

## Haltung

Jahr um Jahr erhält unsere Körperhaltung Schliff. Durch wiederholtes Sitzen werden unsere Muskeln sehr verfeinert, so dass sie nicht in eine Richtung ziehen. Wenn eure Muskulatur sehr ausgeglichen wird, seid ihr in der Lage, zu fühlen, dass fast nichts da ist. Eure Eingeweide, eure Knochen, Alles ist im selben Gleichgewicht. Wenn euer Körper in der Lage ist, die richtige Haltung einzunehmen, wenn ihr sitzt, als würde da niemand sitzen - dann fühlt ihr euch selbst. Die Methode, eure beste Haltung zu finden, ist, eure Aufmerksamkeit auf euer Körpergefühl zu richten. Es ist schwer, zu sagen, was das ist; ein inneres Auge, eine innere Empfindung, die es ermöglicht, jeden Teil eures Körpers zu beobachten. Wenn ihr wach seid, fühlt ihr jeden Teil eures Körpers – seine Oberfläche, ein wenig darunter, tief im Innern, alle Teile. Wenn ihr eure bestmögliche Haltung einnehmt, dann seid ihr gewichtlos und ihr seid euch eurer Bemühung, diese Haltung beizubehalten, nicht bewusst. Es kommt darauf an, ein gestrecktes Rückgrat zu haben, wobei euer Nacken gerade in der Verlängerung des Rückgrates ist.

Wenn ihr euch leicht nach rechts oder links oder nach hinten lehnt, könnt ihr herausfinden, bei welchem Punkt eure Haltung aufrecht ist. Das hängt mit dem unglaublichen Zug der Schwerkraft zusammen. Tausend Millionen Schwerkraftlinien ziehen euch nach unten. Ihr schwingt mit eurem Körper von links nach rechts und kommt schließlich auf einem Punkt an. Es bleibt nicht so. Wir fallen wieder zusammen, also müssen wir es wieder aufbauen. Ungefähr alle zwanzig Minuten oder so müssen wir es erneut tun. Es ist eine sehr natürliche Position, aber wir haben unglaubliche Angewohnheiten, die schwer zu korrigieren sind. Jedesmal, wenn wir unsere Sitzposition korrigiert

haben, fallen wir immer wieder in eine bequemere Haltung zurück. Es ist sehr wichtig, die Fußsohlen nach oben zeigen zu lassen. Eure Sohlen nach oben zu drehen, wobei die Füße nach unten auf die Oberschenkel drücken, ist keine zufällige Entdeckung, sondern eine ausgefeilte Entdeckung. Sie sollten so sein, weil es dann ein sehr geerdetes Gefühl davon gibt, auf dem Boden zu sein - nicht fließend oder planlos in der Luft herumfliegend.

Die Augen sollten offen gehalten werden, und hoffentlich werden sie durch Alles hindurchblicken, weil eure Schau nicht „eure“ Schau ist – ihr solltet *durchschauen*. Es ist sehr leicht, eure Haltung einfach dadurch zu verderben, dass ihr eure Augäpfel herumrollen lasst. Ihr müsst nicht starren. Wenn ihr darauf zurückkommt, eure Augen ruhig zu halten, dann öffnet sich etwas. All deine Sinnesorgane sind sorgfältig konstruiertes Erwachen. Wie du siehst, kommen alle Informationen deiner Sinnesorgane Augenblick für Augenblick zusammen und das Geist-Auge ist ständig in Funktion – jeder hat bereits das Geist-Auge; es öffnet sich nicht neu. Dein stilles Sitzen ist wie eine Person, die gerade einen Pfeil abgeschossen hat; einen Moment später ist das Ergebnis da. Was du weißt, ist das Gefühl, dass der Pfeil sich richtig bewegt. Er hat deinen Herrschaftsbereich verlassen aber du fühlst, dass er gut läuft. So ist Stille. In der Stille siehst du, dass Intuition nicht fehlgeht, du fühlst jede Art von Intuition.

Die Form des menschlichen Körpers ist ein Fortbestehen karmischer Kraft. Ohne Eltern würdest du hier nicht existieren; ohne dich könnten deine Kinder und alle künftigen Generationen nicht existieren. Einen Körper zu haben hat also in diesem Sinne eine sehr karmische Ursache und ein karmisches Ergebnis. Ohne diese

karmische Bedingung kannst du nicht als Ausdruck der höchsten Kraft existieren.

Man kann sagen, es gibt eine „richtige Haltung“ für das Sitzen. Im Sesshin triffst du häufig diese „richtige Haltung“, schwingst von ihr fort, und kehrst dann wieder zu ihr zurück. Du verstehst, was richtige Haltung für dich ist – du kannst es sehen, es wahrnehmen – es hängt mit deinem derzeitigen Geisteszustand zusammen. Richtige Haltung im Sitzen erschafft den Inhalt des Sitzens von allem, was du bis jetzt erfahren hast. Es erfordert Ablösung von deinem Wunsch, es zu tun; du lässt es von selbst geschehen. Also richtige Haltung ist nicht, dass *du* das Sitzen *vollziehst*, richtige Haltung *selbst* ist das Sitzen und das System deines gesamten Körpers geht in diese Haltung hinein.

Die Sitzperiode ist nicht dein *eigenes* Sitzen. Physisch *fühlst* du, dass es *dein* Sitzen ist, das du vollziehst. Die innere Sicht des eigenen Sitzens, die absolut auch eine äußere Sicht ist, beinhaltet deine persönliche Existenz. Sie beinhaltet alles, woher dein Geist beständig arbeitet. Was auch immer du erfahren hast, die aufsteigenden Erinnerungen davon sind ständig da; gleich, ob du sie leugnest oder akzeptierst, sie sind da.

Nicht nur das, im Laufe der Zeit ändert sich der Inhalt. Also ist Haltung das, wie du vorankommst, wie du die eingenommene Haltung beibehältst. Wie du bemerkst, ist diese physische Bedingung der Existenz etwas sehr dynamisches, das du nicht anhalten kannst. Es läuft von selbst. Vielleicht laufen alle Dinge von selbst; du *bist* das und du bist fähig, es zu erfahren und zu fühlen.

Sitzen ist immer zwecklos, wie du weißt. Wenn wir mit diesem Körper Sitzen berühren, fühlt es sich an, als setze man einen Daumen auf Papier: „Das ist es!“ Raumzeit berühren, oder Materie in Raumzeit erschaffen. So empfinde ich, wenn ich sitze. Je stiller das Sitzen wird, fast bis zum Stillstand kommt, umso mehr fühlt es sich an, als hielte die Zeit an und es gibt keine Unterscheidung mehr zwischen diesem Körper und allen anderen Dingen. Dinge fühlen sich an, als seien sie Erweiterungen des Körpers. Es ist keine eingefrorene Art von Verwirklichung, sondern eine sehr machtvolle Gegenwart des Gefühls, dass du wirklich *da* bist, als das, was du bist, was Dinge sind - ohne jedes Ding, das da ist, zu benennen. Selbst *das-was-du-nicht-bist* ist auch da. Ich meine, dass jenes Ding, welches die Erscheinung, die erfahrene Erscheinung, die dein eigener Körper ist, *enthält*, auch dein Selbst ist. Phänomenon/ Noumenon sind zusammen.

Ein leichter Regen des Geistes ruft viele Einsichten aus vergangenen Erfahrungen und aus Bildern, die du dir von der Zukunft gemacht hast, hervor. Dies ruft Vorstellungen von den Beziehungen aller Menschen und Situationen im gegenwärtigen Augenblick hervor, ohne Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; nichts als die ungeheure Dynamik von dort, wo du lebst - was dort ist, Alles als du selbst existierend.

Dieser Körper ist an einem solchen Zeitpunkt ein sehr subtiles Ding, ständig auf diesen Ort des Sitzens drückend. Wenn dein *mudra* perfekt ist und du doch schief sitzt, ist das seltsam. Es ist das Selbe, als würdest du sitzen während du dir vorstellst, irgendwo zu tanzen. Niemand kann es sehen, nur du selbst kannst es fühlen. Aber Tanzen ist Tanzen und Sitzen ist Sitzen; wenn du also sitzt, musst du sitzen anstatt

an irgendetwas Phantasiertes zu denken. Aber es ist nicht allein notwendig, ein Bewusstsein vom Selbst zu entwickeln. Du musst dieses bewusste Selbst von dir selbst loslassen, sonst gehst du in die Falle von „sehr gutes Sitzen“.

Die Zeit des Sitzens ist eigentlich zeitlos. Wenn du die richtige Haltung einnimmst, brauchst du an nichts sonst mehr zu denken; nichts ist von irgendeinem Ort, aus Vergangenheit oder Zukunft beizubringen. Das, was man den gegenwärtigen Moment nennen kann (wo du bist und was du bist) ist tatsächlich da, und die körperliche Haltung, die du im Sitzen einnimmst, ist Teil einer *ganzen* Haltung, wo sie tatsächlich ist. Wenn du also meditierst, meditieren viele, viele Dinge, weil in dieser Welt im Grunde Alles meditiert.

Jikoji News, Sommer/Herbst 1998