



## ZEN – DOJO MOKUSHINZAN

**Das ganze All  
ist in der gegenwärtigen Handlung enthalten,  
in der gegenwärtigen Haltung,  
im gegenwärtigen Atemzug.**

### **Meister Tenryu**

Damit das so ist, müssen wir Körper und Geist mit der gegenwärtigen Haltung, Handlung harmonisieren. Wir müssen etwas vorbereiten; genauso wie man den Ort vorbereitet, wo man das Sesshin abhält, müssen wir unsere eigene Haltung vorbereiten.

Gesammelt das Dôjô betreten, auf ruhige und konzentrierte Art und Weise gehen. Wenn man seinen Platz erreicht hat, sich auf ruhige und konzentrierte Art und Weise gegenüber den anderen verneigen und gegenüber unserem Platz.

Wenn man sich setzt, die Kleider gut ordnen, sodass nichts herumhängt oder einengt. Auch sollen die anderen durch unsere Gegenwart nicht gestört werden.

In unserer Haltung sollen Knie und Hüfte und Becken fest verankert sein in der Erde. Lotus- oder Halblotus - Haltung sind dafür die beste, am meisten gefestigte Art und Weise – wenn möglich, sollte jeder versuchen, sich dieser Haltung anzunähern.

Das Zafu, das Kissen soll uns gestatten, das Becken leicht nach vorne neigen zu können, sodass sich der Rücken und die Wirbelsäule aufrichten, ohne dass man sie mit den Schultern hochziehen muss; und was auch sehr wichtig ist: ohne ein Hohlkreuz zu formen. Wenn man den Rücken mit der Schultermuskulatur hochzieht, kann man nicht atmen. Desgleichen wenn man ein Hohlkreuz bildet, ist die Atmung auf der Ebene des Solarplexus blockiert.

Der Nacken soll gut gestreckt sein und das Kinn leicht zurückgezogen. Der Kopf gerade, die Nase in einer Linie mit dem Nabel, die Ohren in einer Linie mit den Schultern. Der Scheitelpunkt des Schädels stützt den Himmel. So gibt es vom Beckenboden bis zum Scheitelpunkt des Schädels eine Linie oder einen Kanal der Kraft: Ki. Das, was eigentlich die Haltung aufrecht hält, ist diese Kraft, dieses Ki. Knochen, Muskeln, Sehnen, Nerven, der ganze Körper spielen darin zusammen.

**Das Wirken unseres Körpers und Bewusstseins selbst ist ein Ausdruck des ganzen Alls.**

Ein weiterer Schlüsselpunkt darin ist die Atmung. Atmen tun wir Tag und Nacht, Atmung geschieht Tag und Nacht. Man sollte meinen, dass man da nichts Weiteres zu tun hätte oder dass da nichts Besonderes wäre.

Solange aber Atmung und Bewusstheit oder Aufmerksamkeit, jedoch noch nicht zusammen sind, ist es noch nicht wirklich Atmung. Atmung wird zur Aktivität des ganzen Alls, wenn Bewusstheit, Geist und Atmung zusammen sind, sich durchdringen.

Der Ausgangspunkt für die Sammlung des Geistes in der Atmung ist der natürliche Rhythmus der Atmung: das Einströmen und Ausströmen des Atems, das sich ausdehnen und Zusammenziehen der Lunge. In der Haltung müssen wir darauf achten, dass der Bereich unter dem Brustbein frei und entspannt ist - also dass die Atemtätigkeit sich selbst tun kann.

Wenn die Atmung auf der Ebene des Solarplexus ruhig und entspannt ist, dann kann zusammen mit der Ausatmung ihre Kraft im Unterleib konzentriert werden.

Stützt den Himmel mit dem Scheitelpunkt des Schädels. Wenn man darauf achtet, dass der Bereich unter dem Brustbein gut entspannt ist, geht die Atmung leicht. Während einer langsamen, sachten Ausatmung kann sich die Lebenskraft, das Ki, im Unterleib sammeln, im Hara.

So entsteht eine unverrückbare Stabilität – wie ein Berg.

Wenn man Zazen als seinen Lebensweg entdeckt, entstehen starke Wurzeln des Vertrauens. Die Erfahrung der ganzen Gegenwart schafft dieses Vertrauen und einen tiefen Glauben.

**Die Erfahrung, dass der Geist in sich selbst ruhen kann, aus einer anfanglosen Tiefe schöpft, das erschafft dieses Vertrauen oder den tiefen Glauben des Geistes.**

So kann man am Ende des Lebens ruhig ausatmen. Wissenwollen und -können sind dann von keinerlei Bedeutung mehr, das Ego ist von keinerlei Bedeutung mehr.

Wenn sich Körper, Seele, Geist vollständig in Zazen niederlassen, gibt es hier und jetzt weder Leben noch Tod. Es gibt einfach eine alles umfassende Wirklichkeit.

**Aus dieser Erfahrung heraus den Weg zu üben ist Buddha-Weg. Einfach Tag für Tag diesen Weg üben, ohne etwas Besonderes zu suchen.**

Tag für Tag, ohne selbst ganze Gegenwart zu suchen. Anfanglose Zeit nimmt in der Gegenwart unsere Form an. Es meint, gehen, stehen, sitzen, sprechen, hören ist Zeit. Das ganze All ist in jeder alltäglichen Handlung enthalten und durchdringt die zehn Richtungen.

Eines Tages sagte ein Mönch zu dem Meister Kempo: „Ich habe gehört, dass die Buddhas des ganzen Alls alle das gleiche Tor benutzen, um das Nirvana zu betreten.“ Kempo nahm seinen Stab und zeichnete einen grossen Kreis in die Luft: „Hier ist es.“

Aus:

Kusen vom Meister Tenryu, Balmberg Sesshin 2000