



Rituale - Zazen

Karate-Do 1997

Hand aufs Herz: In den meisten Dojo wird das Zazen rein formell durchgeführt. Es löst weder eine Bewegung des Herzens noch eine des Denkens aus. Nur wenige Karatekas sinnen über die tieferen Werte nach. Die meisten verwirklichen im Dojo den rein sichtbaren körperlichen Ausdruck, nicht das innere Erlebnis des „Sitzens“ vor und nach dem Üben. Das Za (sitzen) zen (Meditation, Konzentration) ist geprägt durch eine gemeinschaftsstiftende Kraft. Karate ist immer Miteinander, nicht Gegeneinander. Man entdeckt in dieser Übung sich selbst, man fühlt über alle sozialen Unterschiede hinweg die gemeinsame Kraft des Lebens, den Atem.

In vielen Dojo fehlt dieser unmittelbare existentielle Bezug, und damit geht viel von der ursprünglichen Kraft verloren. Mit dem vermehrten Weg zum Sportkarate gibt man auch die Seele des Zazen preis und damit den Weg dieses gemeinsamen Rituals.

Rituale haben eine starke Kraft. Ein ehemaliger Politiker hatte den Wunsch, dass bei seiner Beerdigung alle Menschen auf dem Friedhof zusammenstehen, einander die Hand reichen und miteinander beten. Und sie taten es, die Politiker, die Parteigenossen, Angehörige und Freunde. Zuerst zögernd, dann mutig – und waren tief beeindruckt von der Kraft dieses Zeichens.

Oder der 25. Juli 1940, als General Henri Guisan seine Offiziere auf dem Rütliapparat gegen das faschistische Deutschland einschwor. In einer Zeit, als eine Mehrheit der Bundesräte Anpassungsbereitschaft an das „veränderte Europa“ signalisierte. Als von einer Bereitschaft zum Widerstand nichts zu spüren war. Es war der General, der mit dem Ritual Kraft und Verbundenheit und damit auch ein Symbol des Widerstandswillens schuf.

Im Ritual spielen wir uns in die Möglichkeiten unseres Menschseins hinein. Rituale, insbesondere jene des Zazen, verbinden die Menschen in der Stille miteinander, lassen Beziehungen wachsen bis zu einer tiefen inneren Gemeinschaft und Gemeinsamkeit. Sie bilden einen Raum, in den der Lärm der Welt nicht vordringen kann. Darum sind Zazen Unterbrechungen unseres Lebens. Da geben wir uns eine Chance, tiefer in uns einzutreten. In ihnen spiegelt sich unsere Unendlichkeit wider, zeigt sich der unendliche Wert, aber auch die Würde unseres Lebens.

Das Dojo ist ein idealer Ort für solche Rituale. Es ist ein Begegnungsort, wo Menschen unterschiedlichster Prägung zusammenfinden: der kaufmännische Angestellte, die Verkäuferin, der Schüler, der Familienvater, die Krankenschwester. Man „sitzt ab“ – und alle spüren es – die Gemeinsamkeit im Ritual dringt durch. Solidarität und Toleranz werden greifbar, ein gemeinsames inneres Wachsen entsteht. Zazen verbindet.

Zazen entwickelte sich von dem Augenblick an, als Buddha unter dem Bodhibaum die Erleuchtung erlangte. Bodhidharma hat Zazen aus Indien nach China gebracht, Dogen von China nach Japan. Zazen ist die rechte Atmung, der rechte Geisteszustand, die rechte Körperhaltung. Zazen bedeutet nicht, die Gedanken anzuhalten, sondern sie vorüberziehen zu lassen, indem man immer wieder auf die Körperhaltung achtet, dass diese nicht erschlafft.

Visualisiert man den Atem, kann man andere Gedanken aus dem Kopf vertreiben und sich ganz entspannen. Der Geist wird ruhig und ist dennoch wach; man fühlt sich körperlich friedlich und gelassen. Man tritt ins Leben hinaus und kann, wie das Wasser, ungehindert in jede Richtung fließen. Rituale bereichern, stärken unser Dasein. Sie geben Selbstvertrauen und Kraft. Bauen wir sie in unser Leben ein!

Roland Zolliker
Zentralpräsident