Meine Fussnoten zu Zazen von Issho Fushita

In meinem Zazen Sankyu Notebook (1) Dharma Eye Number2, schrieb ich , « Zazen, der Körper des Textes, sollte immer wieder frisch gelesen werden mit Fussnoten unter dem erneuerten Licht des aktuellen Alters. Diejenigen, die Zazen in der heutigen Gesellschaft praktizieren, werden durch Zazen aufgefordert, selber ihre eigenen Worte zu finden.

Mehr als 10 Jahre sind verstrichen, seit ich diese Eindrücke schrieb und ich fühle immer noch gleich. Ich möchte gerne mit Dharma Eyes Leser einige Fussnoten teilen, die ich durch die Jahre machte. Ich hoffe meine kleine Anstrengung, einige Fussnoten neu zu Zazen hinzuzufügen, werden die Leser des Körpers ein kleines bisschen inspirieren, ihre eigenen Fussnoten zu machen.

Um das 6. Jhdt. vor Christus herum, reiste ein fremder buddhist. Mönch von Südindien nach China. Anders wie vorhergehende Mönche, brachte er keine neuen buddhist. Schriften oder Kommentare nach China. Er übersetzte auch keine oder gab Unterricht zu buddhist. Sutren. Er verrichtete auch keine Missionsarbeit. Das einzige was er tat, war, den ganzen Tag lang vor einer Wand in einem kleinen Raum im Shaolin Tempel sitzen und sie anschauen.

So gaben ihm die Leute den Spitznamen «Wand-anstarrender Bramane» ( ein indischer Mönch, der der Wandmeditation frönte). Dieser Mönch war Bodhidharma, der nun bekannt ist als 1. Patriarch des Zen.

Ausser seiner eigenen Schüler (sehr wenige an der Zahl), konnten nur sehr wenige den Sinn verstehen, was er da tat, wenn er da die Wand anstarrte. Zum Beispiel ein berühmter Gelehrtenmönch, Nanzan Dousen ( Tang Dynasty, Begründer der Nanzan Vinaya School) klassifizierte Bodhidharma in die Shuzen-Sektion, als er die Sequel of Biography of Eminent Monks zusammenstellte. Das impliziert das Nanzan dachte Bodhidharma hätte Shuzen praktiziert, einer der sich in der Meditation versucht, um einen speziellen Zustand des Geistes zu erreichen, genannt Dhyana (Sanskrit Jhana, Pa). Aber Dogen kritisierte Dousen, in dem er sagte, dass so ein Verständnis vollkommen falsch sei und irrelevant, weil Zazen den gesamten Buddhadharma umfasse, nicht einen Teil von ihm.

In Shobogenzo Gyoji schreibt er: *Das ist die grösste Dummheit, die möglich ist.* Gemäss Dogen ist das sitzende Zazen-Wandanschauen, das Bodhidharma in Stille praktizierte etwas total anderes, als das Zazen was man praktizierte um Shu, einen meditativen Zustand des Dhyana (Zen) zu erreichen.

Was Bodhidharma tat, war authentisches Zazen, das korrekt über Generationen von Nachfolger zu Nachfolger durch Shakyamuni übermittelt wurde. Der in dieser Nachfolge stehende Lehrer (Bodhidharma) verkörperte allein den Schatz des wahren Dharma Auges, überliefert von Buddha zu Buddha, von Erbe zu Erbe. Zazen ist kein Training des Dhyana (Shuzen), das ein Genre der buddhist. Praxis ist., wie die Drei Studien (sila, samadhi, prajna) oder die sechs Paramitas ( dana, sila, kshanti, virya, dhyana, prajna). Das ist eine ganz andere Art von Zazen. In anderen Worten ist Shuzen eine Art personal training, das man macht, um ein menschliches Ideal ( kleines Fahrzeug, hinayana) zu erreichen und Zazen ist ein Ausdruck für etwas Transpersonales oder Universales ( grosses Fahrzeug, Mahayana).

Ich glaube, dass es ungemein wichtig für uns Zazenpraktizierende ist, das Zazen als Gesamtheit des Buddha Dharmas von Shuzen als Genre des Dharmas zu unterscheiden, sogar wenn diese beiden Praktiken auf den ersten Blick sehr ähnlich aussehen. Wir sollten es vermeiden, uns von dem verwirren zu lassen. Deshalb wiederholt Dogen mit grossem Nachdruck diesen Punkt in seinen Schriften ( Fukanzazengi, Shobogenzo, Eihei Koroku, etc..) immer wieder. Man könnte sogar sagen, dass der Grossteil seiner Schriften geschrieben wurden, um die Kriterien für anspruchsvolles, authentisches Zazen zu klären.

Nun, was ist der Unterschied zwischen Shuzen und Zazen? Dies ist eine sehr wichtig zu betrachtende Frage, wenn wir Zazen praktizieren. Sogar wenn wir mit der fast gleichen Haltung sitzen, ist der Inhalt nicht derselbe ( *«Ist da nur eine Haaresbreite Unterschied, entsteht plötzlich eine Schlucht zwischen Himmel und Erde»).* Ich frage mich, wieviele Zazenpraktizierende sich der Wichtigkeit dieser Frage wirklich bewusst sind.

Zwischen 1987 und 2005 war ich in einem kleinen Zendo in Massucchusetts der Zentrumslehrer und praktizierte Zazen mit einer kleinen Gruppe von Leuten.

Das war eine grosse Möglichkeit für mich, mein Verstehen von Zazen zu vertiefen.

Glücklicherweise waren in dieser Gegend viele Menschen interessiert an Buddhismus und es gab viele buddhistische Zentrums allermöglichen Traditionen. …

…weil ich an so einem «hot place» des Buddhismus lebte, wurde ich oft von Menschen besucht, die gerade die verschieden Traditionen studiert hatten, bevor sie in mein Zendo kamen. In einem gewissen Sinne wurde ich nun ziemlich gefordert, um den Unterschied von Shikantaza (einfach Sitzen) und den anderen Meditationstechniken zu erklären.

Es ging dabei nicht darum die Überlegenheit meiner Praxis gegenüber den anderen aufzuzeigen, aber ich musste für mich klären was Shikantaza im Vergleich zu den anderen Praktiken bedeutet. Anderseits könnte ich auch nicht meine Verantwortung als Lehrer dieser Praxis erfüllen.

In englischsprachigen Ländern wird Zazen normalerweise als «Zen Meditation» oder Sitzmeditation» übersetzt. Aber diese Übersetzung macht es leider unvermeidlich, das Leute denken, Zazen sei eine Möglichkeit den Geist zu kontrollieren und einen bestimmten Grad des Geistes zu erreichen, in dem ich eine bestimmte Methode benutze.

Das ist genau das, was Shuzen meint. Deswegen musste ich erklären das Zazen etwas anderes als Meditation sei. Wenn ich über Zazen redete, entschied ich mich das japanische Wort Zazen zu benutzen, anstatt Übersetzungen. Deswegen war es nur natürlich, dass die Menschen sofort fragten: Ok, was ist den Zazen? Was muss ich in Zazen tun?

Ich realisierte, dass wenn Leute versuchten Zazen auf der Basis ihrer Shuzen-Vorstellungen zu praktizieren, setzten sie sich physisch erst einmal in eine bestimmte Position hin und wendeten einige mentale Techniken an. Sie dachten, sie müssten eine Art von psychologischer Arbeit in Zusammenarbeit mit dem physischen Sitzen leisten. Aber Zazen sollte man in einem ganz anderen Rahmen tuen. So war meine Aufgabe die Unterschiede zwischen Zazen und ihren tief verwurzelten Vorstellungen zu klären.

Neben dem Zendo wo ich lebte, gab es ein Vipassana Zentrum, gegründet von S:N. Goenka in der Tradition von Sayagi U Ba Khin. Dieses Zentrum , genannt Dhammadhara, war das erste Meditationszentrum in Nordamerika, gegründet 1982. Zu diesem Zentrum gehörten 108 Hektar Land und viele Gebäude, Badehaus, zwei Esssäle, Meditationshalle für 200 Personen, 60 Zellenpagode, getrennte Wohnhäuser für Männer und Frauen und einem Zentrumsmanagementhaus inbegriffen.

Jedes Jahr praktizierten hier 2000 Menschen 10-Tage dauernde Vipassanaretreats. Ich nahm hier zweimal teil.

Während der 10-Tagekurse praktizierte ich zunächst Anapanasati, fokussieren auf die physischen Wahrnehmungen der Nasenlöcher und den Rest der Periode scannten sie den Körper, indem sie aufmerksam die Körperwahrnehmungen betrachteten.

Später traf ich Larry Rosenberg, einen der führenden Lehrer des Cambridge Insight meditation centers…bei ihm praktizierte ich eine andere Methode genannt «labeling» in der Tradition von M. Sayadaw. In dieser Praxis werden Übende aufgefordet jede Aktivität des Tages zu etikettieren, zu benennen.

Bevor ich nach Amerika kam, hatte ich mit 5 -7 Tage dauernden Zensesshins viele Male erfahren. Aber ich hatte nie die Chance ein 10 Tage dauerndes Meditationsretreat mitzumachen. Physisch war es nicht so anstrengend für 10 Tage zu sitzen, aber es war das erste Mal, dass ich eine Meditationstechnik für so viele Stunden anwenden musste.

Es waren Übungen wie ausschliesslich sich auf die Wahrnehmung der Nasenlöcher zu fokussieren, den ganzen Körper über eine lange Zeit zu scannen oder zu etikettieren, was auch immer passierte im Körper und Geist.

Metaphorisch gesprochen, benutzte ich viel «mentale Muskeln», welche ich selten während Zazen benutze. Und ich fühlte «muskuläre Schmerzen» vom Übertraining. In Zazen durchflutet uns unser Geist, getragen vom Körper, der sitzt und atmet. Er beschäftigt sich nicht mit irgendeiner anderen Tätigkeit. In Zazen benutzen wir unseren Geist nicht absichtsvoll oder kontrollieren ihn, wenden eine bestimmte Methode oder Technik an.

In diesen zwei Arten von Vipassanaübungen hatte ich im Vergleich zu Zazen einen anderen Geschmack von Sitzen. Wo kommt dieser Geschmacksunterschied her? Es war sehr informativ für mich darüber nachzudenken. Natürlich ist es u.a. deswegen weil ich ein kompletter Anfänger in dieser Praxis war. Es ist sehr wahrscheinlich, dass der «Geschmack» sich ändern wird, wenn ich diese Praxis weiter vertiefen würde. Auch kann es sein, das Vipassana anders ist als Shuzen.

Ein anderen hilfreicher Hinweis, um den Unterschied zwischen Zazen und Shuzen zu definieren ist Uchiyama Roshis Definition von Zazen. Er sagt, *es ist eine Anstrengung ständig eine korrekte Sitzposition mit Fleisch und Knochen zu erzielen und es dabei zu belassen.»*

In seiner Definition gibt es kein Shuzenelement, das eine zentrale Rolle des Geistes wie in der Shuzenpraxis übernimmt. In Gegenteil, das somatische Element von Zazen ist sehr stark betont. Wenn wir Bodhidharmas Wandanstarren als eine Anstrengung verstehen, um mit Körpergeist zu sitzen wie eine Wand; was auch immer passiert, lass es fliessen wie es ist, ohne anzuhängen oder dagegen zu kämpfen, ist das sehr ähnlich wie Uchiyamas Definition von Zazen. In dieser Art der Praxis, heisst Zazen zu tun, nur ausschliesslich die korrekte Haltung anzuvisieren. Es ist nicht nötig eine bestimmte Art des Geistes zu erzielen oder eine bestimmte Erfahrung zu erreichen. Deswegen sind wir von Ängsten und Frustrationen befreit, die davon kommen, dass wir einen speziellen Zustand des Geistes oder eine Erfahrung anstreben, die wir jetzt noch nicht erreicht haben und wir sind nun fähig friedlich im Hier und Jetzt zu ruhen, so wie es ist, nothing special. Da kann es keinen Wettkampf oder Ranking, basierend auf etwas was erreicht wurde, geben, weil es kein festes Erreichungsziel gibt. All diese menschlichen Probleme sind in Zazen ganz ausser Kraft gesetzt. Deswegen nennt man Zazen auch das Dharmator der «freudigen Leichtigkeit». Wir machen eine aufrichtige und klar gerichtete Anstrengung, um Zazen mit Körper und Geist zusammengebracht zu sitzen, ohne etwas anderes zu wünschen, so edel dies auch sein mag. Das ist der Weg des Zazen und in diesen Sinne ist es ganz anders als Shuzen.

Dies ist sehr einfach gesagt, aber sehr schwierig für uns zu tun, weil wir normallerweise durch Wünsche gesteuert sind, um etwas zu erreichen, was jetzt Hier nicht existiert.

Wenn wir hören, das Zazen ohne Erreichung ist, fragen wir sofort. Wenn Zazen so ist, wie kann ich es tun? Aber diese Frage stammt exakt aus dem frame, das auf «Ziele und Mittel» basiert, das immer hinter dem Shuzenkonzept steckt. Diese Shuzen-Angewohnhet wurzelt in unserer Art des Denkens und Verhaltens. Deswegen sollten wir im Zazen eine radikal andere Angewohnheit pflegen, um zu verhindern das wir Zazen in shuzen verändern, bewusst oder unbewusst.

Wie können wir klar den totalen Unterschied der Qualität von Zazen und Shuzen verstehen?

Fussnote 2 folgt.