



Zazen-Tag

Dojo Weingarten

16.12.2007

***Jodo -
Den Weg
verwirklichen***

Joachim Sosan Wolfram

1. Zazen, 8:00 Uhr

Wenn man sich in Zazen hinsetzt, von links nach rechts einpendelt, Gassho macht, dann trifft man gleichzeitig die feste Entscheidung, sich ganz dieser Praxis des einfachen Sitzens hinzugeben. Man drückt die Knie fest auf den Boden, streckt die Wirbelsäule, lässt die Atmung ruhig und tief werden und lässt alle Gedanken vorbeiziehen.

Im Zen gibt es kein Geheimnis. Egal ob jemand schon seit zwanzig Jahren praktiziert oder heute sein erstes Sesshin macht – wir teilen alle eine identische Praxis. Die Anfänger bringen eine Frische und eine Neugier in die Praxis und erlauben so den Älteren, aus der Routine herauszukommen und zum Geist des Anfängers zurückzufinden. Die Älteren wiederum können die Anfänger durch ihre Praxis, ihre Präsenz inspirieren. So erschaffen wir gemeinsam eine starke Atmosphäre, in der wir den Weg realisieren können.

Roland hat diesem Dojo den Namen „Jodo“ gegeben. Jodo bedeutet „Den Weg realisieren“. Bei der Essenszeremonie singen wir jeden Morgen „*Busho* Kapila, *Jodo* Makada, *Seppo* Harana“. Der Buddha wurde in Kapila geboren. Er hat den Weg in Makada realisiert. Er ist in Harana gestorben.

Busho, Geburt und *Seppo*, Tod, gelten für jeden Menschen. Jeder wurde irgendwann geboren. Jeder stirbt irgendwann. Das, was einen Buddha ausmacht ist *Jodo* – den Weg realisieren. Wir alle haben *Busho* schon hinter uns. Wann kommt *Seppo*, der Tod? Vielleicht in dreißig Jahren, vielleicht heute Abend? Keiner weiß es. Was tut man zwischen *Busho* und *Seppo*? Wie sein Leben verbringen? Wie sein Leben ausrichten?

Jodo, den Weg realisieren, scheint da sehr verlockend. Man hört davon, ist berührt und möchte es auch tun oder haben oder machen - oder was auch immer man mit diesem Jodo anstellt. Und so beginnt man mit der Praxis, mit dem Studium des Weges und hofft, Jodo irgendwann in der Zukunft zu verwirklichen. Zazen wird zu einer Methode, um zu Jodo zu gelangen.

So zu denken ist normal. Aber tatsächlich muss man diese Sichtweise so schnell wie möglich fallen lassen. Man muss in sich erkennen, dass sobald man sich einer Methode hingibt, man sich buchstäblich selbst an die Zeitachse fesselt. Man wird gefangen in seinen Vorstellungen, was die Methode in der Zukunft wohl bringen wird. Man hat Erwartungen und wartet darauf, dass sie sich erfüllen. Tatsächlich ist das dann wie das ganz ordinäre Leben. *Busho* findet statt, man wird geboren, macht ein paar Pläne, läuft seinen Wünschen nach und irgendwann kommt *Seppo* – Jodo war nur ein Traum, eine Karotte vor der eigenen Nase.

Jodo – den Weg realisieren, läuft dieser normalen Existenzweise total entgegen. Statt den jetzigen Augenblick zugunsten irgendeiner Zukunft abzuwerten, lässt man sich völlig in *diesen* Augenblick fallen, in *diese* Atmung. Nicht die nächste, nicht die bessere Atmung, die vielleicht irgendwann kommt – es ist *diese gegenwärtige* Atmung durch die man den Weg realisiert. Es ist *dieser Körper*, mit dem man genau jetzt den Weg realisiert. Dieser Körper, dem die Knie schmerzen und dem es schwer fällt, aufrecht zu sitzen. Nicht nötig auf den perfekten Körper zu warten.

Indem man alle Konzepte über die Wirklichkeit und alle Methoden zum Erwachen loslässt, wird man augenblicklich eins mit dem Weg. Jodo. Es ist wie ein Quantensprung, eine Diskontinuität. Eben noch hier – und dann, ohne Übergang,

ohne Zeitverzug dort. Der Verstand weigert sich, das zu akzeptieren und sucht immerfort nach Erklärungen. Den Weg realisieren, Jodo, heißt, über alle Erklärungen hinauszugehen.

Ein alter Meister sagte: „Statt lang und breit über das Dharma zu diskutieren, zeigt einfach jeden Aspekt der Zazen-Haltung.“

Er lädt uns ein, vollständig die Körperhaltung und die Atmung in diesem Augenblick zu entdecken, über Worte hinauszugehen und uns so selbst zu vergessen.

Auf einem Zazen-Tag praktiziert man diesen Geist der völligen Konzentration auf das, was gerade jetzt zu tun ist, in allen Tätigkeiten. Während Zazen, der Zeremonie, dem Essen, dem Samu, den Gesprächen mit den anderen. Diese Art der Konzentration schließt nichts aus – im Gegenteil, sie ist im Kontakt mit allen anderen, sie ist keine Flucht in eine kleine Nische, in die man sich zurückzieht. Einfach weil man seine Gedanken auch außerhalb von Zazen immer wieder vorbeiziehen lässt, wird man offen und empfänglich für die Umgebung und so können wir gemeinsam eine starke, stimulierende Atmosphäre schaffen.

Das ist Jodo – den Weg realisieren, hier und jetzt, in jedem Augenblick, jenseits des Verstandes, jenseits von Busho und Seppo.

2. Zazen, 11:00 Uhr

Die Praxis des Zen ist äußerst einfach. Von Außen betrachtet gibt es da jede Menge Details: wie man sich bewegt, sich verbeugt, wie man sitzt, läuft, steht, atmet, singt. Aber all diese Details sind nur kleine Hilfen. Sie helfen dabei, wachsam zu sein. Wenn man sich vornimmt, links herum zu gehen und plötzlich merkt, dass man stattdessen rechts herum läuft, kann man Erwachen. Man erwacht aus dem Traum, in dem man sich gerade befunden hat, man kommt zurück zu dem Augenblick hier und jetzt, man korrigiert sich – und setzt seinen Weg fort.

Zen praktizieren heißt einfach, bereit zu sein, immer wieder aus seinen Träumen aufzuwachen.

Indem man diese Praxis zur Basis seiner Existenz macht, diese Wachsamkeit ständig praktiziert, kann man in sich immer subtilere Träume entdecken. Es gibt da nicht nur das offensichtliche Abschweifen in Gedanken und Bilder – sondern alle Ansichten, die wir über das Sein haben, sind wie Träume: Wie wir uns anderen Menschen gegenüber zu verhalten haben, was wir gut oder schlecht finden, wie wir uns entwickeln sollten, wie sich Leben und Tod abspielen, was Erwachen ist oder nicht ist.

Jede Ansicht, jeder Traum, den man hat, ist wie ein Stein, den man mit sich herumschleppt und der den Blick auf den Weg versperrt.

Wenn man während Zazen davon spricht, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen, aus den Träumen herauszutreten, dann sind damit *alle* Gedanken gemeint, *alle* Träume. Man lässt einfach *alles* los. Jede Ansicht über sich selbst, jede Ansicht über die Wirklichkeit.

Immer wieder und immer wieder *alles* Loslassen ist *Jodo* – den Weg realisieren.

Dieser Weg, den man realisiert, ist immer schon da - er ist nicht außerhalb von einem. Alles Loslassen, heißt einfach aufzuhören, sich selbst im Weg zu stehen.

Es ist so, als wenn man einen Brunnen gräbt. Man nimmt an einer Stelle einfach etwas Erde weg, immer mehr und plötzlich kommt von allen Seiten Wasser. Da wo eben noch etwas Hartes war sammelt sich plötzlich Wasser.

Genauso nimmt man einfach seine geronnenen Ansichten, lässt sie los und löst sie auf. Auf diese Weise schafft man Platz für seine eigene Buddhanatur.

Genau wie das Wasser immer schon in der Erde ist, auch wenn man es zunächst nicht sieht, ist die Buddhanatur immer schon in uns. Sie entsteht nicht erst, indem man den Platz schafft, man muss sie sich nicht verdienen.

Wenn man genau hinschaut, kann man erkennen, dass dieses Wasser im Brunnen mit dem Ozean verbunden ist. Man kann aus dem Brunnen schöpfen, so viel man will – das Wasser wird nachfließen. Und es ist immer frisch. Wenn man versuchen würde, dieses Wasser im Brunnen festzuhalten, indem man es mit einer Mauer umschließt, würde es mit der Zeit anfangen zu stinken. Das ist so, als würde man versuchen, einen Zustand des Erwachens festhalten zu wollen – das stinkt augenblicklich. Einfach indem man das Wasser im Brunnen nicht behindert, bleibt es vollständig in Kontakt mit dem Meer, mit der Luft, mit den Wolken, dem Regen.

Jodo – den Weg realisieren, ist zu einer Quelle werden. In jedem Augenblick kommt die Buddhanatur zum Vorschein und drückt sich aus. Sie ist immer frisch, immer verfügbar und immer verbunden mit allem, was ist.

3. Zazen, 14:45 Uhr

Ein alter Meister schreibt in einem Gedicht:

*Der Mond auf dem Wasser,
immer und immer wieder gebrochen,
dennoch ist er da.*

Zazen praktizieren heißt, wieder völlig zum Normalzustand zurückzukommen. Was ist das, normal? Wenn man ehrlich in sich hineinschaut, kann man schon ein wenig erschrecken. Da ist nicht nur *eine* Stimme von *einer* Person, sondern Stimmen über Stimmen. Die Stimme des Partners, der Eltern, der Arbeitskollegen, die eigene Stimme aus der Vergangenheit. Und wenn man weiter genau hinschaut findet man sich selbst in verschiedenen Rollen. Als Mann oder Frau, als Vater, als Kind der Eltern, als Berufstätiger, als Autofahrer, als Gärtner, als Geschäftsmann, als Zen-Praktizierender usw. usw. Jede dieser Rollen hat ganz eigene Ansichten, ganz eigene Werte und ganz eigene Ziele. Wenn man sich den Tag über beobachtet, kann man feststellen, wie man innerlich ständig zwischen seinen Rollen hin-und herschaltet.

Angesichts dieses ganzen Sammelsuriums, das man in sich entdecken kann, stellt man sich früher oder später die Frage:

„Wer bin ich?“ „Wer bin ich wirklich, in der Tiefe?“

Das ist das große Koan, das jeder für sich selbst lösen muss.

Zazen kann dafür der entscheidende Schlüssel sein. Eine innere Haltung des Zulassens, des Nicht-Festhaltens, erlaubt uns, alle Illusionen, die wir über uns selbst haben unmittelbar zu beobachten. Während Zazen ist das besonders einfach. Was auch immer passiert, welche Stimme auch immer gerade zu einem spricht, welche Rolle uns auch immer zu einer bestimmten Aktion auffordern will – wir bleiben einfach unbewegt. Durch diese einfache Praxis kann man aufhören, sich mit was auch immer zu identifizieren. Identifikation heißt immer *festlegen* und *festhalten* und in der Folge beschützt man diese Identifikation. Ich bin dies – ich bin das, „komm mir nicht zu nahe“.

Jodo, den Weg realisieren, bedeutet, aus diesem Spiel auszusteigen. Genug ist genug. Man erkennt in sich selbst, dass *jede* Identifikation ein Gefängnis ist.

Als Bodhidharma vom Kaiser gefragt wurde „Wer bist du?“ antwortete er einfach „Weiß nicht.“

Wenn sich ein Buddha in der Welt bewegt, sieht es von außen so aus, als würde er ebenfalls zwischen verschiedenen Rollen wechseln – mal geht er arbeiten, oder betteln, mal spricht er mit jemandem oder unterweist einen Schüler, mal isst er. Aber ein Buddha identifiziert sich nicht mit einer Rolle. Er wechselt einfach die Form, so wie es der Augenblick erfordert. Wenn sich der Augenblick ändert, ändert er die Form – ohne Bedauern, ohne Absicht, einfach als Ausdruck seiner Buddhanatur.

*Der Mond auf dem Wasser,
immer und immer wieder gebrochen,
dennoch ist er da.*

Jede Spiegelung des Mondes im Wasser, jeder reflektierte Lichtstrahl ist ein Ausdruck des Mondes in unserer Welt der Phänomene.

Genauso ist jede Rolle, die man jemals angenommen hat, egal, ob in diesem Leben oder in früheren, ein Ausdruck unserer Buddhanatur. Indem man das klar erkennt, kann man sich ganz öffnen und mit einer tiefen Atmung *jede* dieser Rollen einladen, zur Quelle zurückzukehren. Die wechselnden Identifikationen beruhigen sich einfach und werden wie die glatte Oberfläche eines Sees, die den *ganzen* Mond reflektiert. In einem solchen Moment verliert die Frage „Wer bin ich?“ alle Relevanz und man kann von ganzem Herzen antworten „Weiß nicht.“

„Was ist Jodo, den Weg verwirklichen?“ „Weiß nicht!“