# Fussnoten 5 zu Zazen von Issho Fusshita

Der Buddha sitzt unter einem Baum (1)

Wenn wir die Wurzel von Zazen (Shikantaza) zurückverfolgen, finden wir den Buddha, der unter einem Baum sitzt. Das denke ich jetzt ist so, weil ich wörtlich nehme, was Dogen Zenji in Eiheikoroku vol 4 schrieb: „Der wahre Dharma, der von Buddhas und Ahnen korrekt übermittelt wurde, sitzt einfach nur.“ Das erste Sitzen in der Linie dieser Tradition war das des Buddhas unter einem Baum, gleich nachdem er die Praxis der Selbstkasteiung aufgegeben hatte. Hier möchte ich auf die Bedeutung des Sitzens des Buddha unter einem Baum eingehen. Zuallererst müssen wir über den Prozess Bescheid wissen, durch den er gekommen ist, um unter einem Baum zu sitzen. Was hat ihn dorthin gebracht? Als Antwort habe ich in einer der Pali-Schriften nachgesehen, der „Maha-Saccaka Sutta“ (Majjhima Nikaya 36). Diese Schriftstelle bietet uns sehr nützliche Informationen zu diesem Thema.

Nach „Maha-Saccaka Sutta“ sagte der Buddha: „Als ich noch jung war, schwarzhaarig, mit dem Segen der Jugend in der ersten Lebensphase ausgestattet, hatte ich mir Haare und Bart rasiert - obwohl meine Eltern etwas anderes wünschten und es wünschten Mit Tränen im Gesicht trauernd - zog ich den ockerfarbenen Morgenmantel an und ging aus dem häuslichen Leben in die Obdachlosigkeit. “Unmittelbar nach dieser großen Entsagung begab er sich nach Süden in die florierende Handelsstadt Vaisali. Dort lernte er bei einer Meditationslehrerin namens Alara Kalama, die eine Form der Meditation lehrte, die zum „Erreichen des Zustands des Nichts“ führte. Gautama praktizierte die Methode und erreichte schnell das Ziel. Kalama setzte ihn dann als seinen Gleichen und Mitlehrer ein, aber Gautama - schlussfolgernd, dass „dieses Dhamma nicht zur Ernüchterung, zur Enttäuschung, zum Aufhören, zum Beruhigen, zum direkten Wissen, zum Erwachen oder zum Entbinden führt, sondern nur zum Wiedererscheinen in der Dimension des Nichts “- verließ seinen Lehrer, unzufrieden mit diesem Dhamma.

Er zog weiter südlich nach Rajagriha. Er lernte bei einem anderen Meditationslehrer, Uddaka Ramaputta, der den Weg zu einem höheren Zustand lehrte, das „Erreichen von weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung“. Gautama meisterte diesen Zustand erneut schnell und wurde zum Lehrer ernannt. Daraus schlussfolgernd, dass „dieses Dhamma nicht zur Ernüchterung, zur Enttäuschung, zum Aufhören, zum Stillen, zum direkten Erkennen, zum Erwachen oder zum Entbinden führt, sondern nur zum Wiedererscheinen in der Dimension von weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung“ Auch dieser Lehrer war mit diesem Dhamma unzufrieden.

So war der angehende Buddha mit dem, was er unter diesen beiden berühmten Meditationsmeistern erreichte, unzufrieden und lehnte es ab. Warum so? Wäre er mit dem zufrieden gewesen, was er gemeistert hatte - mit anderen Worten, mit dem, was die religiöse Mainstream-Tradition des Brahamanismus in jenen Tagen bot -, wäre der Buddhismus als brandneuer und revolutionärer Weg von ihm niemals geschaffen worden. Deshalb sollten wir als seine Nachkommen diese Frage, warum Gautama das ablehnte, was ihm beigebracht worden war, gründlich untersuchen. Diese Untersuchung beleuchtet ein wichtiges Thema - den Unterschied zwischen konzentrationsorientierter Meditation und Zazen. Es hängt auch mit der Aussage von Dogen Zenji zusammen: "Zazen ist nicht Shuzen."

Danach ging der Buddha weiter nach Süden und erreichte das Dorf Sena in Uruvela in den Vororten der religiösen Stadt Gaya. Dort führte er eine Praxis strenger Selbstmortifikation ein, die neben der Meditation eine weitere gängige religiöse Praxis war. Laut Maha-Saccaka Sutta waren seine Sparmaßnahmen extrem. Er übte, den Atem anzuhalten, um Trance auszulösen. Es war quälend für seinen Körper. Er übte auch Fasten und nahm jeden Tag nur ein wenig Bohnen- oder Linsensuppe. Sein Körper wurde abgemagert, seine Wirbelsäule krümmte sich wie die eines alten Mannes. Er fiel nach vorne, als er versuchte aufzustehen, und nach hinten, als er versuchte, sich hinzusetzen. Er erinnerte sich später an das, was er damals getan hatte, und sagte: „Was auch immer Brahmanen oder Kontemplative in der Vergangenheit schmerzhaft, zermürbend und durchdringend empfunden haben, das ist das Äußerste. Keiner war größer als dieser. Was auch immer Brahmanen oder Kontemplative in Zukunft schmerzhafte, zermürbende und durchdringende Gefühle aufgrund ihres Strebens empfinden werden, dies ist das Äußerste. Keiner wird größer sein als dieser. Was auch immer Brahmanen oder Kontemplative in der Gegenwart aufgrund ihres Strebens schmerzhafte, zermürbende und durchdringende Gefühle empfinden, dies ist das Äußerste. Nichts ist größer als das. "Aber er gab diese Praxis der Selbstkasteiung auf und schloss:„ Mit dieser harten Praxis der Sparmaßnahmen habe ich keinen überlegenen menschlichen Zustand erreicht, keine Unterscheidung in Wissen oder Vision, die der Edlen würdig ist. "

Wir sollten auch die Frage untersuchen, warum er die Selbstkasteiung aufgegeben hat. Wir müssen uns eingehend mit dieser ernsten Frage auseinandersetzen, ohne uns mit einer flüchtigen Antwort in einem Lehrbuch zufrieden zu geben. Auch wenn wir niemals den Grad der Härte erreichen können, den der Buddha ertrug, neigen wir oft dazu, in die Denkweise der Askese zu verfallen und Zazen „zum Tor der Leichtigkeit und Freude“ zur Selbstkasteiung zu machen, bevor wir es wissen.

Gautama versuchte es zu thoro

Üben Sie sorgfältig die beiden spirituellen Standardmethoden, Selbstabsorptionsmeditation und Selbstkasteiung, die in Indien zu seiner Zeit populär waren, aber er konnte nicht bekommen, was er wollte. Dies bedeutet, dass er sein Ziel durch die Anwendung bestehender Methoden nicht erreicht hat. In diesem Moment war seine spirituelle Untersuchung ein völliger Misserfolg. Angesichts dieser Rückschläge und dieser Sackgasse hatte Gautama zwei Möglichkeiten vor sich. Einer war, seine Untersuchung völlig aufzugeben. Die andere bestand darin, einen wirklich neuen Weg zu eröffnen, auf dem noch niemand zuvor gegangen war, der weder Selbstabsorptionsmeditation noch Selbstkasteiung war.

Er entschied sich für Letzteres. Mit der schwachen Hoffnung, dass „es einen anderen Weg zum Erwachen geben könnte“, erinnerte er sich an ein Ereignis, das in seiner Kindheit stattgefunden hatte. Er sagte: "Ich dachte: 'Ich erinnere mich einmal, als mein Vater, der Sakyan, arbeitete und ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß, dann trat ich ein - ganz abgeschieden von Sinnlichkeit, abgeschieden von ungeschickten mentalen Qualitäten und blieb im ersten Jhana: Entrückung und Freude, geboren aus Abgeschiedenheit, begleitet von gerichtetem Denken und Bewerten. “Diese Erinnerung drängte ihn, sich unter einen Baum in der Nähe des Flussufers zu setzen, mit der Überzeugung, dass„ das der Weg zum Erwachen ist “, nachdem er genommen hatte eine Schüssel Reis und Milch, die eine Frau namens Sujata anbot, um sich zu erholen und im Fluss Neranjara zu baden, um seinen Körper zu reinigen.

Jetzt sind wir endlich zu Gautama gekommen, der unter einem Baum sitzt. Hier müssen wir fragen: Was war das für ein Sitzen? Ich denke, dass sein Sitzen unter dem Baum sich grundlegend von der Meditationspraxis und Selbstkasteiung unterschied, die er zuvor praktiziert hatte. Eine ziemlich radikale und revolutionäre Art des Sitzens tauchte zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit unter dem Baum auf. Aus diesem Sitzen heraus wurde ein völlig neuer Weg, der später als Buddhismus bezeichnet wurde, als Weg des Glücks in dieser Welt geboren. Was geschah dort wirklich, als er von der Meditation / Selbstmortifikation zum Sitzen unter einem Baum überging? Wie sollen wir das verstehen? Wie sollten wir über die radikale und revolutionäre Natur seines Sitzens unter einem Baum nachdenken? Das sind Fragen, die in direktem Zusammenhang damit stehen, wie wir Shikantaza verstehen und praktizieren.

Jedes Mal, wenn wir Zazen machen, sollten wir den qualitativen Wandel, den der Buddha vollzogen hat, nachvollziehen und die revolutionäre Qualität seines Sitzens unter einem Baum vor 2.500 Jahren voll und ganz verkörpern. Andernfalls würde unser vom Buddha übertragenes Zazen nicht so praktiziert, wie es sein sollte, sondern als etwas anderes, wie die Meditation oder Selbstkasteiung, die er aufgab, bevor er unter dem Baum saß.

Wir können die Einzigartigkeit des Sitzens des Buddha unter einem Baum aus verschiedenen Blickwinkeln diskutieren. Ich möchte hier auf der Grundlage meiner Annahme diskutieren, dass die Einzigartigkeit seines Sitzens darin besteht, dass er die natürlichen Abläufe seines eigenen Körpers und Geistes tief und genau beobachtet, ohne sie bewusst zu kontrollieren.

Bevor der Buddha sich unter den Baum setzte, erlebte er zwei Arten von Sein oder Leben. Erstens lebte er ein weltliches Leben in seinem Palast. Dies ist eine Art zu leben, in der man fast unbewusst drei Karmas von Körper, Sprache und Geist vollführt. Man handelt mit dem eigenen Körper, spricht mit dem eigenen Mund, denkt mit dem eigenen Verstand nach den Gewohnheiten, die man vor dem Verstehen erworben hat. Wir halten diese Handlungen, Gedanken und Worte für selbstverständlich, ohne zu hinterfragen. Wir sind wie ein Roboter, der wiederholt dieselben Programme ausführt, die von anderen außerhalb von uns installiert wurden, ohne dass wir es verstehen. Es ist "Autopilot", in dem es kein Bewusstsein, keine Achtsamkeit gibt. Im Buddhismus spricht man von einem Zustand "grundlegender Ignoranz".

Der Buddha war mit dieser Art des Lebens unzufrieden und beschloss, darauf zu verzichten. Er wählte die zweite Art des Lebens, das Leben des Praktizierenden. Um das weltliche Leben zu leugnen (oder ein heiliges Leben zu führen), versucht man, alle drei Karmas von Körper, Sprache und Geist von außen bewusst, einseitig zu managen und zu kontrollieren. Hier ist von Anfang an klar ein Idealzustand als Ziel gesetzt - zum Beispiel das Aussterben aller Befleckungen oder die Befreiung. Es gibt effektive und ausgefeilte Methoden, um das Ideal zu realisieren. Durch strikte Befolgung dieser Methoden versuchen die Praktizierenden, Körper und Geist zu kontrollieren. Es ist, als würden sie wilden Körper und Geist zähmen, indem sie sie dominieren.

Lassen Sie mich den Atem als Beispiel nehmen, um diese beiden Arten des Seins oder Lebens auf greifbare Weise zu erklären. Wir sind uns normalerweise unseres eigenen Atems nicht bewusst. Wir glauben, dass wir normal atmen, aber aus verschiedenen Gründen ist unser „normaler“ Atem oft weit entfernt von „natürlichem Atem“. Aus der Sicht einer Person, die den natürlichen Atem durch Training in Atemmethoden wieder entdeckt, ist unser „normaler“ Atem sehr unvollkommen, flach und unregelmäßig. Es ist ein sehr tiefer Atemzug. Wir sterben nicht sofort aufgrund dieses unvollkommenen Atems, sondern leiden tatsächlich unter vielen geringfügigen Symptomen, die durch "normales" Atmen auf "unnatürliche" Weise für eine lange Zeit verursacht werden. Da wir uns dieser Tatsache nicht bewusst sind, ist es unwahrscheinlich, dass wir unseren Atem verbessern. Dies ist "fundamentale Ignoranz" in Bezug auf den Atem.

Einige Menschen haben das Gefühl, dass die Art und Weise, wie wir normalerweise atmen, keine gute Gesundheit bringt, und versuchen, eine nützliche Atemmethode oder -technik zu erlernen, um ihre Atmung zu verbessern. Sie suchen nach der besten, ultimativen Atemmethode, die einen idealen Atemweg vermittelt. Sie geben ihr Bestes, um diese Methode zu meistern. Bei ihren Bemühungen besteht die Priorität darin, der Methode genau zu folgen und ihren Atem durch die Methode zu steuern. Wenn sie in der von der Methode beschriebenen Weise perfekt atmen können, fühlen sie sich erfolgreich. Eine solche Atmung ist jedoch nicht „natürlich“, sondern „künstlich“. Die Realität ist, dass unser Atem durch einen sehr komplizierten und verfeinerten Mechanismus aufrechterhalten wird, der sich über den gesamten Körper verteilt. Daher kann unser Bewusstsein nur einen winzigen Teil dieses riesigen Atmungsmechanismus steuern. Es ist eine arrogante Fantasie zu glauben, wir könnten bewusst unseren Atem verändern. Es ist unmöglich, unseren Atem auf diese Weise auf einer tiefen Ebene zu transformieren. Dies ist eine künstliche Annäherung an den Atem.