

## Übung und Verzicht : zur Orientierung

### Zen-Jou Community: Bewusstwerdung des In-der-Pflicht-stehens

Das uns geschenkte Leben - unersetzbar - ist gemäß seiner innersten Dynamik ein sich Mit-teilen von Augenblick zu Augenblick, dessen Impuls - aus der Akt-Dynamik des *Leben-Selbst* verursacht - mit diesem unablässig kommuniziert. Zwar ist diese Erfahrung aufgrund des tief in uns Verborgenen - *Nein zum Leben* - von uns aus vollgültig nicht einholbar, aber eben dieses sich Mit-teilen will gleichwohl uns die Augen öffnen für jene innerste Dynamik, die das Leben-an-sich offenbar werden lässt: *an-vertrautes Teil-geben*. Folglich, das Begehrenswerteste, das uns je gegeben werden kann, das Leben, will uns seine Authentizität aus dem erfahrenen Grund-Impuls vermitteln: das anvertraute Leben mit-zu-teilen, anstatt es zu diskriminieren. Am unvermischt sich aktualisierenden Mit-teilen soll das uns Erhaltende ohne Ausnahme teil-haben dürfen. Weil solch ein Teil-geben aus der dualistischen Weltsicht in uns Auflehnung provoziert, ist hier der Ort, von dem aus die kurative Operation zu starten ist, nämlich, uns von den Weltsichten, die *dem Leben-an-sich wider-sprechen*, zu verabschieden: *dies ist das eigentliche Anliegen von Shugyō*. Den Impuls des Lebens authentisch zu vernehmen und folglich in Übereinstimmung aus ihm zu handeln, ist für uns das Einholen des *In-der-Pflicht-stehens*. Um dies Tat werden zu lassen, müssen wir uns stets bewusst sein, dass jegliche verinstrumentalisierte Welt-Sicht nicht nur dem Leben trotzt, sondern auf der Seite des Todes angesiedelt ist.

### Das Praxis-werden des Weges - sein Wie -?

Die *Zen-Jou Community* fußt auf dem Grund-Motiv: *Übung und Verzicht*; praktizierend sollen die Teilnehmer vermöge dieses Übungs-Weges für das Erwachen empfänglich werden. Im Bewusst-werden des eigenen Identitäts-Verlustes zeigt sich die Ursache der Mangel-Erfahrung. Nun wird die Notwendigkeit, das instrumentelle Bewusstsein - mental, imaginativ, emotional - zu überschreiten, ersichtlich. Als Konsequenz folgt daraus: den diesen Weg Übenden muss - anstatt ihnen etwas zu geben - zuvor alles, was in ihnen als Widerspruch zum Leben nistet, genommen werden. Fundamental ist hierfür das Entdecken der Differenz - ihre Stör-Felder -, um diese für die Aufnahme der Saat des Lebens zu bereiten. Zeichen des Fortschritts sind: Geduld reift, Gelassenheit stellt sich ein und wir werden gewahr, dass es gut ist, dem Fällen von Urteilen zu entsagen, um vor Selbst-Verschmutzung bewahrt zu bleiben. Pendelt das sich selbsttätig bewegende Bewusstsein sukzessiv in die authentische Gegenwart ein, öffnet sich die Selbstschau, das verborgene *Nein zum Leben*: das Erkennen all dessen, was in uns dem Leben widerstreitet. Das hier nun Wahrgenommene ist die Summe unserer Veruntreuung des uns anvertrauten Lebens. Im emotionalen Empfinden verhaftet können wir uns zwar scheinbar mit dem Ganzen des Daseins geeint erfahren, aber gerade diese der Einsicht schwer zugängliche Illusion blockiert das zuvor offen gelegte Wahrnehmen des Widerspruchs in uns. Das Praxis-werden des Weges liegt für uns im *Darüber-hinaus*. In dem Maße, wie sich in uns der Mikrokosmos - durch sein Entstört-werden aufgrund des Praktizierens von *Übung und Verzicht* - erschließt, öffnet sich das Bewusstsein von selbst hin auf den Makrokosmos; dies, ermöglicht durch die sich nun ereignende Kommunikation zwischen den beiden - sich gegenseitig bedingenden - Energie-Feldern. Erwacht das hochkomplexe mikro-makro-kosmische Feld von Energien, um als kosmisches Ereignis In-eins authentisch zu kommunizieren, wird konsequenter Weise daraus *das notwendig Vermittelnde - dessen Bindeglied - zwischen der Welt der Erscheinung und dem Beweggrund des Alls geboren*. *Shugyō* hat seinen Ort eben in diesem *Mittelfeld von Energien*, um für den Prozess des Erkennens und Handelns dieses Bindeglied - *die Kern-F* - zu erwecken. Das Widerspiegeln der Differenz in der Identität führt als ein erster Schritt auf diesem Weg zur Selbsterkenntnis.

Unerlässlich den Weg begleitend ist die tägliche Übung der Sammlung im Sinne von *Zen-Jou*. Soll das Unvermischte in uns gegenwärtig werden, müssen alle Vermögen entstört und erneut sich *zu-ordnend* wirksam werden. Das hierfür empfohlene Zeitmaß sollte - zwar

individuell gefunden - jedoch das Maß von einer Stunde nicht unterschreiten. Ist der Vollzug der Übung ein Verbleiben bei sich selbst, ist sie missverstanden: Das ganze Bezugsfeld unseres Daseins soll daran partizipieren. Das Gespräch - **Dokusan** - ist der Ort, um das Erfahrene aus dem Praktizieren offen zu legen. Bilden sich freie Gruppen, um gemeinsam zu üben, möge dieses Praktizieren sich im Schweigen vollziehen. Die *Zen-Jou Community* versteht sich als eine offene Weg-Gemeinschaft; erst *deren Mit-tragen* verleiht ihr die hiermit intendierte Authentizität, welche auf der gemeinsamen Weg-Praxis beruht: das hier authentisch Gewonnene wird selbstverständlich über die mit diesem Weg Vertrauten hinaus wirksam.

*Übung und Verzicht* - **Shugyō** - zielt auf die Integration des Mikro-Kosmos in den Urstand, dies, indem sich die Entstörung des Ich-Kosmos - täglich praktizierend - vollzieht. Denn aus der entschiedenen Praxis öffnen wir uns hin auf das Ganze unseres Daseins, um das aus der Übung uns Zugekommene Tat werden zu lassen, dies so weit, auch die erfahrenen Beschwernisse im Alltag, sofern sie sich nicht zum Guten wenden lassen - wozu wir sonst verpflichtet wären -, anzunehmen. Außerdem wollen die von uns verfassten Texte als Leitplanken auf dem zu gehenden Weg vor Irrtum, Täuschung und dem Erliegen aufgrund der erfahrenen Mühe bewahren. Weil jedoch von der phänomenalen Erfahrung über das Öffnen des Mikro-/Makro-Kosmos auch der Beweggrund des Alls ins Blickfeld rücken soll, empfehlen wir ausdrücklich Biblische Texte wie die Bücher der Lehrweisheit und die Psalmen mit Verweis auf die entsprechenden Stellen im Neuen Testament: ein Weg, um mit der Bibel besser vertraut zu werden. Ist das Vertrauen auf dem Weg - in der hierdurch sich uns erschließenden Erfahrung des Gereinigt-werdens, was nichts anderes ist als Sühnen - lebendig, dann hat die hier zu vollziehende Praxis ihr wahres Fundament, nämlich *die vom Leben-Selbst durchdrungene Identität*.

### Hindernisse, Irrwege und Fallgruben

Ein fundamentales - äußerst schwer zu fassendes und ob seiner hartnäckigen Resistenz kaum zu kurierendes - *Hindernis* ist die geistige Blindheit; über die Zeit sich selbst bestätigende Akte lassen das hierdurch sedimentierte Bewusstsein entstehen. Um in diese illusionäre Welt einzudringen ist **Shugyō** - *Übung und Verzicht* - der Weg, auf dem uns das instrumentelle Bewusstsein zugänglich wird. Erst dadurch entdecken wir die eigentliche Ursache für das Fehl-Verhalten/ -Handeln: der Identitäts-Mangel. Viele Illusionen haben eben in dieser Erfahrung - getrennt vom authentisch Identischen - ihren Nährboden, so dass sie vermeintlich unverfälscht als ein suggestiver Identitäts-Ersatz fraglos wahrgenommen werden können, denn aus dem sich etablierten und hier erfahrenen Mangel kann die kurierende Alternative nicht in den Blick kommen. Alle aus der Trennung vom Identischen kreierte Objekte haben Ersatz-Charakter, sei es das Anhaften an das Haben-, an das Sein- und an das Wissen-wollen, sei es das Vergleichen, denn durch das Besondere, im Anders-sein, soll das Vakuum - der Verlust des Identisch-seins - bewältigt werden. Trägheit, Willensschwäche und Unentschiedenheit sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Barrieren, durch die das Praktizieren des Weges gefährdet, letztlich sogar zum Erliegen gebracht werden kann.

Wird **Zen-Jou** bezogen auf das Identische verinstrumentalisiert praktiziert, geht dieser *Irrweg* in der Regel einher mit der Verdrängung von Schuld. Solch ein missverstandenes Streben nach einem Herausgehoben-sein negiert das notwendig zu Unterscheidende: des Sehenden vom Gesehenen - der Identität von der Differenz -, außerdem ist der Prozess um die durch **Shugyō** zu erreichende wahre Übereinstimmung mit dem Leben blockiert, denn das Verwiesen-sein der Identität erscheint diesem Weg-Verständnis als etwas Irreales.

Je besser eine Sache ist, umso mehr kann sie auch im Verhältnis des je damit gegebenen Wertes/Inhalts missbraucht werden; behält dies nicht auch für **Zen-Jou** seine Gültigkeit! Es gibt für den Menschen im Prinzip nichts, was nicht auch seinem es verdinglichenden Zugriff verfallen könnte. Wie sollte durch solch ein Intendieren der Handelnde unberührt bleiben, da

er doch - egal auf welcher Wertstufe – eben damit verknüpft in einem ihn leben lassenden Verbund mit allem, das über die Zeit hinaus zu verantworten ist, lebt. Der Gradmesser für den hier offerierten Übungsweg ist das existentielle Bewusst-werden der eigenen Nichtigkeit und deren Bejahung. Verstärkt sich dagegen durch diese Weg-Praxis der Ego-Zentrismus, dann ist die Übung falsch motiviert. Denn eine ich-zentrierte Praxis beschränkt, ja verdunkelt die erkennenden Vermögen, die der eigenen Nichtigkeit weder einsichtig werden noch sich läutern können, so dass der Übende - je nach seiner individuellen Verfasstheit - auf seinem Weg dem dort ihn Täuschenden verfällt. Aus diesem Grund sind *Fallgruben* im hier verstandenen Kontext weniger generalisierend festlegbar, sondern vielmehr ist das mit ihnen gegebene Heimtückische immer individuell bezogen wirksam. Grundsätzlich ist festzustellen: In dem Maße, wie sich die von uns gesetzten intentionalen Akte aus der Ich-Absicht bestimmen, ist der auf das Bewusstsein einwirkende Prozess – aufgrund seiner Eintrübung – *progressiv*. Dabei dürfen wir nicht übersehen, dass die Erkenntnis-Fähigkeit durch das sich potenzierende ichhafte Begehren abnimmt. Im Erfahren der *Progression* selbst wirkt ein stimulierendes Moment, das, um diese Wegpraxis zu wenden, dem notwendigen Wahrnehmen dessen Authentizität untersagt. Das hier der Person selbst verborgene Elend ist, dass das befangene Ich-Bewusstsein in diesen Sachverhalt - um der Einsicht, Korrektur oder Warnung willen - hierzu nicht nur keinen Zugang findet, sondern dass das Ichhafte selbst dies ihr verwehrt. Ist indessen das Bewusstsein auf dem Weg seiner Läuterung und von der Erfahrung der eigenen Nichtigkeit existenziell durchdrungen, ist dies ein offenkundiges Kriterium für das Ausreifen des Weges, mit sich selbst identisch zu werden, denn solch eine Einsicht kann uns nur aus der Identität der *Kern.F* zukommen.

Der hier grundsätzlich zu erfassende und ins Blickfeld zu holende Sachverhalt ist das Verhältnis des sich lichtenden vs. des sich verfinsternden Bewusstseins. Wie bereits angedeutet: Je authentischer ein Übungs-Weg das Leben berührt, desto größer ist die Gefahr der Versuchung, ihn zu missbrauchen. Es müsste uns klar sein, dass dieser Missbrauch - der Griff nach dem Leben - nichts anderes ist, als die Gefahr, uns selbst zu missbrauchen, ja zu schädigen. Deshalb: Im Falle eines Missbrauchs trifft uns dies immer im Verhältnis des je damit intendierten Ansinnens.

Aufgrund des in uns Eingeschriebenen - das Gesetz des Lebens – kann, ja wird, ein widersetzlicher Akt im Ergebnis hierzu auf dem Weg seiner Einspeicherung registriert: die Ursache für das subversive Leiden. *Übung und Verzicht* zielt darauf hin, jenes Zersetzende zu lösen, was ermöglicht wird, indem die kommunizierende Lebens-Energie in das hier Erstarrte wirkt. Im Umbruch des nun bewusst akzeptierten Erleidens vollzieht sich auf dem Weg der Einsicht in das Gesetz des Lebens auch ein Wahrnehmen des aus der Verleugnung dieses Gesetzes sich in uns Festgesetzten: all das Verratene unseres Lebens. Ausharrend im Ausgespannt-sein zwischen dem uns Leben-lassenden und dessen Verneinung will und kann sich *Shugyō* authentisch vollziehen; im Versuch, dieser Konfrontation mit sich selbst auszuweichen, kommt der Prozess von *Übung und Verzicht* zum Erliegen, denn der Übende fällt in die Versuchung, sich mehr oder weniger ausschließlich auf das Identische auszurichten: Er verleugnet hierdurch erneut – ohne sich dies einzugestehen - seine Verneinung des Lebens-Gesetzes und verfällt noch tiefer dem Unwissen.

Wie gesagt, je authentischer die Weg-Praxis ist, desto wirksamer wird sowohl das unser Bewusstsein Lichtende als auch das Wahrnehmen des es Verdunkelnden. Prinzipiell geht es hierbei immer um das Ringen zwischen einem Verdinglichen vs. einem Befreien dessen, was unser Leben trägt. Die Komplexität der beiden Zielrichtungen, zwischen denen wir umherirren, kann und soll aus der Erfahrung des praktizierten Weges aufgeklärt werden: In einer positiven Erfahrung – einem Sich-wohl-fühlen, welcher Art dies auch sei, - dürfen wir nicht verweilen, denn im Weitergehen wird uns unabdingbar die Chance zukommen, die uns unser verschmutztes Herz schauen lässt. Diesem von uns hart Anzunehmenden müssen wir ohne auszuweichen standhalten, anstatt zum Wohlfühlen zurückzukehren, denn die innere Läuterung - eine Befreiung vom *Sich-bestätigen-lassen-wollen*, vom Eigendünkel - kann nur durch die Bejahung des eigenen Missverhaltens geschehen. Darum: Der Griff nach dem *Leben-lassenden*

um eines Besonderen willen - sei es das Überheben, sei es die Ehre oder das Ansehen - geht immer einher mit dessen Verdinglichung, vor der wir uns unter allen Umständen bewahren sollten, denn der dadurch zu stiftende Schaden trifft nicht nur uns selbst, sondern das Ganze; jeder Versuch, dem Gesetz des Lebens zu entfliehen, wird letzten Endes scheitern.

Die hier offerierte Weg-Praxis zielt auf die Übereinstimmung mit dem *Leben-Selbst*. In dem Maße, wie sich alle uns gegebenen Vermögen intentional bündeln und daraufhin - *das Leben-Selbst* - ausrichten, werden die nun befreiten und dadurch gegebenen Lebens-Kräfte in uns manifest, so dass den subversiven Absichten in uns deren Verwirklichen entzogen wird.

### Das sich Lichtende des Weges: offenes Entschieden-sein

*Übung und Verzicht* muss zur täglichen Praxis ausreifen; das Praxis-werden des Weges umfasst:

- a) die Übung der Sammlung zur Übung als Sammlung;
- b) das instrumentelle Bewusstsein erfährt seine Korrektur aus der Sammlung;
- c) die Auseinandersetzung mit den Texten und sich davon treffen lassen;
- d) aus dem sich a) - c) Einstellenden bereit werden, die *Zen-Jou Community* je nach den individuell gegebenen Vermögen mit zu tragen;
- e) das sich in uns auf diesem Übungs-Weg *Gelichtete* will - wie uns das *Leben-Selbst* vorzeigt - intern/extern weitergegeben werden;
- f) das wesentlich Tragende der *Zen-Jou Community* muss sich aus dem wachsenden Verbunden-sein des praktizierten Weges selbst einstellen;
- g) *das uns geliehene Leben* und der für dessen rechten Vollzug gegebene Wille sind ursprünglich nicht entzweit: *dieses Verfeindet in uns zu überwinden* darf im Praxis-werden des Weges nicht aus den Augen verloren werden, damit wir in Wahrheit dem Aufgetragenen uns als Mensch stellen.

Das dank des Einblicks sich Lichtende des Ausblicks hin auf das uns je mögliche Erschließen des Lebens ist das Schauen dessen, was nicht mit dem Leben übereinstimmt, um das damit Sein-Sollende entdecken zu können, nämlich seine - von uns einzuholende - in es gelegte Wirklichkeit. Offenes Entschieden-sein ist die hier im Weitergehen aufzulösende Paradoxie, der Weg, auf dem sich die Bezugs-Objekte, das anhaftende sich Identifizieren mit ihnen, lösen. In diesem Entschieden ist keinerlei Festlegung anzutreffen, sondern das Entschieden-sein überlässt sich ausschließlich dem Prozess selbst. Der sich öffnende Ausblick ist – im Bild gesprochen – wie die Ausfahrt eines Schiffs: Das bisher vermeintlich Gesicherte, die Dispositionen, entfällt. Das von nun an Tragende, das Meer, ein Sinnbild unendlich offener Weite, will ein Hinweis sein auf *das Entgrenzte des Lebens*.

Die *Zen-Jou Community* ist eine offene Weg-Gemeinschaft im Bewusstsein, *Übung und Verzicht* zu praktizieren, um zu dem uns geschenkten Leben - dessen Sinnggebung - zu erwachen. Die grundsätzlich hier einzulösende Intention ist: Wie kann die Dimension des Religiösen in uns erweckt werden, ohne – und zwar gerade dadurch – den es verinstrumentalisierenden Ansprüchen zu verfallen. Die den Weg Vermittelnden müssen ihn im hier festgelegten Grundverständnis soweit selbst eingeholt haben, auf dass sie fähig sind, andere in dieser Hinsicht zu initiieren.

Strukturen der Zuordnung der Übenden zur *Zen-Jou Community* sind noch offen gelassen: Aus der gemeinsamen Weg-Praxis soll ihr Sinn, ja ihre Notwendigkeit sich erst erweisen. Die Sesshin-Teilnehmer sind eingeladen, mit uns gemeinsam die Struktur der Zuordnung zur *Zen-Jou Community* zu erwägen; dieses Erwägen soll jedoch offen sein für alle, die je gekommen sind und auch für die, die noch kommen werden, um mit uns den Weg - *Übung und Verzicht* - zu praktizieren.

Es ist unser Anliegen: Möge die *Zen-Jou Community* in ihrem innersten Kern vom *Leben-Selbst* getragen sein. Das Begriffs-Paar *Zen-Jou* ergab sich in Anbindung an die Zen-Tradition, um den hier intendierten Übungs-Weg zu beschreiben. Community wurde gewählt im Hinblick auf das internationale Ausgerichtet-sein unserer Arbeit: der Sesshins als auch des damit einhergehenden Schrifttums. Erst später haben wir wahrgenommen, dass in der abgekürzten Form ZJC die Vorsilben von Jesus Christus enthalten sind. Es überrascht uns selbst, dass die hier gewählte Benennung unserer Gemeinschaft – die Grund-Auslegung von *Shugyō* - im Nachhinein auch folgendermaßen gelesen werden kann: *ZJC* → *Zenit* [ist] *Jesus Christus*. Wir scheuen uns nicht, zu gestehen: Wird diese zunächst nicht gesuchte Bedeutung, die sich quasi selbst einstellte, mitgelesen, dann hat die *Zen-Jou Community* in diesem Zentrum und Ziel des Lebens ihre authentische Ausrichtung gefunden.

Yugawayama, den 24. Juni 2008

P. Gebhard Kohler

In Kooperation mit Zen-Jou Praktizierenden