

ZEN- Erfahrungen von Andreas Zitek (2008)

Der ZEN Buddhismus ist insofern optimistisch, als er einen im Menschen liegenden Urgrund erwecken will, aus dem heraus der Mensch in der Lage sein soll, ganz natürlich zu denken und wahrzunehmen bzw. aus dem eben ganz ohne Zutun Weisheit (integrative Wahrnehmung) entsteht. Diese Fähigkeit wird in der sogenannten ZAZEN-Übung kultiviert. ZAZEN bedeutet völlig unbewegliches, aufrechtes Sitzen in Stille, bei dem das Sitzen selbst das Ziel und der Geist bzw. das Denken völlig MUSHOTOKU ist, ohne Ziel. Nur das Atmen und die Körperhaltung stehen im Zentrum. Um auf Dauer diese Form der Wahrnehmung und des Denkens aufrechtzuerhalten, ist eine kontinuierliche Praxis notwendig. Zentral für das Beibehalten einer anhaltenden Übungspraxis ist dabei, selbst zu erfahren, dass ZAZEN das Denken aus dem Nicht-Denken hervorruft und auch das Leben in einem anderen Licht erscheinen lässt, oftmals verbunden mit als positiv empfundenen Veränderungen. Auch wenn wir uns manchmal in ZAZEN mehr ins Gesicht schauen müssen, als uns lieb ist. Alles was wir oft wiederholen, hinterlässt seine Spuren, wird zu einer unterbewussten Haltung, beeinflusst unsere Ausstrahlung. Damit werden wir sowohl in ZAZEN als auch danach immer wieder konfrontiert werden. Oft werden nach den ersten ZAZEN Erfahrungen von den Übenden Pausen der Praxis eingeschaltet, in der überprüft wird, ob es nicht auch anders, ohne Praxis, ein gutes Leben geben könnte. Meist wird diese Unterbrechung durch die positiven Effekte der ZEN Praxis selbst verursacht. Das Leben wird wieder als voller wahrgenommen, verschiedenste Aktivitäten verlangen wieder danach ausgeführt zu werden. Nach einiger Zeit wird jedoch meist wieder klar, dass das Leben mit seinen wechselnden Herausforderungen unmöglich die Basis ruhiger, konstanter Weltwahrnehmung und einer entspannten Haltung sein kann. Der Übende beginnt wieder zu meditieren. Aber jetzt in anderer Weise. Entspannter, weniger suchend. Er ist geklärt, sitzt wieder mit tiefer Gelassenheit in ZAZEN und lässt seinen Körper nur durch die Körperhaltung, das Atmen und die gelöste Geisteshaltung imprägnieren. Er hat nun tiefes Vertrauen in die Methode gefunden, und vor allem hat er besser verstanden, was es wirklich bedeutet, MUSHOTOKU zu sitzen. Denn es gibt tatsächlich nicht das zu erreichen, was er noch vor der Unterbrechung der Praxis erhofft hat. Vielmehr er hat erkannt, dass das nicht Erreichen wollen schon eigentlich das Ziel darstellt. Ganz natürlich macht er ZAZEN, einfach weil er jetzt weiß, nach Beobachtung seines Lebens ohne Übung, dass das Leben durch ZAZEN voller werden, und er in einen besseren Gesamt-Zustand als Mensch kommen kann. Er braucht nicht mehr zu fragen, während und außerhalb des ZAZEN nicht mehr zu suchen. Dazu helfen auch die Schriften der SOTO-Richtung des ZEN, die nicht müde werden zu betonen, dass ZAZEN selbst SATORI

ist, der Erleuchtungszustand, und dass es töricht ist, etwas anderes zu suchen. Einfach, und klar. Erleuchtung ist Klarheit über die Zusammenhänge, die das Leben bestimmen. Das wird einerseits dadurch klar, dass er den beständigen Strom seiner Gedanken vorbeiziehen lässt, ohne jeder Regung zu folgen, und sich so immer weniger ins Leben verstrickt, in eigene Vorstellungen. Erleuchtung ist aber vor allem auch das sich Öffnen für eine neue Energie, eine neue Art der Wahrnehmung, die unter unseren Wahrnehmungsmustern verschüttet liegt, die vor allem durch Wünsche und Ängste bestimmt sind. Die BUDDHAS aller Zeiten werden nicht müde zu betonen, dass die ursprüngliche BUDDHA-Natur in uns allen und grundsätzlich in jedem Lebewesen ist. Wir haben es bisher nur noch nicht geübt, diese Natur zum Ausdruck zu bringen, und haben zumeist auch nicht das Vertrauen, dass es möglich und sinnvoll ist aus diesem Zustand heraus unser Leben zu gestalten. Hier liegt der große Optimismus und die große Herausforderung des ZEN: der Mensch hat die Möglichkeit sich entweder bewusst zu entscheiden, sich von dieser ursprünglichen Art des Denkens und der Wahrnehmung leiten zu lassen oder seinen Alltagsgedanken bis zum Tod zu folgen. Jemand der SATORI vollständig verwirklicht hat, lässt vollständig los, lässt sich hineinfallen in die eigene BUDDHA-Natur, und lässt sich von anderen Impulsen des Geistes (=Denken, Wünsche und Ängste) und Körpers (hormonelle Impulse usw.) nicht mehr lenken. Man nennt dies auch „Geist und Körper völlig abfallen lassen“. Aus dem Gesagten wird auch deutlich, wie künstlich die übliche getrennte Betrachtung von Geist und Körper ist, denn jede Vorstellung ruft natürlich auch eine begleitende Körperreaktion hervor. Sonst könnten wir ja nicht einmal einkaufen gehen. Die natürliche und automatische Art, in der in ZAZEN Gegenwärtigkeit und Erleuchtung entstehen, kann auch bei jeder in einer ähnlichen Haltung der Achtsamkeit durchgeführten Tätigkeit entstehen. Nur dass es uns üblicherweise beim Tun etwas schwerer fällt, A) MUSHOTOKU, ohne Ziel zu sein bzw. B) Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Außerhalb der geschützten Atmosphäre eines DOJOS werden wir durch den Lärm der Alltagsdinge sehr, sehr abgelenkt. Sehr, sehr schwierig. Vielleicht ist es etwas enttäuschend anfänglich, dass es nichts gibt, was nicht schon da ist. Aber letztlich sehen wir, dass wir die Möglichkeit der Erleuchtung selbst in uns bergen, und dass dies gar nichts Großartiges, sondern etwas ganz Normales ist. Und auch, dass wir eine Verantwortung dafür tragen, uns ohne übertrieben Vorstellungen zu entwickeln. Wir brauchen nur noch zu üben, und keinem Zustand mehr außerhalb ZAZEN nachzulaufen, da ZAZEN bereits die Erleuchtung ist. Da ZAZEN zwar bereits SATORI ist, wir aber nie außerhalb ZAZEN dauerhaft erleuchtet sein können, sind wir natürlich nie am Ende mit unserer ZAZEN-Praxis. ZAZEN ist eine Übung, die uns bis zum TOD begleitet. Nie wird unser alltägliches Leben

selbst dem SATORI des ZAZEN gleichen können. Weil ZAZEN eben SATORI ist. Und ALLTAG ALLTAG. Die Grenzen aber aufzulösen ist gut, gut für uns und gut für die anderen. Durch ZAZEN öffnen wir uns der ganz natürlichen Mystik des normalen Alltags. ZAZEN rückt die Dinge wieder an den richtigen Ort. Ist vorher unsere Welt verzerrt, erstrahlen die normalsten Dinge, die vollkommen aus unserem Blickfeld verschwunden waren, wieder in ihrer vollen Bedeutung. Ganz von selbst steigen uns Bedeutung und Zusammenhänge ins Bewusstsein, ohne Zutun erkennen wir. Wir empfinden die Wahrheit die in dieser Wahrnehmung steckt, als Einfachheit, Beruhigung, und tauchen kurz ein in die Unendlichkeit des ewig da seienden Stroms. Eigentlich ist es ganz einfach: der Intellekt macht sich ein Abbild der Welt, verknüpft die Erfahrungen des betreffenden Organismus zu einem ganzheitlichen Netzwerk (holographisch im ganzen Körper gespeichert). ZAZEN jedoch lässt uns zu einem Teil der einen Wirklichkeit werden, wovon uns jede Aktivität des Intellekts wieder trennt. Ich denke, also trenne ich mich von der Realität und beschäftige mich mit den Bildern in meinem Kopf. Es ist klar dass ein ausgewogener Zustand des Menschen als ganzheitlich ins Universum eingebetteter Organismus beides bedeutet: das möglichst lückenlose, halbwegs zutreffende Erfassen der umgebenden Realität mit dem Intellekt, durch den wir unsere Handlungen planen, um zu überleben – und das vollständige Loslassen in ZAZEN, um unser Denken zu entspannen, Luft zu holen, und wieder zu spüren, was es heißt, einfach Teil des großen Universums zu sein, ohne die Dinge mit unseren Vorstellungen zu verzerren. Mehr ist nicht notwendig, aber weniger auch nicht, um ein lebendiger Mensch zu sein. Nicht die kosmische Dimension des Alltags zu erkennen, lässt uns als lebende Tote herumirren. Religion verkommt zu oft zu einer Beschäftigung des Geistes mit irgendwelchen Bildern und Vorstellungen, und wir verlieren den Kontakt zu der einen wunderbaren Realität deren Teil wir sind. Sind wir ständig in selbstlosem „schwebenden“ Kontakt mit dem Kosmos (der Umwelt, unseren Regungen & Gedanken) und handeln dementsprechend aus der uns dadurch zufallenden Weisheit, so nennt man das erleuchtet. Aber denke nicht, dass es so einfach ist, den Bezug zur ganz normalen Realität zu wahren; wenn es leicht wäre, würde es keinen Weg dazu brauchen. Weil also der Lebensprozess einer Katze eines Hundes oder eines Menschen basierend auf Fleisch und Blut derselbe ist, ist auch der Tod bzw. das Leiden dasselbe. Der Mensch macht sich natürlich während seines Lebens mehr Leid, vor allem durch das Bewusstsein seiner Vergänglichkeit. Menschen müssen daher relativ kompliziert ihr Leiden an der Endlichkeit des Lebens zu einem Weg gestalten. Kurzum, den Menschen näher zu Gott zu Rücken als eine Katze oder einen Hund ist eine typische Dummheit des Menschen.

Was heißt überhaupt „Verwirklichung“? Alles was wir oft wiederholen, wird uns zu einer zweiten Natur. Sollten wir daher nicht einfach darauf achten, was wir oft wiederholen? ZAZEN zu üben, und dabei zu dem dabei entstehenden Geisteszustand, der auch als der BUDDHAGEIST bezeichnet werden kann, zurückkehren, könnte man vielleicht die Rückkehr zu unserer ersten, ursprünglichen Natur nennen, die wir uns durch üben „wiederaneignen“, und jegliche andere, „zweite“ Natur darüber vergessen.

Die Umwelt, der Kosmos und wir stehen immerfort in Verbindung. Am Aussterben vieler Tiere, auch in Zusammenhang mit dem Klimawandel, und der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen sehen wir deutlich wie stark die Dinge ineinander verschachtelt sind, und wie wir durch unser Handeln Dinge auslösen, die wir nur ansatzweise voraussehen und verstehen können. Der Anstieg des Meeresspiegels wäre vielleicht auch durch unser Zutun zustande gekommen, aber wie groß ist unser Beitrag? Und handeln wir hinsichtlich der kommenden und bestehenden Bedrohungen richtig? Ich glaube, jeder kann ganz deutlich sehen, dass wir kaum etwas wissen, und sehr viele Menschen einfach rücksichtslos ins Blaue hinein handeln. Das Problem ist nicht, dass ein einzelner eine falsche Handlung setzt. Zum Problem werden Handlungen bei Menschen, wie bei anderen Lebewesen, zumeist dann viele diese ausführen. Die Probleme entstehen häufig durch die Masse. Wenn einer seinen Mist wegwirft, ist das kein Problem, wenn alle das tun, schon. Wenn jetzt jeder denkt, er sei der einzige, und dieses eine Mal stellt das kein Problem dar, übersieht er, dass andere genauso denken könnten, und somit ein großes Problem durch die falschen Handlungen Einzelner geschieht. Genauso entsteht jedoch auch Gutes nur durch das Setzen von Handlungen Einzelner. Gesellschaftlich wirksam können diese Handlungen jedoch erst werden, wenn viele diese ausführen. Also, Handlungen zu unterlassen, kann schon eine richtige Handlung sein, gute Handlungen auszuführen ist die Basis jeder lebendigen Gemeinschaft. Was also ist falsch daran, wenn ich in ZAZEN sitze, mich tief von der strömenden Energie füllen lasse, und sich dadurch auch außerhalb des ZAZEN mein Leben ganz natürlich in Richtung Verständnis und Ganzheitlichkeit verändert? Und gleichzeitig den Reichtum des Kosmos erfahre, ohne sonst irgendeinen Blödsinn zu machen?