

## **Sieben Punkte der Praxis** *von Uchiyama Kosho Roshi*

- 1. Lass dich beim Studium und der Praxis des Buddhadharma nur vom Buddhadharma selbst leiten, nicht von deinen persönlichen Gefühlen oder weltlichen Ideen.**
- 2. Der Gegenstand deines Respekts muss Zazen selbst sein, denn Zazen ist dein wahrer Lehrer.**
- 3. Zazen bedeutet die Lehre "Gewinn ist Illusion, Verlust ist Erwachen" konkret umzusetzen. Zazen muss sich in den beiden Praktiken des Gelübdes und der Reue manifestieren und durch die drei Herzen im Alltag lebendig sein: das freudige Herz, alte Herz und große Herz.**
- 4. Mach die Gelübde zu deinem Leben und lass ihre Wurzeln in die Tiefe wachsen.**
- 5. Sei dir darüber im Klaren, dass es nur an dir selbst liegt, ob du mit deiner Praxis voran kommst oder Rückschritte machst. Tue deshalb dein Bestes, um voranzukommen.**
- 6. Sitz erst einmal schweigend für zehn Jahre und dann weitere zehn Jahre. Im Anschluss sitz noch einmal zehn Jahre.**
- 7. Arbeite mit anderen zusammen um einen Ort für die Praxis zu schaffen, an dem ernsthafte Übende ohne unnötige Sorgen sich der Praxis widmen können.**