# Fussnoten zu Zazen 3 von Issho Fusshita

Wir als normale Menschen sind immer auf der Suche nach etwas, das uns Selbstzufriedenheit gibt. In der japanischen buddhistischen Tradition wird diese Art zu sein als „凡夫 Bonpu“ bezeichnet. Wörtlich bedeutet dies „ein gewöhnlicher Mensch“. Es ist für uns Bonpu so schwierig, entspannt oder erholsam zu werden, weil wir ständig nach etwas suchen. Dieses Muster der Unruhe ist so tief in uns verwurzelt, dass wir Zazen-Übungen auf natürliche Weise als etwas empfinden, das sehr unbefriedigend, enttäuschend und nicht ansprechbar ist. Das mag seltsam klingen, aber in Zazen sind wir als Bonpu mit dieser Unzufriedenheit zufrieden, oder wir ruhen in tiefem Frieden mit Unbehagen. Genau darum geht es bei Zazen. Es ist das Schönste an Zazen. Es ist natürlich sehr schwer für uns als Bonpu, dies zu verstehen und zu akzeptieren. Vor allem aber ist es wichtig, diese Art von Zazen aufrichtig zu studieren und von ganzem Herzen zu üben, ohne sie zu verzerren. Wenn wir mit dem Zazen-Training beginnen, sollten wir diesen Punkt vorher klar verstehen.  
  
Während wir in Zazen sitzen, haben wir definitiv ein Gefühl der Enttäuschung und Unzufriedenheit, ein Gefühl der Unsicherheit oder Fruchtlosigkeit. Wir denken: „Ich arbeite so hart, aber ich erlebe nicht die 'Reaktion' oder 'Wirkung', die ich mir wünsche. Vielleicht mache ich etwas falsch. Vielleicht ist meine Anstrengung nicht genug. Oder vielleicht bin ich nicht für Zazen geeignet ... “Diese Art von Zweifeln und Fragen tauchen nacheinander in unserem Kopf auf. Zu dieser Zeit sind wir völlig ratlos und denken: „Soll ich so etwas nicht mehr machen oder nicht? Ist das nicht Zeitverschwendung? “Aber für Zazen ist das völlig in Ordnung. Es ist vielmehr ein gutes Zeichen dafür, dass wir Zazen in die richtige Richtung entwickeln.  
  
Der Buddhismus lehrt, dass wir Menschen doch nicht zufrieden sein können, wie sehr wir uns auch bemühen. Ich denke, das ist die wahre Bedeutung des Wortes dukkha im Sanskrit, das die erste Wahrheit der Vier Edlen Wahrheiten ist. Dieses Wort wird oft als „Leiden“ übersetzt, aber es sollte als Beschreibung der fundamentalen Tatsache im Leben verstanden werden, dass es für uns unmöglich ist, in dieser vorübergehenden Welt ultimative Befriedigung zu erlangen.  
  
Wenn uns dieses Gefühl der Unzufriedenheit antreibt, sind wir niemals in der Lage, uns niederzulassen und in Frieden und Entspannung im Grunde unseres Herzens auszuruhen. Wir müssen unsere tief verwurzelte Tendenz loslassen, nach aufregenden Erlebnissen zu suchen, um die leeren Gefühle der Unzufriedenheit aufzufüllen, oder um uns von der Konfrontation mit Unzufriedenheit abzulenken, indem wir uns allen Arten von Ablenkungen hingeben. Und wir müssen uns auch mit der Unzufriedenheit abfinden, ohne zu versuchen, sie zu ändern. Um Zazen zu machen, sollten wir klar und zutiefst zugeben, dass es keinen anderen Weg zu authentischem Frieden gibt und uns nur mit Unzufriedenheit hinsetzen.  
  
In Shobogenzo Genjokoan sagte Dogen Zenji: „Wenn Dharma nicht Ihren gesamten Körper-Geist erfüllt, können Sie davon ausgehen, dass es bereits ausreichend ist. Wenn Dharma Ihren Körper-Geist füllt, haben Sie das Gefühl, dass etwas fehlt. “Dies bedeutet, dass Dharma unseren Geist-Körper jenseits des Bewusstseins füllt, wenn wir Zazen aufrichtig üben und uns irgendwie unzufrieden fühlen. Also sollten wir Zazen sitzen lassen, völlig beruhigt, Zazen vertrauend, wie enttäuschend es unserem Bewusstsein auch erscheinen mag. Im Gegenteil, wenn wir das Gefühl haben, dass Zazen uns befriedigt, sollten wir denken: „Ich bin von Zazen abgerutscht“, weil wir einen unbewachten Moment geschaffen haben, indem wir in angenehme Gedanken verstrickt waren.  
  
Dogen Zenji sagt in Shobogenzo Genjokoan: „Wenn Buddhas echte Buddhas sind, bemerken sie nicht unbedingt, dass sie Buddhas sind. Es sind jedoch verwirklichte Buddhas, die Buddha weiter verwirklichen. “Wenn wir also Zazen üben, ohne bewusst zu spüren, dass wir den Weg verwirklichen, verwirklichen wir tatsächlich den Weg vollkommen und erhalten alle Vorteile von Zazen, unabhängig von dem, was wir darüber denken oder fühlen. Zazen kann das Ergebnis oder die Wirkung von Zazen (die Verwirklichung des Weges) nicht als äußeres Objekt sehen. Zazen und die Verwirklichung des Weges haben eine so interessante Beziehung zueinander. Wenn wir zum Beispiel tief schlafen, denken wir nicht, dass wir schlafen. Aber das ist völlig in Ordnung mit dem Schlaf. Tatsächlich schlafen wir perfekt (Die Tatsache, dass wir uns nie darum kümmern, ob wir schlafen oder nicht, ist ein Beweis dafür, dass wir wirklich schlafen. Wenn wir uns darum kümmern, bedeutet das, dass wir nicht wirklich schlafen). Wir erhalten alle Vorteile des Schlafes, zum Beispiel Ruhe für Körper, Gehirn und das zentrale Nervensystem, Erneuerung der Zellen usw. Wir haben noch nicht alles über den Schlaf verstanden - der Schlaf ist viel tiefer als unser derzeitiges Verständnis davon. Deshalb müssen wir nur ruhig schlafen. In diesem Sinne ähnelt Zazen sehr dem Schlaf. In religiöser Hinsicht ist Zazen aus dem Schlaf der fundamentalen Unwissenheit zu erwecken. Es ist sehr interessant, dass Schlaf eine sehr nützliche Metapher ist, um Zazen zu verstehen.  
  
Da wir uns nicht schlafen sehen können, während wir schlafen, können wir Zazen nicht als Ganzes von außen sehen, während wir Zazen machen. Auch wenn wir es nicht als Objekt sehen können, geschieht der Schlaf perfekt als Schlaf und Zazen ist perfekt als Zazen passiert. Wir sollten dies vollständig und klar verstehen.  
  
Was wir bewusst wahrnehmen können, ist nicht die Gesamtheit von Zazen. Zazen ist viel größer und viel tiefer als das Gebiet des bewussten Ergreifens. Seine Größe und Tiefe ist jenseits unserer Vorstellungskraft. Ihre Subtilität liegt außerhalb unseres Bereichs. Wenn wir Zazen machen, sollten wir dem, was leise geschieht, über unser Wissen hinaus, indem wir es wahrnehmen und denken, eine höhere Priorität einräumen als dem, was wir bewusst erfahren können. Dies ist sehr bedrückend für uns, die wir mit der Annahme leben, dass das, was wir wahrnehmen können, alles ist, was existiert. Als Menschen wünschen wir uns zutiefst, alles zu wissen, zufrieden zu sein, wenn wir alles verstehen. Daher ist es unerträglich, dass wir, so hart wir auch Zazen üben, nicht erwarten können, die Ergebnisse und Auswirkungen der Anstrengung selbst zu sehen. Normalerweise können wir Zufriedenheit, Erfüllung, Stolz und so weiter nur dann spüren, wenn wir die Ergebnisse und Auswirkungen unserer Bemühungen klar erkennen können. Im Falle von Zazen können wir dies jedoch nicht tun. Zazen ist also genau das, „umsonst alle Anstrengungen zu unternehmen“. Wir haben also enorme Schwierigkeiten, einen positiven Grund zu finden, Zazen zu machen. Wie können wir uns dann motivieren, Zazen zu machen? Nichts zu gewinnen. Nichts zu erleuchten. Nichts, das uns befriedigt ... Es gibt absolut nichts in Zazen. Wir können niemals die Bedeutung oder den Grund finden, Zazen zu sitzen, wenn wir Zazen aus der Sicht eines Bonpus betrachten.  
  
Wir bewegen uns fieberhaft und geschäftig und überlegen uns immer, wie wir die Dinge handhaben sollen, damit wir mit minimalem Aufwand den maximalen Gewinn erzielen und mit dem geringsten Arbeitsaufwand das erreichen, was wir wollen. Aber wir sollten darüber nachdenken, wie viel Glück wir genießen, wenn wir diese „Gewinne“ auf diese Weise erzielen. Sollten wir uns nicht beruhigen und tief über diese Angelegenheit nachdenken? Wir können nicht anders, als uns leer und einsam zu fühlen, wenn wir unser ganzes Leben so unruhig leben. Dieses Gefühl lässt uns danach streben, auch für kurze Zeit ohne besonderen Grund etwas völlig anderes zu tun. Kodo Sawaki Roshi sagte: „Hören Sie auf, unruhig zu sein, und machen Sie eine kurze Pause.“ Wir haben mit Sicherheit etwas in uns, das uns ermutigt, in diese Richtung zu gehen. Diese Art der Ermutigung kommt nicht von rationalen und utilitaristischen Überlegungen, einer Idee von „Ich werde es mit Zazen versuchen, weil es für etwas gut ist.“ Es ist eine Art „Bauchgefühl“, ein starker Ruf, der aus einem tieferen Teil unserer Existenz stammt jenseits intellektueller Erklärung. Ich denke, wir können keine Antwort auf die Frage „Warum machst du nutzloses Zazen?“ Finden, ohne Zugang zur Quelle dieses Bauchgefühls zu bekommen.  
  
Wir sind als Ganzes ein Teil der Natur. Normalerweise ignorieren wir dies und missbrauchen unsere „menschliche Art“ oder Bonpu-Art zu handeln. Deshalb werden wir manchmal aufgefordert, zurückzukehren und ein Teil der Natur zu sein, indem wir eine Pause vom „menschlichen Modus“ einlegen und selbst zur Natur werden. Wenn wir schlafen, sind wir in diesem Zustand. (Hier ist wieder die Metapher des Schlafes.) Dies ist wahre Ruhe für die Menschen. Zazen ist genau eine Aktivität, die dies auf reinste Weise verwirklicht.  
  
In seinem Buch mit dem Titel Das Gebet zitiert der japanische Karmelit Pater Ichiro Okumura das Gedicht von Frau Toshiko Takada mit dem Titel „Leere Bank“.  
  
    Leere Bank  
  
    Mutter und Kind  
    Den ganzen Tag, häufig  
    Sie reden miteinander  
    Aber nicht so wie erwartet  
    Sie sind nicht so oft  
    In ein echtes Gespräch verwickelt  
    Deshalb auf dem Heimweg vom Einkaufen  
    Oder nach dem Waschen  
    Auch nur für zehn Minuten  
    Raus aus dem Haus  
    Lass uns reden  
    Darauf wartet der sanfte Schatten eines Baumes  
    Darauf wartet eine leere Bank  
  
Pater Okumura kommentiert dieses Gedicht im Zusammenhang mit dem Gebet und sagt: „Nur zehn Minuten sind genug. Verlasse das Haus und nimm dir eine besondere Zeit, um miteinander zu reden. Was auch immer in einer solchen Situation gesagt wird, es ist ein wahres Gespräch. Hier ist die Tatsache, dass sie so reden, viel wichtiger als der Inhalt, über den sie reden. “Ich denke, das ist ein sehr tiefer Kommentar. Fr. Okumura versucht zu sagen, dass ein echtes Gespräch nicht im Inhalt des Gesprächs möglich ist, sondern durch die konkrete Aktion, eine besondere Zeit zu verbringen, das Haus zu verlassen, sich zusammen auf eine Bank in einem Park zu setzen und miteinander zu reden.  
  
Ich möchte in diesem Gedicht „wahre Rede“ durch „Zazen“ ersetzen. Zazen bedeutet „das Selbst studieren“ (Shobogenzo Genjo Koan) - das heißt zu untersuchen, wie das wahre und ursprüngliche Selbst durch unzählige Dinge durch Engagement lebendig gemacht wird uns mit der tatsächlichen Praxis mit unserem Körper-Geist. Die Realität dieses wahren und ursprünglichen Selbst hat nichts damit zu tun, ob wir praktizieren oder nicht. Es ist immer bei uns. Aber in der Tat leben wir unser tägliches Leben, während wir diese Realität völlig aus den Augen verlieren und uns nie Zeit nehmen, um mit dem wahren Selbst intim zu sein. Deshalb müssen wir uns - auch nur für kurze Zeit - Zeit nehmen, um aus der Hektik des Alltags herauszukommen und das wahre Selbst in enger Verbindung zu bringen. Deshalb wartet ein leerer Zafu darauf, dass wir uns setzen. Der wichtigste Punkt hierbei ist nicht der Inhalt von Zazen - was Sie erleben oder was während des Zazen passiert - sondern die Tatsache, dass Sie Ihren Körper-Geist auf das Zafu tragen und sitzen Sie Zazen, selbst wenn Sie das Gefühl haben, „ich bin so beschäftigt, dass ich mich nicht einmal für kurze Zeit gemütlich hinsetzen kann.“ Wir tun Zazen zum Wohle von Zazen, aus keinem anderen Grund. In diesem Sinne hat Zazen keinen anderen Zweck und ist völlig autark. Was auch immer während des Zazen geschieht, selbst was als "Befleckung" bezeichnet werden könnte, wird zu einer wertvollen Nahrung für Zazen und schmückt Zazen feierlich.