

Liebe Freundinnen und Freunde Sanko-jis!

Das Krokusesshin 25.02. -28.02 steht vor der Tür. Dazu möchte ich euch herzlichst einladen.

Warum sollte ich ein Sesshin im Sanshin-ji style machen?

Unter dem tiefen Schnee vor dem Haus – so sah man nach kurzer Abtauphase – stehen Krokusse, Hyazinthen und Narzissen schon bereit – drauf los zu blühen. Nun ist alles wieder weiss und starr...

Warum blühen sie bald? Einfach nur weil ihnen irgendwann mal das Leben geschenkt wurde. Es ist ihre Bestimmung jedes Jahr einfach voll und ganz zu blühen, zu verblühen, Kraft in die Knolle zu sammeln und dann, wenn ihre Zeit kommt, drauf los zu blühen, ohne zu sparen. Und dann kommt der Moment, wo dies vorbei ist, sie nie mehr blühen.

«Der Krokus», so sagt Uchiyama Rochi, *«blüht ohne Zweck, sein Leben bedeutet eben zu blühen.»* Er steht nicht in Schönheitskonkurrenz zu anderen, möchte nicht mehr geliebt werden oder nützlicher sein, es möchte nicht mehr Macht haben als die anderen oder auf Instagram bzw. youtube mit vielen Clicks versehen sein.

Nicht anderes ist unsere Bestimmung, auch wir müssen nichts anderes tun, als wir selbst zu sein und unser «Selbst» zu leben. «Alle Dinge sind durch sich selbst die Wahrheit» so steht es im Lotussutra.

Wir glauben jedoch meist, wir könnten nur glücklich sein, wenn wir reich wären und ein reicher würde unglücklicher, wenn er arm wäre.

Ist diese Pandemie mit ihren Massnahmen, die versuchen die Menschen von ihrem gewohnten Treiben abzuhalten, um schlimmeres zu verhindern, nicht so etwas wie ein kalter, schneereicher Winter. Kann dieser «Winter» dem wahren Wesenskern des Menschen etwas anhaben?

Nein, der Mensch ist in Wirklichkeit bereit, sofort loszublühen, sobald der richtige Zeitpunkt da ist oder er die Gelegenheit bekommt.

Warum können wir dies oft nicht spüren? Weil wir Menschen im Gegensatz zur Narzisse die Bürde des Denkens tragen. Und dieses Denken hindert uns oft daran, das Leben wie es gerade wirklich ist zu sehen. Wir sind damit beschäftigt die Vor- und Nachteile des shutdowns abzuwägen oder uns zu überlegen, wie die Welt nach dem shutdown aussehen würde. Vielleicht sorgen wir uns um unsere Zukunft? Wir positionieren uns mit Hilfe all unseren Möglichkeiten so, dass wir auf jeden Fall als Sieger aus dieser Krise herauskommen. Vielleicht müssen wir, um dieses Ziel zu erreichen, anderen Menschen Unrecht tun, sie abwerten oder gar hassen.

Je unerträglicher wir die Situation bewerten, um so rastloser jagen unsere Gedanken nach Lösungen und verstärken, anstatt uns Frieden zu bringen, nur unsere Neurosen und Ängste.

Zazen ist die Haltung wieder zu unserer «inneren Blume» zurück zu kehren. Uns vor die Wand zu setzen und «Hello again zu rufen!»

Dies ist aber keine leichte Sache! Denn dieses Gift der «Ich-Bezogenheit» hat sich tief in uns hineingefressen. Und das Gegengift ist: Benutze keinesfalls dein Hirn zur Entgiftung!

Stattdessen müssen wir «einfach» die Haltung von Zazen einnehmen, egal was unsere Gedanken und Gefühle dazu meinen. Denn auf diese können wir uns nicht verlassen. Sie könnten «verseucht» sein!

*«Die aufrechte Haltung des Zazen ist gerade das Gegenteil von dem, was wir an Rodins „Denker“ sehen. Die Körperhaltung dieser Statue, gebeugt und gekrümmt, bis auf die Finger und Zehen, gibt uns den Anblick eines Menschen, der seine Enttäuschung überlassen ist und in eine innere Hölle sieht. Im Zazen ist dagegen der Körper ganz gerade. Das Blut strömt aus dem Kopf, und Ruhe tritt in uns ein. Die Gedanken hören auf, und die Stauungen im Gehirn werden gelöst. Wenn wir Zazen üben, so sitzen wir einfach und lassen alle Gedanken fallen. Alles was wir gelernt haben, das, was wir als Erinnerungen aufgestapelt haben, alles, was wir gedacht haben kehrt zu unserem Ursprung zurück. Wir lassen all dies Fallen - das ist die Zazen Haltung.*

*Wir dürfen jedoch nicht denken, daß beim Zazen keinerlei Gedanken auftauchen und dass der Kampf Kopf ganz leer ist. Solange wir Leben und selbst wenn wir Zazen üben, ist es ganz natürlich, dass uns Gedanken kommen. Das Wichtigste dabei aber ist, diese Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen nachzujagen und ohne zu trachten, sie von uns zu werfen. Wenn ein Gedanke kommt und ihr ihm nachgeht, so seid ihr damit beschäftigt und ihr tut nicht mehr Zazen. Die Hauptsache beim Zazen ist den Gedanken nicht zu folgen. Sollen wir sie also verscheuchen? Wenn wir dies tun, so sind wir wieder beim Denken angelangt. Anstatt die Gedanken mit Gewalt zu vertreiben, sitzen wir einfach“ mit Knochen und Muskeln“ in der richtigen Zazen Haltung, gerade, ganz aufrecht und nichts weiter. Natürlich dürfen wir auch nicht bösen und einschlafen.*

*Außerdem ist es von höchster Wichtigkeit, während des Zazen in keiner Weise über uns selbst nachzudenken. Weder über uns noch über die Wirkung unseres Zazen, in dem wir uns sagen: Ich bin ruhig oder Ich bin nicht ruhig. Solche Gedanken sind nicht allein belanglos, sondern sie schaden auch unserem Zazen und bringen uns völlig auf den Abweg. Zazen hat nichts zu tun mit Gedanken über Erfolg: richtig sitzen, das ist alles.*

*Vielleicht läßt uns aber dieser letzte Satz unbefriedigt. Dies ist ganz natürlich, denn Zazen schaltet das kleine Ich aus, das nach Befriedigung sucht; es offenbart uns die Reinheit des Lebens als des unermesslichen, grenzenlosen Lebens, weitab von unserem kleinen persönlichen Wünschen. Lassen wir alle solche Ideen ganz fahren, und nehmen wir die Zazen Haltung ein, die uns den absoluten Frieden des Lebens finden lässt.*

*bedeutet nicht aufhören oder auslöschen des Lebens, nicht Selbst Verkapselung oder Flucht. Im Gegenteil wir gelangen so zu freien Verwirklichung des Lebens. Das bedingte Entstehen spiegelt sich selbst in einem klaren Spiegel wider, der alle Dinge einfach so zeigt wie sie wirklich sind, ohne daran zu haften.“ K. Uchiyama Roshi*

Vielleicht sind wir nach diesen Darlegungen unseres Dharma Vorfahren Uchiyama wieder überzeugter und sitzen wieder häufiger, dann ist dies schon ein wichtiger Schritt zum inneren Frieden. Erfahrungsgemäss reicht aber gerade in schwierigen Zeiten nicht das morgendliche Zazen um uns wieder als wahren Menschen zu erfahren. Der Klaus, der einfach nur Klaus ist oder die Claudia, die einfach nur Claudia ist – mehr ist da nicht! Deshalb ist ein intensives Sesshin im Sanshin-ji Style der «Krokusdünger». Das schaffe ich nicht, da leide ich unglaublich!

Nein, diese Wertung und Befürchtung ist falsch – denn in einem wahren Sesshin wird nichts als «einfach Sitzen» erwartet. Oft liegen hier aber negative Erfahrungen zugrunde, wenn in Meditationsretreats vom Teilnehmer Leistung erwartet wird, wie z.B. sich zu quälen, unbedingt nicht zu bewegen und starr zu sitzen, ...

Shikantaza ist einfaches lebendiges Sitzen – lebendig heisst über unangenehm und angenehm hinaus. Doch dies ist schwer zu erklären und Sesshin ist sicher nicht einfach, denn wie oben gesagt, das «EGO» mischt sich ganz gewiss ein.

Viele Minuten Zazen euch!

Ganz herzlich aus der Zenklausur

Deep Gassho

Gyoriki