

## Erstes Kapitel

# Yasutani Rôshis einführende Unterweisungen zur Übung des Zen



## Einführung

Menschen des Westens, die gerne Zen üben möchten, jedoch keinen Zugang zu einem fähigen Meister haben, haben sich stets einem erschwerenden Hindernis gegenüber gesehen: der Spärlichkeit schriftlicher Anweisungen über das, was Zazen ist, und wie man damit beginnen soll und es durchführen kann<sup>1</sup>. Dieser Mangel beschränkt sich nicht allein auf Englisch und andere europäische Sprachen. In den Schriften alt-chinesischer und -japanischer Zen-Meister, die auf uns gekommen sind, findet sich nur wenig über die Theorie des Zazen oder über die Beziehung von Zazen und Erleuchtung. Es gibt weiterhin auch kaum detaillierte Unterweisungen über so grundlegende Dinge wie Sitzhaltungen, Regelung des Atems, Konzentration des Geistes, sowie genaue Angaben hinsichtlich des Auftretens von täuschenden Erscheinungen und Empfindungen.

Daran ist nichts Sonderbares. Zazen-Sitzen und Meditation waren in ganz Asien als bewährter Pfad zu geistiger Befreiung derart anerkannt, daß kein Zen-Buddhist zuerst einmal hätte überzeugt werden müssen, daß er dadurch seine Konzentrationskraft entwickeln, Sammlung und Ruhe des Geistes erreichen und schließlich, falls sein Streben rein und stark genug war, zur Selbst-Wesensschau (*Kenshō*) kommen könne. Deshalb bekam ein Suchender einfach ein paar

1. Zazen ist keine Meditation; deshalb haben wir durchwegs das japanische Wort beibehalten. Seine genaue Bedeutung wird im Verlauf des Buches klar werden.

mündliche Anweisungen, wie er seine Beine zu verschränken, seinen Atem zu regeln und seinen Geist zu konzentrieren habe. Im Verlauf schmerzhafter Prüfungen und Irrtümer und periodischer Dokusan mit seinem Lehrer lernte er schließlich auf reinem Erfahrungswege nicht allein richtig sitzen und atmen, sondern auch innere Bedeutung und Absicht des Zen verstehen.

Da dem heutigen Menschen aber, wie YASUTANI Rôshi hervorhebt, der Glaube und brennende Eifer seiner Vorgänger im Zen fehlen, braucht er eine Wegkarte, der sein Verstand vertrauensvoll folgen kann, und die ihm seine ganze geistige Reise vorzeichnet, ehe er zuversichtlich an die Sache herangehen kann. Aus diesem Grunde verfaßte HARADA Rôshi, YASUTANI Rôshis eigener Lehrer, vor etwa vierzig Jahren eine Reihe einführender Anleitungen zur Zen-Übung, und es ist jener Stoff, der die Grundlage für YASUTANI Rôshis Unterweisungen bildet.

Die vorliegende Übersetzung ist eine Zusammenstellung einiger solcher Unterweisungen, wie YASUTANI Rôshi sie in den letzten Jahren, ohne schriftliche Unterlagen, für Anfänger gehalten hat. Kein neuer Schüler wird zum Dokusan angenommen, ehe er sie nicht alle gehört hat.

Diese Vorträge (*teisho*) sind mehr als nur Anweisungen über die formalen Seiten des Zazen, also Sitzweise, Atmung und Konzentration. Sie enthalten vielmehr eine gültige Darlegung der fünf Ebenen des Zen, seiner Ziele, seines wesentlichen Gehalts und der überaus wichtigen Beziehung von Zazen und Erleuchtung (*satori*). Mit ihnen als Karte und Kompaß an der Hand braucht der ernsthaft Suchende nicht auf den gefährlichen Nebenwegen des Okkulten, des Spiritistischen oder des Aberglaubens herumzutappen; er vergeudet damit nur seine Zeit, und diese Nebenwege erweisen sich oft als schädlich. Er kann vielmehr direkt einem sorgfältig abgesteckten Kurs folgen, sicher im Wissen um sein letztes Ziel.

Hier wird man keinen Bericht über Geschichte und Entwicklung des Zen finden, keine Interpretation des Zen vom Standpunkt der Philosophie oder Psychologie aus und keine Erwägungen über den Einfluß von Zen auf Bogenschießen, Judo, Haiku-Dichtung oder irgendeine

andere japanische Kunst. Solche am Rande liegenden Tatsachen werden von YASUTANI Rôshi wohlweislich weggelassen, da sie keinen rechtmäßigen Platz in der Zen-Übung einnehmen und nur den Sinn des Übens unnötig mit Ideen belasteten, die ihn hinsichtlich seiner Ziele verwirren und von seinem Drang zu üben ablenken würden. Yasutani Rôshi betont nachdrücklich die religiöse Seite des Zen, also den Glauben als Vorbedingung zur Erleuchtung. Das dürfte für westliche Leser, die durch Gelehrte ohne wirkliche Einsicht in Zen vorwiegend an «intellektuelle Vorstellungen» von Zen gewöhnt sind, eine Überraschung bedeuten. Zum größten Teil leitet sich diese betont religiöse Haltung aus den Lehren von DÔGEN Zenji ab, einer der wahrhaft imponierenden religiösen Gestalten der japanischen Geschichte. Er brachte die Lehren der Sôtô-Sekte des Zen-Buddhismus von China nach Japan. Ohne wenigstens in Umrissen etwas über DÔGENS Lebensumstände zu wissen, die ihn veranlaßten, Mönch zu werden, sich Zen anzuschließen und nach China zu reisen, wo er schließlich tiefe Erleuchtung erlangte, dürfte es schwer sein, die Lehren des Sôtô-Zen, die den Kern von YASUTANI Rôshis eigenen Lehren ausmachen, zu verstehen.

DÔGEN, in aristokratischer Familie geboren, gab schon als Kind Beweise seines glänzenden Geistes. Es wird berichtet, daß er als Vierjähriger chinesische Dichtung und als Neunjähriger eine chinesische Abhandlung über den *Abhidhamma* las. Die Trauer, die er beim Tode seiner Eltern empfand - sein Vater starb, als er drei, seine Mutter, als er acht Jahre alt war -, prägte zweifellos seiner empfänglichen Seele eindrucksvoll die Vergänglichkeit des Lebens ein und veranlaßte ihn, Mönch zu werden. Er begann sein Noviziat auf *Hieizan*, dem Zentrum des scholastischen Buddhismus im mittelalterlichen Japan. Er studierte dort in den folgenden Jahren die *Tendai-Lehren* des Buddhismus. Als er fünfzehn Jahre alt war, wurde ihm eine brennende Frage zum Kernpunkt, um den all seine geistigen Anstrengungen kreisten:

«Wenn, wie die Sûtras sagen, unser Wesenskern *Bodhi* (Vollkommenheit) ist, warum mußten dann alle Buddhas um Erleuchtung und Vollkommenheit ringen?»

Seine Unzufriedenheit mit den Antworten, die er auf Hieizan erhielt, führten ihn schließlich zu EISAI Zenji, der die Lehren der Rinzaï-Sekte des Zen-Buddhismus von China nach Japan gebracht hatte. EISAIS Antwort auf DÔGENS Frage lautete:

«Kein Buddha ist sich der Existenz dessen (d. h. des Wesenskerns) bewußt, während die Tier-Ähnlichen (d. h. die in völliger Verblendung Lebenden) sich dessen bewußt sind.»

Mit anderen Worten: Buddhas, gerade weil sie Buddhas sind, denken nicht mehr daran, ob sie Wesensvollkommenheit haben oder nicht; nur die Verblendeten denken in solchen Bezeichnungen. Bei diesen Worten erlebte DÔGEN eine innere Wesensschau, die seinen tief wurzelnden Zweifel löste. Aller Wahrscheinlichkeit nach fand dieses Gespräch bei einem in aller Form abgehaltenen Dokusan zwischen EISAI und DÔGEN statt. Man muß sich dabei vergegenwärtigen, daß dieses Problem DÔGEN seit langem umgetrieben und ihm keine Ruhe gelassen hatte, so daß es nur der Worte EISAIS bedurfte, um in seinem Innern einen Zustand der Erleuchtung auszulösen.

Daraufhin begann DÔGEN unter EISAI seine Schulung, die jedoch nur kurz sein sollte. EISAI starb noch innerhalb des gleichen Jahres, und sein ältester Schüler MYOZEN wurde sein Nachfolger. In den acht Jahren, die DÔGEN mit MYOZEN verbrachte, löste er eine beträchtliche Anzahl Kôans und erhielt schließlich Inka.

Trotz all des Erreichten fühlte sich DÔGEN geistig noch immer unbefriedigt, und diese Unruhe veranlaßte ihn, die damals gefährvolle Seereise nach China zu unternehmen, auf der Suche nach vollkommenem Seelenfrieden. Er verweilte in all den bekannten Klöstern, übte sich unter vielen Meistern, aber sein Verlangen nach vollständiger Befreiung blieb ungestillt. In dem berühmten T'ien-t'ung-Kloster, das gerade einen neuen Meister erhalten hatte, errang er schließlich volle Erleuchtung, also Befreiung von Leib und Seele, durch folgende, von seinem Meister NYOJÔ geäußerten Worte:

«Ihr müßt Leib und Seele<sup>2</sup> fallen lassen.»

2. englisch «mind», japanisches Äquivalent: shin - kokoro.

NYOJÔ soll diese Worte zu Beginn einer nach allen Regeln durchgeführten, tagelangen Zazen-Übung (*sesshiri*) am frühen Morgen geübt haben, als er seine Inspektionsrunde machte. Als NYOJÔ einen Mönch erblickte, der am Einschlafen war, wies er ihn seiner mangelnden Hingabe wegen zurecht:

«Ihr müßt euch mit aller Macht anstrengen, ja sogar euer Leben dabei aufs Spiel setzen. Um vollkommene Erleuchtung zu erleben, müßt ihr Leib und Seele fallen lassen.»

(d. h. leer werden von allen Vorstellungen des Leibes und der Seele<sup>3</sup>.) Als DÔGEN diese letzten Worte hörte, weitete sich sein Geistiges Auge in einer Flut von Licht und Verstehen.

Später erschien DÔGEN dann in NYOJÔS Raum, zündete ein Räucherstäbchen an (eine zeremonielle Geste, die wichtigen Gelegenheiten vorbehalten ist) und warf sich der Sitte gemäß vor seinem Meister nieder.

«Warum zündet Ihr ein Räucherstäbchen an?» fragte NYOJÔ. Es ist klar, daß NYOJÔ, der ein erstklassiger Meister war, DÔGEN viele Male beim Dokusan empfangen hatte und deshalb den Zustand seines Inneren genau kannte, sofort aus DÔGENS Gang, seinem Kniefall<sup>4</sup> und dem begreifenden Ausdruck seiner Augen wahrnehmen konnte, daß er Große Erleuchtung erfahren hatte. Zweifellos aber wollte NYOJÔ sehen, was für eine Erwiderung seine so unschuldig klingende Frage hervorrufen würde, damit er das Ausmaß von DÔGENS Satori feststellen konnte.

«Ich habe das Abfallen von Leib und Seele erlebt», entgegnete DÔGEN.

NYOJÔ rief aus: «Ihr habt Leib und Seele fallen lassen; Leib und Seele sind fürwahr abgefallen!»

3. Über die Bedeutsamkeit eines einzigen Wortes oder Satzes zum Durchbruch von Satori siehe auch S. 139.

4. Bei diesem Kniefall läßt man sich auf die Knie nieder, neigt den Oberkörper vor, so daß man mit der Stirn den Boden zwischen den aufruhenden Ellbogen berührt. Aus dieser Stellung hebt man die Hände, Handflächen nach oben gekehrt, ein wenig an, was bedeutet, daß man die Füße des Buddha in Empfang nimmt.

DÔGEN aber hielt ihm entgegen: «Gebe der Rôshi mir seine Bestätigung nicht so leichthin!»

«Ich bestätige Euch nicht so leichthin.»

DÔGEN aber beharrte: «*Zeige* der Rôshi mir, daß er mich nicht leichthin bestätigt.»

Und NYOJÔ wiederholte: «*Dies* heißt Leib und Seele fallen lassen», indem er es demonstrierte.

Daraufhin warf DÔGEN sich wiederum vor seinem Meister nieder zum Zeichen der Verehrung und Dankbarkeit.

«Das heißt ‚Fallenlassen‘ fallengelassen», fügte NYOJÔ hinzu. Es ist beachtenswert, daß DÔGEN sogar mit dieser tiefgreifenden Erfahrung noch zwei weitere Jahre seine Zazen-Übungen in China fortsetzte, ehe er nach Japan zurückkehrte.

Zur Zeit seiner Großen Erleuchtung übte DÔGEN Shikantaza<sup>5</sup>, eine Art des Zazen, die weder ein Kôan, noch das Zählen oder Verfolgen der Atemzüge einschließt. Nun ist die eigentliche Grundlage von Shikantaza der unerschütterliche Glaube, daß es die Verwirklichung und Entfaltung des uns allen innewohnenden Bodhi-Geistes ist, zu sitzen, wie der Buddha saß, den Sinn leer von allen begrifflichen Vorstellungen, von allen Ansichten und Gesichtspunkten. Außerdem unternimmt man mit diesem Sitzen im Glauben, daß es eines Tages ganz plötzlich im unmittelbaren Gewahrwerden des wahren Wesens dieses Geistes, mit anderen Worten, in der Erleuchtung kulminieren wird. Deshalb ist es ebenso unnötig wie unerwünscht, bewußt nach Satori oder irgendeinem anderen Vorteil durch Zazen zu streben. Ja der bewußte Gedanke «Ich muß Erleuchtung finden» kann ebenso zum Hindernis werden wie alles andere, was einem durch den Sinn geht. Beim echten Shikantaza kann man keins dieser beiden Elemente des Glaubens entbehren. Wollte man die Satori-Erfahrung von Shikantaza ausschließen, so würde das besagen, daß man die außerordentlichen Anstrengungen des Buddha, Erleuchtung zu erreichen, als bedeutungslos oder gar masochistisch brandmarkt und die qualvollen Bemühungen DÔGENS und der Patriarchen in gleichem Sinne bestrei-

5. Siehe YASUTANI Rôshis Beschreibung von Shikantaza auf S. 89-91.

tet. Dieser Zusammenhang von Satori und Shikantaza ist von größter Bedeutung. Unglücklicherweise ist das oft mißverstanden worden, besonders von Menschen des Westens, denen das schriftliche Gesamtwerk DÔGENS unzugänglich ist. So geschieht es des öfteren, daß jemand aus dem Westen als Schüler zu einem Sôtô-Tempel oder -Kloster kommt, in dem man im Rahmen der Lehre Kôans anwendet. Er macht dann dem Rôshi Vorstellungen darüber, daß er ihm ein Kôan zugewiesen hat, weil das Ziel der Kôans doch Erleuchtung sei; da nun aber alle von Anbeginn erleuchtet seien, so argumentiert er, bestehe kein Anlaß, Satori anzustreben. Deshalb bittet er, Shikantaza üben zu dürfen, das, wie er meint, das Erlebnis der Erleuchtung nicht einschließe<sup>6</sup>.

Solche Haltung zeigt nicht allein Mangel an Vertrauen in das Urteil des Lehrers, sondern auch eine grundsätzlich falsche Auffassung vom Wesen und von den Schwierigkeiten des Shikantaza, ganz zu schweigen von den in Sôtô-Tempeln und -Klöstern angewandten Lehrmethoden. Wenn man die einführenden Unterweisungen und die Dokusan zwischen YASUTANI Rôshi und zehn seiner westlichen Schüler aufmerksam liest, wird einem klar, warum echtes Shikantaza von einem gänzlichen Neuling nicht erfolgreich durchgeführt werden kann. Er muß ja erst noch lernen, mit Festigkeit und Gleichmut zu sitzen; sein Eifer muß immer wieder durch gemeinschaftliches Sitzen und durch Ermutigungen seitens des Lehrers angefeuert werden; und vor allem fehlt ihm oft noch der starke Glaube an seinen eigenen Bodhi-Geist und damit auch die hingebungsvolle Entschlossenheit, dessen Realität im täglichen Leben zu erfahren.

Da heutige Gläubige, wie Zen-Meister behaupten, im großen und ganzen mit weit geringerem Eifer die Wahrheit suchen, und weil die Hindernisse, die dem Üben entgegenstehen, durch die vielfältigen Verflechtungen moderner Lebensweise weit zahlreicher sind, weisen fähige Sôtô-Meister einem Anfänger nur selten Shikantaza zu. Sie ziehen es vor, ihn zunächst durch Konzentration auf das Zählen der Atemzüge zu innerer Sammlung zu bringen, oder aber, wenn er den

6. Siehe solche Einstellung eines Anfängers auf S. 189.

brennenden Wunsch nach Erleuchtung hat, seinen diskursiven Intellekt durch Auferlegen eines Zen-Problems (d. h. eines Kôans) zu erschöpfen und so den Weg zum Kenshō zu bahnen.

Das Kôan-System ist also beileibe nicht auf die Rinzai-Sekte beschränkt, wie viele meinen. YASUTANI Rōshi ist nur einer aus einer Anzahl von Sôtō-Meistern, die im Rahmen ihres Unterrichts Kôans verwenden. GENSHU WATANABE Rōshi, der frühere Abt des Sōji-Ji, eines der beiden Haupttempel der Sôtō-Sekte, benutzte beständig Kôans, und im Kloster Hosshin-Ji, dessen Abt der erlauchte HARADA Rōshi war, werden Kôans ebenfalls viel angewendet.

Auch DÔGEN selbst schulte sich, wie wir gesehen haben, acht Jahre lang am Kôan-Zen, ehe er nach China fuhr und dort Shikantaza übte. Und obgleich DÔGEN nach seiner Rückkehr nach Japan ausführlich über Shikantaza schrieb und es dem engsten Kreis seiner Schüler empfahl, so darf doch nicht vergessen werden, daß es sich bei diesen Schülern um hingebungsvolle Wahrheitsucher handelte, für die es nicht der Kôans bedurfte, um sie zur Weiterführung ihrer Übungen zu ermutigen. Ungeachtet des Nachdrucks, den DÔGEN auf Shikantaza legte, stellte er doch eine Sammlung von dreihundert bekannten Kôans<sup>7</sup> zusammen, deren jedes er mit seinem eigenen Kommentar versah. Daraus dürfen wir ebenso wie aus seinem Hauptwerk *Shōbōgenzō* (Schatzkammer des Auges des wahren Dharma), das eine Anzahl Kôans enthält, schließen, daß er bei seinem Unterricht wirklich Kôans anwandte.

Satori-Erwachen war nach DÔGENS Auffassung nicht das Ein und Alles, das einen Abschluß bedeutet. Er sah es vielmehr als die Grundlage für ein großartiges Bauwerk an, dessen vielstöckiger Aufbau der Vervollkommnung von Charakter und Persönlichkeit des geistig entwickelten Menschen entspricht, des Menschen von hoher Moral und allumfassender Barmherzigkeit und Weisheit. Nach DÔGENS Lehre kann solch eindrucksvolles Bauwerk nur auf der festen Grundlage eines unwandelbaren inneren Wissens, wie es Satori vermittelt, durch jahrelang getreulich geübtes Zazen errichtet werden.

7. *Nempyō Sambyaku Soku* (Dreihundert Kôans mit Kommentaren).



Was also ist Zazen, und in welcher Beziehung steht es zu Satori? DÔGEN lehrte, daß Zazen «der Torweg zu vollkommener Befreiung» sei und KEIZAN Zenji, einer der großen japanischen Sôtô-Patriarchen, erklärte, daß allein durch Zen-Sitzen der «Geist des Menschen erleuchtet» wird. DÔGEN schrieb an anderer Stelle.<sup>8</sup>

«Sogar der Buddha, der ein geborener Weiser war, saß bis zu seiner höchsten Erleuchtung sechs Jahre lang Zazen, und eine geistig so überragende Gestalt wie BODHIDHARMA saß neun Jahre lang, das Gesicht der Wand zugekehrt<sup>9</sup>.»

Genau so machten es DÔGEN und all die anderen Patriarchen. Wenn sich nämlich Füße, Beine, Arme, Hände, Rumpf und Kopf geordnet und unbeweglich in der herkömmlichen Lotushaltung<sup>10</sup> befinden, der Atem geregelt ist, die Gedanken methodisch zur Ruhe gebracht werden, wenn Kontrolle über die Empfindungen und Stärkung des Willens entwickelt und tiefe Stille im innersten Bereich der Seele erzeugt wird - mit anderen Worten: wenn man Zazen übt -, dann sind die besten Vorbedingungen geschaffen, um den Herzgeist zu schauen und das wahre Wesen des Daseins zu entdecken. Obgleich Sitzen die Grundlage von Zazen ist, so handelt es sich dabei doch nicht einfach um irgendeine Art des Sitzens. Es genügt nicht, daß der Rücken gerade aufgerichtet, die Atmung richtig geregelt, die Gedanken gestillt werden und der Geist durch besondere Konzentration gesammelt wird, sondern man muß auch, nach DÔGEN, mit einem Gefühl der Würde und Hoheit sitzen, in sich ruhend wie ein Berg oder eine riesige Kiefer und mit dem Gefühl der Dankbarkeit dem Buddha und den Patriarchen gegenüber, die den Dharma offenbarten. Und wir sollen für unseren menschlichen Körper dankbar sein, der uns das Erlebnis der Wirklichkeit des Dharma in all seiner Tiefe ermöglicht. Dieses Gefühl von Würde und Dankbarkeit ist zudem nicht auf das Sitzen beschränkt, es soll vielmehr jede Tätigkeit besee-

8. In seinem *Tukan Zazengi* (Ratschläge zu Zazen für die Allgemeinheit).

9. BODHIDHARMAS Beispiel folgend, sitzen Sôtô-Anhänger mit dem Gesicht zur Wand oder zum Vorhang. In der Rinzai-Tradition sitzt man sich, durch die Weite des Raumes getrennt, in zwei Reihen gegenüber, den Rücken der Wand zugekehrt.

10. Siehe S. 61 und 9. Kapitel.

len; denn sofern jede Handlung aus dem Bodhi-Geist heraus geschieht, hat sie die der Buddhaschaft eigene Reinheit und Würde. Diese angeborene Würde des Menschen zeigt sich physiologisch an seinem aufrechten Rücken, denn von allen Geschöpfen hat allein der Mensch die Fähigkeit, seine Wirbelsäule senkrecht zu halten. Es gibt noch andere wichtige Zusammenhänge zwischen einem aufrechten Rücken und richtigem Sitzen, die in diesem Kapitel an anderer Stelle erörtert werden.

Zazen im weitesten Sinn umfaßt also mehr als richtiges Sitzen allein. Es ist ebenfalls Zazen, sich jeder Handlung mit voller Aufmerksamkeit und klarer Bewußtheit zu widmen. Nach einem frühen Sûtra hat der Buddha selbst Anweisung gegeben, wie das zu erreichen sei:

«Bei dem, was gesehen wird, darf es nur das Gesehene geben; bei dem, was gehört wird, darf es nur das Gehörte geben; bei dem, was empfunden wird (wie bei Geruch, Geschmack, Berührung), darf es nur das Empfundene geben; bei dem, was gedacht wird, darf es nur das Gedachte geben<sup>11</sup>.»

Die Bedeutung ‚geistigen Eingerichtetseins‘ und ungeteilter Aufmerksamkeit wird an folgender Anekdote klar:

Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister IKKYÛ: «Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln der höchsten Weisheit aufschreiben?»

IKKYÛ griff sofort zum Pinsel und schrieb: «Aufmerksamkeit.» «Ist das alles?» fragte der Mann. «Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?» IKKYÛ schrieb daraufhin zweimal hintereinander: «Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit.»

«Nun», meinte der Mann ziemlich gereizt, «ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt.» Daraufhin schrieb IKKYÛ das gleiche Wort dreimal hintereinander: «Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit.»

Halb verärgert begehrte der Mann zu wissen: «Was bedeutet dieses Wort ‚Aufmerksamkeit‘ überhaupt?»

Und IKKYÛ antwortete sanft: «Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit<sup>12</sup>.»

11. *Udāna* I, 10 (Übersetzung ins Englische von Nyanaponika Thera).

12. Aus *Zensō Mondō* (Dialoge von Zen-Meistern), ins Englische übersetzt von Kuni Matsuo und E. Steinilber-Oberlin.

Für den Durchschnittsmenschen, dessen Geist ein Schachbrett voll kreuz und quer laufender Überlegungen, Meinungen und Vorurteile ist, ist ungeteilte Aufmerksamkeit im Grunde unmöglich. Sein Leben ist also nicht in der Wirklichkeit selbst verankert, sondern in seinen Vorstellungen davon. Indem nun der Sinn voll und ganz auf jedes einzelne Ding, auf jede einzelne Handlung gerichtet wird, entkleidet Zazen ihn aller abseitigen Gedanken und erlaubt ihm, mit dem Leben in vollen Einklang zu kommen.

Zazen im Sitzen und Zazen in Bewegung sind zwei gleich dynamische Funktionen, die sich wechselseitig stärken. Demjenigen, der täglich mit Hingabe Zazen sitzt, den Geist frei von allen unterscheidenden Gedanken, fällt es leichter, sich seinen täglichen Aufgaben rückhaltlos zu widmen; und demjenigen, der jede Tätigkeit mit voller Aufmerksamkeit und klarer Bewußtheit vollzieht, fällt es beim Sitzen weniger schwer, Leere des Geistes zu erreichen.

Der Schüler beginnt Zazen mit dem Zählen der ein- und ausgehenden Atemzüge, während er bewegungslos in der Zazen-Haltung sitzt. Das ist der erste Schritt zur Beruhigung der Körperfunktionen wie des diskursiven Denkens und zur Stärkung der Konzentration. Diese Übung wird deshalb als erste gegeben, weil beim Zählen der in natürlichem Rhythmus mühelos ein- und ausgehenden Atemzüge der Geist sozusagen eine Stütze hat. Wenn die Konzentration auf die Atmung so gut geworden ist, daß sie zu klarem, bewußtem Zählen geführt hat und man dabei nicht den Faden verliert, dann kommt der nächste Schritt: Eine etwas schwierigere Zazen-Art wird angewiesen; dabei folgt man der Ein- und Ausatmung, wiederum im natürlichen Rhythmus, mit dem geistigen Auge. Der glückselige Zustand, der sich aus der Konzentration auf den Atem ergibt, und der Wert des Atems im Hinblick auf die geistige Entwicklung werden von Lama GOVINDA<sup>13</sup> klar dargelegt:

«Aus diesem Zustand völligen geist-körperlichen Gleichgewichts und der daraus resultierenden inneren Harmonie erwächst jene innere Heiterkeit

13. LAMA ANAGARIKA GOVINDA, *Grundlagen tibetischer Mystik*, O. W. Barth Verlag, München, <sup>4</sup>1975, S. 174 f.

und Beseligung, die - ebenso wie eine Quelle in einem Bergsee das ganze Wasser mit erfrischender Kühle durchdringt - den ganzen Körper mit Glücksgefühl erfüllt... Hier wird also der Atem zum Träger seelischer Empfindung, zum Vermittler zwischen Psychischem und Physischem ... Dies ist der erste Schritt zur Erhebung des Körpers aus dem Zustand eines mehr oder weniger passiven, unbewußt funktionierenden grob-stofflichen Organismus zu einem Vehikel und Werkzeug vollkommener Geistesentfaltung, wie es in der Vollkommenheit des strahlenden Buddhakörpers anschaulich demonstriert wird... Die wichtigste Erkenntnis, die sich für uns aus der Ausübung des *ânâpâna-sati*<sup>14</sup> ergibt, ist die Tatsache, daß die Atmung das Bindeglied zwischen bewußten und unbewußten, grobstofflichen und feinstofflichen, automatischen und willentlichen Funktionen ist und damit der vollkommene Ausdruck der Natur alles Lebendigen.»

Bis jetzt haben wir über ein Zazen ohne Kôan gesprochen. Kôan-Zazen umfaßt sowohl bewegungsloses Sitzen, bei dem der Geist mit aller Intensität das Kôan zu durchdringen sucht, wie auch Zazen in Bewegung, bei dem die Versunkenheit in das Kôan weitergeht, während man arbeitet, spielt oder gar schläft. Durch intensive Selbst-Erforschung - z. B. indem man sich fragt «Was ist Mu?» - wird der Geist allmählich aller täuschenden Vorstellungen entkleidet, die anfangs seine Bemühungen, mit dem Kôan eins zu werden, behindern. Wenn diese abstrakten Vorstellungen wegfallen, erstarkt die Konzentration.

Man mag fragen: «Wie kann man sich denn hingebungsvoll über ein Kôan befragen und gleichzeitig den Sinn auf eine Arbeit, die Genauigkeit erfordert, richten?» Nun geschieht es im Lauf der Übung in Wirklichkeit jedoch, daß das Nachforschen im Unterbewußtsein unablässig weitergeht, sobald das Kôan von Herz und Geist Besitz ergriffen hat, wobei seine Kraft, sich in uns festzusetzen, der Stärke unseres Dranges nach Befreiung entspricht. Solange Verstand oder Gefühl mit einer bestimmten Aufgabe beschäftigt sind, verschwindet die Frage aus unserem Bewußtsein, sie kommt aber sofort wieder zum Vorschein, wenn die Tätigkeit beendet ist, ganz ähnlich einem fließenden Strom, der hier und da im Boden verschwindet und dann wieder

14. *ânâpâna-sati* (Pâli) = bewußte Achtsamkeit hinsichtlich des Atmens. D. Übers.

hervorkommt und im Freien seinen Fortgang nimmt, ohne daß dabei sein Dahinfließen unterbrochen würde.

Zazen darf nicht mit Meditation verwechselt werden. Meditation schließt zumindest anfangs ein Fixieren des Geistes auf eine Idee oder ein Objekt ein. Bei einigen Arten buddhistischer Meditation stellt sich der Meditierende bestimmte Urformen vor, er sinnt darüber nach oder analysiert sie, wobei er sie unter Ausschluß alles anderen im Geist festhält. Er kann sich auch auf die von ihm selbst geschaffene bildhafte Vorstellung eines Buddha oder Bodhisattva konzentrieren oder über so abstrakte Eigenschaften wie liebende Freundlichkeit oder Erbarmen meditieren. Im buddhistisch-tantrischen Meditationssystem stellt man sich Mandalas vor, die verschiedene Keimsilben des Sanskrit Alphabets enthalten, und sinnt in der vorgeschriebenen Weise darüber nach. Es werden auch Mandalas, auf denen sich Buddhas, Bodhisattvas und andere Gestalten in bestimmter Anordnung finden, zu Meditationszwecken benutzt.

Die Einzigartigkeit von Zazen liegt in folgendem: Der Geist wird dabei aus der Knechtschaft aller und jeglicher Gedankenformen, Visionen, Dinge und Vorstellungen befreit, wie heilig und erhaben sie auch sein mögen, und in einen Zustand vollkommener Leere versetzt, aus dem allein heraus er eines Tages seines eigenen wahren Wesens oder des Wesens des Weltalls innwerden kann.

Man kann daher, genau genommen, solch einführende Übungen wie das Zählen oder Verfolgen der Atemzüge nicht als Meditation bezeichnen, da sie keine bildhafte Vorstellung eines Dings, noch die Kontemplation über eine Idee einschließen. Aus dem gleichen Grunde kann man auch das Kôan-Zazen nicht als Meditation ansprechen. Ob sich nun jemand bemüht, mit seinem Kôan eins zu werden, oder sich intensiv fragt «Was ist Mu?» - in keinem Fall handelt es sich dabei um eine Meditation im eigentlichen Sinn des Wortes. Zazen, das zur Selbst-Wesensschau führt, ist weder müßige Träumerei noch leere Tatenlosigkeit, sondern ein intensives inneres Ringen um Beherrschung des Geistes, den man dann nach Art eines geräuschlosen Wurfgeschosses benützt, um damit die Schranke der fünf Sinne und des diskursiven Intellekts (d. h. des sechsten Sinnes) zu durch-

brechen. Das verlangt Entschlossenheit, Mut und Tatkraft. YASUTANI Rôshi nennt es «eine Schlacht zwischen den widerstreitenden Kräften der Verblendung und der Bodhi<sup>15</sup>.» Die folgenden Worte, die der Buddha ausgesprochen haben soll, als er in höchster Bemühung unter dem Bo-Baum saß, schildern anschaulich diese Geistesverfassung; sie werden oft im *zendô* bei einem Sesshin zitiert:

«Mögen auch nur noch Haut, Sehnen und Knochen von mir übrigbleiben und mein Blut und Fleisch verdorren und dahinwelken, so werde ich mich doch nie von diesem Sitz erheben, solange ich nicht volle Erleuchtung errungen habe.»

Einerseits erhält der Drang nach Erleuchtung durch das qualvolle Gefühl innerer Knechtschaft seinen Antrieb - das Gefühl, mit dem Leben zerfallen zu sein, die Furcht vor dem Tode oder auch durch beides - und andererseits durch die Überzeugung, daß man durch Satori Befreiung finden kann. Aber es geschieht durch Zazen, daß die Energien und Kräfte des Körpers und Geistes ausgeweitet und zum Durchbruch in die neue Welt der Freiheit mobilisiert werden. Energien, die bisher durch zwanghafte Triebe und ziellose Tätigkeit vergeudet wurden, werden nun durch richtiges Zen-Sitzen bewahrt und zur Einheit geleitet. Und in dem Maße, in dem man durch Zazen den Geist in einen Punkt sammeln lernt, hört man auf, geistige Kraft auf die unbeherrschte Vermehrung müßiger Gedanken zu verschwenden. Das gesamte Nervensystem entspannt sich und kommt zur Ruhe, innere Spannungen werden aufgehoben, und der Tonus aller Organe kräftigt sich. Kurz, indem Zazen durch richtige Atmung, durch Konzentration und rechtes Sitzen die körperlichen, verstandesmäßigen und seelischen Energien wieder in Reih und Glied bringt, stellt es ein neues Körper-Geist-Gleichgewicht her, dessen Schwerpunkt im vitalen *hara*<sup>16</sup> liegt.

Wenn Körper und Geist geeint, auf einen Brennpunkt gerichtet und mit Energie aufgeladen sind, so wachsen im Gefühlsbereich Sensitivi-

15. Diese Worte wurden vom Standpunkt des Übens und der Schulung aus gesagt; vom Standpunkt des zugrunde liegenden Buddha-Geistes gibt es weder Verblendung noch Bodhi.

16. Über die Bedeutung des Hara bei der Zen-Schulung siehe S. 108 ff.

tät und Reinheit entsprechend an, und der Wille müht sich mit größerer Zielkraft. Wir werden nicht mehr auf Kosten des Gefühls vom Intellekt beherrscht, noch von Gefühlen, die weder durch Vernunft noch durch den Willen kontrolliert sind, umgetrieben. Am Ende führt Zazen zur Umwandlung von Charakter und Persönlichkeit. Trockenheit, Härte und egoistische Haltung weichen überströmender Wärme, Elastizität und Mitgefühl, während Eigenliebe und Furcht in Selbstbeherrschung und Mut umgewandelt werden.

Da japanische Meister aus jahrhundertelanger Erfahrung diese Umwandlungskraft von Zazen kennen, haben sie sich stets mehr auf die Förderung des moralischen Verhaltens ihrer Schüler durch Zazen verlassen, als auf Gebote, die von außen her aufgezwungen werden. In Wirklichkeit unterstützen die Gebote und Zazen einander wechselseitig, da sie beide in ein und derselben Buddha-Natur, die die Quelle aller Reinheit und Güte ist, wurzeln. Auch der festeste Entschluß, die Gebote zu halten, wird bestenfalls nur gelegentlich erfolgreich sein, wenn er nicht durch Zazen gestützt wird. Und ein Zazen, das von einer disziplinierten Lebensweise getrennt ist, kann nur schwach und unsicher sein. Auf jeden Fall sind die Gebote, entgegen den Hinweisen der *Hīnayana-Lehren*, nicht nur einfach Moralvorschriften, die jedermann leicht verstehen und einhalten kann, wenn er es nur will. Ihr bedingt-unbedingter Sinn kann in Wirklichkeit nur nach langjährigem, hingebungsvollem Zazen als lebendige Wahrheit begriffen werden. Deshalb gibt man Zazen-Schülern im allgemeinen das Buch der Probleme, *Jujukinkai* genannt, das sich vom Standpunkt der Hīnayāna-Lehren, des *Mahāyāna*, des Buddha-Wesens selbst und aus der Sicht von Bodhidharma und Dōgen mit den zehn Hauptgeboten auseinandersetzt, nicht vor dem Abschluß ihrer Schulung, also erst dann, wenn ihre Erleuchtung und Zazen-Kraft sich vertieft haben und gereift sind. Ja, japanische Meister betonen, daß man erst nach voller Erleuchtung wahrhaft Gut und Böse unterscheiden und durch die aus Zazen erwachsende Kraft solche Weisheit ins Alltagsleben umsetzen kann.

YASUTANI Rōshi hat in seiner Antwort auf eine Frage, die ihm in Amerika von einer Gruppe von Universitätsstudenten gestellt wurde,

klargestellt, daß der Freiheit eines Satori-Menschen ein starkes Gefühl für Verantwortung eignet. Jene fragten: «Wenn, wie man uns gelehrt hat, Satori die Unwirklichkeit von Vergangenheit und Zukunft enthüllt, hat man dann nicht die Freiheit, hier und jetzt zu leben, wie man will, ohne Bezug auf die Vergangenheit und ohne Gedanken an die Zukunft?»

Als Antwort zeichnete YASUTANI Rôshi einen Punkt an die Tafel und erklärte, daß dieser isolierte Punkt ihren Begriff von «hier und jetzt» darstelle. Um die Unvollständigkeit solcher Ansicht zu zeigen, setzte er einen weiteren Punkt auf die Tafel, durch den er eine horizontale und eine vertikale Linie zog. Dann erklärte er, daß die horizontale Linie die Zeit aus anfangsloser Vergangenheit in eine endlose Zukunft hinein repräsentiere, die vertikale aber den unbegrenzten Raum. Der «gegenwärtige Augenblick» des Erleuchteten, der an ihrem Schnittpunkt steht, umfaßt, wie er betonte, all diese Dimensionen von Zeit und Raum.

Somit also bringt die Satori-Erkenntnis, daß man der Brennpunkt von Vergangenheit und Zukunft ist, unvermeidlich ein Gefühl der Brüderlichkeit und ein Verantwortungsgefühl für seine Familie und die Gesellschaft im Ganzen mit sich. Die Freiheit eines befreiten Zen-Menschen ist himmelweit entfernt von der «Freiheit» eines «Zen-Dilettanten», der von unbeherrschtem, eigennützigem Verlangen getrieben wird. Die unzerreißbare Verbindung, die der wahrhaft Erleuchtete seinen Mitmenschen gegenüber empfindet, schließt jegliches egozentrisches Benehmen, wie das eines Dilettanten, aus.

Zazen bereichert nicht allein die Persönlichkeit und stärkt den Charakter, es wirft auch Licht auf die drei Charakteristika des Daseins, wie der Buddha sie verkündet hat. Erstens: Alle Dinge (einschließlich unserer Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen) sind unbeständig; sie entstehen, wenn besondere Ursachen und Bedingungen sie ins Leben rufen, und vergehen beim Auftauchen neuer Kausalfaktoren. Zweitens: Das Leben ist Leiden. Und drittens: Letzten Endes existiert nichts aus sich selbst, alles Gestalthafte ist seinem eigentlichen Wesen nach leer, d. h. es handelt sich dabei um voneinander abhängige, sich



ständig verändernde Energiestrukturen, die jedoch gleichzeitig von einer provisorischen und begrenzten Wirklichkeit in Zeit und Raum in Besitz genommen werden, in ganz ähnlicher Weise wie die Handlungen in einem Film, die eine Wirklichkeit im Hinblick auf den Film haben, sonst aber gegenstandslos und unwirklich sind. Durch Zazen wird die erste Lebenswahrheit - daß alle «Dinge» vergänglich sind, sich von einem Augenblick zum anderen nicht mehr gleichen, flüchtige Manifestationen im Strom unaufhörlicher Wandlung sind - eine Sache unmittelbarer Erfahrung. Wir lernen die Verkettung unserer Gedanken, Gefühle und Stimmungen *sehen*, wie sie entstehen, wie sie für einen Augenblick blühen und wieder vergehen. Wir lernen *erkennen*, daß dieses «Sterben» das Leben eines jeden Dings ist, genau wie die alles verzehrende Flamme das Leben einer Kerze ausmacht.

Wer durch Zazen gezwungen wird, sich selbst nackt gegenüberzutreten, dem wird klar, daß unsere Leiden in selbstsüchtiger Habgier, in Angst und Schrecken wurzeln, die aus unserer Unwissenheit über das wahre Wesen von Leben und Tod entstehen. Aber Zazen macht uns gleichermaßen klar, daß das, was wir «Leiden» nennen, unsere Bewertung eines Schmerzes ist, von dem wir uns für getrennt halten, und daß ein Schmerz, wenn man ihn mutig auf sich nimmt, ein Mittel zur Befreiung ist, da er unser natürliches Wohlwollen und Erbarmen freilegt und uns zudem in die Lage versetzt, Vergnügen und Freude mit neuer Tiefe und Reinheit zu empfinden.

Schließlich bringt Zazen uns durch Erleuchtung zu der Erkenntnis, daß das Substrat aller Existenz eine Leere<sup>17</sup> ist, aus der heraus alle Dinge unablässig hervorgehen und in die sie unaufhörlich zurückkehren, und daß diese Leere positiv und lebendig ist, in ihrer Lebendigkeit tatsächlich nicht anders als ein Sonnenuntergang oder die Harmonien einer großen Symphonie.

Dieser Durchbruch zum Bewußtsein des strahlenden Buddha-Wesens ist das «Verschlucken» des Weltalls, das Auslöschen jeglichen Gefühls von Gegensätzen und von Vereinzelung. In diesem Zustand bedin-

17. Genauere Beschreibung siehe S. 117.

gungsloser Subjektivität bin ich, ich selbstloses Ich<sup>18</sup> all-erhaben. So konnte SHAKYAMUNI-Buddha ausrufen:

«Über den Himmeln und unter den Himmeln bin Ich allein erhaben.»

Da aber Erleuchtung auch ein Ende allen Besessenseins von der Vorstellung eines Ich bedeutet, ist es gleichzeitig eine Welt reiner Objektivität. Daher konnte DÔGEN schreiben:

«Den Weg des Buddha erfahren, heißt, sich selbst erfahren,  
Sich selbst erfahren, heißt, sich vergessen,  
Sich vergessen, heißt, die Welt als reines Objekt erleben.  
Die Welt als reines Objekt erleben, heißt, den eigenen Leib und Geist und den ‚selbst-ander‘ Leib und Geist fallen lassen<sup>19</sup>.»

Zen-Meister benutzen noch eine andere Art Zazen, um uns zu helfen, zur Welt des Buddha-Wesens zu erwachen, nämlich das Rezitieren der *dhāranī* und Sûtras. Nun ist eine *Dhāranī* beschrieben worden als «eine mehr oder weniger sinnlose Kette von Wörtern, die magische Kraft haben sollen, dem zu helfen, der sie in einer Zeit höchster Not wiederholt<sup>20</sup>». Zweifellos haben die *Dhāranī* durch die phonetische Umschreibung der Sanskritwörter, zufolge der unvermeidlichen Änderung des ursprünglichen Klanges, viel von ihrer Bedeutung verloren. Aber sie sind in ihrer Wirkung auf die Seele alles andere als bedeutungslos, wie jeder weiß, der sie einmal längere Zeit hindurch rezitiert hat. Wenn sie voll Aufrichtigkeit und innerster Anteilnahme rezitiert werden, so prägen sie Seele und Geist die Namen und wirksamen Kräfte der Buddhas und Bodhisattvas ein, die darin aufgezählt werden, sie räumen Hindernisse, die Zazen im Wege stehen, fort und festigen unser Herz in der Haltung von Ehrfurcht und Andacht. *Dhāranī* sind aber auch in Klang und Rhythmus ein symbolischer Ausdruck der essentiellen Ur-Wahrheit des Weltalls, die jenseits des

18. Mit «ich» wird in diesem Buch das kleine, täuschende «Ich» bezeichnet. Bei dem selbstlosen «Ich» handelt es sich um das «Selbst». D. Ü.

19. *Shôbôgenzo*, 1. Kapitel, Genjo Kôan genannt.

20. *A Buddhist Bible*, herausgegeben von DWIGHT GODDARD, DUTTON, New York, 1952, S. 662.

Bereichs des unterscheidenden Intellekts liegt. Die Dhāranī werden in dem Maße, in dem diskursives Denken während des Rezitierens in Schach gehalten wird, auch zu einer weiteren wertvollen Übung, den Geist vom Haften an dualistischen Gedankengängen zu befreien. Das Intonieren der Sūtras, ebenfalls eine Art des Zazen, erfüllt noch einen weiteren Zweck. Da es sich dabei um die schriftlich überlieferten Worte und Predigten des Buddha handelt, haben sie bis zu einem gewissen Grad eine unmittelbare Anziehungskraft auf den Verstand. Bei Menschen, deren Glaube an den Weg des Buddha oberflächlich ist, führt das wiederholte Rezitieren der Sūtras schließlich zu einem gewissen Verständnis und dient dazu, ihren Glauben an die Wahrheit von Buddhas Lehren zu stärken. Mit wachsendem Glauben wird jedoch die Notwendigkeit, sie zu rezitieren, geringer.

In einem anderen Sinn kann man das Rezitieren der Sūtras mit einem orientalischen Tuschbild, sagen wir dem einer Kiefer, vergleichen, bei dem der größte Teil des Bildes aus weißem Raum besteht. Dieser leere Raum entspricht den tieferen Bedeutungsschichten der Sūtras, die von den Worten angedeutet werden. Genau wie unser Geist bei dem Bild durch das Vorhandensein des Baumes dazu gebracht wird, sich des weißen Raums in erhöhtem Maße bewußt zu werden, so können wir durch das Rezitieren der Sūtras dazu geführt werden, die Wirklichkeit, die jenseits von ihnen liegt, zu spüren, jene Leere, auf die sie hinweisen.

Während des Rezitierens von Sūtras und Dhāranī, die alle im Tempo verschieden sind, kann man sitzen oder stehen, knien oder sich immer wieder niederwerfen, oder man macht wiederholte Umgänge im Tempel. Häufig wird das Intonieren vom stetigen Klopfen auf das *mokugyo* begleitet oder von dem sonoren Widerhall des *keisu* interpunktiert. Diese Kombination von Sprechgesang und dem Pochen der Schlaginstrumente kann, wenn Herz und Geist wahrhaft eins damit sind, tiefste Gefühlsschichten aufrütteln und zu einem vibrierenden Gefühl erhöhter Bewußtheit führen. Zuallermindest aber bringt es Abwechslung in das Zen-Sitzen, das sonst zu einer düsteren und strengen Zucht ohne jede Erleichterung würde. Bei einem Sesshin von einer Woche könnten nur wenige das bloße Sitzen Stunde um Stunde

aushalten. Und selbst wenn sich das nicht als unerträglich schwer erweisen sollte, so würde es doch allen, mit Ausnahme der am inbrünstigsten Üben, dabei langweilig werden. Zen-Meister vermindern nicht allein die Gefahr der Langeweile, indem sie verschiedene Zazen-Arten vorschreiben - nämlich Sitzen, Gehen, Rezitieren und körperliche Arbeit -, sondern sie steigern dadurch auch die Wirkung jeder einzelnen Zazen-Art.

DÔGEN legte großen Wert auf richtige Haltung, Gebärden und Körperbewegungen beim Rezitieren wie auch bei allen ändern Arten des Zazen, da sie in der Seele Widerhall finden. Im *Shingon-Buddhismus* werden von den Gläubigen besondere Eigenschaften der Buddhas und Bodhisattvas durch bestimmte Handstellungen (*mudrās*) und Körperhaltungen hervorgerufen. Es ist wahrscheinlich, daß sich diese Seite von DÔGENS Lehre vom Shingon ableitet. Auf jeden Fall bringen die vorgeschriebenen Stellungen entsprechende Geistesverfassungen hervor. So erweckt das Rezitieren der Vier Gelübde im Knien, die Hände zum *gasshō* erhoben (Handflächen gegeneinander gelegt), wie es bei der Sōtō-Sekte gehalten wird, eher eine ehrfürchtige, demütige Stimmung, als wenn man die gleichen Gelübde im Stehen rezitiert, wie es bei der Rinzai-Sekte geschieht. In ähnlicher Weise erzeugt die leichte Berührung beider Daumenspitzen beim Zazen im Sitzen ein Gefühl von Gleichgewicht und Lauterkeit, das mit fest verschränkten Händen nicht so leicht erreicht werden kann.

Umgekehrt lockt auch jede Geistesverfassung eine ihr eigene, bestimmte Körperreaktion hervor. So kann man sich nur unter dem Antrieb von Ehrfurcht und Dankbarkeit demütig vor dem Buddha niederwerfen. Solch ein «Horizontalisieren des Ich-Mastes» läutert den Herzgeist, macht ihn biegsam und weitet ihn aus und öffnet so dem Verständnis und der Hochachtung für den erhabenen Geist und die mannigfachen wirksamen Kräfte des Buddha und der Patriarchen den Weg. So erwächst in uns das Verlangen, unserer Dankbarkeit Ausdruck zu geben und ihnen unsere Hochachtung durch entsprechende Rituale vor ihren personifizierten Gestalten zu bezeigen. Solche Andachtsübungen, wenn sie gesammelten Geistes vorgenommen werden, erfüllen die Buddhagestalt mit Leben. Was zuvor ein bloßes

Abbild war, wird nun zu lebendiger Wirklichkeit, mit der einzigartigen Kraft, im Augenblick des Niederwerfens in uns das Bewußtsein eines Ich und eines Buddha auszulöschen. Und wir fühlen uns erfrischt und erneuert, weil in dieser ich-losen, gedanken-losen Gebärde unser makelloser Bodhi-Geist hell aufleuchtet.

Im Lichte solcher Beobachtungen einer Wechselwirkung zwischen Körper und Geist können wir nun bis ins Einzelne die Gründe erwägen, aus denen heraus Zen-Meister stets die Wichtigkeit eines aufrechten Rückens und der klassischen Lotushaltung betont haben. Es ist wohlbekannt, daß ein gebeugter Rücken unseren Geist seiner Spannung beraubt, so daß zufällige, flüchtige Gedanken und Bilder leicht Einlaß finden, und daß ein gerade aufgerichteter Rücken unsere Konzentration stärkt, das Aufkommen von wandernden Gedanken verringert und solchermaßen *samâdhi* beschleunigt. Und umgekehrt: Wenn der Geist von Vorstellungen frei wird, so führt das dazu, daß sich der Rücken ohne bewußte Anstrengung aufrichtet.

Bei einer durchsackenden Wirbelsäule und der damit verbundenen Vervielfältigung der Gedanken wird die harmonische Atmung oft von beschleunigter oder ruckweiser Atmung verdrängt, je nach Art der Gedanken. Das schlägt sich bald in einer Spannung von Nerven und Muskeln nieder. In seinen Unterweisungen macht YASUTANI Rôshi darauf aufmerksam, wie ein krummer Rücken dem Geist Kraft und Klarheit aussaugt und Stumpfheit und Langeweile hervorruft. Diese überaus wichtige aufrechte Haltung der Wirbelsäule und die entsprechende geistige Straffheit kann man längere Zeit hindurch leichter durchhalten, wenn die Beine sich in der halben oder vollen Lotushaltung befinden und die Aufmerksamkeit auf eine Stelle vier Finger breit unterhalb des Nabels<sup>21</sup> konzentriert wird. Versuche mit Elektrokardiographen und anderen Mitteln haben gezeigt, daß Herzschlag, Puls und Atmung verlangsamt und beruhigt werden, wenn der Körper zu einer geschlossenen Einheit verschmolzen wird, wie bei der vollen Lotushaltung - d. h. wenn die Hände auf den Fersen ruhen, wobei sich die Daumenspitzen leicht berühren.

21. Siehe «Hara», S. 108 ff.

Da der Körper der materielle Aspekt des Geistes ist und der Geist der immaterielle Aspekt des Körpers, erleichtert es überdies die geistige Sammlung, wenn Hände und Arme, Füße und Beine an einem zentralen Punkt beisammen sind wie bei der vollen Lotushaltung, wobei die zusammengelegten Hände auf den Fersen der verschränkten Füße ruhen. Und schließlich erzeugt die Lotushaltung, wenn auch unfaßbar, ein Gefühl des Verwurzeltheits in der Erde und gleichzeitig ein Gefühl allumfassender Einheit, leer von allen Empfindungen eines Innen und Außen. Das trifft jedoch nur dann zu, wenn man diese Haltung ohne Unbehagen einnehmen und durchhalten kann. Aus all diesen Gründen ist man im Zen, das die Verkörperung der wesentlichen Lehren und Praktiken des Buddha ist, im Laufe seiner langen Geschichte stets der Sitzweise des Buddha gefolgt, als dem direktesten und praktischsten Wege, Leere des Geistes und schließlich Erleuchtung zu erlangen.

Das soll jedoch nicht heißen, daß man Zazen nicht üben oder Satori nicht erreichen kann, wenn man nicht in halber oder voller Lotushaltung sitzt. Zazen kann vielmehr sogar auf einem Stuhl, einer Bank oder auch im Knien wirksam sein, solange nur der Rücken gerade aufgerichtet ist<sup>22</sup>. Was letzten Endes bei der Suche nach Erleuchtung den Erfolg sichert, das ist nicht irgendeine bestimmte Haltung, sondern einzig das intensive Verlangen nach Wahrheit um ihrer selbst willen. Das allein bringt uns dazu, auf irgendeine Weise regelmäßig zu sitzen und alle Angelegenheiten des täglichen Lebens mit Hingabe und klarer Bewußtheit zu vollziehen. Aber Zazen wurde stets als die Grundlage jeder Zen-Schulung angesehen, einfach weil jahrhundertelange Erfahrungen bewiesen haben, daß es der leichteste Weg ist, den Geist zu Stille und geballter Sammlung zu bringen, so daß er als Instrument zur Selbst-Entdeckung benutzt werden kann. In der langen Geschichte des Zen haben Tausende und Abertausende durch Zazen Erleuchtung gefunden, während nur wenige ohne Zazen echte

22. Siehe die verschiedenen richtigen Haltungen im 9. Kapitel. Bei YASUTANI Rôshis kürzlicher Reise nach Amerika fand ein Schüler Erleuchtung, als er Zazen auf einer Klavierbank übte. In Japan üben viele Frauen in der herkömmlichen japanischen Sitzweise kniend Zazen, wobei das Gesäß auf den Fersen ruht.

Erleuchtung erlebten<sup>23</sup>. Wenn es sogar für den Buddha und BODHI-DHARMA notwendig war zu sitzen, so kann gewiß kein Suchender auf Zazen verzichten. Kenshō (oder Satori) ist nur ein erster Anblick der Wahrheit, und er kann, einerlei, ob es sich dabei nur um einen flüchtigen Blick oder um einen scharfen und tiefen Einblick handelte, durch Zazen ausgeweitet werden. Man denke auch daran: Wenn die Schau des Eins-Seins, wie sie durch Erleuchtung erreicht wird, nicht durch *Jōriki*<sup>24</sup>, jene besondere, durch Zazen entwickelte Kraft, gefestigt wird, so umwölkt sie sich nach und nach, besonders wenn sie von vornherein nur schwach war, und verblaßt schließlich zu einer angenehmen Erinnerung, statt eine allgegenwärtige Wirklichkeit zu bleiben, die unser Alltagsleben gestaltet. Wir dürfen jedoch auch nicht aus den Augen verlieren, daß Zazen mehr ist als ein bloßes Mittel, Erleuchtung zu erreichen, oder eine Technik, sie aufrechtzuerhalten oder auszuweiten; es ist vielmehr die *Vergegenwärtigung* unseres Wahren Wesens. Somit hat es einen absoluten Wert. YASUTANI Rōshi macht diesen Punkt sowohl in den vorliegenden Unterweisungen, als auch bei seinen Dokusan mit zehn Menschen aus dem Westen klar. Es kann kein Zweifel darüber bestehen, daß es für die meisten Menschen aus dem Westen körperlich und geistig qualvoll ist, beim Zazen vollkommen still zu sitzen, und sei es selbst auf einem Stuhl, da sie von Natur aus viel aktiver und ruheloser als Asiaten zu sein scheinen. Ihre mangelnde Bereitschaft, solche Schmerzen und solches Unbehagen auch nur für kurze Zeit auszuhalten, stammt zweifellos aus der tiefsitzenden Überzeugung, daß es nicht nur sinnlos, sondern geradezu masochistisch sei, Schmerzen mit Vorbedacht auf sich zu nehmen, wenn es Mittel und Wege gibt, ihnen zu entkommen oder sie zu mildern. Es ist daher nicht erstaunlich, daß manche Kommentatoren, die ganz offenbar Zazen nie geübt haben, zu zeigen versuchen, daß das Sitzen keineswegs unerläßlich für die Zen-Schulung sei. In

23. Der Sechste Patriarch ENŌ (638-713) ist ein bemerkenswertes Beispiel dafür. In seiner Autobiographie berichtet er, wie er in seiner Jugend Erleuchtung erreichte, als er hörte, wie ein Mönch das Diamant-Sūtra rezitierte. Offenbar hatte er vorher niemals richtig Zazen geübt.

24. Siehe die Erörterung von *Jōriki* auf S. 81—82.

*The Way of Zen*, S. 101, 103 (deutsch: Zen-Buddhismus, Rowohlt, RDE Nr. 129/30, Hamburg) versucht ALAN WATTS nachzuweisen, daß die Zen-Meister selbst das Sitzen angefochten hätten, indem er Teile eines bekannten Kôans zitiert. Nachstehend geben wir unsere Übersetzung des Kôan in seiner Gesamtheit:

BASO saß täglich Zazen im Dempo-In. NANGAKU, der ihn beobachtete, dachte: Er wird ein großer Mönch werden, und er fragte ihn:

«Mein Werter, was wollt Ihr durch Sitzen erreichen?»

BASO erwiderte: «Ich will ein Buddha werden.»

Daraufhin hob NANGAKU ein Stück Dachziegel auf und begann es an einem Felsen vor sich zu schleifen.

«Was macht Ihr da, Meister?» fragte BASO.

«Ich schleife ihn, um daraus einen Spiegel zu machen», sagte NANGAKU.

«Wie könnte das Schleifen einen Ziegel zu einem Spiegel machen?»

«Wie könnte das Sitzen im Zazen einen Buddha machen?»

BASO fragte: «Was soll ich dann tun?»

NANGAKU erwiderte: «Wenn Ihr einen Karren führt, und er bewegte sich nicht, würdet Ihr dann den Karren peitschen oder den Ochsen?»

BASO gab keine Antwort.

NANGAKU fuhr fort: «Übt Ihr Euch im Zazen? Strebt Ihr danach, ein sitzender Buddha zu werden? Wenn Ihr Euch im Zazen übt, (so laßt Euch sagen, die Substanz des) Zen ist weder Sitzen noch Liegen. Wenn Ihr Euch darin schult, ein sitzender Buddha zu werden, (laßt Euch gesagt sein), daß Buddha keine Form hat (wie z. B. das Sitzen). Das Dharma, das keine feste Stätte hat, erlaubt keine Unterscheidungen. Wenn Ihr ein sitzender Buddha zu werden versucht, so bedeutet das nichts anderes, als den Buddha zu töten. Wenn Ihr Euch an die Form des Sitzens klammert, werdet Ihr die Ur-Wahrheit nicht erreichen.»

Als Baso das hörte, fühlte er sich so erfrischt, als hätte er den köstlichsten Trunk genossen.

Mr. WATTS fügt seiner eigenen Übersetzung ins Englische (S. 113) hinzu: «Das scheint die übereinstimmende Lehre aller T'ang-Meister von HUI-NENG (dem Sechsten Patriarchen) bis zu LIN-CHI (RINZAI) zu sein. Nirgends habe ich in ihren Lehren irgendwelche Anweisungen oder Empfehlungen zu jener Art von Zazen finden können, wie sie heute die Hauptbeschäftigung der Zen-Mönche ausmacht.» Offenbar



hat er *The Zen Teachings of HUANG Po* (in der Übersetzung von JOHN BLOFELD) übersehen. Darin finden wir, daß HUANG Po, der 850 starb, rät (S. 131):

«Wenn ihr Geist-Beherrschung (Zazen oder *dhyâna*) übt, so sitzt in der richtigen Haltung, verhaltet euch vollkommen still, und laßt nicht zu, daß ihr durch die geringste Bewegung des Geistes gestört werdet.»

Das ist gewiß ein klarer Beweis, daß Zazen, wie es heute in Japan weitergeführt wird, auch in der T'ang-Zeit eine festgelegte Übung war, wie selbst schon zu Zeiten des Buddha.

Überdies heißt es dem Geist des Kôan Gewalt antun, wenn man den oben zitierten Dialog als Verdammung von Zazen auslegt. NANGAKU ist weit davon entfernt, damit zu sagen, daß Zazen so nutzlos sei wie das Schleifen eines Ziegels zu einem Spiegel - obgleich es für jemanden, der niemals Zen geübt hat, leicht ist, zu solcher Schlußfolgerung zu kommen. Er versuchte vielmehr, BASO zu lehren, daß, da wir alle von allem Anfang an Buddhas sind, das Buddhatum nicht außerhalb seiner selbst als ein Ding existiert, nach dem man streben kann. Offenbar war BASO, der später ein großer Meister wurde, damals in der Täuschung befangen, daß die Buddhaschaft etwas von ihm Verschiedenes sei. NANGAKU sagte in Wirklichkeit: «Wie könntet Ihr durch Sitzen ein Buddha werden, wenn Ihr nicht von Anfang an ein Buddha wärt? Das wäre ebenso unmöglich, wie der Versuch, durch Schleifen einen Dachziegel zu einem Spiegel zu machen<sup>25</sup>.» Mit anderen Worten: Zazen erteilt nicht Buddhaschaft; es deckt vielmehr ein Buddha-Wesen auf, das von jeher da war. Zudem zeigt NANGAKU durch das Schleifen des Ziegels BASO anschaulich, daß das Polieren selbst ein Ausdruck des Buddha-Wesens ist, das alle Formen übersteigt, einschließlich derer des Sitzens, Stehens oder Liegens.

Um ihre Schüler davor zu bewahren, daß sie an der Sitz-Haltung haften, nehmen Zen-Meister Bewegungs-Zazen in ihren Unterricht auf.

25. Der Sechste Patriarch stellt in seinem Tribünen-Sûtra fest: «Wenn man den Buddha-Geist nicht in sich hätte, wo wollte man dann nach dem wahren Buddha suchen?»

Es ist durch und durch falsch, wenn Mr. WATTS behauptet, daß die Hauptbeschäftigung der Zen-Mönche heute das Sitzen sei. Japanische Zen-Mönche bringen bei ihrer Schulung den größten Teil der Zeit mit Arbeit, nicht mit Sitzen zu, abgesehen von den etwa sechs Wochen im Jahr, während derer sie im Sesshin sind. Im Hosshin-Ji, das in dieser Hinsicht mehr oder weniger typisch für die meisten japanischen Zen-Klöster ist, sitzen die Mönche gewöhnlich morgens anderthalb Stunden und abends etwa zwei bis drei Stunden. Sie schlafen normalerweise sechs bis sieben Stunden; die übrigen zwölf bis dreizehn Tagesstunden bringen sie mit Arbeit, z. B. auf den Reisfeldern oder im Gemüsegarten zu, mit Holzspalten und Wasserpumpen, Kochen, dem Servieren von Mahlzeiten, dem Sauberhalten des Klosters und dem Fegen und Unkraut-Jäten. Zu anderer Zeit pflegen sie die Gräber auf dem an das Kloster angrenzenden Friedhof, rezitieren Sûtras und Dhāranī für die Toten, sowohl in den Häusern der Gläubigen als auch im Kloster. Außerdem verbringen die Zen-Mönche viele Stunden damit, auf den Straßen um Essen und andere notwendige Dinge zu bitten; dadurch lernen sie im Rahmen ihrer religiösen Erziehung Demut und Dankbarkeit. All diese Tätigkeiten werden als Übungen im Bewegungs-Zazen angesehen, da sie achtsam und mit voller Anteilnahme ausgeführt werden müssen. Der berühmte Ausspruch von HYAKUJÔ:

«Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen»,

belebt den Geist der Zen-Klöster heute genau so stark wie eh und je. Wo es kein Zazen gibt, mag es sich nun um die bewegungslose oder um die bewegte Art handeln, kann man nicht von einer Zen-Schulung sprechen. Das NANGAKU-Kôan deutet ebenso wie alle anderen auf den uns innewohnenden Buddha-Geist hin, aber sie alle lehren uns nicht, *wie* wir die Wirklichkeit dieses Geistes verwirklichen sollen. Die Verwirklichung der Höchsten Wahrheit verlangt Hingabe und anhaltende Anstrengung, was soviel heißt wie reine und gläubige Ausübung des Zazen. Der Versuch, Zazen als unwichtig abzutun, ist im Grunde nichts anderes als eine rationale Erklärung für die Unwilligkeit, sich um der Wahrheit willen anzustrengen, wobei der tiefere Sinn offen-

sichtlich der ist, daß in Wirklichkeit gar kein echtes Verlangen nach der Wahrheit besteht. DÔGEN erteilt im *Shôbôgenzô* all denen einen Verweis, die sich mit den höchsten Idealen des Buddha identifizieren, jedoch vor der Mühe zurückschrecken, die es erfordert, sie in die Praxis umzusetzen:

«Der Große Weg des Buddha und der Patriarchen schließt auch äußerste Anstrengung ein, die pausenlos in Stufenfolgen weitergeht vom ersten Dämmern der religiösen Wahrheit über die Prüfungen bei Schulung und Übung bis zu Erleuchtung und Nirvana. Das bedeutet ununterbrochene Anstrengung, von Stufe zu Stufe fortschreitend . . .

Diese ununterbrochene Anstrengung ist nichts, was die Weltmenschen gemeinhin lieben oder begehren; sie ist jedoch die letzte Zuflucht aller. Nur durch die Anstrengungen aller Buddhas in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zur Wirklichkeit... Durch diese Anstrengung wird die Buddhaschaft verwirklicht, und die, welche keine Anstrengungen machen, wenn Anstrengungen möglich sind, sind die, die den Buddha hassen, die es hassen, dem Buddha zu dienen, und es hassen, sich anzustrengen. Sie wollen nicht mit Buddha leben und sterben, sie wollen ihn nicht zum Lehrer und Gefährten haben <sup>26</sup>...

## Biographische Notizen über Yasutani Rôshi

Mit achtzig Jahren ist Zen-Meister HAKUUN<sup>27</sup> YASUTANI im Begriff, sich für einen längeren Aufenthalt in Amerika einzuschiffen, um den Dharma des Buddha auszulegen. Damit ruft er den Geist des ehrfurchtgebietenden BODHIDHARMA hervor, der in seinen späteren Lebensjahren seinem Heimatland den Rücken kehrte und sich fernen Gestaden zuwandte, um dort den lebendigen Samen des Buddhismus zu säen. Für YASUTANI Rôshi ist das jedoch nur eine weitere bemerk-

26. Zitiert in *Sources of Japanese Tradition*, herausgegeben von WILLIAM THEODORE DE BARY, Columbia University Press, New York, 1961, S. 250 ff.

27. Ein Zen-Name, der «Weiße Wolke» bedeutet. Siehe «Wolken und Wasser» im 10. Kapitel.

kenswerte Begebenheit in einem Leben, das durch einzigartige Leistungen gekennzeichnet ist.

Seit seinem fünfundsiebzigsten Geburtstag hat er fünf vollständige Bände von Kommentaren über die Kôan-Sammlungen, die als *Mumon-kan*, *Hekigan-roku*, *Shôyô-roku* und *Denkô-roku* bekannt sind, und eine Abhandlung über die *Fünf Grade des Tôzan* (japanisch: *Go-i*) geschrieben. Diese Serie als Ganzes stellt eine in der neuzeitlichen Geschichte des Zen einzigartige Großtat dar.

Seine Schriften sind jedoch nur eine Facette seiner ausgedehnten Lehrtätigkeit. Er hält nicht allein jeden Monat in seinem eigenen Tempel in einem Vorort von Tokyo ein Sesshin von drei bis sieben Tagen und von Zeit zu Zeit weitere Sesshin in Kyushu und Hokkaido, dem äußersten Süden und Norden Japans, er leitet auch jede Woche verschiedene Eintags-Sesshin (*zazen-kai*) im Gebiet von Groß-Tokyo. Unter anderem gehören eine große Universität, mehrere Fabriken, die Selbstverteidigungs-Akademie und eine Reihe von Tempeln zu den Veranstaltungsorten.

Er ist zweimal in den Westen gereist. Bei seiner ersten Amerikareise 1962 hielt er in Honolulu, Los Angeles, Clairmont/California, Wallington/Pennsylvania, New York, Boston und Washington/D.C. Sesshin von vier bis sieben Tagen. Im folgenden Jahr wiederholte er seine Sesshin in Amerika und dehnte seine Tätigkeit auch auf Vorträge über Zen in England, Frankreich und Deutschland aus. HAKUUN YASUTANI war Gatte, Vater, Lehrer und schließlich Zen-Meister; er hat seine gegenwärtige Würde also nicht dadurch erreicht, daß er den dem Leben des gewöhnlichen Menschen eigenen Leiden und Freuden auswich, sondern indem er sie durchlebte und dann transzendierte. Damit spiegelt sein Leben das Mahâyâna-Ideal wider: Selbst-Wesensschau ist nicht weniger Sache des Hausvaters als des Mönchs im Zölibat.

YASUTANI Rôshi wurde als Kind einer frommen buddhistischen Mutter und eines Vaters geboren, der einen Kuchenladen in einem kleinen Dorf besaß. Als er fünf Jahre alt war, wurde ihm der Kopf geschoren, was seinen Eintritt in das buddhistische Mönchtum kennzeichnete. Danach schickten ihn seine Eltern, dem Brauch frommer Fami-

lien damaliger Zeit folgend, in einen Tempel, auf daß er die religiöse Atmosphäre in sich aufnehme und auf das Priestertum hingelenkt werde.

Er blieb in diesem Tempel, bis er zwölf war, verrichtete dort die Alltagsarbeiten eines Novizen, besuchte die Grundschule und wurde vom Oberpriester in den Grundlagen des Buddhismus unterwiesen. An seinem dreizehnten Geburtstag wurde er Novize eines großen Sôtô-Tempels. Es folgten zwei weitere Jahre an einer öffentlichen Schule, fünf Jahre an einem von der Sôtô-Sekte geleiteten Seminar und schließlich vier Jahre an einer Lehrer-Bildungsanstalt.

HAKUUN YASUTANI heiratete mit dreißig und gründete eine Familie, die mit der Zeit fünf Kinder zählte. Nominell war er Priester; da ihm aber damals kein Tempel zur Verfügung stand, nahm er eine Stelle als Grundschullehrer an, um seine wachsende Familie zu unterhalten. Er unterrichtete dort sechs Jahre lang. Nachdem er Direktor geworden war, diente er der gleichen Schule noch weitere vier Jahre. Trotz der Belastungen durch die Familie, das Aufziehen der fünf Kinder und die Anforderungen seines Berufes fuhr er all die Jahre hindurch unter verschiedenen Lehrern fort, Zazen zu üben, mit dem er viele Jahre vorher - genau gesagt, als Fünfzehnjähriger - begonnen hatte. Obgleich man diese Lehrer allgemein für einige der besten Meister der Sôtô-Sekte erachtete, ließ doch die Tatsache, daß sie Satori in vagen, allgemeinen Äußerungen behandelten, die tatsächliche Verwirklichung von Satori als entlegen und phantastisch erscheinen. HAKUUN YASUTANI spürte immer, daß ihm ein echter Meister fehlte, eine buddhaähnliche Gestalt, jemand, der seine Füße auf den wahren Weg lenken könnte. Mit vierzig fand er ihn schließlich in HARADA Rôshi, und mit dieser Begegnung nahm sein Leben eine entscheidende Wendung.

Er gab seine Arbeit als Schuldirektor auf, wurde ein Tempelpriester, in Wirklichkeit wie dem Namen nach, und begann, regelmäßig die Sesshin in HARADA Rôshis Kloster, Hosshin-Ji, zu besuchen. Bei seinem allerersten Sesshin erlangte er Keshô mit dem Kôan Mu. YASUTANI Rôshi war achtundfünfzig, als HARADA Rôshi ihm das Siegel der Bestätigung (*inka shômei*) erteilte und ihn zu seinem

Dharma-Nachfolger ernannte. Diese außerordentliche Ehrung besagte, daß seine geistige Schau tief, sein Charakter moralisch hochstehend und seine Fähigkeit zu lehren erwiesen war.

YASUTANI Rôshi ist ebenso einfach und ungekünstelt wie sein bescheidener Tempel. Seine zwei täglichen Mahlzeiten enthalten weder Fleisch, noch Fisch, noch Eier, noch Alkohol. Man kann ihn oft in schäbigem Gewand und Segeltuchschuhen auf seinem Weg zu einem Zazen-Treffen durch Tokyo trotten oder auch in der überfüllten zweiten Klasse der innerstädtischen Züge stehen sehen, seine Lehrbücher in einer Stofftasche über die Schulter gehängt. In seiner vollkommenen Schlichtheit, seiner Gleichgültigkeit allem Putz, Reichtum und Ruhm gegenüber wandelt er in den Fußstapfen einer langen Reihe hervorragender Zen-Meister.

## Die Unterweisungen

### 1. Unterrichtsstunde: Theorie und Praxis des Zazen

Meine Ausführungen hier beruhen auf den Lehren meines verehrten Lehrers, DAIUN<sup>28</sup> HARADA Rôshi. Obgleich er selbst der Sôtô-Sekte angehörte, war es ihm doch unmöglich, in dieser Sekte einen fähigen Meister zu finden. So ging er in zwei Rinzaï-Klöster, zuerst ins Shogen-Ji und dann ins Nanzen-Ji, um sich dort zu schulen. Im Nanzen-Ji begriff er schließlich unter der Führung von DOKUTAN Rôshi, einem hervorragenden Meister, das innerste Geheimnis von Zen.

Obgleich es eine unleugbare Wahrheit ist, daß man sich selbst der Zen-Schulung unterziehen muß, um die Wahrheit des Zen zu verstehen, meinte HARADA Rôshi jedoch, daß es Sinn habe, Anfängern als Einführung in die Praxis solche Lehrvorträge zu halten, da der moderne Mensch geistig weitaus wacher ist. Er verband das Beste beider Sekten und schuf eine einzigartige Lehrmethode des Zen. Nir-

28. Ein Zen-Name, der «Große Wolke» bedeutet. Siehe unter «Wolken und Wasser» im 10. Kapitel.

gends in Japan wird man die Zen-Lehre so gründlich und knapp und der modernen Geistesart so angepaßt dargelegt finden, wie in seinem Kloster. Ich war zwanzig Jahre lang sein Schüler und konnte dank seiner Güte mein Geistiges Auge in gewissem Ausmaß öffnen. Ehe HARADA Rôshi mit seinen Unterweisungen begann, gab er zur Einleitung gewöhnlich einen Rat, wie man richtig zuhört. Der erste Punkt dabei war, daß man mit offenen und auf ihn gerichteten Augen zuhören solle - mit anderen Worten: mit dem ganzen Wesen -, denn ein Eindruck, den man nur mit dem Gehör aufnimmt, ist ziemlich oberflächlich, ähnlich wie beim Radiohören. Zweitens solle jeder Einzelne die Unterweisungen so anhören, als ob sie für ihn allein gehalten würden, wie es im Idealfall auch wirklich sein sollte. Die menschliche Natur ist so beschaffen, daß sich, wenn zwei zuhören, jeder der beiden nur halb verantwortlich fühlt, und wenn zehn Menschen zuhören, jeder nur ein Zehntel der Verantwortung empfindet. Da jedoch das, was ich zu sagen habe, für Sie alle ganz das Gleiche ist, habe ich Sie gebeten, als Gruppe zu kommen. Sie müssen nichtsdestoweniger zuhören, als wenn Sie vollkommen allein hier wären, und sich für alles, was gesagt wird, voll verantwortlich fühlen.

Dieser Lehrvortrag gliedert sich in elf Abschnitte, die innerhalb von etwa zehn Unterrichtsstunden vorgetragen werden. Der erste Abschnitt behandelt die rationale Grundlage von Zazen und die genauen Übungsmethoden, der nächste bestimmte Vorkehrungen und die weiteren gewisse Probleme, die sich aus Zazen ergeben, sowie deren Lösung.

Die Kenntnis von Theorie und Prinzipien des Zazen ist eigentlich keine Vorbedingung zum Ausüben von Zazen. Wer unter einem wirklich befähigten Lehrer übt, wird sowieso diese Theorien Schritt für Schritt begreifen, wenn seine Übungen reifer werden. Schüler der heutigen Zeit werden jedoch Anweisungen nicht vorbehaltlos folgen, da sie intellektuell viel anspruchsvoller sind als ihre Vorgänger im Zen. Sie wollen zuerst die Gründe kennen, die dahinter stecken. Daher fühle ich mich verpflichtet, diese hier theoretisch darzulegen. Das Schwierige an jeder Theorie ist jedoch, daß sie kein Ende nimmt. Buddhistische Schriften, buddhistische Lehren und buddhistische Phi-

losophie sind nichts anderes als intellektuelle Formulierungen des Zazen, während Zazen als Übung deren praktische Demonstration ist. Aus diesem weiten Gebiet will ich nun das herausgreifen, was für Ihre Schulung am wichtigsten ist.

Wir beginnen mit Buddha SHAKYAMUNI<sup>29</sup>. Wie Sie wohl alle wissen, begab er sich zuerst auf den Weg der Askese, wobei er sich vieler Martern und Entbehrungen, einschließlich überlangen Fastens, unterzog, wie es niemand vor ihm je versucht hatte. Aber Erleuchtung erlangte er mit all diesen Mitteln nicht. Als er halbtot war vor Hunger und Entbehrungen, wurde ihm klar, wie vergeblich es war, einem Weg zu folgen, der nur in den Tod münden konnte. So trank er denn die Milch, die man ihm darbot, stellte allmählich seine Gesundheit wieder her und entschloß sich, einen mittleren Weg zwischen Selbstquälerei und Selbstverwöhnung zu beschreiten. Von da an widmete er sich sechs Jahre lang<sup>30</sup> ausschließlich Zazen und erlangte endlich am Morgen des achten Dezember in eben dem Augenblick, da der Venusstern am östlichen Himmel glitzerte, vollkommene Erleuchtung. Wir glauben, daß all das auf historischer Wahrheit beruht.

Die Worte, die der Buddha in jenem Augenblick unwillkürlich äußerte, werden in den buddhistischen Schriften verschieden wiedergegeben. Dem Kegon-Sûtra nach rief er im Augenblick der Erleuchtung spontan aus:

«Wunder über Wunder! Ihrem innersten Wesen nach sind alle Geschöpfe Buddhas, begabt mit Weisheit und Vollkommenheit, da aber ihr Geist von verblendeter Unwissenheit verkehrt wurde, können sie dessen nicht innewerden.»

Der erste Ausruf des Buddha bei seiner Erleuchtung scheint ein Ausdruck von Ehrfurcht und Erstaunen gewesen zu sein. Ja, wie wahr-

29. Die traditionelle japanische Bezeichnung lautet: O-Shaka-Sama, was ebenso liebevoll wie ehrerbietig ist. Sama und O sind Ehrenbezeichnungen, und es dürfte besser sein, die übliche deutsche Wiedergabe zu wählen, als eine willkürliche Übersetzung zu versuchen. Siehe auch im 10. Kapitel unter «Buddha».

30. Anderen Berichten zufolge sollen zwischen dem Verlassen seines Hauses und seiner vollkommenen Erleuchtung nur sechs Jahre verstrichen sein.



haft wunderbar ist es, daß alle Menschen, ob klug oder dumm, männlich oder weiblich, häßlich oder schön, so wie sie sind, ganz und vollkommen sind! Das besagt, daß das Wesen aller Geschöpfe an sich makellos ist, vollkommen, nicht anders als das des Amida oder irgendeines anderen Buddha. Diese erste Erklärung des Buddha SHAKYAMUNI ist zugleich die letzte Schlußfolgerung des Buddhismus. Der Mensch jedoch, ruhelos und geängstigt, führt ein halb verrücktes Dasein, weil sein Geist, mit Verblendung überkrustet, völlig durcheinander ist. Wir müssen deshalb zu unserer ursprünglichen Vollkommenheit zurückkehren, das falsche Abbild unserer selbst als unvollständig und sündhaft durchschauen und zu unserer immanenten Reinheit und Ganzheit erwachen.

Das beste Mittel, das zu erreichen, ist Zazen. Nicht allein SHAKYAMUNI Buddha selbst, sondern auch viele seiner Jünger erlangten Erleuchtung durch Zazen. Darüber hinaus haben in den 2500 Jahren seit Buddhas Tod unzählige Gläubige in Indien, China und Japan für sich selbst die tiefschürfendste aller Fragen «Was sind Leben und Tod?» gelöst, indem sie den gleichen Schlüssel ergriffen. Selbst heutzutage gibt es viele, denen es durch Zazen gelang, Angst und Sorge abzuschütteln und ihre Freiheit zu erringen.

Zwischen einem *Nyorai* (d. h. einem zu höchster Vollkommenheit gelangten Buddha) und uns gewöhnlichen Menschen besteht der Wesenheit nach kein Unterschied. Diese «Wesenheit» kann man dem Wasser vergleichen. Eines der auffallendsten Merkmale des Wassers ist seine Anpassungsfähigkeit: Gießt man es in ein rundes Gefäß, so wird es rund, gießt man es aber in ein eckiges, so wird es eckig. Wir besitzen die gleiche Anpassungsfähigkeit. Da wir aber in Unkenntnis unseres wahren Wesens in Banden und Fesseln leben, haben wir diese Freiheit verwirkt. Verfolgen wir diese Metapher weiter, so können wir sagen, daß der Geist des Buddha gleich einem ruhigen, tiefen und kristallklaren Wasser ist, in dem der «Mond der Wahrheit» sich ganz und vollkommen spiegelt. Der Geist des gewöhnlichen Menschen hingegen gleicht trübem Wasser, das, dauernd von den heftigen Winden verblendeten Denkens aufgewühlt, nicht mehr imstande ist, den Mond der Wahrheit zu spiegeln. Nichtsdestoweniger scheint der

Mond unwandelbar auf die Wogen. Da aber die Wasser aufgerührt sind, vermögen wir seine Spiegelung nicht zu sehen. So führen wir ein Leben, das sinnlos und voller Vereitelungen ist.

Wie können wir es dahin bringen, daß der Mond der Wahrheit unser Leben und unsere Persönlichkeit voll erleuchtet? Zuerst müssen wir das Wasser reinigen, die aufwallenden Wogen glätten, indem wir dem Wind der diskursiven Gedanken Einhalt gebieten. Mit anderen Worten: Wir müssen unseren Geist von dem entleeren, was das Kegon-Sûtra «begriffliches Denken des Menschen» nennt. Die meisten Menschen werten abstraktes Denken sehr hoch, aber der Buddhismus hat klar nachgewiesen, daß das unterscheidende, urteilende Denken an der Wurzel aller Verblendung sitzt. Einmal hörte ich jemanden sagen: «Das Denken ist die Krankheit des menschlichen Geistes.» Vom buddhistischen Standpunkt aus ist das ganz richtig. Sicher ist abstraktes Denken nützlich, wenn es weise angewandt wird - d. h. wenn sein Wesen und seine Grenzen recht verstanden werden -, aber solange die Menschen Sklaven ihres Intellekts sind, von ihm gefesselt und überwacht werden, solange kann man sie mit Recht als krank bezeichnen. Alle Gedanken, seien sie nun erhebend oder niederziehend, sind vergänglich und ohne Bestand. Sie haben Anfang und Ende, wie sie auch nur flüchtig bei uns verweilen. Das gilt ebenso für den Gedanken eines Zeitalters wie für den des Einzelnen. Im Buddhismus wird das Denken als «Strom von Leben-und-Tod» bezeichnet. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, flüchtige Gedanken von festen Begriffen zu unterscheiden. Flüchtige Gedanken sind verhältnismäßig harmlos, aber Ideologien, Glaubensanschauungen, Meinungen und Standpunkte werfen jene Schatten, die uns das Licht der Wahrheit verdunkeln, ganz zu schweigen von all dem Tatsachen-Wissen, das wir seit unserer Geburt angehäuft haben und an das wir uns klammern.

Solange die Winde des Denkens fortfahren, die Wasser unserer Eigentlichen Natur, unseres Selbst-Wesens aufzurühren, können wir Wahrheit nicht von Unwahrheit unterscheiden. Deshalb ist es dringend nötig, diese Winde zu beschwichtigen. Sobald sie sich legen, beruhigen sich die Wellen, das trübe Wasser klärt sich, und wir erkennen unmittelbar, daß der Mond der Wahrheit niemals aufgehört hat zu scheinen.

Der Augenblick solcher Erkenntnis ist Kenshō, d. h. Erleuchtung, das Innewerden der wahren Substanz unseres Selbst-Wesens. Während moralische und philosophische Begriffe wandelbar sind, ist wahre Ein-Sicht unvergänglich. Nun können wir zum ersten Mal in innerem Frieden und mit Würde leben, frei von Verwirrung und Unruhe und in Harmonie mit unserer Umwelt.

Ich habe über all diese Dinge hier nur kurz zu Ihnen gesprochen, aber ich hoffe, daß es mir gelungen ist, Ihnen ein Gefühl für die Bedeutung von Zazen zu vermitteln. Sprechen wir nun über die Übung selbst. Zuerst muß man sich einen ruhigen Raum zum Sitzen suchen. Legen Sie eine nicht zu weiche Polstermatte, etwa neunzig Zentimeter im Quadrat groß, auf den Boden und darauf ein kleineres rundes Polster mit einem Durchmesser von etwa dreißig Zentimetern, oder stattdessen ein flaches quadratisches Kissen, das Sie einmal in der Mitte falten. Darauf setzen Sie sich. Am besten ist es, dabei keine langen Hosen und keine Socken zu tragen, da sie uns beim Verschränken der Beine und der richtigen Lagerung der Füße behindern. Aus mancherlei Gründen ist es am besten, in der vollen Lotushaltung zu sitzen. Um den vollen Lotussitz einzunehmen, legt man den rechten Fuß auf den linken Schenkel und den linken Fuß auf den rechten Schenkel. Das Wichtigste bei dieser besonderen Sitzweise ist, daß man durch die verschränkten Beine, die mit beiden Knien die Polstermatte berühren und eine breite und feste Basis bilden, absolute Festigkeit und Gelassenheit erzielt. Wenn der Körper solchermaßen unbeweglich geworden ist, werden auch keine Gedanken mehr durch Körperbewegungen zur Tätigkeit angeregt, und man kommt geistig leichter zur Ruhe.

Wenn es für Sie zu schmerzhaft und dadurch zu schwierig ist, in der vollen Lotushaltung zu sitzen, so nehmen Sie die halbe Lotushaltung ein, wobei der linke Fuß auf dem rechten Schenkel ruht. Wer an das Sitzen mit verschränkten Beinen nicht gewöhnt ist, dem wird es sogar noch schwerfallen, auch nur diese Stellung durchzuhalten. Sie werden wahrscheinlich auch feststellen, daß es schwierig ist, die beiden Knie unten auf der Matte zu halten; man wird wieder und wieder eines oder auch beide Knie hinunterdrücken müssen, bis sie schließlich dort

bleiben. Bei der halben wie bei der vollen Lotushaltung kann man die Lage der Füße wechseln, wenn sie ermüden.

Wer diese beiden herkömmlichen Zazen-Haltungen höchst unbequem findet, kann auf die traditionelle japanische Sitzweise zurückgreifen, bei der man kniend auf den Fersen und Waden sitzt. Diese Haltung kann man länger aushalten, wenn man ein Kissen zwischen die Fersen und das Gesäß legt, noch besser, wenn man im Knien auf einem festen Polster rittlings sitzt. Diese Haltung hat den Vorteil, daß man dabei den Rücken gut aufrecht halten kann. Sollten sich jedoch all diese Stellungen als zu schmerzhaft erweisen, so benutzen Sie einen Stuhl<sup>31</sup>.

Als nächstes legt man die rechte Hand, Handfläche nach oben, in den Schoß und die linke, ebenfalls mit der Handfläche nach oben, in die Handfläche der rechten. Dabei berühren sich die Daumenspitzen leicht, so daß von Handflächen und Daumen ein abgeflachter Kreis gebildet wird. Die rechte Seite des Körpers ist die aktive, die linke die passive. Um das höchste Maß an Stille zu erreichen, unterdrückt man daher die aktive Seite, indem man den linken Fuß und die linke Hand auf die rechten Gliedmassen legt. Wenn Sie eine Buddha-Statue betrachten, so werden Sie jedoch bemerken, daß die Haltung der Gliedmassen gerade umgekehrt ist. Das bedeutet, daß ein Buddha zum Unterschied von uns allen aktiv darauf hin wirkt, andere zu retten. Wenn Sie die Beine verschränkt haben, beugen Sie sich nach vorn, wobei gleichzeitig das Gesäß nach hinten gedrückt wird, und bringen den Rumpf dann langsam wieder in eine aufrechte Stellung. Der Kopf muß gerade gehalten werden. Von der Seite gesehen, sollen sich die Ohren in einer Linie mit den Schultern und die Nasenspitze in einer Linie mit dem Nabel befinden. Der Körper soll von der Taille an aufwärts schwerelos und frei von Druck oder Anspannung sein. Halten Sie die Augen offen und den Mund geschlossen. Die Zungenspitze soll hinten an den Oberzähnen leicht anliegen. Wenn man die Augen schließt, fällt man leicht in einen dumpfen und träumerischen Zustand. Der Blick soll gesenkt sein, ohne auf etwas

31. Siehe die Skizzen all dieser Haltungen, einschließlich der in den buddhistischen Ländern Südost-Asiens vielfach geübten, im 9. Kapitel.

Bestimmtes gerichtet zu sein. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der Geist am ruhigsten und am wenigsten müde oder angespannt ist, wenn die Augen in dieser Weise gesenkt werden.

Die Wirbelsäule muß jederzeit aufrecht gehalten werden. Diese Ermahnung ist besonders wichtig. Wenn der Körper zusammensackt, werden nicht nur die inneren Organe einem unzulässigen Druck ausgesetzt und ihre Funktionen behindert, sondern die Wirbel können auch durch Druck auf die Nerven Überanstrengungen verschiedener Art hervorrufen. Da Körper und Geist eins sind, wirkt sich jegliche Schwächung der Körperfunktionen auch auf den Geist aus. Die zu wirksamer geistiger Konzentration so wesentliche Klarheit und die Fähigkeit, den Geist in einem Punkt zu sammeln, werden beeinträchtigt. Vom rein psychologischen Standpunkt aus gesehen, ist eine steife Haltung, aufgerichtet wie ein Ladestock, ebenso unerwünscht wie eine schlaffe Haltung. Die eine ergibt sich aus unbewußtem Stolz, die andere aus innerer Schwäche, und da beide im Ich begründet sind, bilden beide gleichermaßen ein Hindernis auf dem Wege zur Erleuchtung.

Achten Sie darauf, den Kopf aufrecht zu halten; wenn er sich nach vorn, nach hinten oder zur Seite neigt und geraume Zeit in solcher Stellung verharret, kann man leicht einen Krampf im Nacken bekommen.

Wenn Sie sich in der richtigen Haltung zurechtgesetzt haben, holen Sie tief Atem, halten ihn einen Augenblick an und atmen dann langsam und gleichmäßig wieder aus. Wiederholen Sie das, stets durch die Nase atmend, zwei- bis dreimal. Dann atmen Sie in ganz natürlicher Weise. Wenn Sie sich an die Haltung gewöhnt haben, genügt ein einziger tiefer Atemzug zu Beginn. Nun beugen Sie den Körper zuerst so weit als möglich nach rechts, dann nach links, etwa sieben bis acht mal, zuerst in großen Bögen, dann in immer kleineren, bis der Rumpf auf der vertikalen Mittelachse von selbst zur Ruhe kommt. Jetzt kann man mit der inneren Konzentration beginnen<sup>32</sup>. Von unseren Vorgängern im Zen sind uns viele gute Konzentrationsmetho-

32. Siehe weitere Angaben über geistige Konzentration (oft besser: «Sammlung» oder «Versenkung») auf S. 186-187 und besonders S. 480.

den überliefert worden. Für Anfänger ist es am leichtesten, die Atemzüge beim Ein- und Ausatmen zu zählen. Der Wert gerade dieser Übung liegt darin, daß alle Überlegungen ausgeschaltet werden und das unterscheidende Denken zur Ruhe gebracht wird. So werden die Wogen der Gedanken geglättet, und man erreicht allmählich, daß der Geist sich auf einen Punkt sammelt. Am Anfang zählen Sie die Atemzüge sowohl beim Einatmen wie beim Ausatmen. Wenn Sie einatmen, so konzentrieren Sie sich auf «eins», wenn Sie ausatmen, auf «zwei» usw. bis zehn. Dann beginnen Sie wieder mit «eins» und zählen wieder bis zehn und wiederholen das immer wieder. Es ist ganz einfach. Wie ich schon vorhin betont habe, bilden flüchtige Gedanken, die uns ganz selbstverständlich durch den Sinn gehen, an sich kein Hindernis. Darüber ist man sich leider im allgemeinen nicht klar. Sogar unter Japanern, die fünf und mehr Jahre lang Zen geübt haben, gibt es viele, die die Zen-Übung irrtümlicherweise für ein Ausschalten des Bewußtseins halten. Es gibt zwar wirklich eine Art Zazen, die gerade das anstrebt<sup>33</sup>, aber dabei handelt es sich nicht um das herkömmliche Zazen des Zen-Buddhismus. Sie müssen sich darüber klar sein, daß Sie, wie intensiv Sie auch die Atemzüge zählen mögen, immer noch wahrnehmen werden, was in Ihrer Blickrichtung liegt, da Ihre Augen ja geöffnet sind, und Geräusche um sich her hören werden, da Ihre Ohren ja nicht verstopft sind. Und da Ihr Gehirn gleichfalls nicht schläft, werden sich allerhand Gedanken in Ihrem Kopf tummeln. Aber sie bedeuten an sich keine Hemmung und werden die Wirksamkeit von Zazen nur dann herabsetzen, wenn man sie als «gut» oder «schlecht» wertet und sich dementsprechend an sie klammert oder versucht, sie loszuwerden. Sehen Sie all diese Wahrnehmungen und Empfindungen nicht als Behinderung für Zazen an, versuchen Sie aber andererseits auch nicht, ihnen nachzuhängen. Das möchte ich betonen. Solches «Nachhängen» besteht einfach darin, daß Ihr Blick beim Sehvorgang an den Objekten hängen bleibt, beim Hören die Aufmerksamkeit bei den Geräuschen verweilt und beim Denkvorgang Ihr Verstand sich an Ideen heftet. Wenn man sich auf solche

33. Siehe S. 79-80.

Weise ablenken läßt, wird die Konzentration auf die Atemzüge beeinträchtigt. Also noch einmal: Lassen Sie Gedanken kommen und gehen, wie sie wollen; liebäugeln Sie nicht damit, und versuchen Sie auch nicht, sie abzuweisen; konzentrieren Sie sich vielmehr mit aller Energie auf das Zählen der Atemzüge beim Ein- und Ausatmen. Wenn Sie Ihre Zazen-Übung beenden, so stehen Sie nicht jählings auf, sondern beginnen Sie damit, sich von einer Seite zur anderen zu wiegen, zuerst in kleinen Schwingungen, dann in immer größeren, insgesamt etwa sechsmal. Wie Sie sehen, werden diesmal die Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge wie am Anfang vorgenommen. Erheben Sie sich langsam, und gehen Sie mit den anderen in jener Zazen-Gangart, die wir *kinhin* nennen, herum.

Beim *Kinhin* legt man die rechte Faust mit eingeschlagenem Daumen vor die Brust und bedeckt sie mit der linken Handfläche. Dabei bilden die Ellbogen einen rechten Winkel. Halten Sie die Unterarme so, daß sie miteinander eine horizontale Gerade bilden, den Körper aufrecht und die Augen auf einen Punkt knapp zwei Meter vor den Füßen gerichtet. Dabei fahren Sie fort, Ihre Atemzüge beim Ein- und Ausatmen zu zählen, während Sie langsam im Raum umhergehen. Machen Sie den ersten Schritt mit dem linken Fuß, und gehen Sie so, daß der Fuß gleichsam in den Boden einsinkt. Dabei setzen Sie den Fuß mit der Ferse auf und rollen ihn zu den Zehen hin ab. Schreiten Sie ruhig und gleichmäßig mit Haltung und Würde dahin. Sie dürfen nicht geistesabwesend herumgehen, sondern müssen sich gespannten Geistes auf das Zählen konzentrieren. Es ist ratsam, diese Geh-Übung jedesmal mindestens fünf Minuten lang zu machen, wenn man zwanzig bis dreißig Minuten gesessen hat.

Sie müssen dieses Schreiten als Zazen in Bewegung auffassen. Die Art des *Kinhin* weicht bei *Rinzai* und *Sôtô* beträchtlich voneinander ab. Nach der *Rinzai*-Methode geht man lebhaft und energisch herum, während man nach traditionellem *Sôtô*-Stil langsam und gemächlich schreitet, wobei man bei jedem Atemzug nur einen kleinen Schritt von etwa fünfzehn Zentimetern macht. Mein eigener Lehrer, HARADA Rôshi, befürwortete eine Gangart, die etwa in der Mitte zwischen diesen beiden liegt, und das ist diejenige, die wir hier üben. Außerdem

bedeckt man bei der Rinzai-Sekte die rechte Hand mit der linken, bei der orthodoxen Sôtô-Sekte liegt hingegen die rechte Hand oben auf. HARADA Rôshi hielt die Rinzai-Methode, bei der die linke Hand zuoberst liegt, für geeigneter, und so übernahm er sie in seine eigene Lehre. Nun lockert sich zwar beim Gehen die Steifheit in den Beinen, aber das sollte nur als Nebenergebnis und nicht als Hauptzweck des Kinhin erachtet werden. Daher sollen jene unter Ihnen, die die Atemzüge zählen, das beim Kinhin weiterführen, und jene, die an einem Kôan arbeiten, sollen damit fortfahren.

Damit sind wir am Ende unserer ersten Unterrichtsstunde angekommen. Zählen Sie weiterhin die Atemzüge in der angegebenen Weise, bis Sie wieder vor mir erscheinen.

## 2. Stunde: Vorkehrungen beim Zazen

Nun möchte ich, daß Sie Ihre Atemübung ein wenig ändern. Heute morgen wies ich Sie an, beim Einatmen «eins», beim Ausatmen «zwei» zu zählen usw. Von jetzt ab sollen Sie nur beim Ausatmen «eins» zählen, so daß ein voller Atemzug (Ein- und Ausatmung) «eins» ergibt. Kümmern Sie sich nicht um die Einatmung; zählen Sie einfach beim Ausatmen «eins», «zwei», «drei» usw.

Es ist ratsam, beim Zazen einer Wand, einem Vorhang oder etwas Ähnlichem gegenüberzusitzen. Setzen Sie sich nicht zu weit von der Wand entfernt hin und auch nicht so, daß Sie die Wand dicht vor der Nase haben; am besten ist eine Entfernung von sechzig bis neunzig Zentimetern. Setzen Sie sich nicht dorthin, wo Sie einen weiten Blick haben, denn das lenkt Sie ab, und auch nicht an einen Platz, von dem aus man auf eine hübsche Landschaft blickt, denn das bringt Sie nur in Versuchung, Zazen zu unterbrechen und die Landschaft zu bewundern. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich ins Gedächtnis zu rufen, daß die Augen zwar offen sind, doch nicht, um etwas zu sehen. Aus all diesen Gründen ist es am weisesten, sich mit dem Gesicht zur Wand zu setzen. Wenn Sie jedoch einmal an einer regelrechten Zazen-Übung in einem Rinzai-Tempel teilnehmen, so



bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als den anderen Teilnehmern gegenüber zu sitzen, wie das der feste Brauch bei dieser Sekte ist.

Suchen Sie sich am Anfang wenn irgend möglich einen Raum, der nicht allein ruhig, sondern auch sauber und ordentlich ist, einen Raum, den Sie als heilig ansehen können. Man mag sich fragen, ob es angeht, Zazen auf einem Bett zu üben, solange nur der Raum sauber und still ist. Für einen normalen, gesunden Menschen lautet die Antwort: Nein. Es gibt vielerlei Gründe, warum es schwierig ist, auf einem Bett die rechte innere Spannung aufrechtzuerhalten. Ein Kranker hat natürlich keine andere Wahl.

Sie werden wohl bald herausfinden, daß natürliche Geräusche wie die von Insekten, Vögeln oder fließendem Wasser Sie nicht stören, ebensowenig wie das rhythmische Ticken einer Uhr oder das Surren eines Motors. Plötzliche Geräusche hingegen, wie das Aufheulen eines Düsenflugzeuges, gehen einem auf die Nerven. Aber rhythmische Geräusche können einem von Nutzen sein. Einer meiner Schüler fand tatsächlich Erleuchtung, indem er sich das stetige Geräusch des Reisdreschens zunutze machte, während er Zazen übte. Die nachteiligsten Laute sind die der menschlichen Stimme, ob sie nun unmittelbar oder über Radio und Fernsehen zu uns dringen. Deshalb soll man sich als Anfänger einen Raum suchen, der von solchen Geräuschen abgelegen ist. Wenn Sie später im Zazen weiter fortgeschritten sind, werden Sie sich von keinerlei Geräusch mehr gestört fühlen.

Sie sollten Ihren Raum nicht nur sauber und ordentlich halten, sondern ihn auch mit Blumen schmücken und Räucherwerk dort anzünden, da all das ein Gefühl von etwas Reinem und Heiligem vermittelt und es Ihnen leichter macht, sich in Zazen hinauszufinden und damit schneller zu Ruhe und Sammlung zu kommen. Tragen Sie einfache, bequeme Kleidung, die Ihnen ein Gefühl von Würde und Reinheit gibt. Übt man am Abend, so ist es besser, nicht schon Nachthemd oder Schlafanzug zu tragen. Wenn es aber bei Hitze die Frage ist, entweder im Schlafanzug Zazen zu üben oder überhaupt nicht zu üben, dann tragen Sie nur den Schlafanzug. Aber richten Sie sich sauber und ordentlich her.

Der Raum sollte weder zu hell noch zu dunkel sein. Wenn er zu

hell ist, kann man einen dunklen Vorhang vors Fenster ziehen, und wenn es Nacht ist, kann man eine kleine Glühbirne brennen lassen. Ein dunkler Raum hat die gleiche Wirkung wie das Schließen der Augen: er stumpft einen ab. Das Beste ist ein gedämpftes Licht. Denken Sie daran, daß man beim buddhistischen Zazen nicht danach strebt, das Bewußtsein außer Tätigkeit zu setzen, sondern danach, es inmitten aller Tätigkeit zur Ruhe zu bringen und zu einen.

Ideal ist ein Raum, der weder zu heiß im Sommer, noch zu kalt im Winter ist. Es geht beim Zazen nicht darum, den Körper zu züchtigen; daher ist es überflüssig, gegen außerordentliche Hitze oder Kälte anzukämpfen. Die Erfahrung hat jedoch gelehrt, daß man Zazen besser üben kann, wenn es etwas kühl ist. In einem zu warmen Zimmer wird man leicht schläfrig. Je mehr sich Ihre Hingabe an Zazen vertieft, desto gleichgültiger werden Sie natürlich Hitze und Kälte gegenüber. Es ist indessen weise, auf die Gesundheit achtzugeben.

Sprechen wir nun als nächstes über die Tageszeit, die zum Üben von Zazen am geeignetsten ist. Für den, der voller Eifer und Entschlossenheit ist, sind alle Tages- und Jahreszeiten gleich gut. Für diejenigen aber, die beruflich arbeiten, ist die beste Zeit morgens oder abends oder noch besser beides. Versuchen Sie, jeden Morgen zu üben, möglichst vor dem Frühstück, und abends kurz ehe Sie zu Bett gehen. Wenn Sie aber nur einmal am Tag sitzen können — und einmal sollten Sie es mindestens tun -, dann müssen Sie die jeweiligen Vorteile von Morgen und Abend gegeneinander abwägen. Beide haben sowohl Vor- als auch Nachteile. Wenn Ihnen Morgen und Abend für Ihre Übungen gleich geeignet erscheinen, Sie aber nur einmal sitzen können, so möchte ich Ihnen den Morgen empfehlen, und zwar aus folgenden Gründen: Frühmorgens kommen keine Besucher, abends hingegen laufen Sie Gefahr, unterbrochen zu werden. Zudem ist es am Morgen viel ruhiger als am Abend, zumindest in der Großstadt, da der Straßenverkehr dann schwächer ist. Und schließlich sind Sie morgens ausgeruht und etwas hungrig, in einer guten Verfassung für Zazen, während Sie am Abend, wenn Sie müde sind und gegessen haben, in einem dumpferen Zustand sein dürften. Da es schwierig ist, mit vollem Magen Zazen zu üben, ist es für Anfänger besser, nicht unmittelbar

nach einer Mahlzeit zu sitzen. Vor einer Mahlzeit hingegen ist es recht günstig zu üben. Wenn sich Ihr Eifer steigert, dann ist es gleich, wann Sie Zazen sitzen: vor, nach oder auch während einer Mahlzeit. Wie lange sollte man jeweils ohne Unterbrechung Zazen sitzen? Dafür gibt es keine allgemein gültige Regel, denn die Zeitdauer richtet sich nach dem Eifer des Einzelnen und nach dem Reifegrad seines Übens. Für Anfänger ist eine kurze Zeitspanne besser. Wenn Sie ein bis zwei Monate lang täglich fünf Minuten hingebungsvoll Zazen üben, wird in Ihnen mit wachsendem Eifer der Wunsch erwachen, die Übungsdauer auf zehn oder mehr Minuten auszudehnen. Wenn Sie fähig sind, etwa dreißig Minuten lang gespannten Geistes ohne Schmerzen und Unbehagen zu sitzen, werden Sie das Gefühl von Ruhe und Wohlsein, wie Zazen es hervorruft, schätzen lernen, und Sie werden den Wunsch haben, weiterhin regelmäßig zu üben. Aus diesen Gründen empfehle ich Anfängern kurze Zeitspannen. Würden Sie sich hingegen von Anfang an zu einem längeren Zeitraum zwingen, könnten die Schmerzen in Ihren Beinen, noch ehe Sie zu geistiger Stille gekommen sind, unerträglich werden. Sie würden des Zazen schnell überdrüssig werden und das Gefühl bekommen, daß Sie damit nur Ihre Zeit vertrödeln, oder auch dauernd auf die Uhr sehen. Schließlich bekämen Sie einen Widerwillen gegen Zazen und hörten mit dem Sitzen überhaupt auf. Das geschieht recht häufig. Wenn Sie nun aber jeden Tag nur etwa zehn Minuten sitzen, so können Sie die Kürze der Zeit dadurch ausgleichen, daß Sie sich besonders intensiv auf das Zählen jedes Atemzuges konzentrieren und dadurch die Wirksamkeit steigern. Sie dürfen keinesfalls geistesabwesend oder mechanisch zählen, als sei das alles nur eine lästige Pflicht.

Auch wenn Sie eine Stunde oder noch länger mit einem Gefühl köstlich heiterer Ruhe sitzen können, ist es doch vernünftiger, die Sitzdauer auf jeweils dreißig bis vierzig Minuten zu beschränken. Es ist gemeinhin nicht ratsam, Zazen noch länger ohne Unterbrechung zu üben, da die geistige Spannkraft nachläßt und damit der Wert des Sitzens abnimmt. Ob man es nun spürt oder nicht, die Intensität der geistigen Konzentration wird doch allmählich schwächer. Aus diesem Grunde ist es besser, abwechselnd dreißig bis vierzig Minuten zu

sitzen und eine Runde Zazen zu gehen. Ja, wenn man dieser Methode folgt, kann man einen ganzen Tag oder gar eine Woche lang mit guten Ergebnissen Zazen üben. Je länger man jedoch Zazen sitzt, desto mehr Zeit sollte man auf das Zazen-Gehen verwenden. Ja, es ist gut, sogar Zeiten körperlicher Arbeit einzuschieben, wie man es seit alters in den Zen-Tempeln tut. Es ist klar, daß man solche Arbeiten mit wacher Aufmerksamkeit durchführen muß und nicht nachlässig oder stumpf dabei werden darf.

Ein Wort über das Essen. Es ist besser, nicht mehr als achtzig Prozent dessen zu essen, was man essen könnte. Ein japanisches Sprichwort sagt, daß bei gefülltem Magen acht von zehn Teilen den Menschen erhalten, die anderen beiden Teile den Arzt. Im *Zazen Yôjinki* (Vorkehrungen beim Zazen), das vor rund 650 Jahren zusammengestellt wurde, heißt es, daß man nur zwei Drittel des Fassungsvermögens essen solle, und weiterhin, daß man nahrhafte Gemüse wählen solle (natürlich entspricht es der Tradition des Buddhismus, kein Fleisch zu essen, und es war ganz tabu, als das *Yôjinki* geschrieben wurde), z. B. Gebirgskartoffeln, Sesam, saure Pflaumen, schwarze Bohnen, Pilze und Lotuswurzeln. Es empfiehlt auch verschiedene Arten von Seealgen, die sehr nahrhaft sind und zudem einen alkalischen Rückstand im Körper hinterlassen. Nun bin ich zwar kein Fachmann auf dem Gebiet der Vitamine, Mineralien und Kalorien, aber es steht fest, daß die Speisenwahl der meisten Menschen von heute zuviel Säure im Blut erzeugt. In dieser Hinsicht richtet vor allem das Fleisch viel Schaden an. Essen Sie mehr Gemüse der schon erwähnten Arten, die alkalisch wirken. In alter Zeit gab es eine *yang-yin-Diät*. Dabei war Yang das Alkalische, Yin das Saure; und die alten Bücher warnen vor einer Diät, die zu sehr *yang* oder zu sehr *yin* ist.

Es ist gut, beim Sitzen ein Notizbuch und einen Bleistift vor sich zu haben, denn mancherlei Einsichten werden in Ihrem Bewußtsein aufleuchten, und Sie werden denken: «Das muß ich mir aufschreiben, ehe ich es vergesse.» Beziehungen, die bislang unbegreiflich waren, werden Ihnen plötzlich klar, und schwierige Probleme werden plötzlich gelöst sein. Wenn Sie sich dergleichen nicht notieren, wird es Sie beunruhigen und Ihre Konzentration beeinträchtigen.

### 3. Stunde: Täuschende Erscheinungen und Empfindungen

Ehe ich beginne, möchte ich Ihnen eine neue Konzentrationsaufgabe geben. Anstatt wie bisher die Atemzüge beim Ausatmen zu zählen, zählen Sie von nun an «eins» beim ersten Einatmen, «zwei» beim nächsten usw. bis zehn. Das ist schwieriger, als beim Ausatmen zu zählen, da alle geistige und körperliche Tätigkeit beim Ausatmen durchgeführt wird. So atmen z. B. Tiere kurz vor dem Ansprung ein. Dieses Prinzip ist beim *kendô* (= Weg des Schwertes) und beim *judô* recht bekannt. Dabei lernt man, daß man den Angriff des Gegners voraussehen kann, wenn man genau auf dessen Atmung achtet.

Ogleich die neue Übung schwierig ist, müssen Sie doch versuchen, sie als weitere Förderung geistiger Sammlung durchzuführen. Ehe Sie wieder vor mir erscheinen, zählen Sie also die Atemzüge beim Einatmen und zwar nicht hörbar, sondern still für sich.

Wer Zazen übt, der erlebt in einem bestimmten Stadium seiner Praxis leicht gewisse Phänomene, die man *makyô* nennt: Gesichte, Halluzinationen, phantastische Vorstellungen, Offenbarungen oder täuschende Empfindungen. *Ma* heißt «Teufel» und *kyô* «die objektive Welt». *Makyô* sind also die störenden oder «teuflischen» Phänomene, die uns beim Zazen erscheinen. An sich sind diese Phänomene nicht böse. Sie werden nur dann zu einem ernstesten Hindernis beim Üben, wenn man ihr wahres Wesen nicht kennt und sich von ihnen bestricken läßt.

Man wendet das Wort *Makyô* in einem allgemeinen und in einem besonderen Sinn an. Ganz allgemein gesagt, ist das gesamte Leben der gewöhnlichen Menschen nichts als *Makyô*. Sogar Bodhisattvas wie MONJU und KANNON haben bei all ihrer hohen Entfaltung doch noch Spuren von *Makyô* an sich; sonst würden sie ja erhabene Buddhas sein, völlig frei von *Makyô*. Auch wer an dem haftet, was er im Satori geschaut hat, verweilt noch in der Welt der *Makyô*. Sie sehen also, daß sogar noch nach der Erleuchtung *Makyô* auftreten. Auch die Zahl der im besonderen Sinn des Wortes als *Makyô* bezeichneten Erscheinungen ist schier unbegrenzt. Sie sind je nach Persönlichkeit und Temperament des Übenden verschieden. Im *Ryogon* (*Śūran-*

*gama*)-Sûtra warnt der Buddha vor fünfzig verschiedenen Arten, wobei er natürlich nur die üblichsten erwähnt. Wenn Sie an einem Sesshin von etwa fünf bis sieben Tagen teilnehmen und voll und ganz darin aufgehen, werden Sie vermutlich am dritten Tage Makyô von verschiedener Intensität erleben. Außer Makyô in Form von Gesichtern gibt es viele, die Geruchs-, Gehör- oder Tastsinn betreffen. Andere wieder veranlassen den Körper zu Bewegungen; so wiegt er sich z. B. von Seite zu Seite, oder vor und zurück, oder man lehnt sich nach einer Seite, oder man hat das Gefühl zu sinken oder in die Höhe zu steigen. Seltener kommt es vor, daß man einen besonders aromatischen Duft zu riechen vermeint. Es gibt auch Fälle, da man, ohne sich dessen bewußt zu sein, etwas aufschreibt, was sich später als prophetisch wahr erweist.

Visuelle Halluzinationen sind besonders häufig. Während man Zazen mit offenen Augen übt, fangen plötzlich die Ränder der Strohmatten vor einem an, sich wogenartig auf und ab zu bewegen. Oder es wird alles vor Ihren Augen gänzlich unvermittelt schwarz oder weiß. Eine Aststelle im Holz einer Tür mag einem plötzlich als Tier, Dämon oder Engel erscheinen. Einer meiner Schüler hatte oft Gesichter von Masken und zwar von Teufels- oder Narrenmasken. Ich fragte ihn, ob er einmal ein besonderes Erlebnis mit Masken gehabt hätte. Es kam dabei heraus, daß er sie als Kind bei einem Fest in Kyushu<sup>34</sup> gesehen hatte. Ein anderer wurde bei seinen Übungen durch Visionen des Buddha und seiner Jünger äußerst beunruhigt; sie umschritten ihn und rezitierten Sûtras dabei. Er konnte diese Halluzinationen nur dadurch loswerden, daß er für ein bis zwei Minuten in eine Wanne mit eiskaltem Wasser stieg.

Viele Makyô betreffen das Gehör. Man hört vielleicht den Ton eines Klaviers oder ein lautes Geräusch, wie das einer Explosion (das aber sonst niemand hört), so daß man buchstäblich hochfährt. Einer meiner Schüler hörte beim Zazen immer den Ton der Bambusflöte. Viele Jahre zuvor hatte er einmal gelernt, Bambusflöte zu spielen, hatte es aber schon lange aufgegeben. Dennoch tauchte der Klang beim Sitzen immer wieder in ihm auf.

34. die südlichste der großen Inseln Japans.

Im Zazen *Yōjinki* finden wir folgendes über Makyō:

«Der Körper kann sich heiß oder kalt, glasartig, hart, schwer oder leicht anfühlen. Das tritt ein, weil die Atmung nicht in rechter Harmonie (mit dem Geist) ist; sie muß sorgfältig geregelt werden.»

Und weiterhin:

«Man mag das Gefühl des Sinkens oder Dahintreibens haben; man kann sich auch abwechselnd benebelt und höchst wach fühlen. Der Schüler mag auch wohl die Fähigkeit entwickeln, durch feste Gegenstände hindurchzusehen, als ob sie durchsichtig wären. Er mag auch den eigenen Körper als durchscheinende Masse empfinden. Er kann Buddhas und Bodhisattvas sehen. Durchdringende Einsichten mögen ihm plötzlich kommen, oder ein besonders schwer verständlicher Abschnitt aus einem Sūtra wird ihm mit einem Male leuchtend klar. All diese ungewöhnlichen Erscheinungen und Empfindungen sind lediglich Symptome einer Beeinträchtigung, wie sie sich aus einem mangelhaften Zusammenspiel von Geist und Atmung ergibt.»

Andere Religionen und Sekten messen solchen Erfahrungen, die Visionen von Gott, Hören himmlischer Stimmen, Wunder-Tun, Empfangen göttlicher Botschaften oder Läuterung durch mancherlei Riten einschließen, großen Wert bei. So ruft z. B. der Gläubige der NICHIREN-Sekte den Namen des Lotus-Sūtra wieder und wieder mit lauter Stimme an, was er mit heftigen Körperbewegungen begleitet, und er hat dann das Gefühl, sich dadurch von seinen Verfehlungen gereinigt zu haben. Solche Praktiken rufen zwar in verschiedenem Ausmaß ein Gefühl des Wohlseins hervor; vom Standpunkt des Zen aus sind das jedoch alles nur krankhafte Zustände, bar jeder wirklich religiösen Bedeutung und daher nichts als Makyō.

Was ist nun die eigentliche Natur dieser störenden Phänomene, die wir Makyō nennen? Es handelt sich dabei um vorübergehende mentale Zustände, die sich beim Zazen dann einstellen, wenn sich unsere Fähigkeit zur Sammlung bis zu einem gewissen Grade entwickelt hat und unsere Übungsweise an Reife gewinnt. Wenn Gedankenwellen, die an der Oberfläche der sechsten Bewußtseinsebene kommen und gehen, schon teilweise geglättet sind, tauchen plötzlich Rückstände vergangener Erlebnisse, die sich auf der siebenten und achten Bewußt-

seinsebene «aufgehalten» haben, hier und da an der Oberfläche des Bewußtseins auf und vermitteln uns das Gefühl einer größeren und ausgedehnteren Wirklichkeit. So sind also Makyô ein Gemisch aus Wirklichem und Unwirklichem, ähnlich wie gewöhnliche Träume. Nun kommen Träume nur dann vor, wenn man halb schläft, halb wach ist, aber nicht, wenn man im Tiefschlaf liegt; ebenso kommen Makyô nicht zu dem, der sich in tiefer Konzentration oder im samâdhi befindet. Lassen Sie sich nie dazu verführen, solche Phänomene für wirklich zu halten oder zu glauben, daß diese Gesichte an sich irgendeine Bedeutung hätten. Wenn Sie eine schöne Vision von einem Bodhisattva haben, so bedeutet das durchaus nicht, daß Sie näher daran sind, selbst einer zu werden, wie ja auch der Traum, daß man ein Millionär sei, durchaus nicht bedeutet, daß man beim Aufwachen etwa reicher wäre. Es liegt also kein Grund vor, sich durch ein derartiges Makyô erhoben zu fühlen. Desgleichen gibt es keinen Grund zur Bestürzung, wenn Ihnen Ungeheuer erscheinen, mögen sie auch noch so schrecklich sein. Lassen Sie sich vor allen Dingen von Visionen von Buddhas oder Göttern, die Sie segnen oder Ihnen göttliche Botschaften übermitteln, nicht verführen und ebensowenig von Makyô prophetischen Inhalts, der sich als wahr erweist. Damit würden Sie nur Ihre Kräfte auf der törichten Jagd nach Nebensächlichkeiten verschwenden.

Indessen sind solche Visionen gewiß ein Zeichen dafür, daß Sie im Zazen an einem entscheidenden Punkt angekommen sind und mit Sicherheit Kenshō erleben können, wenn Sie sich aufs äußerste anstrengen. Der Überlieferung nach hat sogar SHAKYAMUNI Buddha kurz vor seinem eigenen Erwachen unzählige Makyô erlebt, die er «versperrende Teufel» nannte. Wann auch immer Makyô auftreten, nehmen Sie keine Notiz davon, sondern fahren Sie mit aller Kraft im Zazen fort.



#### 4. Stunde: Die fünf Arten des Zen

Ich werde Ihnen nun die verschiedenen Arten des Zen darlegen. Wenn Sie nicht lernen, sie zu unterscheiden, dürften Sie sich in entscheidenden Punkten irren, so z.B. hinsichtlich der Frage, ob beim Zen Satori notwendig sei oder nicht, ob Zen das gänzliche Fehlen alles diskursiven Denkens bedeute, und dergleichen mehr. Die Wahrheit ist, daß es unter den vielen Arten des Zen einige gibt, die tiefgründig sind, und andere, die seicht sind, einige, die zur Erleuchtung führen, und andere, die das nicht tun. Man sagt, daß es zu Buddhas Zeiten neunzig oder fünfundneunzig Schulen der Philosophie und Religion gegeben habe. Jede dieser Schulen hatte ihren besonderen Zen-Modus, wobei jeder ein wenig von den anderen abwich.

Alle großen Religionen haben gewisse Züge mit Zen gemeinsam, da jede Religion des Gebets und jedes Gebet geistiger Sammlung bedarf. Die Lehren von KUNG-TZE und MENG-TZE, LAO-TZE und CHUANG-TZE, sie alle enthalten eigene Zen-Elemente. So erstreckt sich Zen auch auf verschiedene Gebiete des Lebens, und wir finden es bei der Teezeremonie (*cha-dô* = Weg des Tees), beim Nô-Spiel, Ken-dô oder Ju-dô. In Japan sind seit der MEIJI-Restauration, also seit knapp hundert Jahren, eine Reihe von Lehr- und Schulungsmethoden entstanden, die Zen-Elemente enthalten. Diese Entwicklung setzt sich bis zum heutigen Tage fort. Ich erinnere unter anderem an OKADAS System ruhigen Sitzens und EMMAS Methode zur Schulung von Geist und Körper. Vor kurzem hat ein gewisser TEMPU NAKAMURA eine Art indisches Yoga-Zen propagiert. All diese verschiedenen Konzentrationsmethoden, schier unbegrenzt an Zahl, finden sich unter dem umfassenden Titel: Zen. Ich will hier nicht versuchen, auf alle im einzelnen einzugehen, sondern vielmehr über die fünf wichtigsten Kategorien des Zen sprechen, wie sie von KEIHO Zenji, einem der frühen Zen-Meister in China, klassifiziert wurden, und die meiner Ansicht nach noch immer gültig und nützlich sind. Äußerlich gesehen, unterscheiden sich diese fünf Zen-Arten kaum voneinander. Es gibt vielleicht geringe Abweichungen beim Verschränken der Beine, dem

Ineinanderlegen der Hände oder der Regelung des Atems. Aber allen sind folgende drei Grundelemente gemeinsam: aufrechte Sitzhaltung, Regelung des Atems und geistige Konzentration. In Gehalt und Ziel dieser verschiedenen Arten gibt es jedoch ausgesprochene Unterschiede, die sich besonders Anfänger merken sollten. Diese Unterscheidungen sind wichtig für Sie, denn sie werden Ihnen helfen, Ihr Ziel klar zu definieren, wenn Sie einzeln vor mir erscheinen und mir sagen sollen, was Sie anstreben. Ich kann Ihnen dann umso besser die Übung zuweisen, die Ihnen angemessen ist.

Die erste dieser Arten nennen wir *bonpu* oder gewöhnliches Zen, im Gegensatz zu den vier anderen, von denen jede als eine besondere Art des Zen aufgefaßt werden kann, die in ihrer jeweiligen Eigenart den besonderen Zielen des Einzelnen entspricht. Bonpu-Zen ist für alle und jeden, da es frei von jeglichem philosophischen und religiösen Gehalt ist. Dieses Zen übt man einzig und allein in dem Glauben, daß es die körperliche und geistige Gesundheit fördern kann. Da es fast mit Sicherheit keine nachteiligen Wirkungen hat, kann jedermann es üben, welche Glaubensanschauungen er auch haben mag, und selbst dann, wenn er gar keine hat. Durch Bonpu-Zen werden auf jeden Fall Krankheiten psychosomatischer Art verschwinden, und der allgemeine Gesundheitszustand wird sich heben.

Wenn man Bonpu-Zen übt, so lernt man sich konzentrieren und die seelisch-geistigen Vorgänge überwachen. Die meisten Menschen kommen gar nicht auf den Gedanken, auch nur den Versuch einer solchen seelisch-geistigen Kontrolle zu machen. Leider gehört diese grundsätzliche Schulung nicht zu unserem heutigen Erziehungssystem, da es nicht unter das, was wir «Erwerben von Kenntnissen» nennen, fällt. Doch ohne diese Schulung können wir nur schwer behalten, was wir lernen, da wir es auf unrichtige Weise lernen, wobei wir viel Kraft unnütz vergeuden. Ja, wir sind im Grunde genommen Krüppel, solange wir unsere Gedanken nicht zu zügeln, uns geistig nicht zu sammeln wissen. Wenn Sie diese ausgezeichnete Methode geistiger Schulung üben, werden Sie auch merken, daß Sie in zunehmendem Maße Versuchungen widerstehen können, denen Sie bislang erlegen sind, und sich von Bindungen lösen können, denen Sie lange hörig

waren. Bereicherung der Persönlichkeit und Stärkung des Charakters folgen unausweichlich, da sich die drei geistig-seelischen Grundelemente, Verstand, Gefühl und Wille, in Harmonie miteinander entwickeln. Bei dem quietistischen Sitzen, wie man es im Konfuzianismus geübt hat, scheint man vor allem auf diese Wirkungen geistiger Sammlung Gewicht gelegt zu haben. Es steht jedoch fest, daß Bonpu-Zen, obgleich es sich weit segensreicher auf die geistige Entwicklung auswirkt als das Lesen zahlloser Bücher über Ethik und Philosophie, die Grundprobleme des Menschen und seiner Beziehung zum Weltall nicht lösen kann. Warum? Weil es die verblendete Grundvorstellung des Menschen, daß er selbst etwas gänzlich anderes sei als das Weltall, nicht auflösen kann.

Die zweite der fünf Zen-Arten wird *gedô* genannt. Gedô heißt wörtlich übersetzt «Weg außerhalb», d. h. Lehren folgend, die außerhalb der buddhistischen liegen. Hier haben wir es mit einem Zen zu tun, das zwar in einer Beziehung zu Philosophie und Religion steht, jedoch kein buddhistisches Zen ist. Hindu-Yoga, das quietistische Sitzen im Konfuzianismus und christliche Kontemplationsübungen könnte man auch zur Kategorie des Gedô-Zen zählen.

Ein anderes Charakteristikum von Gedô-Zen besteht darin, daß es oft geübt wird, um mancherlei übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten zu entwickeln, oder um gewisse, außerhalb der Reichweite des normalen Menschen liegende Künste zu meistern. Ein gutes Beispiel dafür bietet TEMPU NAKAMURA, den ich schon vorhin erwähnt habe. Man sagt, daß er Menschen zum Handeln veranlassen kann, ohne daß er selbst auch nur einen Muskel bewegte oder ein Wort spräche. Das Ziel der EMMA-Methode ist es, Kunststücke, wie z. B. das Barfußgehen auf scharfen Schwertschneiden fertigzubringen, oder das Anstarren von Spatzen, so daß sie gelähmt werden. All diese wunderbaren Heldentaten kommen durch die Entwicklung von Jôriki zustande, jener besonderen Kraft oder Macht, die sich durch angestrengtes Üben geistiger Konzentration einstellt. Ich werde darüber später noch im einzelnen sprechen. Hier möchte ich nur daran erinnern, daß ein Zen, das einzig und allein die Ausbildung von Jôriki um solcher Ziele willen anstrebt, kein buddhistisches Zen ist.

Ein weiteres Ziel des Gedô-Zen ist die Wiedergeburt in verschiedenen Himmeln. Gewisse Hindu-Sekten üben Zen, um im Himmel wiedergeboren zu werden. Das ist nicht das Ziel des Zen-Buddhismus. Obgleich der Zen-Buddhismus an der Vorstellung verschiedener Himmelsphären nichts auszusetzen hat und ebensowenig an dem Glauben, daß man dort auf Grund der zehn Arten verdienstvoller Werke wiedergeboren werden kann, verlangt ihn selbst doch nicht nach Wiedergeburt im Himmel. Die Bedingungen dort sind bei weitem zu angenehm und bequem, und so kann man nur allzu leicht dazu verführt werden, von Zazen abzulassen. Im übrigen kann man, wenn unsere Verdienste im Himmel abgegolten sind, nur allzu leicht wieder in der Hölle landen! Deshalb halten es Zen-Buddhisten für erstrebenswerter, in die Welt der Menschen hineingeboren zu werden und dort Zazen zu üben mit dem Ziel, ein Buddha zu werden. Damit möchte ich für heute schließen; in der nächsten Stunde werde ich das Thema der fünf Zen-Arten zu Ende führen.

## 5. Stunde: Die fünf Arten des Zen (Fortsetzung)

Ehe ich zu den anderen drei Arten des Zen übergehe, möchte ich Ihnen eine weitere Methode zur Konzentration geben: das Verfolgen des Atems mit dem geistigen Auge. Hören Sie einstweilen damit auf, die Atemzüge zu zählen, und folgen Sie stattdessen den ein- und ausgehenden Atemzügen mit gespannter Aufmerksamkeit. Dabei versuchen Sie, sich die Atemzüge anschaulich vorzustellen. Üben Sie das, bis Sie wieder zu mir kommen.

Die dritte Art des Zen ist *shôjô*, was wörtlich übersetzt «Kleines Fahrzeug» (*Hīnayāna*) heißt. Bei dieser Lehre handelt es sich um das «Fahrzeug», das Sie aus einer Geistesverfassung, der Verblendung, zu einer anderen, der Erleuchtung, bringen soll. Man nennt es «Kleines Fahrzeug», da es so angelegt ist, daß es nur einen selbst «unterbringen» kann, etwa einem Fahrrad vergleichbar. Das «Große Fahrzeug», *Mahāyāna*, hingegen ist eher einem Auto oder einem Bus zu vergleichen, die beide zusätzlich noch andere Menschen aufnehmen

können. Somit ist shôjô eine Form des Zazen, bei der man nur auf den eigenen inneren Frieden bedacht ist.

Hier haben wir es also mit einem Zen zu tun, das zwar buddhistisch ist, sich aber nicht in Übereinstimmung mit den höchsten Lehren des Buddha befindet. Es ist vielmehr ein Notbehelf für jene, die die tiefste Bedeutung von Buddhas Erleuchtung nicht erfassen können, die nicht zu erkennen vermögen, daß alles Seiende ein untrennbares Ganzes ist und daß ein jeder von uns das Weltall in seiner Ganzheit umschließt. Da das die Wahrheit ist, so folgt daraus, daß wir zu keinem echten inneren Frieden gelangen können, wenn wir nur unsere eigene Erleuchtung suchen und dabei dem Wohl anderer gleichgültig gegenüberstehen. Es gibt jedoch Menschen, die sich einfach nicht dazu aufraffen können, an die Wirklichkeit der Welt als eines untrennbaren Ganzen zu glauben. Wie oft man sie auch lehren mag, daß die Welt der Relativität und Unterscheidungen, an die sie sich klammern, eine Täuschung, das Produkt ihrer irrigen Sicht ist, so können sie doch nur das Gegenteil davon glauben. Solchen Menschen kann die Welt nur als durch und durch böse erscheinen, voller Sünde, Kampf und Leiden, erfüllt von Töten und Getötet-Werden. In ihrer Verzweiflung versuchen sie, all dem zu entinnen. Ja, selbst der Tod scheint ihnen besser als solch ein Leben. Nun ist die schlimmste aller Sünden die Vernichtung des Lebens, in welcher Form und unter was für Umständen auch immer, da es einen nach dem unausweichlichen Gesetz des Karma zu grenzenlosen Leiden verurteilt, wie zur Wiedergeburt als Tier oder Dämon in zahllosen künftigen Existenzen. Der bloße Tod ist also noch kein Ende. Sie suchen daher einen Weg, um jeglicher Wiedergeburt zu entgehen, eine Art und Weise zu sterben, ohne wiedergeboren zu werden.

Shôjô-Zen bietet eine Lösung dieses Problems. Sein Ziel ist es, alle Gedanken anzuhalten, so daß der Geist gänzlich verödet und in einen Zustand übergeht, den man *mushinjô* nennt, eine Verfassung, bei der alle Sinneswahrnehmungen ausgelöscht sind und das Bewußtsein aussetzt. Durch Übung kann jeder diese Fähigkeit entwickeln. Wenn kein Wunsch zu sterben besteht, so kann man sich auf begrenzte Zeit in diesen trance-ähnlichen Zustand versetzen - sagen wir, für ein bis

zwei Stunden oder auch für ein bis zwei Tage. Man kann aber auch unbegrenzt darin verweilen; dann tritt der Tod natürlich und schmerzlos ein und vor allem ohne Wiedergeburt, was das Wichtigste dabei ist. In dem buddhistisch-philosophischen Werk *Kusharon* wird der gesamte Vorgang dieses Sterbens ohne Wiedergeburt in allen Einzelheiten erörtert.

Die vierte Art des Zen nennt man *daijô*, «Großes Fahrzeug» (Mahâyâna). Das ist wahrhaft buddhistisches Zen, denn sein zentrales Anliegen ist *Kenshô-godô*, d. h. Schau ins eigene innerste Wesen und Verwirklichung des Großen Weges im Alltag. Der Buddha lehrte diese Art des Zen für jene, die imstande sind, die Tragweite seiner eigenen Erleuchtung zu begreifen, und die voll Verlangen sind, ihre eigene trügerische Auffassung vom Weltganzen zu durchbrechen und zur absoluten, unzerteilten Wirklichkeit durchzudringen. Der Buddhismus ist seinem Wesen nach eine Religion der Erleuchtung. Nach seinem eigenen Satori-Erlebnis verbrachte der Buddha etwa fünfzig Jahre damit, die Menschen zu lehren, wie auch sie zur Erkenntnis ihres eigentlichen Wesens gelangen könnten. Seine Methoden wurden vom Meister auf den Schüler übermittelt, bis zum heutigen Tag. Somit kann man sagen, daß ein Zen, das Satori unbeachtet läßt oder herabsetzt, kein wahres Daijô-buddhistisches Zen ist.

Bei der Übung des Daijô-Zen ist das erste Ziel, zum eigenen Wahren Wesen zu erwachen. Nach der Erleuchtung aber begreift man, daß Zazen mehr ist als ein Mittel, Erleuchtung zu erlangen. Es ist vielmehr selbst schon die Vergegenwärtigung des uns innewohnenden Wahren Wesens. Bei dieser Art des Zen, das Satori-Erwachen zum Ziel hat, kann man leicht Zazen einzig als Weg und Mittel ansehen. Ein weiser Lehrer wird von Anfang an auf diese Gefahr hinweisen. Wäre Zazen nichts als eine Technik, Erleuchtung zu erlangen, so würde daraus folgen, daß nach Satori Zazen überflüssig ist. Aber das Gegenteil trifft zu, wie DÔGEN Zenji dargelegt hat: Je tiefer man Satori erlebt, desto mehr begreift man die Notwendigkeit zu üben<sup>35</sup>. *Saijôjô*, die letzte der fünf Arten des Zen, ist das höchste Fahrzeug,

35. Siehe S. 384.

Höhepunkt und Krönung des buddhistischen Zen. Dieses Zen wurde von allen Buddhas der Vergangenheit geübt, so von SHAKYAMUNI und auch AMIDA -, und es ist der Ausdruck des Absoluten Lebens, des Lebens in seiner reinsten Form. Es ist jenes Zazen, für das DÔGEN Zenji vor allem eintrat. Hier gibt es kein Ringen um irgend etwas, nicht einmal um Satori. Wir nennen es Shikantaza. Ich werde in einer der nächsten Stunden näher darauf eingehen.

Bei dieser höchsten Form der Übung sind Weg und Ziel in eins verschmolzen. Daijô-Zen und Saijôjô-Zen ergänzen einander. Die Rinzai-Sekte stellt Daijô an die Spitze und Saijôjô darunter, während die Sôtô-Sekte es umgekehrt hält. Beim Saijôjô-Zen sitzt man, wenn man es richtig übt, in der festen Überzeugung, daß Zazen die Vergegenwärtigung des eigenen makellosen Wahren Wesens ist, und *gleichzeitig sitzt man im festen Glauben, daß der Tag kommen wird, da man mit dem Ausruf «Ach, das ist es!» dieses Wahre Wesen klar erkennt*. Man braucht daher nicht im Bewußtsein seiner selbst um Erleuchtung zu ringen.

Heutzutage sind viele Anhänger der Sôtô-Sekte der Ansicht, daß Satori überflüssig sei, da wir alle von Natur Buddhas sind. Das ist ein ungeheuerlicher Irrtum, und er hat Shikantaza, das eigentlich die höchste Form des Zazen darstellt, zu nichts als Bonpu-Zen, der ersten der fünf Arten, degradiert.

Damit schließe ich die Darstellung der fünf Arten des Zen. Aber meine Darlegung wäre unvollständig, besonders hinsichtlich der letzten beiden Arten, wollte ich Ihnen nicht zudem über die drei Ziele des Zen berichten.

## 6. Stunde: Die drei Ziele des Zen

Zazen hat drei Ziele: 1. Entwicklung der Kraft der Konzentration (*Jôriki*), 2. Satori-Erwachen (*Kenshō-godō*) und 3. Verwirklichung des Erhabenen Weges im täglichen Leben (*mujōdō-no taigen*). Diese drei bilden eine unauflösliche Einheit. Zum Zweck der Erörterung jedoch muß ich sie einzeln behandeln.

Jôriki ist die Macht oder Stärke, die dann erwächst, wenn der Geist durch Konzentration geeint und in eine Spitze gesammelt ist. Das ist mehr als Konzentrationsfähigkeit im üblichen Sinn des Wortes. Es ist eine dynamische Kraft, die uns, einmal in Bewegung gesetzt, dazu befähigt, in gänzlich unvorhergesehenen Situationen blitzschnell zu handeln, wie es den Gegebenheiten am besten entspricht, ohne erst nachsinnend innezuhalten. Wer Jôriki entwickelt hat, ist nicht länger ein Sklave seiner Leidenschaften, noch ist er der Umwelt preisgegeben. Stets Meister über sich und die Umstände seines Lebens, vermag er sich mit völliger Freiheit und Gelassenheit zu bewegen. Durch Jôriki ist auch die Ausbildung gewisser übernatürlicher Kräfte möglich, wie auch das Eintreten in jenen Zustand, da der Geist gleich klarem, stillem Wasser ist.

Die ersten beiden der fünf Arten des Zen, über die ich gesprochen habe, sind ganz und gar von Jôriki abhängig, ebenso der Zustand des Mushinjô beim shôjô-Zen - jene Verfassung, bei der die Bewußtseinsfunktionen bis zu völliger geistiger Verödung erlöschen. Während nun die Kraft des Jôriki durch regelmäßiges Üben endlos anwachsen kann, nimmt sie doch ab und verschwindet schließlich, wenn wir Zazen vernachlässigen. Und obgleich viele außerordentliche Kräfte aus Jôriki hervorgehen, so können wir durch Jôriki allein doch nicht unsere trügerische Weltanschauung mit den Wurzeln ausrotten. Die Kraft der Konzentration allein ist für die höchsten Arten des Zen nicht ausreichend; das Satori-Erwachen muß hinzukommen. In einem wenig bekannten Dokument, das uns vom Patriarchen SEKITÔ KISEN, dem Gründer einer der ersten Zen-Sekten, überliefert wurde, steht folgendes:

«In unserer Sekte steht die Verwirklichung des Buddha-Wesens an der Spitze und nicht bloße Andachtsübungen oder Konzentrationskräfte.»

Das zweite Ziel ist Kenshō-godō, die Schau des eigenen Wahren Wesens und gleichzeitig die Schau in den Wesensgrund des Weltalls mit «all den zehntausend Dingen» darin. Es ist die plötzliche Erkenntnis: «Ich bin von allem Anbeginn an ganz und vollkommen. Wie wunderbar, wie voller Wunder!» Wenn es sich um echtes



Kenshō handelt, ist es seiner Substanz nach immer gleich, wer immer es auch erleben möge, sei es nun SHAKYAMUNI Buddha, Buddha Amida oder irgendeiner von Ihnen, die Sie hier im Tempel versammelt sind. Das bedeutet jedoch nicht, daß wir alle Kenshō auch im gleichen Ausmaß erleben können; an Klarheit, Tiefe und Vollständigkeit gibt es große Unterschiede. Stellen Sie sich zur Veranschaulichung einen von Geburt an Blinden vor, der ganz allmählich seine Sehkraft erlangt. Zuerst kann er nur ganz verschwommen einige Gegenstände in seiner Nähe wahrnehmen. Wenn seine Sehkraft sich weiter bessert, ist er fähig, Dinge zu unterscheiden, die ungefähr einen Meter von ihm entfernt sind, später Dinge auf zehn Meter Entfernung, dann auf hundert Meter, und schließlich kann er alles bis auf eine Entfernung von tausend Metern erkennen. In jedem dieser Stadien ist die Welt der Erscheinungen, die er sieht, die gleiche, aber die Unterschiede an Klarheit und Genauigkeit seiner Sicht sind so groß wie die zwischen Schnee und Kohle. Genau so ist es mit den Unterschieden an Klarheit und Tiefe bei dem Erlebnis des Kenshō.

Das letzte der drei Ziele ist Mujōdō-no Taigen, die Verwirklichung des Erhabenen Weges mit unserem gesamten Sein in all unseren täglichen Verrichtungen. Auf dieser Stufe unterscheiden wir nicht mehr Zweck und Mittel. Diesem Stadium entspricht Saijōjō, über das ich als fünfte und höchste der fünf Zen-Arten gesprochen habe. Wenn Sie gemäß den Unterweisungen eines befähigten Meisters ernsthaft und «ichlos» sitzen, den Sinn frei von Gedanken, so daß er gleichsam ein reines, weißes, von keinem Flecken verunstaltetes Blatt Papier darstellt - jedoch bei vollem Bewußtsein -, entfaltet sich Ihr von Natur reines Buddha-Wesen, ob Sie nun Satori erlebt haben oder nicht. Hier muß jedoch betont werden, daß Sie nur durch echte Erleuchtung der Wahrheit Ihres Buddha-Wesens unmittelbar innerwerden können. Damit auch begreifen Sie erst ganz, daß Saijōjō, die reinste Form des Zen, sich nicht von dem unterscheidet, was alle Buddhas üben.

Da diese drei Ziele in Wechselwirkung stehen, sollte die Ausübung von buddhistischem Zen alle drei umfassen. So gibt es z. B. eine wichtige Verbindung von Jōriki und Kenshō. Kenshō ist die «sich Jōriki

natürlich zugesellende Weisheit», d. h. jenes Wissen, das aus Versenkung erwächst. Jôriki ist noch auf andere Weise mit Kenshō verbunden. Viele Menschen könnten niemals Kenshō erreichen, wenn sie nicht vorher ein gewisses Maß von Jôriki entwickelt hätten, da sie sonst zu rastlos, zu nervös und unsicher sind, um beharrlich mit Zazen fortzufahren. Zudem wird eine einzige Kenshō-Erfahrung keine nennenswerte Wirkung auf unser Leben haben und zu bloßer Erinnerung verblassen, wenn sie nicht durch Jôriki gestützt wird. Obgleich Sie durch das Kenshō-Erlebnis die dem Kosmos zugrunde liegende Einheit mit Ihrem geistigen Auge geschaut haben, sind Sie doch ohne Jôriki nicht imstande, mit der ganzen Kraft Ihres Seins im Sinne dessen zu handeln, was Ihre innere Schau Ihnen offenbart hat.

So gibt es auch eine Wechselbeziehung zwischen Kenshō und dem dritten der Ziele, Mujôdô-no Taigen. Wenn Kenshō sich in all Ihren Handlungen auswirkt, so ist es Mujôdô-no Taigen. Durch vollkommene Erleuchtung (*anuttarā samyak-samhodhi*) begreifen wir auch, daß unsere Begriffsvorstellung von einer Welt der Zweiheit und Gegensätze falsch ist, und gleichzeitig offenbart sich uns die Welt der unbedingten Einheit, echter Harmonie und wahren Friedens.

In der Rinzai-Sekte ist man geneigt, das Satori-Erwachen zum Endzweck von Zazen zu machen, und man gleitet flüchtig über Jôriki und Mujôdô-no Taigen hinweg. Damit wird die Notwendigkeit, auch nach der Erleuchtung zu üben, auf ein Mindestmaß beschränkt. Die Arbeit an einem Kôan wird, anstatt zur Ausweitung und Stärkung des Satori zu dienen, im Wesentlichen zu einem intellektuellen Spiel, da sie nicht von Zazen getragen wird und mit dem Alltag kaum in Verbindung steht.

Andererseits tritt man in den offiziellen Kreisen der Sôtô-Sekte für eine Übungsweise ein, bei der die Betonung auf Mujôdô-no Taigen liegt, was in Wirklichkeit jedoch nur auf eine Anreicherung von Jôriki hinausläuft, das, wie ich schon gesagt habe, «leck» ist, abnimmt und schließlich ganz verschwindet, wenn man Zazen nicht regelmäßig weiterführt. Die Behauptung der Sôtô-Sekte, daß Kenshō unnötig sei und daß man nichts weiter zu tun habe, als die täglichen Verrichtungen im Geist des Buddha zu erledigen, ist trügerisch, da Sie

ohne Kenshō nie wirklich wissen können, was denn dieser Buddha-Geist ist.

Diese mangelnde Ausgewogenheit innerhalb beider Sekten <sup>36</sup> hat leider in jüngster Zeit den Wert der Zen-Lehre beeinträchtigt.

## 7. Stunde: Dokusan (individuelle Unterweisung)

Fahren Sie mit der Übung fort, die ich Ihnen das letzte Mal gab; konzentrieren Sie sich also weiterhin auf die ein- und ausgehenden Atemzüge, und bemühen Sie sich, jeden Atemzug deutlich zu sehen. Die heutige Unterweisung befaßt sich mit Dokusan. Dokusan bietet Ihnen die Möglichkeit, allein vor dem Rōshi alle Probleme vorzubringen, die die Übung betreffen. Dieser Brauch der individuellen Unterweisung nahm mit dem hochverehrten SHAKYAMUNI selbst seinen Anfang und wurde ununterbrochen bis zum heutigen Tage fortgeführt. Das ist uns bekannt, da einer der großen Tendai-Meister, CHISHA DAISHI, in seiner systematischen Einteilung aller Sūtras in Acht Lehrweisen und Fünf Zeitabschnitte die Geheime Belehrung auführt, die dem Dokusan entspricht.

Ohne diese individuelle Anleitung kann man die Zazen-Übung nicht als authentisch ansprechen. Leider ist Dokusan seit der MEIJI-Zeit vor etwa hundert Jahren in der Sōtō-Sekte praktisch ausgestorben; sie lebt nur noch in der Rinzai-Sekte weiter. Wenn wir Zazen mit einer Wanderung vergleichen, bei der einige am Anfang eilen und später ihr Tempo verlangsamen, andere langsam beginnen und später ihren Schritt beschleunigen, bei der einigen ein Abschnitt des Weges gefährlicher vorkommt als ein anderer, und bei der alle verschieden schwe-

36. Folgendes aus einem unveröffentlichten Manuskript des verstorbenen NYOGEN SENZAKI mag als poetische Beschreibung der Unterschiede von Rinzai und Sōtō von Interesse sein: «Unter Zen-Schülern heißt es: ‚Die Rinzai-Lehre ist wie der Frost im Spätherbst, der einen frösteln macht, während die Sōtō-Lehre dem Frühlingswind gleicht, der die Blumen liebkost und ihnen zum Blühen verhilft.‘ Ein anderes Sprichwort lautet: ‚Die Rinzai-Lehre ist einem tapferen General gleich, der sein Regiment unverzüglich in Marsch setzt, während die Sōtō-Lehre einem Bauern gleicht, der sein Reisfeld versorgt - geduldig, Halm für Halm.‘»

res Gepäck (d. h. vorgefaßte Meinungen) tragen, dann verstehen wir allmählich, warum man auf individuelle Anleitung durch Dokusan nicht verzichten kann.

Man mag fragen, warum es denn nötig sei, Dokusan geheim zu halten. Da nichts Unmoralisches im Spiele ist, warum kann es nicht offen und öffentlich sein? Erstens einmal sind wir, da wir gewöhnliche, ich-behaftete Menschen sind, geneigt, uns in Gegenwart von anderen besser zu machen, als wir sind. Wir können unsere Seele nicht entblößen und sozusagen nackt dastehen. So zögern wir auch, die volle Wahrheit zu sagen, aus Furcht, ausgelacht zu werden. Wenn der Rôshi uns schilt und dabei harte Worte gebraucht, kümmern wir uns mehr um den Eindruck, den das auf die anderen macht, als daß wir ihm offenen Sinnes zuhörten.

Es gibt noch einen weiteren Grund für die Zurückgezogenheit beim Dokusan. Nach Ihrer ersten Kenshō-Erfahrung schreiten Sie mit wachsendem Verständnis von Kōan zu Kōan fort. Wären nun andere zugegen, wenn Sie diese Kōans demonstrieren, dann würden sie vielleicht, wenn sie die Antworten des Rôshi hören, denken: ‚Ach, das ist also die Antwort!‘ ohne die Tragweite des Kōans ganz zu verstehen. Es ist klar, daß das ihrem Üben schaden würde; denn anstatt selbst den inneren Sinn zu erfahren und ihn vor dem Rôshi darzulegen, würden sie sich erinnern, daß die eine Antwort annehmbar war, die andere aber nicht, und so würde ihre Kōan-Schulung zu ihrem eigenen Nachteil auf einen bloßen Denkvorgang herabsinken. Aus all diesen Gründen sollten Sie Schweigen wahren, wenn jemand Sie nach einem Kōan fragt, das er selbst noch nicht bewältigt hat. Unverantwortliches Reden kann noch andere schädliche Folgen haben. So können sich z. B. Gerüchte verbreiten, daß man beim Dokusan grausam geschlagen wird, was Zen in unverdient schlechten Ruf brächte. Diskutieren Sie also mit niemandem über Ihr Kōan, auch nicht mit Ihren besten Freunden oder Familienangehörigen. Eben diese Verletzung der Geheimhaltung, wie sie früher das Kōan-System umgab, hat bei der Rinzaï-Lehre zu einem allmählichen Zerfall geführt. Was ich jetzt sagen möchte, betrifft keine Laien, da sie im allgemeinen ihr Üben ernst nehmen. Es wird aber ein ernstes Pro-

blem in den Klöstern, in denen sich Mönche finden, die über die ganze Schulung grollen und die hauptsächlich dort sind, um die Zeit abzudienen, die erforderlich ist, um einen Tempel als dort ansässiger Priester zu erben. In Klöstern mit mangelhafter Disziplin wird oft ein älterer Mönch zu einem jüngeren sagen: «An welchem Kôan arbeitest du?» Hat er das erfahren, so fährt der ältere fort: «Verstehst du es?» «Nein.» «Gut, ich sage dir die Antwort, und du kaufst mir dafür Kuchen», sagt der ältere Mönch. Der Rôshi kann unterscheiden, ob eine Antwort echt ist oder nicht. Wenn er aber aus irgendeinem Grunde selbst lau geworden ist, so akzeptiert er vielleicht eine Antwort, die nicht wirklich die des Mönchs ist. So etwas wird keinen besonderen Schaden anrichten, wenn ein Mönch nur zwei bis drei Jahre in einem Kloster verbringt, ehe er als Tempelpriester einen Tempel fest übernimmt, da seine Pflichten dort nicht erfordern, daß er das Satori eines anderen bewertet. Es kann aber geschehen, daß kein Tempel frei ist, wenn er seine Grundausbildung beendet hat, so daß er vielleicht acht oder zehn Jahre im Kloster bleibt und das ganze Kôan-System mit Antworten absolviert, die nicht seine eigenen sind. Schließlich erhält er nach dem Brauch bei der Rinzaï-Sekte den Titel eines Lehrers. Auf diese Art und Weise wird jemand, der keinerlei echtes Verständnis besitzt, für befähigt erklärt, andere zu leiten. Diese heimtückische Praxis untergräbt die Zen-Lehre. Sôtô-Gelehrte, die Zen auf akademische Weise studieren, greifen auf eben dieser Grundlage das Kôan-System an, und mit Recht.

Der nächste Punkt betrifft die Fragen, die beim Dokusan angemessen sind. Alle Fragen sollten sich auf Probleme beziehen, die unmittelbar aus Ihrer Übung erwachsen. Das schließt naturgemäß persönliche Probleme aus. Sie mögen vielleicht denken, daß das Abgesondert-Sein beim Dokusan eine ausgezeichnete Gelegenheit zur Erörterung privater Probleme biete; aber Sie müssen bedenken, daß andere warten und daß Sie ihnen zum Hindernis werden, wenn Sie von Ihrer Übung abliegende Probleme aufgreifen. Es ist angebracht, wenn Sie z. B. eine Frage Ihren Magen betreffend stellen, wenn er knurrt, oder über Ihre Zähne, wenn sie so wehtun, daß Sie nicht essen können, oder auch über Visionen, die Sie vielleicht haben. Sie sollten jedoch keine Fra-

gen über die buddhistische Lehre, vergleichende Philosophie oder den Unterschied zwischen zwei Sûtras stellen. Fragen Sie indessen alles, was sich unmittelbar aus Ihrem Üben ergibt.

Es ist üblich, daß ein Schüler dem Rôshi Geld für Räucherwerk überreicht, ehe er zum ersten Mal Dokusan empfängt. Man mag fragen: Wozu solche Formalität? Man kann nicht genug betonen, daß Dokusan keine geringfügige Angelegenheit ist. Während es in jedermanns Belieben steht, Zazen zu üben und die Kommentare des Rôshi bei einem Sesshin zu hören, besteht das Wesen des Dokusan darin, ein karmisches Band zwischen Lehrer und Schüler entstehen zu lassen, was im Buddhismus von tiefer Bedeutung ist. Darum darf Dokusan nicht leicht genommen werden. Da weiterhin alles, was beim Dokusan zwischen dem Rôshi und dem Schüler vorgeht, Probleme tiefer und letzter Art betrifft, darf dabei zwischen ihnen nur die Wahrheit gesprochen werden. Bei gesellschaftlichen Zusammenkünften zögert man oft, Dinge zu sagen, die einen anderen verletzen könnten. Das ist beim Dokusan ganz anders. Hier muß ständig vollkommene Wahrheit herrschen. Aus diesem Grunde dürfen die Anstandsformen, die diese Beziehung herstellen, nicht geringschätzig übergangen werden. Wenn man zum Dokusan geht, ist es gut, zeremonielle Kleidung zu tragen. Da man aber heute nicht mehr unbedingt darauf besteht, dürfen Sie alles tragen, wenn es nur in anständigem Zustand ist. Wenn Dokusan angekündigt wird, dann nehmen Sie außerhalb der Zazen-Halle der Reihe nach hinter der Glocke Ihren Platz ein. Sind Sie an der Reihe, und hören Sie meine Handglocke, dann schlagen Sie zweimal die Glocke vor Ihnen an, und kommen zu meinem Raum. Stürzen Sie nicht herein, denn das würde Verwirrung verursachen, und Sie wären nicht in der Geistesverfassung, um einen Gewinn von Dokusan zu haben. Sie sollten aber auch nicht allzu gemächlich daherkommen, denn andere warten. Ursprünglich war es Sitte, sich je dreimal an der Schwelle, vor dem Rôshi und dann wieder beim Weggehen an der Tür niederzuwerfen. Das ist aber jetzt abgekürzt worden: Man wirft sich insgesamt nur dreimal nieder, je einmal an den erwähnten Stellen. Wenn Sie sich niederwerfen, sollen Sie die *Tatami* (Strohpolstermatten) mit der Stirn berühren, wobei Ihre Unterarme dem Boden anlie-

gen, die Hände mit aufwärts gekehrten Handflächen vor dem Kopf. Dann heben Sie von den Ellbogen her die Hände in gleicher Haltung etwas über Kopfhöhe an. Diese Geste bedeutet, die Füße Buddhas in Empfang zu nehmen, und symbolisiert Demut und die dankbare Aufnahme des Buddha-Weges in Ihr Leben. Solange Sie Ihr Ich nicht untergetaucht haben, können Sie das nicht tun. Denken Sie daran, daß der Rôshi nicht nur ein Abgesandter des Buddha ist, sondern tatsächlich an seiner Stelle steht. Indem Sie sich auf solche Weise niederwerfen, erweisen Sie in Wirklichkeit dem Buddha Ihre Verehrung, als säße er selber dort, und ebenso auch dem Dharma.

Danach nehmen Sie etwa 30 Zentimeter vor mir Platz und sagen mir, was Sie üben. Sagen Sie einfach: «Ich zähle die Atemzüge», «Ich arbeite an Mu» oder «Ich übe Shikantaza». Stellen Sie alle Fragen kurz und sachlich. Sollte ich Ihnen etwas zu sagen haben, so werde ich es sagen, sobald Sie geendet haben. Aber kommen Sie nicht herein, ohne zu wissen, was Sie sagen wollen - damit vergeuden Sie nur Zeit. Denken Sie daran, daß andere darauf warten, mit mir zu sprechen. Wenn ich die Handglocke läute, ist es für Sie das Zeichen, sich zu verneigen und hinauszugehen. Wenn Ihnen danach noch etwas einfällt, müssen Sie es beim nächsten Dokusan vorbringen.

## 8. Stunde: Shikantaza

Bisher haben Sie sich darauf konzentriert, den Atemzügen mit Ihrem geistigen Auge zu folgen, und dabei versucht, die Einatmung einzig als einziehenden Atem, die Ausatmung einzig als ausströmenden Atem lebendig zu erfahren. Ich möchte, daß Sie von nun an Shikantaza üben, das ich Ihnen kurz im einzelnen beschreiben werde. Es ist im allgemeinen weder üblich noch wünschenswert, die verschiedenen Übungsweisen so schnell zu wechseln. Um Ihnen jedoch hier einen Vorgeschmack der verschiedenen Konzentrationsarten zu geben, bin ich dieser Methode gefolgt. Wenn diese einführenden Unterweisungen abgeschlossen sind und Sie einzeln vor mir erscheinen, werde ich jedem von Ihnen eine Übung zuweisen, die sowohl der Art Ihres

Strebens als auch dem Grad Ihrer Entschlossenheit angemessen ist, also Zählen oder Verfolgen des Atems, Shikantaza oder ein Kôan. Der heutige Unterricht betrifft Shikantaza. *Shikan* heißt «nichts als» oder «nur», während *tat* «treffen» heißt und *za* «sitzen» bedeutet. Somit ist Shikantaza also eine Übung, bei der die Aufmerksamkeit vom Sitzen allein intensiv beansprucht wird. Da es hierbei keine stützenden Hilfsmittel mehr gibt, wie das Zählen der Atemzüge oder ein Kôan, kann bei dieser Art des Zazen die Aufmerksamkeit nur allzu leicht abgelenkt werden. Die rechte Geistesverfassung ist dabei also doppelt wichtig. Beim Shikantaza darf man nicht gehetzten Sinnes sein, sondern muß so fest verwurzelt und massiv in sich gesammelt sein wie, sagen wir, der Fujiyama. Dabei aber müssen Sie geistig wachsam sein und gespannt wie eine Bogensehne<sup>37</sup>. So ist Shikantaza ein Zustand erhöhter, konzentrierter Geistes-Gegenwart, in dem man weder überspannt noch in Eile und natürlich niemals schlaff ist. Es ist die Geisteshaltung eines Menschen angesichts des Todes. Stellen Sie sich vor, Sie nähmen an einem Duell im Schwertkampf jener Art teil, wie er einst im alten Japan geübt wurde. Angesichts Ihres Gegners sind Sie jeden Augenblick auf der Hut, entschlossen und bereit. Wenn Sie auch nur eine Sekunde in Ihrer Wachsamkeit nachließen, so würden Sie augenblicklich niedergestochen. Eine Menge Volks sammelt sich, um den Kampf zu sehen. Da Sie nicht blind sind, sehen Sie die Volksmenge aus dem Augenwinkel, und da Sie nicht taub sind, hören Sie sie. Aber Ihre Aufmerksamkeit wird von solchen Sinneswahrnehmungen nicht einen einzigen Augenblick gefangen genommen.

Diese Haltung kann man nicht lange durchhalten. Sie sollten Shikantaza also nicht länger als eine halbe Stunde hintereinander üben. Stehen Sie nach dreißig Minuten auf, und gehen Sie im Kinhin. Danach nehmen Sie Ihre Sitzübung wieder auf. Wenn Sie Shikantaza wirklich und wahrhaftig üben, so werden Sie selbst im Winter in einem ungeheizten Raum nach einer halben Stunde ins Schwitzen kommen, durch die in der intensiven Sammlung entwickelte Hitze. Wenn Sie zu lange sitzen, verlieren Sie an geistiger Spannkraft, werden

37. Siehe auch S. 178.



körperlich müde, und Ihre Anstrengungen bringen weniger ein, als wenn Sie Ihre Sitzzeiten auf dreißig Minuten beschränkt hätten.

Im Gegensatz zu einem ungeschulten Fechter gebraucht ein Meister sein Schwert mühelos. Aber auch bei ihm war das nicht immer so; auch er mußte sich einmal aufs äußerste anstrengen, um bei seiner noch mangelhaften Technik sein Leben zu wahren. Mit Shikantaza ist es nicht anders. Anfangs ist eine übermäßige Anspannung unvermeidlich, aber mit zunehmender Erfahrung geht dieser allzu gespannte Zustand in einen ausgeglichenen über, wobei man jedoch mit voller Aufmerksamkeit Zazen sitzt. Und ebenso wie ein Fechtmeister sein Schwert im Notfall mühelos zieht und zielbewußt angreift, so sitzt auch ein im Shikantaza Erfahrener ohne Anstrengung, wach und voller Aufmerksamkeit. Aber glauben Sie ja nicht, daß solches Sitzen erreicht werden kann, ohne daß man lange und hingebungsvoll übt.

## Die Parabel von ENYADATTA

Heute will ich noch die Geschichte von ENYADATTA, die aus dem Ryogon-Sûtra stammt, behandeln. Wir haben hier eine außerordentlich treffende Parabel vor uns. Sie wird Ihnen über viele schwer verständliche Punkte des Buddhismus Klarheit verschaffen, wenn Sie aufmerksam darüber nachsinnen.

Diese Begebenheit soll sich zu Lebzeiten des Buddha zugetragen haben. Ich weiß nicht, ob sie wahr oder legendär ist. Jedenfalls war ENYADATTA eine schöne Jungfrau, die nichts mehr erfreute, als sich allmorgendlich im Spiegel zu betrachten. Eines Tages, als sie in den Spiegel sah, gab es darin kein Spiegelbild ihres Kopfes. Warum gerade an diesem Morgen nicht, das sagt das Sûtra nicht. Auf jeden Fall war der Schrecken so groß, daß sie ganz außer sich geriet, herumraste und zu wissen verlangte, wer ihren Kopf weggenommen habe. «Wer hat meinen Kopf? Wo ist mein Kopf? Ich sterbe, wenn ich ihn nicht finde!» jammerte sie. Obgleich jedermann ihr sagte: «Sei doch nicht töricht, dein Kopf sitzt dir auf den Schultern, wo er immer war», weigerte sie sich, das zu glauben. «Nein, das stimmt nicht!

Nein, das stimmt nicht! Jemand muß ihn mir weggenommen haben!» schrie sie und fuhr in ihrer wahnsinnigen Suche fort. Schließlich schleppten ihre Freunde, die glaubten, sie sei verrückt geworden, sie nach Hause und banden sie an einen Pfosten, um sie daran zu hindern, daß sie sich Schaden antäte.

Das Angebundensein kann man der Zazen-Übung vergleichen. Durch die Stilllegung des Körpers erlangt auch der Geist ein gewisses Maß an Ruhe. Und obgleich er noch immer verwirrt ist, wie ENYADATTAS Geist im Glauben, daß sie keinen Kopf habe, so wird doch wenigstens der Körper davor bewahrt, seine Kräfte zu vergeuden. Ihre guten Freunde redeten ihr geduldig zu, daß sie doch noch immer ihren Kopf habe, und allmählich kam sie so weit, es halb und halb zu glauben. Ihr Unterbewußtsein begann, die Tatsache zu akzeptieren, daß sie womöglich verblendet war in der Meinung, sie habe ihren Kopf verloren.

Man kann ENYADATTA, während sie die Versicherungen ihrer Freunde empfängt, mit denen vergleichen, die die Erläuterungen (Teishô) des Rôshi hören. Anfangs sind diese Lehren schwer zu verstehen; wenn man sie aber aufmerksam anhört, sinkt jedes Wort ins Unterbewußtsein, und Sie kommen zu dem Punkt, da Sie denken: «Ist das wirklich wahr?... Ich möchte wohl wissen, ob ... Ja, es muß schon stimmen.» Plötzlich versetzte einer ihrer Freunde ihr einen Hieb auf den Kopf, und sie schrie vor Schmerz und Schrecken auf «Au!» «Das ist dein Kopf! Da ist er!» rief ihr Freund aus, und augenblicklich sah ENYADATTA ein, daß sie sich einer Täuschung hingegeben hatte in der Meinung, daß sie ihren Kopf verloren habe, während sie ihn doch die ganze Zeit über gehabt hatte.

In gleicher Weise ist das Schlagen beim Zazen von höchstem Wert. Körperliche Schläge genau zur rechten Zeit - wenn es zu früh ist, haben sie keine Wirkung - können Selbst-Wesensschau herbeiführen, einerlei, ob sie durch den *kyosaku* (Stock) oder unmittelbar von einem einfühlsamen Lehrer ausgeteilt werden. So liegt der Wert des Kyosaku also nicht allein darin, Sie anzuspornen, sondern ein harter Schlag damit kann, wenn Sie einen entscheidenden Punkt im Zazen erreicht haben, Ihren Geist jählings ins Bewußtsein seines

Wahren Wesens stürzen - mit anderen Worten: zur Erleuchtung bringen.

Als das ENYADATTA geschah, fühlte sie sich derart freudig erhoben, daß sie herumlief und rief: «Ach, ich habe ihn! Ich habe doch noch meinen Kopf! Ich bin so glücklich!»

Das ist die Verzückung beim Keshô. Wenn es eine tiefe Erfahrung ist, können Sie vor lauter Freude zwei bis drei Nächte nicht schlafen. Indessen ist es ein halb verrückter Zustand. Es ist, vorsichtig ausgedrückt, zumindest wunderlich, wenn man vor Freude überströmt, weil man einen Kopf gefunden hat, den man von Anbeginn an hatte. Es ist auch nicht weniger wunderlich, wenn Sie voller Freude über die Entdeckung Ihrer Wesens-Essenz sind, die Sie ja nie verloren hatten. Diese Ekstase ist zwar durchaus echt, aber man kann Ihren Geisteszustand nicht als natürlich bezeichnen, solange Sie sich die Vorstellung «Ich habe Erleuchtung gefunden» nicht völlig aus dem Kopf schlagen. Achten Sie gut auf diesen Punkt, denn er wird häufig mißverstanden.

Als ihre Freude allmählich verebbte, erholte sich ENYADATTA von ihrem halb-verrückten Zustand.

Genau so ist es beim Satori. Wenn sich das Delirium des Entzückens langsam legt und dabei alle Gedanken über diese Wesensschau mit sich fortnimmt, finden Sie sich in eine wahrhaft natürliche Lebensweise hinein, und es gibt dabei nichts Wunderliches mehr. Ehe Sie jedoch diesen Punkt nicht erreicht haben, ist es Ihnen unmöglich, in Harmonie mit Ihrer Umwelt zu leben und auf dem Wege wahrer geistiger Schulung fortzufahren.

Ich werde nun die Bedeutung des ersten Teils dieser Geschichte im einzelnen erläutern. Da die meisten Menschen der Erleuchtung gleichgültig gegenüberstehen, ist ihnen auch die Möglichkeit eines solchen Erlebnisses unbekannt. Sie sind wie ENYADATTA, als sie sich des Vorhandenseins ihres Kopfes gar nicht bewußt war. Dieser «Kopf» entspricht natürlich dem Buddha-Wesen, unserer eingeborenen Vollkommenheit. Den meisten Menschen kommt noch nicht einmal der Gedanke, daß sie überhaupt ein Buddha-Wesen besitzen, bis sie hören:

«*Shujô honrai hotoke nari.*» Alle Geschöpfe sind von Urbeginn an [dem Wesen nach] Buddha.)

Dann rufen sie plötzlich aus: «Dann muß auch ich Buddha-Wesen haben! Aber wo ist es?» Und so beginnen sie ihre Suche nach ihrem Wahren Wesen gleich ENYADATTA, als sie zum ersten Mal ihren Kopf vermißte und auf der Suche nach ihm herumraste.

Sie fangen damit an, verschiedene Teishô zu hören, die ihnen widerspruchsvoll und rätselhaft scheinen. So hören sie, daß ihr Ur-Wesenskern sich nicht von dem des Buddha unterscheidet - ja sogar, daß die Substanz des Weltalls an Umfang und Dauer ihrem eigenen Buddha-Wesen gleicht. Da aber ihr Geist von Verblendung umwölkt ist, sehen sie sich selbst einer Welt von einzelnen Wesenheiten gegenüber. Sobald sich der feste Glaube an die Wirklichkeit dieses Buddha-Wesens in ihnen festgesetzt hat, werden sie dazu getrieben, es mit der ganzen Kraft ihres Seins zu suchen. Gerade so, wie ENYADATTA niemals ohne ihren Kopf war, so sind auch wir niemals von unserem essentiellen Buddha-Wesen getrennt, ob wir nun erleuchtet sind oder nicht. Wir sind uns dessen jedoch nicht bewußt. Wir gleichen ENYADATTA, der ihre Freunde sagten: «Sei doch nicht albern; du hast doch immer noch deinen Kopf. Du täuschst dich, wenn du das nicht glaubst.» Die Entdeckung unseres Wahren Wesens kann man mit ENYADATTAS Entdeckung ihres Kopfes vergleichen. Und was haben wir entdeckt? Nur, was wir niemals verloren hatten! Indessen sind wir so begeistert wie sie, als sie ihren Kopf gefunden hatte. Wenn die Begeisterung ver-ebbt, wird uns klar, daß wir gar nichts Außerordentliches errungen haben und erst recht nichts Seltsames. Nur ist jetzt alles vollkommen natürlich.

## 9. Stunde: Ursache und Wirkung sind Eins

Man wird die Erhabenheit von Zen nicht begreifen, wenn man diesen Vortrag über *inga ichinyo*, was besagt, daß Ursache und Wirkung eins sind, nicht versteht. Dieser Ausdruck Inga Ichinyo stammt aus

HAKUIN Zenjis *Preisgesang des Zazen*. Denken Sie daran, daß diese Unterweisung keine Erklärung von Ursache und Wirkung im weitesten Sinne ist, sondern sich nur auf die Zazen-Übung bezieht. Genau genommen, sollten Sie beim Zazen nicht in Zeitbegriffen denken. Es trifft zwar im allgemeinen zu, daß Zazen die den Anstrengungen eines Jahres entsprechenden Wirkungen zeitigt, wenn man es ein Jahr lang übt; und wenn man es zehn Jahre lang übt, so hat es eine Wirkung, die den zehnjährigen Bemühungen entspricht. Die Ergebnisse von Zazen in bezug auf die Erleuchtung können jedoch nicht an der Übungsdauer gemessen werden. Einige Übende haben nach nur wenigen Jahren der Ausübung tiefe Erleuchtung gefunden, während andere sogar zehn Jahre lang übten, ohne Erleuchtung zu erfahren.

Auf klar unterschiedenen Stufen, die man sich als eine Leiter von Ursache und Wirkung vorstellen kann, steigt man von Beginn des Übens an aufwärts. Das Wort «Inga», das Ursache und Wirkung bedeutet, schließt sowohl Grade als Verschiedenheit ein, während «Ichinyo» Gleichheit, Identität, Eins-Sein bezeichnet. Obgleich es nun viele Stufen gibt, die der Übungsdauer entsprechen, so ist doch auf jeder der Stufen die geistige Substanz der des Buddha gleich. Folglich sagen wir, daß Ursache und Wirkung eins sind. Vor dem Satori-Erwachen können Sie jedoch nicht damit rechnen, Inga wirklich zuinnerst zu begreifen.

Ich möchte das jetzt in Beziehung setzen zu der Parabel von ENYAPATTA. Als ENYADATTA keinen Kopf im Spiegel sah und auf der wilden Suche danach herumraste - das versinnbildlicht den ersten Schritt, die Triebfeder. Dann banden ihre Freunde sie an einen Pfosten und bestanden darauf, daß sie einen Kopf habe. Sie begann zu denken: Vielleicht ist es wirklich so; dann schlugen sie sie, und sie schrie «Au!» und wurde gewahr, daß sie doch einen Kopf hatte. Sie freute sich über diese Entdeckung; dann verebte die Freude allmählich, und es kam ihr ganz natürlich vor, einen Kopf zu haben, so daß sie gar nicht mehr daran dachte. All das sind verschiedene Stufen oder Grade des Fortschreitens - das heißt, wenn man sie rückblickend überschaut. Sie war natürlich auf jeder einzelnen Stufe nicht ohne

Kopf, aber das wurde ihr erst klar, nachdem sie ihn «gefunden» hatte.

In gleicher Weise wird auch uns erst nach der Erleuchtung klar, daß wir von Anbeginn an nie ohne Buddha-Wesen waren. Und ebenso, wie es für ENYADATTA notwendig war, all diese verschiedenen Phasen zu durchlaufen, um zu begreifen, daß sie stets einen Kopf hatte, so müssen auch wir die aufeinander folgenden Stufen des Zazen ersteigen, um unseres Wahren Wesens unmittelbar innezuwerden. Die aufeinander folgenden Stufen stehen in einer Kausalbeziehung. Die Tatsache aber, daß wir dem Wesen nach Buddha sind (in der Parabel ENYADATTAS Kopf, den sie stets hatte) - das ist Gleichheit und Nicht-Unterschiedenheit.

So stellt DÔGEN Zenji im *Shôbôgenzo* fest:

«Sogar das Zazen eines Anfängers manifestiert seine Wesens-Substanz in ihrer Gesamtheit.»

Damit sagt er, daß rechtes Zazen die Verwirklichung des Bodhi-Geistes ist, jenes Herz-Geistes, mit dem wir alle begabt sind. Dieses Zazen ist Saijôjô, bei dem der Weg des Buddha Ihr ganzes Sein durchströmt und die Gesamtheit Ihres Lebens durchzieht. Obgleich wir uns zuerst all dessen gar nicht bewußt sind, so kommen wir doch mit fortschreitender Übung allmählich zu Verständnis und Einsicht und erwachen schließlich im Satori zu der Erkenntnis, daß Zazen selbst die Verwirklichung des uns innewohnenden Buddha-Wesens ist, ob wir erleuchtet sind oder nicht.

## 10. Stunde: Die drei wesentlichen Voraussetzungen zur Übung des Zen

Was ich jetzt sagen möchte, betrifft vor allem Daijô-Zen, das ganz besonders auf Satori hin gerichtet ist. Es schließt jedoch auch Saijôjô-Zen ein, wenn auch in geringerem Maße.

Die erste dieser drei wesentlichen Voraussetzungen für die Zen-Übung ist ein starker Glaube, *dai-shinkon*. Das ist mehr als ein bloßes Für-

Wahr-Halten. Das Schriftzeichen für *kon* bedeutet «Wurzel» und das für *shin* «Glaube» (*dai* = groß). So bedeutet das Wort also einen fest und tief verwurzelten Glauben, so unerschütterlich wie ein riesiger Baum oder ein gewaltiger Felsblock. Es handelt sich zudem um einen Glauben, der von keinerlei Aberglauben oder Hängen an Übernatürlichem vergiftet ist. Man hat den Buddhismus sowohl als rationale Religion wie auch als Religion der Weisheit dargestellt. Jedenfalls aber ist er eine Religion, und was ihn dazu macht, das ist das Element des Glaubens, ohne welches er nur eine Philosophie wäre. Mit der Erleuchtung des Buddha, wie er sie nach erschöpfenden Anstrengungen erlangte, nimmt der Buddhismus seinen Anfang. Unser tiefster Glaube gehört deshalb Buddhas Erleuchtungs-Erlebnis, als dessen Kern er verkündete, daß die menschliche Natur und alles Dasein von Anbeginn ganz, makellos, allmächtig seien - mit einem Wort: vollkommen. Ohne den beharrlichen Glauben an diesen Kern von Buddhas Lehre ist es unmöglich, mit der Übung weit zu kommen. Die zweite unentbehrliche Voraussetzung ist das Gefühl eines starken Zweifels, *dai-gidan*<sup>38</sup>. Es geht hier nicht um einen landläufigen Zweifel, wohlgemerkt, sondern um eine ganze «Zweifel-Masse», wie sie sich unvermeidlich aus starkem Glauben ergibt. Dieser Zweifel läßt uns fragen, warum wir und die Welt so unvollkommen zu sein scheinen, so voller Angst und Leiden, wenn unser tiefer Glaube uns doch sagt, daß in Wahrheit das Entgegengesetzte zutrifft. Das ist ein Zweifel, der uns keine Ruhe läßt. Es ist, als wüßten wir sehr genau, daß wir Millionäre sind, und fänden uns doch unerklärlicherweise in schrecklicher Not, ohne einen Pfennig in der Tasche. Die Stärke des Zweifels steht also im Verhältnis zur Stärke des Glaubens.

Diese Geistesverfassung kann ich durch ein einfaches Beispiel veranschaulichen. Stellen Sie sich einen Mann vor, der dasitzt und raucht, und plötzlich merkt, daß die Pfeife, die er noch einen Augenblick zuvor in der Hand gehalten hat, verschwunden ist. Er beginnt, danach zu suchen, in der völligen Gewißheit, daß er die Pfeife finden wird. Sie war vor einem Augenblick noch da, niemand war in der

38. Im Zen begreift «Zweifel» keinen Skeptizismus ein, sondern bedeutet einen Zustand der Bestürzung, sondierenden Forschens, der intensiven Selbst-Erforschung.

Nähe; sie kann nicht verschwunden sein. Je länger seine vergebliche Suche dauert, desto größer werden seine Energie und Entschlossenheit, mit der er alles danach absucht.

Aus diesem Gefühl des Zweifels erwächst also ganz natürlich die dritte wesentliche Voraussetzung: feste Entschlossenheit, *dai-funshi*. Es ist die überwältigende Entschlossenheit, diesen Zweifel mit aller Energie und aller Kraft unseres Willens zu beheben. Da wir mit jeder Pore unseres Seins an die Wahrheit von Buddhas Lehre glauben, nämlich, daß wir alle mit dem makellosen Bodhi-Geist begabt sind, haben wir uns entschlossen, die Wirklichkeit dieses Herz-Geistes zu entdecken und selber zu erleben.

Vor kurzem fragte mich jemand, der völlig mißverstanden hatte, was für einen Geisteszustand diese drei wesentlichen Voraussetzungen erfordern: «Handelt es sich bei dem Glauben, daß wir Buddhas sind, um mehr, als daß wir es einfach als Tatsache hinnehmen, daß die Welt vollkommen ist, so wie sie ist - daß der Weidenbaum eben grün, die Nelke rot ist?» Der Trugschluß hierbei ist augenscheinlich. Wenn wir nicht die Frage stellen, warum es Habgier und Hader gibt, warum der gewöhnliche Mensch in seiner Handlungsweise alles andere eher als ein Buddha ist, so erhebt sich in uns auch nicht die Entschlußkraft, die offensichtlichen Widersprüche zwischen dem, was wir auf Grund des Glaubens für richtig halten, und dem, was uns als dessen glattes Gegenteil erscheint, zu lösen. Mithin ist unser Zazen seiner wichtigsten Kraftquelle beraubt.

Ich will nun diese drei wesentlichen Voraussetzungen zu Daijô- und Saijôjô-Zen in Beziehung setzen. Zwar finden wir beim Daijô alle drei, aber der Zweifel ist hier am stärksten, der Hauptansporn zum Satori, denn er gönnt uns keine Ruhe. Und so erleben wir Satori und die Lösung dieses Zweifels schneller mit Daijô-Zen.

Beim Saijôjô-Zen andererseits ist das Glaubenselement am stärksten. Uns ficht hier kein so grundsätzlicher Zweifel der erwähnten Art an, und so werden wir auch nicht dazu getrieben, uns davon zu befreien. Beim Saijôjô, das, wie Sie sich erinnern werden, die reinste Form des Zazen ist, gibt es im Unterschied zum Daijô-Zen kein begieriges Streben nach Erleuchtung. Bei diesem Zazen findet ein natürlicher



Reifeprozess statt, der in der Erleuchtung seinen Höhepunkt erreicht. Dabei ist Saijôjô von allen Zen-Arten die schwierigste und erfordert entschlossenes und hingebungsvolles Zazen.

## 11. Stunde: Angestrebte Ziele

Ogleich wir alle Zazen üben, so sind doch die von den Einzelnen angestrebten Ziele keineswegs die gleichen. Diese Ziele gliedern sich in vier Hauptgruppen oder -ebenen.

Die erste und niedrigste Ebene begreift weder Glauben an den Zen-Buddhismus, noch auch nur die flüchtigste Kenntnis davon ein. Man hört irgendwann einmal zufällig davon und kommt dahin, daß man gern mit einer Zazen-Gruppe oder in einem Sesshin sitzen möchte. Daß jedoch von Millionen verblendeter Menschen, die alle gar nichts vom Buddhismus wissen, gerade dieser eine Mensch dieser seit 2500 Jahren ununterbrochen fortdauernden Lehre zugeführt wird, ist nach buddhistischer Auffassung kein Zufall, sondern eine karmische Gegebenheit und daher von ungeheurer geistiger Bedeutung.

Auf der zweiten Ebene reicht das Streben nicht tiefer als bis zu dem Wunsch, Zazen zu üben, um die körperliche oder geistige Gesundheit oder auch beides zu heben. Wie Sie sich erinnern werden, fällt das unter die erste der fünf Arten des Zazen, nämlich unter Bonpu, gewöhnliches Zen.

Auf der dritten Ebene finden wir Menschen, die sich nicht damit zufrieden geben, nur ihr körperliches oder geistiges Wohlsein zu steigern, sondern den Weg des Buddha beschreiten wollen. Sie erkennen die Erhabenheit buddhistischer Kosmologie, welche das Dasein nicht auf eine Lebensspanne beschränkt, sondern in einer endlosen Evolution von Leben zu Leben sieht, wobei sich der Kreis menschlicher Bestimmung einzig durch Erlangen der Buddhaschaft vollendet. Zudem hat sich in ihnen der Glaube an die Wirklichkeit des Erleuchtungs-Erlebnisses festgesetzt, und obgleich in ihnen noch nicht der Entschluß erwacht ist, das auch zu erreichen, ist doch der Wunsch, dem Weg des Buddha zu folgen, klar und echt.

Zu der vierten Ebene gehören jene, die entschlossen sind, ihr Wahres Selbst zu erkennen. Sie wissen, daß dieses Erlebnis eine lebendige Wirklichkeit ist, denn sie sind Menschen begegnet, die dieses Erlebnis hatten, und sie sind überzeugt, daß auch sie es erreichen können. Wenn sie vor ihrem Lehrer erscheinen, kommen sie mit offenem Sinn und einfältigem Herzen, bereit, jedem Weg zu folgen, den er ihnen weist, sicher in dem Wissen, daß sie auf diese Weise ihr Ziel in kürzester Zeit erreichen können.

Hier noch einmal in Kürze die vier Arten der Suchenden: jene, die durch glückliche karmische Umstände zum Zazen kommen, ohne dabei besonders an Zen zu glauben; jene, die Zazen in dem Wunsch üben, lediglich ihren körperlichen oder geistigen Gesundheitszustand oder auch beides zu heben; jene, die Zazen im Glauben an die Erhabenheit buddhistischer Lehren üben, und jene, die fest entschlossen sind, Erleuchtung zu finden.

Sie werden nachher einzeln vor mir erscheinen, und ich werde Sie fragen, welcher Art das von Ihnen angestrebte Ziel ist, d. h. in welche der vier Gruppen Sie fallen. Sagen Sie mir aufrichtig, was Sie meinen. Fügen Sie nichts aus Stolz hinzu, und verringern Sie nichts aus falscher Bescheidenheit. Ich werde Ihnen auf Grund dessen, was Sie mir sagen, dasjenige Zazen zuweisen, das am geeignetsten für Sie ist.

Es gibt keine bestimmte Übung, die für alle paßt. Doch ganz allgemein kann man sagen: Dem, der sich selbst in die erste Kategorie einreicht, wird die Übung des Zählens der Atemzüge zugewiesen; dem der zweiten Kategorie das Verfolgen der Atemzüge, dem der dritten Kategorie Shikantaza und dem der vierten ein Kôan, im allgemeinen Mu.

Wenn Schüler zum ersten Mal einzeln vor mir erscheinen, geben sie alle möglichen merkwürdigen Antworten. Einige sagen: «Ich glaube, ich gehöre *zwischen* die erste und die zweite Kategorie.» Andere wieder erzählen mir: «Ich habe einen chronisch schwachen Magen; würde der Rôshi mir bitte eine Art des Zazen zuweisen, die dem abhilft?» Manchmal sagt jemand auch: «Ich bin etwas neurotisch; welche Zazen-Art wäre dagegen wohl gut?»

Je nach dem Typ des Menschen und der Kraft seiner Entschlossenheit weise ich ihm die Übung zu, die ich für geeignet halte. Bei einem schwerfälligen Menschen ist es im allgemeinen angebracht, ihn mit dem Kyosaku anzuspornen, wohingegen ein etwas nervöser und feinfühligere Mensch Zazen besser ohne das üben kann. Ich kann für Sie nur dann die wirksamste Übung auswählen, wenn Sie Ihre Gefühle freimütig bekennen.