

Was ist Zazen?

**von
Shodo Harada Roshi**

Übersetzt von Sozui Zenni (Stefanie Schubert), Juni
2007, www.onedropzendo.de

© Shodo Harada Roshi und © Sozui Zenni

In der heutigen Welt ist es schwierig, zu erkennen, woran wir noch glauben können. In der Vergangenheit konnten wir einem Gott vertrauen, doch was das Beten angeht: Wie viele von uns sind in der Lage, in einen Bewusstseinszustand tiefen Gebetes einzutreten, in dem wir wirklich vertrauen und glauben? In einer Zeit der Wissenschaftsgläubigkeit liegt für viele von uns eine Kluft zwischen der Welt der Religion und der Welt der Wissenschaft. In der Welt der Religion nehmen wir Bezug auf etwas, das nicht mit unseren Sinnen messbar ist, ein Ideal oder einen Glauben. In der Welt der Wissenschaft dagegen glauben wir nur an das, was mit unseren fünf Sinnen messbar und verifizierbar ist. Diese Welten scheinen unvereinbar.

Jeder von uns ist ein anderer Mensch, und wir alle erleben unermesslich viele, verschiedene Bewusstseinszustände. Wir hegen die unterschiedlichsten Hoffnungen und Pläne. Obwohl diese Aspekte, Wünsche unserer selbst, nicht gemessen werden können, sind sie sehr real und machen die individuelle Essenz eines jeden von uns aus. Durch die Übung des Zazen können wir zu unserer persönlichen Essenz zurückfinden und vollkommen der/diejenige werden, der/die wir wirklich sind. Diese Fähigkeit, an einen ruhigen inneren Ort zurückkehren zu können, alle äußeren Ablenkungen hinter sich zu lassen und in unser Ursprüngliches Inneres zurückzukehren - dies ist Zazen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir beim Zazen nicht versuchen, alle gleich (z.B. "gute" Menschen) zu werden. Vielmehr erlaubt Zazen jedem Menschen wirklich, er/sie selbst zu sein.

Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie dies zu tun

ist und wir haben verschiedene Erklärungen darüber gelesen, was Zazen ist und wie man es praktiziert: Zunächst ist es wichtig, das Sitzen mit einer stabilen Körperhaltung zu beginnen. Weil wir beim Zazen in uns selbst hinein schauen, müssen wir zuerst die Ausrichtung unseres Körpers beachten. Wenn unsere Haltung korrekt ist, dann können wir tiefer gehen, und unsere Atmung, die alles in uns verbindet, ausrichten. Dann gehen wir einen Schritt weiter, zu unserem Bewusstsein.

Wenn wir in unserem Alltag aktiv arbeiten und uns bewegen, gebrauchen wir unseren Körper, um die für die jeweilige Arbeit angemessenen Bewegungen und Handlungen durchzuführen. Wir tun in jedem Augenblick, was angemessen ist, und so üben wir den ganzen Tag viele verschiedene körperliche Aktivitäten aus. Doch die meiste Zeit nehmen wir unser inneres Zentrum nicht wahr; wir wissen nicht, wo sich unser Zentrum befindet. Je mehr die Menschen bei der Arbeit den Kopf gebrauchen - je mehr sie mit dem Gehirn denken und sich konzentrieren müssen - umso leichter kommt es vor, dass ihr Ki, ihre Energie, in den Kopf hochsteigt. Hinzu kommt, dass wir alle unsere körperlichen Gewohnheiten haben, die Art, wie wir gewohnt sind, unseren Körper zu gebrauchen, wie wir meinen, Dinge tun zu müssen. All diese Gewohnheiten und Aktivitäten beeinflussen, wie wir unseren Körper den ganzen Tag hindurch zentrieren und im Gleichgewicht halten.

Anstatt unseren Geist nach außen zu wenden und unseren Körper zu bewegen, sitzen wir beim Zazen still, und gehen nach innen. Aus diesem Grund ist es wichtig, wie wir unseren Körper im Gleichgewicht halten. Wir betrachten dabei nicht ein körperliches

Selbst, wie ein Bild in einem Spiegel. Vielmehr schauen wir tief in uns hinein, in das, was wir tatsächlich sind.

Es ist leicht, andere zu betrachten und zu erkennen, ob ihre Haltung ausgerichtet ist, doch um zu erkennen, ob unsere eigene Haltung korrekt ist, müssen wir erspüren, ob wir schwerelos, vollkommen zentriert und im Gleichgewicht sind. Dies ist der wichtigste Aspekt unserer Körperhaltung beim Zazen. Anders ausgedrückt: Wir können den menschlichen Körper als aus zwei Hälften, oberhalb und unterhalb der Taille bestehend, betrachten. In der oberen Körperhälfte befinden sich unsere Sinne und die Fähigkeit zu denken. Es liegt in der Natur der oberen Körperhälfte, Dinge wahrzunehmen. In der unteren Körperhälfte, unterhalb der Taille, liegt das Zentrum unserer Lebensenergie. Es ist die Natur unserer unteren Körperhälfte, aktiv und voll lebendiger Energie zu sein.

Es gibt eine Geschichte von einem reichen Mann, der ein dreistöckiges Gebäude errichten wollte, um das oberste Geschoß zu bewohnen, höher als seine Nachbarn zu sein und auf sie herab zu schauen. Als der Zimmermann den Auftrag bekam, das Gebäude zu bauen, fing er natürlich beim unteren Geschoß an. Als der reiche Mann dies sah, wurde er sehr wütend. Er sagte: "Ich habe ein hohes Gebäude in Auftrag gegeben, ich brauche kein Erdgeschoß, ich will nur das dritte Stockwerk. Warum sollte ich mein Geld verschwenden und auch ein Erdgeschoß bauen?"

Wir machen uns über diese Geschichte lustig, doch wenn wir genau hinsehen, handelt sie von uns selbst. Wir wollen Weisheit besitzen und klar sehen, doch wie

oft ignorieren wir das "Erdgeschoß", die angemessene Ausrichtung unseres Körpers, die es erst möglich macht, Weisheit zu verwirklichen. Wir lassen leicht den Körper aus, und wollen nichts damit zu tun haben. Doch damit unser Gehirn, unsere Sinne, unsere Gedanken und Wahrnehmungen korrekt arbeiten, müssen wir im Sitz unserer Lebensenergie vollkommen zentriert und im Gleichgewicht sein.

Weil eine korrekte Haltung von so wesentlicher Bedeutung ist, beginnen wir bei der Erläuterung des Zazen mit der Haltung. Wenn wir mit verschränkten Beinen auf dem Boden sitzen, kippen wir zunächst das Becken nach vorne. Dies ist sehr wichtig! Der untere Rücken darf nicht nach hinten fallen. Wenn das Becken nach vorne gekippt ist, dann wird der Kopf, der sehr schwer auf den Schultern lasten kann, gut unterstützt. Wenn das Becken nach hinten fällt, spüren wir die Schwere des Kopfes. Wenn wir das Becken nach vorne kippen, ist das Gewicht des Kopfes in Balance und kann leicht unterstützt werden. Wir schauen leicht nach unten und halten die Augen leicht offen. Es mag leichter erscheinen, sich mit geschlossenen Augen zu konzentrieren, doch geschlossene Augen führen leicht zu Schläfrigkeit und unnötigen Gedanken. Während wir leicht nach unten schauen, ist darauf zu achten, dass wir das Kinn nicht hängen lassen und dass der Kopf gut zentriert ist und im Gleichgewicht auf dem Rumpf ruht.

Ebenso ist es wichtig, alle Spannung in der oberen Körperhälfte loszulassen. Dies ist nur möglich, wenn wir solide und stabil in der unteren Körperhälfte zentriert sind. Im vollen oder halben Lotussitz ist es leichtesten, eine stabile Haltung aufrecht zu erhalten, obwohl das Sitzen mit gekreuzten Beinen nicht die

einzig mögliche Position ist. Auf die genannte Weise ist es leicht, im Gleichgewicht zu bleiben. Doch auch im Stehen oder auf einem Stuhl sitzend ist es möglich, das Gleichgewicht in der unteren Körperhälfte stabil zu zentrieren. Wer Schwierigkeiten hat, Zazen im Sitzen oder im Stehen zu üben, kann dies auch im Liegen tun.

Ob in einem Bett oder auf dem Boden liegend, man sollte die Füße in Schulterbreite und die Hände bequem neben die Hüften legen. Wenn wir auf einem Stuhl sitzen, sollten die Beine in Schulterbreite auf dem Boden ruhen. Wir sollten uns nirgends anlehnen, sondern unsere Wirbelsäule von der Körpermitte her aufrichten. Obwohl es nicht absolut notwendig ist, die volle Lotusposition einzunehmen, ist sie am besten geeignet, viele Stunden lang eine stabile Haltung beizubehalten. Die japanische Bezeichnung dieser Haltung kann wörtlich als "die Haltung, bei der die Fußsohlen dem Himmel zugewandt sind und Ki-Energie abgeben", übersetzt werden. Deshalb ist es für langes, stabiles Sitzen besser, wenn nicht nur einer, sondern beide Füße auf den Oberschenkeln ruhen.

Normalerweise berühren unsere Füße den Boden. Im Sitzen oder Gehen zeigen unsere Sohlen nach unten. Doch um die Fülle des ganzen Universums zu erleben, ist es manchmal wichtig, dass die Sohlen nach oben zeigen. Viele sagen, dass es gut sei, so viel wie möglich barfuss zu laufen, weil der direkte Kontakt mit dem Boden den besten Ki-Durchfluß erlaubt. Deshalb ist es am besten, barfuss zu sein.

Wenn unsere Zazen-Haltung nicht richtig ausgerichtet ist, wird es unmöglich, dass die Fußsohlen nach oben

zeigen. Wenn wir die Sohlen zum Himmel zeigen lassen, können wir die Ki-Energie, die von ihnen ausgeht, spüren. Wenn unsere Sohlen nicht nach oben zeigen, ist der Ki-Fluss gestört. Wenn ich selbst im vollen Lotussitz sitze, benutze ich ein dünneres Kissen. Ich kippe mein Becken nach vorne; dann spanne ich den Po an und lehne mich nach vorne, wobei ich mein Körpergewicht zwischen meinen Beinen zentriere. Wenn ich mich nicht nach vorne beuge, ist es schwierig, die volle Lotusposition einzunehmen. Beim Sitzen in der Halben Lotusposition ist es besser, ein dickeres Kissen zu verwenden. Auch im Halben Lotus streckt man zunächst den Po nach hinten und bringt dann das Steißbein sanft nach vorne. Man lehnt sich leicht nach vorne und hält den Unterbauch so vor sich, dass stabile Atmung möglich ist. Auch sollten wir den Anusmuskel leicht anspannen, nicht zu stark, sondern mit leichter Spannung im Bereich des Steißbeins. Dies ist der Schlüssel, um dem gesamten Körper ein gutes Gefühl der Straffheit und Fülle zu geben. Wenn die Haltung richtig ist, werden wir uns wachsam und doch entspannt fühlen.

Ein aufrechter Rücken ist wesentlich. Wir alle haben unterschiedliche Haltungsgewohnheiten. Wenn unser Rücken jedoch nicht gerade ist, kann das Ki nicht ungehindert fließen. Wenn man lange sitzt und beobachtet, wo Schmerzen auftreten, kann man dies klar erkennen. Wenn der Lendenbereich schmerzt, bedeutet dies, dass unser Rücken dort nach hinten fällt und das Becken nicht nach vorne gekippt ist. Wenn unsere Schultern sich verhärten und schmerzen liegt das daran, dass Nacken und Schultern nach vorne hängen. Wenn Schmerzen hinter der Lunge im Rippenbereich auftreten, stagniert das Ki im Bereich

des Brustkorbs. Dies zeigt, dass wir beim Zazen unser Ki nicht lebhaft und kräftig genug einsetzen.

Beim Zazen unsere Energie lebhaft und lebendig einzusetzen bedeutet einerseits, entschlossen, intensiv und korrekt in unserer Haltung und beim Einsatz unserer körperlichen Energien zu sein, es heißt aber auch, unseren Geist mit Intensität zu gebrauchen.

Hier ist eine Methode, die ich oft verwende. Zunächst kippe ich, wie zuvor beschrieben, mein Becken und den Unterbauch nach vorne, so dass mein Körpergewicht zwischen den Beinen zentriert ist. Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den "Pfad des großen Pulses", der sich vom unteren Teil des Rückens, vom Steißbein, bis geradewegs zum höchsten Punkt des Kopfes erstreckt. Ich stimulare diesen Weg vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt mit Ki. Dies bewirkt, dass mehr Energie durch den Rücken bis hinauf zum Scheitel meines Kopfes fließt. Wenn wir dies hören, bedeutet das noch nicht, dass wir es auch gleich anwenden können; wir werden für uns selbst herausfinden müssen, wie es geht. Doch mit fortschreitender Übung werden wir es ohne Zweifel erlernen.

Wir leben zwischen dem Ki des Himmels und dem Ki der Erde. Es ist von Vorteil, so viel Gebrauch vom Himmels-Ki zu machen wie möglich. Strecke die Wirbelsäule, indem Du einen Wirbel auf den anderen setzt, und lasse die Energie hochsteigen. Man muss nicht einmal die ganze Wirbelsäule ausrichten. Wenn man nur damit anfängt, richtet die sich aufwärts bewegende Energie die Wirbelsäule auf. Mit etwas Übung wird man dies leicht und rasch tun können.

Wenn man den Rücken auf diese Weise aufrichtet, wird es sich anfühlen, als werde man von der Wirbelsäule in den Himmel gezogen - und dann passiert etwas Erstaunliches: Die Wirbelsäule nimmt ihre ganz natürliche Haltung ein. In dieser Position verschwindet alle Spannung aus den Schultern, die Steifheit im Nacken und die Rückenschmerzen. All diese Spannungen – Schmerzen in den Muskeln hinter der Lunge, im Rücken, in den verkrampten Schultern – entstehen aufgrund einer Stagnation des Ki. Wenn wir den Körper aufrichten und nach oben strecken, kann das stagnierte Ki frei fließen und die besagten Körperstellen können sich lockern und entspannen. Manchmal kippen wir zur Seite, ohne es zu merken. Wenn wir sitzen, als würden wir nach oben gezogen, wird sich unsere Haltung ganz natürlich aufrichten, und wir werden nicht seitwärts lehnen.

Dies ist der Grund, warum ich besonders zu Beginn des Zazen meine Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule richte. Ich habe mich noch nicht während des Zazen gewogen, doch ich habe das deutliche Gefühl, leichter zu werden. Darüber hinaus stelle ich fest, dass wenn ich meine Wirbelsäule mehrmals auf diese Weise nach oben strecke, alle Schmerzen aus den Beinen verschwinden.

Wenn wir viele Stellen in unserem Körper haben, wo die Energie stockt, können wir davon ausgehen, dass wir auch in unserem Geist vielerorts feststecken. Wenn wir uns in der unteren Körperhälfte zentrieren und die Wirbelsäule aufrichten, wird sich die obere Körperhälfte sehr weich und fließend anfühlen. Wenn wir die obere Körperhälfte verspannen und uns mit Gewalt anstrengen, dann wird all unsere Energie auf diese Anstrengung verwendet. Wenn wir jedoch die

Energie sich in der unteren Körperhälfte sammeln lassen, wird die Energie frei durch den ganzen Körper fließen können. Deshalb ist es sehr wichtig, unsere Wirbelsäule gerade und die obere Körperhälfte frei von Verspannungen zu halten. Viele unserer unnötigen Gedanken kommen von Blockaden und daher, dass wir unsere Energie nicht ungehindert fließen lassen. Wenn wir die Blockaden auflösen und die verspannten Regionen entspannen, stellen wir fest, dass viele unserer geistigen Blockaden sich ebenfalls lösen und weich werden.

Wenn der Körper korrekt aufgerichtet ist, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem. Natürlich atmen wir immer. Wenn wir damit auch nur für wenige Minuten aufhören, sterben wir. Doch beim Zazen brauchen wir einen offenen, weiten und frei fließenden Atem. Wir wollen unseren Atem verlängern, jedoch ohne Anspannung im Zwerchfell und nicht, indem wir nur mit der oberen Körperhälfte atmen. Es ist ratsam, lose Bekleidung zu tragen, die unsere Atmung in keiner Weise beengt.

Wie erreichen wir, dass wir nicht nur lang, sondern auch offen und weit atmen können? Um weit und tief zu atmen, müssen wir uns ganz entspannen, unser Zwerchfell, unsere Brust und unseren Hals öffnen. Wir atmen als seien wir ein leeres Rohr, entspannt und vollkommen geöffnet. Natürlich atmen wir nicht tatsächlich mit all diesen Körperteilen, doch dieses weit offene Gefühl beim Atmen ist wichtig. Wenn wir ausatmen, atmen wir vollständig aus, bis der Bauch flach wird. Um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, kann man anfangs eine Hand auf den Bauch legen, um das Flachwerden zu spüren. Natürlich wird der Unterbauch auch ohne die Hand

von selbst flach werden, wenn wir so tief wie möglich ausatmen. Ganz am Ende der Ausatmung pressen wir zweimal, mit leichtem Druck, die noch verbliebene Luft heraus. Nicht mit Krafteinsatz, vielmehr richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, dass wirklich alle Luft ausgeatmet wurde.

Nachdem wir vollständig ausgeatmet haben, müssen wir nicht bewusst versuchen, mit dem Einatmen zu beginnen. War die Ausatmung vollständig, wird unser Körper die Luft benötigen, und die Einatmung wird ganz natürlich erfolgen. So verbinden wir die Luft außerhalb und innerhalb unseres Körpers - es ist dieselbe Luft, wir tauschen sie nur aus und verbinden sie. Wenn wir mit dieser Atmung vertrauter werden, werden wir nicht mehr nur ein geistiges Bild davon haben, wie wir die Luft von außerhalb unseres Körpers mit der Luft innerhalb unseres Körpers austauschen. Wir spüren direkt, wie uns Leben gegeben wird, wie "es uns atmet". Dann ist der Körper wirklich ein leeres Rohr.

Hier eine Übung, die wir vor dem Sitzen machen können, um das Atmen zu erleichtern. Sie könnte als "das Öffnen des Halses" beschrieben werden. Wenn wir nicht wissen, wie man den Hals öffnet, öffnen wir zunächst den Mund. Das bewirkt eine Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur. Danach können wir den Brustbereich, die Zwerchfellgegend und den Unterbauch bewusst öffnen. Wenn wir all diese Bereiche öffnen und dann erneut ein- und ausatmen, werden wir die Verbindung zwischen der Luft in uns und der Umgebung, ja der ganzen Welt, fühlen.

Es kann hilfreich sein, den Mund während der ersten Atemzüge offen zu lassen, doch dann sollten wir den

Mund geschlossen halten. Natürlich atmen wir sowieso meist durch die Nase, doch wir atmen auch durch den Mund. Besser ist es, durch die Nase zu atmen, weil unsere Nasenhöhlen dazu dienen, die Luft zu befeuchten und zu reinigen. Deshalb sollten wir durch die Nase einatmen.

Können wir die Luft wirklich bis zuletzt heraus strömen lassen, müssen wir sie nicht heraus drücken. Der Atem fließt dann ganz von selbst heraus, sobald wir mit der Ausatmung beginnen. Es bedarf keiner Kraftanstrengung, wir müssen nicht drücken. Weil wir wie ein leeres Rohr sind, wird unser Unterbauch flach, wenn wir vollständig ausatmen. Dann folgt ganz natürlich die Einatmung. Wenn diese Art zu atmen voll entwickelt ist, dauert es ca. eine Minute, die Luft vollständig ausströmen zu lassen und dann ganz natürlich einzuatmen.

Es ist nicht nötig zu denken "jetzt werde ich Zazen üben". Wir atmen einfach bis ganz zuletzt aus und lassen dann die Einatmung zu. Wir öffnen die Nase, die Kehle, die Brust. Wir öffnen uns dem Gefühl, ganz leer und eine Röhre zu sein. Wenn wir es ausprobieren, werden wir wissen, wie es sich anfühlt. Wenn wir dann einatmen und der Unterbauch anschwillt, werden wir ein straffes Gefühl wahrnehmen. Wenn wir so fortfahren, aufmerksam und vollständig auszuatmen und ganz natürlich einzuatmen, werden wir feststellen, dass sich unser Unterbauch immer voller und straffer anfühlt und dass unser Zentrum, unser *Tanden*, fest, sehr stabil und ruhig und regelmäßig wird.

Dieses Gefühl der Stabilität im Tanden, im Unterbauch, ist sehr wichtig. Genau hier liegt eines

der Zentren des Nervensystems, das die Hormonverteilung im Körper beeinflusst. Die Verteilung der Hormone hat wiederum Einfluss darauf, wie ausgeglichen wir sind. Wenn wir ins Tanden hinein atmen, stimulieren wir auch die Hormone, die im Gehirn die Konzentrationskraft stärken. Je mehr wir die vollständige Ausatmung praktizieren und je mehr wir eine lebendige Achtsamkeit aufrechterhalten, umso klarer und konzentrierter werden wir.

Wenn wir wissen, wie es ist, in der unteren Körperhälfte zentriert zu sein, dann kennen wir ein tiefes Gefühl der Ruhe, der Ausgeglichenheit und Abgeklärtheit, man könnte sogar sagen, es ist ein Gefühl, allumfassend zu sein. Es ist ein sehr stabiles, zutiefst friedliches Gefühl, genau dort zu sein, wo wir hingehören. Wenn wir diese Fülle in unserem Tanden, da wo wir hinein atmen, spüren können, dann erleben wir das allumfassende Gefühl, diesen ruhigen, reichen Bewusstseinszustand, in dem wir alle Menschen umarmen und ihnen Vergebung schenken können. Das geschieht nicht deshalb, weil wir uns vornehmen, mitfühlend sein zu wollen. Wenn wir stabil in uns ruhen, ist dieses tiefe Mitgefühl unser natürlicher Ausdruck.

Indem wir stetig und fest in unserem Unterbauch werden, können wir eine geistige Klarheit erfahren, die es uns ermöglicht, die Dinge direkt wahrzunehmen, und alles was zu uns kommt, genau so zu empfangen, wie es ist. Wenn wir zentriert sind, können wir sehen, was getan werden muss und es tun. Dies ist jedoch nicht so, als würde ein Spiegel die Dinge zu uns zurück reflektieren, sondern wir sehen alles ganz direkt. Wir sind in der Lage zu reagieren

und in jeder Situation zu erkennen, wie wir am besten auf jeden Moment und jede Person Bezug nehmen können.

Hier liegt die Gemeinsamkeit mit allen japanischen Kampfkünsten und den verschiedenen künstlerischen Wegen. Unter all den unterschiedlichen Übungen, die in diesen Künsten gelehrt werden, fehlt nie das Erlernen der Atmung und die Entwicklung eines festen, stabilen Zustands im Unterbauch. Mithilfe dieses Atems versorgen wir unser Gehirn und unser gesamtes Wesen mit klarer Luft und entwickeln einen vollen, reichen Bewusstseinszustand, in dem wir erkennen können, wo unsere Talente liegen und wie wir sie am besten einsetzen können. Wenn wir stabil und zentriert sind, können wir unsere Arbeit auf unmittelbare Weise so tun, wie wir es uns vorher niemals hätten vorstellen können. Wenn wir zentriert sind, können wir klar erkennen, wie eine Aufgabe am besten zu meistern ist, wobei wir über das uns bisher Bekannte hinausgehen. Unsere Arbeit verbessert sich und wir arbeiten mit bisher ungeahnter Klarheit.

Wenn wir flüssig atmen, werden wir weit. Was zu uns kommt, empfangen wir mit weitem, offenem Geist. Wenn wir dieses Gefühl der Zentriertheit bei allem Tun haben, können wir alles, was kommt, annehmen und damit ohne innere Anspannung umgehen. Wenn wir uns zu sehr anstrengen und beginnen, etwas voran zu treiben und hart werden, dann wird alles, was wir tun, hart und steif und nichts funktioniert so, wie es sollte. Wenn wir diese Anspannung loslassen und uns ganz dem Atmen anvertrauen können, erleben wir einen erweiterten Bewusstseinszustand, in dem wir annehmen können, was auch immer passiert, und klar sehen, wie wir am besten handeln.

Dieser Bewusstseinszustand entsteht simultan mit einem weichen, fließenden Atem. In ihm entspannen wir uns und können alles auf diese entspannte, weiche Art annehmen.

Wenn unser Zentrum tiefer und unser Geist freier wird und wir an immer weniger Dingen anhaften, werden wir feststellen, dass viele Gedanken aufkommen. Es ist nicht nötig, diese Gedanken zu vertreiben. Die Konzentration auf das Zählen der Atemzüge wird helfen, uns nicht von den Gedanken ablenken zu lassen und unsere Konzentration aufrecht zu erhalten. Wir zählen jede Ausatmung von eins bis zehn und beginnen dann wieder bei eins. (Die erste Ausatmung lang zählen wir "eiiiiins", die nächste "zweeei", usw.) Mit der Zeit werden die Zahlen Teil unseres Atemflusses und wir brauchen das Zählen nicht mehr. Zu Anfang jedoch hilft uns die Konzentration auf das Zählen der Atemzüge, unsere gesammelte Energie und Aufmerksamkeit beim Atmen zu lassen und diesen klaren Bewusstseinszustand aufrecht zu erhalten.

Wir konzentrieren uns auf jede einzelne Zahl, während wir vollständig ausatmen und atmen dann ganz natürlich ein. Wir konzentrieren uns auf das Zählen, ohne Lücken und Zwischenräume zwischen den Zahlen zu lassen, in welche spontane Gedanken eindringen könnten. Wenn wir diese Konzentration auf das Zählen der Atemzüge aufrechterhalten, werden wir feststellen, dass unser Geist ruhiger wird, und nicht mehr so leicht an Äußerem festhält. Der schnellste, direkteste Weg, sich zu zentrieren und ruhig zu werden ist, die Konzentration genauestens und sorgfältig auf jeden Atemzug zu sammeln und kein Abschweifen zuzulassen. Wenn wir dies und nur

dies, lückenlos und ohne am Atem auf befangene Weise fest zu hängen tun, so dass er nicht eng, hart und fixiert wird, erreichen wir schnell eine große, ruhige Tiefe.

Gleichzeitig, wie mein Lehrer mir immer wieder sagte, dürfen wir nicht in Eile sein. Es ist so, als würden wir Tropfen für Tropfen einen Eimer füllen, oder einen riesigen Ballon, einen Atemzug nach dem anderen, aufblasen. Das Zählen der Atemzüge kann nicht automatisch, auf mechanische Weise geschehen. Wir müssen unsere ganze Aufmerksamkeit vollständig auf jeden Atemzug und jede einzelne Zahl richten und jeden Atemzug sorgfältig atmen. Wenn wir so fortfahren und unsere Aufmerksamkeit genauestens bei jedem Atemzug bleibt, dann füllt sich dieser Eimer und die Spannung der Wasseroberfläche wird so stark, dass er mit dem kleinsten Tropfen überlaufen würde. Der Ballon wird mit jedem Atemzug straffer und voller, bis er schließlich explodiert. Bis zu diesem Punkt müssen wir mit dem Atmen fortfahren. Dies ist jedem Menschen möglich. Es hat mit unserem Körper zu tun, und wenn wir unseren Körper auf diese Weise gebrauchen, wird es immer geschehen. Es ist nichts Begriffliches, keine Vorstellung, nichts, was nur einigen wenigen Menschen möglich wäre. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit fortgesetzt auf den Atem richten, werden wir an den Punkt kommen, wo alles überläuft.

So werden wir ganz dieser volle, straffe Geisteszustand. Wir erleben einen Bewusstseinszustand, wo es fast unmöglich ist, dass belanglose Gedanken eindringen. Wir werden vollständig und total präsent. In unserem Bewusstsein ist kein Platz für Vorstellungen von Vergangenheit, Zukunft und

Gegenwart, weil unsere straffe Energie uns so vollständig ausfüllt. Wir sind einzig ein gegenwärtiger Augenblick nach dem anderen. Diese Augenblicke der Gegenwart folgen einer auf den anderen in dieser größtmöglichen Straffheit. In diesem tiefen Geisteszustand müssen wir nicht daran denken, dass wir immer Gutes tun und Schlechtes vermeiden sollten. Wir müssen uns auch nicht vorstellen, dass alles Leiden ist. In diesem Augenblick sind alle Vorstellungen losgelassen. Wir gehen vollständig in diesem jetzigen Moment auf. Hier kann kein intellektuelles Denken eindringen.

Schließlich ist nichts außer der direkten Wahrnehmung dieser Essenz mehr nötig. Es ist nicht eine Frage des über etwas Nachdenkens, sondern der Erfahrung der Sache selbst, der Erfahrung des Bewusstseins an sich. Es kommt häufig vor, dass Menschen Sitzen und an einer Vorstellung festhalten, was es bedeute, ruhig zu sein. Das ist vollkommen nutzlos. Andere machen sich feste Vorstellungen von Leere und sitzen dann entsprechend dieser Vorstellung. Das ist zwecklos. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit den Gedanken zuwenden, die einer nach dem anderen in unserem Geist auftauchen, oder den Vorstellungen über eine Vergangenheit, eine Zukunft oder über Dinge, die gerade geschehen, das alles hat nichts mit Zazen zu tun. Vom Ursprung her sind wir schon ruhig und gelassen. Wenn wir uns dann eine Vorstellung davon mache, wie es wäre, ruhig und gelassen zu sein, dann haben wir über unsere ursprüngliche Ruhe schon etwas Unnötiges gelegt, und das ist nicht ruhig. Genauso gibt es, vom Ursprung her, keinen beständigen, dauerhaften Körper. Wenn wir uns eine Vorstellung von einem Körper machen, dann ist das schon ein Schritt von dem entfernt, was wir wirklich sind.

Zen Meister Takuan war der beratende Zen-Lehrer von Yagyu Muenori, einem der größten japanischen Schwertmeister. In Briefen an seinen Schüler legte er die tiefen Geheimnisse darüber dar, wie Kendo und Zazen sich gleichen. Diese Briefe über "Die tiefgründige Lehre vom den unbewegten Geist" werden auch "Grenzenloser Geist" genannt. Einen "Unbewegten Geist" zu haben bedeutet nicht, dass sich unser Geist nie bewegt. Ein "unbewegter" oder "unbeweglicher" Geist ist nicht starr und festgelegt und er stagniert nicht, noch verharrt er bewegungslos wie ein Baum oder ein Stein. Ein "unbewegter Geist" ist vielmehr ein Geist, der nirgends festhält, und nicht anhält oder an einem bestimmten Ort verharrt. Der Geist ist ständig in Bewegung, während er weder an etwas festhält noch bei irgendetwas verweilt. Dies ist gemeint, wenn wir von einem "unbewegten Geist" sprechen.

Wenn wir das hören, denken wir alle: Unmöglich! Wie ist es möglich, einen Geist zu entwickeln, der nirgends anhält und bei nichts verharrt. In Wirklichkeit ist es sehr einfach und offensichtlich. Wir denken es sei schwierig, einen Geist zu haben, der nirgends anhält und der immer in Bewegung ist, einen Geist, der sich nirgends festbeißt und nirgends anhaftet. Doch wenn wir genau hinsehen, erkennen wir, dass es sogar bei einem Baby so ist.

Im Bewusstsein eines Babys gibt es keine Unsicherheit oder Angst, z.B. von jemandem getötet zu werden, oder dass etwas Furchtbares geschehen könnte. Im Bewusstsein eines Babys gibt es keine extra Schicht von Erwartungen, die dem direkt Wahrgenommenen hinzugefügt wird. Ich behaupte nicht, dass ein Kleinkind dasselbe wie ein Kendo -

Meister oder ein Meister des Lebens ist. Doch was ermöglicht einem Baby, alles direkt wahrzunehmen? Was macht uns unfähig in diesem Bewusstseinszustand zu leben? Es liegt nicht daran, dass unser Geist anders ist, oder wir mit dem Älterwerden einen anderen erworben hätten - das ist nicht möglich. Wir alle besitzen den Geist eines Kindes, eines Babys, doch wir haben so viele Dinge angehäuft, dass uns dieser Bewusstseinszustand unzugänglich geworden ist. Wir haben begriffliche Vorstellungen, Schichten von Konditionierung, die verschiedensten Erfahrungen und rationales Verstehen dieser unterschiedlichen Erfahrungen angehäuft. Um unser ursprüngliches Bewusstsein erkennen zu können, müssen wir all diese Dinge, die so viel Durcheinander in unserem Geist hervorrufen, loslassen.

Rinzai Zenji, der große Chinesische Zen-Meister des neunten Jahrhunderts, beschreibt dieses Bewusstsein als ein Kindergesicht, das von dreitausend Fuß langem, weißen Haar umgeben ist. So beschreibt Rinzai jemanden, der die Reinheit und Bewusstseinsklarheit eines Babys tatsächlich manifestiert und gleichzeitig tiefe gesellschaftliche Erfahrung besitzt – jemanden, der direkt wahrnimmt und gleichzeitig verantwortlich handelt, jemanden, der genug vom Leben gesehen hat, um zu wissen, dass es notwendig ist, Verantwortung zu übernehmen.

Kufu ist ein Wort, das im Japanischen häufig gebraucht wird, wenn von der Übung eines "Weges" die Rede ist. *Kufu* es ist schwer zu übersetzen. Üblicherweise übersetzen wir es als "kreative, schöpferische, einfallsreiche Bemühungen" und dies

bedeutet, etwas in unserem Kopf zu lösen. *Kufu* meint Handwerker, die schöpferisch und kreativ in ihrer Arbeit sind. Sie lösen nicht mit Hilfe mentaler Prozesse, sondern auf natürliche, spontane Weise die Probleme, so wie sie auftreten. Zum Beispiel mussten die Feuerwehrleute früher manchmal absichtlich ein Haus zerstören, um ein Feuer unter Kontrolle zu halten. Sie mussten die Dachziegel und oft das ganze Haus zerstören, um das Übergreifen auf die Nachbarschaft zu verhindern. Wie man in so einem Moment vorgeht, wenn man augenblicklich entscheidet, was zu tun ist, bezeichnen wir als *Kufu*. Unser Leben auf ein Ziel ausgerichtet zu haben und ohne den geringsten überflüssigen Gedanken im Kopf, mit unserem ganzen Wesen das zu tun, was wir gerade machen - wenn wir so arbeiten "auf Messers Schneide", das ist *Kufu*.

Genauso können wir Zazen nicht auf unklare und verschwommene Weise praktizieren. Wir können nicht halbherzig üben, halb Zazen praktizieren und halb an etwas anderes denken. Es geht darum, dass wir uns dem, was auch immer wir tun, vollständig hingeben, in die Sache hinein springen und unser Letztes geben. Bei dieser Art von kreativem, schöpferischem "*Kufu*", wenn wir Zazen mit ganzem Herzen üben, gebrauchen wir nicht unser rationales, abgrenzendes, trennendes Gehirn, denken nicht in Kategorien von gut und schlecht, Gewinn und Verlust, individuellem Selbst und Anderen.

In diesem Sinne könnte man den Bewusstseinszustand eines Babys als religiös bezeichnen. Wissenschaftlich betrachtet, erkennt ein Baby im Alter von sechzehn Monaten erstmals die Bedeutung von EINS. Im Alter von zweiunddreißig Monaten kann es

wahrnehmen was ZWEI (Dualität) bedeutet. Wenn es EINS erkennt, sieht es immer noch alles als Buddha. Egal wie fürchterlich oder wie gut eine Person auch sein mag, egal was sie auch getan haben mag, ein Baby sieht jede Person als Teil von EINS (vom Einen). Wenn es jedoch ZWEI wahrnehmen kann, wird alles zerteilt. Ab diesem Zeitpunkt werden Kinder konditioniert und haben rationale Gedanken über die Dinge. Beim Zazen kehren wir zum Geist von EINS zurück, wo wir alles als gleichwertig sehen, ohne die Dinge dualistisch in ZWEI zu teilen, ohne mit einem rationalen Geist dualistisch zu denken. Dann kehren wir noch weiter, zum ursprünglichen Bewusstseinszustand von NULL zurück.

Im Buddhismus wird häufig davon gesprochen, dass wir alle einen Großen, Runden, Hellen Geistesspiegel besitzen. Wir besitzen dieses Bewusstsein, das alles reflektieren kann. Doch dies bedeutet nicht, dass wir irgendwo in unserem Inneren einen Spiegel haben. Vielmehr ist dies ein Bewusstseinszustand, den wir alle schon von Anfang an besitzen. Die Essenz des Großen, Runden, Hellen Geistesspiegels ist dieselbe wie bei einem Neugeborenen, wo alles genau so, wie es ist, reflektiert wird, vergleichbar einem Spiegel, der alles, was vor ihm erscheint, so, wie es ist, reflektiert - ohne zu beurteilen, ohne Vorstellungen oder Meinungen. Sobald wir weitere Unterscheidungen treffen können, fügen wir unnötige Gedanken hinzu, wogegen der Bewusstseinszustand eines Babys der Helle Geistesspiegel ist.

Wenn ich das so sage, denkt bestimmt jeder: "Ein Baby! Was ist so gut daran, den Bewusstseinszustand eines Babys zu haben? Wie kann das helfen, die heutigen gesellschaftlichen Probleme zu lösen? Wie

kann es zur Lösung der vielen Probleme beitragen, denen wir in der Welt heute gegenüberstehen, wenn wir im Bewusstseinszustand eines Babys sind?" Solche Gedanken entstehen, wenn wir uns Vorstellungen von etwas machen. Mit jedem neuen Gedanken entsteht diese geistige Geschäftigkeit, gegen die wir nichts tun können.

Doch auch wir besitzen den Bewusstseinszustand eines Babys, der wie ein Spiegel reflektiert, ohne dem Reflektierten Vorstellungen und Beurteilungen hinzuzufügen. Das Baby hat keine Vorstellung davon, ob etwas gut oder schlecht ist. Es gibt alles, was vor es hin tritt, genau so wieder, wie es ist. Was es reflektiert, reflektiert es gleichwertig. Es reflektiert nicht eine Sache anders als die andere, weil es die eine für gut und die andere für schlecht hält. Da wird nicht bewertet, da gibt es keine Vorstellung, etwas auf bestimmte Weise zu sehen, jedes Ding wird genau so, wie es ist, reflektiert.

Selbstverständlich spreche ich nicht davon, die Fähigkeiten des rationalen Geistes, der denken, Entscheidungen treffen und auf hilfreiche Weise wahrnehmen kann, zu ignorieren und nicht zu gebrauchen. Ich meine damit, dass es in Bezug auf unser ursprüngliches Bewusstsein zu unserer Wahren, Grundlegenden Natur nichts gibt, worüber wir rational nachdenken, oder was wir intellektuell verstehen müssten. Beim Zazen versuchen wir nicht, den Bewusstseinszustand des Großen Spiegels zu verstehen. Wir versuchen dieser Spiegel zu werden, ohne uns zuvor ein rationales Bild davon zu machen. Wir versuchen nicht, dem, was der Spiegel tatsächlich ist, eine Vorstellung hinzuzufügen. Wenn wir diese Bewusstseinsklarheit tatsächlich erleben, begreifen

wir, dass alles, was wir je über sie gedacht haben, alle wundervollen Vorstellungen, die wir uns darüber gemacht haben, jede Befriedigung, sie uns auszumalen, dass all dies nur Schatten sind, die vor diesem großen hellen Spiegel vorbeiziehen. Der Spiegel selbst, der die Dinge genau so wie sie sind, reflektiert, ist unser ursprüngliches Bewusstsein.

Wenn wir diesen Geisteszustand direkt erleben und die daraus entspringende Bewusstheit kennen, dann können wir uns nicht mehr vorstellen, oder vormachen, dass die Dinge, an denen wir uns festhielten, etwas anderes als vor dem Spiegel des Bewusstseins vorbeiziehende Schatten sind. Wir erkennen, dass alles, was wir erleben, alles an dem wir uns festhalten und das wir für einen Teil des Lebens halten, egal wie real diese Dinge momentan auch erscheinen mögen, bezogen auf diesen großen hellen Spiegel nur vorüber ziehende Flecken sind. Wenn wir dies sehen, wenn wir die Vergänglichkeit dieser Dinge erkennen, dann erkennen wir auch, wie unnötig es ist, an ihnen anzuhaften. Von diesem Großen Hellen Spiegel aus gesehen, ist all dies lediglich ein Schatten.

Wenn wir den Bewusstseinszustand eines Spiegels verwirklichen, nehmen wir die Dinge klar und direkt, genau so wie sie sind, wahr und von dieser Wahrnehmung aus beantworten wir, was auch immer vor uns erscheint, ohne eine unnötige Schicht von Meinungen, Vorstellungen und Beurteilungen hinzuzufügen. Wenn in diesem Spiegel etwas direkt reflektiert wird, beantworten wir es in angemessener Weise und handeln dementsprechend, ohne eine Vorstellung oder ein rationales Verständnis wie: "Was ist die beste Art und Weise dies zu tun, wie sollte ich

dies tun, und was wird am besten funktionieren?" Wir gehen nicht auf diese Weise an die Dinge heran, sondern, sobald etwas reflektiert wird, handeln wir auf natürliche und spontane Weise angemessen.

Wenn wir spontan sind, haben wir nicht länger eine Vorstellung davon, etwas gut gemacht zu haben, wir beurteilen nicht jede einzelne Handlung oder glauben, wir hätten etwas Besonderes getan. Wenn wir aus dieser Geistesklarheit heraus spontan jede Situation beantwortend handeln, dann haben wir keine nachklingenden Gedanken über unser Kleines Selbst und wie es sich in dieser Situation geschlagen hat. Ob man gelobt oder getadelt wird, selbst wenn man sich über uns lustig macht, es endet genau dort. Wenn es vorbei ist, ist es vorbei. Das ist unser ursprünglicher, natürlicher Bewusstseinszustand. Wenn wir nicht an festgefahrenen Vorstellungen festhalten, können wir natürlich und frei reagieren und handeln. Wir alle meinen: "So etwas Schwieriges kann ich nicht tun, das ist unmöglich. Das ist viel zu schwierig!" Doch selbst die Vorstellung, dass wir etwas nicht tun können, ist ein Schatten. Der Eindruck, dass mir etwas nicht möglich ist, ist selbst nur ein Schatten.

Das, was ich über die Haltung beim Zazen und über das Atmen gesagt habe, kann begrifflich nicht verstanden werden. Wir müssen es wirklich erleben. Wir können nicht eine Beschreibung des Zazen hören und dann glauben: "Ich verstehe, so ist das." Was ich beschrieben habe, muss jeder für sich selbst erfahren. Gedanken darüber, wie es sein könnte und geistige Idealvorstellungen, sind wertlos. So funktioniert es nicht, so kann es nicht gehen. Wir können nicht einfach denken: "Jetzt verstehe ich, so wird es bei mir sein." Es geschieht nicht einfach so auf diese Weise.

Priester Ikkyu sagte: "Wie traurig, dass sich ein Baby jeden Tag, weiter und weiter vom Buddha Sein entfernt." Genauso sollten wir erkennen, wenn wir Konzepte und Vorstellungen ansammeln und addieren und uns mehr und mehr von unserem ursprünglichen, klaren Bewusstseinszustand entfernen, dass dies geschieht. Wir müssen den Entschluss fassen, dass wir dies nicht wollen und etwas tun, was uns zu unserem ursprünglichen Bewusstsein zurückführt. Hierfür üben wir Zazen und das ist es, worum es beim Zazen geht.

Zazen kann nicht in der Vorstellung praktiziert werden. Wir haben diesen wunderbaren Körper, den wir hierfür ausrichten und gebrauchen können und wir haben diesen großen, weiten Atem, in den hinein wir uns öffnen und ausdehnen können. Es genügt nicht, von dieser Möglichkeit zu wissen. Wir müssen sie nutzen und ihr Leben einflößen.

Wenn wir wissen, dass wir nicht auf ein Kleines Ich, das der Körper oder der Atem ist, beschränkt sind, sondern diese allumfassend weiten Bewusstseinszustände sind, aus denen heraus wir geboren werden, und wenn wir dann unseren Körper und unsere Atmung ausrichten, werden wir nicht länger in Vorstellungen eines Kleinen Selbst gefangen sein. Wir sind nicht reizbar und verfangen uns nicht in geringfügigen Vorkommnissen. Wenn wir wissen, dass diese nur Schatten sind, können wir sie loslassen. Wenn wir uns in Vorstellungen von diesen Dingen verfangen und sie nicht loslassen können, so liegt dies daran, dass wir unser ursprüngliches Bewusstsein nicht wirklich erleben und mit unserem ganzen Wesen wahrnehmen. Wenn wir unsere Körperhaltung und unseren Atem ausrichten, werden

wir dies klar erkennen. Wir werden die Natur dieser Schatten für uns selbst erkennen, und sie tatsächlich loslassen können.

Wenn wir dies hören und denken: "Oh, das ist viel zu schwierig für mich, ich möchte, so wie ich bin, ein angenehmes entspanntes Leben führen" dann heißt das, dass wir uns dafür entschieden haben, nicht zu diesem Großen Bewusstseinszustand zu erwachen, obwohl wir ihn in uns tragen. Wir alle haben die Fähigkeit, diesen Bewusstseinszustand zu verwirklichen, so dass, egal was auch geschieht, ob ein "Buddha", ein "Gott oder Teufel" oder was auch immer vor uns erscheinen mag, wir ihn direkt, so wie er ist, wahrnehmen können. Wir alle tragen diese Fähigkeit, diesen ursprünglichen Bewusstseinszustand, in uns. Wir können alle diesen Bewusstseinszustand kennen und leben.

Bitte lasst nichts von dem Gesagten zu überflüssigem Lärm (Gedanken-Ballast) bei eurer Übung des Zazen werden. Wenn Ihr euch beim Zazen jedoch nicht frisch und wach fühlt, könnte etwas von dem Gesagten hilfreich sein. Darum habe ich so viel Zeit darauf verwandt, diese Dinge so ausführlich und detailliert zu erläutern.

Fragen und Antworten

Frage: Wenn ich versuche bis ganz zuletzt auszuatmen, empfinde ich häufig Widerstände in Lunge und Brustkorb. Was kann ich in solchen Fällen tun, um tiefer auszuatmen?

Antwort: Wenn wir im Bereich von Brust und Lunge verspannt sind, deutet dies darauf hin, dass das Zwerchfell verschlossen ist, dass dort eine Verspannung vorliegt. Bei vielen von uns ist das Zwerchfell verspannt und wir empfinden dort eine gewisse Enge, weil wir es aus Gewohnheit lange Zeit über so angespannt hielten, und es kann schwierig sein, dort hindurch zu atmen. Wenn man versucht hat, sich zu entspannen und es dann immer noch schwierig ist, vollständig auszuatmen, kann man versuchen, sich im Liegen zu entspannen. Dann sollte man sehr, sehr sanft ausatmen. Lass die Luft, ohne sie herauszudrücken, herausströmen. Dies ist wichtig. Lasse das Ausatmen, ohne Krafteinsatz, Stück für Stück, geschehen. Entspanne dich im Liegen vollständig und lasse dann die Luft, immer nur ein wenig auf einmal, ohne jeglichen Krafteinsatz, durchs Zwerchfell hindurch. Bis man sich ans vollständige Ausatmen gewöhnt hat, kann es eine Zeitlang dauern, da unser Zwerchfell häufig verschlossen ist, und wir nur oberflächlich atmen. Dies ist eine neue Atemweise für den Körper, der lange Zeit anders geatmet hat. Darum sollten wir Geduld üben und nicht versuchen es zu erzwingen.

*

Frage: Sie sagen, dass das Einatmen ganz natürlich erfolgen sollte. Doch sobald ich etwas tiefer ausatme, muss ich sofort nach Luft schnappen.

Antwort: Natürlich ist es am Besten, wenn wir diesen Atem mühelos praktizieren. Doch am Anfang, wenn wir erst lernen auf diese Weise zu atmen, ist es schwierig, es ohne Anstrengung zu tun, weil wir noch nicht wissen, wie man das macht. Darum kann es hilfreich sein, wenn man zum Ende der Ausatmung kommt, einige Male die Luft sanft heraus zu drücken, - nichts erzwingen wollend, sondern nur mit sanftem Druck - um sicher zu stellen, dass wirklich alle Luft ausgeatmet wurde. Wenn man es so macht, wird man feststellen, dass die Einatmung ganz natürlich folgen wird. Es kommt einem so vor, als würde das durch vollständiges Ausatmen entstandene Vakuum das Einatmen hervorrufen - man muss sich nicht bewusst ums Einatmen bemühen, es geschieht ohne jegliche Anstrengung. Doch zu Beginn, bis der Körper sich daran gewöhnt hat, wie es funktioniert, muss man sich darum bemühen, zu verstehen, wie dieser Prozess am besten abläuft. Gegen Ende der Ausatmung sollte man einige Male mit sanftem Druck ausatmen, um alle Luft ganz auszustoßen. Wenn man ganz vollständig ausatmet, wird das Vakuum im Unterbauch auf natürliche Weise frische Luft hineinziehen, und dann atmet man wieder aus. Es geht nicht darum, sich abzumühen, um bis zum Ende auszuatmen, man lässt die Ausatmung bis ganz zuletzt zu und erlaubt dem Atem, frei zu werden. Wenn man dann einige Male leicht drückt, wird die Einatmung natürlich und ganz von selbst erfolgen.

*

Frage: Sie sagten, man solle sich beim Ausatmen auf das Tanden konzentrieren. Worauf konzentriert man sich beim Einatmen?

Antwort: Beim Tennis Spielen z.B. kann man den Schläger nicht die ganze Zeit über fest umklammern. Wenn man den Ball zurückschlägt, muss man den Schläger fest greifen, wenn man den Schläger jedoch fortwährend umklammert hält, kann man, wenn der Ball zu einem kommt, ihn nicht angemessen beantworten. Kurz nachdem man den Schläger fest ergreift, muss man den Griff lockern. Wo ist die Aufmerksamkeit, wenn man den Griff lockert? Wenn man die ganze Zeit über festhält, kann man den Ball nicht beantworten. Wenn man vollständig ausatmet, folgt ganz natürlich das Einatmen.

Dies spielt auch eine Rolle in den Kampfkünsten *budo*, wo äußerst scharfe Konzentration von großer Bedeutung ist, und wo man sich ebenfalls schwerpunktmäßig auf die Ausatmung konzentriert. Bei den Kampfkünsten spricht man vom so genannten "Räsonierenden Nachhall". Damit ist gemeint, dass wenn man etwas getan hat, sich die Bewegung weiter fortsetzt. Genauso ist es beim Atmen, wo der Ausatmung ganz natürlich das Einatmen folgt.

Wer *Sussookan*, auf den Atem gerichtete Achtsamkeit, praktiziert hat, weiß, wie wichtig die Ausatmung für die Konzentration ist. Fortgesetzte, ununterbrochene, äußerste Konzentration ist entscheidend und unabdingbar. Die Atmung folgt dieser. Auf diese Weise schärfen wir durch die auf das Ausatmen gerichtete Aufmerksamkeit unsere Konzentration; es ist nicht nur unser Atem, der sich ausdehnt, sondern unsere Konzentration weitet sich ebenfalls.

*

Frage: Manchmal, wenn ich mich auf meinen Atem

konzentriere, muss ich Gähnen. Was kann ich dagegen tun?

Antwort: Zunächst ist Gähnen nichts Schlimmes. Gähnen ist ein Zeichen geistiger Erschöpfung; es ist etwas, was der Körper tun möchte. Es könnte aber auch bedeuten, dass man zu flach atmet und der Körper nicht ausreichend Sauerstoff zugeführt bekommt. Dann gähnt man, damit der Körper mehr Sauerstoff aufnimmt. Wenn man nach und nach die Ausatmung weiter vertieft, wird sich der Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen, und man wird nicht mehr Gähnen müssen.

*

Frage: Sollte man immer so lange ausatmen, wie Sie es demonstriert haben, oder gibt es Intervalle langer und dann kürzerer Atemzüge?

Antwort: Ich demonstriere solch einen langen Atem, weil ich zeigen möchte, dass es möglich ist, so lang zu atmen. Mein Atem ist nicht immer so lang. Doch wenn man es noch nie erlebt hat, kann man sich nicht vorstellen, dass ein Atemzug so lang sein kann. Es geht nicht darum, dass er immer so lang sein sollte, und es geht nicht darum, auf diese Weise zu leben. Ich habe lange und kurze Atemzüge, jede Länge ist möglich. Weil ich schon lange praktiziere, sind mir so lange Atemzüge möglich, das bedeutet jedoch nicht, dass jeder immer so atmen sollte. Wenn ich versuchen würde, immer so lang zu atmen, wäre ich nicht in der Lage, mich zu bewegen und würde nichts tun können. Ein natürlicher Atem ist unterschiedlich lang, je nach dem, was wir gerade tun. Beim Zazen jedoch ist es möglich, so lang und weit ausgedehnt zu atmen, wie ich es vorgemacht habe.

*

Frage: Wenn Sie das Atmen vormachen, atmen Sie durch den Mund. Aber sollten wir nicht durch die Nase atmen?

Antwort: Ich habe es durch den Mund vorgemacht, damit Sie erkennen können, wie es geht. Normalerweise sollte man durch die Nase atmen. Im Laufe eines Tages verändert sich die Atmung; wenn man zeitweise durch die Nase nicht genug Luft bekommt, kann man sowohl durch Nase als auch durch den Mund atmen. Im Allgemeinen ist es wie gesagt besser, durch die Nase zu atmen. Wenn man sich jedoch noch nicht sicher ist, wie diese Atmungsweise funktioniert, kann es hilfreich sein, zunächst den Mund geöffnet zu halten, um herauszufinden, wie der Atem am leichtesten fließen kann.

Im Allgemeinen atmen wir achtzehn Atemzüge pro Minute. Doch wenn wir daran arbeiten und üben, tiefer zu atmen, können wir die Atemzüge auf fünf oder sechs verringern, in manchen Fällen sogar auf zwei. Man kann auf die Uhr schauen und die eigenen Atemzüge zählen, um selbst festzustellen, wie es darum bestellt ist.

*

Frage: Wie häufig benützen Sie diese Art der Bauchatmung?

Antwort: Immer. So atme ich. Ich habe das Gefühl einen Energieball im Unterbauch zu haben, dessen ich

mir immer bewusst bin. Weil ich diese Atemweise schon lange praktiziere, trage ich diese Energie immer in mir. Ich kann diese Energie jederzeit auffinden und nutzen. Jeder, der Sussookan lange praktiziert, wird dies immer mit sich tragen.

Wer diese Atemweise selbst entwickeln möchte, sollte dies am besten morgens, gleich nach dem Aufwachen tun, wenn man sich sowieso weit und allumfassend fühlt. Wenn man jeden Morgen einige Minuten still liegt und an seiner Bauchatmung arbeitet, wird sie sehr schnell zur Gewohnheit.

*

Frage: Bewegt sich der Unterbauch selbst den ganzen Tag über (ein und aus), oder ist es nur der Atem, der ein- und ausströmt?

Antwort: Der Unterbauch bewegt sich mit jedem Atemzug. Man sollte nicht zu viel darüber nachdenken, doch wenn man mehr Übung hat, wird der Atem von selbst weiter und weiter, ohne dass sich der Unterbauch stark hebt und senkt und ohne dass man sich dabei so sehr seiner Selbst bewusst ist (unbefangen). Dann wird man das Gefühl haben, diesen Energieball in sich zu tragen und ihn so weit man möchte ausdehnen zu können. Doch dies geschieht ganz von alleine. Wenn man eine zeitlang ganz bewusst übt und ständig so tief atmet, dann wird man irgendwann immer mit dem Unterbauch atmen, nicht nur wenn man daran denkt. Das bedeutet, dass man von einem bestimmten Punkt an immer dieses Gefühl der vollen, straffen Energie hat, ohne dass man angestrengt versuchen müsste, weiterhin so zu atmen.

Frage: Warum muss ich beim Zazen solche Schmerzen erleiden? Warum muss es so wehtun?

Antwort: Genau hier liegt die Antwort! Beim Zazen erkennen wir, dass der größte Feind, dem wir jemals gegenüberstehen werden, unser Kleines Selbst (Ego) ist. Wenn wir sitzen, leistet unser Körper Widerstand; unser Geist sträubt sich. Egal wie stark wir gegenüber Dingen sind, die von außen kommen, wir stellen fest, dass wir dem gegenüber, was aus unserem Kleinen Ich hervorkommt, schwach sind.

Der Buddha wird auch manchmal bezeichnet als "Einer, der den großen Mut hatte, sich selbst im Inneren auszurichten." Es stimmt, dass es eines gewissen Mutes bedarf, uns den Schwierigkeiten, die außerhalb von uns entstehen, zu stellen, aber es braucht wirklich großen Mut und Courage, sich mit den aus unserem Inneren kommenden Schwierigkeiten auseinander zu setzen.

Es fällt uns viel leichter, klar wahrzunehmen und zu verstehen, was außerhalb von uns und um uns herum geschieht, als die Probleme und Hemmnisse, die von Innen kommen, klar zu sehen - diejenigen Dinge, mit denen wir in unserem Inneren umgehen müssen. Die Fehler der anderen können wir leicht erkennen, wir alle sind in der Lage, andere zu beurteilen und zu kritisieren, doch es fällt uns ungleich schwerer, mit der gleichen Bewusstheit in uns selber hineinzuschauen und zu erkennen, woran wir selbst arbeiten müssen.

Es ist beim Zazen sehr wichtig, alle unsere Verbindungen mit äußeren Dingen unseres Lebens loszulassen - wir legen sie beiseite. Indem wir unsere

Aufmerksamkeit weg von den äußeren Aspekten unseres Lebens, nach Innen richten, können wir den Geist, der alle Wesen vereint, erkennen, und wir können sehen, wie wir mit allen Dingen in Beziehung stehen.

*

Frage: Was die Arbeit mit geistigem Durcheinander angeht; haben Sie Vorschläge, wie wir unterscheiden können, was in dieser Welt notwendig und wesentlich ist und worauf wir reagieren müssen und worauf nicht? Wie können wir unterscheiden, was (unsere eigene geistige) Verwirrung ist, und was nicht?

Antwort: Wenn man versucht, dies intellektuell zu lösen, wird es zu einer schwer zu beantwortenden Frage. Wenn man einem Baby Gift füttert, spuckt es dies sofort wieder aus.

*

Frage: Aber nach meiner Erfahrung mit der Meditation, und mit dem Versuch, meine Gedanken loszulassen, finde ich, dass die aufkommenden Gedanken manchmal sehr heilend und befreiend sein können. Was wird in Bezug auf solche hilfreichen Gedanken gelehrt?

Antwort: Es stimmt, dass manche unserer Gedanken nährend oder heilend sein können. Doch bei dieser Praxis geht es nicht darum, ob die Gedanken wertvoll und bedeutsam sind oder nicht. Während wir die Gedanken loslassen, mögen einige davon tatsächlich nützlich sein, doch wir müssen sehen, warum wir sie loslassen. Es geht darum, denjenigen

Bewusstseinszustand zu realisieren, der alle Wesen verbindet. Beim Sitzen, bei dieser Art des Zazen, geht es darum, den Bewusstseinszustand zu verwirklichen, der allen Menschen gemeinsam ist, und nicht etwas, das nur mich im Speziellen betrifft (wie z.B. persönliche Gedankeninhalte und eigene innere Abläufe).

Um alle kleinen, persönlichen Selbst-Reflexionen des Kleinen Ich loszulassen, müssen wir alle Gedanken loslassen, die uns auch nur im Geringsten zu einem Kleinen Ich zurückbringen. Wenn wir dies tun, und wenn wir dann mit unseren Augen sehen und mit unseren Ohren hören, nehmen wir das, was wir vor uns haben, unbehindert von irgendwelchen Gedanken wahr. Und wenn wir das, was vor uns steht, wahrnehmen, ohne in irgendwelchen Gedanken gefangen zu sein, dann sehen wir klar und direkt und wir leiden nicht an dem, was zusätzlich zu unseren direkten Wahrnehmungen auftaucht (z.B. Assoziationen, Projektionen, persönliche gefühlsmäßige Reaktionen). Wenn hier Gedanken eindringen, dann sehen wir nicht mit dem gleichen Bewusstseinszustand, den gleichen Augen und Ohren wie alle anderen. Wenn wir alles Denken, alle überflüssigen Gedanken loslassen, nehmen wir von einem Standpunkt aus wahr, der allen Wesen gemeinsam ist. Dann verstopft und verfärbt nichts persönliches, kein Kleines Selbst, unsere Wahrnehmung auf irgendeine Weise.

Wenn wir Gedanken haben, an denen wir festhalten, auch wenn diese nährend und hoffnungsvoll sein mögen, dann sehen und nehmen wir nicht von diesem Gemeinsamen- Nenner- Geisteszustand her wahr, wovon es bei der Übung eigentlich geht. Es ist also

nicht so, dass diese Gedanken nicht nützlich oder hilfreich wären, doch wir lassen bei dieser Praxis alle Gedanken los, und kehren zu jenem Geisteszustand zurück, der tatsächlich der Geisteszustand ist, aus dem unser Bewusstsein und unsere Achtsamkeit entspringen, und der uns alle vereint. Um diesen Bewusstseinszustand zu erleben, üben wir Zazen.

*

Frage: Wenn es in Wirklichkeit der Geist ist, der atmet, leeren wir dann nicht auch unser Bewusstsein, indem wir, während wir vollständig ausatmen, unsere Aufmerksamkeit voll im Unterbauch konzentrieren?

Antwort: Wenn wir alle Anspannung der oberen Körperhälfte loslassen, dann wird sich unsere Energie ganz natürlich im Unterbauch sammeln. Wenn sich die Energie im Unterbauch sammelt, entsteht ein volles, straffes Gefühl in der unteren Körperhälfte. Es geht nicht darum, die Energie in die untere Körperhälfte hineinzupressen, sondern die Energie sammelt sich ganz natürlich in der unteren Körperhälfte, wenn wir die obere Körperhälfte entspannen.

Wir alle sind anfällig dafür, viel zu viel Gehirnarbeit zu leisten, unseren Kopf viel zu viel zu gebrauchen. Dies bringt unsere Energie so sehr in unseren Kopf, dass wir kopflastig werden, und in der oberen Körperhälfte festhängen. Wenn wir zulassen, dass sich all dies entspannt, dann kehrt die Energie, die wir normalerweise fürs Denken und für das Festhängen im Kopf verwenden, ganz natürlich zu unserem Zentrum zurück und dies wiederum führt zu dem

vollen, straffen Gefühl. Wir entspannen die obere Körperhälfte und atmen, einen Atemzug nach dem anderen, ins Tandem hinein aus, und mit dem Zusammenkommen dieser Atemzüge entsteht eine große Energie. Es geht nicht darum, irgendetwas aus unserem Bewusstsein heraus in unseren Unterbauch hineinzupressen.

*

Frage: Wenn wir ausatmen, leeren wir die Lunge. Wenn wir vollständig ausatmen, leeren wir nicht in Wirklichkeit auch das Bewusstsein?

Antwort: Es ist nicht notwendig, das Bewusstsein zu leeren, weil das Bewusstsein ursprünglich schon leer ist. Es ist unmöglich, es zu leeren. Wir füllen unseren Kopf mit Gedanken und halten diese Gedanken für etwas, was innerhalb unseres Bewusstseins stattfindet, doch in Wirklichkeit haften wir nur am Denken (den Gedankeninhalten) an. Um das "dem Denken verhaftet sein" loszulassen, atmen wir, wie Sie es vorschlagen, vollständig bis ganz zum Schluss aus, wobei wir den Atem nicht forcieren, sondern ihm erlauben, bis ganz zum Ende heraus zu fließen, was wiederum das Loslassen der Gedanken möglich macht. Wenn wir uns auf das Verlängern der Ausatmung konzentrieren, stellen wir fest, dass die Gedanken immer weniger unsere Aufmerksamkeit fordern, und dass wir ihnen immer weniger Aufmerksamkeit schenken müssen. Wenn wir uns aufs Atmen konzentrieren, verschwinden die Gedanken von selbst und halten uns weniger gefangen. So funktioniert das.

*

Frage: Ich habe eine Frage bezüglich der Gehmeditation. Beim Gehen scheint es mir schwieriger, meinen Geist vom Abschweifen abzuhalten. Üben wir die Gehmeditation aus diesem Grund?

Antwort: Die Praxis der Gehmeditation stammt aus vergangener Zeit, als die meditierenden Mönche in Indien viele Stunden lang saßen und ihre Energie durch die langen Sitzperioden sehr stagnierte. Sie fanden heraus, dass sie sich bewegen und ihren Körper gebrauchen mussten, um die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Dann konnten sie sich mit frischem Geist wieder der Meditation widmen. Wenn wir lange Zeit hindurch ununterbrochen meditieren, müssen wir unsere Muskulatur bewegen und unsere Haltung verändern, damit wir durch das lange Verharren in derselben Position nicht steif und rigide werden.

Wie Sie vermutet haben, arbeiteten die Mönche in Indien auch daran, beim Gehen ihre Konzentration und Atmung in einem anderen Modus (Form) beizubehalten. Durch die Konzentration auf die Fortführung der Praxis während des Gehens wurden sie damit vertraut, wie man die Konzentration in Bewegung beibehalten kann, und nicht nur beim stillen Sitzen. Beim Gehen rezitierten sie häufig die Lehren Buddhas, um ihren Geist ruhig zu halten. Oder, wenn sie Schwierigkeiten damit hatten, dass sich ihr Geist leicht zerstreute, benützten sie ein Mantra, den Teil eines Sutras, oder eine besondere Formel, und wiederholten diese immer wieder. In Bewegung, wenn wir nicht still sitzen, kann es in der Tat schwieriger sein, zentriert und konzentriert zu bleiben. Darum benützten sie ein Mantra, um ihnen

dabei zu helfen, bei der Gehmeditation zentriert zu bleiben.

Die Menschen verwenden verschiedene Hilfsmittel, um beim Gehen konzentriert zu bleiben. Ein besonders nützliches Mantra, das ich auch selbst verwende, ist das Mantra vom Ende des Herzsutras: "gyate, gyate, paragyate, parasam gyate, bodhi svaha." Es hat einen guten Rhythmus, der sich zum Wiederholen bei der körperlichen Bewegung des Gehens gut eignet. Es wird üblicher Weise mit "gegangen, gegangen, hinübergangen, hinübergangen zum anderen Ufer" übersetzt, aber es bedeutet auch, "angekommen, angekommen, jetzt angekommen an diesem Ort der Fülle." - Wir sind jetzt genau hier. Also hilft uns das Wiederholen dabei, uns daran zu erinnern, dass wir uns (eigentlich) immer in diesem klaren, ursprünglichen, vollen und überquellenden Bewusstseinszustand befinden. Doch die Bedeutung der Worte ist nicht der Hauptgrund dafür, dass wir sie in der Bewegung wiederholen. Es ist eher der besondere Rhythmus dieses Mantras, der uns hilft zentriert zu bleiben. Aber auch die Bedeutung ist Teil dessen, wie dieses Mantra wirkt.

*

Frage: Können wir diese Atemweise auch durch das Üben von Tai Chi Üben erlernen?

Antwort: Wenn wir Zazen üben, atmet nicht unser Kleines Selbst; das ganze Universum atmet durch uns hindurch. Wenn wir in unserem Kleinen Ich gefangen sind, so dass wir engherzig werden und uns nur noch automatisch und mechanisch bewegen,

werden wir sehr melancholisch und sehr verkrampft, angespannt und rigide. Wenn wir jedoch so leben, dass wir offen für das sind, was kommt, dann können wir die Freude daran, was es bedeutet, tatsächlich lebendig zu sein, erleben. Unsere Meditation sollte uns zu diesem Bewusstseinszustand führen. Es ist nicht der Sinn der Meditation, noch des Lebens, etwas zu wiederholen, nur weil wir glauben, dass wir es tun sollten, oder zu versuchen, einer Vorstellung davon zu entsprechen, auf welche Weise wir es tun zu sollen.

Wenn wir engherzig werden und uns in einer engen Perspektive unseres Lebens verfangen und festfahren, müssen wir dies loslassen und uns dem was durch uns hindurch strömt, auf eine Weise öffnen, dass wir echte Lebensfreude erfahren und uns an der Tatsache freuen können, dass wir am Leben sind. Dies ist der wesentliche Punkt beim Zazen. Wenn wir auf eine Weise leben, dass wir uns melancholisch oder traurig fühlen, oder nicht verbunden mit der Welt um uns herum, dann fehlt etwas in unserem Sein. Unser wahres Wesen ist freudig und überreich, und es ist der Sinn unseres Meditierens, dorthin zurück zu kehren, wo die universelle Energie durch uns hindurch lebt - unser Zazen bringt uns dorthin zurück und ermöglicht es uns, auch unser übriges Leben auf diese Weise zu leben. Durch diese Art des Meditierens können wir uns erinnern, wie wir zu diesem Bewusstseinszustand zurückkehren können.

*

Frage: Meinem Verständnis nach tritt die Energie am

Herzchakra in den Körper ein. Wie steht das Herzchakra mit dem Tanden, dem Energiezentrum des Körpers in Beziehung?

Antwort: Die Chakren haben einen gewissen emotionalen Inhalt. Wenn ich vom Tanden spreche, meine ich etwas eher Körperliches. Es ist kein Werturteil, wenn gesagt wird, dass das Tanden hier als physischer Eingang zur Fülle beschrieben wird, und dass dies eine eher wissenschaftlich-materialistische Betrachtungsweise darstellt. Die Art der vollen, straffen Energie, die ich beschrieben habe, hat nichts mit dem Chakra System zu tun. Es handelt sich um eine andere Herangehensweise. Ich spreche also nicht von einem Hara (Unterbauch) Chakra im Gegensatz zu einem Herz Chakra.

Jeder, der so atmet, jeder, der diese Form benützt, wird dieselbe körperliche Erfahrung straffer, voller Energie machen. Wenn wir diese straffe, volle Energie erleben, können wir darin das, was alle Wesen einschließt und verbindet, erkennen. Indem wir dies üben, können wir unser Kleines Ich loslassen und dadurch diese riesige, allumfassende Energie kennen lernen, die es uns ermöglicht, alle Wesen und alle Dinge willkommen zu heißen und anzunehmen. Das liegt daran, dass dies ein Bewusstseinszustand ist, der allen Menschen und allen Wesen gemeinsam ist. Um diesen Bewusstseinszustand zu erfahren und verstehen zu lernen, praktizieren wir unsere Atmung, unser Sussookan. Und wenn wir damit fortfahren, lernen wir das Zentrum unseres eigenen Körpers kennen, und es wird uns möglich, diese Energie und dieses straffe, volle Gefühl in unserem ganzen Körper zu erfahren. Wir entwickeln ein großes Gefühl für die Energie unseres gesamten physischen Körpers (nicht

nur für diesen einen Ort), das allumfassend ist und das diesen Bewusstseinszustand hervorbringt (wachruft).

Ein anderer Blickwinkel auf den physischen Bereich des Tanden ist, dass wir im embryonalen Zustand hier mit unserer Mutter in Verbindung standen. Damals nahmen wir nicht Luft durch unsere Nase und Lunge auf, sondern waren am Tanden, mit dem Unterbauch, mit unserer Überlebensquelle (unserer Mutter) verbunden. Dies war also immer ein wichtiger Bereich und ein Zentrum voll Energie, ein Ort, durch den hindurch wir leben. Im Augenblick unserer Geburt, fingen wir an, unsere Lunge und Nase zur Luftaufnahme zu gebrauchen, doch bis dahin war das Tanden unsere einzige Verbindung zur Energie des Lebens; die Quelle unserer Lebensenergie lag in unserem Unterbauch. Ich spreche über die Stärkung und Entwicklung genau dieser Stelle mithilfe dieser Übungsmethode.

*

Frage: Während ich beim Meditieren auf einen Punkt starre, verschwindet dieser Punkt manchmal aus meinem Gesichtsfeld. Dann wird alles unklar und verschwommen, ich fühle mich weniger präsent, meine Gedanken schweifen ab und ich werde schläfriger. Woher kommt das und was kann ich dagegen tun?

Antwort: Dies ist eine sehr häufige Frage. Unsere Sicht wird verschwommen, wir können uns nicht konzentrieren, werden müde und voller umherschweifender Gedanken. Das liegt daran, dass wir mit zu viel Intention auf einen Punkt schauen, und

uns auf etwas konzentrieren, was uns einengt und begrenzt. Anstatt unseren Bewusstseinszustand zu befreien, zersplittern wir ihn und engen ihn ein. Aufgrund der dabei entstehenden Spannung ermüden wir und dann werden wir schläfrig. Um diese Art einengender Konzentration zu durchbrechen, sollten wir uns auf jede erdenkliche Weise öffnen. Darum geht es beim Zazen. Unser Bewusstseinszustand wird beim Zazen klarer, nicht weil wir uns auf angespannte Weise konzentrieren, sondern weil es uns möglich wird, uns mehr und mehr zu öffnen. Während wir unsere Achtsamkeit befreien (vom Anhaften an Objekte und Gedankeninhalte), werden wir immer weiter und allumfassender.

Um diese Offenheit auf körperlicher Ebene zu erreichen, müssen wir uns vollkommen entspannen. Wenn wir uns schläfrig fühlen oder geistige Unruhe aufkommt, oder wenn der Focus unklar wird, sollten wir nicht versuchen, uns stärker zu konzentrieren, sondern die Augen locker auf einem Punkt vor uns ruhen lassen. Wenn wir die Augen ruhen lassen, ist der Punkt weiterhin klar erkennbar, doch wir konzentrieren uns nicht angestrengt darauf. Gleichzeitig stellen wir sicher, dass wir vom Becken bis zum Scheitel richtig ausgerichtet sind. Um dies zu tun, lehne ich mich vor und zurück und spanne dann die Anusmuskeln bewusst an. Wenn man diese Muskeln strafft, kann man fühlen, wie sich das Ki den Rücken hinauf bewegt, der Scheitelpunkt öffnet sich und dann wird die Energie besser in Fluss kommen. Die Verschwommenheit ist ein Zeichen dafür, dass unsere Energie stagniert. Wenn man die Wirbelsäule zu einer leeren Röhre macht und die Energie vom geschlossenen Anusmuskel zum geöffneten Scheitelpunkt fließen spürt, und wenn dann dieser

Fluss zunimmt, wird uns dies mehr Energie für unser Zazen geben. Es ist sehr wichtig, diese Fähigkeit zu entwickeln.

Auf ähnliche Weise lehrten die Alten Meister der Kampfkünste, die Konzentration auf einen entfernten Berg zu richten. Wenn man sich konzentriert, ist es wichtig, sich nicht steif und fest auf etwas direkt vor einem Liegendes, wie z.B. das Schwert des Gegners oder einen bestimmten Körperteil, zu konzentrieren. Sobald man sich so fixiert, ist man verletzlich. Man sollte eine so immens große Konzentration, eine so weite Offenheit der Wahrnehmung entwickeln, dass diese nicht nur den Gegner, sondern auch die in weiter Ferne liegenden Berge einschließt. Wenn das Spektrum der Wahrnehmung, das was man im Geiste umfassen kann, so riesig wird, bedeutet das nicht, dass man nicht auch sieht, was genau vor einem liegt - das Schwert des anderen und dessen Körperteile werden klar erkannt - unsere Wahrnehmung schließt das alles mit ein. Eins-gerichtete, gebündelte Aufmerksamkeit meint, dass unsere Konzentration so riesig und allumfassend wird, dass wir alles klar erkennen können, anstatt in unserer Konzentration so eingeschränkt zu werden, dass diese alles andere ausschließt.

*

Frage: Auch beim Yoga spannen wir die Anusmuskeln an. Aber wann tun wir dies, während der Ein- oder Ausatmung?

Antwort: Wir spannen sie beim Atmen die ganze Zeit über an. Doch sollten wir dies auf sanfte Weise tun und darauf achten, nicht zu verspannen. Wenn wir zu

kräftig einatmen, werden wir uns verspannen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es sich anfühlt, kann man sich auf Zehenspitzen stellen und an eine Wand anlehnen. Weil dieselbe Spannung ganz natürlich entsteht, wenn wir auf Zehenspitzen stehen, wissen wir dann, wie es sich anfühlt.

*

Frage: Ist das Öffnen des Scheitelpunktes dasselbe wie das Öffnen des Dritten Auges? Wie sehr sollte man sich des Scheitelpunktes bewusst sein?

Antwort: Im Endeffekt sollten wir mit dem ganzen Körper gewahrsein. Deshalb sagte ich vorher, dass es besser ist, nicht zu intensiv mit den Augen zu fokussieren. Um sich mit dem ganzen Körper konzentrieren zu können, um Konzentration des gesamten Körpers zu ermöglichen, müssen wir in der Lage sein, all unsere Beschränktheiten und Grenzen loszulassen. Dabei kann es manchmal hilfreich sein, das Dritte Auge oder den Scheitelpunkt als Fokuspunkt unserer Konzentration zu gebrauchen. Man kann die verschiedensten Arten der Konzentration ausprobieren, um das Festhalten an unterschiedlichen Punkten zu lösen. Doch was man auch versucht, es ist wichtig, auch daran (an diesen Hilfsmitteln selbst) nicht anzuhaften.

Um Zazen auf möglichst weit offene und befreite Weise zu üben, müssen wir uns mit unserem gesamten Körper konzentrieren. Doch wenn wir, um dies erst zu ermöglichen, zunächst dort lockerlassen müssen, wo wir Festhängen, kann es hilfreich sein, sich auf eine der genannten Weisen zu fokussieren. Auch durch die Übung von Yoga oder Chi-kung

können wir lernen loszulassen, wo wir festhalten. Tatsächlich kann die Bewegung eines Fingers oder Zehs genauso wie Yoga oder Chi-kung wirken, weil eine einzige Zelle die Gesamtheit unseres Körpers beinhaltet. Wenn wir nur einen kleinen Teil unseres Körpers bewegen, drücken wir unser ganzes körperliches Sein aus. Dies wiederum bedeutet, die Dinge so zu sehen, als wenn wir der "weit entfernte Berg" werden. Während wir uns auf den "weit entfernten Berg" konzentrieren, müssen wir ständig alles daransetzen, in unserer Wahrnehmung mehr und mehr offen und frei zu werden. Wenn wir spüren, dass der "Weit entfernte Berg" eingeschlossen ist, dann wird unsere Konzentration heller, und wir können auch das kleinste Detail erkennen. Wenn wir uns dagegen ausschließlich auf eine winzige Sache direkt vor uns konzentrieren, dann vergessen wir alles um uns herum, alles wird dunkel und wir werden "blind".

Ein Meister der Kampfkünste ist in der Lage, den gesamten Bereich der Wahrnehmung, die weit geöffnete, "Berg-einschließende" Weise der Wahrnehmung, zu gebrauchen. Das kann man nicht plötzlich, und es kann auch unmöglich auf konzeptionelle Weise geschehen, doch Stück für Stück können wir unsere Wahrnehmung öffnen, bis sie alle Dinge einschließt. Dies macht es möglich, alle Dinge zu gebrauchen und alle Dinge lebendig werden zu lassen (mit Leben zu erfüllen). Wir schließen mehr und mehr in unsere Wahrnehmung ein (erweiterter Wahrnehmungsbereich) und erkennen gleichzeitig, während wir uns Stück für Stück öffnen, das wir damit noch weiter gehen können.

*

Frage: Irgendwann im Laufe unserer Praxis verlieren wir alle einmal die Zuversicht (Selbstbewusstsein). Wenn wir uns ein wenig bedrückt fühlen, unsere Energie ausdünn, und wir erschöpft sind, was können wir dann tun, um uns wieder zu zentrieren und zur Konzentration zurückzufinden?

Antwort: Diese Frage muss ich an jeden Einzelnen zurückgeben. Wenn es sich um körperliche Müdigkeit handelt, sollte man schlafen. Wenn ich mich auf eine bestimmte Weise gedrückt fühle, schlafe ich. Wenn man dann aufwacht, hat sich das Verantwortungsgefühl revitalisiert. Und wenn dieses wiederbelebt ist, wird dem, was als nächstes zu tun ist, ganz natürlich Energie zufließen. Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, was es ist, das die Müdigkeit verursacht. Wenn es sich nicht um körperliche Müdigkeit handelt, wird uns auch das Schlafen und Ausruhen nicht wirklich erfrischen.

Für jeden einzelnen ist die Tiefe des Wunsches, für die Befreiung aller Wesen zu üben, entscheidend. Wer einen tiefen Wunsch verspürt, wird, egal welche Schwierigkeiten und Probleme auch auftreten mögen, in der Lage sein, mit ihnen von innen heraus (aus diesem tiefen Wunsch heraus) umzugehen. Wer kein tiefes Gelöbnis hat, wird, wenn Schwierigkeiten auftreten, nicht in der Lage sein sie zu lösen und hindurchzugehen.

*

Frage: Wie erkennt man, ob man so müde ist, dass man sich ausruhen und schlafen sollte, anstatt zu versuchen weiter zu sitzen? Dies scheint besonders während eines Sesshins ein Problem darzustellen.

Antwort: Das Schlafen war einer der Punkte,

bezüglich dessen der Buddha besonders streng war. Es gibt viele Dinge, die wir wiedergewinnen können, wenn sie aufgebraucht sind - wir können neue kaufen, mehr herstellen, sie wieder beschaffen. Doch die Zeit, die uns in diesem Körper gegeben ist, ist sehr, sehr wertvoll. Eine der größten Herausforderungen der Übenden, oder eines Jeden ist, dass wir den besonderen Wert dieser Lebensenergie nicht erkennen. Weil wir diesen großen Wert aus den Augen verlieren, weil wir uns unklar darüber sind, weil wir uns nicht vor Augen halten, dass wir nicht wissen, wann dieses Leben zu Ende sein mag, verschwenden wir unsere Zeit und tun fruchtlose und sinnlose Dinge, Dinge, die wir nicht tun würden, wenn wir uns dessen bewusst wären, wie vergänglich und wertvoll unsere Lebenszeit und unsere Energie sind.

Uns dessen bewusst zu sein, schärft und konzentriert unsere Energie bei der Übung. In den späteren Sutren warnt der Buddha seine Schüler ausdrücklich vor der Gier nach Schlaf, und lehrt, dass wir uns vorsehen müssen, uns dem nicht hinzugeben und uns nicht vergiften zu lassen, weil die Versuchung des Schlafes für jemanden, der zu Erwachen strebt, eine sehr große, ernstzunehmende Gefahr darstellt. Dies ist eine sehr starke Ermahnung des Buddha an alle Übenden. Da ist auch noch die Geschichte eines Mönches, der einen spitzen Gegenstand über seinen Oberschenkel hielt, sodass bei Berührung des Oberschenkels dieser ihn aufwecken würde, falls er einschlief. Dies war der Weisheit und Ernsthaftigkeit seines Lehrers zu verdanken, aber auch der Buddha selbst war diesbezüglich sehr streng.

Die Frage, wie viel wir schlafen sollten, ist sehr

kompliziert. Für jeden Menschen ist die Antwort eine andere. Für dieselbe Person ist es zu verschiedenen Zeiten im Training anders. Für Menschen unterschiedlicher körperlicher Merkmale ist es verschieden. Doch was es am stärksten beeinflusst, ist das Samadhi. Selbst wenn wir normalerweise eine bestimmte Menge Schlaf benötigen, beeinflussen, die Dauer unseres Samadhi und die Tiefe des Sitzens während eines Sesshins die Menge an Schlaf, den unser Körper benötigt. Wenn wir tief sitzen, schlafen wir auch sehr tief. Während wir normalerweise fünf bis sechs Stunden Schlaf benötigen, können drei oder gar zwei Stunden ausreichen, wenn wir lange und tief sitzen. Wie viel Schlaf wir während eines Sesshins benötigen, wird sich mit der Qualität unseres Zazen ändern. Außerhalb eines Sesshins werden wir mehr Schlaf benötigen, weil wir nicht gleichermaßen die Möglichkeit haben, diese tieferen Bewusstseinszustände zu erfahren.

Nicht ohne Grund dauert ein Sesshin sieben Tage lang. Für menschliche Wesen ist es schwierig, einen intensiven, konzentrierten Fokus für mehr als sieben Tage aufrecht zu erhalten. Das hat körperliche Ursachen und es hat mit dem Schlafbedürfnis zu tun. Man muss in der Lage sein, sich eine Woche lang durchgehend zu konzentrieren, doch danach ist es fast unmöglich, die gleiche Intensität beizubehalten. Der Buddha hat dies mit den Saiten einer Harfe oder der Spannung eines Bogens verglichen. Wenn man sie zu sehr spannt, reißen sie, wenn sie jedoch zu lose sind, kann nicht der richtige Klang entstehen. Wenn wir zu wenig schlafen, werden wir leicht irritiert und ärgerlich und unsere Konzentration zerstreut sich. Wenn wir zu viel schlafen, werden wir unklar und

vernebelt, wir werden auch dann unkonzentriert und unfähig, einen klaren Focus aufrecht zu erhalten. Beides, zu wenig oder zu viel Schlaf führt zu Problemen.

Es ist nicht nur die Verantwortung des Einzelnen, sondern der ganzen Sangha (Gruppe), während eines Sesshins wach und alert zu bleiben. Während dieser Zeit unterstützen sich alle, die im Zendo sitzen, gegenseitig, und auch der Lehrer hilft dem Schüler, wach, interessiert und aufmerksam bei der Übung zu bleiben. Auf diese Weise gehen alle drei gemeinsam, die Sangha, der Schüler und der Lehrer, mit der Schläfrigkeit um, und arbeiten gemeinsam daran. Es ist eine anerkannte Tatsache, dass es sich um eine schwierige Herausforderung handelt, und es ist wichtig dies (für sich) selbst klar zu erkennen. Man benötigt nicht eine festgesetzte Menge an Schlaf, sondern wir müssen lernen, genau so viele Stunden zu schlafen, dass es uns unser bestes Zazen ermöglicht - nicht zu viel, und nicht zu wenig. Und wir müssen wissen, dass wir zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich viel Schlaf benötigen.

*

Frage: Theoretisch verstehe ich, was es bedeutet, äußere Dinge beiseite zu lassen und nur nach Innen zu gehen. Doch wie kann man "das Außen" vergessen, wenn man mitten in der Welt lebt?

Antwort: Ich weiß, wie schwer es ist, einen ganzen Tag lang äußere Dinge beiseite zu legen, und die ganze Zeit über nur nach innen zu gehen. Versuchen Sie doch jeden Tag eine Zeit festzulegen, während der Sie alles beiseite legen und sich ausschließlich

nach innen fokussieren können. Es muss nicht eine lange Zeit, oder ein ganzer Tag sein, sondern versuchen Sie, es eine kurze Zeit lang zu tun.

Die beiden besten Zeiten hierfür, die mit der Umwelt und unserer inneren Uhr in Einklang stehen, sind morgens kurz nach Sonnenaufgang, und abends vor Sonnenuntergang. Es mag schwierig sein, sich in unserem geschäftigen Leben zweimal täglich Zeit für Zazen zu nehmen, doch diese Zeiten sind für das Sitzen am besten geeignet. Unser Geist ist morgens, wenn die Landschaft aus der Dunkelheit auftaucht, am reinsten. Wir können diese Chance zum Sitzen nutzen. Auch bei Sonnenuntergang, wenn die Sonne die Landschaft herrlich beleuchtet, können wir Sitzen, wenn das Licht verschwindet und die Formen vergehen. Anstatt uns auf das zu konzentrieren, was morgen getan werden muss und was heute geschah, können wir uns diese Zeit nehmen, um in der hereinbrechenden Dunkelheit zu verweilen.

*

Frage: Genauer gefragt: Während eines Sesshins sollten wir uns lückenlos konzentrieren. Wie lässt sich dies ins tägliche Leben übersetzen?

Antwort: Natürlich ist es schwierig, diesen Geisteszustand, in dem man sich lückenlos konzentriert, auch außerhalb eines Sesshins weiterzuführen, genau deshalb haben wir ja Sesshins. Wenn es so einfach wäre, wären keine Sesshins notwendig. Doch auch ohne die ausgezeichneten Bedingungen eines Sesshins so gut wie möglich weiter zu machen, das ist die Übung im täglichen

Leben. Selbst wenn wir im Alltag nicht die Möglichkeit haben, mit Intensität und ohne Lücken durch eine Situation zu gehen, schlage ich vor, dass Sie täglich Zazen üben, um diesen Geisteszustand soviel wie möglich in den Alltag einzubringen, ihn zu nähren, aufrecht zu erhalten und sich täglich auszurichten. Wenn man dies nicht durch etwas früheres Aufstehen oder sich Zeit nehmen am Abend tun kann, sollte man sich dennoch täglich Zeit dafür nehmen, sich auszurichten und zu diesem Geisteszustand zurückzukehren. Wir sollten es möglich machen, dass wir diesen Geisteszustand täglich zu erleben. Auf diese Weise wird es leichter werden, den Bezugsrahmen, mit dem wir zu tun haben, kennen zu lernen, und zu diesem lückenlosen Geist zurückzukehren, ihn wieder herzustellen, aufzufrischen und wieder aufzuladen, und dann damit in den Tag hinein zu gehen. Dies sollten wir täglich tun. Natürlich können wir dies nicht genauso wie bei einem Sesshin, doch wir sollten diesen Geisteszustand so weit wie möglich in unserem täglichen Leben fortführen.

Eine Möglichkeit, diese Frage als Übender anzugehen, ist, es so betrachten, dass es im Leben einzig die Zeit von einem Sanzen zum nächsten gibt. Das ist alles was es gibt. Wenn es da nichts als das nächste Sanzen gibt, wie kann ich "die Große Sache" (die Frage von Leben und Tod) vor dem nächsten Sanzen zu einer abschließenden Lösung bringen? Wenn da nur dies existiert, ist damit das ganze Problem gelöst. Menschliche Wesen können nicht von Theorien und Vorstellungen von etwas leben. Wenn wir nicht eine Realität direkt vor uns haben, die uns dazu zwingt, etwas zu tun, die es tatsächlich real für uns macht,

dann werden wir nicht unser Letztes (alles) geben. Deshalb gibt es Sanzen. Weil wir diese Tatsächlichkeit haben, weil diese reale innere Substanz uns dazu drängt, unsere Praxis weiterzuführen, sitzen wir in Yaza (Nachtsitzen), und sogar tagsüber, auch wenn wir so viel Arbeit haben und uns so viele andere Dinge abzulenken scheinen und uns beschäftigen, führen wir unsere Übung die ganze Zeit hindurch fort, weil wir wissen, dass auch nach der Arbeit des Tages ein Sanzen ansteht.

*

Frage: Wozu dient die Koan-Arbeit?

Antwort: Koans sind nur wichtig, wenn sie notwendig werden. Wenn jemand bereits einen qualitativ recht hohen geistigen Zustand erreicht hat und noch tiefer gehen muss, um eine Essenz zu realisieren, die über das bereits Erlebte hinausgeht, brauchen Sie ein Werkzeug mit einer Art Haken, der Ihnen hilft, dies zu tun. Dazu sind Koans da - um ein geistiges Wirrwarr durchschneiden zu können, das wir andernfalls nicht durchtrennen könnten. Die im Koan enthaltene Energie macht dies möglich. Weil alle Koans Fragen und Herausforderungen von Menschen sind, die tatsächlich spirituell gestorben sind, können wir deren Inhalt, der aus dem Geisteszustand von jemandem entspringt, der den Ort des vollkommenen Todes kennt, benutzen, um selbst tiefer, zu ähnlicher Weisheit, vorzudringen. Das Koan macht es uns möglich, über das Bewusstsein unseres kleinen Selbst hinauszugehen, genau das, was eine Person, die vollständig gestorben ist, in der in dem Koan beschriebenen Erfahrung tun konnte. Weil also diese Fragen, diese Herausforderungen, diesem

Geisteszustand entspringen, helfen sie uns dabei, diesen Geisteszustand für uns selbst zu realisieren.

Wir alle gehen in unserem Alltag ständig mit zahlreichen Erwägungen um, die aus unserer Vergangenheit stammen, und wir beurteilen alles, was wir tun auf die eine oder andere Weise. Nur ein einziges Mal müssen wir all dies durchschneiden, über die gewohnten Bezugspunkte unseres Denken und Handelns hinausgehen. Unser kleiner, alltäglicher, mit sich selbst beschäftigter Geist muss weggeworfen werden und wir müssen darüber hinauswachsen. Als Werkzeug, das uns dabei hilft dies zu tun, gebrauchen wir die Koans von Menschen, die den Ort erfahren haben, wo sie alles losließen. Wenn ein bestimmter Geisteszustand erreicht ist, und wir darüber hinausgehen und uns weiter vertiefen wollen, dann werden Koans wichtig und darum sind sie notwendig.

*

Frage: Um den Geist zu öffnen, um einen Durchbruch zu erleben, ist dazu ein Reifungsprozess nötig? Geschieht es, weil unser Zazen gereift ist, oder ist ein Durchbruch möglich, ohne dass eine Art Reifung stattgefunden hätte?

Antwort: Es ist ganz eindeutig klar, dass die Erfahrung eines Durchbruchs nicht eine Frage des Reifens unseres Zazens ist. Die Öffnung unseres Geistes hat damit zu tun, dass wir eine Sache - ohne Ablenkung irgendwelcher Art - ganz tun. Eine Sache unabgelenkt und ohne den Blick abzuwenden, ohne unsere Aufmerksamkeit irgendetwas anderem zuzuwenden, zu tun, das ist entscheidend. Selbst

wenn unser Zazen reift - wenn wir unterwegs abgelenkt sind und viele Dinge neben dem Reifen des Zazens tun, wird uns dies nicht zu einem tiefen Durchbruch führen. Wenn wir uns in einem Geisteszustand befinden, wo wir nichtdazugehörigen Dingen keine Aufmerksamkeit schenken, wenn wir uns nicht von dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, abwenden, dann wird sich unser Festhalten an den Dinge mehr und mehr lösen. Wenn wir in dem, was wir tun, eins-gerichtet sind, dann werden all jene Dinge, denen wir normalerweise Aufmerksamkeit schenken, immer weniger wichtig, und unser Anhaften lockert sich mehr und mehr. Wenn dies geschieht, werden wir immer tiefer in unserem konzentrierten Fokus. Also ist wesentlich, dies tun zu können, und in diesem einen Punkt nicht abgelenkt zu sein ist entscheidend. Es geht nicht lediglich darum, in unserem Zazen zu reifen. Wesentlich ist, nicht abgelenkt zu sein und diesen eins-gerichteten, einspitzigen aufmerksamen Fokus immer weiter zu vertiefen.

*

Frage: Was ist für diejenigen von uns, die versuchen, Dharma zu praktizieren, das Wichtigste, an das wir uns erinnern sollten?

Antwort:

Hier und Jetzt!

Begriffe:

Hara: Tanden, Energiezentrum im Unterbauch

Ikkyu: Zenmeister des ...Jahrhunderts

Ki: Energie, die durch die Meridiane fließt

Koan: Fallbeispiel der alten Meister

Mantra: Formel

Rinzai: Japanischer Zenmeister des ...

Samadhi: Selbstvergessenheit in intensiver
Meditativer Konzentration

Sangha: Gruppe von mindestens drei Übenden

Sanzen: Dokusan, Einzelgespräch mit dem
Zenmeister

Sesshin: Retreat, Tage intensiver, länger dauernder
Meditation

Sussoukan: Achtsamkeit auf den Atem, bis zum
Einswerden mit dem Atmen, wobei auf
vollständiges Ausatmen geachtet wird.

Sutra: Lehrreden Buddhas, oder Teile davon

Tanden: Hara, Energiezentrum im Unterbauch

Zazen: Meditation im Sitzen