

Der Weg des ZAZEN

Von Shodo Harada Roshi

Jedes Jahr wenn der Monat September mit dem *Rohatsu Osesshin* naht, beben die Mönche und Nonnen vor Erwartung. Überall in den Zen *Dojos* intensivieren die Menschen ihre Übung, um sich auf dieses *Rohatsu Osesshin*, das vom ersten bis achten Dezember abgehalten wird, vorzubereiten. Das *Rohatsu Osesshin* ist der Höhepunkt eines Übungsjahres, ein Zeitpunkt, zu dem sich jeder einem abschließenden Bewertung des vergangenen Übungsjahres gegenüber sieht.

Der Buddha erfür die Erleuchtung, als er am achten Dezember zum Morgenstern, dem Planeten den wir Venus nennen, aufblickte. Das Strahlen dieses Planeten wurde von Buddha aus der Tiefe eines wochenlangen *Samadhi* gesehen. Der Buddha nahm dieses Strahlen mit denselben "Augen des *Zazen*" wahr, die es auch uns ermöglichen, Vollkommene Erleuchtung zu verwirklichen.

Eine ganze Woche dieses tiefsten *Samadhis* wurde von dem prächtigen Funkeln dieses Morgensterns durchbrochen. Eine ganze Woche der Erfahrung des vollständigen spirituellen Todes, des "Großen Todes", der Bewusstseins/Geistes-Erfahrung einer Welt, die über den Tod hinausgeht. In diese Welt hinein brach das Leuchten des Morgensterns. Er tauchte/sprang in die Augen Buddhas (ein) und schenkte dem Bewusstsein Buddhas Wiedergeburt.

Er rief:

"Das ist es! Das bin ich! Das bin ich, was da so hell strahlt!"

Wie tief war er bewegt, und von welchem Erstaunen erfüllt. Hier liegt der Ursprung des gesamten Buddha Dharma. Aus diesem Bewusstseinszustand heraus sprach Buddha:

"Wie wunderbar, wie wundervoll! Alle Wesen besitzen ursprünglich diese Reine Natur! Was für eine wunderbare, erstaunliche Sache wurde klar erkannt! All die Zehntausend Dinge, alle Blumen, alle Bäume, alle Steine, Alle Dinge überall strahlen hell! Was für eine unbegreifliche Sache! Es ist die genau gleiche Landschaft(wie zuvor), doch wie hell sie erstrahlt! Was für eine Frische in Allem!"

Aus dieser tiefen Erleuchtung des Geistes Buddhas heraus, wurde all die Weisheit Buddhas geboren. Alles was mit Zen zu tun hat, ist in diesem tiefen Eindruck des Geistes Buddhas in jenem Augenblick beinhaltet.

Menschen die sich dem *Rohatsu Osesshin* nähern, geloben/nehmen sich vor, diese Erfahrung Buddhas genau so zu machen. In jedem Zen *Dojo* arbeiten Menschen darauf hin, am achten Dezember, den genau gleichen Bewusstseins Zustand erfahren zu können, wie Buddha. Mit diesem unumstößlichen Versprechen kommen sie zum *Rohatsu Osesshin*.

Es gibt eine Sammlung von *Hakuin Zenjis* Schriften namens *Rohatsu Jisshu*. Dabei handelt es sich um eine Sammlung seiner Lehrreden, die an jedem Abend der Woche des *Rohatsu Osesshins* gehalten wurden. *Hakuin* spricht aus seiner eigenen Erfahrung heraus um seine Schüler anzuspornen und ihnen Energie für ihre Übung zu geben. Diese Textsammlung ist das Werk von *Hakuins* Schüler *Torei Zenji*. Sie ist unveröffentlicht und wird wegen ihrer schonungslosen Strenge ausschließlich in den *Zendos* für die Mönche und Nonnen verwendet. In diesem Text finden wir den Weg des *Zazen*, Den Weg in *Samadhi* einzutauchen und Den Weg zu Atmen (*Sussoukan*), beschrieben. Sie werden alle in großem Detail gelehrt.

Ich möchte im Folgenden *Hakuins Zenjis* Lehren anhand des *Rohatsu Jisshu* kommentieren und meine eigenen Erfahrungen hinzufügen, in der Hoffnung dass dies für die Übung jedes Einzelnen hilfreich sein möge.

Wir beginnen mit Hakuins Lehrrede vom ersten Abend des *Rohatsu Sesshins*. Er sprach zu den vielen vor ihn versammelten Schülern:

Wer tief in Samadhi eintauchen will, sollte am besten auf einer dicke Unterlage, in lockerer Bekleidung, in der vollen Lotusposition sitzen. Macht Eure Wirbelsäule gerade und Eure Haltung aufrecht aber nicht unbequem. Beginnt mit Sussoukan, dem besten Weg um tief in Samadhi einzutreten, und konzentriert Eure Energie im Tanden. Dann konzentriert Euch intensiv auf Euer Koan, bis ihr die Wurzeln des Bewusstseins Eurer Selbst vollkommen ausgrabt. Wenn ihr dann Tag für Tag Zazen übt, werdet ihr genauso sicher Kensho verwirklichen, wie man den Boden berührt, wenn man danach greift. Tut dies mit Allem was Ihr habt.

Tiefes *Samadhi*, tiefes *Samadhi*. Wir alle sprechen von *Kensho*, wenn wir jedoch unser *Samadhi* nicht entwickeln und nicht kreativ daran arbeiten, dann wird das alles etwas weit oben, irgendwo im Himmel.

Der *Sechste Patriarch* und *Rinzai* lehrten beide, dass nur *Kensho* von größter Wichtigkeit sei und dass *Samadhi* und Befreiung kein Problem darstellten. Sie sagten dass wir uns nur mit *Kensho* befassen sollten und dies sei alles was wir tun müssten; Dass Erleuchtung das Wichtigste, das Essenzielle beim *Zazen* sei.

Der Buddha erfuhr tiefe Erleuchtung. Als er den Morgenstern sah, erlebte er klar seine Wahre Natur. Ohne dies gibt es kein Zen und keinen Buddha Dharma. Aber über *Kensho* zu

sprechen, bedeutet nicht, dass wir es auch verwirklichen können.

Dies ist keine Zeit besonderer spiritueller Klarheit. Es ist eine Zeit der Überflutung mit Informationen in allen Teilen der Gesellschaft, und unser Leben ist kompliziert und verwirrend. Unser Geist hat Schwierigkeiten die Dinge tief zu fühlen. Wenn unser Geist nicht gereinigt und licht wird, dann ist *kensho* unmöglich. Wenn unsere Antennen vollkommen von Rost umhüllt sind, können sie keine Signale empfangen, egal was für Zeichen auch erscheinen mögen. Wenn unser Spiegel nicht klar ist, kann keine noch so wunderbare Landschaft reflektiert werden. Es hängt davon ab, zu welchem Grad unser Geist rein und frei von Anhaften ist.

Das heißt nicht, dass es darum ginge, unsere eigene stille Welt zu entwickeln. Es ist unser Ziel, unsere Wahre Natur zu verwirklichen. Um dies zu erreichen, müssen wir *Samadhi* entwickeln. Deshalb müssen sich Übende immer auf ihr *Zazen* konzentrieren und den Geist der Übung zur Basis ihres täglichen Lebens und aller Aktivitäten machen.

Hakuin sagte:

**Für diejenigen, die tief in Samadhi eintauchen
Möchten.**

Der *Sechste Patriarch* gab uns eine genaue Definition der Lehre, was Samadhi ist:

Sich von aller äußeren Stimulation lösen und im Inneren unberührt/gelassen sein.

Wenn wir nach draußen schauen sehen wir Bäume, Blumen, Berge und Menschen und wir können diese Landschaft nicht ausradiieren. Wir können die Dinge die vor uns auftauchen nicht wegradieren. Wir können unsere Ohren nicht einfach verschließen, und wir fühlen vieles- Heiß, Kalt, Freude und Schmerz- und wir riechen Düfte. Auf diese Weise leben wir völlig mit der Umgebung verbunden, die uns umgibt; Wir können uns nicht davon Abgrenzen.

Das Wichtigste ist, an dieser Umgebung nicht anzuhafte. Das heißt nicht unsere Augen zu bedecken, es bedeutet nicht, unsere Ohren zu verschließen, es heißt nicht mit dem Riechen aufzuhören, und es bedeutet auch nicht, Nichts mehr zu Fühlen. Es bedeutet, dass unser Bewusstsein so aufmerksam und konzentriert sein muss, dass es über all diese Stimulationen hinausgeht. Das heißt nicht abgelenkt zu sein, unseren Geist nicht sinnlos zu gebrauchen, nicht in unserer Aufmerksamkeit nachzulassen. Es bedeutet unsere Mitte zu finden und unsere konzentrierte Energie mit unserer ganzen Kraft zu sammeln.

Nicht an einer äußeren Form anzuhafte, im Inneren nicht unruhig zu sein, nicht an dieses und jenes zu denken, nicht mit anderen Dingen überland zu sein, nicht an Gewinn und Verlust zu denken oder daran ob wir nun glücklich oder traurig sind. Dies könnte Zen genannt werden. Wir denken immer an irgendetwas. Wenn wir unseren Geist immer mit derartigen Gedanken angefüllt sein lassen, wird unser Geist niemals klar werden. Doch können wir unserem Geist nicht einfach befehlen mit dem Denken aufzuhören. Es bedeutet vielmehr, dass wir im Geist immer wach und vollkommen aufmerksam sein sollten.

Hakuin gab uns folgende Anweisung für das *Sussoukan*, was wirklich großartig dabei hilft, den Geist zu klären:

In jedem Falle, haftet nicht an der äußeren Welt, und in Eurem Inneren denkt nicht an dieses und jenes. Den Geist genau auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun, wird tiefes Samadhi genannt.

Hakuin lehrte:

Wer tief in Samadhi eintauchen möchte, sollte am Besten auf einer dicke Unterlage, in lockerer Bekleidung, in der vollen Lotusposition sitzen.

Für diejenigen die tief in *Samadhi* eintauchen möchten, ist ein dickeres Kissen am Besten geeignet. Jemand der nur

zehn bis dreißig Minuten lang sitzt, benötigt vielleicht keine so dicke Unterlage, doch hier in *Sogenji* sitzen wir bis zu zwölf Stunden lang, und wenn wir dies ein ganzes *Sesshin* hindurch tun, wird ein dünnes Kissen nicht ausreichen. Darum ist es am Besten auf einer dickeren Unterlage zu sitzen.

Sitzt im vollen Lotussitz. Beim *Zazen* gibt es den vollen und den halbe Lotussitz. Wenn irgend möglich ist der volle Lotussitz zu bevorzugen. Es ist am besten beide Beine vorsichtig hochzulegen und weit an den Körper heran zu ziehen. Wenn man lange sitzt, werden die Beine schmerzen und man wird sie bewegen wollen. Wenn man die Beine bewegt, wird die Körpermitte gekrümmt. Wenn man lange schief dasitzt, geht das Gleichgewicht verloren und im Extremfall werden unsere Beine gefühllos und bleiben gefühllos. Schließlich wird es ganz unmöglich *Zazen* zu praktizieren. Das passiert wenn man die Beine nicht hoch genug legt und genau in die richtige Lage bringt. *Zazen* ist eine Art Yoga, und wir sollten nicht gegen unsere Muskelstruktur gehen. Wenn wir so sitzen wollen, dass wir nicht gegen die Struktur unserer Muskeln gehen, sollten wir die Beine nahe an den Körper heran legen. Die Beine zu lose hinzulegen funktioniert nicht. Sie müssen so hoch wie möglich auf unseren Oberschenkel gelegt werden. Drücke den Unterbauch (*Tanden*) nach vorne und sitze mit den Händen, vor dem Unterbauch. Dabei liegt eine Hand in der anderen und die Daumenspitzen berühren sich.

Es ist besser in lockerer Bekleidung zu sitzen. Wenn wir unseren Körper einengen, wird das Atmen schwierig. Wer enge Gürtel oder anliegende Hosen trägt, sollte diese so weit wie möglich lockern. Richte die Wirbelsäule auf und strecke sie zum Himmel empor.

Die Linie zwischen den Knien bildet die eine Seite eines gleichseitigen Dreiecks, an der gegenüberliegenden Spitze des Dreiecks liegt das Becken. Strecke von dort aus die Wirbelsäule hoch. Auf diese Weise halten wir die Wirbelsäule aufrecht und darauf ruhen dann Nacken und Kopf. Zieht leicht das Kinn an und strecke den Kopf geradewegs in den

Himmel, auf diese Weise wird das Gewicht des Kopfes als geringer empfunden und die Stabilität wird sich verbessern. Wenn man so sitzt, wird der Unterbauch auf natürliche Weise nach vorne gedrückt, und auch weil der Rücken gerade ist, wird sich der Unterbauch nach vorne bewegen.

Hakuin sagt weiter:

Mache die Wirbelsäule gerade und die Haltung aufrecht doch nicht unbequem.

So sitzt man am Besten. Wer einen im *Zazen* sitzen sieht, sollte auf natürliche Weise Frische und Belebung spüren. Wenn man sich zu sehr nach oben streckt, sieht das unbequem aus. Wenn jemand der einen dasitzen sieht, Verwirrung und Unbehagen empfindet, so ist dies nicht die richtige Haltung. Wer einen *Zazen*-sitzen sieht, sollte ein erfrischtes und lebendiges Gefühl bekommen.

Hakuin sagte:

Beginnt mit Sussoukan, dem besten Weg um tief in Samadhi einzutreten, und konzentriert Eure Energie im Tanden.

Diese Worte stammen aus *Hakuins* eigener Erfahrung, und weil *Hakuins Sussoukan* eine Art der *Tanden*-Atmung ist, ist es dieselbe Art des Atmens, wie sie der Buddha lehrte. Natürlich war Hakuin nicht der Erste der dies herausfand. Schon in alten Zeiten in Indien, bis heute, wurde es gelehrt. In der Übung des *Zazen* wurde nie viel Wert auf *Sussoukan* gelegt. Es wurde für so offensichtlich gehalten, dass man nicht dachte, es sei etwas, was man lehren müsse.

Durch extreme Übung bekam *Hakuin* Schwierigkeiten mit seinem Sympathetischen Nervensystem. Sei *Ki* stieg bis zu den Schultern hoch und er wurde emotional instabil. Er fand heraus, dass er seinen Geist mit *Sussoukan* stabilisieren konnte und stellte fest, dass die Übung des *Sussoukan* zur Entwicklung der *Ki*-Energie praktiziert werden konnte. Alle lehrte er *Sussoukan*, vom Anfänger bis zum wohlgeriffen

Fortgeschrittenen Übenden. Dieses *Sussoukan* muss gut entwickelt werden.

Hakuin sagte:

Beginnt mit Sussoukan, dem besten Weg um tief in Samadhi einzutreten, und konzentriert Eure Energie im Tanden.

Es klingt so einfach, doch es gibt viele Arten von *Samadhi*. Im Yoga gibt es Wege um in *Samadhi* einzutauchen, aber die beste Weg in *Samadhi* einzutreten ist das *Sussoukan*. *Hakuin* lehrte uns dies aus seiner eigenen Erfahrung.

Jedem der ins Kloster *Sogenji* kommt, wird *Sussoukan* als die Basis seiner Übung gelehrt und für diejenigen die damit arbeiten, ist die Anwendung im Alltag selbstverständlich. Es ist leicht möglich den richtigen Weg des *Sussoukan* zu vergessen, deshalb sollten wir uns häufig gründlich überprüfen.

So beginnt man mit *Sussoukan*:

Zunächst überprüft man seine Zazen Haltung. Wenn dann unser Körper in der richtigen Position ist, lassen wir alle Anspannung los und strecken die Wirbelsäule zum Himmel. Wir lassen jegliche Anspannung der Nackenmuskeln und in den Armen los.

Wenn man dies tut, wird man wie ein Skelett, das am Kopf festgebunden, den Körper lose herunterhängend, im Klassenzimmer baumelt.

In diesem entspannten Zustand:

Atmet man ruhig aus, während man sich auf die Ausatmung von Tanden her konzentriert.

Das *Tanden* befindet sich etwa vier Fingerbreit unter dem Nabel und man kann es spüren, wenn man darauf drückt. Hier liegt das Zentrum des Sympathetischen Nervensystems und auch der Ursprung der menschlichen *Ki*- Energie ist hier

zu finden. Wenn man gründlich mit diesem Bereich arbeitet, kann mein sein *Ki* voll entwickeln.

Wenn man nicht im *Tanden* zentriert ist, verliert man leicht an Energie und das *Ki* steigt in den Schulterbereich hoch. Das kann sich bis in die Nackenmuskulatur fortsetzen, der Kopf kann sich Verhärten und zu Schmerzen beginnen. Schließlich wird man schwindlig, aufgeregt, gereizt oder beginnt grundlos zu Weinen und es wird schwierig seine Mitte zu finden. Aufgrund einer Störung des Sympatetischen Nervensystems kann man neurotisch werden. *Sussoukan* ist der beste Weg, die *Ki-Energie* unten zu halten. Wenn wir alle Anspannung in unserem Körper gelöst haben:

Konzentriert Euch auf den Unterbauch, als würdet Ihr ständig von dort her Atmen, und atmet ruhig aus, wobei sich der Bauch einzieht.

Atmet so lange wie möglich aus, bis zum letzten Ende des Atems, bis der Bauch flach wird.

Wenn man am Ende eines Atemzugs anlangt, wird ganz natürlich, ohne zu denken, die Einatmung folgen, der Unterbauch wird sich füllen und ausdehnen. Wenn sich der Bauch ausdehnt, folgt ganz natürlich die Einatmung. Es ist nicht nötig bewusst einzuatmen. Sehr entspannt:

Konzentriert euch auf eine vollständige Ausatmung.

Wenn der Unterbauch sich wieder ausdehnt:

Atmet man dementsprechend ein.

Es ist so wie bei einer Pipette: Sie besteht aus einem Gummiteil auf einem Glasröhrchen. Wenn man sie ins Wasser hält und den Gummi loslässt, wird Wasser in das Glasröhrchen gesaugt. So funktioniert eine Pipette. Genauso wird beim Ausatmen der Bauch vollkommen flach und beim Einatmen schwillt er von selbst an. Als würde man den

Gummi einer Pipette loslassen: Die Luft strömt ganz natürlich ein.

Wenn man die Ausatmung beendet und sich der Unterbauch ganz natürlich mit Luft füllt, atmen wir ein. Wir saugen die Luft nicht in uns hinein. Wenn wir ganz natürlich Einatmen, sollte keine Spannung in den Schultern entstehen und die Luft ganz natürlich Einströmen. In kurzer Zeit wird ausreichend Luft eingeatmet werden.

Wenn wir uns zu sehr anspannen oder und es zu bewusst tun, wird es schwierig. Wenn wir im Zwerchfell angespannt sind, endet dort unser Atem. Fast jeder hört am Zwerchfell mit dem Atmen auf, und fast jeder versucht dann den Atem noch weiter heraus zu pressen. Diese erzwungene Kraftanstrengung ist eine der größten Anfangsschwierigkeiten beim Erlernen von *Sussoukan*.

Am Anfang ist es hilfreich diese tiefe Bauchatmung bis zu zehnmal durchzuführen. Um es unbefangener tun zu können, atmen wir so ruhig wie möglich bis ganz zum Schluss aus. Und während wir dies tun, arbeiten wir daran, uns aufs *Tanden* zu konzentrieren und dieses zu gebrauchen. Wenn wir ausatmen:

Füge das Zählen von eins, zwei, drei, bis zehn hinzu. Für jede Ausatmung eine Zahl.

Während man ausatmet, zählt man:

"Eeeeeeinsss....."

"Zweeeeeeeiii....."

"Drrrreeeiiii....."

Man fährt damit bis zur Zahl Zehn fort und beginnt dann von Vorne mit Eins. Das ist *Sussoukan*.

Während man die Atemzüge zählt, konzentriert man sich fortwährend auf das Atmen. Es ist wichtig den Atemzügen mit konzentrierter Aufmerksamkeit zu folgen. Wenn man den Atemzügen aufmerksam folgt, vertieft sich die

Konzentration. Und weil man so vollkommen konzentriert ist, haftet man, selbst wenn man die Umwelt betrachtet, weniger daran an. Weil man sich auf den Atem und das Zählen konzentriert, stört einen die äußere Welt nicht. Selbst wenn man von Geräuschen umgeben ist, wenn die Konzentration tief genug ist, nimmt man diese kaum wahr, genauso wenig wie Gerüche, Geschmack oder andere äußere Stimulationen. Dasselbe gilt für Gefühle, und besonders für die belanglosen Gedanken über Dieses und Jenes. Auch diese Gedanken werden weniger. Denkt daran:

Konzentriert Euch vollkommen auf das Atmen und Zählen.

Und genau so wie es der Sechste Patriarch lehrte:

Löse Dich von allen äußeren Stimulationen und sei im Inneren unberührt/gelassen.

Diese Löslösung geschieht in Verbindung mit dem *Sussoukan*. Man wird von der äußeren Welt getrennt und haftet nicht an ihren Geräuschen und Gesehenem. Dann wird der Geist frei vom Anhaften an belanglose Gedanken. Hier erfahren wir in unserem Inneren einen sehr hoch entwickelten Bewusstseinszustand.

Daruma Daishi (Bodhidharma) sagte:

Nicht mit äußeren Dingen beschäftigt und ohne Unruhe im Inneren, wenn der Geist wie eine Wand ist, dann sind wir in der Wahrheit(Tao).

Das bedeutet nicht hart und angespannt beim Atmen zu werden. Es bedeutet, bis zum allerletzten Punkt jedes Atemzuges auszuatmen, und nicht von belanglosen Dingen beeinflusst zu werden. Da gibt es dann nirgends belanglose Dinge zu finden—keine Spuren, keine Risse(in der Konzentrierten Aufmerksamkeit). Dies ist die Welt des Zazen, die Welt des *Samadhis* Buddhas.

Hakuin lehrte:

Beginnt mit Sussoukan, dem besten Weg um tief in Samadhi einzutreten, und konzentriert Eure Energie im Tanden.

Zu Beginn, erscheint *Sussoukan* sehr unstetig, aber es ist wichtig nicht damit aufzuhören und aufzugeben. Wenn man einmal mit den Anstrengungen begonnen hat, muss man bis zum Schluss weitermachen. Dafür ist ein *Osesshin* am besten geeignet.

Wenn man zwei oder drei *Osesshins* teilnimmt, kann fast jeder *Sussoukan* meistern. Dies ist Jedem möglich.

Es ist Jedem selbst überlassen zu sehen, in wieweit er *Sussoukan* im täglichen Leben anwenden kann. Das hängt von den Bemühungen jedes Einzelnen ab. Aber wenn man in der Gesellschaft lebt und *Zazen* sitzt und dann immer wieder damit aufhört, ist es sehr schwer, *Sussoukan* zu meistern. Die Übung funktioniert am besten, wenn man regelmäßig praktiziert.

Sussoukan sollte in kurzer Zeit erlernt werden und wenn man es einmal gemeistert hat, wird man es nicht vergessen. Wenn es gereift ist, und man diesen tiefen Bewusstseinszustand einmal gekostet hat, wird man dies nicht mehr vergessen.

Auch wenn *Sussoukan* zu Beginn instabil und kraftlos scheinen mag, wenn man geduldig und kreativ daran arbeitet, wird das Atmen mehr und mehr vom Unterbauch her kommen. Wiederhole es zehnmal zu Beginn des *Zazen*. Lege danach keine Anspannung oder befangene Kraftanstrengung hinein. Lasse es ganz natürlich fließen.

Obwohl der Atem zu Anfang eher oberflächlich erscheinen mag, ist er in Wirklichkeit deutlich tiefer als der Atem im normalen Alltag. Wenn man diese Art zu Atmen immer wieder anwendet, wird das *Sussoukan* sich vervollkommen.

Aus dem scheinbar ungeübten Unterbauch wird kraftvolle *Ki*-Energie strömen.

Es kommt leicht vor dass wir mit zerstreutem *Ki*, das in den Oberkörper aufsteigt, angefüllt sind. Aber mit regelmäßiger Übung des *Sussoukan*, kann es leicht im Unterbauch gesammelt, und als kräftige und lebendige *Ki*-Energie erfahren werden. Dieses starke *Ki* kann man nicht mit Gewalt produzieren/herbeiführen. Wenn man es mit Gewalt versucht/erzwingen will, wird der Atem am Zwerchfell anhalten und das Atmen wird kurzer und schwieriger werden. Man muss geduldig mit seinen Bemühungen fortfahren.

Zu Anfang gelingt es nicht so gut, aber Schritt für Schritt, wenn man sich daran gewöhnt, es nicht nur beim Zazen, sondern auch bei der Arbeit und anderen Aktivitäten anzuwenden, wird es sich ununterbrochen einstellen. Wenn wir dann Essen, können wir die Konzentration fortführen. Wenn man an diesen Punkt gelangt, wird das *Ki* voller und voller. Schließlich wird uns, beim Ein und Ausatmen, die Basis unseres *Tanden* mit einem stetigen kräftigen Fluss an *Ki* versorgen, weil wir mit dem Unterbauch atmen.

Wenn unser *Ki* sich voll entwickelt hat und stark und kraftvoll ist, bewegt sich unser Unterbauch fast gar nicht mehr. Das liegt daran, dass wir nahe an den Punkt äußerster Konzentration gelangt sind. Besonders an diesem Punkt, darf man in seinen Bemühungen nicht nachlassen und muss sich mit noch mehr Einsatz konzentrieren. Hier sagt *Hakuin*:

Beginnt mit Sussoukan, dem besten Weg um tief in Samadhi einzutreten, und konzentriert Eure Energie im Tanden. Dann konzentriert Euch intensiv auf Euer Koan, bis ihr die Wurzeln des Bewusstseins eurer Selbst vollkommen ausgrabt.

In unserem Inneren, in unseren tiefen Geist, fühlen wir uns erfüllt und unser Unterbauch füllt sich mit lebendiger Energie. In diesem Bewusstseinszustand kann man erstmals

an einem *Koan* arbeiten. Man kann auch ohne ein *Koan* arbeiten. Unsere Vorfahren haben uns gelehrt, dass man ohne ein *Koan* zur Erleuchtung gelangen kann.

Konzentriert Euch tief aus eurem Inneren heraus auf den Punkt, wo der Atem entspringt. Beobachtet diesen Punkt mit äußerster Aufmerksamkeit.

Der Punkt wo der Atem herkommt: beobachte diesen Punkt. Dann durchschaue es klar, mit der Frage: "Was ist das? Was ist das? Was ist das?" Die *Ki*-Energie, die in unserem Innern ununterbrochen neu geboren wird, wird niemals aufgebraucht, erschöpft sich nie. Von dort kommen die Atemzüge, einer nach dem anderen:

Halte an dem Ursprungspunkt fest und konzentriere dein Bewusstsein auf die Frage, "Was ist das?"

Zu Beginn haben wir die Atemzüge noch gezählt, aber nun, wenn die Atemzüge voll und stetig geworden sind, wird das Zählen überflüssig. Mit diesem kräftigen *Ki*-Fluß stellen wir dir Frage, "Was ist das?" Mit dieser Konzentration schneiden wir tief nach Innen. Wir graben immer in Richtung des Ursprungs unseres Atems. Während wir uns in Richtung des Ursprungs des Atems voran graben, schneiden wir alles ab, während wir uns dort hinein vertiefen. Wenn man dies aufrichtig, mit ganzem Herzen tut, wird man die Umgebung fast vollständig aus den Augen verlieren. Unser eigenes gesammeltes Bewusstsein wird keine belanglosen Gedanken hervorbringen. Da werden nur noch die Atemzüge sein, einer nach dem anderen, bis wir uns sogar nicht mehr dessen bewusst sind, dass wir fragen, "Was ist das? Es ist so als würden wir in das Atmen hineinstarren, ohne unsere Augen jemals davon abzuwenden.

Unser Geisteszustand wird wirklich offener und weiter. Er ist wie ein tiefes, tiefes Meer, nicht wie ein dunkles Loch. In einem Zustand von Klarheit und Transparenz, sind wir von hellem Strahlen umgeben. Selbst dieser Tatsache sind wir

uns kaum noch bewusst, nur das erfüllte, gespannte Gefühl bleibt.

Dieser Geisteszustand wird tiefer und tiefer und schließlich explodiert er und auch er fällt ab. Dies wir das Abschneiden der tiefen Wurzeln genannt. Davon spricht Hakuin wenn er sagt:

Dann konzentriert Euch intensiv auf Euer Koan, bis ihr die Wurzeln des Bewusstseins eurer Selbst vollkommen ausgrabt.

Zuerst müssen wir die Wurzeln abgeschnitten werden; nur danach können wir den gleichen Geisteszustand wie ihn Buddha verwirklicht hat, erfahren. Zu diesem Zeitpunkt wissen wir zum ersten mal von woher der wiedergeborene Geist Buddhas auftauchte/entstand. In dem Augenblick als er den Morgenstern sah, die Welt in die er da hineinsprang, das ist nichts anderes als das Abschneiden dieser Tiefsten Wurzeln.

An entscheidenden (End)punkt steht nicht der Tod, sondern die erfüllte, transparente Klarheit, wahrlich scharf, und ein Leben, das ist von innen heraus rein ist. In Beziehung zur Außenwelt ist es vollkommen neu geboren. Diese wiedergeborene Energie ist von großer Kraft und erstreckt sich auch auf die externe Welt. Dies ist die Erfahrung die der Buddha beschrieb. Es ist der Ware Geist, der Ursprüngliche Geist, den er als aus dem Inneren geboren werdend/kommend, erkannte.

Unser Ursprünglicher Geist ist dieser entscheidende Punkt, der Ursprung des Wahren Geistes. Das, was bis dahin noch nicht arbeitete, erwachte zur äußeren Welt und wird von allem, auf das es trifft, stimuliert, und arbeitet dem entsprechend. Der Punkt an dem es beginn zu arbeiten, ist von größter Wichtigkeit. Wenn diese Funktion nicht hervorkommt, dann stirbt die Bedeutung der Erfahrung, und das so sorgfältig geübte Zazen wird bedeutungslos.

Wenn das brandneue Bewusstsein von innen her geboren wird, wenn man zu wahren inneren Leben erwacht ist, wird man genau wie Buddha. Dies geschieht nur inmitten von

Samadhi, und dies ist das Wesen von Kensho. Dies ist der Kern des Zen und des Buddha Dharma.

Doch nur wenn es sich in die Außenwelt ausdehnt/weitet, wird diese wahre Welt der Verstehens bedeutsam. Wir können dabei nicht in Eile sein. Es kommt darauf an inwieweit wir die volle, lebendige Energie entwickeln können. Das ist Gesamtheit von Allem. Weil wir dies inmitten der Geschäftigkeit und den Stimulationen der Außenwelt verwirklichen, ist es ein Zeichen dafür dass wir noch nicht alle äußeren Dinge losgelassen haben, wenn wir in Eile geraten. Dieses vollkommen zu tun ist von größter Wichtigkeit. Es ist der Kernpunkt des Zazen hierran zu arbeiten, egal wie weit der Weg auch erscheinen mag. Hakuin sagte weiter:

Wenn ihr dann Tag für Tag Zazen übt, werdet ihr genauso sicher Kensho verwirklichen, wie man den Boden berührt, wenn man danach greift. Gebt Alles was ihr habt/euer Bestes/Letztes.

Damit sagte er nicht wie viele Jahre lang wir uns anstrengen müssen, oder wie viele Tage man braucht. Es entwickelt sich entsprechend den Bemühungen und der Energie jedes Einzelnen. Es vertieft sich der Kraft der Konzentration jedes Einzelnen entsprechend. Man kann es nicht berechnen. Man kann nicht sagen dass wenn man so viele Stunden arbeitet man jenes Ergebnis erhält.

Ziel ist die völlige Wiedergeburt unseres Bewusstseins. Wir müssen in Richtung auf dieses Ziel gehen und unsere ganze Energie auf die Verfolgung dieses Zieles ausrichten. Selbst wenn wir uns anstrengen und unser Ziel nicht erreichen, ist es so als würde man mit der Hand nach dem Boden greifen. Es ist ohne zweifellos möglich Erleuchtung zu erlangen. Wir können, die Erleuchtung auf jeden Fall verwirklichen. Hakuin lehrt uns dies aus seiner eigenen Erfahrung. Jeder von uns kann Kensho realisieren. Jeder kann diesen Geisteszustand verwirklichen und jeder kann aus ihm heraus Wiedergeboren werden. So unterweist Meister Hakuin.

Deutsche Übersetzung von Sozui Zenni, Stefanie Schubert

© Sozui Zenni und
©One Drop Zendo South Europe

Aus *Morning Dewdrops of the Mind* von Shodo Harada Roshi, übersetzt von Priscilla Daichi. Copyright © 1993 by Shodo Harada Roshi. Translation copyright © 1993 by Priscilla Storandt. Mit Erlaubnis verwendet.