Fussnoten zu Zazen 10 von Issho Fusshita

Sich der Fähigkeit zur Selbstregulierung anvertrauen
http://global.sotozen-net.or.jp/eng/dharma/pdf/37e.pdf

Ich möchte weiter etwas mehr über den Bambusstock sagen, eine Metapher, die ich in früheren Artikeln verwendet habe. Ich denke, dass diejenigen von Ihnen, die diese Artikel lesen, verstehen, dass wenn sie anderen Menschen Anweisungen geben, wie sie im Zazen sitzen sollen, die Frage lautet*: „Wie bringt man die andere Person dazu, den Bambusstock mit eigener Kraft zu biegen, um ihn zu begradigen?“* Ein leicht zu verstehendes Modell für die Frage, wie man jemanden dazu bringt, übermäßige Spannungen abzubauen, die er oder sie beim Sitzen im Zazen erzeugt. Mein Ziel ist es, zumindest dieses wichtige Problem zu vereinfachen und zu fragen, wie man jemanden dazu bringen sollte, die unnötige Belastung, die ein aufrechtes Sitzen dieser Person verhindert, zu lösen, damit sie *sich „… weder nach links noch nach rechts lehnt weder vorwärts noch rückwärts. Stellen Sie sicher, dass Ihre Ohren mit Ihren Schultern und Ihre Nase mit Ihrem Nabel in Einklang stehen…. “*

Aus diesem Grund kann man sich den Bambusstock in diesem Fall als das Rückgrat oder die Körperachse der Person vorstellen, die darin unterrichtet wird, wie man Zazen sitzt. Wenn der Bambusstock gekrümmt ist, bedeutet dies, dass das Becken zu weit nach hinten abfällt, sodass der obere und untere Rücken abgerundet sind. Oder umgekehrt, wenn das Becken zu weit nach vorne kommt, sind der obere und der untere Rücken zu stark gewölbt. (Tatsächlich kommt es häufig vor, dass sich Menschen zusätzlich zu diesen beiden Zuständen nach links oder rechts lehnen oder Zazen in einer verdrehten Haltung sitzen.) Wie dem auch sei, dies bedeutet, dass die Rücken - oder Körperachse nicht mehr mit der vertikalen Richtung der Schwerkraft ausgerichtet ist, so dass die Position der Ohren in Bezug auf die Schultern und die Position der Nase in Bezug auf die Nabel nicht auf der gleichen geraden Linie sind. Ich nenne diese Situation provisorisch "verdrehter Körper, gekipptes Sitzen". "Verdreht" bedeutet verzerrt, gebogen oder verzerrt, während "gekippt" eine Neigung oder Neigung in eine Richtung bedeutet, die von der Mitte entfernt ist. Unter der Annahme, dass der Hauptzweck von Zazen darin besteht, aufrecht zu sitzen, wird die Frage, wie „verdrehter Körper, gekipptes Sitzen“ korrigiert werden kann, zum wichtigsten Problem. "Die Ursachen für die Entstehung von" verdrehtem Körper, gekipptem Sitzen "sind kompliziert und vielfältig. Ich möchte hier jedoch darauf eingehen, wie man diese Ursachen mit ein wenig zusätzlicher Energie angehen kann." Der Bambusstock, der stark gebogen ist, ist das Modell für " verdrehter Körper, gekipptes Sitzen. “

Bisher habe ich zwei Beispiele für schlecht beratene Ansätze gegeben, (A) und (B). Es gab in keinem dieser beiden Fälle einen Nutzen, oder man könnte auch sagen, dass die Auswirkung beider Methoden äußerst gering war. Außerdem gab es in einigen Fällen sogar die entgegengesetzte Wirkung. Mit anderen Worten, Diese Ansätze könnten dazu geführt haben, dass die Krümmung im Rücken noch größer geworden ist. Im Fall von (A) konzentrierte sich diese Person auf den gekrümmten Bambusstock selbst, indem sie versuchte, direkt einzugreifen, indem sie den Stock gerade machte. Wenn man sitzt, würde dies bedeuten, hinter die Person zu kommen, die mit einem abgerundeten oberen und unteren Rücken sitzt und mit einem Kyosaku oder Ihren Händen den Rücken kräftig drückt, so dass die Kurve gerade wird. Eine Person, deren oberer und unterer Rücken zu weit nach innen gewölbt ist, drückt mit den Händen von vorne auf die hervor ragende Stelle und versucht auf diese Weise, den Bogen zu beseitigen. Ein anderes mögliches Beispiel für denselben Ansatz wäre der Fall einer sitzenden Person, deren Kinn nach vorne ragt oder umgekehrt. Wenn das Kinn mit der Hand nach innen gedrückt und/oder der Kopf nach unten gedrückt wird, um sie in eine gewünschte Position zu bringen. Wir sehen oft beide Ansätze am Zazenkai/Sesshin und an anderen Orten! Dies ist eine Unterrichtsmethode, die versucht, die Körperhaltung einer Person zu korrigieren, indem sie sich direkt oder passiv auf die Problembereiche konzentriert.

Obwohl diese Methode (A) vernünftig erscheint, kehrt sie in dem Moment, in dem Sie aufhören, den Bambusstock erneut zu drücken, wieder in den gebogenen Zustand zurück! Dies, weil die Kurve im Stock "nur das Ergebnis ist, und die Ursache, die Kraft, die in beiden Händen ist, überhaupt nicht angesprochen wurde. Wenn sich die Ursache nicht ändert und nur das Ergebnis manipuliert wird, wird die Änderung nur etwas Vorübergehendes sein. Als ich früher die Pflicht zum Jikido hatte (Hallenmonitor im Zendo), machte ich oft die Erfahrung, dass wenn eine Person mit einem abgerundeten Rücken saß, ich den Kyosaku benutzte, um seinen Rücken gerade zu machen. Innerlich dachte ich dann „ das hat funktioniert, das war es nun". Doch nachdem ich seine Haltung geändert hatte, bemerkte ich nach ein paar Schritten und einem Blick nach hinten, dass seine Haltung wieder zu ihrer vorherigen Position zurückgekehrt war. Enttäuscht wurde ich wütend und dachte: "Was ist mit dem Typ?! “Eigentlich war es gar keine „ Unterweisung “ gewesen, die ich gegeben hatte, dies wird deutlich, wenn ich mich in die Lage des korrigierten Menschen versetzen würde.

Nach der Korrektur einer Situation, in der meine Haltung gewaltsam geändert worden war, würde ich mich widerwillig bewegen, während ich geschoben worden war, aber nur so lange, wie der Jikido hinter mir stehen würde. Sobald ich als Jikido an ihm vorbeigegangen war, würde er zu der Art zurückkehren, wie er gesessen hatte, und es würde genau damit enden.

In diesem Fall musste ich als Jikido über die Art und Weise nachdenken, in der ich ihn unterrichtet hatte, und daran arbeiten, die Art und Weise, in der ich unterrichtete, qualitativ zu ändern. Es muss gesagt werden, dass es die Höhe der Dummheit ist, einfach beharrlich mit der gleichen Methode fortzufahren und dann darüber hinaus zu denken: „Du Idiot, kannst du nicht so sitzen, wie man dir sagt, dass du sitzen sollst?“ Und ihn vielleicht sogar mit dem Kyosaku zu schlagen. Ich habe jedoch das Gefühl, dass diese Art von Verhalten ziemlich häufig ist.

Bei (B) liegt der Fokus nicht auf dem gebogenen Bambusstock, sondern auf den Händen, die den Stab biegen. Diese Methode besteht darin, den Bambusstock durch Bewegen der Hände zu begradigen. Da sich jedoch nichts an der Tatsache ändert, dass diese Methode passiver Natur ist, ist es sehr wahrscheinlich, dass der Stab wieder in seine ursprüngliche Position zurückkehrt, sobald diese Aufforderung zum Wechseln aufhört. Wenn Sie diese Methode auf die Situation anwenden, in der jemand Zazen unterrichtet, dann… anstatt Ihre Hände auf den Rücken zu legen, behalten Sie das Becken im Auge, das den Rücken stützt. In diesem Fall würden Sie versuchen, das Becken vorwärts oder rückwärts zu bewegen, je nachdem, ob der Rücken vorwärts oder rückwärts geneigt ist.

In Bezug auf die Sitzhaltung einer im Zazen sitzenden Person bestimmt die Neigung des Beckens die Form des Rückgrats. Wenn das Becken zu weit nach hinten geneigt ist, sind zwangsläufig die Lendenwirbel, die Rückenwirbel und die Halswirbel abgerundet, die Rippen fallen nach unten, das Kinn nähert sich der Brust und die Augenlider schließen sich. Dies geschieht nicht durch Willenskontrolle, sondern durch eine natürliche Verbindung des Körpers. Ich empfehle den Lesern nachdrücklich, dies selbst zu versuchen, indem Sie das Becken langsam nach hinten kippen, während Sie sitzen und beobachten, wie sich die verschiedenen Körperteile zusammen mit dem Becken bewegen.

Wenn das Becken dagegen zu weit nach vorne geneigt ist, ergibt sich die entgegengesetzte Form. Mit anderen Worten, die Lendenwirbel, die Rückenwirbel und die Halswirbel werden sich in der Form eines Bogens nach vorne wölben, die Rippen werden sich erheben, das Kinn wird sich erheben und die Augenlider werden sich öffnen. Auch hier hoffe ich, dass Sie versuchen werden, dies mit Ihrem eigenen Körper zu tun. Ich bezeichne diesen Zustand des unteren Rückens, in dem das Becken zu weit nach hinten gekippt ist, als "schwacher unterer Rücken" und den Zustand des unteren Rückens, in dem das Becken zu weit nach vorne gekippt ist, als "verzogener oder gewölbter unterer Rücken" Der untere Rücken, der sich irgendwo zwischen dem „schwachen unteren Rücken“ und dem „gewölbten unteren Rücken“ befindet, ist ein Ort, an dem die Neigung des Beckens so ist, dass die Lendenwirbel, die Rückenwirbel und die Halswirbel eine natürliche Krümmung beibehalten können, die den Rücken streckt "Rücken nach oben" nenne ich "Zazen unterer Rücken". Dort bewegt (B) das Becken der anderen Person, damit sich das Becken setzt.

Trotzdem ist das Suchen nach der Position des Beckens eine sehr subtile Aufgabe und es ist äußerst schwierig, dies mit einer anderen Person zu tun, als von der sitzenden Person selbst. Mit Ausnahme der Personen mit einem sehr hohen Grad an Sensibilität, ist diese Art der Annäherung in der Regel zufälliges Raten. Aus der Sicht der sitzenden Person scheint diese Art der Annäherung jedoch nichts anderes zu sein, als von außen in Richtung der Norm einer anderen, idealen Person gedrückt zu werden, so dass es im Gegensatz zu „offensiven“ oder „energischen“ Ansätzen anderer Menschen dazu neigt, sich in der Verteidigung zu verkrampfen, und dies schafft eine belastende Bewegung, um der anderen Person entgegenzuwirken. Aus diesem Grund ist es schwierig zu sagen: Der Ansatz von (B) ist eine gute Methode.

Unabhängig davon, ob der Ansatz direkt oder indirekt ist, gibt es eine Ähnlichkeit zwischen dem Ansatz von (A) und dem Ansatz von (B), diesen Zustand anzuweisen, den ich als "verdrehten Körper, gekipptes Sitzen" bezeichnet habe. In beiden Fällen gibt es die Idealhaltung von "der Geradheit des Rückens" und dies wird zum Maßstab, nach dem die Sitzhaltung beurteilt wird; Dies ist der Standard, nach dem die andere Person einseitig oder passiv bewegt wird, um die Person diesem Ideal näher zu bringen. Das ist das größte Problem, denke ich, aber jetzt, am Zazenkai und an anderen Orten, an denen Zazen praktiziert wird, frage ich mich, ob es wirklich irgendwelche anderen Ansätze gibt, die verwendet oder experimentiert werden. Aufgrund meines begrenzten Wissens kenne ich keine solche Orte. Wenn jemand von Ihnen solche Orte kennt, lassen Sie es mich bitte wissen.