

Was Üben ist

Auszug aus »Zen im Alltag« von Charlotte Joko Beck

Wenn wir die beste Haltung eingenommen haben, also harmonisch im Gleichgewicht und locker sind, sitzen wir einfach da und üben Zazen. Was meine ich damit, wenn ich sage, wir sitzen einfach da? Es ist die herausforderndste Aktivität, die es überhaupt gibt. Gewöhnlich schließen wir die Augen bei der Meditation nicht. Doch jetzt möchte ich Sie bitten, ihre Augen zu schließen und einfach dazusitzen. Was geschieht? Alles mögliche. Ein kleines Zwicken in Ihrer linken Schulter, ein Druck in der Hüftgegend... Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf ihr Gesicht. Spüren Sie es. Ist es irgendwo angespannt? Um den Mund herum, an der Stirn? Jetzt gehen wir ein wenig tiefer. Nehmen Sie ihren Hals wahr, spüren Sie ihn einfach. Dann ihre Schultern, ihren Rücken, ihre Brust, ihren Bauch, ihre Arme, ihre Hüften. Bleiben Sie dabei zu spüren, was immer Sie spüren. Und nehmen Sie ihren Atem wahr, wie er kommt und geht. Versuchen Sie ihn nicht zu kontrollieren, nehmen Sie ihn einfach wahr. Instinktiv wollen wir zunächst den Atem kontrollieren. Aber lassen Sie ihn einfach das sein, was er ist. Vielleicht ist er ganz oben in der Brust. Vielleicht in der Mitte, vielleicht tiefer unten. Vielleicht fühlt er sich angespannt. Erleben Sie ihn einfach, wie er ist. Und jetzt spüren Sie einfach alles. Wenn ein Auto vorbeifährt, hören Sie es. Wenn ein Flugzeug über uns hinweg fliegt, nehmen Sie es wahr. Vielleicht hören Sie auch einen Kühlschranks aus- und angehen. Seien Sie einfach das, was Sie wahrnehmen. Das ist alles, was Sie zu tun haben, wirklich alles: Erleben Sie es, und bleiben Sie dabei. Und jetzt können Sie die Augen wieder öffnen.

Wenn es Ihnen gelingt, 3 Minuten lang nur das zu tun, ist das schon beinahe ein Wunder. Gewöhnlich beginnen wir nach etwa 1 Minute zu denken. Unser Interesse daran, einfach bei dem zu sein, was wirklich ist (also das, was Sie gerade getan haben), ist sehr gering. »Wollen Sie sagen, dass es bei Zazen um nichts anderes als das geht?« Das gefällt uns nicht. »Aber wir wollen doch zur Erleuchtung gelangen!« Unser Interesse an der Wirklichkeit ist außerordentlich gering. Nein, wir wollen denken, wir wollen uns Sorgen machen über all das, was uns beschäftigt. Wir wollen uns das Leben vorstellen. Und bevor wir kennenlernen, worum es eigentlich geht, haben wir den gegenwärtigen Augenblick vollständig vergessen; wir sind ins Nachdenken über irgendetwas abgeglitten: über unseren Freund, unsere Freundin, unser Kind, unseren Chef, über das, wovor wir im Augenblick Angst haben... Und schon sind wir weit weg! Es ist gar nichts Böses an diesen Fantasiegespinnsten, nur geht uns etwas anderes dabei verloren, wenn wir uns darin verlieren. Wenn wir uns im Grübeln verlieren, wenn wir träumen, was haben wir dann verloren? Wir haben die Wirklichkeit verloren. Unser Leben ist uns entgangen.