

## Die Kraft der ZEN-Meditation

(Yudo J. Seggelke)

Mit diesem Papier für den ZEN-Gesprächskreis in Berlin möchte ich die zentralen Aussagen von Meister Dôgen über die Zazen-Praxis zusammenstellen. Diese Praxis unterscheidet sich fundamental von den meisten im Buddhismus bekannten und praktizierten Formen der Meditation. Denn Zazen ist – wie es der große Zen-Meister *Yakusan Igen* formuliert – „Nicht denken (*Hishiriyô*)“! Und ich möchte hinzufügen: Zazen ist auch keine Konzentration auf ein Objekt wie ein Bild, einen Kernsatz der buddhistischen Lehre oder ein Gefühl. Zazen ist nach meiner festen Überzeugung einfacher, natürlicher, leichter zu erlernen und geht einen eigenen Weg, der etwas ganz anderes ist als die landläufig verbreiteten Vorstellungen von Meditation. Gerade darin liegt die große Wirksamkeit und beeindruckende Kraft des Zazen, die ich selbst in vier Jahrzehnten gerade in sehr schwierigen Phasen meines Lebens erprobt habe.

Diese Praxis beruht vollständig auf den authentischen Schriften des frühen Buddhismus und wurde in der folgenden Periode des Mahâyâna zusammen mit dem Bodhisattva-Ideal des Helfens in China zum Kern des buddhistischen Erlösungsweges ausgearbeitet. Im Zen-Buddhismus hat die Zazen-Praxis als vierte Vertiefung der sog. Sammlung (*Samadhi*) dann eine einzigartige Reife erlangt und ist nach meiner Erfahrung gerade für die heutige hektische, von Materialismus und Ideologien getriebene Zeit von größtem Wert, um Klarheit, Balance und Lebenskraft zu verwirklichen. Die Zen-Meditation ist absolut verlässlich und keine modische Masche, die sich selbst ernannte „Meister“ ausgedacht haben, und auch kein Trick von Geschäftemachern.

Folgende Themen werden von Meister Dogen zum Zazen behandelt:

Allgemeine Richtlinien zur Zazen-Praxis (*Fukan zazengi*)

Die Zazen-Praxis und das Streben nach der Wahrheit (*Bendôwa*)

Die heilende Bambusnadel des Zazen (*Zazenshin*)

Genaue Anleitung zur Zazen-Praxis (*Zazengi*)

Zazen ist der König der Samādhis (*Zanmai ô zanmai*)

Der Samādhi – ein Zustand wie das Meer (*Kai-in zanmai*)

Der Samādhi als Erfahrung des Selbst (*Jishô-zanmai*)

Obgleich zum Thema Zen-Buddhismus in den letzten Jahren viele Publikationen erschienen sind und die Flut von Veröffentlichungen auf dem Gebiet der Meditation noch größer ist, gibt es bislang nur ganz wenige Ansätze, die wichtigen Texte zur Zazen-Praxis zusammenzustellen und so verständlich wie möglich zu erläutern, ohne sie zu verwässern oder subjektiv zu verzerrern. Diese Lücke soll mit unserem Gesprächskreis geschlossen werden. Dabei können wir natürlich nicht alle Einzelheiten behandeln, ich möchte dazu auf das Buch von Nishijima Roshi und mir mit dem selben Titel „Die Kraft der ZEN-Meditation“ verweisen.

Wie kann man dabei am besten vorgehen, und welche Grundlagen des Zen müssen herangezogen und aufgearbeitet werden? Die Antwort lautet: Wir müssen auf die authentisch überlieferten und zuverlässig übersetzten Texte der großen Zen-Meister zurückgreifen und die Kommunikation mit einem wahren lebenden Meister suchen! Wir müssen auch praktizieren und dürfen uns nicht in theoretischen Glasperlenspielen verlieren.

Heute sind wir tatsächlich in der glücklichen Lage, Zugang zu authentischen Zen-Dokumenten zu haben: Eine umfassende, tiefgründige und absolut zuverlässige Beschreibung des chinesischen und japanischen Zen-Buddhismus bieten dabei die Werke von Meister Dōgen. Diese Einschätzung ist in der Fachwelt völlig unbestritten. Nishijima und ich möchten vor allem Dōgens Hauptwerk *Shōbōgenzō*, „Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“, hervorheben

Das große Werk *Shōbōgenzō* besteht aus 95 Kapiteln, die authentisch erhalten sind und von Dōgen auch als Dharma-Reden vor Mönchen und Laien gehalten wurden. Sie beschreiben zusammen mit der Schrift *Fukan zazengi* umfassend den Zen-Buddhismus, den Dōgen selbst nach seiner Ausbildung in Japan auf seiner Chinareise am Anfang des 13. Jahrhunderts, also am Ende des goldenen Zeitalters des Zen, praktisch und theoretisch erfahren hatte.

Als er aus China zurückkam, verfasste er zunächst eine Schilderung der Zazen-Praxis (*Fukan zazengi*), deren erste Version im Jahr 1227 entstanden ist. Diesen Text hat Dōgen vermutlich über viele Jahre hinweg immer weiter verbessert und verfeinert. Die Zazen-Praxis hatte er selbst erst in China kennengelernt, weil sie zu seiner Zeit in Japan in der Form des *Shikantaza*, das er selbst als „Fallenlassen von Körper und Geist“ beschreibt, noch unbekannt war.

Der Stellenwert Dōgens für den ostasiatischen Buddhismus und für die gesamte Weltkultur der Gegenwart kann kaum überschätzt werden. Aber es ist nicht einfach, die schwierigen und miteinander vielfach vernetzten Kapitel und Themen des *Shōbōgenzō* für sich selbst zu erarbeiten und zu „verstehen“

### **Die Zazen-Praxis – Handeln im Gleichgewicht**

In seinem Werk *Shōbōgenzō* macht Meister Dōgen immer wieder deutlich, dass er der Praxis und Übung des Zazen die höchste Bedeutung auf dem Buddha-Weg beimisst. Ohne Zazen sei kein Erwachen möglich – so seine eindringliche Mahnung! Er hatte diese Praxis selbst erst von seinem Lehrer *Tendō Nyojō* in China erlernt, dann intensiv praktiziert und tiefe Erleuchtung erlangt, die von Tendō Nyojō bestätigt wurde.

Zu Dōgens Zeit war diese zentrale Übungsmethode des Zen, die er auch als *Shikantaza* (wörtlich übersetzt: „nichts als Sitzen“) bezeichnet, in Japan noch völlig unbekannt. Nach seiner Rückkehr in die Heimat lehrte er sie dort unermüdlich und mit aller Überzeugungskraft als wesentliche Praxis im Buddhismus. Daher überrascht es auch nicht, dass er sich in der ersten Schrift nach seiner Rückkehr im Jahr 1227 sehr intensiv mit der Zazen-Methode befasste. Diese Anleitung zum Zazen trägt die den Titel *Fukan zazengi*. Nishijima Roshi antwortete bei seinem Vortrag auf dem deutschen Buddhistischen Kongress im Jahr 2000 auf die Frage, was das Wesentliche des Buddhismus sei, kurz und bündig: „Die Zazen-Praxis.“ Auch das *Shōbōgenzō* beginnt mit einem Kapitel – *Bendōwa* –, das sich mit der Zazen-Praxis als Streben des Menschen nach der großen Wahrheit beschäftigt. Dōgen weist darauf hin, dass die Zazen-Praxis von Gautama Buddha selbst entwickelt wurde (vierte Vertiefung des Samādhi) und authentisch über mehrere Meister schließlich durch Bodhidharma nach China gekommen ist.

### **Die heilende Bambusnadel des Zazen (*Zazenshin*)**

In diesem Kapitel Dōgen ist die Zazen-Praxis besonders tiefgründig dargestellt, es soll daher die wesentliche Grundlage dieses Gesprächskreises sein.

Im alten China wurden Bambusnadeln bei der Heilmethode der Akupunktur verwendet. Sie mussten genau an der richtigen Stelle am Körper angesetzt werden, um die gute Heilwirkung zu erzeugen. Dōgen vergleicht in diesem Kapitel die Übungspraxis des Zazen mit einer solchen heilenden Bambusnadel in der

Akupunktur und umreißt damit nicht nur die allgemeine Heilwirkung des Zazen, sondern sagt auch, wo und wie genau die „Bambusnadel“ gesetzt wird. Er hält es für ausgeschlossen, dass man überhaupt Zugang zum wahren Buddhismus findet, wenn man nicht Zazen praktiziert

Um richtige und wirkungsvolle Akupunktur ausführen zu können, bedarf es aber einer sehr gründlichen Ausbildung, langjähriger Erfahrung und genauer theoretischer Kenntnis der geeigneten Körperstellen. Vor allem muss großes praktisches Können hinzukommen, damit die gute Heilwirkung wirklich eintritt.

Zunächst erklärt Dōgen anhand eines Gesprächs zwischen dem großen Meister Yakusan und einem Mönch, dass die Praxis des Zazen etwas anderes als das übliche Denken ist und darüber hinausgeht. Auf eine entsprechende Frage des Mönchs, was der Meister „im stillen-stillen Zustand denkt“ antwortet dieser:

“Den wirklichen Zustand des Nicht-Denkens zu denken...Es ist Nicht-Denken.“

Dōgen fügt hinzu: „Wir sollten in der Praxis das Berg-stille Sitzen lernen, und wir sollten die authentische Übertragung des Berg-stillen Sitzens empfangen.“

Man sitzt dabei ruhig wie ein Berg, und das übliche unterscheidende Denken und Fühlen verschwinden dabei. Dann ereignet sich bei der Zazen-Praxis die erste Erleuchtung, wie Meister Nishijima dies nennt. Hat man aber während des Zazen den bewussten Willen, etwas Bestimmtes zu erreichen, und treibt damit Denken und Fühlen in diese Ziel-Richtung, kann sich die Zazen-Praxis nicht richtig entfalten. Dann kann sich die erste Erleuchtung gar nicht ereignen! Beim Zazen kommt es also darauf an, sich nicht durch eine bewusste Denkanstrengung einzuengen oder sogar zu verkrampfen. Dōgen stellt die Frage:

„Wie kann es möglich sein, dass in dem ganz ruhigen, stillen Zustand kein Denken vorhanden ist. Und warum verstehen (die Menschen) nicht den still-stillen Zustand jenseits (von Denken und Nicht-Denken)?“

Beim stillen, ruhigen Sitzen im Zazen müssen wir genau auf die richtige körperliche Haltung achten und den Kopf nach oben strecken und dabei den Blick schräg nach unten richten und zum Beispiel auf die weiße Wand vor und schauen. Die Augen sind dabei halb geschlossen. Dann ereignet sich das Nicht-Denken. In der Sōtō-Tradition sitzt man wie erwähnt vor einer weißen Wand. Dieser Zustand und dieses Handeln im Zazen sind nach Dōgen sogar jenseits der Verstandestätigkeit eines Buddha, des Dharma, jenseits aller intellektuellen Möglichkeiten und Vorstellungen. Dies wird nicht zuletzt durch die unmittelbare Übertragung des Dharma mit Körper

und Geist vom Meister auf den Schüler, der damit ebenfalls Meister wird, in Gang gesetzt.

Es ist aber falsch zu sagen, das bewusste Ziel des Zazen bestehe darin, diese Ruhe des Geistes unbedingt zu erlangen. Das wäre eine falsche Konzentration auf ein bestimmtes Ziel, würde zu kurz greifen und wäre ein grundsätzliches Missverständnis. Es kommt nur als erster Schritt für den Einstieg in Frage. Dōgen lehnt „Konzentrations-Zen“ für die Zazen-Praxis grundsätzlich ab und hat dies auch explizit formuliert. Es besteht dabei die Gefahr, dass der Geist einengt würde und nur illusionäre Zustände und spekulative Traumvorstellungen erzeugt werden. „Konzentrations-Zen“ wäre kein „Nicht-Denken“ im Sinne Dōgens.

Genauso falsch wäre es zu sagen, dass die Zazen-Praxis zwar für Anfänger und fortgeschrittenen Schüler des Buddhismus notwendig sei, dass die Meister selbst aber nicht mehr Zazen praktizieren müssten. Bei den Meistern, so die unrichtige Begründung, seien nämlich alle Tätigkeiten des Alltags wie Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen usw. bereits buddhistische Übungspraxis. Dazu gehöre auch die Praxis, sich zu unterhalten, sich auszuruhen, sich zu bewegen usw., denn bei allen diesen Tätigkeiten fühle sich der Meister glücklich und frei, weil er ja schon erleuchtet sei. *Zazen-Praxis bedeutet dagegen Buddha-Handeln, ohne sich mit dem bewussten Ziel anzustrengen, selbst Buddha werden zu wollen.*

Dieses Handeln übersteigt also das vorgefasste Ziel, ein wunderbarer Buddha werden zu wollen, so wichtig ein solcher Entschluss zu Anfang sein mag. Buddha-Handeln ist bereits die verwirklichte Welt und das verwirklichte Universum selbst. Wenn man mit Gewalt ein Buddha werden will, verstrickt man sich allzu leicht in gedankliche „Netze und Käfige“, die Kraft des Augenblicks der Zazen-Praxis kann sich nach Dōgen dann nicht entfalten und verschwindet.

Dōgen gibt hierzu ein Gespräch der beiden Meister Nangaku und Baso wieder. Baso, Schüler von Meister Nangaku, wurde, als er noch Mönch unter seiner Leitung war, von diesem gefragt: „Was möchtest du erreichen, und welches Ziel hast du, wenn du Zazen praktizierst?“

Baso antwortete, dass er durch Zazen ein Buddha werden möchte.

Aber gibt es aus der Erfahrung von Dōgen überhaupt irgendein Ziel, das höher zu bewerten ist als der Zustand der Zazen-Praxis selbst? Sicher nicht. Dōgen wiederholt immer wieder, dass Zazen letztlich keinem willentlich angestrebten Ziel dienen darf, sondern Handeln und Zustand beim Streben nach der Wahrheit ist, das

*sich selbst vollständig genügt.* Man kann sagen, dass es sich einfach ereignet, wenn man einmal die richtige Sitzhaltung eingenommen und die Vorstellung von Körper und Geist „fallen gelassen“ hat.

Dōgen fragt weiter, ob es jemals einen sinnvollen Bereich der Wahrheit gegeben hat, der als Ziel angestrebt wurde und jenseits des Sitzens im Zazen liegt. Welches Ziel würde genau in dem Augenblick, in dem man Zazen praktiziert, überhaupt verwirklicht? Ein solches vorgestelltes Ziel und ein solches auf das Ziel fixierte Denken wären dasselbe wie das Bild eines Drachen im Verhältnis zum wirklichen Drachen. Ein derartiges angestregtes Denken und die Verengung auf Ziele würden die unmittelbare Kraft und Fülle der Gegenwart des Zazen im Hier und Jetzt und Universum weitgehend zunichte machen. Der Geist würde vielleicht in weit entfernte, gedachte Räume und Zeiten wandern und wäre nicht mehr unmittelbar anwesend. Die gut gemeinte idealistische Absicht, ein Buddha zu werden, würde den Menschen in sich selbst verstricken, und die wahre Zazen-Erfahrung könnte sich im gegenwärtigen Augenblick nicht ereignen entfalten und verwirklichen.

Gleichwohl sollte man die Absicht des Mönchs Baso, die im obigen Koān-Gespräch deutlich wird, nicht gering schätzen, denn der starke Wille zur Wahrheit und zum Bodhi-Geist hat einen zentralen Stellenwert im *Shōbōgenzō*. Ohne das Streben nach der Wahrheit kann man im Hin und Her des täglichen Lebens kaum je die wahre Richtung finden und die vielen menschlichen Irrtümer aufdecken und Sackgassen vermeiden, die sich nicht zuletzt im sozialen Zusammenleben auftun. Wir brauchen einen solchen Kompass.

In der obigen Geschichte ergreift Meister Nangaku, statt das Gespräch fortzusetzen, einen in der Nähe liegenden Ziegelstein und beginnt ihn an dem dort vorhandenen Felsen zu schleifen. Er erweckt damit den Eindruck, er wolle den Ziegel polieren. Dies ist aber materiell natürlich unmöglich. Auf die Frage des Mönchs Baso, was der Meister mit dem Schleifen des Ziegels denn eigentlich bezwecke, antwortet dieser: „Ich poliere ihn, um einen Spiegel daraus zu machen.“ Baso erlebt bei diesem Handeln *das große Erwachen*.

Es ist weitgehend sinnlos, mit Worten über Illusion und Verwirklichung zu diskutieren, und auch das intellektuelle oder esoterische Streben nach einer vollständigen Erklärung oder logischer Zergliederung des Zazen führt nicht weiter. Dōgen sagt dazu, dass bereits zu seiner Zeit und auch schon in früheren Zeiten nur

wenige Menschen wirklich verstehen, dass Zazen eine solch großartige Übungspraxis ist und wie eine Bambusnadel in der Akupunktur große Heilwirkung bewirkt.

Für Dōgen ist die richtige Körperhaltung bei der Zazen-Praxis eine notwendige Voraussetzung für den Übungsweg des Buddha-Dharma. Er verwendet dabei das Gleichnis von einem Ochsenkarren: Alle denken, dass man den Ochsen antreiben oder gar schlagen müsse, wenn das ganze Gefährt stehen geblieben ist und weiterfahren soll. Der Ochse ist dabei das Symbol für den Geist, der den Wagen ziehen soll. Aber sehr häufig sei der Wagen selbst die Ursache für den Stillstand und nicht der Ochse. Der Wagen ist dabei das Symbol für den Körper. Wenn demnach der Körper die Ursache für das Problem ist, nützt die Anspannung des Geistes nicht viel. Durch den Körper können wir den Wagen wieder flott machen und weiter fahren!

Dōgen spricht mit diesem Gleichnis die Funktion des Körpers bei der Zazen-Praxis an und kommt zu dem Schluss, dass Körper und Geist immer eine Einheit bilden und nicht getrennt werden dürfen, insbesondere beim Zazen. Sonst bleibt der Wagen eben stehen. Bei dieser Praxis wird die einseitige Konzentration auf den Geist aufgegeben, denn sie sei eine Sackgasse.

Aber auch Stolz auf das einseitige Beherrschen der Körperhaltung führt nicht weiter. Wer sich selbst in seiner Zazen-Haltung bewundert und meint, damit sei er ja schon als echter Buddhist ausgewiesen und sei nach Dōgen bereits Buddha, ist einem gründlichen Irrtum aufgesessen. Wer den vollen Lotossitz so wunderbar beherrscht und dies stolz den anderen oder sich selbst vorführt, ist tief in einen solchen Irrtum verstrickt. Auch der Stolz darauf, längere Sitzperioden auszuhalten zu können als die meisten, verhindert die natürliche Öffnung von Körper und Geist. Dies ist sicher auch der falsche Weg.

Dōgen vervollständigt mit einem Gedicht über die Bambusnadel der Zazen-Praxis diese Untersuchung; es spiegelt sein tiefes Verstehen des Buddhismus und der Übungs-Praxis wider:

Das wesentliche Tun eines jeden Buddha,  
 Das Tun des Wesentlichen eines jeden Vorfahren im Dharma,  
 Jenseits des Denkens: Verwirklichung,  
 Jenseits des Komplizierten: Verwirklichung.

Jenseits des Denkens: Verwirklichung

Die Verwirklichung ist natürlich und unmittelbar.

Jenseits des Komplizierten: Verwirklichung.

Die Verwirklichung ist natürlich und ist Erfahrung.

Die Verwirklichung ist natürlich und unmittelbar.

Es gab keine Verschmutzung.

Die Verwirklichung ist ein natürlicher Zustand der Erfahrung:

Es gab kein Richtiges, und da war keine Abweichung.

Es gab keine Verschmutzung des Unmittelbaren.

Das Unmittelbare hängt von nichts ab, es wird frei.

Es gab in der Erfahrung kein Richtiges und keine Abweichung

Der Zustand der Erfahrung ist ohne Absicht und doch erfordert er Anstrengung.

Das Wasser ist rein, wahrhaft hinunter bis zum tiefen Grund,

Die Fische schwimmen als Fische!

Der Himmel ist weit, klar bis zum hohen Firmament.

Und die Vögel fliegen als Vögel!