

Kusen 31.01.2008, Donnerstag 07:30 Uhr

Meister Kodo Sawaki sagte – Sie wissen ja, was er sagte –, der Anus soll in die Sonne gucken.

Diese Vorstellung hilft, das Becken gut nach vorn zu neigen. Sitzen Sie nicht zu fest auf ihrem Hintern, er ist ein bisschen „gelupft“.

Die Stabilität der Haltung kommt aus einer Art Dreieck zwischen den Knien und dem Po. Wenn das Becken die richtige Neigung hat – das müssen Sie herausfinden, das dauert meistens ein bisschen –, dann richtet sich die Wirbelsäule auf natürliche Weise auf, und es ist kein Problem, den Nacken zu strecken, das Kinn zurückzuziehen und mit dem höchsten Punkt des Schädels gegen den Himmel zu stoßen.

Ziehen Sie gut das Kinn zurück!

Meister Deshimaru schreibt:

Unserem Charakter kommt dieselbe Behandlung zu wie dem Stahl. Um seine Widerstandsfähigkeit zu stärken, erhitzt man ihn zunächst bis zur Weißglut, dann taucht man ihn in kaltes Wasser bevor man ihn aushämmert.

Er schreibt:

Ich spreche immer von der kosmischen Ordnung. Um was handelt es sich dabei genau? Die kosmische Ordnung kann als die Verbindung, das Gleichgewicht, die wahre Synthese der Zentrifugal- und der Zentripetalkräfte angesehen werden. Vereinigung und Trennung, Sammeln und Zerstreuen, Licht und Dunkelheit. Die Blume auf der Wiese öffnet sich am Morgen und schließt sich am Abend. Das Herz schlägt im Rhythmus von Erweiterung und Zusammenziehung. Die im Weltraum verstreuten Helium- und Wasserstoffwolken sammeln sich, kondensieren und lassen einen neuen Stern entstehen. Am Ende seiner Existenz explodiert er wieder und verstreut seine Bestandteile in die dunkle Leere, die dem Aufbau neuer Sterne und Sonnensysteme dienen werden.

Er fährt fort:

Die Kernphysik, die Astrophysik und die Molekularbiologie bestätigen uns heute wissenschaftlich, was Meister Sekito vor mehr als Tausend Jahren durch seine Zazen-Übung verstanden hat: Die Erscheinungsformen kehren in die Leerheit zurück, der sie entspringen, und die vier großen Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft kommen an ihre Quelle zurück wie das Kind zu seiner Mutter.

Hier möchte ich ergänzen:

Sekito hat sogar durch seine Zazen-Übung gesehen, dass es keinen Raum gibt. – Das ist wirklich sehr modern! Es gibt keine Art „Dose“, die außerhalb von uns wäre, in der wir uns bewegen. Sekito sagt bereits im Sandokai, Norden und Süden existieren nicht. Wenn wir aufhören, uns als abgetrenntes, allein und außerhalb des andern, der andern, stehenden Individuums zu sehen, dann wird es besser. – Das ist eine große Befreiung.

Meister Sekito schreibt, sehr einfach:

Das Feuer wärmt, der Wind weht, das Wasser ist nass, die Erde ist fest.

Die Augen sehen die Farben, die Ohren nehmen die Töne wahr, die Nase stellt die Gerüche fest, die Zunge kann salzig und süß unterscheiden. Doch alle Daseinsformen wie die Blätter der Bäume werden von der Wurzel ernährt. Der Ursprung und das Ende entspringen der gleichen Quelle Ku. Der Ursprung und das Ende kehren zurück zur Leerheit.

Leerheit ist gar nicht leer, sie ist frei. Nicht manifest. Man könnte sagen, sie ist das nichtmanifestierte Potenzial. Alle Erscheinungen kommen aus dem Potenzial, vergehen – das ist ihre grundlegende Eigenschaft – und kehren zum Potenzial zurück.

Meister Sekito schließt diese Passage ab, indem er sagt:

Das Edle wie das Alltägliche können benutzt werden, wie es Euch beliebt.

Kommentar von Meister Deshimaru – morgen.

Das Sandokai ist einer der wichtigsten Texte der Soto-Tradition. Er handelt sehr tiefgründig von unserem Verhältnis zu allem Anderen. Zusammentreffen ist bereits Fusion.

Aufgeschrieben von André