## Fussnoten zu Zazen von Issho Fushita

Die Schwierigkeit von Zazen (3)  
http://global.sotozen-net.or.jp/eng/dharma/pdf/36e.pdf  
  
Wie wird dann (C) damit arbeiten? Um die Kraft in seinen Händen zu entspannen, kann er Worte benutzen oder er kann seinen Körper zu berühren, um sich dazu zu bringen, die Kraft in seinen Händen freizusetzen. Oder er kann beides verwenden. In der Tat können wir uns je nach Einfallsreichtum von (C) viele Variationen vorstellen, die (C) verwenden könnte. Wie wäre es mit deiner Art es zu tun?  
  
Lassen Sie uns zuerst über die Methode der Verwendung von Wörtern nachdenken. Es gibt Zeiten, in denen es ausreicht, nur mit mir selbst zu sprechen, ohne meinen Körper zu berühren: „Bitte locker die Kraft in den Händen, mit der du jetzt diesen Bambusstock biegst.“

Dies ist möglich, wenn ich richtig verstehe, was (C) zu sagen versucht, und dies richtig ausführen kann. Damit eine wünschenswerte Veränderung nur durch Sprechen erreicht werden kann, müssen von den zwei Personen bestimmte Bedingungen erfüllt werden: Von derjenigen, die spricht, genauso wie von derjenigen, mit der gesprochen wird. Kommt die Ausdrucksweise der anweisenden Person auf den Punkt? Wird die andere Person so angesprochen, dass sie die Bedeutung der zu erklärenden Angelegenheit mit dem Kopf klar verstehen kann? Und ist die Person, die die Erklärung hört, dann in der Lage, ihr Verständnis korrekt in die Bewegungen ihres Körpers zu „übersetzen“? Wenn all diese Dinge nicht zufriedenstellend sind, funktionieren in vielen Fällen Worte allein nicht.

In dem Fall, in dem (C) deutlich sagt: „Bitte strecken Sie den Bambusstock, den Sie halten.“, Kann es vorkommen, dass ich nicht die Kraft in meinen Händen lockere, sondern versuche, den Stock mit Hilfe der Kraft in meinen Händen zu strecken. Dies ist vielleicht nur meine Idee von Gerade und nicht unbedingt die authentische, natürliche „Geradheit“ des Bambusstocks. Dies ist folglich ein schlechtes Beispiel für die Verwendung von Wörtern. Aber selbst, wenn wir denken, „Ich möchte, dass dies geschieht" und diesen Gedanken in Worten ausdrücken, kommt es in unserem Alltag häufig vor, dass es nicht so verläuft, wie wir es uns vorstellen.

Es kann auch vorkommen, dass mein Körper nicht weiß, was es bedeutet, die Kraft in den Händen zu entspannen. In diesem Fall würde es sich als nicht sehr effektiv erweisen, zu sagen, "Bitte entspannen Sie die Kraft in Ihren Händen", oder „Bitte lockern Sie die Kraft in Ihren Händen.“ „Was?! Wie soll ich das tun? “Es ist sogar vorstellbar, dass die Person, wenn sie daran denkt, die Kraft zu lockern, als Ergebnis selbst noch mehr Kraft in die Hände legt. Es kommt oft vor, dass der Körper Wörter, die mit ihm gesprochen werden, „falsch interpretiert“. Sicherlich hat jeder diese Erfahrung schon einmal gemacht, dass uns jemand gesagt hat, zum Beispiel "Entspannen Sie sich!" Oder "Lockern Sie die Spannung!" Und dabei das gegenteilige Ergebnis herauskam. Dies liegt daran, dass die Anstrengung, die der Körper-Geist macht, um zu versuchen, sich zu entspannen, um die Spannung zu lindern, den umgekehrten Effekt hat, nämlich Spannung zu erzeugen. Ein weiteres gutes Beispiel ist die Anstrengung, die Sie unternehmen, wenn Sie sich sagen: „Ich muss einschlafen“, und Sie infolgedessen im Gegenteil weit vom Einschlafen entfernt landen.  
  
Sich zu entspannen oder die Spannung loszulassen, ist nichts, was man tun kann. Es geht vielmehr darum, das, was Sie tun, rückgängig zu machen. Offensichtlich ist es für uns viel schwieriger, „aufzuhören“ als „zu tun“. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an etwas, das ich vor langer Zeit bei der Erforschung der Entwicklungsbewegungen menschlicher Säuglinge gemacht habe. Grob gesagt, kann die Entwicklung eines Kindes, wenn es etwas mit der Hand ergreift, so erklärt werden. Erstens, wenn irgendein Stimulus zur Hand geht, gibt es eine reflexive Bewegung, so dass das Baby seine Hand schließt. Der nächste Schritt ist einer, bei dem das Baby absichtlich versucht, seinen Griff zu kontrollieren. Wenn jedoch jemand dem Baby sagt, es solle loslassen, wird der Gedanke des Babys, dass es loslassen muss, zum Reiz, der eine Greifbewegung der Hand auslöst, die im Gegenteil endet und einen noch stärkeren Griff auslöst. Der nächste Schritt darüber hinaus ist, die Spannung in den Händen gekonnt loszulassen, wenn man den Gedanken hat, loszulassen. Es ist sehr interessant, dass es diese Zwischenstufe gibt, die dem Gedanken des Loslassens widerspricht. Das Baby fasst am Ende etwas sogar noch fester. Wenn eine Mutter überrascht schreien würde „Lass es los!“, als sie feststellte, dass ihr Baby versehentlich eine Messerklinge ergriffen hatte, würde ein Baby in diesem Stadium die Klinge noch fester greifen, anstatt sie loszulassen. Dies ist also ein Fall, in dem wir alle besonders vorsichtig sein müssen.  
  
Wir neigen dazu zu glauben, dass unsere Handbewegungen nur eine Frage der Handspannung sind. Man kann jedoch sagen, dass wir das Greifen und Drücken mit der Hand erst dann vollständig beherrschen, wenn wir in der Lage sind, dass, was wir mit den Händen halten, jederzeit zu entspannen und loszulassen. Wenn wir in der Lage sind, Dinge zu erfassen, sie aber nicht mehr ​​loszulassen, so wie wir es möchten, so wird es uns folglich schwerfallen, etwas loszulassen, sobald wir es erst einmal gegriffen haben.

Wenn wir etwas in der Hand halten, könnten wir nicht mit derselben Hand etwas anderes ergreifen. Aus diesem Grund kann man sagen, dass eine Hand, die weiterhin etwas fasst, ihre Freiheit verliert, weil sie durch das, woran sie sich festhält, begrenzt ist. Eine offene Hand ist jedoch so weit entwickelt, dass sie nach Bedarf greifen und loslassen könnte. Loslassen ist für uns eine fortgeschrittenere Fähigkeit, als etwas zu greifen. Man kann auch sagen, dass das Rückgängigmachen weiter fortgeschritten ist als das Tun. Zu dieser Schlussfolgerung können wir nur kommen, wenn wir sehen, dass die letztere Fähigkeit eine Entwicklungsbewegung ist, die wir nach der ersteren erwerben.  
  
Später werde ich detailliert auf alle Gedanken eingehen, die während des Zazen aufkochen. Ich möchte jedoch noch etwas schreiben, das mit dem zu tun hat, was ich gerade gesagt habe. Mein Großvater in meiner Dharma-Linie, Uchiyama Kosho Roshi (1912-1998), sagte etwas dahingehend, dass „Zazen durch die Eigen-Korrektur Ihrer Sitzhaltung die Gedanken millionenfach loslässt.“ Hier möchte ich diesen Ausdruck „Loslassen (von Gedanken)“ genauer betrachten. Dies ist natürlich eine Metapher. Dies ist Uchiyama Roshis Art, über das Jagen nach Gedanken während des Zazens zu sprechen, an Gedanken festzuhalten, die insbesondere aus dem Nichts aufsteigen und sie nicht etwa loszulassen, sondern noch fester zu fassen. Dies bedeutet, dass Zazen sich ständig bemüht, die Gedanken, die im Sitzen aufsteigen, nicht zu erfassen.

Ist nicht die Frage, wie man die Hände, die den Bambusstock greifen, entspannt, um ihn gerade zu machen, das Gleiche wie die Hand, die nach den Gedanken greift? Genauso wie sich der Bambusstock von selbst ausrichtet, wenn Sie die Hände entspannen, verschwinden die Gedanken von selbst, wenn Sie die Gedanken loslassen. Sie können den Bambusstock nicht gerade machen, indem sie Kraft von außen auf den Stab auszuüben, genau so wenig können sie die Gedanken mithilfe der Willenskraft vertreiben. Wenn Sie etwas tun, das unnötig ist, bleibt dieser Gedanke im Gegenteil bestehen. Solange ihr Verschwinden sie nicht stört, werden die Gedanken von selbst gehen. Gedanken loszulassen bedeutet nicht, sie gewaltsam wegzuschieben. Es ist nicht eine Frage von Anstrengung Gedanken wegzuschieben, sondern einfach von Loszulassen.

Wie ich bereits in Bezug auf die tatsächliche Bewegung der Hand erwähnt habe, gibt es hier ein gemeinsames Merkmal: Da es schwieriger ist, loszulassen, als etwas zu ergreifen, wenn jemand mit lauter Stimme „Lass los!“ schreit oder selbst wenn Sie mit Nachdruck an sich selbst denken würden: „Lassen Sie los!“, hätte dies fast keine Auswirkung, und Sie würden am Ende nur mehr Kraft auf den Griff ausüben. Für diejenigen von uns, die es eher schwierig finden, Gedanken loszulassen, haben wir die Fähigkeit, sie loszulassen, immer noch nicht wirklich entwickelt, selbst wenn wir wissen, dass wir uns an ihnen festhalten. In dieser Frage des Loslassens von Gedanken bleiben wir auf einer Zwischenstufe der Entwicklung. Wenn wir in der Lage sind, Gedanken zu erfassen und sie auch so loszulassen, wie es der Anlass erfordert - wo wir diesbezüglich flexibel und frei sind -, können wir sie zum ersten Mal frei beherrschen und nutzen. Solange es schwierig erscheint, die Gedanken loszulassen, an denen wir uns festhalten, muss gesagt werden, dass wir nicht in der Lage sind, Gedanken zu beherrschen und zu nutzen, sondern im Gegenteil von Gedanken erfasst und mitgerissen werden und folglich unsere Freiheit verloren haben.  
  
Das Wunderbare an Zazen ist, dass es nicht darum geht, Gedanken mit Gedanken loszuwerden - es ist keine Methode, wie Blut mit Blut auszuspülen. Das Ergebnis ist vielmehr, Gedanken loszulassen, indem man mit dem Körper-Geist in der Sitzhaltung sitzt, die so gestaltet ist, dass sie den Gedanken physiologisch nicht erfasst oder Gedanken nachjagt.  
  
An dieser Stelle möchte ich diese Argumentation abschließen und zu meinem ursprünglichen Thema zurückkehren, bei dem es sich um den Ansatz von (C) handelte. Ich habe den Fall besprochen, in dem ich einen Bambusstock mit der Kraft meiner Hände halte und mir verschiedene Möglichkeiten überlege, wie (C) Worte verwenden könnte, um mich dazu zu bringen, meinen Griff zu lockern. Wäre es nicht möglich, dass (C) Folgendes sagt? „Bitte spüren Sie, wie sich der Bambusstock, den Sie jetzt halten, bewegen möchte. Versuchen Sie dann, sich diese Bewegung zu erlauben. “Dies wäre eine andere Vorgehensweise als „Bitte richten Sie den Bambusstock gerade aus. “Es wäre auch eine andere, als einfach zu sagen: „Bitte entspannen Sie die Kraft in Ihren Händen. “Dies ist eine Art zu sprechen, die von einem völlig anderen Standpunkt kommt.  
  
Vorhin habe ich gesagt, dass es eine Bewegung gibt, in der sich der Bambusstock geraderichtet. Ich kann die Kraft vom Stock mit meinen beiden Händen spüren. Diese Art zu sprechen bedeutet, dass ich die Kraft (Energie) und den Willen (Neigung) des Stocks wahrnehme und darauf hinweise, dass ich zulasse, dass sich der Stock bewegt.

Die Richtung dieser Kraft (die Richtung des Geradewerdens, um genau zu sein), sagt mir (C) nicht, dass ich etwas mit dem Bambusstock machen soll oder was ich tun soll. Es heißt nur: „Fühle, spüre und erlaube das.“ (C) zwingt mich nicht zu seiner eigenen vorgefassten „richtigen Antwort“, sondern versucht, eine neue Beziehung zwischen mir und dem Bambusstock herzustellen über eine Veränderung von Innen durch diese neue Beziehung.  
  
Auf diese Weise geht es darum, ob ich mit beiden Händen die „Absicht“ des Bambusstocks spüren kann oder nicht und ob ich dann in der Lage sein werde, die Manifestation dieser Absicht zuzulassen oder nicht? Zweifellos besteht der Zweifel, dass diese Art zu sprechen für jedermann effektiv ist. Ich denke jedoch, dass diese Art zu sprechen für Zazen angemessen ist.  
  
Dieses Mal beendete ich diesen Artikel, indem ich nur vom Beispiel des Bambusstocks sprach. Ich denke jedoch, dass diese Metapher noch viel mehr enthält, was mit dieser sehr wichtigen Frage zusammenhängt. Also werde ich es in meinem nächsten Artikel wieder aufgreifen und mit dieser Diskussion über eine andere Möglichkeit der Kraftentspannung, mittels Körperberührung, fortfahren.