

Teisho von Abt Fumon S. Nakagawa Roshi am 27. August 2007 beim Sesshin in Daihizan Fumonji Eisenbuch

## Zur Bedeutung des Titels des Zen-Textes „Sandokai“

---

Heute Abend möchte ich über die Bedeutung des Titels des Textes „Sandokai“ sprechen. „San“ bedeutet hier Verschiedenheit oder auch Phänomene, Erscheinungen. „Do“ heißt Gleichheit oder Wesen, Wurzel und „Kai“ Zusammenbringen, Vereinigung und daher Harmonie. So könnte man also übersetzen: die Harmonie von Verschiedenheit und Gleichheit oder die Vereinigung von Verschiedenheit und Gleichheit.

Nach diesem Prinzip läuft unser ganzes Leben ab. Es ist eine Kunst des Lebens, Verschiedenheit und Gleichheit in Harmonie zu bringen. Aber wie findet man die richtige Mitte in all der Verschiedenheit? Gestern z.B. habt ihr so viel gearbeitet in der Hitze, schon fast zu viel, nicht wahr. Ich war besorgt, ob so viel Arbeit in dieser unerwarteten Hitze vielleicht zu schwer und ungewohnt ist und war dann doch dankbar, dass so viel erledigt worden ist, da ja für morgen Regen vorhergesagt ist. Zu viel - zu wenig?

Beim Sitzen jetzt geht es uns ebenso. Einigen, glaube ich, ist es schon zu viel, sie wollen nach Hause: zu viel Sitzerei, die letzte Periode ist zu lang, zu viele Perioden usw. Aber von mir aus gesehen sollte das Sesshin ungefähr in diese Richtung gehen und so angeboten werden. Ich will nicht sagen, wir sind zu wenig gesessen, aber zu viel finde ich auch wieder nicht (lacht). Reden und Schweigen - wo ist die Mitte? Auch beim Essen wird uns dieses Prinzip deutlich: Habe ich zu viel oder zu wenig gegessen, oder gerade richtig? Für unsere Küche ist es immer schwierig, das richtige Maß zu finden, viel arbeiten - viel essen, viel sitzen - wenig essen. Aber wo ist überhaupt der Maßstab?

Unser großer Lehrer Buddha Shakyamuni hat uns gelehrt, auf dem mittleren Weg zu gehen - nicht zu viel, nicht zu wenig, nicht asketisch - sondern in Einheit von Körper und Geist zu praktizieren, meditieren, schlafen, essen. Buddhisten haben herausgefunden, dass bei Shakyamuni und seinen Anhängern der Tagesablauf ungefähr so gewesen sein muss: nachts gegen 10 Uhr schlafen gehen, um 2 Uhr früh aufstehen, einmal am Tag essen vor Mittag, das war bei Buddha der gesunde mittlere Weg (lacht). Aus Dogen Zenjis Schriften erfahren wir ein wenig über den Praxis-Alltag des chinesischen Klosters im 13. Jahrhundert: 10 Uhr schlafen gehen, 2.30 Uhr aufstehen, ja und ab und zu schlug dann der große Meister Nyojo Zenji um Mitternacht die Glocke, um vor den Mönchen einen Vortrag zu halten (lacht).

Wie nun findet man den mittleren Weg? Was ist die Mitte, was ist deine Mitte? Was ist bei diesem Sesshin die Mitte bei uns selbst? „Mir tun die Knie weh und ich bin so müde“ oder „ich könnte noch ein bisschen mehr sitzen“ - da möchte ich persönlich mit euch sprechen, euch zuhören, euch ermutigen und reagieren. Einmal sage ich

zu euch: „Du kannst ein bisschen reduzieren, mache nachmittags Gehmeditation, sitze auch mal im Schneidersitz oder auf dem Hocker“, ein andermal sage ich: „Versuche, so weiterzumachen, es geht doch, versuche mal den vollen Lotussitz“. Der Sinn ist, dass ihr mit eurem eigenen Rhythmus bis zur letzten Sitzperiode gut durchkommt. Durch diese Gespräche mit euch muss ich selbst die Mitte finden, deshalb sind die von euch kommenden Berichte sehr wichtig. Es geht ja nicht nur darum, die Mitte in dir zu finden, sondern auch in mir und zwischen uns. Von meiner Erfahrung her muss ich so immer wieder die Mitte mit euch suchen. „Zu viel für dich, geh´ nach Hause!“ Das möchte ich gerade nicht sagen. Wenn du bis heute ausgehalten und geistig eingestiegen bist, solltest du auch bis zum Ende des Sesshins kommen. Also: Du musst deine Mitte praktizieren.

Das ganze Sesshin, 7 Tage lang, ist eine solche Übung, immer wieder die Mitte zu finden und aus dieser Mitte heraus gut voranzukommen. Der 1. und 2. Tag waren noch ungewohnt, um 4 Uhr aufstehen, plötzlich so viel sitzen, in der Hitze arbeiten, obwohl ja die körperliche Bewegung auch nicht schlecht war. Und am 3., 4. Tag sind wir „drin“, körperlich und geistig. Vielleicht fühlst du dich heute wohl und sitzt immer im vollen Lotussitz, und wenn du übertreibst, geht es morgen gar nicht mehr. Schmerzen soll man nie in krankhaft übertriebener Weise aushalten, ihr könnt jederzeit die Beine loslassen. Andererseits sollst du dich nicht jedes Mal vorsichtig zurückhalten oder dem Schmerz zu schnell nachgeben, das wäre auch schade, weil der Schmerz in gesundem Maße als gute geistige Herausforderung wirkt.

Eine 30-Minuten-Periode könnte für dich gut sein, aber allgemein möchte ich die 45-Minuten-Periode beibehalten, so wie in Japan traditionell praktiziert wird. Die schon seit ein paar hundert Jahren hergestellte Art von Räucherstäbchen brennt genau 50 Minuten lang, und wenn es ins Aschegefäß gesteckt wird, dann 45 Minuten lang. Früher war man ohne Uhr, wenn das Räucherstäbchen abgebrannt war, wurde die Glocke geschlagen. 30 oder 45 Minuten Periodenlänge - eigentlich spielt das keine Rolle, und doch, es spielt eine Rolle: Nach vielleicht 20 Minuten wird der Körper langsam ruhiger, 30 Minuten sind gerade angenehm, und wenn die Glocke dann ertönt, denkt man, schade, dass ich jetzt aufhören muss. Und dann erwartet man eine zweite angenehme, konzentrierte Periode, die jedoch nicht kommt, stattdessen könnte die Schmerzwahrnehmung intensiv werden. Bei der 45-Minuten-Periode ist es genauso, mal gut, mal anstrengend, aber die geistige Schulung wird immer tiefer, intensiver, und man kann sich wach und wohl fühlen. Genau das muss kommen, das ist die Mitte, die von euch erfahren werden soll.

Wir sind normalerweise immer unseren persönlichen Neigungen, Erfahrungen und Tendenzen ausgesetzt. Mit dem Sitzen während dieser intensiven Tage taucht manches auf. Im Alltag kann man dies wegschieben, manipulieren: „ich trinke mal eine Tasse Kaffee, dann höre ich Radio, lese die Zeitung“ usw. Dann wird nicht deutlich, wie man eigentlich ist und wie man zu sich selbst kommt und sich über sich selbst klar wird. Ihr seid zu diesem Sesshin gekommen, und ein Sesshin sollte so anstrengend sein, dass man sich ausziehen muss, nackt zu sich selbst kommen muss, kom-

men kann! Dass wir gemeinsam praktizieren, ist dabei eine große Unterstützung. Jeder ist mit eigener Motivation hierher gekommen, so zu üben. Der Rahmen dieser Anstrengung ist die Sitzperiode, zu der jeder kommen soll. Dann ist Pausenzeit, Essenszeit, vielleicht mal 20 Minuten Tiefschlaf in der Pause, das ist alles. In diesem Rahmen des Sesshins soll man sich selbst kennen lernen, nicht wahr? Es ist die Orientierung, das Ziel eines Sesshin, automatisch mit dem Tagesablauf intensiv zu sich selbst kommen zu können. Im Alltag spüren wir nicht so sehr, ob wir in der Mitte sind oder nicht, denn wenn man z.B. immer zu viel Fett oder zu salzig isst, bleibt das ohne Folgen für 10 Tage, 10 Monate, aber was ist in 10 oder 20 Jahren? Kaffee trinken, rauchen, da ist es nicht gleich spürbar, ob es gut ist oder nicht, aber nach 10, 20 oder 30 Jahren? Es geht hier um körperliche Aspekte, aber noch mehr um einen vom Geist her orientierten Lebensweg. Brauche ich heute Abend mehr Salz, weil ich so geschwitzt habe, soll ich noch etwas mehr Fett essen? Wo ist die Mitte? Zu viel, zu wenig? Hier und jetzt gerade in der Mitte sein, das bedeutet immer dieses In-der-Mitte-sein zu praktizieren, immer in Bewegung zu sein, nicht festbetoniert. Nie zu viel, nie zu wenig, sondern: gerade so, gerade so. Ist dann „gerade so“ 10 Jahre zu salzig essen? Schon möglich, und dennoch muss man heute die Orientierung suchen, und genau heute muss man in sich selbst die gesunde Mitte spüren, das ist entscheidend. Deswegen seid ihr heute auf diesem Sesshin.

In der Weise, wie du jetzt mit dir selbst umgehst, in der Art, wie du gehst, wie du isst und kaust, manifestieren sich dein Alltag, deine Erziehung durch Mutter und Vater, deine Großeltern und so fort. Auch auf dem Kissen zeigt sich von deinem So-Sein zuerst nur die Spitze des Eisbergs, neun Zehntel des Berges sind noch verborgen. Doch bei einem Sesshin spitzt sich die persönliche Situation zu. Die Gefühle können überhand nehmen, Klagen, Kritik, Wut kommen auf: „Ich explodiere! Ich kann nicht mehr. Wozu das alles? Warum macht er immer die 45-Minuten-Periode und nicht mal 30 Minuten? Ich geh´ lieber in die Küche, geh´ du mal nach oben zum Sitzen.... (lacht)“ Das alles sind bei jedem normale Reaktionen. Oder das Sesshin verläuft angenehm: „Sehr angenehmes Sesshin, 30-Minuten-Periode, bald holen mich Ehefrau/ Ehemann und Kind ab, wunderbar angenehm...“ Da, endlich kommt eine intensive Situation zu euch. Dann, bei diesem Sesshin, taucht plötzlich der ganze Eisberg auf! Gerade das ist die Übungssituation, man erfährt eine Grenze! Der ganze Eisberg schwimmt auf dem Wasser: „Ach, so bin ich!“ Und damit, mit dieser Sicht, den Weg zu finden, damit zu praktizieren, jetzt und hier, heute so, morgen so, bis zur letzten Periode des letzten Tages, und damit eine runde Erfahrung zu machen, von sich selbst zu sich selbst hin zu lernen - darauf kommt es an. Wir können uns bewusst schulen, hier und jetzt, wir können Wunden in uns heilen und praktizieren, mit uns selbst heilsam umzugehen.

Was man gerade braucht, ist nicht nur körperlich bedingt, sondern es spielen auch geistige Bedürfnisse eine Rolle. „Was ist mein Lebenssinn? Wie kann ich mit meinem Leben klarkommen?“ Dann geht es gar nicht um den eigenen, körperlichen Schmerz beim Sitzen, erträglich oder nicht, es geht um die eigene, innere Lebenssituation: „Ich kann nicht mehr, so weiter zu leben ist sinnlos,“ usw. Oder da ist

bei anderen eine brennende Sehnsucht, eine innere Suche. Sie müssen intensiv geleitet und kraftvoll auf den Weg gesetzt werden. Ihr alle habt so verschiedene innere Bedürfnisse, verschiedene körperliche Konditionen, und so könnt ihr aus euren unterschiedlichen Perspektiven den Titel „die Harmonie oder Vereinigung von Verschiedenheit und Gleichheit“, San-do-kai verstehen. Verschiedenheit ja, aber was ist mit Gleichheit?

Diese Art zu praktizieren beruht nicht auf meinen Erfahrungen der letzten 10 Jahre, ist auch nicht erst vor hundert Jahren, sondern vor langer, langer Zeit entstanden. Gehmeditation, Kinhin zum Beispiel in dieser uns vertrauten Weise zu üben, gibt es aber erst seit dem 14. Jahrhundert, erst seit dieser Zeit fängt man gemeinsam beim Ertönen der Glocke an. Zu Dogen Zenjis Zeit war das noch nicht so. Damals gab es einen kleinen Nebenraum hinter einem dicken Stoffvorhang, in den jeder, wann immer er wollte, zum Kinhin konnte, für 20 Minuten oder eine Stunde, die anderen saßen weiter. Das war damals kein Problem. Nach Dogen Zenjis Tod wurde die Praxisform des damaligen chinesischen Zenklosters eingeführt: gemeinsam sitzen, gemeinsam Kinhin üben. Warum? Weil das für eine große, ein paar hundert Mitglieder umfassende Mönchsgemeinschaft einfach ist und eine gute Unterstützung für die gerade ins Kloster Eingetretenen. Ich vermute: Mönche konnten damals mehr und mehr nicht mehr ihre Mitte finden, sie blieben einfach 1 oder 2 Stunden beim Kinhin, weil das so angenehm war: Nach zwei Stunden kommt er immer noch nicht zurück! Was macht er denn? Ja, erfindet das Kinhin halt so angenehm, er kommt gar nicht mehr zurück zum Sitzen (lacht). Da war es besser, Regeln einzuführen, gemeinsam sitzen, gemeinsam Kinhin. Und in diesem Rahmen sollen wir ein Niveau erreichen, auf dem wir durch eigene Erfahrung feststellen können: Ja, Sitzen ist wirklich gut! Bis dahin brauchen wir die gemeinsame Einführung, gemeinsames Sitzen, gemeinsame Gehmeditation

Aber wir sollen auch wissen: Sitzen allein genügt nicht! Ein Kollege in den USA, den ich schon vor 40 Jahren kennen gelernt hatte, war ein bekannter Mönch beim Zenmeister in einem kleinen Kloster, er und seine Dharma-Brüder, die ich alle kannte, saßen sehr gut, 2 Stunden Zazen waren für diesen Kollegen kein Problem, er war jung und fit, aber , so erzählte er mir später nach 35 Jahren: „Ich habe damals gar nicht gelernt, was Zazen ist“ (lacht). Es war einfach angenehm und leicht. Dann aber kam für ihn eine lange, schwere Zeit mit Alltagsproblemen, einer Trennung, Geldproblemen, Problemen als Ausländer in den USA. Er litt sehr in dieser erlebnisreichen Zeit. Später endlich kam er wieder zurück zum Zazen, konnte natürlich nicht mehr 2 Stunden sitzen, aber infolge seiner früheren Erfahrungen verstand er nun tief, was das Sitzen eigentlich bedeutet, worum es geht.

Ein Sesshin ist wie ein ganzes Leben. Zuerst kommt immer das Sich-Beklagen, die Sinnfrage wird gestellt, Zweifel tauchen auf, Traurigkeit kommt auf - und dann erhebt sich tiefe Dankbarkeit: dass man einen Schlafplatz hat, dass man sich überhaupt hinlegen kann, dass man zu essen hat. Niemand wird gezwungen, nur in einem selbst hat sich die Sichtweise geändert. Diese Periode, der eine Tag, unser

ganzes Leben ist eine Übung. Wenn wir früh morgens sitzen, in völligem Schweigen, wahrnehmen, wie langsam der Morgen graut, es immer heller wird, keine Lampe brennt, nur Kerzen, und wie es jetzt abends immer dunkler wird, wenn man keinen Ton hört (na ja, jetzt spreche ich ja gerade), wenn man keine Uhr hat, wie wir gestern den vollrunden Mond gesehen haben, dann kann man spüren: Äonen von Zeit sind vorbeigelaufen, eine ewige Zeit. Das können wir intensiv auf dem Kissen erleben, weil wir intensiv „drin“ sind, da, wo wir gerade sind. Das ist die ursprüngliche Harmonie, das ist die Mitte, das ist Vereinigung. Durch und durch Erleben und Praktizieren bedeutet, in sich mit sich die Mitte zu finden. Und wir können nicht auf dieser Mitte stehen bleiben, wir müssen sie immer wieder neu schaffen, so, wie in diesem Sesshin: Jetzt die Mitte praktizieren! In dem Rahmen Sesshin jeden Moment, jede Periode, jede Pausenzeit in der Mitte sein. Mit jedem Tag kann dein Leben enden. „Halt, mein Herz, schlage bitte noch 2 Jahre weiter, ich muss noch einige Dinge erledigen!“ Das geht nicht, wenn das Ende kommt. Üben wir alle gemeinsam in dieser Weise frisch gelebte Praxis, ohne Hemmungen, mit Gassho die Beine loszulassen, ohne zu viel, ohne zu wenig, jedesmal aus dem ganzen Herzen, dann ist alles vereint und wir erleben tiefe geistige Freude in diesem Leben. Ganz schwierig - und ganz einfach.