

Kusen Michel Bovay, 2. Oktober 1999

Kinhin

Im *Kinhin* senkt den Blick, wie im Zazen. Den Blick gesenkt halten bedeutet, nicht nach aussen schauen, sondern nach innen. Im *Dojo* ist es nicht nötig, nach aussen zu schauen.

Kinhin ist mit sich selbst in Einheit kommen, mit seinem Körper, mit seiner Atmung und dadurch den Geist klar werden lassen, indem man alle Gedanken vorbeiziehen lässt. Wenn euer Inneres klar wird, werdet ihr von selbst alles sehen können, ohne zu schauen, alles spüren, ohne zu berühren, alles hören, ohne hinzuhören, die Weisheit erlangen, ohne zu denken.

Das ist unsere Praxis während Zazen und *Kinhin*. Also seid immer konzentriert auf das, was ihr jetzt tut: Stehen, gehen, atmen.

Zazen

Auch beim Zazen, praktiziert *Sho Jo*, die richtige Konzentration. Das heisst, vollkommen in Einheit mit sich selbst sein, ohne jegliche Hindernisse und Störungen. In Einheit mit seiner Haltung, mit seiner Atmung, mit seinem tiefen wahren Selbst. Meister Sekito hat ein Lied geschrieben, worin er sagt:

Ich habe mir eine Strohütte gebaut. Sie ist sehr einfach, sehr bescheiden. Obwohl sie sehr klein ist, ist darin der ganze Kosmos enthalten. Ich bitte euch, trifft den Menschen, der in dieser Strohütte lebt.

Zen-Gedichte sind immer sehr schön. Die Leute haben Zen-Gedichte gerne. Aber wichtig ist, sie in unserer Praxis zu verstehen und zu verwirklichen. Eine Strohütte bauen ist Zazen. Während dem Zazen also, erschafft die richtige Haltung. Einheit mit sich selbst werden bedeutet jedoch nicht, dass man sich von der Umwelt abtrennt. **Darin ist der ganze Kosmos enthalten.** In diesem Zazen wohnt jemand, lebt jemand, der ganz friedlich ist. Zazen praktizieren, ist diese Person treffen, die wir eigentlich selbst sind.

Im *Shodoka*, dem ‚Gesang der unmittelbaren Erweckung‘, sagt eine Strophe:

Ich dringe in den tiefen Berg ein, wo ich eine Einsiedelei bewohne. Unter der grossen Fichte mit spitzem Wipfel, die den Abgrund überragt, setze ich mich ruhig hin in meiner bescheidenen Behausung. Stille Zurückgezogenheit, friedliche Einfachheit.

Die Einsiedelei, die hier gemeint ist, ist natürlich Zazen, der Ort, wo der Lärm und der Staub der Welt nicht hinkommen. Der Ort, wo der Mensch still wird, ruhig wird, bewegungslos wird. Der Ort, wo der Mensch allein ist mit sich selbst.

Wir leben immer in gegenseitiger Abhängigkeit mit den andern, schauen immer nach aussen und reagieren auf alles. Zazen ist der Ort, der tiefe Berg, wo es nicht mehr nötig ist, andere zu belügen, eine Rolle zu spielen, ein Ego zu besitzen.

Wenn der Mensch aufhört, andere und sich selbst zu belügen, dann trifft er sich selbst, wird ganz er selbst.