# Fussnoten zu Zazen 13 von Issho Fusshita

Meine Fußnoten zu Zazen (13) Leise atmen

Durch die Nase (2)

Rev. Issho Fujita

Direktor des Soto Zen Buddhism International Centre

Zu sagen, dass Zazen keine Atemmethode ist, bedeutet, dass der Atem als „Atem“ nicht vom gesamten Zazen abgeschnitten oder weggenommen und zu einem Objekt gemacht wird, indem er auf die uns zugewandte Seite gelegt wird. Folglich bedeutet dies, dass es absolut keinen Versuch gibt, den Atem gemäß unserer Bequemlichkeit zu kontrollieren, zu verwalten oder zu dominieren. Trotzdem geht es bei Zazen auch nicht darum, den Atem zu vernachlässigen oder ihn einfach in Ruhe zu lassen. In der Tat ist dort etwas Einfallsreichtum erforderlich. Mit anderen Worten, die Anstrengung, den Atem zu regulieren, ist notwendig. Wir müssen jedoch beachten, dass es nicht darum geht, den Atem in irgendeiner Form durch den gesunden Menschenverstand der Inge- nuität zu manipulieren. Einfallsreichtum bedeutet hier, den Atem nicht zu stören und den Atem dem Atem anzuvertrauen. Dies ist ein "Einfallsreichtum des Nicht-Tuns"; Es ist ein „passiver Einfallsreichtum“. Im üblichen Sinne bedeutet „Einfallsreichtum“, dass etwas proaktiv getan wird, sodass „im Fall von A, B getan wird“. Im Leben gibt es jedoch Zeiten, in denen ein „passiver“ oder „passiver“ Einfallsreichtum vorliegt. inaktiv “Einfallsreichtum ist notwendig. In Zazen ist es dieser inaktive Einfallsreichtum, der wichtig wird.

"Negative Fähigkeit" ist ein Begriff, der sich auf die "Fähigkeit" bezieht, den Lauf der Ereignisse für sich selbst zu verlassen und nicht unnötig zu stören. "Negative Fähigkeit" ist ein Ausdruck, den John Keats (1795-1821), der britische Dichter der Romantik, zum ersten Mal geprägt hat. In seinem Brief Keats

schrieb: „Es fiel mir sofort auf, welche Qualität ein Mann der Leistung, besonders in der Literatur, hervorbrachte und die Shakespeare so enorm besaß. Ich meine die negative Fähigkeit, das heißt, wenn ein (Mensch) in der Lage ist, sich in Unsicherheiten, Geheimnissen und Zweifeln zu befinden, ohne gereizt nach Tatsachen und Gründen zu greifen. “

Sich nicht in den Atem einzumischen oder auf der anderen Seite nicht proaktiv mit dem Atem zu helfen, bedeutet, diese Bedeutung der negativen Fähigkeit in Zazen zu zeigen. Hier gibt es das Verständnis, dass der Atem nicht „mein“ oder „mein Besitz“ ist. Vielmehr gibt es die Einsicht, dass wir den Willen und die Weisheit im Atem respektieren müssen, die für den Atem einzigartig sind. Anstatt also zu tun, was Sie möchten, und absichtlich zu versuchen, den Atem zu manipulieren, sollten Sie den Atem dem Atem anvertrauen. Um Dogen Zenji zu umschreiben, könnten wir sagen: „Wenn Sie sowohl Ihren Körper als auch Ihren Geist loslassen und sich in das Haus des (Atems) werfen und wenn das Funktionieren von der Seite des (Atems) aus beginnt, ziehen Sie Sie in Übereinstimmung damit. ... "Oder leihen Sie sich Matsuo Bashos Gesichtsausdruck aus." Gehen Sie in die Kiefer, wenn Sie etwas über die Kiefer lernen möchten, oder gehen Sie in den Bambus, wenn Sie etwas über Bambus lernen möchten. " In einer solchen Zeit ist der Atem kein „Ding“. Es ist wahrhaftig ein „Lebewesen“. Da aus buddhistischer Sicht sogar gesagt werden kann, dass der Atem „Buddha“ ist, ist es für uns notwendig, wenn wir den Einfallsreichtum des Atems nutzen, um das richtige Protokoll und die richtige Etikette zu haben. In Bezug auf den Buddha, der "Atem" genannt wird, dürfen wir nicht respektlos oder nachlässig sein.

Ehrwürdiger Thich Nhat Hahn, der vietnamesische Zen-Mönch, sagt Folgendes über den

 39

 Atem. „Der Buddha ist in dir und der Buddha weiß, wie man atmet und sehr schön geht. Wenn Sie vergessen, können Sie den Buddha bitten, zu kommen, und er wird sofort kommen. Du musst nicht warten. "(Atme, du bist am Leben, Parallax Press) Er schrieb die folgenden 5 Verse, um uns daran zu erinnern.

1. Lass den Buddha atmen, Lass den Buddha gehen.

Ich muss nicht atmen, ich muss nicht laufen.

2. Der Buddha atmet, Der Buddha geht.

Ich atme gern, ich gehe gern spazieren.

3. Buddha ist das Atmen, Buddha ist das Gehen.

Ich bin die Atmung, ich bin das Gehen.

4. Es gibt nur das Atmen. Es gibt nur das Gehen.

Es gibt keine Verschnaufpause, Es gibt keine Gehhilfe.

5. Frieden beim Atmen, Frieden beim Gehen.

Frieden ist das Atmen, Frieden ist das Gehen.

Damit der Atem “Sie hineinziehen kann

in Übereinstimmung damit "oder dass wir" aus dem lernen können

Atem “oder wenn wir„ den Buddha bitten zu kommen “

es ist notwendig, die richtige Einstellung zu haben oder

richtige Stimmung. „Aufrecht sitzen“ ist

Genau diese Haltung, in der der Atem „Sie in Einklang bringen kann“ (damit sich der Atem durch „sanftes Atmen durch die Nase“ von selbst vertiefen kann), in der es möglich ist, „aus dem Atem zu lernen“ "(Dass wir in der Lage sind, die Botschaft zu hören, die der Atem lehrt) und wo Buddha" herabsteigen "kann (so dass anstelle von" mir "ein Raum geschaffen wird, in dem der Buddha erscheinen und arbeiten kann). Wenn wir den Einfallsreichtum haben, den Körper zu regulieren, müssen wir in diese Richtung gehen.

Wie kann man in diesem Fall den Körper gezielt regulieren? Ob es darum geht, "dich in Einklang zu bringen" oder ob es darum geht, "aus dem Atem zu lernen", es muss zuallererst eine intime und freundschaftliche Beziehung zwischen dir und dem Atem bestehen. Hier, wie oft als "observin" ausgedrückt

Genau diese Haltung, in der der Atem „Sie in Einklang bringen kann“ (damit sich der Atem durch „sanftes Atmen durch die Nase“ von selbst vertiefen kann), in der es möglich ist, „aus dem Atem zu lernen“ "(Dass wir in der Lage sind, die Botschaft zu hören, die der Atem lehrt) und wo Buddha" herabsteigen "kann (so dass anstelle von" mir "ein Raum geschaffen wird, in dem der Buddha erscheinen und arbeiten kann). Wenn wir den Einfallsreichtum haben, den Körper zu regulieren, müssen wir in diese Richtung gehen.

Wie kann man in diesem Fall den Körper gezielt regulieren? Ob es darum geht, "dich in Einklang zu bringen" oder ob es darum geht, "aus dem Atem zu lernen", es muss zuallererst eine intime und freundschaftliche Beziehung zwischen dir und dem Atem bestehen. Hier, wie es oft als "Beobachten des Atems" ausgedrückt wird, darf es keine entfernte oder steife Haltung im Raum zwischen Ihnen und dem Atem geben. Indem Sie den ganzen Körper durchatmen und den Atem in sich aufnehmen, sind der Atem und Sie eins. Dies ist die Grundlage, um „dich in Einklang zu bringen“ und „aus dem Atem zu lernen“. In den ersten vier Versen oben, die von Ven geschrieben wurden. Thich Nhat Hanh, diese Intimität kommt wunderbar zum Ausdruck.

Wenn ein Kieselstein in eine unbewegte Wasseroberfläche geworfen wird, breitet sich eine Reihe von Wellen mit einem radialen Muster von dem Punkt aus, an dem der Kieselstein in das Wasser gefallen ist, zu einem sich erweiternden Umfang aus. Auf die gleiche Weise ist es möglich, die Luft, die wir in den Körper einatmen, so zu fühlen, dass ein radiales Muster, das durch einen wachsenden inneren Druck im Körper verursacht wird, sich ausdehnt und in den tieferen Umfang des Körpers wandert. Es ist auch möglich, beim Ausatmen das Innere zu spüren

40

 Der Druck, der die Luft begleitet, wenn sie durch die Nase austritt, verringert sich und durch die Elastizität des Körpers zieht sich der Körper in Richtung seiner ursprünglichen Form zusammen. "Sanftes Atmen" wird durch Ein- und Ausatmen erzeugt. Ich verstehe, dass diese Ganzkörper-Expansion und -Kontraktion, die durch alle Körperteile stattfindet, auf einen Zustand hindeutet, in dem winzige, aktive Empfindungen auf dynamische Weise kontinuierlich wahrgenommen werden. Wenn dies der Fall ist, ist „sanftes Atmen“ nicht einfach ein abstrakter Begriff. Es ist vielmehr ein Ausdruck, der auf die subjektive Realität hinweist, die eine innere Realität ist, die von einem bestimmten Körpergefühl gestützt wird.

In dem Fall jedoch, dass eine Person, die in Zazen sitzt, nicht sanft durch die Nase atmet - mit anderen Worten, es gibt hin und wieder Fälle, in denen es diesem Körperteil nicht möglich ist, die subtilen, rhythmischen Bewegungen des Zazen zu spüren Atem, in solchen Fällen, die

Das Gefühl ist aufgrund übermäßiger Spannung und Belastung, Steifheit oder Verzerrung abgestumpft. Aus diesem Grund ist die Empfindungswelle der Expansion-Kontraktion des Körpers blockiert. Es besteht die Empfindung, dass es nicht möglich ist, diese Blockade zu überwinden. Wenn Sie die Spannung an diesem bestimmten Ort lockern und den Körper so einstellen, dass der gelockerte Atem bequem durch diesen Bereich strömen kann, korrigiert sich die Haltung von selbst. Auf diese Weise wird durch das Leiten des inneren Atems und nicht durch den Versuch, dies von außen heteronom zu korrigieren, aufrechtes Sitzen dies autonom hervorbringen. Wenn die Präzision des aufrechten Sitzens weiter zunimmt, verbessert sich die Atmungsqualität. „Der Buddha in uns, der zu atmen weiß“, wovon Thich Nhat Hanh spricht, weist auf diese selbstregulierende Fähigkeit hin.

“The Buddha within us who knows how to breathe,” which Thich Nhat Hanh speaks of, points to this self-regulating capability.