Die Schwierigkeit von Zazen (1) Fussnoten zu Zazen 7  
von Rev. Issho Fujita, Direktor des Soto Zen Buddhism International Centre  
http://global.sotozen-net.or.jp/eng/dharma/pdf/34e.pdf S. 37-39.  
  
Lassen Sie mich eine Erfahrung teilen, die ich in Amerika gemacht habe, als ich einer Gruppe von Menschen beigebracht habe, wie man Zazen übt, die noch nie zuvor Zazen gesessen hatten.  
  
Nachdem ich ihnen ausführliche Anweisungen zum Üben von Zazen gegeben hatte, versuchten sie es mit einer Periode. Dann bot ich ihnen Zeit, über das zu sprechen, was sie während des Zazen erlebten. Viele Leute erwähnten die Schwierigkeit, Zazen zu machen, und sagten es auf unterschiedliche Weise. Ich konnte fühlen, dass sie bereits dachten, es sei schwierig, Zazen zu machen, bevor sie es versuchten. Für sie war es also nicht so überraschend, dass sie Zazen als etwas Schwieriges empfanden. Aber wie und wo haben sie eine solche Besorgnis und ein solches Vorurteil über Zazen bekommen? Ich dachte über eine solche Frage nach und sagte ihnen etwas in der Art;  
  
    Nun, ich denke, dass viele von Ihnen bereits den Eindruck hatten, dass Zazen hart und schwierig ist, bevor Sie es ausprobiert haben. Nachdem Sie es versucht hatten, stellten Sie fest, dass Zazen wirklich schwierig war, wie Sie erwartet hatten. Die Person, die das Zazen, wlches Sie gerade versuchten, nach Japan übermittelte, sagte jedoch: „Zazen ist ein Dharma-Tor der Leichtigkeit und Freude.“ Er erklärte, dass Zazen ein definitiver Zugang zur Welt der Leichtigkeit und Freude ist (sie lachten hier). Nein, nein, ich mache keine Witze. Er hat es wirklich gesagt. Wenn wir das, was er über Zazen sagte, wörtlich nehmen, ist das, was Sie im Namen von Zazen getan haben, das hart, schmerzhaft und qualvoll war, nicht Zazen (sie lachten erneut). Aber ich denke, Sie hatten einen Moment, in dem Sie mit Leichtigkeit und Freude saßen. Es war ein Moment, in dem du den wunderbaren Klang der Glocke genossen hast, als ich sie anrief, um mit dem Zazen zu beginnen. Zumindest für ungefähr zehn Sekunden hörten Sie nur das Geräusch und fühlten sich gut, "Wow, schöner Klang ...", und vergaßen, Zazen zu machen. Ein anderer Moment war der, in dem Sie sich erleichtert fühlten: „Puh, Zazen ist vorbei…“, als ich das Signal zum Beenden von Zazen (großes Lachen) ertönte. Es war eine Zeit, in der Sie unbewusst vergessen haben, Zazen genau nach Isshos Anweisung zu machen, und eine Zeit, in der Sie von der Pflicht befreit waren, Zazen zu machen. Wenn Sie nicht dachten: „Ich muss Zazen machen“, öffnete sich das Dharma-Tor der Leichtigkeit und Freude mit Sicherheit auch für eine Sekunde. Was bedeutet das? Natürlich wünschte ich mir als Ausbilder, das Tor wäre von Anfang bis Ende des Zazen eine halbe Stunde lang offen geblieben. Ich möchte, dass du fest erkennst, dass es Momente gab, in denen selbst Anfänger wie du Zazen als Dharma-Tor der Leichtigkeit und Freude tun konnten. Vielleicht, weil Sie Anfänger waren, wurden diese Momente auf klare Weise enthüllt. Es ist also nicht so, dass du Zazen machen kannst, weil du dich daran gewöhnt hast, oder du kannst Zazen nicht machen, weil du dich nicht daran gewöhnt hast. Zazen hat nichts damit zu tun, sich daran zu gewöhnen. Ich kann es im Moment nicht sehr gut erklären, aber ich denke, es gibt etwas sehr Wichtiges, das sich von dieser Angelegenheit sehr unterscheidet, aber für Zazen von wesentlicher Bedeutung ist. Ich schätze euch alle sehr, die mir die Chance gegeben haben, es zu bemerken.  
  
Als sie nicht hart daran arbeiteten, Zazen zu machen, öffnete sich unabsichtlich (ironischerweise?) Das Dharma-Tor der Leichtigkeit und Freude. Dies geschah vor langer Zeit, vor mehr als zwanzig Jahren. Zu dieser Zeit war dies das Beste, was ich sagen konnte. Aber wie wäre es jetzt? Kann ich jetzt klarer darüber sprechen, was ich als "keine Frage der Gewöhnung" ausgedrückt habe? Dann konnte ich nur ausführen, indem ich sagte: „Ich denke, dass es etwas sehr Wichtiges gibt, das sich sehr von dieser Angelegenheit unterscheidet, aber für Zazen wesentlich ist. Mein erstes Buch über Zazen, „Moderne Vorlesungen über Zazen: Der Weg nach Shikantaza“ ist das Ergebnis meiner Bemühungen, meiner Anfragen und Experimente zu diesem Thema in meinem eigenen Stil zu beschreiben. Es gibt einige Leute, die Zazen lehren und glauben, dass Zazen schwer ist. Es gibt einige Leute, die Zazen lernen und glauben, dass Zazen schwierig ist. Deshalb ist Zazen wirklich hart und schwierig. Je mehr man sich bemüht, die Schwierigkeit zu überwinden, desto schwieriger scheint Zazen zu werden. Dies ist die Erfüllung der sogenannten "sich selbst erfüllenden Prophezeiung". Auf diese Weise haben die Menschen automatisch Bilder von Zazen als "schwierig", "hart", "nur ausdauernd", "etwas Besonderes nur für besondere Menschen". sobald sie das Wort "Zazen" hören. Ist das nicht eine unglückliche Situation für Zazen?  
  
Die hier erwähnte Schwierigkeit betrifft die Tatsache, dass Körper und Geist nicht den Anweisungen des egozentrischen Bewusstseins folgen. Mit anderen Worten, die Dinge verlaufen nicht gemäß der absichtlichen Anstrengung, Haltung, Atem und Geist künstlich in die idealen Zustände zu formen, die zusammen „Zazen“ genannt werden. Daher bedeutet diese Schwierigkeit nur, dass es schwierig ist, Zazen technisch zu meistern. Wenn Zazen die Aktivität von techne (1) ist, ist dies eine vernünftige Beschwerde. Aber wenn Zazen die Aktivität von poiesis ist (2), ist es eine unvernünftige Anschuldigung. Die Schwierigkeit ist nicht Zazens Schuld. Eine falsche Haltung gegenüber Zazen, in der man versucht, poetisches Zazen auf technologische Weise zu machen, erschwert Zazen. Dies mag eine pompöse Art sein, es auszudrücken, aber die wahre Schwierigkeit von Zazen liegt in der Schwierigkeit, eine falsche Sichtweise und eine falsche Herangehensweise an Zazen, die wir tief in uns tragen, radikal zu ersetzen. Aufgrund irrelevanter Missverständnisse machen wir manchmal etwas wirklich Leichtes zu etwas Schwierigem und manchmal arbeiten wir nicht richtig mit etwas wirklich Schwierigem. Geschieht uns dasselbe in der Praxis des Zazen?  
  
Hier ist ein bekanntes Beispiel. Viele Menschen glauben, dass wir nicht ausscheiden können, ohne viel Druck auszuüben. Aber in Wirklichkeit können wir es viel einfacher machen, wenn wir ruhig warten, bis das Schieben von selbst kommt. Obwohl unser Körper so konstruiert ist, neigen wir dazu, das natürliche Drücken, das spontan aus dem Inneren des Körpers kommt, mit dem künstlichen Drücken zu verwechseln, das durch die eigene Anstrengung hervorgerufen wird. Das ist ein großer Fehler. Wir sehen oft Eltern, die Babys dazu ermutigen, hart zu pushen und sagen: „Drücken, ja, gut, wooo, wooo….“ Tatsächlich bringt dies Babys die falsche Art des Ausscheidens bei. Babys haben eine angeborene Fähigkeit zur Ausscheidung. Es ist nicht etwas, was sie von jemand anderem lernen, sondern es ist von der Natur schon angelegt und geschenkt. Unnötige Eingriffe der Eltern zerstören das natürliche Ausscheidungsgefühl der Babys (es sollte angenehm sein) und verwandeln die Ausscheidung in eine große Aufgabe, die im schlimmsten Fall allerlei Schwierigkeiten mit sich bringt. Wir sollen natürlich und leicht ausscheiden können. Was hält uns davon ab? Es ist unnötig zu schieben. Wir achten nur auf die Kraft, die wir von außen hinzufügen und vergessen die spontane Funktion von innen.  
  
Das gleiche gilt für die Geburt eines Kindes. Wenn eine Mutter wartet, bis es soweit ist, kommt spontan ein natürlicher Druck auf sie. Das Baby kommt reibungslos auf der Welle dieses natürlichen Drückens an. Es ist jedoch häufig der Fall, dass sowohl die Mutter als auch die Menschen um sie herum fest davon überzeugt sind, dass ein Baby nicht herauskommen kann, ohne von der Seite der Mutter hart zu drücken. Darüber hinaus betonen falsche und verzerrte Bilder wie „es ist gefährlich“, „es ist schmerzhaft“, „es kann nicht ohne die Hilfe eines Arztes gemacht werden“. Aufgrund des Mangels an Verständnis für den Unterschied zwischen natürlichem und kraftvollem Schieben machen wir eine Lieferung (die ursprünglich einfach ist) schwieriger als nötig. Haruchika Noguchi, der Gründer von Noguchi Seitai (einem japanischen Heilsystem), sagte: „Sich absichtlich zu drücken ist etwas völlig anderes als natürlich mit Kraft angefüllt zu sein. Es ist der erste Schritt bei der Kontaktaufnahme mit Lebewesen, das, was spontan von innen kommt, von der künstlich von außen hinzugefügten Kraft zu unterscheiden. Wenn ein Mensch annimmt, dass es unmöglich ist, eine Macht/kraft in sich zu haben, antstattdessen sie von außen hinzuzufügen zu müssen, dann handhabt er / sie ein totes Ding anstelle von etwas Lebendigem. “Das sind wirklich Worte der Weisheit, denke ich.  
  
    Anmerkungen  
  
    (1) Techne ist ein griechisches Wort und eine Wurzel von „Technik“ und „Technologie“. Es ist die menschliche Anstrengung, das in der Natur Verborgene durch Anwendung spezifischer Werkzeuge und Handwerke zu extrahieren.  
  
    (2) Poiesis ist ein griechisches Wort und eine Wurzel aus „Gedicht“ und „Dichter“. Es ist die Aufgabe der Natur, spontan herauszuholen, was die Natur in sich verbirgt, während ein Same spontan keimt und blüht.