

Erläuterungen zur ZEN-Praxis von Franz Xaver Jung Roshi:

Obwohl Zen nicht durch Worte dargestellt werden kann, können Worte doch auf das hindeuten, wovon sie zu sprechen versuchen.

Zen gründet sich auf Shakyamuni Buddha, der vor über 2000 Jahren gelebt hat. Als Shakyamuni Buddha beim Anblick des Morgensterns sein großes Erwachen hatte, rief er aus: „Oh Wunder über Wunder! Alle Wesen sind ganz und vollkommen! Von Anfang an! Aber auf Grund ihrer Verblendung könne sie es nicht wahrnehmen.“ Etwas anders ausgedrückt heißt das: Wenn wir realisieren, dass wir schon immer, auch jetzt in diesem Augenblick, ganz und vollkommen sind, dann sind wir wirklich frei. Frei sein bedeutet, frei und unabhängig sein von unseren Vorurteilen, Glaubenssätzen und Prägungen, die wir im Laufe unseres Lebens durch unseren historischen Kontext, unsere Erziehung, unsere Sozialisation etc. erworben haben. Nichts davon muss bekämpft oder gar „zum Verschwinden“ gebracht werden. Wenn wir die „Große Sache“ klären, lassen wir uns allerdings nicht mehr „blenden“ und unterliegen nicht mehr blindlings unseren Vorstellungen und Konstrukten, sondern nehmen die Wirklichkeit wahr, wie sie wirklich ist und wirkt. Dann sind wir „zu Hause“ an diesem zeitlosen Ort, der keine Zeit und keinen Ort kennt. Wir leben unser Leben als die Person, die wir von Haus aus sind: ganz individuell, einmalig, frei und vollkommen.

Um zum lebendigen Faktum zu „erwachen“ und frei zu sein, müssen wir aufhören, ständig um uns selber zu kreisen und in unserem Ego gefangen zu sein.

Wie aber überwinden wir unsere Selbsttäuschung durch das Verhaftetsein in die Selbstbezogenheit? Intellektuelles Wissen und scharfsinniges Denken sind wunderbare Potenziale des Lebens aber nicht entscheidend für den „Weg“. Zen ist für jeden offen, der sich ernsthaft für die Übung des Zazen entscheidet. „Zazen“ heißt so viel wie „Sitzen in Sammlung“. In diesem „Sitzen in Sammlung“ üben wir konsequent und diszipliniert, alle aufkommenden Gedanken, Vorstellungen, Wünsche, Gefühle zu lassen wie sie sind. Wir beurteilen sie nicht, lehnen sie nicht ab, bekämpfen sie nicht, gehen ihnen aber auch nicht nach. Wir nehmen sie wahr, lassen sie, wie sie sind und kehren geduldig einfach immer wieder zu unserer „Übung“ zurück. Im Prinzip gibt es drei Möglichkeiten zur „Übung im Zazen“: das Zählen des Atems, Shikantaza („mit ganzem Herzen Sitzen“) und die Arbeit mit Koan. Auf diese Möglichkeiten kann im Rahmen

dieses Artikels hier im Einzelnen nicht eingegangen werden. Für weiterführende Informationen gibt es dazu eine ganze Reihe von Büchern. Zwei Literaturhinweise gebe ich am Ende dieses Artikels.

Wann immer von der „Übung des Zazen“ gesprochen wird, heißt das: wir üben, sind aber „gleichzeitig“, wie oben schon angedeutet, „am Ziel“. Es gibt nichts zu erreichen. Wir können im Grunde nicht „auf etwas hin“ üben, wir „legen keinen Weg“ zurück, weil wir schon immer „zu Hause“ sind. Dieser Fakt erscheint unserer Logik und unserem diskursiven Denken paradox. Es ist auch mit unserem gesamten Denkvermögen nicht verstehbar.

Wir können es verkörpern. Dies erfordert allerdings tägliches Üben des Zazen, das intensive Training mehrerer Tage im Sesshin und die Übung im alltäglichen Leben. Du übst nie allein. Du übst nie für dich allein. Dieser Augenblick ist Segnung für alle Wesen.

„Halte dein Herz rein und offen.
Und du wirst niemals gebunden sein.
Doch ein einziger aufwühlender Gedanke
erzeugt zehntausend quälende Verwirrungen.
Lass dich von unzähligen Dingen fesseln,
und du gehst tiefer und tiefer in die Irre.
Wie schmerzlich doch, Menschen zu sehen,
so völlig verstrickt in sich selbst.“
(Meister Ryokan, 1758 – 1831)

Literaturhinweise:

„Zen als Lebenspraxis“ Robert Aitken Roshi (Diederichs Gelbe Reihe)

„Das Herz des Zen“ Taizen Maezumi Roshi (Theseus Verlag)