Der Buddha sitzt unter einem Baum (2)  
                http://global.sotozen-net.or.jp/eng/dharma/pdf/33e.pdf  
  
Ich verstehe das (erste) Sitzen des Buddha unter einem Baum als eine Verkörperung des „mittleren Weges“, der zwei Sackgassen vermied. Die erste liegt in grundlegender Ignoranz und die zweite in künstlicher Selbstkontrolle. „Grundlegende Ignoranz“ bedeutet, dass wir nur ohne Bewusstsein von der Kraft der Gewohnheiten getrieben leben, ohne zu bemerken, wie unser Körper-Geist funktioniert. Ich benutze hier "Körper-Geist", weil ich möchte, dass wir Körper und Geist als eine Einheit betrachten. „Künstliche Kontrolle“ bedeutet, dass wir versuchen, unseren Körper und Geist einseitig dazu zu zwingen, eine Methode oder Technik zu befolgen, für die wir uns entschieden haben. Der Buddha entdeckte einen dritten Weg, auf dem wir die natürliche Funktionsweise unseres Körper-Geistes tief erfahren, ohne ihn bewusst zu manipulieren. Wenn wir zum Beispiel unseren Atem nach der dritten Methode des Buddha beobachten, werden wir unser spontanes Atmen sorgfältig bemerken, ohne seinen natürlichen Fluss zu beeinträchtigen. Wir werden uns weder unseres Atems bewusst sein, noch werden wir versuchen, ihn bewusst zu kontrollieren.  
  
 Betrachten wir nun die Beziehung zwischen Körper-Geist und Bewusstsein unter diesen o.g. Bedingungen. Bei grundlegender Unwissenheit schenkt das Bewusstsein dem Funktionieren des Körpers und des Geistes keine Beachtung. Daher gibt es für den Körper-Geist nur eine geringe Möglichkeit, seine Funktion zu verbessern, und er wiederholt nur gewohnheitsmäßige Muster. Bei künstlicher Kontrolle gibt das Bewusstsein einseitige Anweisungen, wie der Geist funktionieren soll, ohne sich darum zu kümmern, wie er wirklich funktionieren möchte. Dies verursacht unnötige Schwierigkeiten. Da bei dieser Herangehensweise die Veränderung nicht die tiefere Ebene des Körper-Geistes erreichen kann, kehren wir unweigerlich zu unseren alten Gewohnheiten zurück, sobald wir unser bewusstes Bemühen um Kontrolle beendet haben.

Wenn aber der Buddha unter einem Baum sitzt, kümmert sich das Bewusstsein aufrichtig um das natürliche Funktionieren des Körpers und des Geistes. In dieser Situation kann Körper-Geist seine Funktion spontan verbessern, indem er Feedback von unserem Bewusstsein erhält. Ich denke, dies ist Teil der revolutionären Natur des Buddha, der unter einem Baum sitzt. Ich denke, Buddha war ein Pionier der Praxis, die natürliche Funktion des Körpers und des Geistes so wie sie ist, tief zu beobachten, ohne sie nach bestimmten Verfahren zu steuern, die auf einer vorgefertigten Technik basieren.  
  
 Was der Buddha versuchte, bevor er sich unter einen Baum setzte – waren Selbstabsorptionsmeditation und Selbstkasteiung -, also absichtliche Bemühungen, mit vorgefertigten Mitteln einen heiligen Zustand zu verwirklichen, der nicht durch einfaches Leben in Unwissenheit erreicht werden kann. Diese beinhalteten den Gebrauch des Geistes (im Fall von Meditation) oder des Körpers (im Fall von Selbstmord) als Mittel zum Zweck. Bei dieser Art von Anstrengung besteht keine Absicht, die wahre Natur des Körpers selbst, des Geistes selbst und des Körper-Geistes, der die Dualität von Körper und Geist übersteigt, demütig zu studieren.

Das Sitzen des Buddha unter einem Baum jedoch war eine Bemühung, den Körper-Geist so zu studieren, wie er jetzt durch direkte Beobachtung ist. Seine Meditation und asketische Praxis waren Versuche, etwas zu erzwingen, das noch nicht da war, indem er Körper und Geist als Objekte betrachtete und versuchte, sie zu verändern. Es ergab sich ein so qualitativer Unterschied zwischen Meditation und asketischer Praxis sowie dem, was der Buddha eigentlich realisieren wollte, dass er sie schließlich aufgab und sich schliesslich einfach unter einen Baum setzte.  
  
Als er sich unter den Baum setzte, war weder ein fertiges Handbuch noch ein Lehrer zur Hand. In seiner Meditations- und Asketenpraxis folgte er wahrscheinlich einer sehr ausgeklügelten, zeitgesteuerten Methode, die Techniken im Detail beschrieb. Er hatte wahrscheinlich auch Lehrer, die als Meister dieser Techniken anerkannt waren. Er gab sich grösste Mühe, diesen extern auferlegten Anweisungen zu folgen.

Doch als er sich unter einen Baum setzte, war die Situation völlig anders. Er folgte nicht vorgeschriebenen Verfahren, die bereits als etablierte Methoden existierten. Wenn diese Annahme zutrifft, sollten wir - diejenigen, die untersuchen möchten, wie unser Zazen dem Sitzen des Buddha unter einem Baum entspricht - nicht einfach den Beschreibungen in einem Zazen-Handbuch oder Anweisungen eines Lehrers folgen… Beine in Lotussitz, Hände bilden ein kosmisches Mudra, Augen halb geöffnet ... Dies zu tun wäre etwas anderes als das, was der Buddha unter dem Baum getan hat. Wenn Buddhas Sitzen nicht einfach einer vorgefertigten Methode folgte, wie sollten wir Zazen üben?  
  
Wenn Dogen Zenji über Zazen spricht, wiederholt er oft diesen Satz: „Zazen ist nicht shuzen“ (Lernen, um den Zustand des Dhyana zu erreichen). Wir finden diesen Ausdruck im Fukanzazengi, Shobogenzo Zazengi und Shobogenzo Zazenshin. Es bedeutet, dass das Zazen nicht als Shikantaza praktiziert wird, sondern damit wir eine bestimmte Mediationsfertigkeit beherrschen können, die erfunden wurde, um einen speziellen mentalen Zustand namens Dhyana zu erzeugen, in dem der Geist an einem Ort verbleibt, ohne abgelenkt zu werden.

Es gibt einen wichtigen Grund, warum Dogen Zenji diesen Punkt wiederholt betont. Die Menschen in Dogen Zenjis Zeit praktizierten Zazen, weil sie Zazen mit Shuzen verwechselten, oder missverstanden Zazen, um Shuzen zu sein, oder praktizierten einfach für etwas anderes. Für Dogen Zenji war dies ein so entscheidender Fehler, dass er ihn nicht übersehen konnte.  
  
 Das Missverständnis von Zazen hat sich auch jetzt nicht so sehr geändert. Die Leute verwechseln immer noch Zazen mit Shuzen. Zazen wird oft als eine Methode der mentalen Konzentration oder als eine Technik zur Erreichung eines gedankenlosen Zustands angesehen. Obwohl der Gründer unserer Schule nachdrücklich betonte, dass Zazen nicht shuzen ist, haben wir noch nicht effektiv genug gearbeitet, um dieses konventionelle Missverständnis von Zazen zu korrigieren. Wir üben und unterrichten Zazen nur oberflächlich, ohne auf diesen Fehler zu achten. Daher müssen wir uns offen der Kritik stellen, dass wir als Zazen-Praktizierende und -Lehrer faul sind.  
  
Der Unterschied zwischen Zazen und Shuzen ist nicht eine Frage von Gut und Böse oder Überlegenheit oder Unterlegenheit, sondern von Qualität. Die Verwirrung zwischen ihnen ist ein Problem, das es zu überwinden gilt. Es ist wichtig, sie klar voneinander zu unterscheiden, Zazen in der richtigen Weise als Zazen zu üben und Zazen zu lehren, indem auf jeden Fall die geeignete Art und Weise gezeigt wird, Zazen zu machen.  
  
 Lassen Sie uns noch einmal untersuchen, wie das Sitzen des Buddha unter einem Baum weit über die Shuzen-Praxis hinausging. Wie ich bereits erwähnte, bezog er sich, als er sich unter diesen Baum setzte, nicht auf Reiseführer oder Handbücher und hatte keinen Lehrer. Er regulierte seine Haltung, seinen Atem und seinen Geist nicht, indem er Anweisungen befolgte, wie man sie regulierte. Er ahmte das Beispiel eines Trainers nicht nach und kontrollierte seinen Körper, Atem und Geist nicht, indem er den Anweisungen eines Trainers folgte.

 Was leitete dann sein Sitzen? Wir können in den buddhistischen Schriften nur einen Hinweis auf diese Angelegenheit finden. An einer Stelle erinnerte sich der Buddha daran, dass er sich als Kind unter einen Baum gesetzt hatte und dachte, dies müsse ein Weg zum Erwachen sein.  
  
 Sein Sitzen unter einem Baum, als er ein Kind war, wurde ohne Anregung oder Anweisung von anderen getan. Er setzte sich beim ersten Mal in seinem Leben einfach spontan hin. Es war ein einfaches, schlichtes, sehr unschuldiges Sitzen. Er hatte weder die Absicht noch die Erwartung, etwas daraus zu machen. Er war nicht durch Regeln oder Rahmenbedingungen für das Sitzen eingeschränkt. Er wurde nur von einem starken Ruf aus der Tiefe bewegt, alleine und leise zu sitzen. Er hat sich einfach so hingesetzt. Es gab keinen Raum für künstliche Erfindungen oder Manipulationen. Es war ein vollständiges und reines Sitzen, „nur sitzen“. Der Buddha dachte intuitiv, dies müsse der Weg zum Erwachen sein. Ich glaube nicht, dass der mentale Zustand, den er damals erreichte (traditionell als erstes Dhyana bezeichnet), der Schlüssel zu seinem späteren Erwachen war. Vielmehr führte ihn diese ausschlaggebende Erinnerung an seine Kindheit zum spontanen Sitzen. Er verspürte Hoffnung auf Erwachen, nicht als Ergebnis des Sitzens, sondern in etwas viel Größerem, das Zazen selbst möglich macht. Und er beschloss, alles ihm zu überlassen.  
  
 Ich denke, die beiden Sitzungen des Buddha unter einem Baum - eine in seiner Kindheit und die andere direkt nach dem Aufgeben der Selbstkasteiung - fanden nicht aufgrund einer äußeren Kraft wie der Anweisung eines Lehrers oder einer vorgefertigten Methode statt. Es war eine spontane Bewegung, die von etwas ausgelöst wurde, das tief in ihm freigesetzt wurde. Als der Buddha in seiner spirituellen Suche in einer Sackgasse steckte und darüber nachdachte, was er tun sollte, erinnerte er sich an das Nachleuchten dieser spontanen Bewegung, die als sehr nostalgische, subtile und bestimmte somatische Erinnerung gespeichert war. Es hatte einen ganz anderen „Geschmack“ als das, was er seit seinem Verlassen des Palastes erlebt hatte. In diesem Unterschied fühlte er spürbar etwas sehr Frisches und es ließ ihn denken, "das muss der Weg zum Erwachen sein."