

Kusen 30.01.2008, Mittwoch 07:30 Uhr

Strecken Sie gut den Nacken!

Wenn Sie den Nacken strecken möchten, und es will nicht gehen, dann müssen Sie die Stellung Ihres Beckens verändern. Das müssen Sie wirklich tun, sonst wird es nichts. Die Praxis der Haltung – das ist, weswegen wir hier sind. Alles Großartige des Zen, die Weisheit, die Kunst, das Mitgefühl, das lebendige Buddha-Dharma – alles kommt nur aus dieser Haltung.

Ohne einen gestreckten Nacken kann sich die Atmung nicht vertiefen, und der Geist wird nicht klar. – So herum kann man es ja auch einmal ausdrücken.

Strecken Sie gut den Nacken! Neigen Sie gut das Becken nach vorn, dass „der Anus in die Sonne guckt“, wie Meister Kodo Sawaki sagte ... Damit die Wirbelsäule sich auf natürliche Weise aufrichtet.

Strecken Sie den Nacken, ziehen Sie das Kinn zurück, konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung!

Die Handkanten sind in Kontakt mit dem Unterbauch. – Haben Sie das so ?

Die Daumen sind waagrecht und in einem feinen Kontakt, sie bilden weder Berg noch Tal.

Es ist auch wichtig, mit den Knien gut in den Boden zu drücken.

Wenn Sie das Becken nach vorne neigen möchten, und es will nicht gehen, müssen Sie vielleicht das Zafu wechseln. Es sollte so beschaffen sein, dass Sie ohne zu große Anstrengung die richtige Haltung einnehmen können.

Kyosaku.

Chukai.

Früher kauften sich Anfänger gleich das erste Mal, das sie kamen, oder das zweite Mal oder das dritte, jedenfalls früh, ein eigenes Zafu, so dass wir anfangen, denen zu sagen: „Tun Sie das doch nicht!“

Man muss erst ein bisschen ausprobieren, was für ein Zafu man braucht. Ein mittleres, ein großes, ein kleineres, ein festes, ein weiches? Das hat aber dazu geführt, dass jetzt Leute, die Jahre lang üben und ordiniert sind und alles, kein eigenes Zafu haben. – Auch das ist unmöglich. Ein Zafu ist wie Schuhe. Es muss einem genau passen. Aber man entwickelt seine Haltung mit dem Zafu, und es ist nicht egal, worauf man sitzt. Also man braucht schon ein eigenes. Und es dauert auch ein bisschen bis man es eingewöhnt hat, wie bei Schuhen.

Neigen Sie gut das Becken nach vorn!

Und natürlich wie immer, wenn ich so etwas sage, dann neigen die Leute, die ihr Becken schon einigermaßen in der richtigen Position hatten, es noch ein bisschen besser nach vorn, und die, die es wirklich nötig hätten, machen gar nichts. Aber das ist immer so. Sie sind gemeint! Genau.

Meister Deshimaru schreibt:

Die Objekte, auf die sich die Sinne richten, haben zahlreiche und ganz unterschiedliche Eigenschaften. Der sichtbare Gegenstand hat Form und Farbe. Er kann makellos oder

fehlerhaft sein, groß oder klein, rund oder viereckig, lang oder kurz. Zum Beispiel der blaue Himmel, die roten Dächer. Das Gesicht ist hell-leuchtend. Wir können es leicht im klaren Spiegel sehen, während die Geschlechtsorgane im Dunkeln bleiben. Eine von Freude erfüllte Stimme ist nicht die gleiche wie eine leidende. Und man nimmt die Farbe einer Unterhose nicht in gleicher Weise wahr wie die Farbe eines Kesa. Die Wahrnehmung der Stimme und der Farben sticht hervor. Man kann sie stellvertretend für die Tätigkeit aller sechs Pforten der Sinneswahrnehmung sehen. Die sichtbaren Gegenstände haben Form und Gestalt. Sie bestehen aus einer Ansammlung von Licht. Die Stimme ist nicht Form. Sie ist eine Ansammlung von Dunkelheit, von Schatten. Die Stimme ist Tiefe, und in dieser Tiefe vereinigen sich zahlreiche Elemente: hohe und tiefe Töne, starke und schwache.

Die Geräusche des Tales und sein Echo hallen sehr weit in den Tiefen wieder.

Wir müssten wahrscheinlich sagen: die Klänge des Hinterhofes und ihr Echo. (Ein Wecker klingelt.) Zum Beispiel der Wecker des Nachbarn.

Der nächste Satz des Sandokai lautet:

Das Wesen der vier großen Arten kommt von selbst zum Ursprung zurück. So wie das Kind seine Mutter wiederfindet.

Dazu hat Meister Deshimaru einen langen Kommentar geschrieben. Er schreibt:

Die vier großen Arten sind die Grundelemente unserer Welt: Erde, Feuer, Wasser und Luft. Diese Elemente gehören in den Bereich des Dunkeln. Dennoch lösen sie sich schließlich in reinem Licht auf. Sie führen sich selbst zur höchsten Einfachheit ihrer atomaren Bestandteile zurück. Das Atom selbst ist das Ergebnis eines Gleichgewichtszustands zwischen positiven und negativen Ionen, zwischen Anziehungs- und Abstoßungskräften. Die alles zusammenfügende Tiefe umfasst das Positive und das Negative - die Zentripetal- und die Zentrifugalkraft, die Sammlung und die Streuung, das Yang und das Ying. Jeder Einzelne ist dem Gegensatz zweier ursprünglicher Tendenzen ausgesetzt: die Neigung zur Selbstversorgung, die Macht des Sich-Weigerns, das Sich-Bekunden der Persönlichkeit und die Weisheit einerseits. Die Neigung zur Gemeinschaft, das Vermögen des Sich-Eingliederns, die Anziehungskraft des Anderen, die Liebe, andererseits.

Er schreibt:

Während wir Zazen üben, vereinigen wir vollkommen die beiden Seiten dieses Widerspruches, denn im Dojo sind wir zugleich ganz allein und ganz und gar miteinander.

Das ist noch nicht die Hälfte. Fortsetzung morgen.

Aufgeschrieben von André