

## **Meister Dogen: Allgemeine Richtlinien zur Zazen-Praxis (*Fukan zazengi*)**

Aus *G. W. Nishijima*: Aus meinem Leben. Wirklichkeit und Buddhismus.  
Deutsche Übersetzung: *Y. J. Seggelke*. (erscheint demnächst)

Im Folgenden wird die neue, wörtliche Übersetzung in der Fassung des *Rufu-Bon* wiedergegeben

Allgemein gilt, wenn wir nach der Wahrheit streben, dass die grundlegende Wahrheit das (ganze) Universum durchdringt, und daher scheint es (fälschlich) ganz unnötig zu sein, dass wir auf der Praxis und der Erfahrung (des Zazen) aufbauen. Weiterhin sind die Methoden, um die grundlegenden Wesensmerkmale (der Wahrheit) zu erreichen, (doch) auf natürliche Weise vorhanden. Warum ist es daher notwendig, dass wir uns bis zur Erschöpfung anstrengen (um die Wahrheit zu erlangen)?

In unserem Fall haben wir als Buddhisten bereits die gewöhnlichen (Schein-)Werte der menschlichen Gesellschaften vollständig wie Abfall und Staub verlassen. Warum ist es denn für irgendjemanden (überhaupt) erforderlich, an die Notwendigkeit der Methoden zu glauben, um jene (gewöhnlichen) weltlichen Werte wegzubürsten und wegzuwischen?

Allgemein gesagt haben wir die richtigen Umstände (als Buddhisten) gar nicht verlassen. Warum ist es (dann) notwendig, dass wir überhaupt auch nur ein wenig der äußersten Fußspitzen (des Zazen) benutzen?

Wenn es jedoch nur die kleinste Lücke (bei der Praxis und Wahrheit) gibt, dann wird diese Lücke größer und größer, so als ob sie der ungeheure Abstand zwischen Himmel und Erde wäre. Wenn sich nur der kleinste Unterschied zwischen richtig und falsch einschleicht, müssten wir unseren Geist vollständig in auswegloser Verwirrung verlieren.

Auch wenn wir außerordentlich stolz auf unser scharfsinniges intellektuelles Verständnis sind und (mental) zu umfassenden intuitiven Entscheidungen fähig wären, scheint es ganz unmöglich zu sein, dass wir unsere Fähigkeit des Denkens durch den (dualistischen) Verstand (einfach) weglassen (können), damit wir so den kraftvollen Zustand des realen Handelns im Bereich der Wirklichkeit erlangen. Dies gilt auch (im

mentalen Bereich), wenn wir eine scharfsinnige, intuitive Erleuchtung in einem vollständig unabhängigen Bereich erlangen, wenn wir die höchste Wahrheit erlangen, wenn wir den menschlichen Verstand klären und wir elegant durch alle Lebenssituationen wandern. Es gilt auch, wenn wir ein starkes Vertrauen haben, dass unser intellektuelles Vermögen Zugang zur wirklichen Welt gefunden hat und wenn wir einen starken und scharfsinnigen Geist haben, der den Himmel durchsticht.

Weiterhin gilt, dass wir den klaren Fußspuren des Genies (Gautama Buddha) von *Jetavana Anathapindikarama* folgen können, der große Anstrengungen unternahm und sechs Jahre lang Zazen praktizierte. Wir können auch heute die Lehre des berühmten Meisters (*Bodhidharma*) im *Shorin-Tempel* hören, der neun Jahre lang mit dem Gesicht zur Wand Zazen praktizierte. Auch die großen alten Meister haben ähnliche hervorragende Beispiele gegeben. Wie kann es dann angehen, dass wir während des Tages Zeit verstreichen lassen, *ohne* Zazen zu praktizieren? Daher sollten wir sofort die (nutzlosen) intellektuellen Anstrengungen beenden, indem wir Worte analysieren und Reden verfolgen. Wir sollten anfangen zu lernen, einen Schritt zurückzutreten und uns selbst zu beleuchten. (Dann wird das eingeengte Bewusstsein von) Körper und Geist auf natürliche Weise sofort von uns abfallen und unser ursprüngliches Gesicht und unsere ursprünglichen Augen werden sich sofort offenbaren. Wenn wir eine solche Situation sofort erlangen wollen, sollten wir dies unmittelbar tun, ohne im Geringsten zu zögern.

Im Allgemeinen ist ein ruhiger Raum vorzuziehen, wenn wir Zazen praktizieren. Wir sollten mäßig essen und trinken. Die vielfältigen Gegebenheiten (des Alltags) sollten wir vollständig weglassen, alle Arten von Aufgaben beenden, nicht an Gut oder Schlecht denken und uns keine Sorgen über Richtig und Falsch machen. Die Unruhe des Geistes, des Willens und des Bewusstseins hört (dann) auf. Die Überlegungen durch Bilder, Gedanken und Intuition sollten enden – und habt niemals das Ziel, ein Buddha zu werden! Ein solcher Zustand der Zazen-Praxis ist nicht dasselbe, als wenn wir uns in unserem täglichen Leben hinsetzen und hinlegen würden.

An dem Ort, wo wir im Zazen sitzen, breiten wir normalerweise eine dicke Matte aus und benutzen ein rundes Kissen. Entweder verwenden wir die Haltung des vollen Lotossitzes oder des halben Lotossitzes. Beim vollen Lotossitz legen wir zuerst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann legen wir den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Beim halben Lotossitz drücken wir mit dem linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Wir legen die Kleidung, die wir tragen, auf (die Füße und Oberschenkel) und achten darauf, dass sie geordnet und sauber ist. Dann legt bitte die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand, sodass sich die Spitzen der Daumen gegenseitig berühren. Dann bleibt in dieser Haltung und kontrolliert das Sitzen. Neigt euch nicht nach links und beugt euch nicht nach rechts. Sitzt nicht gekrümmt nach vorn und lehnt euch nicht nach hinten. Es ist notwendig, dass die Ohren und Schultern parallel (zueinander) sind. Die Nase und der Bauchnabel sollten (in einer Linie) gehalten werden. Legt die Zunge an den oberen Gaumen und haltet die Lippen und Zähne geschlossen. Die Augen sollten immer offen gehalten werden. Atmet sanft durch die Nase und nachdem ihr die Sitzhaltung kontrolliert habt, atmet einmal tief ein und lasst den Oberkörper nach rechts und links pendeln. Dann sitzt still ohne Bewegung, ähnlich wie ein Berg, und ‚denkt‘ den Zustand ohne Denken. Wie können wir den Zustand ohne Denken denken? Es unterscheidet sich vom (üblichen) Denken. Dies ist kurz gefasst genau die Methode des Zazen.

Was Zazen genannt wird, kann niemals das sogenannte Lernen (mit einem Ziel) während des Zazen sein, sondern es ist genau der Zugang des *Friedens und der Freude zum Dharma*. Es ist genau die Verschmelzung von *Praxis und Erfahrung* (des Erwachens), um die Wirklichkeit vollständig zu realisieren. Das Gesetz des Universums ist bereits verwirklicht worden und es gibt keine Möglichkeit, dass Netze und Käfige (der Verstrickung), die ihn einfangen können, Zugang zum Praktizierenden finden. Wenn wir diese Bedeutung bereits erfasst haben, sind wir wohl in derselben Lage wie ein Drache, der Wasser bekommen hat, oder ein Tiger, der aufrecht vor einem Berg steht und sich selbst mit dem Berg schützt. Wir sollten die Tatsachen kennen, dass die wahren

Gesetze des Universums sich sofort offenbaren und sowohl der Zustand des *Trübsinns als auch der Lustbarkeit sofort zu Boden fällt*.

Wenn wir uns vom Sitzen erheben, bewegen wir den Körper langsam und allmählich, dann sollten wir *friedlich und glücklich* aufstehen. Niemals sollte es hastig oder gewaltsam sein, wenn wir aufstehen. Wir haben seit den alten Zeiten gelernt, dass wir auf der Kraft des *Gleichgewichts* aufbauen, die durch Zazen erlangt wurde. (Dies) überschreitet gewöhnliche Menschen und übersteigt Heilige; (wie berichtet wird) kommt aus dieser Kraft das (friedliche) Sterben während des Zazen oder dass man sein Leben im Stehen verliert (wie auch berichtet wird).

Außerdem kann der aufrichtige, (auf das) Wesentliche (konzentrierte) und sich verändernde Augenblick überhaupt niemals durch gedankliches Überlegen oder intellektuelles Unterscheiden verstanden werden. (Dieser Augenblick) gleicht dem Fingerzeig von Meister *Gutei*, dem Niederholen des Flaggenmastes von Meister *Ananda*, der Benutzung einer Nadel durch Meister *Nâgârjuna*, um *Kanadewa* zu lehren, dem Schlagen des Blockes, der von Meister *Manjusri* benutzt wurde, oder den Zuständen tiefer Erfahrung, die durch einen Wedel, eine Faust, durch einen Stab oder einen Schrei gekennzeichnet sind. Wie wäre es möglich, dass sie durch magische Fähigkeiten oder durch die Trennung von Praxis und Erfahrung (der Verwirklichung) verstanden werden? Diese Meister sind wohl die würdevolle Form aus Stimmen und Farben.

Wäre es denn möglich, dass sie sich von den Merkmalen, die jenseits des Wissens und Sehens sind, unterscheiden? Wir sollten daher niemals darüber diskutieren, ob wir von höherer Klugheit oder geringerer Dummheit sind. Wir sollten niemals einen klugen Menschen gegenüber einem einfältigen Menschen vorziehen. Wenn wir unsere Anstrengungen mit ganzem Herzen unternehmen, sollte dies nur dem Streben nach der Wahrheit dienen. Praxis und Erfahrung beschmutzen sich beim Zazen niemals gegenseitig und das Verhalten, um voranzukommen, ist dann im Gleichgewicht und ist beständig. Innen bei uns selbst und außen in der äußeren Welt oder im westlichen (Indien) und in östlichen Ländern haben wir die Merkmale des Buddhismus in gleicher Weise bewahrt.

Wir manifestieren nur das Verhalten nach der tiefgründigen überlieferten Tradition, nämlich genau im Zazen zu sitzen, und sind durch den bewegungslosen Zustand gesammelt. Praktiziert nur dieses (eine) Zazen, obgleich es tausende oder zehntausende Unterschiede (bei den Menschen) geben mag, und strengt euch an, nach der Wahrheit zu streben. Wie wäre es möglich, dass wir unseren eigenen Platz zum Sitzen dadurch vergessen, dass wir in andere staubige Länder gehen und von dort zurückkehren? Wenn wir einen Fehler bei dem kleinsten Schritt gemacht haben, müssen wir stolpern oder müssen genau im Augenblick (nicht korrigierbare) Fehler begehen. Wir sind zum Glück schon in der hervorragenden Situation, einen menschlichen Körper zu haben. Wie wäre es daher möglich, dass wir die Zeit nutzen, ohne überhaupt etwas Nützliches zu tun?

Glücklicherweise haben wir den menschlichen Körper und Geist bewahrt, welche die sehr wichtige Basis für das Streben nach der buddhistischen Wahrheit sind. Wie wäre es daher für irgendjemanden überhaupt möglich, die seichteste *flüchtige Freude* zu genießen, die dem plötzlichen *Aufleuchten (und Verlöschen) des Feuersteins* gleicht?

Außerdem ist die körperliche Substanz genauso vergänglich wie ein Tautropfen auf dem Blatt einer Pflanze. Die Umstände des menschlichen Lebens scheinen dem Aufblitzen eines Lichtstrahls zu ähneln. Er verliert sich plötzlich und ist sofort verschwunden.

Ich möchte daher jene edleren Menschen bitten, die praktizieren und nach der Wahrheit streben, sich nicht davor zu fürchten, dem *wirklichen Drachen* tatsächlich zu begegnen, obgleich sie sich an die verschiedensten Bilder und Nachahmungen vom Drachen gewöhnt haben! Strengt euch bitte in der Praxis des Zazen an, die unmittelbar die Wahrheit aufzeigt. Verehrt Menschen, die das (falsche) Lernen durch Zazen überschritten haben und nicht irgendeine (vordergründige) Absicht verfolgen.

Werdet vollkommen eins mit der Wahrheit der Buddhas und empfangt authentisch den Zustand des Gleichgewichts der Vorfahren im Dharma. Wenn ihr das *Unfassbare* (Zazen) praktiziert, ist es ausgeschlossen, dass *ihr nicht selbst dieses Unfassbare* werdet. Das großartige Schatzhaus der

Juwelen wird auf natürliche Weise geöffnet werden und ihr habt die *vollkommene Freiheit* erreicht, die Juwelen zu erlangen und sie *ohne irgendeine Behinderung* zu verwenden.