# Fussnoten zu Zazen 11 von Issho Fusshita

Mein Ansatz ist C, ein Ansatz, der weder als A noch als B gedacht ist. Da es notwendig ist, die großen Probleme der Ansätze A und B zu überwinden, muss es einen Ansatz geben, welcher „der Person hilft, die sitzt und in ihm ein Sinnesbewusstsein für sein eigenes 'gekipptes Sitzen mit verdrehtem Körper' entwickelt und die sich dann, nachdem sie von diesem Bewusstsein geführt wurde, selbst so einstellen kann, dass es nun möglich ist, aufrecht zu sitzen. Nichtsdestotrotz müssen wir jedoch besonders darauf achten, dass „sich anpassen“ in diesem Fall nicht ‘sich selbst bewusst anpassen, damit ich meinen Körper als Objekt kontrolliere’, heisst.

Dies ist ein enorm wichtiger Punkt. Lassen Sie mich dies noch einmal auf eine Art und Weise erklären, die beharrlich oder nervig zu sein scheint. Die Nerven, die das Gehirn und die Muskeln verbinden, sind die motorischen Nerven und die sensorischen Nerven. Die motorischen Nerven sind die Nerven, die vom Gehirn in Richtung der Muskeln verlaufen, und die Nerven, durch die die Muskeln durch Befehle des Gehirns zur Kontraktion gebracht werden. Die sensorischen Nerven laufen von den Muskeln zum Gehirn und sind die Nerven, die den Zustand der Muskeln zum Gehirn übertragen. Ersteres hat die Funktion „Steuern“; Letzterer hat die Funktion "zu spüren".

Wenn ich Ihnen zum Beispiel sagen würde: „Bitte achten Sie auf Ihre Haltung“, würden die meisten Menschen die Position ihrer Füße oder Beine ändern.

Oder sie würden schnell eine Bewegung machen, so dass sie sich gerade aufrichteten, um ihre Haltung zu korrigieren. Ich habe nicht "Bitte beweg dich" gesagt und dennoch ist es seltsam, dass die Leute sich am Ende bewegen. Mit anderen Worten, für die Meisten von uns bedeutet „bewusst sein“, „kontrollieren“. Das heißt, bevor Sie Ihren Zustand jetzt spüren, kontrollieren Sie Ihren Zustand, indem Sie versuchen, ihn so zu ändern, dass er mit dem übereinstimmt, was Sie für „gut“ halten. Es scheint, dass wir diese tiefsitzende Angewohnheit haben.

In diesem Fall, wenn wir Ansatz C verwenden, um das „gekippte Sitzen mit verdrehtem Körper“ so zu korrigieren, dass wir aufrecht sitzen (dies ist der Ansatz, der die Initiative der sitzenden Person mehr anerkennt, anstatt die Anweisung/Korrektur eines Lehrers), erscheint diese Gewohnheit recht schnell. Aber was passiert dann? Um dem Bild zu entsprechen, das Sie von dem haben, was Sie für aufrechtstehend halten, versuchen Sie, Ihren Körper zu kontrollieren und versuchen am Ende, dieses Bild zu kreieren. Aber dann verschwindet der Unterschied zu den Ansätzen A und B, in denen Sie es selbst tun. Wenn Sie sich A nähern, strecken Sie Ihre Wirbelsäule und versuchen, Ihre Haltung zu korrigieren. Wenn Sie sich B nähern, versuchen Sie selbst, die Neigung des nach hinten gefallenen Beckens zu erhöhen, damit Sie richtig sitzen. In beiden Fällen haben Sie ein Bild durch Gedanken erzeugt (die „Richtigkeit“ der Form Ihres Rückens oder die „richtige Position“ der Beckenneigung). Darüber hinaus liegt der Ursprung dieses Gedankens in vielen Fällen darin, eine andere Person zu betrachten und zu imitieren oder etwas, was Sie von einer anderen Person gehört haben. Dies ist mit anderen Worten nichts anderes, als die Standards einer anderen Person zu verinnerlichen. Folglich ist es sehr zweifelhaft, dass dies für Sie die wahre Bedeutung von „richtig“ ist.

Für diejenigen von Ihnen, die Zazen üben, bin ich sicher, dass Sie die Erfahrung gemacht haben, erstaunt zu sein, als Ihnen ein Foto gezeigt wurde, das von Ihnen gemacht wurde, als Sie dachten, Sie säßen „richtig“ und sagten Dinge wie „Was! Ich sitze in einer Haltung, in der ich mich so weit nach vorne lehne? "Oder" Ragt mein Kinn wirklich soweit heraus! Deswegen ist die Haltung, die durch bewusste Steuerung durch das Gehirn entsteht, unzuverlässig. Die Regulierung der Position ist nichts Einfaches oder Flaches, das zu 100% vom Bewusstsein abgedeckt oder gesteuert werden kann. Wenn jemand denkt, dass er oder sie es mit Hilfe des Bewusstseins geschafft hat, dann ist das nur Selbstzufriedenheit, Selbstgenehmigung oder Eitelkeit.

In Ansatz C müssen wir die betreffende Person auffordern, die Funktion der Wahrnehmung vollständig anzuwenden. Das heißt, anstatt die Muskeln als motorischen Apparat zu betrachten, sie als Sensoren anzusehen. Dies wäre «zu spüren», wenn wir uns des «Körpers bewusst» sind, anstatt zu versuchen, ihn zu «kontrollieren». Oft verwechseln wir diese beiden Funktionen. Sobald dies der Fall ist, werden wir versuchen, „zu kontrollieren“, und deswegen wird der Teil „Wahrnehmung“ vernachlässigt. Aus diesem Grund ist es notwendig, darauf hinzuweisen, „Kontrolle“ zu unterbinden, damit dies nicht zu dominant ist, sodass es möglich ist, „einfach zu spüren“.

Bei der Behandlung des Ansatzes von C habe ich bereits das folgende Beispiel gebracht: „Bitte spüren Sie die Art und Weise, wie Sie den Bambusstock bewegen möchten, den sie

jetzt halten. Diese Art von Gedanken kommt von diesem Ansatz. Umgewandelt für jemanden, der mit abgerundetem Rücken dasitzt und der seinen Bauch oder die Enge in seiner Brust spürt, ist es möglich, so etwas zu Fragen wie „Was machst du? Jetzt auf der Vorderseite deines Körpers spüren? "Oder „Wie ist deine Atmung?“ „Spürst du keine Einschränkung oder Enge im Sitzen?“ „In welcher Position stützt das Becken mein Körpergewicht?“ Wichtig ist, Befehle wie „du musst“ oder „du darfst nicht“ wegzulassen. Dies liegt daran, dass Befehle „Kontrolle“ auslösen. Durch die Verwendung von Fragen möchten wir den „Sensor“ -Modus aktiviert lassen.

Das Merkwürdige ist, dass „Spüren“ nicht nur damit endet. Durch die Funktion des Erfassens sind die Informationen, die an das Gehirn zurückgesendet werden, keine absichtlich gesteuerten Bewegungen, sondern eine, bei der die körpereigene automatische Anpassungsfunktion voll ausgenutzt wird (die Funktion) der Antwort wird hervorgebracht). Dies sind nicht die groben, kontrollierten Bewegungen, die mit dem Kopf erdacht wurden (von Ihnen erzwungen). Es ist eine reaktionsschnelle Bewegung, die spontan und verfeinert ist. Es ist wichtig, diese Bewegung nicht absichtlich zu unterdrücken. Dies ist wirklich das Gleiche wie die Haltung, die Dogen Zenji im Kapitel „Geburt und Tod“ der Schatzkammer des Wahren Dharma-Auges (Shobogenzo) zum Ausdruck gebracht hat. „... das Funktionieren beginnt auf der Seite Buddhas und Sie stimmen damit überein.“ In der Welt der Körperarbeit wird dies mit den Worten „erlauben“ und „erlauben“ ausgedrückt. Dies bedeutet, ? Bewegungen, die spontan und frei entstehen, nicht einzuschränken, sondern einfach entstehen zu lassen.

Mit einem Wort, Ansatz C dient dazu, die Person, die im Zazen sitzt, zu führen und zu unterstützen, indem sie erkennt, dass sie den Körper durch Selbstanpassung oder Selbstregulierung regulieren und harmonisieren kann. In Bezug auf bestimmte Methoden gibt es verschiedene Möglichkeiten, die je nach Person erstellt werden können. Diese Methoden umfassen das Sprechen mit der Person, mit den Händen oder einer Kombination der beiden, und so weiter.

Da sich diese Art des Unterrichts mit Ansatz C noch in einer weitgehend unentwickelten Phase in der Welt von Zazen befindet, hoffe ich, dass alle interessierten Personen durch Ausprobieren wirksame Methoden finden. Da diese Herangehensweise nicht von der Seite des Lehrers kommt, sondern eine Herangehensweise ist, mit der die Person, die in Zazen sitzt, die Hauptfigur ist, erwacht diese Person zu der Fähigkeit der Selbstregulierung, die ihrem Körper angeboren ist. (ich nenne das "Weisheit"). Aber ohne das gemeinsame Bewusstsein sowohl der sitzenden als auch der unterrichtenden Person im Hinblick auf Zazen, wo es möglich ist, sich dieser angeborenen Fähigkeit anzuvertrauen, näher an das aufrechte Sitzen heranzukommen, wird es nicht möglich sein, diese Wirksamkeit herauszustellen.

An diesem Punkt meiner Artikelserie ließ ich einen Freund, der Noguchi Seitai praktiziert (eine Art Körperarbeit, die auf einer Therapie basiert, die durch das Denken und die Technik von Haruchika Noguchi entwickelt wurde), durchlesen, was ich geschrieben habe.

seine freche Bemerkung lautete: „Auch wenn in Ansatz C Worte gesprochen werden, gibt es eine Möglichkeit, die Hände zum Entspannen zu bewegen, ohne überhaupt etwas über den Bambusstock zu sagen.“ Ich denke, das Schreiben über das, was er zu sagen hatte, wird für die Mühe in Ihrem Studium weiter von Nutzen sein.

Wenn zum Beispiel die Person, die den Bambusstock hält, eine Frau ist (wenn es sich um einen Mann handelt, der den Stab hält, funktioniert diese Methode möglicherweise nicht), und Sie wird gefragt, wie alt Sie ist, erhöht Sie die Spannung am Stick. Aber. ?

auf den Augenblick zielen, kurz bevor sie ihn erreicht

In der größten Spannung sagst du: „Oh, ich habe gefragt

über das Alter Ihres Mannes. "Dann kann es, ohne nachzudenken, passieren, dass sich ihre Hände entspannen und sich der Bambusstock streckt. Nun, ich habe diese Methode noch nicht ausprobiert, daher kann ich nicht sicher sagen, ob sie funktionieren wird, aber es ist eine interessante Idee. Ausgehend von der Besonderheit der Reaktion der anderen Person, werfen Sie einige Wörter aus, die sie oder ihn für einen Moment angespannt machen, um dann, wenn sich die Gelegenheit ergibt, etwas zu sagen, das die Person plötzlich entspannt. Ohne ein Wort über den Bambusstock zu sagen, kann es möglich sein, etwas zu sagen, das einen Einfluss ausübt, so dass sich die Hände plötzlich entspannen. Es kann Menschen geben, für die dies der Fall ist, wenn wir über Vor- und Nachteile oder Gewinn und Verlust sprechen. Es kann jedoch auch andere geben, bei denen das Thema Gewinnen und Verlieren dazu führt, dass dies geschieht. Oder es gibt Menschen, für die es diese körperliche Reaktion gibt, wenn sie von Vorlieben und Abneigungen sprechen hören oder vielleicht von etwas in der Zukunft. In Noguchi Seitai wird diese charakteristische körperliche Reaktion jeder einzelnen Person "Taiheki" (wörtlich "Körpergewohnheit") genannt. [Bitte beziehen Sie sich auf Taiheki von Noguchi Haruchika, herausgegeben von Chikumabunko in der Chikuma Shobo Publishing Co. Ltd.] Wenn ich auf das eingehen möchte, was die oben erwähnte Person sagen möchte, ist es notwendig, die Art und Weise zu ändern, wie wir Menschen das Sitzen In Zazen beibringen , abhängig von den "Körpergewohnheiten" der anderen Person. Aber das ist jenseits des Rahmens, den ich tun kann, also werde ich an dieser Stelle einfach darauf hinweisen und es dabei belassen.