# Fussnoten 2 zu Zazen von Issho Fushita

Ich benutze oft "Magic Eye", um einen Qualitätsunterschied zwischen Zazen und Shuzen zu veranschaulichen. "Magic Eye" ist ein Bild eines zweidimensionalen Musters, das von einer Computergrafik erzeugt wird. Wenn Sie es auf eine bestimmte Weise weiter betrachten, entsteht ein dreidimensionales Bild aus dem Muster. In Japan ist es dank eines Verkaufsgesprächs populär geworden - „Gut, um Ihre Sicht zu verbessern.“ Einige von Ihnen haben möglicherweise bereits „Magic Eye-Erfahrung“ gemacht.

Wenn Sie ein Magic Eye-Bild auf gewöhnliche Weise betrachten, wird das im Bild verborgene dreidimensionale Bild niemals herauskommen. Wenn Sie aufhören, es auf die übliche Weise zu sehen, die Muskeln um die Augäpfel anspannen, um sich auf das Objekt zu konzentrieren und etwas herauszufinden - wenn Sie diese Muskeln entspannen, die Anstrengung aufgeben, etwas zu finden und geduldig mit einem weichen Auge warten (diese Art von Auge heißt "Magic Eye"), entsteht plötzlich ein dreidimensionales Bild aus dem Nichts. Wenn wir versuchen, das Bild klarer zu sehen, denken wir „Wow, das ist interessant!“ Und kehren wir zur normalen Sichtweise zurück, verschwindet das Bild sofort. Die Haltung, die Sichtweise und das Gesehene hängen zusammen. Es gibt keine Möglichkeit, diese Beziehung zu betrügen.

Interessant an diesem Phänomen des „magischen Auges“ ist, dass sich je nachdem, wie wir dasselbe Bild sehen - mit normalen Augen oder mit „magischem Auge“ - eine völlig andere visuelle Welt entfaltet. Ich weiß nicht, wie wir ein dreidimensionales Bild in einem zweidimensionalen Bild sehen können, aber ich bin sicher, dass es nicht nur psychisch ist, sondern auch eine Frage des physischen Gebrauchs unserer Augen.

Ich denke, „Magic Eye“ ist eine interessante und hilfreiche Metapher für die ganz andere Erlebniswelt, die sich in Abhängigkeit davon entwickelt, ob wir Zazen sitzen, indem wir die Shuzen-Art „KörperGeist“ verwenden, oder in der Zazen-Art, mit „Lass los-KörperGeist“. Im Kommentar zu Shobogenzo heißt es: „Wenn man Zazen sitzt, wird Zazen zum Selbst. In gewöhnlichen Zeiten ist es nicht das Selbst. “ Wenn wir„ Selbst “durch„ Körpergeist “ersetzen, würde das so aussehen:„ Wenn man Zazen sitzt, wird Zazen zum Körpergeist.

Es gibt zu gewöhnlichen Zeiten kein Körperbewusstsein. “

Indem man die Metapher der beiden Arten von Augen, gewöhnliche Augen und "Magisches Auge", erweitert und sie anwendet, um die Eigenschaften und Unterschiede zwischen gewöhnlichen und magischen Augen ähnlichen Geistes zu beschreiben, kann man sagen, dass Shuzen mit ersterem gemacht wird, dem Körperbewusstsein und Zazen mit letzterem. Mit normalem Körpergeist stellen wir zuerst das Ziel auf, kontrollieren unseren Körper und Geist auf eine bestimmte Weise, um das Ziel zu erreichen, und bemühen uns bewusst, das Ergebnis unserer Handlung mit dem Ziel in Übereinstimmung zu bringen, indem wir die beiden vergleichen. Was auch immer wir tun, es gibt eine Grundstruktur von „Ich bearbeite (bewusst) meinen Körper, um einen Zweck zu erreichen.“ Im Falle von Shuzen besteht der Zweck darin, einen bestimmten Geisteszustand zu erzeugen, der klar als „Dhyana“ bezeichnet werden kann. Der Praktiker wendet verschiedene Methoden an (Dogen Zenji nannte es "bedeutet, es sauber zu bürsten"), wie das Zählen des Atems, das Folgen des Atems, das Scannen des Körpers, das mentale Notieren, usw. . Bei diesen Methoden werden Körper und Geist bewusst und absichtlich daran gewöhnt, Fortschritte in Richtung des Ziels zu machen. Es ist ein Akt der Selbstkontrolle - "Ich" kontrolliere "meinen Körper und Geist" - und ein Ansatz, aktiv etwas zu tun, um ein Ziel zu erreichen.

Im Gegensatz dazu ist ein magisches Auge ein Ansatz, der widerruft, was wir nicht tun müssen oder was wir nicht tun sollten. Physisch gesehen ist es ein Zustand tiefer Entspannung, in dem unnötige Spannungen vollständig gelöst werden. Psychologisch gesehen ist es ein Zustand ruhender Leichtigkeit in einer entspannten Art und Weise, in der die gewöhnliche Art, den Geist aktiv zu leiten, beiseite gelegt wird (Dogen Zenji nannte es „die Operationen von Geist, Intellekt und Bewusstsein aufgeben“). In Dogen Zenjis „Birth-Death“ schrieb er: „Körper und Geist einfach loslassen und vergessen, sie in das Haus Buddhas werfen und vom Buddha aktiviert werden lassen - wenn wir dem entsprechen, dann ohne Anstrengung oder indem wir den Geist verbrauchen, trennen wir uns von Geburt und Tod und werden Buddhas. “ Ich denke, dies ist eine wundervolle Beschreibung des magischen Auges. Daher sollte Zazen keine „Arbeit aus eigener Kraft“ sein. Im Grunde ist Zazen nicht das, was wir direkt durch die Ausübung unserer eigenen Kraft „tun“ können. Keizan Zenji schrieb im Zazen Yojinki (Anmerkungen zu dem, was man in Zazen beachten muss): „Setz dich einfach in Zazen. Fabriziere nichts. Dies ist die essentielle Kunst des Zazen.“

Um Zazen zu unterweisen, sagen wir oft: „Begradigen Sie Ihren Rücken“ , „Halten Sie Ihre Augen halb offen, halb geschlossen“, um den Körper zu regulieren; „Atme lange aus“, „Atme mit dem Unterbauch“, um die Atmung zu regulieren und "Denke nichts", "Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem", um den Geist zu regulieren. Ich denke, hier gibt es ein großes Problem. Zazen sollte nicht zwanghaft aufgebaut werden, indem wir von außen eine fertige Form auf unseren Körper-Geist aufdrücken. Es sollte das sein, was natürlich und frei von innen als Ergebnis der Nichtherstellung erzeugt wird. Es besteht die Gefahr, dass wir Zazen durch eine erneute Anweisung in Shuzen verwandeln.

Bei Zazen sollte sich die Wirbelsäule um 5 mm von selbst verlängern, anstatt sie durch Anstrengung zu verlängern. Ich möchte kurz auf das Thema „äußere“ und „innere“ Muskeln eingehen. Wenn wir versuchen, unsere Wirbelsäule bewusst zu verlängern, verwenden wir die „äußeren Muskeln“ - die Willensmuskeln. Diese sind für gezielte Bewegung ausgelegt. Wenn sich die Wirbelsäule von selbst ausdehnt, nutzt der Körper die autonom gesteuerten „inneren Muskeln“. Dies sind die Muskeln des „Seins“ - die nicht gewollten Muskeln - die als System der unterstützenden Bewegung ausgelegt sind (Jeremy Chance, „Alexander-Technik“).

In vielen Fällen wird die natürliche Funktion der inneren Muskeln durch unnötige Spannungen der äußeren Muskeln blockiert. Wir müssen die inneren Funktionen der inneren Muskeln reaktivieren und vollständig entwickeln, indem wir unnötige Spannungen in den äußeren Muskeln lösen. Das grundlegende Problem des Menschen ist, dass die äußeren Muskeln dazu neigen, jede Chance zu nutzen, um sich dort einzumischen, wo die inneren Muskeln eine Hauptrolle spielen sollen. Ich denke, dies hängt eng mit der Aussage zusammen, dass Zazen (von inneren Muskel dominiert) nicht Shuzen (von äußeren Muskel dominiert) ist.

Wie auch immer, das Prinzip „Es ist gut, spontan so zu werden, aber nicht gut, es künstlich so zu machen“ sollte nicht nur auf die Wirbelsäule angewendet werden, sondern auch auf Kopf, Augen, Hände, Arme, Beine und alle anderen Teile der Zazen-Haltung, Atem und Geist. In Zazen sollten wir keine spezielle Atemmethode durchführen, um den Atem zu kontrollieren, sondern alles der natürlichen Atmung überlassen, die eine lebenserhaltende Aktivität des Körpers ist, der in einer korrekten Haltung sitzt. Dogen Zenji sagt uns niemals, wir sollen so oder so atmen. Er sagt nur: "Atme sanft durch die Nase" oder "Dein Ein- und Ausatmen ist nicht lang oder kurz (lass sie in Ruhe)."

Die Idee der äußeren und inneren Muskeln dreht sich um den Körper, aber ich denke, wir können diese Idee auch auf den Geist anwenden. Wenn wir in unseren Gedanken versunken sind und wie üblich an dieses oder jenes denken, ist dies eine Funktion des „äußeren Muskelgeistes“. Im alltäglichen Ausdruck sagen wir „Benutze deinen Kopf“. Im Gegensatz dazu steht der „innere Muskelgeist“, der das Erscheinen und Verschwinden von Gedanken auf der Basisebene unterstützt. Er ermöglicht die Entstehung von Intuition, Bewusstsein und Achtsamkeit. Auch hier können wir sagen, dass wir in Zazen auf der einen Seite eine übermäßige Aktivität des äußeren Muskelgeistes beruhigen sollten und auf der anderen die unterdrückte Funktion des inneren Muskelgeistes aktivieren und manifestieren sollten. Deshalb sollten wir, wie Dogen Zenji sagte, „Aufhören, mit Gedanken, Ideen und Ansichten zu messen“. Wir sollten es vermeiden, den „Nebenjob“ verschiedener Meditationstechniken wie die vier Grundlagen der Achtsamkeit, Sonnenmeditation, Ajikan-Meditation usw. in Zazen zu bringen. Wenn wir uns auf diese Meditationstechniken einlassen, wird unser Geist unweigerlich aktiv und wird vom „äußeren Muskelgeist“ dominiert. In Zazen wird der Geist vom „inneren Muskelgeist“ dominiert. Er ist nicht auf einen bestimmten Punkt fokussiert. Er durchdringt gleichmäßig und sanft das Innere und das Äußere des Körpers und empfängt ruhig und mit Gleichmut sensorische Eingaben (einschließlich aller Arten von Gedanken). Es unterbricht jegliche Reaktion und Kontrolle gegen sämtliche Eingaben, wie auch immer sie sein mögen.

Bisher habe ich seltsame Metaphern wie „Magic-Eye-like bodymind“ und „äußerer Muskel, innerer Muskel“ verwendet. Ich habe dies getan, um Sie mit dem Zazen-Ansatz vertraut zu machen, bei dem wir Zazen als Zazen üben, nicht als Shuzen. Für uns ist der Shuzen-Ansatz viel einfacher zu verstehen als der Zazen-Ansatz und wir kennen ihn viel besser. Weil es schwer zu verstehen und ungewohnt ist, verlieren wir oft die Tatsache aus den Augen, dass Shuzen völlig anders ist als das von Dogen Zenji empfohlene Zazen.

Infolgedessen geben wir uns sehr viel Mühe, zu glauben, es sei Zazen oder Zazen werde "wirkungslos", eine Frage des Aussehens oder nur eine Nachahmung der Form. Ich denke, es muss etwas getan werden, um eine solch traurige Situation zu ändern. Es ist der Hauptgrund, warum ich angefangen habe, diesen Artikel zu schreiben.

Natürlich habe ich keine endgültige Antwort auf das Problem. Wie ich zuvor zitiert habe: "Wenn wir Zazen sitzen, wird Zazen zum Körpergeist." Ich erforsche jetzt einen Schritt weiter, um herauszufinden, welche Art von Körpergeist während Zazen entsteht und was wir tun sollten, um einen solchen Körpergeist zu haben. Zazen ist für uns nicht nur ein Training oder eine Übung, um einige bevorzugte Ziele zu erreichen, sondern eine spirituelle Praxis des „sofortigen Eintretens in die Buddhaschaft“. Ich hoffe wirklich, dass wir die Art und Weise eröffnen können, wie wir Zazen heute als Vorlage des Nachfolgens von dem, was die Buddhas und Lehrer der Vorfahren praktizierten, üben können.