

## **Eine Anweisung zum Zen.**

### ***Roshi Pat Enkyo O`Hara***

*Der Artikel ist erschienen in Tricycle volume 18, number 3, year 2009.*

*Roshi Pat Enkyo O`Hara ist Abtissin des Village Zendo, New York.*

*Sie hat Dharma Transmission in der Soto und Rinzai Linie der White Plum Sangha und ist Co-Direktor der Zen Peacemakers und des Maezumi Institutes.*

Wir danken der Redaktorin Frau Allison Steinberg für die Erlaubnis der Veröffentlichung auf unserer Webseite.

## **Was ist ZaZen?**

ZaZen ist die Praxis des Zurückkommens zum Hier und Jetzt, in genau diesen Moment, zurückkommen zur Natürlichkeit und Nähe, zur Schlichtheit unserer wahren Natur. ZaZen heisst uns nicht abzutrennen vom Leben, sondern es voll zu leben so wie es ist, immer in Transformation, freundlich und Kummer bereitend. ZaZen ist der Pfad zum Aufwachen: Aufwachen zu dem was wir wirklich sind, zum Bedürfnis anderen zu dienen und zur Verantwortung für alles Leben. Wie können wir dies verwirklichen?

## **Bereite einen Ort zum Sitzen.**

Am Besten du praktizierst regelmässiges ZaZen an einen ruhigen Ort. Es kann ein Raum sein oder eine Ecke, der Platz sollte sauber sein und ordentlich. Platziere eine Matte oder eine gefaltete Decke und darauf ein Zafu (ein rundes mit Kapok prall gefülltes Kissen), oder eine Bank. Wenn es zu schwierig ist auf dem Boden zu sitzen, nimm einfach einen Stuhl.

## **Position.**

Sitze auf dem vorderen Drittel deines Kissens oder Stuhles, so dass deine Hüften höher sind als deine Knie, dein Bauch frei beweglich und dein unterer Rücken ohne Spannung. Das Becken ist nach vorn geneigt. Dein Kopf balanciert locker auf dem Nacken. Dein Kinn zeigt weder hinauf noch hinunter, es ist nur leicht hineingezogen. Die Schultern fallen natürlich nach unten, so als wären sie zurückgezogen und nach hinten geworfen. Schwinge den Körper leicht von einer Seite zur Anderen um deine Mitte zu finden.

Lege deine Hände in den Schooss oder auf deine Oberschenkel, forme das “kosmische Mudra” indem deine rechte Hand, die linke Hand hält mit den Handflächen nach oben. Die Daumen berühren sich sanft und formen einen Kreis, “weder Berg noch Tal”. Lege die Zunge hinter die obere Zahnreihe an den Gaumen. Deine Augen sind leicht geöffnet, der Blick fällt ungefähr einen Meter weit vor dir auf den Boden. In Wirklichkeit geht er aber nach innen: du betrachtest nichts, selbst wenn du alles siehst.

### **Die Atmung.**

Dein Atmen hat ein langsamer kraftvoller natürlicher Rhythmus. Beim einatmen, erlaube dem Atem ganz in deinen Körper hinein zu kommen bis dein Bauch sich weitet, ausatmend erlaube dem Atem sanft aus den Nasenlöchern zu fließen. Dein Atmen ist das AOM. Lass den Atem deinen Unterbauch füllen, als wäre er ein Ballon. Später mag es dir erscheinen, als würden auch deine Zehenspitzen mit ein und ausatmen. Beobachte den Drang dich zu bewegen, dich an der Nase zu kratzen, an den Ohren zu ziehen: alles gewöhnlich Möglichkeiten sich von den Energien im Körper abzulenken. Anstatt zu bewegen bleibe damit, beobachte und bringe die Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Lerne zu beobachten, wie diese Dringlichkeiten weg fallen, nur um durch andere ersetzt zu werden, die zweite edle Wahrheit aufzeigend, den Grund des Leidens, der Verlangen ist. Die Gedanken lässt Du vorbeiziehen “wie Wolken am Himmel”, ohne sich ihnen zu widersetzen, ohne sich an sie zu klammern. Alle diese verschiedenen Ideen, Gedanken, Impulse, alles kommt und geht und dennoch sitzt du. Nach und nach fällt das Geplapper weg und dein Körper, Atem und Geist sind eins. Lass den Körper sich setzen, lass den Atem sich setzen, lass den Geist sich setzen. Mach dir keine Sorgen ob die Übung funktioniert, beurteile nicht was du tust. Erzähle dir keine Geschichten oder anderes um das Wahrnehmen des Momentes zu verhindern. Dies sind nur Wege dich von deiner tiefen Bemühung Zazen zu üben abzutrennen. Wenn du Zazen machst, mach nur Zazen. Das ist genug.

## **Die tägliche Praxis: sei beständig!**

Wir empfehlen ein Zazen von 20 Minuten. Was wichtig ist, ist die Beständigkeit. Belaste dich nicht mit dem Versuch, irgendein spezielles Ergebnis oder Erlebnis zu erreichen. Jedes Zazen wird täglich etwas anders sein. So wie der Rest des Lebens auch. Wir üben Beständigkeit in unserer täglichen Meditation, lebhaft, schläfrig, konzentriert. Wir üben einfach jeden Tag durch Höhen und Tiefen. Wenn du durcheinander bist, sagst du einfach "o.k., geh zurück auf dein Kissen." Wenn du sitzt, realisierst du vielleicht, dass du über etwas nachdenkst, dann nimm einfach einen tiefen Atemzug und komm in den Moment zurück. So wie eine alte Meditationsanleitung sagt, sobald du eines Gedankens bewusst wirst, wird er verschwinden. Wenn wir an etwas denken, sind wir darin verloren, verloren in X denken. Aber wenn wir uns unseres Denkens bewusst werden, dann sind wir in einem höheren Zustand. Das aktuelle denken über X ist vorbei. Wenn wir täglich üben, stehen wir öfters in dem Raum von reinem Bewusstsein ohne ein Objekt. Nur atmend, einfach anwesend, wir sagen dem natürlich geeint. Zazen ist eine Form, die uns erlaubt die Nichtform von grenzenloser Leerheit zu üben. Die Freiheit, die uns durch Form zur Verfügung gestellt wird, ist eines der Paradoxe des Lebens. Wenn wir uns organisieren und eine Struktur errichten, eröffnen wir uns auch die Möglichkeit ohne Struktur zu sein. Form hilft uns unsere Energien zu ordnen und auszurichten.

## **Mit anderen sitzen.**

Ich ermuntere euch aufzustehen und Zen Praxis zu erleben. Aber zuerst ist da etwas an das ihr denken müsst. Zen ist keine einsame Übung. Wir singen am Ende unserer Liturgie "Mögen wir den Buddhaweg gemeinsam vollenden". Zusammen sitzen mit anderen, studieren mit anderen, arbeiten mit anderen, sprechen und austauschen mit anderen all dies gehört zutiefst zum Leben des Zen. So ermuntere ich euch, zusammen mit anderen zu sein, so oft als möglich. Geht in Zen Meditations Zentren oder gleichen Gruppen (Kreisen) und sitzt mit anderen Leuten. Hört euch Unterweisungen an, geht zu Diskussionsgruppen, lest die das beigefügte Material.

## **Die Praxis.**

Die Kelten fanden Orte wie Höhlen oder Quellen, wo Weltliches und Magisches einander durchdringen konnten, und sprachen von “dünnen Orten”. ZaZen ist eine Art “dünnere Ort”, wo wir erfahren können, dass es grundsätzlich keine Trennung gibt zwischen uns und anderen, das was wir suchen immer sehr nahe ist, immer gleich hier. Der einzige Ausweg uns von unserer Gier, Ärger und Unwissenheit zu befreien ist durch die “enge Türe” zu gehen. Durch eine enge Türe, über eine Schwelle gehen beinhaltet, dass wir uns bemühen hinzuschauen, dass wir uns bewegen um zu öffnen, dass wir uns hingeben um zu transformieren. Alle Sinneswahrnehmung und auch unser Denken ist dann wie “draussen vor dem Tor”. Zazen ist Heimkommen zum Frieden und in die Stille. Zazen ist wirklich eine sehr einfache Übung und es braucht dafür keine komplizierte Anweisung. Wenn wir die alten Zen Meditations Anweisungen studieren, sehen wir immer wieder, wie schlicht diese sind. Sitze in der ordnungsgemässen Haltung und achte auf den Körper, den Atem und den Geist.

## **Das ursprüngliche Selbst.**

Im Genjokoan schreibt Zen Meister Dogen: Wenn Du beginnst den Dharma zu suchen, dann bist Du weit entfernt von seiner Umgebung. Wenn Du dir den Dharma schon genau übermitteln hast, bist Du in dem Moment Dein eigenes ursprüngliches Selbst. Dogen Zenji's Belehrungen erinnern uns an unsere anfängliche Trennung von dem was unseres ist. Wenn wir beginnen den Dharma zu suchen, ist zuerst ein Ich das nach einem dort drüben sucht. Aber der Dharma ist schon lebendig in uns und möchte nur das wir ihn verkörpern, dies meint er in dem zweiten Satz: wenn wir den Dharma uns selbst genau übermitteln haben, erkennen wir in diesem Moment unser ursprüngliches Selbst. Ich denke, alle von uns sehnen sich danach uns selbst als ganz und frisch in jedem Moment zu erfahren. Doch etwas blockiert uns und Zen Training ist eine Möglichkeit dies zu sehen. Wir haben schon immer was wir brauchen. Das heisst, die Erkenntnis des ursprünglichen Selbst. Lasst Meister Dogen das letzte Wort halten: Der Dharma ist reichlich vorhanden in jeder Person, aber ohne Übung, findet er keinen Ausdruck, ohne Verkörperung ist er nicht erreicht.