# Fussnoten zu Zazen 12 von Issho Fusshita

Meine Fußnoten zu Zazen (12) Leise atmen durch die Nase atmen (1)

Rev. Issho Fujita, Direktor des Internationalen Zentrums für Soto-Zen-Buddhismus

Ist es nicht so, dass viele Leute Zazen als eine Art "Atemmethode" ansehen? Es scheint zum Beispiel, dass es viele Menschen gibt, die Zazen mit dem Verständnis machen, dass Zazen die Praxis einer Methode zum „Atmen mit dem Tanden (dem Bereich des Bauches unterhalb des Nabels)“ ist. Ich habe tatsächlich jemanden getroffen, der mir sagte, „Ich übe Zazen, um meine Tanden aufzubauen.“ Dieser Mann scheint stolz auf seine Bäuche zu sein, die aufgrund seiner Unterweisung im unteren Bauchbereich wie ein Waschbärhund anschwellen. Er sagte Dinge wie: "Egal wie viel Zazen du tust, es wird nichts nützen, weil du keinen Zazenbauch wie meinen hast. Zeigen sie mir ihren Bauch. Harrumph ... Sie haben noch einen langen Weg vor sich. "

Ich habe auch von der Anweisung gehört, dass beim Ein- und Ausatmen immer mit Gewalt in den Tanden geatmet werden muss.

Mein gegenwärtiges Verständnis von Zazen ist jedoch, dass es in keiner Weise möglich ist, es auf eine Art Atemmethode zurückzuführen. Dies bedeutet, dass Zazen weit über die Kategorie „Atmungsmethode“ hinausgeht und dass Zazen im Wesentlichen nicht in einem solchen Rahmen betrachtet werden darf. Um dies allgemeiner auszudrücken, ist der Versuch, Zazen innerhalb der „Klammer“ einer bestimmten festgelegten Methode oder Technik zu erfassen, nichts anderes als „die Trivialisierung von Zazen“. Wenn jemand sagt, dass er oder sie in Zazen sitzt, um das Tandem zu trainieren, habe ich nichts dagegen, denn das ist es, was diese Person tun möchte.

Ich kann nur sagen: „Bitte tun Sie dies, wie Sie es wünschen.“ Es muss jedoch klargestellt werden, dass es absolut nicht in Ordnung ist, das, was sie tun, als „Zazen“ zu bezeichnen. Wenn Zazen als Atemweg endet, dann ruiniert dies Zazen.

Wenn wir uns Dogen Zenjis Fukanzazengi ("Universally Recommended Instructions for Zazen") ansehen, sehen wir, dass es nur ein paar Worte gibt, die sich mit dem Atem befassen - *"Atme sanft durch die Nase"* - und das ist alles. Das ist in der Tat knapp. Es ist so klar, dass es sich antiklimaktisch anfühlt. Anhand dieser einfachen Formulierung können wir klar erkennen, dass Zazen ein grundlegend anderer Vorgang ist als die komplexe, methodische Praxis einer „Atemmethode“.

Es ist aufschlussreich das, was ich gerade gesagt habe, zu vergleichen, indem ich mir ein Buch mit einer komplizierten Beschreibung - Was nennt man "Atemmethode"? – anschaue. In einem solchen Buch gibt es detaillierte Beschreibungen in schrittweiser Reihenfolge, wie man atmet. Es gibt "die Atemmethode, um sich fest zu erden", "die Atemmethode, um mit dem Erdmittelpunkt verbunden zu werden", "die Atemmethode, um eins mit dem Universum zu sein", "die Atemmethode, um den Magen zu bewegen". Die Atemmethode zum Aufbau des Hara (Unterbauch) “, „Die Atemmethode zur Reinigung des Geistes “und so weiter und so fort. Da es sich um Methoden handelt, ist es wünschenswert, dass jede Methode klar formalisiert ist, damit jeder sie so ausführen kann, wie sie beschrieben wurde, damit er oder sie das Ziel einer bestimmten Methode korrekt erreichen kann. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass das Beste an diesem Ansatz ist, dass diese Methoden so klar definiert sind, dass es absolut keinen Raum für die persönliche Interpretation gibt.

 Diese kurze Passage „Atme sanft durch die Nase“ weist auf einen Standpunkt hin, der genau das Gegenteil von einer methodischen Herangehensweise an das Atmen ist. Anstatt den Atem künstlich zu regulieren, ist es eine direkte Darstellung der Art des Atems, wenn man im Zazen sitzt. Es ist natürlich kein Weg, den Atem zu benutzen, um eine Art vorgeschriebenes Ziel zu erreichen. „Atme sanft durch die Nase“ heißt nicht: „Bemühe dich, künstlich zu atmen.“ Im Gegenteil, wir müssen verstehen, dass dies ein Vorschlag ist, in die Richtung von „Setze dich so, wie es ist“ zu gehen Der Atem bewegt sich auf natürliche Weise in diese Richtung. “Dies bedeutet, dass sanftes Atmen durch die Nase die natürliche Art zu atmen ist und wir in diesen Zustand zurückkehren müssen. Dies ist nicht dazu gedacht, eine bestimmte Art der Atmung zu erzeugen, und es ist auch nicht der Atemzug „sanft durch die Nase atmen“, der dazu verwendet wird, etwas zu erreichen. Es ist "nur leise durch die Nase atmen."

"Mit der Nase atmen" heißt - Luft strömt hinein und heraus durch die Nasenlöcher.

Im Fukanzazengi heißt es: „Lass die Zungenspitze sanft am oberen Gaumen ruhen, mit zusammengebissenen Zähnen und geschlossenen Lippen. «

Es liegt folglich nahe, da der Mund ist abgeschlossen ist, mit der Nase zu atmen. Es muss einen klaren Grund geben, dass in der Zazenhaltung mit der Nase und nicht mit der

Mund atmen. Allerdings habe ich bis jetzt noch nie einen gehört

Im Allgemeinen gibt es viele Gründe, wie der schlechte Einfluss der Atmung mit dem Mund

auf die Gesundheit, wie z.B: ein geschwächtes Immunsystem, es kommt häufiger zu Karies und Parodontitis, Schnarchen, vermehrter Verstopfung des Geschmacks- und Geruchssinns und schlaffe Wangen, etc. Mit anderen Worten, die Angewohnheit, mit dem Mund zu atmen, ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Es ist also sicherlich der Fall, dass es normalerweise besser ist, mit der Nase zu atmen. Gibt es nicht eine positivere Notwendigkeit, mit der Nase zu atmen, besonders wenn Sie in Zazen sitzen?

Es gab Zeiten, in denen ich beim Sitzen im Zazen nicht vermeiden konnte, mit dem Mund zu atmen, weil meine Nase wegen einer Erkältung oder wegen Heuschnupfen schrecklich verstopft war. Aber es war schon immer so, dass es im Vergleich zum Atmen mit der Nase sehr schwierig war, im Zazen zu sitzen, wenn ich mit dem Mund atmen musste. Ich fand es körperlich anstrengend und fand es auch schwierig, mich geistig zu beruhigen. Ich hatte eindeutig das Gefühl, dass es unnatürlich ist, mit dem Mund zu atmen, wenn ich im Zazen sitze. Es passt nicht, mit dem Mund zu atmen, wenn man im Zazen sitzt. Für diejenigen unter Ihnen, die den Grund für das „Atmen mit der Nase“ kennen möchten, versuchen Sie, etwa 30 Minuten lang im Zazen zu sitzen und die ganze Zeit mit dem Mund zu atmen. Ich bin sicher, Sie werden den Unterschied erleben können. Das Atmen mit dem Mund, wenn es natürlich ist, mit der Nase zu atmen, ist ein Beispiel dafür, dass man in einen dummen Fehler gerät, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dies ist mit etwas zu ertragen, das nicht auf diese Weise verwendet werden sollte, anstatt es auf die richtige Weise zu tun, die insgesamt komfortabler wäre. (Und nicht nur das, weil es häufig vorkommt, dass die Nebenwirkungen tatsächlich schädlich sind).

 Früher habe ich Aikido geübt, zuletzt nach so langer Zeit, mit jungen Leuten, die nicht in meinem Alter waren. Ich war überrascht, wie gut ich mich bewegen konnte, und fuhr freudig fort zu sagen: „Ich kann das immer noch tun.“ Aber am nächsten Tag traten heftige Schmerzen in meinem linken Knie auf, obwohl ich keine besonderen äußeren Verletzungen oder Blutergüsse hatte. Und dies führte dazu, dass sich das Elend für einige Jahre in Seiza oder Zazen einmischte. Kürzlich sprach ich mit einem Lehrer für Seitai (japanische Heilmethode) über diese Angelegenheit. Der sagte: „Wahrscheinlich ist es passiert, dass eine Aikido-Bewegung, die normalerweise mit dem unteren Rücken ausgeführt wird, jetzt mit zunehmendem Alter vom Knie ausgeführt wird, weil der untere Rücken weniger ansprechbar ist. Das Ergebnis ist, dass es Schmerzen im Knie gibt, weil die Belastung für das Knie zu groß ist. “ „Das erklärt alles “, dachte ich. Dies ist ein weiteres Beispiel, das dem Atmen mit dem Mund ähnelt.

Das Erfüllen der Anforderungen von "leise durch “, wie es in Fukanzazengi geschrieben steht, ist wirklich schwierig, wenn man mit dem Mund atmet.

Es gibt einen alten Kommentar zum Wort "leise", der besagt, dass es "als würde man sich

sich verstecken“ bedeutet.

Der Atem beim Sitzen in Zazen muss so leise sein und zart sein, wie wir ihn aus den Augen verlieren würden. Wir achten nicht sehr genau darauf. Luft kommt in den Körper oder die Luft, die den Körper verlässt, können wir auf sehr subtile Weise spüren.

Beim Atmen mit dem Mund ist der Atem nicht weich, sondern würzig. Beim Atmen mit dem Mund erzeugt die Anstrengung, die Sie unternehmen, um ein- und auszuatmen, zwangsläufig das Gefühl keuchender Geräusche, die nicht verschwinden. Dies ist nicht der leise, zarte Atem, den wir in Zazen wollen. Das Atmen mit dem Mund vermittelt den Eindruck einer Atmung wie im „Krisenmodus“. Zazen ist für uns definitiv eine Frage des Studierens der Natur von „Normalität“ oder „Alltäglichkeit“, und so ist es natürlich, dass normales Atmen das Atmen mit der Nase ist.

Eine andere Sache ist, dass aus irgendeinem Grund das Atmen mit dem Mund das Gefühl des „Atmens mit der Lippe“ hervorruft. Das Gefühl um den Mund herum, wie Luft ein- und ausströmt, ist zu auffällig und das feine Gefühl, wie Luft tief durch den Mund in den Körper eindringt ist schwer fassbar. Dies kommt nicht einmal einer „sanften Atmung“ nahe (die Art und Weise, in der dieser verfeinerte Sinn von der Aufnahme von Luft erfasst wird, die allmählich durch den ganzen Körper strömt und ihn füllt, und dem Zustand, in dem das Ausatmen von Luft den Körper langsam verlässt); und vielmehr bewegt sich die einzige Art des Atems „grob“ (ein Weg, bei dem Luft, die sich in die Mundhöhle hinein und aus dieser heraus bewegt, grob als ein grobes Gefühl wahrgenommen wird). In der ursprünglichen japanischen Sprache wird das Zeichen für "durchdringen" wie in "überall durchdringen" in der Phrase "durch die Nase atmen" verwendet. Mit anderen Worten, da die Bedeutung "überall zirkulieren" ist, kann man fühlen, wie der Atem gleichmäßig über den gesamten Körper fließt. Auf diese Weise muss sanftes Atmen mit der Nase erfolgen. „Mit der Nase atmen“ und „sanft durch“ gehören untrennbar zusammen. Es ist nicht möglich sanft mit dem Mund zu atmen