

Einführung in die Zazen Meditation

Fangt mit dem Üben des *Sussokan* an, der beste Weg, um in tiefes Samadhi einzutreten, und haltet eure Ki Energie im *Tanden* (Unterbauch) konzentriert. Danach konzentriert euch ganz intensiv auf euer Koan bis ihr die Wurzeln eures Selbstbewusstseins vollkommen ausgegraben habt. Wenn ihr dann Zazen ein Tag nach dem anderen übt, dann werdet ihr *Kensho* so sicher erleben, wie es sicher ist, dass man den Boden trifft, wenn man drauf schlägt. Gibt alles was ihr habt.

Tiefes Samadhi, tiefes Samadhi. Wir sprechen immer von Kensho, aber wenn wir nicht unser Samadhi entwickeln, wenn wir nicht einfallsreich an der Entwicklung unseres tiefen Samadhis üben, dann wirkt es wie etwas weit weg im Himmel.

Der sechste Patriarch und Rinzai Zenji lehrten beide, dass Kensho von größter Wichtigkeit sei, und dass Samadhi und Befreiung nicht als ein Problem angesehen werden müssten. Sie sagten, dass man sich nur um Kensho sorgen sollte, und das dieses alles sei, was notwendig ist; das die Erleuchtung der wichtigste Aspekt und der essentielle Punkt des Zen sei.

Die Erfahrung des Buddhas war tiefe Erleuchtung. Als er den Morgenstern sah, erlebte er seine wahre Natur ganz klar. Ohne dieses gibt es kein Zen und auch kein Buddha Dharma. Aber nur über Kensho zu sprechen heißt nicht, dass wir es auch realisieren können.

Dieses ist keine Zeit der spirituellen Klarheit. Es ist eine Zeit, in welcher alle Bereiche der Gesellschaft mit Informationen überflutet werden, und unser tägliches Leben kompliziert und verwirrend ist. Es fällt unserem Geist schwer, Dinge in ihrer Tiefe zu spüren. Wenn unser Geist nicht wahrlich gereinigt und durchsichtig wird, dann ist Kensho unmöglich. Wenn unsere Antennen vollkommen mit Rost bedeckt sind, dann ist es egal, was für Signale vorbeikommen - wir können sie nicht aufnehmen. Wenn unser Spiegel nicht klar ist, egal wie schön die Umgebung ist, sie kann nicht widergespiegelt werden. Das Problem liegt in dem Grad, bis zu welchem unser Geist rein und unabhängig ist. Bis zu dem Grad zu welchem er gereinigt ist, können wir die Signale aufnehmen.

Das soll nicht heißen, dass unser Ziel in dem Aufbau einer ruhigen Welt liegt. Das Ziel ist, unsere wahre Natur zu erleben. Dafür müssen wir tiefes Samadhi entwickeln. Deswegen müssen Leute, die in der Übung stehen, sich ständig auf ihr Zazen konzentrieren und diesen Geist des Übens als Basis für ihr tägliches Leben und Tun benutzen.

Hakuin Zenji beginnt seine Lehre:

Für diejenigen, die in tiefes Samadhi eintreten möchten.

Der sechste Patriarch gab uns diese genaue Definition des Samadhis:

„Außen sich von allen Stimulierungen lösend

und innen ungestört sein.“

Wenn wir um uns schauen, dann sehen wir Bäume, Blumen, Berge und Leute, und diese Landschaft können wir nicht auslöschen. Wir können nicht die Dinge auslöschen, die direkt vor uns erscheinen. Wir können nicht unsere Ohren schließen, und wir spüren auch viel Dinge - heiß und kalt, Schmerz und Freude -und riechen Gerüche. In dieser Weise leben wir vollkommen mit unserer Umgebung verbunden. Wir können uns nicht davon trennen.

Das Allerwichtigste ist das Nicht Verhaftet-Sein an diese Umgebung. Dieses bedeutet nicht, dass wir unsere Augen verdecken müssen, dass wir zu riechen aufhören müssen, weder heißt es noch, dass wir das Fühlen aufgeben müssen. Es bedeutet, dass unser Geist aufmerksam und konzentriert sein sollte jenseits all dieser Stimulierungen. Wir benutzen somit unseren Geist nicht sinnlos und werden nicht abgelenkt. Wir finden unser Zentrum, und mit unserer ganzen Konzentration sammeln wir unsere Energie dort.

Nicht an die äußere Form haftend, innen nicht unruhig sein, nicht an dieses und jenes denkend, nicht voller unnötigen Gedanken sein, nicht an Gewinn und Verlust denkend und daran, ob wir traurig oder glücklich sind. Das kann man Zen nennen. Immer denken wir an irgend etwas. Wenn wir unseren Geist immer voll dieser Dinge lassen, dann kann unser Geist nie klar werden. Wir können allerdings auch nicht unserem Geist befehlen, dass er zu denken aufhören solle. Anstatt dessen sollten wir unseren Geist immer voll und vollkommen aufmerksam halten.

Hakuin Zenji gab uns diese Anweisungen für Sussokan, was unseren Geist wahrlich reinigen kann. Er sagte:

„Auf jeden Fall, nicht an die Welt außerhalb verhaftet sein, und in unserem Geist nicht an dieses und jenes denkend. Wenn unser Geist genau auf unsere Tätigkeit konzentriert ist, dann nennen wir dieses tiefes Samadhi. Diejenigen, die in tiefes Samadhi eintreten möchten, sollten zuerst ein dickes Kissen hinlegen, in vollen Lotus sitzen und weite Kleidung tragen.“

Ein dickes Kissen ist besser für diejenigen, die nicht nur zehn oder dreißig Minuten sitzen, sondern die wie in Sogenji bis zu 12 Stunden am Tag sitzen. Wenn wir so für eine Woche sitzen, dann würde ein dünnes Kissen nicht ausreichen. Beim Zazen gibt es den halben und den vollen Lotus-Sitz. Wenn nur irgendwie möglich, dann wäre der volle Lotus-Sitz zu bevorzugen. Die beiden Beine vorsichtig hoch nehmend und tief einschlagend ist die beste Weise, da so die Beine nicht aus dieser Position herausrutschen können. Diejenigen, die im halben Lotus sitzen, können leicht ihre Beine verletzen, denn wenn man lange Zeit sitzt, dann möchte man die Beine bewegen, und wenn die Beine verrutschen, dann verliert man die Balance des Körpers, und

man sitzt dann nicht mehr gerade. In extremen Fällen, wenn man mit dem Körper nicht in Balance sitzt, dann können die Beine taub werden und gar so bleiben. Im Endeffekt wird dann sogar das Üben des Zazens unmöglich. Dieses geschieht nur, wenn man die Beine nicht vorsichtig und weit genug hoch einschlägt. Am Anfang spürt man vielleicht etwas Schmerz. Zazen ist eine Art Yoga, wobei man nicht gegen die Struktur der Muskeln geht. Wenn man nicht gegen diese Struktur gehen will, dann muss man die Beine hoch einschlagen, so weit hoch auf den anderen Oberschenkel wie nur möglich legen. Dann drückt man den *Tanden* (Unterbauch) nach vorne und sitze in dieser Position.

Weite Kleidung ist vorzuziehen. Wenn man den Körper irgendwie beklemmt, dann wird das Atmen schwerer. Enge Gurte oder Hosen sollten gelockert werden. Dann streckt man die Wirbelsäule gerade hoch 'gen Himmel. Eine Linie zwischen den beiden Knien bildet die eine Seite eines gleichwinkligen Dreieckes. Die Hüfte kommt auf den hinteren Punkt des Dreieckes, und von dort aus hoch streckt man dann die Wirbelsäule. So richtet man die Wirbelsäule gerade auf, und der Hals und der Kopf sitzen dann oben drauf. Zieht das Kinn etwas nach innen, und der oberste Punkt des Kopfes stößt in den Himmel, wodurch die Schwere des Kopfes geringer wird. Wenn man so sitzt, verbessert sich die Balance rasch. Da die Wirbelsäule gerade ist, kommt der Unterbauch ganz von alleine nach vorne. Richtet die Wirbelsäule gerade und sitzt aufrecht aber auch angenehm.

Dieses ist die beste Sitzposition. Wenn man in Zazen sitzt, sollte man ganz natürlich ein erfrischendes Gefühl spüren. Wenn man sich zu sehr hochreckt, dann sieht dieses unangenehm aus. Wenn man einen unangenehmen und ungemütlichen Anblick beim Zazen macht, dann ist es gewiss nicht die richtige Haltung. Selbst bei dem Anblick sollte man eine Frische spüren können.

„Fangt mit dem Sussokan an, die beste Weise, um in tiefes Samadhi einzutreten und die Ki Energie im Tanden zu sammeln.“

Diese Worte kommen aus Hakuins eigener Erfahrung, und da Hakuins Atemweise mit dem Unterbauch (*Tanden*) geübt wird, ist sie genau die gleiche Atemweise, die auch der Buddha lehrte. Natürlich war es nicht Hakuin, der diese zuerst entdeckte. Seit der Zeit des alten Indiens bis heute wird auf der gleichen Weise geübt. In Zen selbst wurde die Atemweise des Sussokan nicht gelehrt und als etwas selbstverständliches betrachtet, was nicht noch einmal betont werden musste.

Durch das viele Üben bekam Hakuin Probleme mit seinem Nervensystem. Seine Energie stieg hoch in seine Schultern, und er wurde gefühlsmäßig sehr instabil. Er bemerkte, dass das Üben des Sussokan seinen Geist beruhigte, und dass es auch die Ki Energie weiter entwickelte. Er lehrte jedem Sussokan, vom Anfänger bis zum gereiften Übenden. Dieses Sussokan sollte gut entwickelt werden.

Fangt mit dem Sussokan an, die beste Weise, um in tiefes Samadhi einzutreten und die Ki Energie im Tanden zu sammeln.

Auch allen, die hier nach Sogenji kommen, wird das Sussokan als Basis für ihr Üben gelehrt, was sie dann in ihrem täglichen Leben ständig benutzen können. Man kann leicht die richtige Weise des Sussokans vergessen, von daher ist es gut, es immer wieder genau zu überprüfen.

Zuerst korrigiert man die Sitzhaltung beim Zazen. Wenn ihr richtig sitzt, dann lasst alle Spannungen los und streckt die Wirbelsäule nach oben. Nehmt alle Spannungen aus der Halsgegend und auch aus den Armen. Wenn man es genau so tut, dann ist man wie das Skelett im Klassenzimmer - vom Kopf aufgehängt, der Körper lose herunterhängend. In diesem entspannten Zustand, atmet langsam aus, und konzentriert euch auf den Ausatmen vom Tanden her. Der Tanden liegt ungefähr sieben Zentimeter unterhalb des Bauchnabels, und ist das Zentrum des Nervensystem. Die Quelle der menschlichen Ki Energie kann dort gefunden werden. Wenn man an diesem Punkt arbeitet, dann kann sich die Ki vollkommen entwickeln.

Wenn man nicht im Tanden zentriert ist, dann kann das Energieniveau leicht abfallen, und die Ki Energie steigt hoch in die Schultern. Die Energie kann noch weiter hochsteigen - bis zum Hals, zum Kopf, welcher hart und schmerzhaft werden kann. Man ist dann leicht schwindelig, leicht irritierbar und fängt ohne einen Grund zu weinen an, und es ist schwer, Ruhe zu finden. Der ganze Körper kann zu zittern beginnen. Von einer Störung des Nervensystems kann man neurotisch werden. Sussokan ist die beste Weise, um die Ki unten zu halten.

Wenn man alle Spannungen aus dem Körper losgelassen hat, konzentriert man sich auf den Unterbauch, als ob man von dort atmen würde den Bauch einziehend beim Ausatmen. Atmet so lange wie möglich aus, bis zum letzten bisschen Atem, bis der Bauch ganz flach wird. Wenn man zu dem Ende des Atems kommt, dann folgt das Einatmen ganz natürlich, ohne dass man darüber nachzudenken brauchte und der Bauch füllt sich wieder. Man braucht keine Luft einzusaugen - der Einatem kommt natürlich. Mit einem angenehmen Gefühl konzentriert man sich auf das vollkommene Ausatmen. Wenn der Bauch sich wieder nach außen wölbt, atmet man entsprechend ein.

Wenn man dabei zu verspannt oder sich selbst dabei zu bewusst ist, dann wird es schwierig. Wenn man in dem Zwerchfell verspannt ist, dann geht der Atem nicht tiefer. Am Anfang bleibt fast jeder mit dem Atem beim Zwerchfell stehen und versucht es dann mit Kraft. Diese Kraft beim Üben des Sussokans loszuwerden ist eines der größten Probleme am Anfang. Es ist hilfreich, wenn man zu Beginn des Zazens diese Atemweise zehn Mal übt. Um das Selbstbewusstsein loszuwerden, atmet man ganz ruhig bis zum Ende des Atems aus, und damit übt man langsam das konzentrierte Nutzen des Tandens.

Beim Ausatmen nehmt die Zahlen von eins bis zehn dazu eine Zahl für

jeden Ausatem.

Eiiiiiiiiiiiiinnns. . . . Zweiiiiiiiiiiiiiiii. . . . Dreiiiiiiiiiiiiiiii. . . .

Übt bis zur Zehn und dann wieder zurück zur Eins. Das ist Sussokan.

Während man die Atemzüge zählt, ist man ständig auf den Atem konzentriert. Es ist wichtig, die Atemzüge mit der Konzentration zu folgen, denn dabei vertieft sich die Konzentration, und weil man sich mit all seiner Energie konzentriert, ist man nicht mehr so sehr an die äußere Welt verhaftet. Die Konzentration liegt auf dem Atem und dem Zählen, und die äußere Welt kommt dabei nicht dazwischen. Selbst Geräusche werden kaum bemerkt, wenn die Konzentration tief genug ist, auch Gerüche, Geschmäcker und andere äußere Stimulierungen. Genauso trifft es auch auf die Gefühle und auf die unnötigen Gedanken über dieses und jenes zu. Diese Gedanken werden auch enorm weniger.

Genauso, wie es uns der sechste Patriarch lehrte:

*„Außen löse dich von allen Stimulierungen
und innen sei unbeweglich.“*

Dieses Losgelöst-Sein kommt in Verbindung mit dem Sussokan. Man wird von der Welt außerhalb mit den Geräuschen und Anblicken getrennt. Und dann wird auch der Geist frei von der Anhaftung an diese unnötigen Gedanken. Hier finden wir dann einen weit entwickelten, gefüllten Geisteszustand.

Dharma Daishi sagte:

*"Sich nicht mit den Dingen außerhalb befassend,
innen frei von jegliche Sorgen, wenn unser Geist wie eine Wand wäre, dann
wären wir im Tao (Wahrheit)."*

Dieses besagt nicht, dass wir verkrampft und eng in unserem Atmen sein sollten. Es heißt, dass wir bis zu dem letzten Punkt in jedem Atemzug gehen und uns nicht von äußeren Dingen bewegen lassen. Da kann dann nichts Unnötiges gefunden werden - keine Spur, kein Riss. Das ist die Welt des Zazen, die Welt des Samadhis des Buddhas.

Hakuin Zenji lehrte:

*„Fangt mit dem Sussokan an, der beste Weg, um in tiefes Samadhi
einzutreten, die Ki Energie im Tanden konzentrierend.“*

Am Anfang kann man sich schwer auf das Sussokan verlassen, aber es ist wichtig, dass wir nicht aufgeben und aufhören. Wenn man mit dem Üben

begonnen hat, dann sollte man bis zum Ende weitergehen. Dafür ist das Osesshin die beste Zeit. Nach ein, zwei Osesshins kann jeder auf dieser Weise atmen, so weit kann jeder gehen.

Dann ist es wichtig, in wie weit man den Sussokan auch im täglichen Leben benutzen kann. Das hängt von den Anstrengungen einer jeden Person ab. Wenn man in der Gesellschaft lebt, sitzend und dann wieder arbeitend, dann ist es schwer, diese Atemweise zu lernen. Das Üben sollte mehr konstant sein.

Sussokan ist ein Aspekt des Üben, der in kurzer Zeit gelernt werden kann. Wenn man es einmal beherrscht hat und zu seinem Eigen gemacht hat, dann kann man es nicht mehr vergessen. Wenn es einmal reif geworden ist und man den tiefen Geist hat spüren können, dann wird man es nie vergessen können.

Obwohl Sussokan am Anfang unzuverlässig und kraftlos wirkt, wenn man geduldig und kreativ daran arbeitet, dann kommt der Atem mehr und mehr vom Bauch her. Nach dem vollkommenen Ausatem, lässt den Bauch sich nach vorne wölben für den Einatem. Wiederholt dieses viele Male. Zu Beginn eines jeden Zazens wiederholt diese Atemweise zehn Mal. Danach bringt keine Spannungen und keine Befangenheit mehr mit hinein. Lässt es natürlich fließen.

Obwohl der Atem recht seicht am Anfang erscheinen mag, ist er doch viel tiefer als der Atem des täglichen Lebens. Durch das Wiederholen dieser Atemweise entwickelt es sich vollkommen. Von dem anscheinend noch nicht ausgeprägten Unterbauch kommt eine starke und volle Ki Energie hervor.

Oft ist man voller zerstreuter Energie, welche in den Oberkörper steigt. Aber mit dem ganz gewöhnlichen Sussokan kann man die Energie im Tanden sammeln und dann als eine starke und volle Energie spüren. Mit Gewalt kann man diese Energie nicht hervorbringen. Wenn man es mit Kraft versucht, dann bleibt es im Zwerchfell stecken, und der Atem wird anstatt dessen kürzer und noch schwieriger. Man muss mit geduldigen Anstrengungen fortschreiten.

Am Anfang geht es nicht gut, doch langsam, wenn man sich daran gewöhnt hat, und nicht nur beim Zazen sondern auch bei der Arbeit und anderen Tätigkeiten sich darauf konzentriert, dann wird es von alleine weitergehen. An diesem Punkt spürt man, dass die Energie immer voller und voller wird. Bei dem Aus- und Einatmen hat man eine starke Basis, die eine stetige Quelle für die Energie ist, weil man mit dem Unterbauch atmet.

Wenn die Energie wahrlich gut entwickelt ist und voll und prall ist, dann bewegt sich der Unterbauch kaum. Dieses ist so, weil man fast den höchsten Punkt der Konzentration erreicht hat. Besonders dann darf man seine Anstrengungen nicht unterlassen, die Konzentration weiter führend und noch mehr Energie hinzugebend. So wird der Unterbauch voller und noch praller.

Hier unterrichtet uns Hakuin Zenji:

„Danach konzentriert euch ganz intensiv auf euer Koan bis ihr die Wurzeln eures Selbstbewusstseins vollkommen ausgegraben habt.“

Die inneren Orte, der tiefe Geist werden ganz ausgefüllt, und auch der Unterbauch ist voller aktiver Energie. Wenn man diesen Geisteszustand erlebt hat, dann kann man zum ersten Mal an einem Koan arbeiten. Es ist auch gut, ohne ein Koan zu arbeiten. Die Weisen der früheren Zeiten lehrten uns, dass man auch ohne ein Koan große Erleuchtung erleben kann.

Tief in dir drinnen schaue auf den Ort, von wo der Atem hervorkommt. Schaue genau auf diese Quelle. Dann mit der Frage: „Was ist das? Was ist das? Was ist das?“ sehe es genau. Die Ki Energie, die aus uns hervorkommt, wird nie aufgebraucht, ist nie zu Ende. Von dieser Energie wird ein Atemzug nach dem anderen geboren.

Am Anfang haben wir Zahlen benutzt, aber sobald der Atem voll und prall geworden ist, dann ist das Zählen nicht mehr wichtig. Mit dem Fluss der Energie fragt man die Frage: „Was ist das?“ Mit dieser Konzentration schreitet man innerlich voran. Man gräbt sich ständig in die Richtung der Quelle des Atems voran. Während man in diese Richtung fortschreitet, schneidet man anderes ab indem man so hineinspringt. Wenn man dieses mit der ganzen Energie tut, kann man das Gefühl für die Welt außerhalb vollkommen verlieren. Der eigene, zentrierte Geist trägt keine unnötigen Gedanken mehr mit sich herum, nur diese Atemzüge, einer nach dem anderen, bis hin zu dem Punkt, wo man das Bewusstsein der Frage „Was ist das?“ nicht mehr spürt. Es ist als ob man dahinein starrt, die Augen nie abwendend.

Der Geisteszustand wird viel weiter. Dieser erfüllte Geisteszustand ist wie der tiefe, tiefe Ozean, aber nicht wie ein dunkles Loch. In einem Zustand der klaren Transparenz ist man von einer alles illuminierenden Brillanz erfüllt. Das Bewusstsein darüber ist fast vollständig vergangen und nur das volle, erfüllte Gefühl bleibt. Dieser Geisteszustand wird tiefer und tiefer und endlich explodiert er, und auch dieses fällt ab. Dieses nennt man das Abschneiden der tiefen Wurzeln.

Zuerst muss man diese tiefen Wurzeln abgeschnitten haben, erst dann kann man den gleichen Geisteszustand des Buddhas erleben und wissen, von welchem Ort das Bewusstsein des Buddhas neu geboren wurde. Der Moment, da er den Morgenstern sah, diese Welt, in welche er da hineinsprang ist genau das gleich wie das Abschneiden der tiefsten Wurzeln.

Der höchste Punkt ist nicht Tod, sondern die erfüllte und durchsichtige Klarheit, welche wahrlich scharf ist, und das Leben, welches rein von innen her ist. Im Bezug zur Welt außerhalb ist es, als ob man vollkommen neu geboren wurde. Diese wiedergeborene Energie ist von großer Stärke und breitet sich auch in der Welt außerhalb aus. Dieses ist das Erlebnis des

Buddhas. Dieses ist der wahre Geist, der eigentliche Geist, welchen er erlebte.

Der eigentliche Geist ist dieser höchste, klare Punkt, der wahre Quellpunkt des wahren Geistes. Was bisher noch nicht zum Ausdruck kam, erwacht auch in der Welt um uns, und durch jedes Ding wird es angeregt und drückt sich dann dem entsprechend aus. Der Punkt, wo es zu arbeiten beginnt, ist von größter Wichtigkeit. Wenn diese Arbeit nicht hervorkommt, dann stirbt die Bedeutung unserer Erfahrung, und all das viele Üben des Zazens verliert den Sinn.

Wenn dieses frische Bewusstsein geboren wird, wenn man zu dem wahren inneren Leben erwacht, dann wird man wie der Buddha. Dieses geschieht nicht nur im tiefen Samadhi, sondern ist auch die Substanz des Kenshos. Hiermit kommen wir zu dem wichtigsten Punkt von Zen und von dem Buddha Dharma.

Aber nur wenn dieses auch in der Welt zum Ausdruck kommt, hat dieses Verstehen Bedeutung. Wir können nicht in Eile sein. Es geht darum, unsere Energie so weit wie möglich zu entwickeln. Das ist das wichtigste. Da wir dieses inmitten der beschäftigten Welt erleben, wenn wir in Eile sind, heißt dieses, dass wir noch nicht alles fortgeworfen haben. Es ist von größter Wichtigkeit, dieses vollkommen zu tun, und es ist wichtig mit diesem Punkt im Zazen zu arbeiten.

Hakuin Zenji endet mit diesen Worten:

„Wenn man dann Zazen jeden Tag übt, so wird man ganz gewiss Kensho erleben, genauso wie es sicher ist, dass man den Boden trifft, wenn man draufschlägt.“

Er will damit nicht sagen, dass es viele Jahre, Monate oder Tage braucht. Es hängt von den Anstrengungen und der Energie jedes einzelnen ab, wie es sich entwickeln kann. Entsprechend der Konzentrationskraft vertieft es sich. Man kann dieses nicht errechnen. Man kann nicht sagen, mit so vielen Stunden gibt es diese Ergebnisse.

Unser Ziel ist die Wiedergeburt unseres Bewusstseins. Uns auf dieses Ziel hin bewegend und unsere gesamte Energie nutzend, so sollten wir dran arbeiten. Selbst wenn wir uns anstrengen und unser Ziel noch nicht erreicht ist, ohne Zweifel wird die Erleuchtung erlebt, so wie es sicher ist, dass wir den Boden treffen, wenn wir drauf schlagen. So lehrt uns Hakuin Zenji aus seiner eigenen Erfahrung. Alle, wir alle können Kensho realisieren. Alle können wir diesen Geist erleben, und wir können auch von diesem Geist wiedergeboren werden.