

## ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

*Autor: Yudo J. Seggelke*

### **72. Die Zazen-Praxis ist der König der Samâdhis (*Zanmai ô zanmai*)**

Wörtlich übersetzt, lautet der Titel dieses Kapitels „Der Samâdhi, der der König der Samâdhis ist“. Hier erläutert Dôgen die einzigartige Kraft des Zazen, das er für wichtiger hält als viele andere Arten von Samâdhis, ohne diese jedoch abzuwerten. Als König der Samâdhis bezeichnet man das Gleichgewicht im Zazen, also ein Handeln in der richtigen Haltung ohne unterscheidendes Denken und bewertendes Fühlen, aber durchaus mit klarem Bewusstsein. Dôgen beschreibt das Zazen folgendermaßen:

„In der vollen Lotushaltung zu sitzen bedeutet, sofort das ganze Universum zu überschreiten und ein großes und wertvolles Leben im Haus der Buddhas und Vorfahren im Dharma zu führen.“

Er betont, dass diese Zazen-Praxis ohne Unterbrechung von *Gautama Buddha* über die vielen großen Meister und Vorfahren im Dharma an uns übermittelt wurde. Die Übertragung vom Meister auf den Schüler, also auf den folgenden Meister, sowie die Weitergabe des Auges des wahren Dharma hat im Zen-Buddhismus einen hohen Stellenwert.

Nun ein Exkurs in die Gegenwart: Die richtige Haltung bei der Zazen-Praxis zeigen die beiden historischen Fotos von Meister Kodo Sawaki, die etwa 1950 entstanden sind. Die Ansicht von vorne wird häufiger abgebildet, während die Haltung von der Seite selten zu sehen ist. Es ist beeindruckend, wie kerzengerade Kodo Sawaki im Zazen sitzt und sein Rückgrat ganz nach oben gestreckt hält, ohne erstarrt oder verkrampft zu sein. Dabei ist nicht die geringste Spur von Selbstgerechtigkeit zu erkennen. Schon eine geringe Krümmung des Rückens, die man leider auch bei Zen-Buddhisten beobachten kann, entspricht also nicht der korrekten Haltung. Das Überschreiten von Denken und Fühlen gelingt vor allem mithilfe der richtigen Sitzhaltung.

Da Kodo Sawaki einer der beiden hochverehrten Lehrer von Nishijima Roshi war, weiß Letzterer viele persönliche und buddhistische Einzelheiten über diesen ungewöhnlichen Menschen und Meister zu berichten. Einige davon

sollen im Folgenden wiedergegeben werden: Kodo Sawaki wurde 1880 geboren und hatte daher noch den lebendigen, direkten Kontakt zum alten, wahren japanischen Buddhismus, bevor der westliche Einfluss in Technik, Wissenschaft und Philosophie groß wurde. Er hat sich mit ganzer Hingabe dem Buddha-Weg gewidmet, war sehr arm aufgewachsen und hatte niemals den Ehrgeiz, reich zu werden. Außerdem lehnte er die Leitung eines Tempels ab, vermutlich um nicht durch Management, finanzielle Fragen und Abhängigkeiten von der Obrigkeit auf seinem buddhistischen Weg irritiert und abgelenkt zu werden. Jeweils für eine bestimmte Zeit sammelte er einige Schüler um sich, aber er blieb nicht auf Dauer in einem Tempel, sondern zog weiter, um den wahren Buddhismus auch an anderen Orten für andere Schüler zu lehren.

Nishijima Roshi erzählt, dass er in seiner eigenen Jugend zunächst keine besonders große Neigung zum Buddhismus verspürte. Er hielt ihn eher für eine nihilistische, pessimistische und weltabgewandte Religion. Außerdem galt Zazen meist als wahre Folter für die Praktizierenden. In Japan werden die angeblich extremen Anstrengungen und Schmerzen bei den Sesshins auch heute noch von vielen gefürchtet. Als 20-Jähriger nahm Nishijima Roshi dann zum ersten Mal an einer Sesshin teil, die von Kodo Sawaki geleitet wurde, der einen überwältigenden Eindruck auf ihn machte. Nishijima Roshi schildert ihn als einfachen, liebenswürdigen Menschen, der offen für die anderen und ganz auf sie bezogen handelte. Er lehrte die buddhistische Wahrheit kompromisslos und mit ganzer Hingabe und wollte sie vor dem drohenden Verfall retten.

Die Zazen-Praxis stand bei Kodo Sawaki im Mittelpunkt. Er betrachtete sie als Schlüssel zum Buddhismus und bedauerte, dass sie in manchen japanischen Tempeln sehr vernachlässigt wurde oder sogar ganz aufgegeben worden war. Seine buddhistische Lehre und Theorie zeichneten sich durch große Klarheit und Genauigkeit aus und er verfügte über ein fundiertes Wissen des Buddha-Dharma. Wir können Kodo Sawaki daher als verlässliche Brücke zum wahren Buddhismus nicht hoch genug schätzen. Ihm ist es zu verdanken, dass der Buddhismus die schwierige nationalistische Periode überdauert hat, als Japan ähnlich wie Deutschland eine imperiale Großmacht werden wollte, die sich auf Waffen und Militarismus stützte.

Heute wird die buddhistische Lehre in Japan vom Westen und insbesondere von der westlichen Philosophie beeinflusst. Eine solche Wechselwirkung ist grundsätzlich zu begrüßen, aber es besteht die Gefahr, dass dadurch die Echtheit des Buddha-Dharma, der über Denken und Philosophie hinausreicht, verloren geht. Es kann geschehen, dass nur diejenigen buddhistischen Bereiche gefördert werden und sich weiterentwickeln, die mit der westlichen Philosophie harmonieren. Diese ist jedoch nach wie vor fast ausschließlich intellektuell orientiert, betrachtet also den Verstand oder in weiterem Sinne den Geist als die alleinige Quelle der Wahrheit. Sie setzt die alte griechische Tradition fort, in welcher der Geist als höchste, auch moralische Instanz angesehen wurde. Im Buddhismus haben dagegen die große Wirklichkeit, das Handeln im Hier und Jetzt in der Einheit von Körper-Geist sowie die Verschmelzung mit Ethik und Moral die höchste Bedeutung. Jede vorwiegend philosophische und intellektuelle Untersuchung der buddhistischen Lehre ist zwar durchaus fruchtbar, kann aber ihren ganzen Umfang und ihre Auswirkungen auf das Glück der Menschen nicht erfassen. Nishijima Roshi betrachtet in diesem Zusammenhang Kodo Sawaki als großen Glücksfall in der buddhistischen Geschichte. Er habe die feste Brücke wesentlich mitgestaltet, die den ostasiatischen Buddhismus nun mit dem Westen verbindet. Übrigens war Meister *Deshimaru*, der so viel für den Buddhismus in Frankreich und im restlichen Europa geleistet hat, ebenfalls Schüler von Kodo Sawaki. Er und Nishijima Roshi hielten engen Kontakt miteinander, wenn Deshimaru aus Frankreich zurückkam und wieder in Japan weilte. Zurück zu Dôgen, der sich wie folgt zum Zazen äußert:

„Um sogar über das Höchste der Buddhas und Vorfahren im Dharma hinauszugehen, gibt es nur diese eine Methode. Daher verfolgten jene überhaupt keine andere Praxis.“

Er ermutigt uns dann, zu erforschen, was wir bei der Zazen-Praxis wirklich erleben:

„Genau im Augenblick des Sitzens solltet ihr gründlich untersuchen, ob das Universum senkrecht oder waagrecht ist. Was ist dieses Sitzen genau im Augenblick des Sitzens? Ist es ein Salto? Ist es die kraftvolle Lebensenergie? Ist es Denken oder Nicht-Denken? Ist es, etwas zu tun, oder ist es, nichts zu tun? Ist es, im Inneren des Sitzens zu sitzen? Ist es, im Inneren des Körper-

Geistes zu sitzen?“

Wir sollen die Zazen-Haltung also keineswegs nur kopieren, sondern aktiv selbst herausfinden, welche Bedeutung sie hat, wann die großartige Wirkung des Zazen einsetzt und wann nicht. Dôgen zitiert dazu *Tendô Nyojô*:

„(Za)zen zu praktizieren, bedeutet Körper und Geist loszulassen. Wenn ihr einfach nur sitzt, ist die Verwirklichung von Anfang an da. Es ist nicht notwendig, Räucherwerk zu verbrennen, euch niederzuwerfen, Buddhas Namen zu rezitieren, zu bekennen oder Sûtras zu lesen.“

Dôgen unterscheidet beim Sitzen die Konzentration nur auf den Geist und nur auf den Körper und er hebt das wahre Sitzen beim Zazen als Loslassen von Körper und Geist hervor. Dies muss wirklich erlebt werden und darf nicht nur als Vorstellung und Bild in unserem Gehirn vorhanden sein. Mit den Worten *Shâkyamuni Buddhas* beschreibt er die Wirkung des Zazen wie folgt:

„Wie die Sonne diese Welt erhellt, klärt und befreit der Samâdhi von einem schläfrigen, trägen und melancholischen Geist. Der Körper ist dann leicht und ohne Müdigkeit. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein sind genauso leicht und beweglich. Ihr solltet sitzen wie eine aufgerollte Schlange.“

Mit dem Sitzen „wie eine aufgerollte Schlange“ ist eine Haltung gemeint, die einerseits straff und aufgerichtet, aber zugleich unverkrampft und beweglich ist – eine Haltung also, wie sie auf den Fotos von Kodo Sawaki zu sehen ist.

Dôgen zitiert dann noch einmal *Shâkyamuni Buddha*:

„Der Geist wird leicht aufgerichtet, wenn der Körper gerade und aufgerichtet ist. Wenn der Körper gerade und aufrecht sitzt, ist der Geist nicht müde, sondern im Gleichgewicht. Dann ist die Absicht richtig und die Aufmerksamkeit ist auf dasjenige gerichtet, was unmittelbar vor uns ist. Wenn der Geist umherwandert und abgelenkt ist und der Körper sich neigt und aufgeregter ist, dann ordnet und beruhigt (das aufrechte Sitzen den Körper-Geist) und bewirkt, dass er sich erholt.“

Aus diesen Worten können wir ablesen, dass der Zazen-Haltung eine große Kraft innewohnt, die uns hilft, die Unruhe und Hektik des modernen Lebens abzuschütteln und zum Wesentlichen zurückzufinden. Auch die Trägheit und Schläffheit einer konsumorientierten Gesellschaft lassen sich mit der Zazen-Praxis überwinden. Der gewöhnliche bisherige Geist des Menschen verflüchtigt sich und ein neuer umfassender Körper-Geist leuchtet auf. So ist

das Sitzen der König der Samâdhis und dieser Samâdhi „ist nichts anderes als das Geist-Siegel, das die sieben Buddhas authentisch weitergegeben haben.“

Als *Bodhidharma* im 6. Jahrhundert nach China kam, existierte dort eine vielfältige und lebendige Diskussionskultur zur Theorie des Buddhismus, aber die Praxis des Zazen war noch unbekannt. Es ist zweifellos sein großes Verdienst, dass er diese ganzheitliche Lehre von Sein-Zeit-Handeln nach China brachte, wo dann eine äußerst fruchtbare, vielgestaltige Kultur des wahren Buddhismus aufblühte. Sie kann sich uns durch die Schriften von Meister Dôgen und die Lehren von Kodo Sawaki und Nishijima Roshi hier und jetzt öffnen!