

## Zazen-Übung und Erwachen nach Inoue Roshi (Übers. Und Aufbereitung Hp. Gugger)

### Fünf essentielle Elemente der Zen-Übung (Shorinkutsu Dojo)

1. Wenn du im Zendo sitzt, dann richte deine **absolute und ungeteilte Aufmerksamkeit nur auf den Atem im Jetzt**. Konzentriere dich mit deinem ganzen Sein nur auf den Atem, **schneide den gewöhnlichen Alltagsgeist ab**, sobald du erkennst, dass das zerstreute und **ungeordnete Denken aufsteigen will**.

Ausführung: Sitzen (Zazen) kann man im 1/4 oder 1/2 Lotussitz, auf einem Bänkchen oder Stuhl - gehe rücksichtsvoll und pfleglich mit deinem Körper um, denn Gesundheit ist wichtiger als Form. Beim Atmen können Neulinge den Ein- und Ausatem benennen, „nur“ und „jetzt“ oder sie zählen den Ausatem von 1-10. Nach der Entwicklung einer guten Konzentrationsfähigkeit wird nur noch, ganz genau dem Atem gefolgt.

**Lass dich nicht** durch Hilfsmittel wie Hinweise zur Körperhaltung und Rezitationen **ablenken**, auch der Kyosaku ist eine Ablenkung.

2. In der Zazen-Haltung kannst du deinen oberen Körper von Zeit zu Zeit nach links und nach rechts und wieder zurückdrehen. Dies vermeidet den wirren Gedankenfluss und Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich, die durch das starre Sitzen entstehen.

Ausführung: Intuitiv nach Bedarf (Verspannung, Gedanken) führt man eine 45°-90° Drehung des Oberkörpers aus. Man kann dabei atmen oder auch nicht, ein **Nachdenken darüber ist nicht notwendig, sondern nur die Hingabe an Empfindung** und Bewegung. Die Drehung mag zunächst ablenkend erscheinen, tatsächlich aber begünstigt sie bei längerer Anwendung ein gutes Fließen des Körpers und des Geistes, indem störende Gedanken vermieden und die Beweglichkeit und Blutzirkulation sichergestellt werden.

Die Methode der Körperdrehung entstand nach einem Unfall von Inoue Roshi - er musste einen Weg finden, um mit der Taubheit in den Gliedmaßen und dem Konzentrationsverlust durch Schmerzen umgehen zu lernen. So entwickelte er damals eine sanfte Bewegung, die er auch in die Praxis seiner Schüler integrierte. Diese Bewegung verhindert den Schmerz und die Steifigkeit, stellt wieder eine gute Blutzirkulation her und wirkt vor allem dem Verlust der Aufmerksamkeit entgegen, indem sie Gedanken verdrängt. Sie vermeidet auf die gleiche Weise auch die Anstrengung, die es kostet, die traditionelle Sitzhaltung beizubehalten, welche gerade für Anfänger so schwer einzuüben ist.

3. Ertrage **keine unnötigen Schmerzen beim Sitzen** und **keine unnötige Müdigkeit**. Verändere deine Sitzposition in ruhiger geräuschloser Art. **Wenn du Müde bist geh´ Schlafen und wenn dir nach Zazen ist geh´ zum Sitzen**.
4. Zen **Übungen im Alltag sollten langsam und deutlich** getan werden, um **nicht die Konzentration auf den Moment zu verlieren – jederzeit, was immer du tust, bleibe im Jetzt!** Reduziere die Geschwindigkeit deiner Bewegungen auf ein Zehntel deiner gewöhnlichen Geschwindigkeit.

Was immer du tust, beschäftige dich ruhig und achtsam, **immer mit nur einer Aufgabe**.

5. Wenn immer **Fragen zu deiner Praxis** auftauchen, bring sie **augenblicklich zum Meister**.

## Schritte zum Erwachen (Inoue, Zazen – The Way to Awakening)

Aus der Lehrerfahrung von Inoue Roshi entwickeln sich Schüler in etwa zehn Schritten zum Erwachen.

1. Erleuchtung ist, den Geist von Buddha als meinen Geist zu erfahren – die **Verkörperung\*** der Lehre als Lebenserfahrung. Um Zen zu üben, solltest du ablenkende Wünsche aufgeben und dich entschließen [Inoue: gelobe] den Weg ernsthaft zu beschreiten.

\*) **Verkörperung** (embodiment) wird zunehmend auch in der Psychologie und Sozialwissenschaft verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Es ist nicht nur so, dass sich **psychische Zustände im Körper ausdrücken** („nonverbal“ als Gestik, Mimik, Körperhaltung), es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: **Körperzustände beeinflussen psychische Zustände**. Beispielsweise haben Körperhaltungen, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, Auswirkungen auf Kognition (z.B. Urteile, Einstellungen) und Emotionalität.

**5 E's eines Lebewesens, das fühlt, sich bewegt und mit seiner Umwelt in Beziehung tritt** (siehe Kaszniak, Neuroscience and the Illusion of a Separate Self):

**Embodied** (Verkörpert): Über das Gehirn hinaus körperliche Strukturen und Prozesse einbeziehen

**Embedded** (Eingebettet): Funktions- oder besser lebensfähig in Verbindung mit der Umgebung

**Enacted** (Aufgeführt): Nicht nur Prozesse der Nervenzellen sondern Dinge, die Organismen tun

**Extended** (Erweitert): Erweitert um die Umgebung der Organismen

**Evanescence** (Unbeständig): Geistige Prozesse, die sich laufend verändern

2. Wenn du den richtigen Lehrer triffst, habe Vertrauen in das was er lehrt und setze es in die Praxis um.
3. Wenn du meditierst, solltest du den alltäglichen Gedankenfluss „abschneiden“ und **jeden einzelnen Atemzug beobachten\*** und die **Konzentration darauf richten**. Jeder **Atemzug ist das Selbst** im jetzigen Augenblick. Der **alltägliche Gedankenfluss übt noch einen starken Zwang auf dich aus** und versucht dich schnell abzulenken. In diesem Moment **brauchst du eine aktive Anstrengung**, die deine gewohnte Denkweise überschreitet – was **qualvoll** sein kann.

\*) Einatmen bewusst beginnen, fortsetzen und beenden. Danach musst du dir bewusst machen, dass die Einatmung abgeschlossen ist. Mit diesem bewussten Abschluss, kannst du alle Gedanken und Emotionen loslassen. In diesem Augenblick – in der Atempause - bist du in der grenzenlosen Einheit ohne Unterscheidung und kannst einfach ruhig ausatmen. Atme sorgfältig aus. Übe mit einer konzentrierten Aufmerksamkeit. Wenn verstärkt Gedanken aufsteigen, dann benutze die **Atmung um die Gedanken loszulassen und um achtsam im Augenblick zu bleiben**.

4. Von Zeit zu Zeit kannst du deinen **Körper einmal nach rechts und nach links verdrehen**. Dies hilft störende Gedanken los zu werden, Verkrampfungen zu lösen, verbessert den Energiefluss in Körper und Geist und vertreibt die Schläfrigkeit. Die Körperdrehung wird achtsam und ohne darüber nachzudenken ausgeführt.
5. Wenn du beginnst die die **aufsteigenden Gedanken und die Realität „was jetzt ist“ zu unterscheiden**, wird das Zurückkommen ins **Jetzt einfacher**. Anspannung ist nicht mehr notwendig. Die üblichen Schmerzen beim Sitzen sind beendet. Das Erkennen der Grenze zwischen der Realität und den Gedanken verwandelt das Sitzen in eine freudige Erfahrung.
6. Bald beruhigt sich der zerstreute Geist. Du wirst **von aufsteigenden Gedanken nicht mehr weggetragen**, sondern kannst sie so sein **lassen wie sie sind**. Ungefähr zu dieser Zeit kannst

du das Aufsteigen und das Bewusstwerden der Gedanken erkennen. Du beginnst die Quelle, die Gedanken abschneidet zu erkennen, die Quelle in der nichts existiert. Sitzen wird inspirierend. Es wird möglich, jeden Augenblick in den Tagesaktivitäten bewusst wahrzunehmen. Dein Geist wird nicht mehr so einfach abgelenkt. Aber **es ist immer noch notwendig achtsam zu sein**, um nicht von den Sinnen und Wahrnehmungen weggetragen zu werden, weil **immer noch unkontrollierte Gedanken** aufsteigen.

7. Du erreichst einen **gedankenlosen Zustand – einen Bereich ohne vorher und nachher**. Du beginnst **deinen ursprünglichen Geist zu erkennen** und realisierst, dass du für diese Erkenntnis **absolut nichts tun musst**. Wenn du etwas tust, um diesen Zustand zu erreichen, erkenntst du den Ego-Antrieb und die Trübung der Erscheinungen, die durch das Denken entsteht. Es ist der Bereich des So-Seins. Die Einheit mit dem wahren Selbst. **Du bist einfach die Wahrnehmung und ruhst in der Gelassenheit**. Von hier aus kannst du deine Erkenntnis vertiefen. **Echte Übung ist einfach „dieser Augenblick“**. Deine Emotionen beruhigen sich und du weilst in der Gelassenheit [Seelenruhe]. Es ist der Bereich, in dem die **Sinne und Wahrnehmungen so sind, wie sie sind**. Du verstehst was Erleuchtung ist, und was die Realität vor allen Worten [vor dem Benennen] ist. Alle Zweifel sind verschwunden. Die Lehren der alten Meister erscheinen verblüffend klar. Nicht wissend, dass dies deine intellektuelle Befriedigung antreiben kann – deshalb solltest du das Lesen auf dieser Stufe vermeiden.
8. Du durchdringst die Realität des Lebens, **tauchst in die Ich-Losigkeit ein und erreichst die Leere. Es ist ein Moment der Heiterkeit**. Die falschen Grenzen verschwinden und du realisierst, dass die Trennung eine Vorstellung war. Dies ist Nirvana und Erleuchtung – ein Sein ganz im Jetzt, die Vergangenheit ist weggefallen. Du bist frei von Ängsten und Voreingenommenheit. Dies ist der Bereich, in welchem alle Fähigkeiten mit denen du ausgestattet bist, einfach entsprechend den Bedingungen und Umständen wirken. Weil dein Geist entsprechend den Bedingungen der unmittelbaren Situation reagiert ist da nichts das existiert [ist da kein Objekt]. Dies ist eine entscheidende Einsicht. **Du bist einfach dies und erfährst „Form ist Leere und Leere ist Form“**. Die wahre Bedeutung, von „es ist, wie es ist“, wird dir bewusst. Zum ersten Mal lebst du aus deinem ursprünglichen Selbst ohne eine andere Notwendigkeit. Du bist ursprüngliches Selbst, frei von einem Ego. Aber du musst wachsam bleiben, weil sich immer noch Reste von deinem Ego melden.
9. Jetzt beginnt die Übung nach der Erleuchtung. Mit der Erleuchtung zeigen sich außerordentliche Überzeugungen und Stärken. Allerdings wird die Bestätigung der Erleuchtung zu einem Nachteil, wenn die Erleuchtung nicht losgelassen wird. **Unabhängig ob es Gedanken oder Erleuchtungen sind, wenn du sie wahrnimmst und festhalten willst, so werden sie zur Täuschung**. Hältst du an nichts fest, kannst du entsprechend den Umständen alles sein. Das ist wahre Freiheit. **Die Gabe sogar Erleuchtung loszulassen ist, was immer du tust, tue es einfach**. Du übst loslassen, sei es Lehre, Erleuchtung oder Buddha. Du tust ohne zu tun. Du verweilst im Jetzt, ohne jemals herauszufallen.
10. Wenn du Erleuchtung und Lehre loslässt realisierst du eine große Fähigkeit: Die Große Erleuchtung. Große Wahrheit ist leer von einer Benennung wie wahr oder nicht wahr. Du erreichst eine Bereich spiritueller Entwicklung wie Buddha, die Welt von „Im Himmel und auf der Erde, bin ich allein der Welt-Geehrte“. **Du erleuchtest die Welt, lebst und stirbst bereitwillig und würdevoll, gibst dein Selbst auf und bist das fließende Leben**. Befähigt mit grenzenlosem Vertrauen und Frieden im Geist, rettetest du Menschen und die Welt.

**Kido Inoue Roshi**, geboren 1940, wurde 1953 zum Mönch geweiht. Später studierte er an der Aichi University, Oriental Philosophy, Abschluss mit dem Bachelor of Arts 1962. Von 1962-1984 übte er Zen im Shorinkutsu-Dojo unter Inoue Gikoh Roshi und Inoue Daichi Roni. 1981 wurde er zum Abt des Kaizo-ji Tempels und 1984 zum fünften Abt des Shorinkutsu-Dojos ernannt. Er hat mehrere Bücher über Zen in Japanisch geschrieben – einige seiner Bücher wurden auf Englisch übersetzt.

**Dokuzen Hanspeter Gugger** ist 1948 geboren, begann seine Zen-Praxis 1990, wurde 1997 Schüler von Sr. Ludwigs OSB (Associate Master der Sanbo-Linie). Absolvierte während 25 Jahren ein umfangreiches Zen- und Koan-Training. Nach dem Rückzug von Sr. Ludwigs, weitere Zen-Übung in der Zen-Linie von Willigis Jäger und Ernennung zum assistierenden Lehrer der „Leeren Wolke“ 2018. Danach längere Übungsaufenthalte bei Inoue Roshi im Shorinkutsu-Dojo in Japan.