

Zazen - ich schwebe!

von Gerhard Weil

Jikijitsu - der Leiter der **Zendo**, der Sitzhalle der Zen- Buddhisten - hat soeben ein langes Räucherstäbchen entzündet, die Teezeremonie nach altem japanischen Ritus ist beendet und in der Zendo wird das von außen durch die Oberlichter einfallende Dämmerlicht von der runtergedimmten Papierkugellampe nur unwesentlich aufgehellt. Ein neues **Zazen** beginnt, eine Zeit des unbeweglichen Sitzens und Meditierens, die siebte an diesem vierten Tag des **Sesshins**, der Übung des Zazen während eines längeren, zusammenhängenden Zeitraumes.

Ich lege meine beiden Sitzkissen auf der quadratischen, schwarzen Unterlage zurecht und begeben mich in die kniende Zazen-Haltung, weil ich den Lotussitz wegen zu kurzer, zu kräftiger und zu ungelinkter Beine nicht einnehmen kann. Der Rücken und der Nacken sowie der Hinterkopf bilden eine gerade Linie, die übereinandergelegten Handflächen liegen vor **Hara**, der Körpermitte zwei Daumen unter dem Bauchnabel, die Daumenspitzen berühren einander gerade. Die gebeugten Arme sind leicht nach vorne geneigt und das Kinn fest an die Brust gezogen. Die Augen sollen nicht geschlossen sein, sondern auf ein Feld in etwa einem Meter Abstand blicken. Der Jikijitsu schlägt die Tako, die Klanghölzer, zusammen und ich gehe mit meinen Mitsitzern in Gassho-Haltung, d.h. ich lege meine Handflächen grüßend gegeneinander. Jetzt greift er zur **Tekin**, der Handglocke, und schlägt sie einmal an: Wir begeben uns in die vorgeschriebene Zazen-Position. Eine letzte Korrektur der Haltung, der Jikijitsu blickt durch die Zendo, dann wird die Tekin dreimal geschlagen und das Zazen beginnt. Ich zähle meinen Atem, genauer gesagt die Atemzüge beim Ausatmen. **Shoji**, der Assistent des Jikijitsu, erhebt sich grüßend und schreitet mit den vorgeschriebenen Verbeugungen zum altarähnlichen Buddhaschrein... zehn... elf ... unter der im Lotussitz sitzenden Figur **liegt Keisaku**, der Weckstab, ein etwa meterlanger Holzstab mit einem runden und einem flachen Ende ... sechzehn ... siebzehn... quälend langsam geht Shoji mit dem senkrecht erhobenen Keisaku vor der Brust die Reihe der Sitzenden ab und mustert kritisch deren Zazenhaltung ... dreiundzwanzig ... wir drei Novizen, die vierte floh schon nach vierundzwanzig Stunden, werden besonders streng geprüft ... achtundzwanzig... kleinere Korrekturen nimmt er mit dem Keisaku vor, legt er ihn vor einem nieder, ist die gesamte Haltung falsch und bedarf einer gründlichen Haltungsverbesserung ... einunddreißig... fast hätte ich Gott sei Dank gesagt, als der Shoji nach kritischer Prüfung meiner Sitzhaltung weiterlief, sehr unpassend wegen des Schweigegebots während des gesamten Sesshin und als Ausdruck schräg gegenüber der Buddhafigur erst recht... vierzig... einundvierzig ... das rechte Knie macht sich mal wieder schmerzhaft bemerkbar ... fünfundvierzig ... die ungewohnte Dauerbelastung fordert ständig ihren Tribut ... fünfzig... aus der hinteren Ecke der Zendo erschallen drei laute Schläge... dann noch einmal drei... jemand hat sich mit dem Keisaku schlagen lassen ... siebenundfünfzig ... bin ich unter Masochisten? .. oh, jetzt beginnt es auch bei mir im Rücken zu schmerzen, eine Verspannung in dieser Position... sechzig... auf dem Rückweg werde ich auch den Keisaku erbitten ... jetzt kontrolliert der Shoji noch die alten Hasen in ihrer traditionellen Sitzkleidung, dem schwarzen **Hakama**, einem langen, gefalteten Hosenrock, wie er schon von den Samurais getragen wurde, und einem kimonoähnlichen, dunkelblauen Oberteil mit weiten Ärmeln... merkwürdig sehen sie schon aus, die Männer und Frauen in ihren langen Röcken, vor allem beim **Kinhin**, der Meditation im Gehen, wenn wir vormittags im Gänsemarsch und Gleichschritt durch den Ort im Herzogtum Lauenburg wandern, der Jikijitsu mit der Glocke vorneweg, die bei jeder Wegbiegung geschlagen wird ... dreiundsiebzig... jetzt steht er vor meiner Nachbarin, auch sie Anfängerin... ab zweihundert etwa höre ich ihren Atem, höre ich dann intensiver oder atmet sie lauter? ... siebenundsiebzig ... mit dem Keisaku korrigiert er die Beugung ihrer angewinkelten Arme ... arme Sau... so wie ich ... der Rücken schmerzt heftiger, jetzt ist der Shoji auf meiner Höhe, lautlos lege ich - fast flehend - mei-

ne Hände zur **Gassho-Haltung** zusammen... achtzig... er dreht sich langsam zu mir hin, legt den Weckstab horizontal auf beide Hände und verbeugt sich vor mir, während ich aus dem Kniesitz ihm nachtue, dann verschränke ich die Arme unverkrampft vor der Brust und strecke die linke Schulter locker vor ... fünfundachtzig... locker musst Du sein, sonst schmerzen die Schläge statt zu entspannen ... Shoji erfasst mit geübtem Griff die Muskelpartie auf der Schulter, fühlt und legt das flache Ende des Keisaku auf, dann holt er aus und schlägt dreimal kräftig zu, es scheppert laut in der Zendo ... neunundachtzig... jetzt die ganze Prozedur auf der Rechten ... fünfundneunzig... wieder wird die Stille von den drei Schlägen zerschnitten, ich verbeuge mich gleichzeitig mit meinem Wohltäter und begeben mich aus Gassho in die Zazenposition... die Rückenschmerzen erscheinen mir wohltuend zerteilt ... ah, jetzt halte ich besser durch... hundert... nach meinen Beobachtungen in den langen Zazenzeiten benötige ich etwa zehn Atemzüge in einer Minute, demzufolge sind jetzt zehn Minuten des Zazen vergangen... hundertzehn... hundertelf... auch der Jikijitsu mit seiner bewunderungswürdigen, absolut unbeweglichen Sitzhaltung erbittet den Keisaku... weiß, was gut ist... hundertachtzehn ... nun geht der Shoji auf den Schrein zu und wirft einen letzten Prüfblick in die Runde... einmal bin ich zu Anfang darauf reingefallen, weil ich - den Kontrolleur außer Funktion wählend - meine Position vorzeitig etwas lockerte ... da war er aber schnell zur Stelle ... hundertdreißig ... der Stab liegt wieder an seinem Platz und Shoji setzt sich in Positur ... auch er mit seinen breiten Schultern ein erfreulicher Anblick im Lotussitz unter dem weiten, schwarzen Rock, der Wärmestau besser als Hosen ableitet...hundertneununddreißig ... er scheint mir näher als der Zendoleiter mit seinem unbeweglichen Gesicht, denn bei ihm konnte ich Schmerzanfälle im Mienenspiel beobachten, ein Mitleidender, kein Heiliger ... verdammt, das rechte Knie - komischerweise nie das linke, obwohl auch mit einem Drittel des Körpergewichts belastet, immerhin sind das einhundertfünfzig... dreißig Kilo, es zerrt, es zieht, es sticht, es ist kaum zum Aushalten, trotz des gründlichen Einschmierens mit Mobilat ... hundertfünfundfünfzig... ein schöner Name für eine Salbe gegen Prellungen und Zerrungen... vor allem, wenn man hinterher so gar nicht mobil ist, sondern wie eine Statue sitzen muss... auch das noch, nun meldet sich auch noch der Rücken schmerzvoll zurück, die Keisakuschläge haben ihn nur zeitlich begrenzt ruhig gestellt ... hunderteinundsiebzig... mein Blick erhebt sich und wandert vorsichtig zum Buddhaschrein gegenüber, da sitzt er nun, unbeweglich, ohne Schmerzen und Mienenspiel, von zwei flackernden Kerzen schwach beleuchtet, vor ihm in aufrechter Position offensichtlich ein Bodhisattva, neben sich Tee, der immer wieder zurückgegossen wird ... mein Blick bekommt wieder diesen verzerrten und flehentlichen Ausdruck... hundertfünfundachtzig... Buddha hilft hier nicht, wir sind nicht in einer katholischen Kapelle, Buddha existiert nicht mehr, er ist endgültig verloschen, im Nirwana - befreit vom Kreislauf der ewigen Wiedergeburten... seine Statue ist ein Denkmal an einen, der den Weg geschafft hat, voll Respekt und Verehrung verbeugen wir uns vor ihr, aber wir beten sie nicht an, Zen-Buddhismus hat nichts mit Glauben, mit Religion zu tun, niemand erlöst uns, wir selbst müssen den Weg gehen, also lindert auch niemand meine Schmerzen, leider auch nicht meine Salbe... hundertdreiundneunzig ... versuche an nichts zu denken, das ist das Schwerste, ständig schießen mir Gedanken durch den Kopf, trotz Meditationsversuch erschreckend banal... sieh auf die Fichtenholzdielen der Zendo, aber konzentriere Dich nicht auf die Astknorren ... Himmel, **dieses** Knie ... zweihundert ... mein Atem wird tiefer, vielleicht auch langsamer, die Schmerzen bleiben ... Na Mu Butsu Yo Butsu U In Yo Butsu U En Bup PO SO EN JO Raku GA JO ... Ehre sei Buddha! Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung. Im Vertrauen auf Buddha, seine Lehre und seine Nachfolger können wir Nirwana erreichen, denn es ist gegenwärtig, bedingungslos, frei und rein ... bei jeder Morgen- und Abendrezitation wird dieser japanische Text, der doppelt so lang ist, dreißigmal unter Schlaginstrumentenbegleitung gesungen, ich kann ihn schon auswendig, eine gute Stimmbändergymnastik, wenn man sonst den ganzen Tag nur schweigt ... an nichts denken, ich beiße die Zähne zusammen und versuche es ... nur zählen ... zweihundertzwanzig ... bin ich ein Masochist, einer der sich selbst quält - und obendrein voller Dankbarkeit prügeln lässt? ... hinter Deinen Grenzen, wenn Du eigentlich nicht mehr weiter kannst, verbirgt sich Dein wahres

Selbst, das willst Du doch erkennen ... sicher ... zweihundertdreiundzwanzig... theoretisch, aus den klugen Büchern weiß ich Bescheid, ist alles klar, aber in der Praxis, hier so nach fast fünfundzwanzig Minuten ... mein Nachbar links fängt an zu schnaufen, auch mein Atem wird hörbarer ... zweihundertvierunddreißig..."Leise atmen!" sagt der Jikijitsu, meint er mich, meint er den Nachbarn, egal ... zweihunderteinundfünfzig... mein Atem wird etwas flacher ... wann klingelt der Kerl endlich mit der Tekin ab? ... die Schmerzen im Rücken und im Knie sind nicht mehr stechend, eher dumpf und etwas im Hintergrund ... dreihundert ... jetzt sind sie fast verschwunden, trotz der langen Sitzzeit... dreihundertzehn ... mein Blick unter den halbgeöffneten Lidern verschwimmt etwas, das Feld vor mir zerläuft zu einer einheitlichen Fläche, keine Astknorren drängeln sich in den Vordergrund ... ich blicke etwas hoch, weil ich irgendwie geräuschempfindlicher geworden bin, das Tappen eines Vogels auf dem Zendodach... dreihundertfünfzehn ... Jikijitsu und Shoji, das kleine Tischchen mit dem immer noch brennenden Räucherstäbchen, den Klanghölzern, der Handglocke, dem suppenschüsselartigen kleinen und großen Gong - alles zerfließt und ist doch völlig klar zu erkennen ... jetzt höre ich nicht nur meine beiden direkten Nachbarn atmen ... und die Schmerzen, die Schmerzen haben sich aufgelöst ... dreihunderteinundzwanzig ... plötzlich spüre ich meine Daumen nicht mehr, die sich mit den Spitzen gerade so berühren sollen, ich blicke etwas über den Bauch, alles am Platz, trotzdem zieht auch das Gewicht der Hände nicht mehr Richtung Schoß... dreihundertachtundzwanzig ... reduzierte Atmung, wahrscheinlich auch reduzierte Pulsfrequenz, so habe ich es gelesen, veränderte Nervenempfindung ... dreihundertdreiunddreißig ... tatsächlich, ich spüre meine neunzig Kilo nicht mehr auf dem Sitzkissen und in den Knien... irgendwie fange ich an zu schweben, aber bin aufmerksam und hellwach ... dreihundertneununddreißig ... jemand hustet kurz, wunderbar, ich schwebe - nur ganz wenig - aber ich schwebe ... dreihundertzweiundvierzig... hoffentlich hört der Kerl jetzt gerade nicht auf mit dem Zazen und klingelt ab ... das ist es, worauf ich drei Tage gewartet habe ... zählen ... zählen... dreihundertfünfundsechzig ... in der Ferne und ganz nah läutet kurz ein Glöckchen, automatisch legen sich meine Hände zusammen, die Klanghölzer werden zusammengeschlagen... ich bin so steif, dass ich mich nur mühselig und auch nur halb nach vorne beugen kann ... dann wird die **Tekin** mehrmals geschlagen und der **Jikijitsu** sagt leise "**Kinhin**", **Meditation im Gehen**. Umständlich ziehe ich mit beiden Händen mein rechtes Bein nach vorn und erhebe mich. Wie gelernt trete ich vor das Sitzkissen, die Hände in Shashu-Haltung vor der Brust. Glöckchen, wir drehen uns nach links, Glöckchen, wir gehen mit dem linken Fuß zuerst los, rechtwinkelig durch die Zendo, dann zum Ausgang. Schnell die Schuhe angezogen und den Kapuzenmantel übergestreift und in der gleichen Reihenfolge verlassen wir den Zendovorraum. Die Bewegung der Beine, der Knie tut gut, aber jetzt spüre ich die Erleichterung nicht so wie sonst, besonders an den Vormittagen, wenn nach einer langen Zazenphase eine dreiviertelstündige Kinhin-Auswanderung im Gänsemarsch durch den Ort erfolgt - keiner im Ort guckt mehr verwundert, höchstens einige Kinder - ich gehe wie auf Watte hinter meinem Nachbarn in den Park, wohlige Schauer ziehen über meinen Rücken, ich habe es geschafft. Nein, nicht viel, kein Koan wurde enträtselt, ich habe noch nicht mal eins bekommen, denn **Sensei, der Meister, konnte** gar nicht kommen, aber etwas habe ich geschafft, mein ungelinker Körper wurde überlistet und für Minuten mein ruheloser Geist ins ersehnte **Nichts** gestoßen. Das Haus der Stille liegt im Abendlicht, wir gehen nacheinander im Gleichschritt über die japanische Brücke, deren Wegeauffahrt ich noch heute Nachmittag mit Sand in der Samu-Arbeitszeit aufgeschüttet habe. Die uralten Bäume spiegeln sich in den Wasserläufen, auf denen ruhig das Laub schwimmt. Dieser Augenblick ist wunderschön, trotz der viehischen Quälerei, wir überschreiten weitere Brücken, in der vorangeschrittenen Dämmerung erblicke ich jetzt mehr Einzelheiten als sonst in der Sonne. Auf der riesigen Mönchswiese laufen wir in einem weiten Kreis, mehrmals und das Tempo erhöhend, das ist Balsam für die geschundenen Gelenke.

Bankei, ein japanischer Zen-Meister der Rinzai-Schule, bemerkte Ende des siebzehnten Jahrhunderts: "Es ist verständlich, dass ein so gründliches Wegwischen aller Gedanken, Ideen und

Glaubensinhalte nur durch ein strenges und methodisches Einüben möglich wird. Denn es wird nicht nur die Reinigung des Geistes von allen ablenkenden Gedanken und Vorstellungen gefordert, sondern auch die Reinigung des Geistes um seiner selbst willen. Der ungeschulte Geist kann das nie erreichen."

Bei unserem Rückmarsch umkreisen wir im Park einen Stupa, ein spitzhütiges Denkmal, möglicherweise enthält es die Asche eines Meisters, die Überreste von einer Frau oder einem Mann, von jemanden, der es geschafft hat, der ausgelöscht ist, befreit vom Rad der Wiedergeburten!