

## Der vollständige Text des Fukanzazengi

Der Weg ist von Grund auf vollkommen. Er durchdringt alles. Wie könnte er von Praxis und Verwirklichung abhängen? Das Fahrzeug des Dharma ist frei und unbehindert. Inwiefern ist das konzentrierte Bemühen des Menschen notwendig?

In Wahrheit ist der große Körper weit jenseits des Staubs der Welt. Wer könnte glauben, es gäbe ein Mittel, ihn vom Staub zu befreien? Er ist nie getrennt von irgendjemanden, er ist stets genau da, wo man ist. Wozu also dahin oder dorthin gehen, um zu praktizieren?

Jedoch, sobald es einen Spalt gibt, und sei er noch so schmal, bleibt der Weg so weit entfernt wie der Himmel von der Erde. Sowie die geringste Vorliebe oder Abneigung aufkommt, verliert sich der Geist in Verwirrung.

Man stelle sich jemanden vor, der zu verstehen behauptet, der sich hinsichtlich seiner eigenen Erleuchtung etwas vormacht, der gerade einen Schimmer der Weisheit erahnt hat, die alle Dinge durchdringt, jemand, der den Weg angetreten hat, seinen Geist klärt, und der das Begehren entstehen lässt, den Himmel selbst zu besteigen. Ein solcher Mensch hat in vorläufiger, eingeschränkter Weise begonnen, die Randgebiete zu erkunden, jedoch ist er noch nicht hinreichend auf dem Leben spendenden Weg der absoluten Befreiung.

Muss ich den Buddha erwähnen, der angeborene Erkenntnis besaß? Wir können heute den Einfluss der sechs Jahre spüren, die er ganz, ohne sich zu bewegen, in der Lotus-Haltung verbracht hat. Und durch Bodhidharma gelangte das Siegel der Weitergabe bis zu uns und brachte die Erinnerung an die neuen Jahre, die er in Meditation vor einer Wand verbrachte. Wenn es also für die Heiligen, der alten Zeiten so war, wie könnten die Menschen heute davon absehen, sich auf den Weg zu begeben?

Daher sollt ihr eine Praxis aufgeben, die auf intellektuellem Verstehen beruht, den Worten nachjagt und sich an Buchstaben hält. Ihr müsst die Kehrtwendung lernen, die das Licht nach innen richten, um eure wahre Natur zu erleuchten.

Körper und Geist werden sich von selbst legen und euer ursprüngliches Gesicht wird erscheinen. Wenn ihr das Erwachen erlangen wollt, dann müsst ihr das Erwachen unverzüglich praktizieren.

Fürs **Sanzen** (*Face to Face Instruktionen von einem Zen-Meister empfangen – kommt aus Rinzai*) ist ein ruhiger Raum geeignet. Esst und trinkt in Maßen. Legt alle Verpflichtungen beiseite und lass jede Beschäftigung sein. Denk nicht dies“ ist gut“ oder „das ist schlecht“. Ergreift nicht Partei, weder für noch gegen. Hört auf mit allen Bewegungen des bewussten Geistes.

Urteilt nicht über Gedanken und Erwägungen. Verlangt nicht danach, ein Buddha zu werden. Zazen hat überhaupt nichts mit der sitzenden oder liegenden Haltung zu tun.

Dort wo ihr gewöhnlich sitzt, legt eine dicke Matte hin und darauf ein Kissen. Setzt euch im Lotus Sitz oder im halben Lotus Sitz. Legt für die Lotus Haltung euren rechten Fuß auf euren linken Oberschenkel, und dann euren linken Fuß auf euren rechten Oberschenkel. Für den halben Lotus lasst einfach euren linken Fuß auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Achte

darauf, dass Kleidung und Gürtel euch nicht einengen, dass sie ordentlich sind.

Legt dann eure rechte Hand auf den linken Fuß und eure linke Hand in die rechte Hand (mit den Handflächen nach oben), die Daumenspitzen berühren sich. Setzt euch aufrecht in der richtigen Körperhaltung hin, ohne nach links, nach rechts, nach vorne oder nach hinten geneigt zu sein.

Vergewissert euch, dass eure Ohren sich über euren Schultern befinden und eure Nase senkrecht über eurem Bauchnabel.

Legt die Zunge vorne an den Gaumen. Der Mund ist geschlossen und die Zähne berühren sich.

Die Augen sollen stets offenbleiben, atmet sanft durch die Nase.

Wenn ihr in der richtigen Haltung seid, atmet einmal tief, atmet ein, atmet aus. Neigt euren Körper in Pendelbewegungen nach links und rechts und verbleibt schließlich in einer stabilen Sitzposition.

Denk daran, nicht zu denken. Wie denkt man daran nicht zu denken? Jenseits des Denkens – **Hishyrio** (*Denken aus dem Grunde des Nicht-Denkens – darüber hinausgehen*). Eben das ist das Wesentliche, das ist die wesentliche Kunst des Zazens.

Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht das Erlernen der Meditation. Es ist nichts anderes als das Dharma des Friedens und des Glücks, die Praxis und Verwirklichung vollkommenen Erwachens. Zazen ist das letzte offenbar werden der letztendlichen Wirklichkeit.

Fallen und Netze können es nie erreichen. Sobald ihr sein Herz erfasst habt, seid ihr wie der Drache, wenn er ins Wasser taucht, und wie der Tiger, wenn er ins Gebirge vordringt. Denn man muss wissen, dass genau in dem Augenblick, wenn man Zazen praktiziert, sich das wahre Dharma manifestiert und man von Anfang an körperliche und geistige Schläffheit und Zerstreutheit ablegt.

Wenn ihr wieder aufsteht, dann bewegt euch sachte ohne Hast, ruhig und entschieden. Steht nicht plötzlich oder ruckartig auf.

Wirft man einen Blick auf die Vergangenheit, so stellt man fest, dass über das Erwachen wie auch das Nicht-Erwachen hinauszugehen, dass das Sterben im Sitzen oder im Stehen immer von der Energie des Zazens abhängt.

Außerdem kann das dualistische Denken des Menschen nicht voll erfassen, wie die Öffnung zur Erleuchtung geschieht, wenn sich die Gelegenheit bietet – durch einen Finger, eine Fahne, eine Nadel oder einen Holzhammer, oder wie die Verwirklichung sich vollzieht – dank eines *Hossus*, einer Faust, eines Stockes oder eines Schreis.

In Wahrheit kann man das genauso wenig durch die Ausübung übernatürlicher Fähigkeiten erkennen. Das ist jenseits von dem, was der Mensch hört und sieht. Ist es nicht ein Prinzip vor aller Erkenntnis und aller Wachwahrnehmung?

Dabei ist es unerheblich, ob man gescheit ist oder nicht. Es gibt keinen Unterschied zwischen Tölpel und Scharfsinnigem. Wenn man sein Bemühen mit

gesammeltem Geist konzentriert, so ist das an sich schon die Praxis des Weges. Praxis-Verwirklichung ist von Natur aus rein. Vorankommen ist eine Sache des Alltags.

Im Allgemeinen wird in dieser Welt und die anderen Welten, in Indien und in China das Siegel Buddhas respektiert. Die Besonderheit unserer Schule besteht vorrangig darin, sich ganz der Meditation im Sitzen zu widmen, einfach sich hinzusetzen und nicht mehr zu bewegen – in rückhaltloser Hingabe. Auch wenn es heißt, es gäbe so viele Seelen, wie es Menschen gibt, begeben sich alle auf dieselbe Weise auf den Weg, in dem sie Zazen praktizieren.

Deshalb den Sitz aufgeben, der für euch zu Hause bereitgehalten wird, und auf den staubigen Straßen anderer Reiche umherwandern? Ein einziger falscher Schritt, und man kommt vom Weg ab, der sich ganz gerade vor einem erstreckt.

Ihr hattet die einzigartige Gelegenheit, menschliche Gestalt anzunehmen. Vergeudet nicht eure Zeit. Ihr tragt zum wesentlichen Werk des Buddha-Wegs bei.

Wer wird da eitle Freude beim Anblick eines Funkens empfinden, der einem Feuerstein entspringt?  
Form und Substanz sind wie der Tau auf dem Gras, das Leben gleicht einem Blitz – im Nu vorbei.

Ich bitte euch, verehrte Schüler, die ihr seit langem gewohnt seid, den Elefanten in der Dunkelheit zu betasten, fürchtet nicht den wahren Drachen.

Widmet eure Energie dem Weg, der ohne Umschweife zum Absoluten weist. Achtetet den verwirklichten Menschen, der jenseits des Tuns der Menschen ist. Setzt euch in Einklang mit der Erleuchtung Buddhas. Tretet die Nachfolge an in der rechtmäßigen Dynastie des Satoris der Patriarchen.

Verhaltet euch stets so, und ihr werdet sein wie sie. Eure Schatzkammer wird sich von selbst öffnen und ihr werdet sie nutzen, wie ihr es wollt.

*(Meister Dogen)*

Transkript - (S. 11 – 13 aus [„Tun und Lassen“ – Philippe Coupey](#))