

Einführung in Zazen

Migaku SATO

Inhaltsverzeichnis:

1. Sanbôzen	4
2. Was ist Zen?	6
2.1. <i>Zen</i>	6
2.2. <i>Zazen</i>	7
3. Wie man im Zazen sitzt	7
3.1. <i>Zammai</i> [Versunkenheit]	7
3.2. Körperhaltung	7
3.2.1. Was soll man vorbereiten?	8
a. Matte	8
b. Zafu	8
3.2.2. Die Sitzarten	9
a. Voll-Lotus-Sitz	9
b. Halb-Lotus-Sitz	10
c. Viertel-Lotus-Sitz und burmesischer Sitz	11
d. Japanischer Sitz	11
e. Bänkchen-Sitz	11
f. Stuhlsitz (oder Hockersitz)	12
3.2.3. Der Vollzug des Zazen	12
a. Den Oberkörper aufrecht halten	12
b. Handhaltung	14
c. Mund und Augen	15
d. Tiefes Atmen [<i>Kanki-issoku</i>]	16
e. Links-Rechts-Schwanken [<i>Sayû-yôshin</i>]	16
3.3. Atmung	17
3.4. Innere Haltung	18
3.4.1. Atemzählen [<i>Susoku-kan</i>]	19
3.4.2. Atemfolgen [<i>Zuisoku-kan</i>]	20
3.4.3. Mantra	20
3.4.4. <i>Kôan</i>	21
3.4.5. „Nur Sitzen“ [<i>Shikantaza</i>]	21
3.4.6. Umgang mit schweifenden Gedanken usw.	21
3.5. <i>Kinhin</i> (Zen im Gehen bzw. Geh-Meditation)	22

3.6. Grundregeln und Umgangsformen im Zendô	24
3.6.1. Regeln	24
3.6.2. <i>Gasshō</i>	24
3.6.3. <i>Monjin</i> [Gasshō mit Verbeugung]	24
3.6.4. Niederwerfung [<i>Hai</i>]	25
3.6.5. Grundlegendes Verhalten im Zendô	26
3.6.6. <i>Kyōsaku</i> [Warnungsstock]	27
4. Weitere Anmerkungen zu Zazen	27
4.1. Zazen zu Hause	27
4.2. Formen der Praxis	29
4.2.1. Allein sitzen	29
4.2.2. Sitzen in der Gruppe	30
4.2.3. Sesshin	30
5. <i>Makyō</i>	31
6. Die drei „Früchte“ des Zazen	32
6.1. Stärkung der <i>Jōriki</i>	33
6.2. Erfahrung des Wesens	35
6.3. Verwirklichung des Wesens	39
7. Motivationen für Zazen und Arten des Zazen	40
7.1. Beweggründe für Zazen	40
7.2. Die verschiedenen Arten des Zazen	42
7.2.1. „Zen aus äußeren Gründen“	42
7.2.2. „Intellektuelles Zen“	43
7.2.3. „ <i>Jōriki</i> -Zen“	43
7.2.4. „Erleuchtung-Zen“ [<i>Shōgo-Zen</i>]	43
7.2.5. „Zen des endgültigen Weges“ [<i>Shidō-Zen</i>]	45
8. Dokusan und Lehrer	46
8.1. Warum brauchen wir Lehrer?	46
8.2. Vertrauen und Gehorsam gegenüber dem Lehrer	47
8.3. Kompatibilität mit dem Lehrer	49
8.4. Die letzte Herausforderung der Nachfolge	49
8.5. <i>Shōken</i> und <i>Dokusan</i>	50
9. Schluss	51

In dieser Einführung möchte ich versuchen, soweit es möglich ist, mit Worten und Begriffen zu erklären, was „Zazen“ bzw. „Zen“ ist, damit allen, die mit Zazen anfangen wollen, eine allgemeine Richtlinie zugänglich wird.

Wenn ich aber so etwas sage, höre ich schon einen grundsätzlichen Einwand, nämlich, dass das Wesen von Zen nicht mit „Worten“ erklärt werden könne. Das ist richtig. Aber für moderne Menschen ist es sehr schwierig, etwas richtig anzufangen, ohne zunächst eine gewisse Vorstellung darüber zu haben, was sie eigentlich tun würden. Also glaube ich, dass es nicht ohne Bedeutung ist, einen groben Überblick anzubieten, so dass man motiviert wird, Zazen mit Zuversicht anzufangen.

1. Sanbôzen

Die folgende Übersicht entspricht grobenteils der „Einführung“ [*Sôsan-no-hanashi*, 総参の話] für die Anfänger in der Zen-Schule „Sanbôzen“ [三宝禅] in Japan, der das Sanbo-Zendo Weyarn angehört. Jedoch reproduziert die Darstellung nicht zu 100% wortwörtlich die Einführung des Sanbôzen in Japan; die Details sind von meinem Verständnis abhängig, so dass ich allein für den folgenden Inhalt verantwortlich bin.

Vermutlich wissen die meisten von Ihnen nicht sehr viel von „Sanbôzen“, also wäre eine kurze Erklärung darüber doch sinnvoll.

„Sanbôzen“ wurde nach dem 2. Weltkrieg (1954) von Yasutani Haku'un Roshi (安谷白雲, 1885-1973), ursprünglich ein buddhistischer Mönch der Sôtô-Schule, gegründet und als eine eigenständige „religiöse Körperschaft“ in Japan offiziell anerkannt¹. So fing die Zen-Organisation mit den regelmäßigen Zen-Aktivitäten an. Da Yasutani Roshi von der Sôtô-Tradition stammte, ist die Gruppe hinsichtlich der Sutra-Rezitation und des allgemeinen Rituals grundsätzlich an der Sôtô-Schule orientiert, aber gleichzeitig hat sie die *Kôan-Schulung* (traditionell „Kanna-Zen“ genannt) der Rinzai-Schule als wichtiges Übungselement integriert. Dies ist die Ausrichtung, die von Yasutani Roshis eigenem Meister, Harada Sogaku Roshi (原田祖岳, 1871-1961), am Hosshinji-Tempel (der Sôtô-Schule zugehörig) in Obama, Fukui-Präfektur, Japan, initiiert wurde. Sie ist durch Yasutani Roshi das Grundprinzip einer selbständigen Zen-Schule geworden. (Diese Art der verbalen „Zazen-Einführung“ für die Anfänger war von Harada Roshi initiiert worden.) Dass

¹ Der initiale Name dieser Organisation war „Sanbô-Kyôdan“ [三宝教団, religiöse Organisation *Sanbô*]. 2018 ist die Organisation „Sanbôzen“ umbenannt worden.

die Sanbôzen-Schule die Kôan-Schulung des „Kanna-Zen“ vertritt, bedeutet, dass sie starke Betonung auf die direkte, erfahrungsmäßige Bestätigung des wahren Wesens legt, die normalerweise „Erleuchtung“, „Kensho“ oder „Satori“ genannt wird. Mit anderen Worten: „Sanbôzen“ hat die Vorzüge sowohl der Sôtô- als auch der Rinzaï-Schule integriert und sich als eine eigenständige Zen-Bewegung entwickelt.

Ein wichtiges Merkmal dieser Schule ist, dass sie sich im Grunde als eine *Laiengruppe* versteht. Es gibt nur sehr wenige „professionelle Mönche“ als Mitglieder des Sanbôzen; außerdem sind diese Mönche keine Priester des Sanbôzen selbst, sondern kommen – was die offizielle Zugehörigkeit angeht – von den anderen buddhistischen Schulen her. D.h., Sanbôzen bildet keine Priesterschaft für sich aus. Dass Sanbôzen eine Laiengruppe ist, heißt, dass die Mitglieder dieser Gruppe keine „buddhistischen Geistlichen“, sondern gewöhnliche Menschen sind, die in dieser Welt mit einem bestimmten Beruf an einem bestimmten Ort in der Gesellschaft arbeiten; sie beschäftigen sich mit Zen ganz aus innerlich-persönlicher Motivation und dies hat mit irgendeiner Berufsperspektive gar nichts zu tun. Auch wenn man sich im Sanbôzen im Zen ausgebildet hat, bekommt man keine offizielle bzw. berufliche Qualifikation als „Priester“. Wohl daher ist Sanbôzen sehr wenig bekannt in Japan, und oft wird Sanbôzen von den Mönchsschulen als „Amateur“-Gruppe behandelt. Aber in Europa und Nordamerika gehören – grob geschätzt – etwa die Hälfte der Menschen, die Zen praktizieren, entweder direkt Sanbôzen an oder verdanken indirekt ihre Zen-Übung dem Sanbôzen, oder aber sind die Schüler (bzw. Enkelschüler) der Zen-Lehrern, die von Yasutani Haku'un Roshi vor der Gründung des Sanbôzen ausgebildet worden sind. Hier gibt es eine geschichtlich sehr interessante Situation, die wohl eine besondere Beachtung verdient.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Sanbôzen-Schule zwar in punkto Riten buddhistisch orientiert ist, aber in Wahrheit eine *religionsfreie* Position vertritt. Mit anderen Worten: Zazen wird im Grunde als eine „anthropologische“ Übung aufgefasst, die nicht danach fragt, welche „Religion“ bzw. „Konfession“ die Übenden vertreten. Sanbôzen behauptet nicht, man könne Zazen nicht richtig üben, ohne „Buddhist“ zu werden o.ä. Vielmehr glaubt Sanbôzen, dass man imstande ist, die eigene spirituelle Grundlage durch Zazen radikal zu vertiefen, egal welcher Religion man angehören mag (oder auch wenn man gar keine Religion hat). Falls man eine bestimmte Religion praktiziert, so wird diese durch Zazen gewiss tiefer und wahrhaftiger. Betont wird jedenfalls, dass man durch Zazen die Wurzel seines eigenen Mensch-Seins unmittelbar erfährt, damit sie im wirklichen Leben real zum Ausdruck kommt.

Also, nochmals sei es gesagt: Die gesamte Darstellung der Zen-Übung fällt je nach Schule (Sôtô, Rinzai oder Sanbôzen) ziemlich unterschiedlich aus. Die folgende Erklärung des Zazen entspricht im Wesentlichen dem Verständnis der Zen-Schule Sanbôzen.

2. Was ist Zen?

Die Frage „Was ist Zen?“ mag wie ein großes und schwieriges Problem klingen. Ich möchte zunächst mit der Erklärung der Termini anfangen.

2.1. *Zen*

Dieses japanische Wort ist, nach der überzeugendsten Erklärung, die Abkürzung für das Wort *Zenna* [禪那; auf Chinesisch: *Channa*], welches seinerseits eine klangmäßige Umschreibung des Sanskrit-Wortes *Dhyâna* bzw. des Pali-Wortes (ein Dialekt im westlichen Teil des alten Indiens) *Jhâna* in die chinesischen Schriftzeichen darstellt. Allgemein bedeutet dieses Wort „Versenkung bzw. Versunkenheit“. Noch näher wird es als „Vereinheitlichung von Leib und Seele durch Versenkung“² erklärt.

Worin liegt der Sinn bzw. das Ziel dieser Beschäftigung? Je nach Auffassung mag es zwar verschiedene Nuancen geben, doch bezeichnet es einen Weg zur tiefen Weisheit, durch die das wahre Wesen menschlicher Existenz klar erfasst werden kann.

Historisch gesehen ist dieser Übungsweg viel früher als der Buddhismus entstanden. Er existierte schon in der uralten Indus-Kultur (ca. 2600~1800 v.Chr.). D.h.: *Dhyâna* bzw. *Jhâna* bezeichnet an und für sich keine systematisch organisierte „Religion“, sondern eine noch umfassendere Beschäftigung des Menschen, in sich tief zu versinken, um die spirituell-geistigen Tiefenschichten des Menschen grundlegend zu aktivieren.

Diese Übungsweise ist sodann durch das religiöse System namens Buddhismus, dessen Gründer „Shakyamuni Buddha“ (weltlicher Name: Gautama Siddhartha, ca. 463~383 v.Chr.) war, als Hauptübungsmethode aufgenommen und praktiziert worden. Dieser ursprüngliche Sachverhalt deutet schon an, dass sich dieser Übungsweg grundsätzlich auch mit anderen religiösen Anschauungen außer dem Buddhismus (wie Christentum, Islam usw.) verbinden kann. Natürlich ist dabei

² *Iwanami-Bukkyo-Jiten* [Iwanami-Wörterbuch des Buddhismus], Tokyo, 1989, S. 496.

anzunehmen, dass die traditionellen Konzepte oder Rahmenvorstellungen jener Religionen durch diese Übung von Grund auf verwandelt und vertieft werden.

Als *Dhyâna* (bzw. *Jhâna*) als Grundbestandteil der buddhistischen Bewegung nach China kam (ca. 1. Jh. n.Chr.), wurde es – wie oben gesagt – *Channa* (auf Japanisch: *Zenna*) transkribiert, und so ist „Zen“ entstanden. Zugleich erfuhr „Zen“ eine tiefgreifende Weiterentwicklung: Einige Modifizierungen der Körperhaltung wurden vorgenommen (s.u.); besonders im 7.~10. Jh. entstandenen „Zen-Buddhismus“ wurde die klare Erfahrung der essenziellen Wirklichkeit bewusst betont und ihre Integration in die Alltagsrealität angestrebt. Dennoch – oder gerade deswegen – ist der Grundcharakter des Zen als Weg der Erfassung der tiefsten Wirklichkeit unserer Existenz immer intakt geblieben.

2.2. Zazen

Zazen bedeutet „Zen im Sitzen“ [*Za*, 坐 = Sitzen]. Der Hauptgrund, warum dies im Vordergrund steht, ist, dass Zen durch eine spezifische Art von *Sitzen* am effektivsten verwirklicht wird. (Aber der Ausdruck „Zen im Sitzen“ weist schon darauf hin, dass es gleichzeitig „Zen beim Gehen“ [*Hokô-Zen*, 歩行禪, oder *Kinhin*, 經行] oder „Zen im Stehen“ [*Ritsu-Zen*, 立禪] geben kann. U.U. ist es möglich, „Zen im Liegen“ [*Ga-Zen*, 臥禪] zu praktizieren. Hier reden wir aber hauptsächlich über „Zazen“.)

3. Wie man im Zazen sitzt

3.1. *Zammai* [三昧, Versunkenheit]

In der Erklärung von *Zen/Dhyâna* haben wir von der „Versenkung“ gesprochen. Tatsächlich ist es das *technische* Ziel des *Zazen*, in die „Versunkenheit“ einzutreten. Traditionell heißt sie *Zammai* oder *Jô* [定]. Das Wort *Zammai* ist ursprünglich eine Übertragung des Sanskrit-Wortes *Samadhi*; sinngemäß wird es übersetzt als *Jô* [(tief) Stabilisierung]. Im Kern geht es darum, dass das Bewusstsein in einer tiefen inneren Versenkung vollständig geeint wird. *Dhyâna* bedeutet ja, in diesen Geisteszustand einzutreten.

Warum sollten wir in diesen Zustand eintreten? Weil diese Erfahrung (und deren Wiederholung) die beste Vorbereitung dafür ist, unserer letzten Wirklichkeit und somit unseres wahren *Selbst* gewahr zu werden.

Im Folgenden wird mit diesem Vorverständnis *Zazen* im Detail erläutert.

3.2. Körperhaltung

Traditionell wird gesagt, dass es beim Vollzug des Zazen drei Hauptelemente gibt: *Körperhaltung*, *Atmung* und *innere Haltung*. (Diese drei Elemente sind aber auch in anderen meditativ-körperlichen Vollzügen – z.B. beim Qi-Gong – grundlegend; also ist dies kein Proprium des Zazen.)

Das erste Element, die *Körperhaltung* [Chôshin, 調身], besteht darin, den Körper in die richtige Zazen-Haltung zu bringen. Kurz, wie man im Zazen sitzen soll.

3.2.1. Was soll man vorbereiten?

Aber bevor wir über die Körperhaltung im engeren Sinne sprechen, gibt es wichtige „Vorbereitungen“, die getroffen werden müssen.

a. Matte

Zunächst braucht man eine weiche Matte. Diese Matte soll so groß sein, dass die Knie auch beim sogenannten Lotussitz die Matte direkt berühren können. Wenn man solch eine größere Matte nicht besitzt, kann man eine Wolldecke falten, um die angemessene Größe und Weichheit der Sitzunterlage zu erreichen. Es ist nicht empfehlenswert, direkt auf dem harten Boden (oder auch auf der *Tatami*-Matte) zu sitzen, da die Knie rutschen und die Stabilität fehlt; außerdem kann die Härte des Bodens mit der Zeit die Knie verletzen. Wenn man in einem eingerichteten *Zendô* [禪堂, *Zen-Übungshalle*] sitzt, findet man normalerweise eine passende Matte.

b. *Zafu*

Ferner benutzt man normalerweise unter dem Gesäß ein rundes Kissen, genannt *Zafu* [坐蒲]. Dies ist üblich in der Sôtô-Schule, während die Rinzaï-Schule hierzu traditionell eine kleinere Sitzmatte zusammenfaltet und sie als Sitzkissen verwendet – obwohl viele Rinzaï-Leute heutzutage gerne ein rundes *Zafu* verwenden. Heutzutage kann man ein richtiges *Zafu* per Internet beziehen. In einem eingerichteten *Zendô* ist in der Regel eine genügende Anzahl von *Zafus* vorhanden.

Bevor Sie sich richtig setzen, regulieren Sie die Höhe des Sitzkissens, so wie es Ihnen beim Geradesitzen am bequemsten ist. Es könnte gesagt werden, dass man auf dem einem zugeteilten Kissen ohne weiteres Zutun sitzen sollte, aber nicht jeder kann auf einem niedrigeren Kissen gut sitzen. Der Zustand der Wirbelsäule sowie der Gelenke unterscheidet sich von Person zu Person, und entsprechend (und auch je nach Sitzerfahrung) braucht jeder seine eigene Sitzhöhe. Diejenigen, die ein höheres *Zafu* brauchen, sollten vorab die optimale Höhe vorbereiten, indem sie ein zusätzliches Kissen oder eine passend gefaltete Decke o.ä. unter das *Zafu* legen. All diese Vorbereitungen sind sorgfältig zu treffen.

3.2.2 Die Sitzarten

Es gibt vier: Lotus-Sitz, japanischer Sitz, Bänkchen-Sitz und Stuhlsitz.

Beim „Lotus-Sitz“ unterscheidet man „Voll-Lotus-Sitz“ und „Halb-Lotus Sitz“. Das Wort *Lotus* wird traditionell für die verschränkten Beine verwendet.

a. Voll-Lotus-Sitz [*Kekka-Fuza*, 結跏趺坐]

Dies ist die Sitzart, die schon einige Jahrtausende alt ist und auch als Hauptsitzart im Zazen gilt. Die Standardform dieses *Voll-Lotus-Sitzes* ist, den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel zu legen. Zur Frage, wie tief die beiden Beine verschränkt werden sollten, wird normalerweise gesagt, es sei mehr als genug, wenn die Spitzen der großen Zehen der beiden Füße den Außenrand der Schenkel berühren, worauf die Füße gelegt sind. Beide Knie berühren die Matte. Wenn die Knie anfangs eine Art Unterstützung (wie eine Extra-Matte oder ein kleines Kissen unter den Knien) brauchen, damit sie festen Halt auf der Matte finden können, so sollte man sich dafür ohne Hemmung entscheiden; mit der Zeit werden die Hüftgelenke sich daran gewöhnen und die Knie ohne Unterstützung direkt den Boden berühren. Jedenfalls ist dies die stabilste und ideale Sitzform für Zazen, weil sie mit den beiden Knien und den Sitzknochen im Gesäß ein Dreieck – oder genauer eine Art Trapez – bildet. Wenn man jedoch nicht daran gewöhnt ist, wird dieser Sitz leider zunächst von erheblichen Schmerzen in den Beinen begleitet sein.

Die Reihenfolge der als "Standardform" bezeichneten Verschränkung der Beine wird traditionell *Gōma-Za* [降魔坐、der Dämonen beherrschende Sitz] genannt; dies ist tatsächlich die geläufigste Sitzweise. Wenn gefragt wird, warum das rechte Bein sozusagen vom linken



Bein „gequetscht“ wird, so wird in der normalen Erklärung darauf verwiesen, dass das rechte Bein aktiver als das linke ist, was heißt, die aktivere Seite zur Ruhe zu bringen. In Wahrheit hat dies, so denke ich, vielmehr mit der Funktion der Gehirnhälften zu tun: durch die „Unterdrückung“ des rechten Beins wird die Aktivität des linken Gehirns gebremst, während durch das freigelegte linke Bein die rechte Hirnhälfte aktiviert wird. Bekanntlich ist die linke Hirnhälfte der Teil, der für unser konzeptionelles Wissen, logisches Denken und unsere analytischen Fähigkeiten verantwortlich ist, aber diese sollen beim Zazen eher stillgelegt werden.

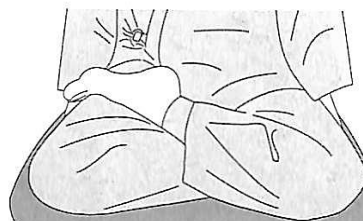
Auf der anderen Seite ist die rechte Hirnhälfte assoziiert mit Intuition, ganzheitlicher Erfassung und Integration – den Qualitäten, die im Einklang mit denjenigen stehen, die durch Zazen aktiviert werden können.

Im Gegensatz dazu wird der Sitztyp, bei dem das linke Bein auf dem rechten Oberschenkel und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel platziert ist, *Kisshô-Za* [吉祥坐、der glückbringende Sitz] genannt. Buddha-Statuen zeigen überwiegend diesen Sitz. Er bedeutet, dass der Buddha nun seine eigene Errettung vollendet hat und nunmehr für die Erlösung anderer Lebewesen arbeitet, so dass er die Intelligenz und Unterscheidungskraft der aktiveren Gehirnhälfte benötigt. In der Praxis können wir jedoch die zwei Sitzarten, *Gôma-Za* und *Kisshô-Za*, abwechselnd anwenden.



a. Halb-Lotus-Sitz [*Hanka-Fuza*, 半跏趺坐]

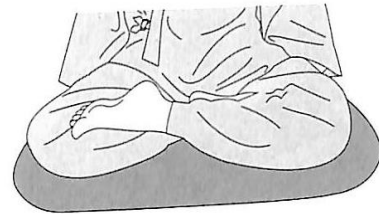
Die Standardform des *Halb-Lotus-Sitzes* lautet, dass der rechte Fuß unter den linken Oberschenkel kommt und das linke Bein auf den rechten Oberschenkel gelegt wird. Diese Sitzart wird „Halb“-Lotus genannt, weil die Beine nur halb verschränkt werden im Vergleich zum Voll-Lotus-Sitz. Diese Sitzform kann für Menschen, die mit dem Voll-Lotus-Sitz Schwierigkeiten haben, praktikabel erscheinen. Allerdings: wenn man die zwei „Lotus-Sitze“ vergleicht, wird man feststellen können, dass der Halb-Lotus-Sitz weniger stabil



ist als der Voll-Lotus. Immerhin ist diese Sitzform auch in allen buddhistischen Zen-Tempeln als authentische Sitzart anerkannt. Beim Halb-Lotus-Sitz kann die Reihenfolge der Füße auch geändert werden, genauso wie beim zuvor beschriebenen Voll-Lotus-Sitz. Es wird sogar empfohlen, die Reihenfolge regelmäßig zu wechseln; der Grund dafür ist, dass insbesondere beim Halb-Lotus-Sitz die Druckbalance auf der linken und der rechten Seite nicht gleich ist und dass das Halb-Lotus-Sitzen in der immer gleichen Reihenfolge der Beine über einen langen Zeitraum eine Schiefstellung der Taille und der Wirbelsäule verursachen kann.

b. Viertel-Lotus-Sitz [*Shihanka-fuza*, 四半跏趺坐] und burmesischer Sitz

Der *Viertel-Lotus-Sitz* ist kein traditionell anerkannter Sitztyp, aber viele Menschen nutzen ihn, weswegen ich ihn hier anführe. Kurz gesagt, ein Fuß kommt nur auf die Wade des anderen Beines, ohne den Oberschenkel zu erreichen. Es wird etwas an Stabilität mangeln, aber das regelgerechte Sitzen ist gewährleistet.



Beim *burmesischen Sitz* legt man den Fuß nicht auf den Oberschenkel oder auf die Wade des anderen Beines, sondern gibt die beiden Füße einfach nach vorne frei auf die Matte. Dies kann hilfreich sein, wenn die Beine nach langem Sitzen stark schmerzen.

c. Japanischer Sitz [*Waza*, 和坐]

Der *japanische Sitz* ist eine traditionell alltägliche Sitzart in Japan, die auch *Seiza* genannt wird. Man kniet und bringt dann das Gesäß herunter auf die Fußsohlen. Bei dieser Sitzart sind beide Knie eine Handbreite auseinander; die beiden Fußsohlen überlappen sich, damit die senkrechte Aufrichtung gesichert und die Konzentration erhöht wird. Bei diesem



Sitztyp wird die Blutzirkulation in den Beinen jedoch erheblich belastet, so dass es mit der Zeit zu einer Taubheit in den Beinen kommen kann. Daher gibt es in der Praxis gewisse Variationen: Entweder legt man ein Polster zwischen Fußsohlen und Gesäß oder man „reitet“ auf einem oder zwei Sitzkissen.

d. Bänkchen-Sitz

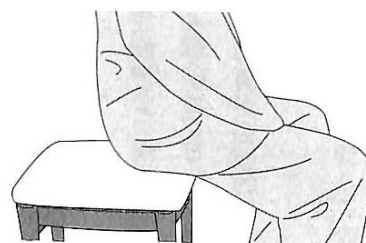
Dieser Typ wird bei der Zen-Übung in Japan nicht oft gesehen und in einem traditionell-japanischen Zendo für Mönche wahrscheinlich nicht erlaubt. Im Westen aber verwendet etwa ein Drittel der Menschen, die Zazen üben, irgendeine Art von kleinem, individuellem *Bänkchen*. In Japan verwenden viele Leute, die Gesänge und Teezeremonien usw. üben, eine ähnliche Sitzhilfe.



Dabei sitzt man auf einem (evtl. nach vorne abgechrägten) Schemel mit je einer Stütze an beiden Seiten (oder nur einer Stütze in der Mitte – wie oft in Japan); so entsteht ein Raum unter dem Schemel, wo die FüÙe frei abgelegt werden können. Dadurch entsteht keine direkter Druck auf die FüÙe. Von vorne gesehen könnte dies wie der oben-geannte „japanische Sitz“ erscheinen. In puncto Stabilität ist diese Sitzweise nicht mit dem Voll-Lotus oder dem Halb-Lotus zu vergleichen, aber wenn das einen von starken Schmerzen befreit und auf das Sitzen konzentrieren lässt, ist dies ohne Zweifel eine sehr positive Sitzmethode.

f. Stuhlsitz (oder Hockersitz)

Der *Stuhlsitz* ist die Art, die gebräuchlich ist, wenn man wegen Altersgründen oder körperlicher Schwierigkeiten o.ä. nicht einmal auf einem Bänkchen sitzen kann. Der Stuhl sollte keine Neigung oder übermäßigen Komfort auf der Sitzfläche haben. Die Knie sind auch in diesem Fall eine Handbreit auseinander; man setzt sich auf die vordere Hälfte des Stuhls; dabei sollen die Fußsohlen den Boden berühren. Diese Sitzart kann man übrigens anwenden, wenn man in einem Zug oder in einem Wartesaal sitzt und für eine gewisse Zeit Zazen üben möchte.



3.2.3 Der Vollzug des Zazen

a. Den Oberkörper aufrecht halten

Wie *sitzt* man konkret überhaupt? Es gibt ein grundlegendes Prinzip, das für jede Art von Sitzen gilt: *den Oberkörper aufrecht halten*. Egal welche Sitzart man wählen mag, das Prinzip gilt, dass man Kopf und Oberkörper während des Sitzens senkrecht hält.

Warum? Weil man dadurch effektiver in den schon oben erwähnten Versenkungszustand gelangt. Und wenn Sie diese Haltung für eine bestimmte Zeit ohne Schwierigkeiten beibehalten können, wird die Möglichkeit, in die tiefe Versunkenheit zu kommen, merklich erhöht.

Vielleicht ahnen Sie schon, dass im Zazen alle Komponenten sozusagen „teleologisch“ durchdacht und



konzipiert sind, obwohl man dies normalerweise nie so erklärt. Auf diesen Punkt kommen wir immer wieder zurück.

Jetzt kommen wir zum konkreten Vollzug des Sitzens. Nehmen wir an, dass wir auf einem *Zafu* [rundes Kissen] sitzen.

Im *Zendô* lässt der für den Zeitablauf verantwortliche *Jikidô* (直堂 bzw. 直日 *Jikijitsu* in der Rinzaï-Linie) einmal die Hölzer [*Taku*, 柝] ertönen, womit der baldige Anfang des *Zazen* angezeigt wird (Auch wenn Sie allein in Ihrem Zimmer sitzen, können Sie dieses Ritual durchführen).

Zuerst setzt man sich auf die vordere Hälfte des *Zafu*, nicht auf die Mitte. Dann lässt man den Oberkörper nach vorne fallen, streckt den Rücken gerade und richtet sich dann langsam auf, bis die Senkrechte erreicht ist. Der obere Teil des Kreuzbeins wird leicht nach vorne gekippt, worauf die Wirbelsäule vertikal sitzt. Auch spürt man die beiden Sitzknochen auf dem *Zafu*. Beide Schultern fallen entspannt. Dies ist die Grundlage. Wie gesagt, steht der Kopf hoch. Hierdurch hat man ein Gefühl, dass die Mitte zwischen den zwei Sitzknochen (das sogenannte *Perineum*), die Wirbelsäule und der Scheitel wie von vertikalen Strahlen durchdrungen wären. Man könnte auch das Gefühl haben, als würde der Scheitel nach oben gezogen. Oder wenn man etwa eine kleine Münze vom Scheitel herabfallen ließe, fiel sie durch die Wirbelsäule und zwischen den Sitzknochen hinunter und in den Mittelpunkt der Erde hinein. Diese Aufrechte des Oberkörpers ist entscheidend wichtig und kann nicht genug betont werden. In der *Einleitung zum Zazen* [Zazengi, 『坐禅儀』] der Rinzaï-Schule wird gesagt: Lass den Oberkörper „wie den Turm (einer Pagode) stehen“ – ein interessanter Ausdruck. Oder man vergleicht diese Körperhaltung mit einer senkrechten „Bambusstange“. Oder man sitzt so aufrecht wie ein hoher Schornstein.

Häufig wird in den Lehrbüchern erklärt, dass die Linie, die das Ohr und die Schulter verbindet, vertikal wird und die Spitze der Nase und der Nabel eine senkrechte Linie bilden. Aber das kann nur von außen beobachtet werden; man kann es selbst nicht überprüfen. Was man selbst nachkontrollieren kann, ist das innere Gefühl der *Vertikalität*. Schließlich gibt es nichts anderes als dieses innere Gefühl, das die Korrektheit der Haltung gewährleistet (Natürlich ist es vorteilhaft, wenn man ab und zu jemand die Haltung von außen betrachten lässt und um Rat bittet).

Allerdings füge ich hier ein Wort hinzu: Wenn man auf diese Weise nicht aufrecht sitzen kann, ist es dann unmöglich, *Zazen* zu üben? Die Antwort lautet: Es ist gar nicht unmöglich. In der Tat kenne ich einige Leute, die aus anatomischen bzw. gesundheitlichen Gründen nicht in einer regelkonformen Weise sitzen können,

die aber eine tiefe Zen-Erfahrung gehabt haben. Man tue, was man gerade tun kann. Nur bleibt es göltig, dass der oben erwähnte vertikale Sitz die effektivste Art und Weise des Sitzens ist. Wenn man nicht lernt, vertikal zu sitzen, und versucht, nur durch Konzentration des Geistes durchzubrechen, ist das ein extrem schwieriger Versuch. Wenn man senkrecht sitzen kann, kann man vor allem sehr *bequem* sitzen. Außerdem verstärkt sich das erfrischende Gefühl beim Sitzen und das Sitzen macht einfach Spaß. Und diese Vertikalität verleiht Zazen eine unverwechselbare Dignität. Das Prinzip, dass man so viel wie überhaupt möglich versuchen soll, senkrecht zu sitzen, bleibt bestehen.

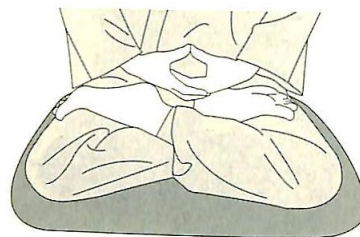
b. Handhaltung

Als nächstes lockert man bewusst die beiden Arme und nimmt mit den beiden Händen die formelle Handhaltung [*Hokkaijôin*, 法界定印] ein. Man legt den Rücken der rechten Hand auf ein Bein, und der linke Handrücken kommt auf die rechte Hand. Dabei berühren die Außenseiten der kleinen Finger beider Hände leicht den Unterbauch, ohne die übereinandergelegten Hände vom Körper nach vorne zu entfernen. Die beiden Daumenspitzen stützen sich leicht und zeigen nach oben – in Richtung Kinn. Die Form beider Hände soll etwa eine invertierte Herzform darstellen. Mit anderen Worten, man lässt die Daumen nicht nach vorne fallen (Wenn die Daumen nach vorne fallen, da sieht man, dass das Gefühl der Konzentration drastisch abnimmt.). Meister Dogen sagt sogar: „Die Spitze der sich berührenden Daumen sollte gegenüber dem Nabel stehen.“ D.h., man hält die Daumen so aufrecht, dass die Spitzen (fast) vor dem Nabel stehen. Dadurch wird die aufrechte Haltung des Oberkörpers noch klarer und bleibt so erhalten.

Auch bei dieser Handhaltung liegt die linke Hand auf der rechten Hand, genauso wie beim Aufeinanderliegen der Beine für den „Voll-Lotus“-Sitz. Der Grund ist derselbe: Hierdurch wird die linke Hirnhälfte so inaktiv wie möglich gemacht, während die rechte Hirnhälfte aktiviert wird.

Diese Handhaltung ist kein Erbe des indischen „Dhyâna“, sondern sie ist erst im alten China entstanden – mitsamt ein paar anderer Details.

Übrigens: Bei den Buddha-Statuen oder bei der Fotodarstellung des Zazen sehen wir nicht selten, dass die beiden Daumen flach bzw. horizontal bleiben, indem die Daumenspitzen einander leicht berühren. Dies sieht schön aus, aber wenn man



wirklich Zazen übt und tiefer in die Versenkung kommt, gehen oft die beiden Daumen, die bis jetzt einander berührten, auseinander. Dann verblasst der ganze Sinn. Daher ist es bei der Handhaltung praktischer, dass sich die Innenseiten der Daumen stützen und die Daumen dabei einen sanften Berg formen.

Jedoch setzt diese traditionelle Handhaltung voraus, dass man im Voll-Lotus- oder im Halb-Lotus-Sitz übt. Wenn man auf einem Stuhl oder Bänkchen sitzt, können die Oberschenkel die beiden Hände weniger unterstützen, und dies erschwert eine regelgerechte Handhaltung. In manchen Fällen kann die korrekte Handhaltung sogar in der vollen oder halben Lotusposition instabil werden. In solchen Fällen kann man Maßnahmen ergreifen, wie z.B. ein dünnes Kissen direkt unter die aufeinander liegenden Hände zu legen.

Alternativ kann man auch auf diese formelle Handhaltung verzichten und die vier Finger der rechten Hand mit der linken Hand einfach umfassen. Diese Handhaltung, *kesshu* [結手] genannt, wäre beim Sitzen auf einem Bänkchen oder auf einem Stuhl leichter zu bewerkstelligen. In der Tat scheinen viele Rinzai-Praktizierende diese Form der Handhaltung zu favorisieren. Das Gefühl ist



jedoch ein anderes als das der formellen Handhaltung. Auf diese Weise wird nicht so sehr die Vertikalität des Oberkörpers unterstützt, sondern die umgebende „Qi“-Energie wird – gefühlsmäßig – im unteren Bauch [*Kikai-Tanden*, 氣海丹田 kurz: *Tanden*] gesammelt.

c. Mund und Augen

Die Lippen sind geschlossen, die Zungenspitze liegt sanft an der Kante des oberen Zahnfleisches und die oberen und unteren Vorderzähne berühren sich leicht.

Die Augen blicken auf die Höhe des Horizonts und bleiben entspannt geöffnet, ohne irgendetwas Festes als Objekt anzuschauen. Gegebenenfalls kann der Blick leicht gesenkt werden, aber er sollte nicht bewusst scharf auf den Boden – etwa 1 Meter vor sich – fallen, wie oft allgemein unterrichtet wird. Meister Dogen, der Gründer der Sôtô-Schule in Japan (道元, 1200-1253), sagt: „Die Augen sollen richtig geöffnet sein, nicht zu weit und nicht zu schmal.“ Auch wenn die offenen Augen, quasi waagrecht gerichtet, anfangs die innere Einkehr zu stören scheinen, wird die intensive Beschäftigung mit der inneren Haltung (s.u., 3.4.) bald den Blick „dämpfen“: Man sieht zwar etwas, aber nicht mehr so deutlich, obwohl man genau

weiß, dass die Augen offen sind. Also stören die offenen Augen bei der weiteren Konzentration nicht mehr.

Diese Anweisung, die Augen während des Zazen nicht zu schließen, stammt offenbar aus einer späteren Zeit des altchinesischen Zen (ca. 11.-12. Jhts). Vor dieser Zeit schloss man generell bei der Meditation die Augen.

Warum sollten wir unsere Augen nicht schließen? Tatsächlich sagen viele, dass sie sich innerlich besser konzentrieren können, wenn sie ihre Augen schließen. Das ist ein nachvollziehbares Gefühl, wenn man gerade mit Zazen begonnen hat. Meistens wird erklärt, dass man bei den geöffneten Augen bleiben soll, damit man nicht einschläft. In der traditionellen Anweisung der Rinzai-Schule [*Zazengi, s.o.*] heißt es auch: Man sollte die Augen geöffnet halten, „um nicht ins Koma zu fallen.“ Aber m.E. steckt noch mehr dahinter.

Erstens: Wenn die Augen normal geöffnet bleiben, kann man die Vertikalität des Oberkörpers leichter verifizieren, während bei geschlossenen Augen diese vertikale Körperwahrnehmung abnimmt, wenn nicht ganz verschwindet. (M.E. wird die senkrechte Körpersensation schon bei stärkerem Absenken des Blickes erheblich beeinträchtigt.) Hier findet sich der praktische Grund, warum die Augen normal geöffnet bleiben sollten.

Zweitens: Im Zen gibt es letztlich keine Unterscheidung zwischen der „inneren“ und der „äußeren“ Welt des Menschen. Wenn man die Augen schließt, beschränkt man die Konzentration nur auf die so genannte „innere“ Welt, und es besteht die Gefahr, dass man sich folglich von der wirklichen „Einen Welt“ entfernt, die Zen unbedingt aufzeigen will. Wenn man mit offenen Augen sitzt und ins Samadhi eintritt, taucht man tief in die Eine Welt ein, die in Wirklichkeit weder „innen“ noch „außen“ kennt.

d. Tiefes Atmen [*Kanki-Issoku, 欠氣一息*]

Als nächstes atmet man tief durch. Atmen Sie zunächst tief ein (durch die Nase), halten Sie einen Moment inne und atmen Sie dann langsam aus (durch den Mund), als ob Sie alles in den Boden hineinsinken ließen. Wiederholen Sie diesen Vorgang zwei- oder dreimal. Danach werden Sie das Gefühl haben, sich in einem völlig anderen Raum und einer anderen Zeit zu befinden als noch vor einem Augenblick.

e. Links-Rechts-Schwanken [*Sayû-Yôshin, 左右揺振*]

Wiegen Sie dann Ihren Körper einige Male von einer Seite zur anderen. Verringern Sie dann allmählich das Schwanken bis zum Stillstand, während Sie die

Vertikalität von Kopf und Oberkörper mit den inneren Sinnen überprüfen. Dies ist der Beginn der Zazen-Zeit.

In den Zendôs des Sanbôzen zeigt der/die *Jikido* durch einen Schlag mit den Hölzern an, dass das formelle Zazen jetzt anfängt. Danach beginnt die gemeinsame Stille [*Shijô*, 止静] mit dem dreimaligen Läuten der Glocke oder des *Inkin* [引磬, kleine Handglockel] durch den/die Jikido. Jeder sollte bereits im Zazen-Modus sein, bevor diese Klänge ertönen.



Grundsätzlich sollte der Körper nicht mehr bewegt werden, sobald die Zazen-Zeit angefangen hat (es ist jedoch zulässig, die Haltung des Oberkörpers zu korrigieren, wenn man bemerkt, dass er nicht senkrecht ist). Wenn Ihre Wangen oder andere Körperteile jucken, halten Sie etwa zehn Sekunden geduldig aus; dann hat es aufgehört zu jucken. Wenn Ihre Beine jedoch dermaßen schmerzen, dass Sie es nicht mehr aushalten können, ist es (im Sanbôzen) erlaubt, die Beine – nachdem man ein kurzes „Gasshô“ [das Zusammenhalten der Handflächen vor sich] als Zeichen der „Entschuldigung!“ für die Nachbarn gemacht hat – zu wechseln. Nachdem Sie die Beine anders gekreuzt haben, machen Sie wieder das Gasshô und setzen das Zazen fort.

Wenn das Zazen abgeläutet wird, ist das sanfte Links-Rechts-Schwingen wieder sehr wichtig. Wenn Sie nämlich unmittelbar nach Beendigung des Zazen aufstehen, nehmen Sie zu plötzlich eine andere Haltung ein, was mit der Zeit zu Schmerzen in den Hüften und im Rücken führen kann. Schwingen Sie daher zunächst leicht nach links und rechts und dann stärker, bevor Sie langsam und ruhig aufstehen.

3.3. Atmung [*Chôsoku*, 調息]

Das zweite Element ist das Atmen. Wir haben schon ein-paarmalige „tiefe Atmen“ [*Kanki-issoku*] erwähnt. Danach, wenn das Zazen tatsächlich angefangen hat, wird die Atmung *der Natur überlassen*. Das Hauptprinzip besteht darin, durch die Nase ganz natürlich zu atmen und dies nicht mit dem Bewusstsein zu kontrollieren bzw. zu manipulieren. Dies ist wichtig.

Nicht wenige Stimmen leiten dazu an, den Unterbauch [*Kikai-Tanden*] mit dem Ausatmen anzuspannen. Dies könnte zwar effektiv sein, um die Energie zu trainieren, ist aber aus der Perspektive der ursprünglichen Natur von Zazen nicht richtig. Wenn Sie sich im Unterleib anstrengen, haben Sie eine Zweiheit: das Subjekt, das sich bewusst so anstrengt und das Objekt, nämlich die Kraft selbst, die in den Bauch hineingetrieben wird. Damit können Sie – logischerweise – gar nicht in den wahren *Samadhi* eintreten, in welchem das Bewusstsein in die Einheit kommt, in der es weder Subjekt noch Objekt gibt. Manche lehren auch, dass „die Ausatmung doppelt so lang sein sollte wie die Einatmung“, aber auch das ist eine unnötige Maßnahme. Es stimmt, dass das Ausatmen natürlich länger wird als das Einatmen, aber dies geschieht von selbst. Man sollte das nicht bewusst anzustreben. Mit anderen Worten, „Justierung der Atmung“ – wie man dieses Element oft nennt – ist eigentlich „Justierung“ in dem Sinne, dass man den Atem *nicht* selbst reguliert, sondern dass man den Atem seinem natürlichen Fluss überlässt.

So kommt es, dass Ihre Kraft während des Zazen ganz natürlich im Unterbauch, also im *Tanden* gesammelt wird, ohne dass Sie sich dabei besonders anstrengen. In der Tat, wenn Sie ruhig sitzen und Ihre Atmung von selbst tief wird, wird diese Konzentration der Energie in den Unterbauch-Bereich – und schließlich in die Erde hinein – in den meisten Fällen von sich aus geschehen und Sie werden ein Gefühl von gelassener Intensität in den unteren Bereichen Ihres Daseins bekommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie versuchen sollten, diese selbst zu erzeugen.

Wenn die Atmung natürlich ist und Sie korrekt sitzen, werden Sie, bevor Sie es merken, in eine entspannte *Zwerchfellatmung* kommen. Nur wenn die Zwerchfellatmung erreicht wird, kann die tiefe Atmung auf natürliche Weise aufrechterhalten werden. Wenn Sie sich während dieser Übergangsphase atemlos oder unwohl fühlen, öffnen Sie die Handhaltung, legen Ihre Hände auf die Knie und öffnen Ihre Augen ganz weit – und das Unbehagen wird nachlassen. Wenn Sie sich wieder normal fühlen, können Sie wieder die Handhaltung einnehmen. Wenn Sie dies wiederholen, wird sich Ihr Körper daran gewöhnen und der Übergang zur Zwerchfellatmung wird ganz natürlich erfolgen. Am Anfang ist ein wenig Geduld erforderlich.

3.4. Innere Haltung [*Chôshin*, 調心]

Neben der Körperhaltung und der Atmung ist das dritte Element die *innere Haltung*. In gewisser Weise ist dies der wichtigste und schwierigste Punkt.

Traditionell wird von der „Regulierung“ der inneren Haltung [*Chôshin*] gesprochen. Dabei bedeutet das „Regulieren“, den Geist in einen bestimmten Zustand der Kohäsion zu bringen. Genauer gesagt geht es darum, das Bewusstsein zu *etwas zu sammeln, das im Inneren ist und keine Gestalt und Bedeutung hat*. Obwohl dies nicht einfach ist, gibt es mehrere Methoden, dies zu erreichen.

3.4.1. Atemzählen [*Susoku-Kan*, 数息観]

Atemzählen bedeutet, jeden Atemzug zu zählen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, dies zu tun. Sie können mit „Eins.....“ ausatmen und mit „Zwei.....“ einatmen (Ein- und Ausatmen zählen). Oder Sie können nur das Ausatmen zählen, wenn Sie „Eins....“ ausatmen; wenn Sie einatmen, müssen Sie sich nur bewusst sein, dass Sie einatmen (Ausatmen zählen). Sie können entscheiden, welche der beiden Möglichkeiten für Sie besser ist, indem Sie sie selbst ausprobieren oder mit Ihrem Lehrer besprechen. In beiden Fällen kehrt man, wenn man „Zehn.....“ erreicht, zu "Eins....." zurück. Wichtig ist, dass Sie beim Ausatmen „Einnns.....“ nicht mit physischer Kraft bis zum Ende des Atemzuges stark ausdehnen. Wenn Sie das tun, üben Sie auf unnatürliche Weise körperliche Kraft aus. Eine natürliche Länge des Ausatmens ist richtig. Das Hauptaugenmerk sollte dabei darauf liegen, mit diesem natürlichen „Eins....., Zwei.....“ ganz *eins* zu werden. Am besten lassen Sie Ihre Identität im „Eins.... zwei.....“ verschwinden. Traditionell wird dies „sich selbst vergessen“ genannt.

In Wirklichkeit ist dies jedoch recht schwierig. Während des Prozesses kommen Gedanken in den Kopf, und ehe man sich versieht, wird das Zählen vernachlässigt. Oder man zählt über „Zehn“ hinaus, und ehe man sich versieht, ist man bei „Zwanzig.....“ In jedem Fall sollten Sie, wenn Sie dies bemerken, einfach zu „Eins....“ zurückkehren und von vorne beginnen. N.B.: dieses Zurückkommen ist völlig in Ordnung, völlig normal. Es gibt keinen Grund, darüber verzweifelt zu sein.

Obwohl diese Praxis womöglich eine für Anfänger bestimmte Übung zu sein scheint, wird sie in Wirklichkeit von Menschen praktiziert, die schon seit vielen Jahren Zazen üben. Es ist eine Art, Zazen zu üben, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktizierende geeignet ist.

Vorhin habe ich von etwas gesprochen, was „keine Gestalt und Bedeutung hat“. Aber Zahlen haben eigentlich jeweils doch Bedeutung. „Drei“ ist dreimal „eins“, also – genau gesprochen – kann man nicht sagen, dass es *überhaupt keine* Bedeutung hätte. Ihre Bedeutung bleibt jedoch auf einer völlig abstrakten Ebene.

Deshalb nimmt man an, dass die Zahlen *fast* keine „Bedeutung“ besitzen. Daher wird diese Methode allgemein empfohlen.

Allerdings muss ich noch etwas hinzufügen: In Wirklichkeit empfehle ich den deutschen Übenden viel öfter, „A, B, C, D“ zu machen als das Atemzählen. Also, eine Variante des Atemzählens. Der Grund liegt darin, dass bei „A....., B....., C....., D.....“ der jeweilige Laut ein *einzigere offener Vokal* ist, sodass man mit dem jeweiligen Vokal freier und einfacher als beim Zählen ausatmen (und einatmen) kann. Dies macht den ganzen Prozess viel entspannter. Wenn ein Laut hingegen mit einem Konsonanten endet (wie z.B. bei „eins“, „fünf“, „sechs“, „sieben“, „acht“...), muss man beim Ausatmen bewusst darauf achten, *wann* der Schlusskonsonant der jeweiligen Zahl innerlich ausgesprochen werden soll, was schon ein kleiner Stressfaktor ist. Bei „A....., B....., C....., D.....“ entfällt diese Sorge.

3.4.2. Atemfolgen [*Zuisoku-Kan*, 随息観]

Die nächste Methode besteht darin, dem Atem mit Bewusstheit zu folgen. Ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen.... Genau das. Und eins mit diesem Atem werden. Verschwinden Sie in diesen Atem hinein! Diese Methode ist bedeutungsloser und viel schwieriger als das Atemzählen, und gleichzeitig ist sie wohl viel reineres Zazen (viele der "Achtsamkeit"-Meditationsmethoden, die sich in letzter Zeit in der ganzen Welt verbreitet haben, sind eine Annäherung an dieses Atemfolgen). Diese Methode ist wohl uralte in der Geschichte der Dhyâna-Meditation.

3.4.3. Mantra

Diese Methode wird zwar in Japan traditionell nicht viel praktiziert, im Westen jedoch häufig. Dabei werden einzelne Silben wie „uuu...“ oder „ooo...“ im Geist im Takt des Atems gesprochen. In dieser Hinsicht ähnelt es dem Atemzählen und wird auf die gleiche Weise mit dem Ausatmen oder Einatmen ausgeführt. Es ist aber auch effektiver als das Atemzählen, da die Mantras gar keine Semantik haben.

Es kommt auch vor, dass anstelle von einzelnen Silben unter anderem christliche Wörter wie „Gott“ oder „Jesus“ verwendet werden. Dies kann besonders effektiv für diejenigen sein, die Schwierigkeiten haben, sich aus dem christlichen Rahmen zu befreien. In der Tat ist dies eine gängige Praxis der christlichen Meditation, die besonders in Europa als „Kontemplation/Contemplation“ bekannt ist. Gewiss haben die Worte „Gott“ und „Jesus“ ursprünglich eine deutliche Bedeutung, aber wenn sie als Mantras wiederholt werden, werden sie mit der Zeit ihrer

Bedeutung beraubt und werden einfach zu den Klängen „go-o-o-t“ und „i-ye-e-e-su-u-u-s“. Im Ergebnis ähnelt es dem Atemzählen.

Damit kann aber auch klar geworden sein: Das, was ich vorhin als „A...., B....., C....., D....“ vorgeführt habe, stellt in Wirklichkeit eine Art von Zwischenmethode dar – zwischen „Atemzählen“ und „Mantra“.

3.4.4. *Kôan* [公案]

Die nächste Art ist die Verwendung von „Kôan“. Dies muss unter Anleitung eines qualifizierten Zen-Lehrers geschehen, d.h. mit dem eigenen Meister. Die Kôan-Arbeit ist niemals allein zu schaffen. Außerdem wird bei der Beschäftigung mit den Kôans vorausgesetzt, dass man einen tiefen Wunsch besitzt, das sogenannte „wahre Selbst“ unbedingt direkt zu erfahren. (In den letzten Jahren geben einige Lehrer Kôans – wie z.B. Kôan „Mu“ – ohne Rücksicht auf die Bestrebungen des Zazen-Praktizierenden, aber dies entspricht nicht der eigentlichen Intention des Kôans.) Daher werden die spezifischen Methoden der Kôan-Arbeit in Bezug auf die „innere Haltung“ in dieser Einführung nicht behandelt.

3.4.5. „Nur Sitzen“ [*Shikantaza*, 只管打坐]

Die letzte Methode zur Regulierung der inneren Haltung ist „Nur Sitzen“ bzw. *Shikantaza*. „Shikan“ bedeutet „nur“. „Taza“ bedeutet „(intensives) Sitzen“. Mit anderen Worten: Wenn Sie sich einmal auf das Sitzkissen niedergelassen haben, tun Sie gar nichts Anderes mehr. Man lässt sich einfach immer tiefer in die Sammlung einsinken. Während die vier oben beschriebenen Methoden zumindest etwas „tun“, „tut“ *Shikantaza* überhaupt nichts. Im *Shinkantaza* überlässt man alles radikal der reinen Präsenz. Es ist eine Verwirklichung der „absoluten Passivität“. Es bedeutet jedoch nicht einfach „dahocken“. Im Grunde ist dies die reinste und wachste Form der Konzentriertheit. Man muss aber sagen, dass dies die schwierigste Zazenart ist. Daher ist es für Anfänger im Allgemeinen nicht zu empfehlen. Tatsache ist jedoch, dass fast alle Übenden der klassischen Zeit des chinesischen Zen (hauptsächlich in der Tang-Dynastie [7.-9. Jhdt.]) auf diese Weise praktiziert haben. In der Tat kann *Shikantaza* als die reinste Form von Zazen bezeichnet werden. Es ist dieses *Shikantaza*, das Zen-Meister Dogen immer empfohlen hat.

3.4.6. Umgang mit schweifenden Gedanken usw.

Was jeder, der versucht, mit dieser Art der inneren Haltung zu sitzen, bald erkennen wird, ist, dass all diese Methoden, die so einfach erscheinen, überhaupt nicht einfach sind. Vor allem kommen alle möglichen Gedanken und Vorstellungen hoch. Oder bestimmte Bilder kommen und gehen ohne Unterlass. Es ist sehr schwierig, sich wirklich zu konzentrieren.

Im „normalen“ Bewusstsein ist es jedoch natürlich, dass Gedanken auftauchen. Sie sollten sie einfach als Beweis dafür betrachten, dass Sie doch leben. Diese diversen Gedanken sind aber sozusagen *neutral*: Sie schaden nicht, sind aber auch nicht förderlich für den Weg. Und sie werden nicht verschwinden, solange Sie nicht in einen tiefen Zustand der Versenkung, den sogenannten Samadhi-Zustand, eintreten. Wenn Sie also zum Beispiel das Atmen mit „A..., B..., C..., D...“ machen wollen, sollten Sie nicht versuchen, zunächst einmal die Gedanken wegzujagen und dann „A..., B..., C..., D...“ zu machen; vielmehr machen Sie „A..., B..., C..., D...“ inmitten der fließenden Gedanken. Was auch immer Ihnen in den Sinn kommt, Sie sollten einfach weitermachen mit „A..., B..., C..., D...“

Die obigen Ausführungen stellen einen Überblick dar, wie man im Zazen sitzt. Damit kann man das Sitzen im Zazen selber ausprobieren. Es ist jedoch wohl zu erwarten, dass nach einiger Zeit verschiedene Fragen auftauchen, insbesondere in Bezug auf die innere Haltung. Das könnte sogar verwirrend sein. Es wäre bedauerlich, wenn man wegen dieser Verwirrung aufhören würde, Zazen zu machen. Aber andererseits wäre es schwierig und oft auch problematisch, wenn man diese Lage „autodidaktisch“ zu überwinden versucht. Es wäre daher besser, wenn man jemand hätte, bei dem/der Sie Ratschläge bekommen könnten. Auf dieses Thema kommen wir später noch einmal zurück.

3.5. *Kinhin* [経行、Zen im Gehen bzw. Geh-Meditation]

Schließlich ist zu erklären, wie man *Kinhin*, also „Zen im Gehen“ praktiziert.

Zum Übergang vom Zazen zum *Kinhin* läutet der *Jikido* zweimal die Glocke. Alle fangen an, den Körper von einer Seite zur anderen zu schaukeln [*Sayû-Yôshin*], und langsam stehen sie auf. Sie drehen sich im Uhrzeigersinn um 180 Grad von der Blickrichtung zur Wand zum Raum. Beim Schlagen der Hölzer [*Taku*] durch den/die *Jikido* macht man *Monjin* [Gasshô und eine leichte Verbeugung] und alle drehen sich um 90 Grad nach links (d. h. alle stehen jetzt in einer Reihe)



und beginnen, etwas langsamer als im normalen Tempo zu gehen. Dabei hält man die Hände und die Arme in einer besonderen Weise:

Machen Sie zunächst mit der rechten Hand eine Faust, wobei die Finger den Daumen umschließen, und halten Sie sie unmittelbar vor die Herzgrube. Bedecken Sie die Faust mit Ihrer linken Hand. Die Unterarme sollten eine gerade waagrechte Linie bilden. Diese Hand- und Armhaltung wird *Shashu-Tôkyô* [叉手当胸] genannt. In dieser Haltung können Sie auch Ihre Hände um 90 Grad nach innen drehen, so dass die kleinen Finger außen liegen. (Eigentlich heißt diese Form korrekt *Isshu* [揖手], was die ursprüngliche Handhaltung beim Kinhin zu sein scheint. Heutzutage wird jedoch die Handhaltung beim Kinhin generell als *Shashu-Tôkyô* bezeichnet, was auch *Isshu* einschließt.) In jedem Fall sollte der Kopf angehoben werden – genauso wie beim Zazen.

Beim Gehen in der Zen-Halle [*Zendô*] sollte der Abstand zwischen Ihnen und der Person vor Ihnen bis zum Ende des Kinhin gleich bleiben. Die Laufrichtung beim Kinhin ist immer im Uhrzeigersinn (wie auch bei fast allen anderen Bewegungen in der Halle).

Während des Kinhin wird derselbe Geisteszustand beibehalten wie beim Zazen, und es wird dasselbe Übungsprinzip fortgesetzt. Es ist buchstäblich „Geh-Meditation“. Während des Kinhin ist es möglich, das zu tun, was notwendig ist, wie z.B. auf die Toilette zu gehen. Wenn Sie zurückkommen und sich in die Schlange wieder einstellen wollen, warten Sie am Eingang, bis Ihre eigene Lücke in der Kinhin-Reihe vor Ihnen ist, und treten Sie dann – mit einer kurzen Verbeugung – in die Schlange ein.

Wenn die Hölzer vom/von der Jikido geschlagen werden, signalisiert dies das Ende des formellen Kinhin, und jeder kehrt in der Schlange und in normalem Schritttempo auf seine Position zurück. (Nachdem alle mit normaler Geschwindigkeit zu gehen angefangen haben, versuchen Sie bitte nicht mehr – falls Sie am Eingang des *Zendô* warten –, in Ihre Lücke hektisch einzutreten, auch wenn diese direkt vor Ihnen vorbeikommt. Lassen Sie die Leute ruhig zu ihrem Platz zurückgehen und gemeinsam eine Verbeugung machen. Erst danach gehen Sie ruhig ins *Zendô* und zu Ihrem Platz.)



Die soeben beschriebene Methode des Kinhin – insbesondere die Art und Weise, wie die Hände gehalten werden, und die Geschwindigkeit des Gehens – ist die Methode des Sanbôzen. Im Soto-Zen wird die linke Hand von der rechten Hand bedeckt, also umgekehrt wie im Sanbôzen. Außerdem wird im Soto-Zen sehr langsam gegangen, mit Schritten von einer halben Fußlänge. In der Rinzai-Schule hingegen ist die Handhaltung dieselbe wie beim Sanbôzen, aber der Schritt ist schneller als beim Sanbôzen. Manchmal ist es fast wie Laufen. Von der Geschwindigkeit her liegt die Sanbôzen-Methode irgendwo zwischen Soto-Zen und Rinzai-Zen. In diesem Einführungskurs wenden Sie bitte die Sanbôzen Methode an. Wenn Sie jedoch eine Soto- oder Rinzai-Zen-Gruppe besuchen, sollten Sie der Methode jener Gruppe bzw. jenes Zendô folgen.

3.6. Grundregeln und Umgangsformen im Zendô

3.6.1. Regeln

Im Zendô gibt es verschiedene Regeln zu beachten. Das mag anfangs befremdend oder gar abschreckend wirken, aber wenn Sie sie erst einmal gelernt haben, werden Sie keine Probleme mehr damit empfinden. Das Interessante daran ist, dass fast alle diese Regeln eine rationale Grundlage haben. Meist werden sie aber nicht eigens erklärt. Diese Regeln dienen dazu, die Vertiefung des Zazen zu unterstützen. In diesem Sinne können sie mit offenem Herzen befolgt werden.

3.6.2 *Gasshô* [合掌]

Die am häufigsten verwendete Geste im Zendô ist das *Gasshô*. Die Handflächen beider Hände werden so zusammengeführt, dass sich die Spitzen der Mittelfinger auf gleicher Höhe mit der Nasenspitze befinden. Das *Gasshô* macht man in einer Vielzahl von Situationen. Einige von ihnen wurden bereits im Zusammenhang mit dem Kinhin erwähnt; andere spezifische Beispiele können hier ausgelassen werden.



3.6.3. *Monjin* [問訊, *Gasshô* mit Verbeugung]

Das *Gasshô* kann mit einer Verbeugung [*Teizu*, 低頭] verbunden werden, um es höflicher zu machen. Dies nennt man *Monjin*. Sie wird immer beim Betreten oder Verlassen eines Zendô mit Blick auf den Altar durchgeführt, aber auch bei

anderen wichtigen Anlässen, wie z.B. zu Beginn und am Ende des Kinhin, wo alle Anwesenden es zusammen ausführen.

Es gibt eine Reihe von Ritualen, wenn man den Zendô betritt und mit Zazen beginnt. Zunächst geht man zu seinem eigenen Platz [*tan*] und macht ein *Monjin*, als ob man zu seinem eigenen Kissen grüßen würde. Dies ist jedoch kein Gruß an das eigene Kissen, sondern an die Nachbarn zu beiden Seiten des eigenen Sitzplatzes, als wollte man „Vielen Dank fürs Mitsitzen“ sagen. Dies wird als „Nachbarschaftsbegrüßung“ [*Rin'i-Monjin*, 隣位問訊] bezeichnet. (Dieses Ritual vollziehen Sie, auch wenn Ihre Nachbarn (noch) nicht anwesend sind.) Der nächste Schritt besteht darin, sich im Uhrzeigersinn um 180 Grad zu drehen und die Personen, die auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes sitzen, mit *Monjin* zu grüßen. Dies wird „Begrüßung der anderen Seite“ [*Taitza-Monjin*, 対座問訊] genannt. Danach dreht man sich wiederum 180 Grad um und, jetzt der Wand zugewandt, setzt man sich auf das eigene Kissen.



Am Ende des Kinhin in der Gruppe ist die Reihenfolge dieses *Monjin* aber gerade umgekehrt: Man geht man zum eigenen Platz zurück und führt zuerst gemeinsam die „Begrüßung der anderen Seite“ aus, dreht sich dann um 180 Grad im Uhrzeigersinn zur Matte, macht wieder gemeinsam die „Nachbarschaftsbegrüßung“ und setzt sich dann wieder für eine weitere Sitzereinheit.

Das mag wie eine rein formale Angelegenheit erscheinen, aber in Wirklichkeit bereiten sich unser Geist und unser Körper dadurch unbewusst auf unser eigenes Zazen vor. Und wir erkennen, dass dieses Sitzen zu dieser einmaligen Gelegenheit nur möglich ist, weil unsere Weggefährten mit uns sitzen. Deshalb sollten Sie, auch wenn Sie allein in Ihrem Zimmer sitzen, die „Nachbarschaftsbegrüßung“ und die „Begrüßung der anderen Seite“ durchführen. Auch wenn sich niemand sonst im Raum befindet, „sitzen“ die Tür, der Boden, die Fenster, der Schreibtisch und andere Dinge tatsächlich mit Ihnen.



3.6.4. Niederwerfung [*Hai*, 拜]

Dies ist die Form der „Prostration“ im Zen. Es ist auch als *Sampai* [三拜 <*san* (drei) + *hai* (Niederwerfung)] bekannt, da es normalerweise dreimal gemacht wird (nur in einem sehr formellen Fall ist es *Kyûhai* [九拜, neunmalige Niederwerfung]). Dies geschieht in Richtung Altar vor und nach dem *Teisho* [Dharma-Vortrag] oder zu bestimmten Anlässen wie bei den Morgen- und Abendritualen. Die Niederwerfung gehört auch zu den Begrüßungsritualen vor dem Meister im Dokusan-Raum.

Wie wird sie ausgeführt? Nach einem leichten *Monjin* (als Einführungsgestus), beugen Sie die Knie auf den Boden, legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf den Boden und berühren Sie mit der Stirn den Boden zwischen den beiden Händen. Dann heben Sie beide Hände horizontal über die Höhe der eigenen Ohren. Bleiben Sie eine Sekunde oder zwei in dieser Position und legen Sie schließlich



beide Hände wieder auf den Boden. Dies ist ein symbolischer Ausdruck des vollen Respekts, indem man „die Füße von Shakyamuni höher als sich selbst erhebt“. Dies drückt eine große Dankbarkeit mit höchster Achtung für die gesamte Zen-Tradition (deren Repräsentant der/die Lehrende ist) seit Shakyamuni aus. Gleichzeitig ist diese Zen-Tradition seit Shakyamuni jedoch nichts anderes als die Form des wahren Selbst, so dass sie auf einer tieferen Ebene ein Ausdruck des Respekts vor dem wahren Selbst ist. Es handelt sich nicht um Götzendienst oder bloße persönliche Anbetung.

3.6.5 Grundlegendes Verhalten im Zendô

In einem Zendô geht man nie mit herabhängenden Armen. Wir bewegen uns immer mit der Handhaltung des *Kinhin* im Zendô. Auf diese Weise werden sich unser Körper und unser Geist bewusst, dass das Zendô ein Ort der einmaligen geistigen Gegenwärtigkeit ist.

Außerdem bewegt man sich im Zendô immer im Uhrzeigersinn. Dies ist auch bei der bereits erwähnten Nachbarschaftsbegrüßung und der Begrüßung der anderen Seite der Fall. Das *Kinhin* erfolgt ebenfalls im Uhrzeigersinn. Man bewegt sich formell *nie* in die entgegengesetzte Richtung. Das mag damit zu tun haben, dass die geistige Energie [*Qi*] eines Menschen immer im Uhrzeigersinn nach außen strahlt.

3.6.6. *Kyôsaku* [警策, Warnungsstock]

Kyôsaku (die Rinzai-Schule liest das Wort wie *Keisaku*) bezeichnet das Schlagen eines Praktizierenden auf die Schulter zum Zweck der Ermunterung bzw. der Warnung; das Wort meint auch den Stock selbst, der dazu verwendet wird. Das eine Ende des Stocks ist abgeflacht, so dass er beim Auftreffen ein „Pang!“-Geräusch erzeugt. Wenn die Leute in Japan gefragt werden, was sie über Zen denken, kommt fast ausnahmslos neben der allgemeinen „Strenge“ des Sitzens das Bild, dass man mit einem Stock „geschlagen“ wird, wenn man sich auch nur einen Zentimeter bewegt. Mit solchen Nachrichten wird natürlich Angst erregt. Dieses Bild ist aber auch außerhalb Japans verbreitet. Tatsächlich scheint es in einigen Zendô-Hallen einer bestimmten Linie häufig zu geschehen, dass diejenigen, die für die Handhabung des *Kyôsaku* verantwortlich sind, damit prahlen, wie viele *Kyôsaku*-Stöcke sie während des Sesshin zerbrochen hätten durch ihr hartes Schlagen. Ich halte dies für eine üble Praxis. Der *Kyôsaku* ist eine Hilfe bei Müdigkeit, schmerzenden Schultern (die spezifischen Stellen, *kensei* [肩井] genannt, werden geschlagen), Schläfrigkeit usw., aber es ist keine Strafe oder Schikane. Wahre Erleuchtung entsteht nicht durch heftiges Schlagen. Was dadurch entsteht, ist bestenfalls ein vorübergehender abnormaler Zustand der Psyche. Im Sanbôzen wird grundsätzlich nur derjenige/diejenige der *Kyôsaku* erhalten, der/die die Schläge (wegen der Müdigkeit oder der Schmerzen in den Schultern) freiwillig erhalten *möchte*. Sie werden nie unerwartet – wie vom Himmel – geschlagen. Es gibt eine kleine Zeremonie, wie man das *Kyôsaku* erhält, aber das wird erst dann konkret demonstriert, wenn die passende Zeit gekommen ist, also werde ich hier nicht darauf eingehen.

4. Weitere Anmerkungen zu Zazen

4.1. Zazen zu Hause

Im Folgenden fasse ich mehrere Vorsichtsmaßnahmen zusammen, die Sie beachten sollten, wenn Sie Zazen zu Hause praktizieren.

Vor der Wand sitzen: Zazen vollzog man schon immer „mit dem Gesicht zur Wand“ [*Mempeki*, 面壁]. In der heutigen Rinzai-Schule wird Zazen allerdings einheitlich zum Raum gewandt praktiziert; anscheinend hat sich diese Praxis ca. seit dem 19. Jh. in Japan verbreitet. Davor saß auch die Rinzai-Schule offenbar mit dem Gesicht zur Wand. Es ist offensichtlich, dass es sich ursprünglich nur um eine Zazen-Praxis vor der Wand handelte, da (auch in der Rinzai-Tradition) gesagt wird:

„Bodhidharma saß neun Jahre vor der Wand“ [*Daruma Mempeki Kunen*, 達磨面壁九年] oder „Roso sitzt vor der Wand“ [*Roso Mempeki*, 魯祖面壁].

Der Begriff „mit dem Gesicht zur Wand“ bedeutet aber nicht, dass man so direkt vor einer Wand (oder Tür) sitzt, dass man sie fast berührt, sondern etwa einen Meter oder mehr davon entfernt, so dass man sich nicht bedrängt fühlt. Wichtig ist, dass der Blick blockiert wird, um den Geist zu beruhigen.

Ort: Wenn Sie sich aussuchen können, wo Sie Zazen machen wollen, ist ein ruhiger, abgelegener Raum – am besten sein hinterer Teil – vorzuziehen. Es ist für Zazen förderlicher, wenn man sich sozusagen in einen „heiligeren“ Teil des Gebäudes bzw. des Raumes begibt.

Kleidung: Lockere Kleidung ist beim Zazen vorzuziehen. Eine sehr elegant-schmale Hose zum Beispiel kann für Zazen zu eng sein und macht es unmöglich, richtig zu sitzen. Im Zendô ist unauffällige dunkle Kleidung zu tragen, um die Anderen nicht abzulenken.

Licht: Das Licht sollte so halb-hell bzw. schwach sein, dass man die Zeitung ungefähr lesen kann. Bei zu viel Licht kann man sich nicht konzentrieren, bei zu wenig Licht schläft man leicht ein.

Zimmertemperatur: In der Regel sollte die Temperatur am Sitzplatz weder zu warm noch zu kalt sein. In der Kälte Zazen zu üben, während man dauernd zittert, ist bloß eine Ausdauerprobe. Dabei verschwendet man die Sitz-Energie allein für diese Ausdauer, und das wäre einfach zu schade. Es ist jedoch wahr, dass Sie sich generell besser konzentrieren können, wenn es eher leicht kühl ist als etwas zu warm.

Tageszeit : Wenn Sie zu Hause sind, wann ist die beste Tageszeit zum Sitzen? Hierfür gibt es keine Regeln. Tatsächlich kann dies zu jeder Tageszeit geschehen. Der häufigste Zeitraum ist vor dem Frühstück. Viele Menschen setzen sich auch vor dem Schlafengehen hin, weil das Sitzen den Schlaf vertiefen kann. Auf jeden Fall ist es effektiver, wenn Sie es in Ihren Bio-Rhythmus des Tagesablaufs einbauen.

Zeit: Es wird empfohlen, 25-30 Minuten als eine Einheit zu sitzen, d.h. die Zeitlänge, in der ein Räucherstäbchen abbrennt [*Ittchû* (一炷) genannt]. In gewöhnlichen Zen-Tempeln sitzt man aber zwischen 40 Minuten und einer Stunde. Im Sanbôzen beträgt die Standard-Zazen-Zeit jedoch 25 Minuten. Auch wenn Sie eine Stunde sitzen wollen, sollten Sie mit 2 Sitzeinheiten (mit einem Kinhin in der Mitte) zu sitzen. Das ist sozusagen das „Intervall-Zazen“. Der Grund dafür ist, dass unsere Konzentrationsfähigkeit im Allgemeinen bei dieser Intervall-Methode doch

länger anhält. Es gibt jedoch individuelle Unterschiede, so dass es schließlich keine eindeutige Regel gibt. Aber sicher gilt: Auch wenn Sie nicht viel Zeit haben, ist es doch zu empfehlen, sich *jeden Tag* hinzusetzen. Selbst fünf oder zehn Minuten sind viel besser als gar kein Sitzen.

Mahlzeiten: In der Regel sollten Sie nur 70 bis 80 % zur Sättigung essen. Nach dem Essen machen Sie etwa eine Stunde lang kein Zazen. Erlauben Sie dem Magen, sich auf die Verdauung zu konzentrieren.

Selbstüberprüfung der Ergebnisse: Wenn Sie zum ersten Mal Zazen praktizieren, sind Sie vielleicht verunsichert, ob Sie weitermachen wollen, sollten oder auch können.

Daher: Auch wenn Sie bereit sind, Zazen – wie empfohlen – jeden Tag zu machen, sollten Sie es zunächst für eine „Probezeit“ von etwa zwei Wochen versuchen. Nach zwei Wochen können Sie sich dann selbst nachkontrollieren: Haben Sie nach dieser Zeit, in der Sie jeden Tag zumindest ein wenig Zazen praktiziert haben, wirklich das Gefühl, dass Sie einige positive Wirkungen verspürt haben? Wenn Sie, wenn auch nur vage, das Gefühl haben, dass ein positives Ergebnis eingetreten ist, sollten Sie es noch einmal zwei Wochen lang versuchen. Wenn Sie keine Lust haben, dann können Sie Zazen aufhören. Wenn Sie das noch zwei Wochen lang gemacht haben, wäre das schon ein Monat seit dem Beginn, so dass Sie sich selbst noch einmal – und diesmal wohl ein wenig klarer – überprüfen können. Wenn Sie nur das Gefühl haben, dass es doch keinen Sinn gemacht hat, dann können Sie aufhören, weiter zu sitzen. Wenn Sie jedoch nach einem Monat immer noch das Gefühl haben, dass es da etwas Sinnvolles gegeben hat, können Sie es einen oder zwei weitere Monate versuchen. Auf diese Weise können Sie sich nach sechs Monaten, nach einem Jahr und so weiter selbst überprüfen. Wenn Sie nach einem Jahr immer noch das Gefühl haben, dass etwas Sinnvolles da ist, werden Sie nicht mehr so leicht aufhören wollen.

4.2. Formen der Praxis

Bei der weiteren Gestaltung der regulären Zazen-Übung gibt es drei Rahmen für die Praxis.

4.2.1. Allein Sitzen [*Dokuza*, 独坐]

Die Grundlage von Zazen ist, allein zu sitzen. Wenn eine Familie oder ein Paar zusammensitzen kann, ist das natürlich sehr gut. Ich denke jedoch, dass dieses alltäglich-gemeinsame Sitzen in den meisten Fällen nicht so einfach möglich ist. Das Grundprinzip ist in jedem Fall, dass man sich selbst regelmäßig hinsetzt.

4.2.2. Sitzen in der Gruppe

Wenn möglich, ist es jedoch empfehlenswert, regelmäßig auch in einer Gruppe zu sitzen. In vielen Fällen kann dies als *Zazenkai* [坐禅会, Zazen-Treffen] bezeichnet werden. Ansonsten handelt es sich wahrscheinlich um ein eher informelles Treffen von Zazen-Freunden. In jedem Fall finden sie in der Regel an einem bestimmten Tag statt, meist mehrmals im Monat (selten länger als einen Tag). Um daran teilnehmen zu können, muss die Gruppe nicht unbedingt der Sanbôzen-Schule angehören. Sie können sowohl mit einer Soto- als auch mit einer Rinzaï-Gruppe zusammen sitzen, solange die Sie akzeptieren. Wenn Sie überhaupt zusammen sitzen dürfen, sollten Sie die Gelegenheit auf jeden Fall wahrnehmen. Das liegt daran, dass das Sitzen um ein Vielfaches tiefer und intensiver wird, wenn in der Gruppe gesessen wird. Wenn man in einer solchen Gruppe sitzt, ist es notwendig, den Verhaltensregeln der Gruppe in deren *Zendô* zu folgen. Die Art des Sitzens selbst, d.h. die Körperhaltung, sollte in allen Zen-Gruppen gleich sein. Wenn bei solchen Treffen ein Leiter anwesend ist, ist es außerdem völlig in Ordnung, auf seine oder ihre *Teisho* [提唱, Dharma-Vorträge] zu hören.

Wenn die Möglichkeit einer weiteren privaten Unterweisung [*Dokusan*, 独参] besteht und man bereits unter der Anleitung eines Sanbôzen-Lehrers übt, sollte man bei diesen Treffen von einer privaten Unterweisung absehen. Dies dient dazu, Verwirrung in Ihrer Praxis zu vermeiden. Wir werden später auf diesen Punkt zurückkommen.

4.2.3. Sesshin [接心、摂心]

Der dritte Rahmen ist die Teilnahme an einem *Sesshin*. Sesshin ist eine Praxis, bei der sich eine Gruppe von Menschen unter Anleitung eines Lehrers mehrere Tage lang auf Zazen konzentriert. Idealerweise sollten Sie in der Lage sein, zwei bis vier Mal im Jahr an einem Sesshin teilzunehmen. Tatsächlich entfaltet Zazen seine ursprüngliche Kraft und Tiefe nur durch die regelmäßige Teilnahme an Sesshin. Die Teilnahme an einem Sesshin bedeutet jedoch, zumindest im Fall des Sanbôzen, dass man bereit ist, sich an einen bestimmten Lehrer (Zen-Lehrer, Assoziierte Zen-Meister oder Zen-Meister) zu binden und seine persönliche Führung zu empfangen – auch wenn diese Bindung noch keine regelrechte „Lehrer-Schüler-Beziehung“ geworden ist. Wenn man sich (noch) nicht ganz dazu entscheiden kann, kann ein Sesshin nicht optimal wirken, so dass man vielleicht für eine bestimmte

Zeit beim Allein- oder Gruppensitzen verbleiben sollte. Die Wahl des Lehrers ist doch sehr wichtig, und wir werden später darauf zurückkommen.

Bei einer gewissen Regelmäßigkeit in diesen drei Übungsrahmen – alleine sitzen, in einer Gruppe sitzen und an Sesshin teilnehmen – kann man von einer optimalen Zazen-Praxis sprechen.

5. *Makyô* [魔境]

Hier möchte ich auf das Phänomen *Makyô* eingehen. Das Wort „Makyô“ kann in einem breiteren und in einem engeren Sinne verstanden werden, aber hier werde ich eine engere Sichtweise einnehmen und es auf *nicht existierende sensorische Phänomene* beschränken, die während des Zazen auftreten können.

Wenn man bereits vor einiger Zeit mit Zazen begonnen hat und sich im Grunde auf dem richtigen Weg befindet, können plötzlich – während der Zazen-Zeit – seltsame Phänomene auftreten. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Phänomene, die den Seh-, Hör- und Geruchssinn betreffen. Zum Beispiel taucht plötzlich ein wunderschönes farbiges Muster vor Ihnen auf, eine seltsame Stadt erscheint, eine leuchtende Gestalt wie Gottesmutter Maria winkt Ihnen zu, ein komisches Monster tritt hervor, und so weiter. Oder es läuten ständig Kirchenglocken, obwohl keine Kirche in der Nähe ist, oder der Geruch von Schweinebraten weht unweigerlich herein usw. Im Allgemeinen verschwinden diese Phänomene, wenn man Zazen beendet und aufsteht. Aber wenn man sich in einer gewissen Versenkung befindet, können sie als reale Phänomene erscheinen, und man weiß oft nicht, was man mit ihnen anfangen soll.

Warum ist das so? Wenn Sie sich im Zazen nach innen versenken, geht Ihr Geist über die Schichten des Alltagsbewusstseins hinaus und steigt sozusagen in den Bereich des Unterbewussten hinab. Einzelne Phänomene in den unteren Bewusstseinschichten können eine bestimmte Form annehmen und in die obere Bewusstseinschicht eintreten. Das Prinzip ist ähnlich wie bei Träumen. Diese magischen Zustände treten in der Regel zu Beginn der intensiven Zazen-Praxis auf und hören fast auf, wenn man sich ausreichend an Zazen gewöhnt hat.

Wenn Sie ein Makyô-Ereignis erleben und sich nicht sicher sind, worum es sich handelt, sollten Sie Ihren Lehrer konsultieren. Wenn man missversteht, dass man etwa die Welt der Erleuchtung gesehen hätte, wäre das ein schwerwiegender Fehler. Deshalb ist es sehr wünschenswert, jemanden zu haben, der das richtigstellen kann. Auch aus diesem Grund ist es nicht ratsam, Zazen *immer* nur allein zu üben.

In solchen Fällen würde ein guter und verantwortungsbewusster Lehrer immer das Gleiche sagen: Folgen Sie Ihrem Makyô-Zustand nicht nach; halten Sie daran nicht fest, auch wenn er interessant oder sogar extrem reizvoll erscheint. Lassen Sie die Makyô-Welten einfach so erscheinen, wie sie erscheinen, und konzentrieren Sie sich vielmehr auf Ihre ursprüngliche Übungsmethode (Atemzählen, Atemfolgen, Mantra usw.). Wenn Sie einem Makyô folgen, bedeutet das – von der eigentlichen Zen-Übung her gesehen – , dass Sie sich vom richtigen Weg abbringen lassen oder zumindest einen Umweg machen. Von der Seite des Lehrers her gesehen ist das Auftauchen eines Makyô-Erlebnisses ein Zeichen dafür ist, dass die betreffende Person begonnen hat, ein Stück tiefer ins Zazen einzutauchen. Aber nicht mehr als das. Es bedeutet auch nicht, dass es unbedingt gut ist, wenn ein Makyô auftritt, oder dass es überhaupt nicht gut ist, wenn er *nicht* auftritt. In der Tat gibt es Menschen, die überhaupt kein Makyô erleben. Mit anderen Worten: Selbst wenn eine Makyô-Erscheinung eintritt, lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen, sondern fahren Sie mit Ihrer ursprünglichen Praxis fort.

In diesem Zusammenhang sollte erwähnt werden, dass es zwar kein Makyô ist, aber es kann vorkommen, dass man einfach nicht aufhören kann zu weinen, während man Zazen macht, oder dass man ohne Grund von Angst oder sogar von akuter Furcht befallen wird. Dies ist auch jeweils ein Phänomen, das auftritt, wenn das Unterbewusstsein durch Zazen angeregt wird. Oft ist es das Ergebnis früherer Erfahrungen, manchmal aus der frühen Kindheit, die tief im Inneren – wohl verborgen – liegen. Im Prinzip ist die Behandlung in diesem Fall die gleiche wie im Fall der Makyô-Zustände. Wenn Sie nicht aufhören können zu weinen, ist es gar nicht schlimm; lassen Sie die Tränen einfach fließen und fahren Sie mit Ihrer Übung fort. Dasselbe Prinzip gilt im Falle von Angst bzw. Furcht: Sie sollten Ihre Praxis so weiterführen, wie Sie es bisher getan haben. Der Fall einer intensiven Angst oder Furcht kann jedoch etwas Besonderes mit sich bringen; es kann nämlich zu Panik führen. In solchen Fällen sollten Sie Zazen für eine Weile unterbrechen und einen Psychiater oder Psychologen aufsuchen. Parallel zu einer solchen Beratung ist es nicht unmöglich, Zazen unter der Anleitung eines verständnisvollen Lehrers fruchtbar fortzusetzen.

6. Die drei „Früchte“ des Zazen

Lassen Sie uns nun dazu übergehen, was passiert, wenn Sie weiter Zazen machen, und welche Früchte Ihre Zazen-Übung trägt. Man könnte vom *Ziel* von

Zazen sprechen, aber da es nicht so verstanden werden möchte, dass man von Anfang an ein klares Ziel vor Augen haben muss, werde ich es eher als die *Frucht/Früchte* von Zazen bezeichnen.

Dazu zählen die üblichen körperlichen Vorteile nicht, wie z.B. eine verbesserte Blutzirkulation, eine veränderte Kälteempfindlichkeit, eine verbesserte Körperhaltung im Alltag, usw. Diese sind so offensichtlich und gleichzeitig so elementar, dass es sich wohl nicht lohnt, sie als Früchte des Zazen per se hervorzuheben.

Es gibt drei Hauptfrüchte von Zazen. Die erste ist die *Stärkung der Jôriki*, die zweite ist die *Erfahrung unseres Wesens* und die letzte ist die *Verwirklichung dieses Wesens*.

6.1 Stärkung der *Jôriki*

Der Begriff *Jôriki* [定力] ist vielleicht eigenartig. Das *Jô* in *Jôriki* ist eine Übersetzung des Sanskrit-Wortes *Samadhi* bzw. „Versunkenheit/Versenkung“. Das *Riki* in *Jôriki* bedeutet „Kraft/Kräfte“. Das Wort *Jôriki* bedeutet daher „Kraft/Kräfte des Samadhi“. Gemeint ist die bemerkbare Folge wiederholter Erfahrung des Eintretens in die Versunkenheit.

Was aber ist Samadhi bzw. Versunkenheit? Was ist die innere Realität dessen, was Samadhi bzw. Versunkenheit genannt wird? Man kann sagen, dass es sich um einen Zustand handelt, in dem das Bewusstsein während des Zazen tief in sich versunken ist und radikal vereinheitlicht wird. Und schließlich verschwindet auch das vereinheitlichte Bewusstsein selbst – es wird so tief, dass dieses Ich-Bewusstsein aufgelöst wird.

Was geschieht konkret, wenn man sich diesem Zustand nähert oder ihn betritt? Meistens merkt man es erst nach dem Sitzen, z.B.: Man spürt, dass die Beine, die vorher so weh getan hatten, *nicht mehr geschmerzt* haben. Oder der Schmerz war irgendwo weit weg. Oder draußen war Lärm, aber das hat einen überhaupt nicht gestört. Und vor allem war eine Sitzperiode plötzlich ganz *kurz*; die 25 Minuten der Sitzeinheit erscheinen einem wie 5 Minuten. Und wenn die Sitzung vorbei ist, verspürt man eine unbeschreibliche innere *Klarheit*. Man kann es auch ein Gefühl des *Friedens* ohne Grund nennen. Und gleichzeitig spürt man grundlose *Freude* und *Energie* zum Leben. Schon allein deshalb erscheint es unglaublich wertvoll, in einen Zustand des Samadhi einzutreten.

Und wenn man in diese Samadhi-Versunkenheit immer wieder – vielleicht auch nur annähernd – kommt, wird man verschiedene Kräfte erleben. Diese Kräfte

oder, genauer, *Qualitäten*, nennen wir *Jôriki*. Zunächst erscheinen sie merklich auf emotionaler Ebene: Das *emotionale Gleichgewicht* wird schneller wiederhergestellt. Wenn man wütend oder verärgert ist, klingt das schneller ab. *Negative Emotionen* wie Hass und Eifersucht können *besser kontrolliert* werden. Ganz verschwinden solche Gefühle leider nicht so schnell. Aber mit der Zeit werden sie eindeutig kontrollierbarer als zuvor.

Viele sagen, dass sie durch *Zazen konzentrierter* geworden sind. Man kann dies real nachvollziehen, da man in der Lage ist, Aufgaben in jedem Bereich der Arbeit und des Lebens effizienter zu erledigen. Das ist bedeutsam, denn in der Gesellschaft wird die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, sehr positiv bewertet.

Außerdem wird die *intuitive Erkenntnisfähigkeit* gefördert. Man erkennt etwas nicht mit dem Verstand, sondern mit der Intuition. Genauer gesagt, man kann das Ganze verstehen, wenn man nur einen Teil sieht, oder die Tiefe, wenn man nur die Oberfläche sieht. Oder man kann es „irgendwie“ wissen. Kurz gesagt, die Instinkte beginnen besser zu funktionieren als früher. Auch das ist wertvoll.

Ein anderer Aspekt ist, dass man *kreativer* wird. Man kommt auf neue Ideen, an die man vorher nicht gedacht hat. Vor allem im Westen praktizieren viele Künstler, darunter auch Musiker und Maler, *Zazen*, was wahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass *Zazen* auch die künstlerische Intuition und Kreativität vertieft.

Außerdem wird man widerstandsfähiger oder besser gesagt *resilienter*, wenn man mit so genannten Stresssituationen konfrontiert wird. Das heißt nicht, dass man keinen Stress mehr empfindet, aber die „Klinge des Stresses“ wird sozusagen stumpfer. Eine Weiterführung dieser Qualität wäre, dass die Angst bzw. Furcht vor dem Sterben de facto abklingt oder gar verschwindet. Dies lässt sich auch auf die Wirkung des *Samadhi* zurückführen.

Ein weiteres Ergebnis von *Jôriki* im weiteren Sinne kann sein, dass sich die *Beziehung zu den Menschen* um einen herum und *zur unmittelbaren Umgebung* irgendwie verbessert. Mit Meister Dôgens Worten: „Wenn du *Zazen* übst, werden die Dinge auf natürliche Weise besser.“ Nicht wenige Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass etwas irgendwie besser wird, ohne bewussten Vorsatz und ohne bewusstes Zutun. In Wirklichkeit ist es so, dass die *Jôriki uns* mit der Zeit tatsächlich verändert, ohne dass wir es wissen.

Gewiss ist diese *Jôriki* nichts anderes als die Auswirkung unseres Wesens, das durch *Zazen* wirksam wird. Ein Hauptmerkmal dieses Wesens ist, dass die Dimension der „Einen Welt“ spürbar bzw. sichtbar wird. Dadurch wird unsere „Ich-

Zentriertheit“ Stück um Stück abgebaut, damit wir natürlicherweise offener, selbstloser und liebevoller den Mitmenschen gegenüber werden. Mit Jôriki befindet sich jeder von uns schon auf dem Weg zu einem neuen Menschen.

Eine letzte Anmerkung. Wenn ich so spreche, könnte man dazu neigen zu denken, dass Sitzen ohne Samadhi sinnlos wäre. Dies ist jedoch nicht der Fall. Auch wenn die Samadhi-Dimension nicht klar auf der Ebene des Bewusstseins erreicht wird, empfangen die Tiefen des Körpers bereits die Wirkungen des Sitzens und speichern sie. Und das trägt später sicher Früchte. Unabhängig davon, ob man auf der Bewusstseinssebene in Samadhi eingetreten ist oder nicht, ist es wichtig, mit Zazen fortzufahren.

Die Qualitäten der Versunkenheit werden, in größerem oder kleinerem Ausmaß, jedem gegeben, wenn er Zazen weiter praktiziert. Es gibt überhaupt keine negativen „Nebenwirkungen“ beim Zazen. Aber selbst etwas so Wunderbares kann schwächer werden und schließlich verschwinden, wenn man aufhört, Zazen zu üben. Sie ist eine sehr wertvolle „Frucht“, aber wir sollten auch wissen, dass sie, obwohl sie wertvoll ist, ihre Bedingungen und Voraussetzungen hat.

6.2. Erfahrung des Wesens

Die zweite Frucht ist die „Erfahrung des Wesens“, die Erfahrung unseres eigenen tiefsten Wesens wie auch – gleichzeitig – die Erfahrung des Wesens von allem und jedem, was auf der Welt existiert. Es ist ein erfahrungsmäßiges Erwachen zu diesem Wesen. Es wird auch die Erfahrung des „wahren Selbst“ oder des „ursprünglichen Selbst“ genannt. Traditionell wird dies als „Erleuchtung“, „Erwachen“ oder *Kenshō* [見性, Schauen der eigenen Natur] bezeichnet.

Damit diese Frucht entstehen kann, ist es im Prinzip notwendig, vorher in das bereits erwähnte Samadhi, den Zustand der Versunkenheit, einzutreten. Wenn die Wesenserfahrung ohne dies auftaucht und falls sie authentisch ist, muss man sagen, dass das totale Verschwinden des Ich – endgültiger Zustand von Samadhi – auf wundersame Weise zufällig in dem Moment, in dem die Erfahrung auftauchte oder kurz davor, geschehen ist. Es gibt nicht wenige solcher Fälle, aber wenn wir sie zu sehr im Hinterkopf behalten und uns auf sie verlassen, wird am Ende nichts geschehen. Kurzum, wir können uns vor Augen halten, dass der Prozess des Samadhi eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass die zweite Frucht überhaupt entstehen kann.

Allerdings – und das ist der schwierige Teil – ist es auch wahr, dass es nicht ausreicht, Samadhi zu erleben. Die Erfahrung von Samadhi führt nicht automatisch

zur Erleuchtungserfahrung. Samadhi ist eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für die Erleuchtung.

Was denn ist noch notwendig? Es ist schwer auszudrücken, aber ich würde sagen, eine Art *ernsthafter Verzweiflung* in den Tiefen des Geistes. Es ist eine Verzweiflung, die uns dazu bringt, alles hinzugeben, um irgendeine mögliche Lösung zu finden. Eine solche grundlegende Motivation ist wohl notwendig. Das ist nicht dasselbe wie die oberflächliche Emotion des Augenblicks, z.B. in einem Sesshin. Es ist eine Verzweiflung, die sich tief im Herzen – vielleicht manchmal unbewusst – abspielt. Der Schritt darüber hinaus ist etwas, das nur als ein geheimnisvolles Wunder beschrieben werden kann, das über das menschliche Wissen hinausgeht, einschließlich der Anwesenheit eines Lehrers und seiner Führung. Theologisch hören wir oft vom Gegensatzpaar von „Gnade“ und „eigenem Tun“, aber sowohl Gnade als auch eigenes Tun fließen an einem einzigartigen Punkt zusammen, und es ist gerade dieser eigenartige Zustand, der einen unerwarteten Bruch und Durchbruch ermöglicht.

Wenn dies geschieht, bedeutet es in erster Linie ein *Loslassen* – was wie ein Widerspruch klingt – *des verzweifelten Selbst*. Man könnte es den geistigen „Tod“ des Selbst nennen. Die Tatsache, dass man von Grund auf vernichtet ist oder von Anfang an vernichtet gewesen ist, tritt mit unwiderlegbarer Klarheit zutage. Wenn dies nicht der Fall ist, kann es keine echte Erleuchtung geben. Dies ist schwer zu erklären, aber sehr wichtig. Wenn man in tiefes Samadhi eintritt, mag man oft eins mit allen Dingen werden, oder man mag sich selbst verlieren, oder man mag große Freude erleben, oder man mag ein Gefühl der Freiheit empfinden, aber das allein ist noch kein wahres *Kenshō*. Jedoch kann man diese tiefe Samadhi-Erfahrung als Erleuchtung missverstehen. Nicht nur die betreffende Person, sondern auch der Lehrer kann dadurch „betrogen“ werden. In diesem Sinne ist es eine beängstigende Sache. Deshalb ist es notwendig, um jeden Preis einen „hellsichtigen“ Lehrer zu finden.

Anders ausgedrückt: Die Tatsache, dass es „kein Selbst“ und darüber hinaus „kein Ding“ überhaupt gibt, wird unzweifelhaft offensichtlich. Traditionell wird dies als „Leere des Selbst“ [*Ninkū*, 人空] und „Leere der objektiven Dinge“ [*Hokkū*, 法空] bezeichnet. Ersteres bedeutet, dass man selbst vollkommen *leer* ist, während Letzteres bedeutet, dass die materielle und objektive Welt als Ganzheit *leer* und ohne Substanz ist. Aber man sollte nicht denken, dass es zwei Arten von „Leerheit“ gibt, sondern das Faktum, dass sowohl dieses „Ich“ als auch diese Welt als solche nicht existiert, wird methodisch-sprachlich in zwei Aspekten verbalisiert.

Wichtig ist, dass es sich hier nicht um eine *intellektuelle* Angelegenheit handelt, dass die „Vorstellung der Leerheit“ verstanden würde oder dass die „Philosophie der Leerheit“ etabliert würde, usw., sondern dass ein unbeschreibliches *Faktum*, das sprachlich nur als *Gar-Nichts* oder *Null* o.ä. ausgedrückt werden kann, als Ereignis aufgetaucht ist. Normalerweise löst das eine tiefe, große Freude aus, die man bis jetzt nie erlebt hat.

Dies ist nicht die volle Tiefe oder Dimension der wahren Tatsache. Diese Tatsache der *Null* ist jedoch die Grundlage von allem, und wenn sie nicht bis zu einem gewissen Grad der Reinheit deutlich wird, kann sie nicht als Erleuchtung bzw. *Kenshō* bezeichnet werden. Dieses klare Erlebnis des wesentlichen Faktums ist der Kern, von dem aus sich die reale und konkrete Welt des „Einen“ unendlich erschließt.

All diese Erfahrungen der Erleuchtung ereignen sich in einem Augenblick. Mit anderen Worten: Diese Tatsache geschieht immer mit einem inneren „Ach!“ Es ist das, was man „plötzliche Erleuchtung“ [*Tongo*, 頓悟] nennt. Den gegenteiligen Begriff, „allmähliche Erleuchtung“ [*Zengo*, 漸悟], gibt es; dieser Begriff ist aber nur dann korrekt verwendet, wenn er den gesamten Prozess der wiederholten „plötzlichen Erleuchtungen“ beschreibt. Die Erfahrung der echten Erleuchtung kommt nicht allmählich und schrittweise, sondern immer in Form eines plötzlichen Erlebnisses. Wenn man sagt, dass man etwas „langsam und graduell verstanden“ hat, dann handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um eine Art von konzeptioneller Manipulation. Umgekehrt kann man bei einer echten Erleuchtungserfahrung klar beschreiben, wann, wo und wie sie stattgefunden hat. Wenn man das nicht sagen kann und behauptet, man habe es irgendwie graduell verstanden, dann handelt es sich definitiv nicht um ein echtes *Kenshō*-Erlebnis. Es ist merkwürdig, aber so ist es wahr.

Nicht immer geschieht dies im Sitzen. Als ich vorhin sagte, dass die Erfahrung von *Samadhi* die Voraussetzung für diese Erfahrung ist, meinte ich damit nicht unbedingt, dass man, wenn man sich im *Samadhi-Zazen* befindet, in einem Augenblick in die Welt der Erleuchtung übergehen kann. Solche Fälle gibt es mit Sicherheit. Aber seltsamerweise ist es tatsächlich viel öfter der Fall, dass das Ereignis durch einen bestimmten Sinnesreiz außerhalb von *Zazen* ausgelöst wird – vor allem, wenn man überhaupt nicht an so etwas denkt – und dann plötzlich, mit einem „Ach!“, öffnet es sich. Und dieses Ereignis basiert ganz sicher darauf, dass man bis dahin ausreichend im *Samadhi* gesessen hat.

Außerdem sind die Details und konkreten Aspekte dieser Erfahrung von Person zu Person unterschiedlich. Wenn es sich jedoch um eine echte Erfahrung

handelt, gibt es immer unterschwellige, gemeinsame Elemente, die man erkennen kann, und es ist die Aufgabe der Person, die als Lehrer bezeichnet wird, dies zu bestätigen und angemessene Anleitung zu geben. Darüber hinaus kann die Tiefe dieser Erfahrung auch sehr unterschiedlich sein. Mit anderen Worten: Es gibt einen großen Unterschied zwischen tief und nicht so tief. Diese wahre Welt wird oft mit einem „Ochsen“ verglichen. Um es so auszudrücken: Es gibt Erfahrungen, bei denen man nur den Schwanz des Ochsen sieht, und es gibt Erfahrungen, bei denen man das Gesäß des Ochsen, einschließlich des Schwanzes, deutlich sieht. Andererseits heißt es, dass es nur sehr selten vorkommt, dass man den ganzen Ochsen auf einen Schlag sieht. Shakyamuni oder Zen-Meister Enô ("der Sechste Patriarch in China", 638-713) waren absolute Ausnahmen. Deshalb arbeitet man nach der ersten Erfahrung der Erleuchtung noch intensiver an der „Nach-Erleuchtungs-Praxis“ [*Gogo no Shugyô*, 悟後の修行] und versucht, so tief wie möglich zu gehen, um echte Weisheit zu erlangen, die so frei von Konzeptualisierung wie möglich ist.

Auf diese Weise wiederholt sich die Erfahrung der Erleuchtung tatsächlich in verschiedenen Tiefen und Dimensionen im ganzen Leben – wie lange die Zwischenzeiten dauern, hängt ganz vom Einzelnen ab. Es gibt sogar einen übertriebenen (?) legendären Ausdruck, dass gewisse große Zenmeister „18 Male große Erleuchtungen und unzähligen Male kleine Erleuchtungen“ gehabt hätten. Jedenfalls wird es gesagt, dass die Nach-Erleuchtungs-Übung, die viel bewusster und intensiver vorangeht, um ein Vielfaches schwieriger ist als die anfängliche, „blinde“ Zazen-Praxis. Gleichzeitig ist es aber diese Erfahrung der grenzenlosen Vertiefung, die dem Zazen-Praktizierenden eine unvergleichliche Freude bereitet. Der erste Durchbruch ist mit Sicherheit ein großes Gefühl der Erleichterung und Freude. Oft ist es jedoch das anschließende Wiedersehen und Wiederentdecken der Erfahrung, das eine tiefere und beständigere Freude von einer anderen Dimension ermöglicht.

Schließlich sollte noch einmal darauf hingewiesen werden, dass diese (oft anfänglichen) Erleuchtungserfahrungen auch ohne Zazen auftreten können. Die menschliche Realität ist geheimnisvoll, und die Zahl der Menschen, die ohne Zazen mit solchen Erfahrungen gesegnet werden, ist gar nicht so gering. Dazu möchte ich jedoch zwei Anmerkungen machen: Erstens wissen viele derjenigen, die mit solchen Erfahrungen gesegnet sind, nicht, was mit ihnen geschehen ist, und sind nicht in der Lage, sie richtig zu bewerten und zu pflegen. Im Laufe der Zeit werden solche Erlebnisse oft in einer Art Gedächtnis verschüttet und man kann das Geschehene selbst nicht mehr begreifen. Oder die Erfahrung kann zu einer Art

Selbstüberschätzung führen, bei der sich die Persönlichkeit so verändert, dass man das Gefühl bekommt, man sei die einzige Person, die unvergleichlich wichtig wäre. Daher braucht man unbedingt einen geeigneten Mentor, der einen in solchen Fällen sachkundig betreuen kann. Auch die Tatsache, dass man es auf diese Weise erleben konnte, ist eine Art Zufall, der von anderen nicht durch Nachahmung wiederholt werden kann. (Dasselbe gilt für die Erfahrungen der Mystiker im Christentum.) Es gibt eine bekannte Geschichte über einen Bauern, der das Fleisch eines Kaninchens bekam, weil dieses gegen einen Baumstumpf prallte und starb; vom nächsten Tag an wartete der Bauer endlos in der Nähe des Baumstumpfs in der Hoffnung, dass er dasselbe Glück noch einmal haben würde. Aber wie alle wissen, wiederholt sich diese Art Glück nicht so häufig.

In dieser Hinsicht muss ich sagen, dass der Weg des Zazen einmalig ist, da er eine universelle Methode darstellt, die für jeden gilt. Es handelt sich um eine allgemein anwendbare systematische Methode, die im Laufe von etwa zweitausend Jahren entwickelt worden ist. Diese Methodik weiß, was man am besten tun kann, um sich für die Erfahrung dieses Wesensereignisses vorzubereiten, und – wenn dieses Erlebnis einem einmal gegönnt worden ist – was man danach tun kann, um das Erfahrene zu vertiefen und bestmöglich zu vervollständigen. Hier können wir von einem äußerst wertvollen Gut für die ganze Menschheit sprechen, und ich kann diesen Punkt nicht genug betonen.

6.3. Verwirklichung des Wesens

Die dritte Frucht von Zazen ist die größte und wichtigste Frucht. Sie liegt in der Verwirklichung unserer wahren Natur in unserer realen Persönlichkeit, in unserem realen Leben und in unserer realen Gesellschaft. Genau diese Frucht ist das endgültige Ziel von Zen.

Es ist für keinen Zazen-Übenden unmöglich, dies bis zu einem gewissen Grad zu verwirklichen, auch wenn man noch kein Kenshō-Erlebnis gehabt hat, denn nach vielen Jahren aufrichtiger Zazen-Praxis wird die Ansammlung konstanter *Jōriki* den Menschen allmählich verändern – wie wir schon erwähnt haben. Es ist auch wahr, dass es Menschen in dieser Welt gibt, die allgemein als „Heilige“ bezeichnet werden, und selbst wenn sie nicht erleuchtet sind, können sie solche ethischen Höhen erreichen, wie andere Menschen sie nicht einfach erreichen können. Andererseits ist es nicht so, dass eine Erfahrung automatisch zur realen Verwirklichung führt. Die Verwirklichung des wahren Selbst im realen Leben ist eine neue und weitere Dimension.

Es besteht jedoch kein Zweifel daran, dass die Verwirklichung des Wesens in weitaus größerem Maße gefördert wird, wenn das wahre Selbst klar erkannt wird. Daher kann die Relevanz der „zweiten Frucht“ nur gestärkt, nicht geschwächt werden. Es dauert einfach sehr lange, bis die Erfahrung der Erleuchtung in Fleisch und Blut übergeht. Der Prozess ist grenzenlos und erweitert sich endlos. Der Satz „Sogar Shakyamuni übt noch“ ist ein Ausdruck für diesen Aspekt.

Was die Verwirklichung des Wesens betrifft, so möchte ich noch einen weiteren Aspekt hinzufügen. Wie bereits erwähnt, besteht die größte Frucht darin, dass dieses Wesen in der eigenen Persönlichkeit und in der Gesellschaft verwirklicht wird; in Wahrheit ist aber die grundlegende Frucht das Faktum, dass das Sitzen im Zazen im Schweigen an und für sich bereits „Verwirklichung des Wesens“ ist. In diesem Sinne ist es wahr, dass Zazen nicht nur eine *Methode* ist, um die erste und zweite Frucht zu erlangen, sondern selbst die *Verwirklichung* der dritten Frucht – oder zumindest ihr Kern – ist. Wahrscheinlich ist es heute die Soto-Schule, die diesen Punkt hervorhebt. Doch erst wenn man die zweite Frucht gekostet hat, wird man sich dessen wirklich bewusst, und die bloße Betonung dieses Aspekts in Worten kann zu einer bloßen Idee verkommen.

Dies ist eine kurze Beschreibung der drei Früchte von Zazen. Im Sanbōzen wird jeder dieser drei Bereiche als wichtig angesehen. Aus methodischer Sicht liegt der Schwerpunkt aber auf dem zweiten, der Wesenserfahrung. Der Grund dafür ist, dass dieses Element seit jeher das Uranliegen des Zen ist, und gleichzeitig, dass in der heutigen modernen Welt das Verlangen nach dieser „Erfahrung unseres wahren Wesens“ unbestreitbar stark ist, und wir glauben, dass die lebendige, unmittelbare Erfahrung dieses Wesens zum Erlangen des grundlegenden Seelenfriedens des modernen Menschen unentbehrlich und wesentlich ist. Und wir glauben, dass sie das menschliche Handeln auf dem Weg zu einer neuen Dimension des Menschseins tatkräftig ermöglicht und unterstützt. Wenn wir uns ernsthaft hinsetzen und tief in unserem Herzen für diese „zweite“ Kernfrucht üben, wird die „erste“ Frucht natürlicherweise mit ihr einhergehen und sie real unterstützen, und sie wird ganz deutlich zur Verwirklichung der „dritten“ Frucht führen.

7. Motivationen für Zazen und Arten des Zazen

Hier möchten wir darüber nachdenken, welche Ziele die Menschen im Sinn haben, wenn sie Zazen üben. Die oben genannten Früchte von Zazen laufen oft parallel dazu.

7.1 Beweggründe für Zazen

Warum beginnen Menschen überhaupt mit Zazen? Es gibt sehr viele verschiedene Motive. Der „niedrigste“ Beweggrund ist der *Zufall*. Zum Beispiel – so ein realer Fall – übt meine Freundin so viel Zazen, dass ich keine andere Wahl habe als mitzumachen. Unklar ist es, wie weit dies trägt, aber es ist ein echter Fall. Ein etwas tragenderer Fall ist die *Neugierde* auf Zen. Hier geht es darum, dass man wissen will, worum es beim Zen geht. Typische Fälle in Japan sind Nicht-Japaner, die sich für Japan interessieren und Zazen als Teil ihres Interesses ausprobieren wollen. Einen anderen Typ stellen viele junge Söhne der Tempelbesitzer in Japan dar: Sie werden durch berufliche *Notwendigkeit gezwungen*, Zazen zu machen, um die Nachfolge ihres Vaters anzutreten und den Tempel zu übernehmen. Oder, um an einer (buddhistischen) Universität „credits“ zu erwerben, müssen die Studenten ein wenig sitzen, was auch ein Beispiel für dieses Zwangsmotiv wäre. All dies sind Fälle, in denen die Motivation von außen kommt.

Wenn es um die persönliche intrinsische Motivation geht, wäre der erste Grund die *Gesundheit*. Wenn Sie zum Beispiel hören, dass Zazen gut gegen Kälteempfindlichkeit ist, oder wenn Sie Ihren Buckel irgendwie heilen wollen, so kann es eine gute Motivation sein, Zazen auszuprobieren. Darüber hinaus gibt es viele *psychologische Gründe*, Zazen zu praktizieren. Weil sie zum Beispiel immer wieder in der Öffentlichkeit extrem nervös werden, wollen sie irgendwie Selbstbeherrschung lernen. Oder man möchte seine Konzentration verbessern oder in wichtigen Situationen wie im Geschäftsleben die richtigen Entscheidungen treffen können. In einigen Fällen kann es sehr ernsthaft sein, z.B. wenn man am Rande des Todes steht und sich wünscht, sein taumelndes Ich beruhigen und kontrollieren zu können.

Noch tiefgehender ist der Fall, dass man Zazen übt, weil man Probleme lösen will, die mit dem *Selbst* zusammenhängen. Das wäre der Fall, wenn man wirklich wissen will, „wer“ man ist und „was“ man wirklich ist. Ein Christ, der Zazen praktizieren und „den wahren 'Gott' kennen lernen“ möchte, kann in dieselbe Kategorie eingeordnet werden. Man könnte aber auch Zazen anfangen, weil man irgendwo vage „Angst“ zu leben hat. Hier handelt es sich um eine *ontologische Angst*; allein die Tatsache, dass man in dieser Welt lebt, macht Angst. Auch die „Angst“ des berühmten Philosophen M. Heidegger aus dem 20. Jahrhundert, der die Grundbefindlichkeit des Menschen so darlegt, gehört in diese Kategorie. Traditionell gilt: Wenn Menschen auf der Suche nach einer Lösung für das unbeherrschbare Problem des Selbst zum Zen kommen, ist dies der ursprüngliche Problembereich des Zen.

Wenn dann noch das Motiv des *Todes* hinzukommt, nimmt die Schwere des Problems noch weiter zu. Das ist der Fall, wenn man Angst vor dem Sterben hat, und wenn man darüber nachdenkt, was passieren wird, wenn man stirbt. Oder wenn die Person, die man am meisten geliebt hat, gestorben ist, will man unbedingt herausfinden, wo sie hingegangen ist. Das ist genau das, was im Zen oft als „Leben und Tod sind die größte Sache“ [*Shôji-Jidai*, 生死事大] bezeichnet wird.

Also sehen wir, dass die Menschen aus unterschiedlichsten Beweggründen zum Zazen kommen. Wichtig ist, dass Zazen keine dieser Motivationen leugnet oder zurückweist. Denn selbst wenn eine Person mit einer scheinbar frivolen Motivation begonnen hat, kann in Wirklichkeit ein ernsthafter Beweggrund dahinterstecken, der ihr selbst nicht bewusst ist. Es besteht jedenfalls kein Zweifel daran, dass unter den gegenwärtig ca. sieben Milliarden Menschen auf der Erde diejenigen, die Zazen anstreben, eine äußerst kleine Minderheit sind. Mit anderen Worten, allein das Kommen zum Zazen, aus welchem Grund auch immer, stellt ein wunderbares „Karma“ dar. Deshalb sollten wir dies von ganzem Herzen schätzen.

7.2 Die verschiedenen Arten des Zazen

Auf der Grundlage dieser Motivationen und Ziele ist es möglich, Zazen in verschiedene Kategorien zu unterteilen. So teilte der alte Zen-Meister Keihô Shûmitsu (圭峰宗密, 780-841) Zazen in fünf Kategorien ein, die er als die „fünf Arten von Zazen“ [*Goshuzen*, 五種禪] bezeichnete. Diese sind: „Nicht-buddhistisches Zen“ [*Gedô-Zen*, 外道禪], „Gewöhnliches Zen“ [*Bompu-Zen*, 凡夫禪], „Zen des Kleinen Fahrzeugs“ [*Shôjô-Zen*, 小乘禪], „Zen des Großen Fahrzeugs“ [*Daijô-Zen*, 大乘禪] und „Zen des Höchsten Fahrzeugs“ [*Saijôjô-Zen*, 最上乘禪]. Ich denke, dass diese Bezeichnungen heute irreführend sind; daher werde ich sie beiseite legen und versuchen, Zazen nach modernen Gesichtspunkten zu klassifizieren und andere Bezeichnungen zu wählen.

Natürlich ist dies eine *konzeptionelle* Klassifizierung, und in der Realität kann es Fälle geben, in denen eine Kategorie mehr als eine eng definierte Kategorie umfasst, oder in denen die eine Kategorie in eine andere übergeht. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei nur um eine mehr oder weniger schematische Einteilung handelt.

7.2.1 „Zen aus äußeren Gründen“

Dies ist eine Form von Zazen, bei der man, wie im vorherigen Beispiel, Zazen übt, weil die Freundin es tut, oder weil man keine andere Wahl hat, als es zu machen,

um Universitätspunkte zu sammeln. Es ist eine Art von Zazen, bei der eine innere Motivation anscheinend nicht aktiv vorhanden ist und man es sozusagen „akzidentiell“, halb unter Zwang, macht. Berufsbedingtes Zazen, bei dem man Zazen machen muss, um sich als Mönch zu qualifizieren und die Nachfolge des Vaters als Abt anzutreten (wohl nur in Japan), würde ebenfalls in diese Kategorie fallen.

Diese Kategorie gibt es in der früheren Klassifizierung des Zen-Meisters Keihô nicht. Es ist sozusagen eine neue Kategorie in der Geschichte des Zen, die seit der Neuzeit entstanden ist.

7.2.2 „Intellektuelles Zen“

Das ist Zazen, um die Neugier zu befriedigen. Dazu gehört auch das Zazen, das Gelehrte um des Lernens willen machen – „akademisches Zen“. In diesem Fall überwiegt das Motiv der Verbesserung der Gelehrsamkeit gegenüber demjenigen der reinen Vertiefung der Zen-Praxis. Meister Keihôs Begriff „Nicht-buddhistisches Zen“ [*Gedô-Zen*], bedeutet Zazen, das von Menschen außerhalb des buddhistischen Pfades praktiziert wird, aber wenn man seinen wahren Zweck betrachtet, denke ich, dass dieses intellektuelle Zen auch eine Art *Gedo-Zen* ist – unabhängig davon, ob man formell „Buddhist“ ist oder nicht.

7.2.3. „*Jōriki-Zen*“

Dies ist Zen auf der Suche nach *Jōriki*, die erste der drei bereits erwähnten „Früchte des Zazen“. Von den bereits erwähnten Motivationen fällt die Art von Zazen, die für die Gesundheit oder zur Lösung psychologischer Probleme geübt wird, in diese Kategorie. Nach der Einteilung von Meister Keihô fällt es in die Kategorie „Zen für gewöhnliche Menschen“. Zazen für Geschäftsleute bzw. Firmenangestellte, um ihre Arbeitseffizienz zu steigern, Zazen für Politiker, um ihr politisches Urteilsvermögen zu verbessern, oder Zazen für Sportler, um ihre Leistung zu steigern, würden ebenfalls in diese Kategorie fallen.

Ein extremer Fall dieses *Jōriki-Zen* ist Zazen, bei dem der Geist darauf trainiert wird, den Tod nicht zu fürchten (Vgl. den letzten Teil von E. Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, München 2011 (1953), S. 92f). Dies ist die Form des Zazen, die hauptsächlich von Soldaten und Kriegern praktiziert wurde. Was Meister Keihô „Zen des Kleinen Fahrzeugs“ [*Shōjō-Zen*] nannte, hat etwas mit diesem extremen Typ des *Jōriki-Zen* gemeinsam.

7.2.4. „Erleuchtung-Zen“ [*Shōgo-Zen*, 証悟禪]

Dies ist die zweite Frucht der bereits erwähnten Früchte von Zazen, d.h. das Zazen, das man übt, um die Erfahrung der Erleuchtung zu erlangen. Dies ist der Wunsch, die wahre Identität des Selbst wirklich zu klären oder das Problem von Leben und Tod auf klarste Weise zu lösen. Das ist es, was Meister Keihô „Zen des Großen Fahrzeugs“ [*Daijô-Zen*] nannte.

Menschen, die nicht Zazen praktizieren, sagen oft, dass man Zazen nicht mit dem Ziel machen sollte, erleuchtet zu werden. Es ist wahr, dass man während des Zazen und während der Sesshin-Periode mit ganzer Hingabe an die eigene Übung – zum Beispiel an das vom Lehrer gegebene „Kôan Mu“ – arbeiten sollte; während dieser Zeit sollte man nicht einmal das Wort „Erleuchtung“ im Kopf haben. Aber der Grund, warum wir Zazen auf diese intensive Weise praktizieren, ist, dass wir unbedingt die Erfahrung der Wesensschau in unserem tiefsten Herzen machen wollen. Dies kann nicht ignoriert oder geleugnet werden, und es ist der Grund, warum wir uns so ernsthaft darum bemühen. Mit anderen Worten, in diesem Sinne muss man sich intensiv um die Realisation „bemühen“. Das bedeutet, dass wir genau darauf achten müssen, wie wir die Worte „Denke nicht an die Erleuchtung“ verstehen und umsetzen.

Um dieses *Erleuchtung-Zen* zu verwirklichen, reicht es außerdem nicht aus, einfach nur zu sitzen. Da gibt es doch Voraussetzungen für den Geist. Man kann sagen, dass es drei Voraussetzungen gibt.

Erstens brauchen wir eine Art *dunkle und tiefe Sehnsucht*. Der Grund, warum die Sehnsucht „dunkel“ ist, liegt darin, dass wir nicht wissen, woher sie kommt. Offensichtlich kommt sie aus dem wahren Inneren des Menschen. Als wir vorhin über Motivation sprachen, haben wir uns mit der Situation befasst, solch drängende Probleme lösen zu wollen, die mit dem Selbst und dem Tod zu tun haben. Man könnte sagen, dass hier eine grundlegende Sehnsucht gemeint ist, zu wissen, was wirklich *ist*, was die wirkliche Welt und das wirkliche Leben *ist*. Sie kommt immer wieder zum Vorschein, auch wenn man sie unterdrücken möchte, und zwingt einen, sie zu lösen. Es ist eine Situation, die uns von irgendwoher, weit weg in unserem Unterbewusstsein, zu rufen scheint – ob wir nun schlafen oder wach bleiben. Auch das Gefühl, das oft in Japan als „Vergänglichkeitsgefühl“ [*Mujôkan*, 無常感] bezeichnet wird, gehört zu dieser Kategorie. Diese Verzweiflung der inneren Welt, die sich in ständiger Unruhe befindet, ist die erste Voraussetzung. Ohne dieses Element wird auch der Wunsch nach einer Erleuchtungserfahrung eher halbherzig sein und kaum eine wirkliche Lösung bringen.

Die zweite ist das *dunkle und tiefe Vertrauen*. Dieses Vertrauen ist auch als „dunkel“ bezeichnet, denn auch hier weiß man nicht, woher es kommt. Natürlich muss man seinem Lehrer vertrauen können. Aber es ist auch ein Vertrauen in etwas anderes, wie das Schicksal oder die Quelle des Lebens oder den verborgenen „Gott“ oder etwas Ähnliches. Ohne dieses würde man sich nicht trauen, den ersten Schritt zu wagen. Aber seltsamerweise wird in vielen Fällen das „dunkle Vertrauen“ umso stärker, je stärker die „dunkle Sehnsucht“ wird.

Die dritte Voraussetzung ist die *klare und tiefe Entschlossenheit*. Das ist die Entschlossenheit, bis zum Ende des Suchens durchzuhalten, egal was passiert, alles in die Suche zu stecken und niemals aufzugeben. Dies ist eine klare Entscheidung. Sie kann nicht „dunkel“ sein. Man kann sagen, dass man dadurch deutlich in Fahrt kommt.

Mit diesen drei Elementen, innerlich und äußerlich unterstützt durch die Anleitung des Lehrers, wird das Erleuchtung-Zen wirkungsvoll praktiziert.

Ich habe oben von „Jôriki-Zen“ sowie von der „Stärkung der Jôriki“ als erster Frucht des Zen gesprochen. Noch einmal möchte ich aber betonen, dass der Inhalt des dort Gesagten zwar an sich erstrebenswert ist, aber vieles davon als ein natürliches – sozusagen – „Nebenprodukt“ des Übungsprozesses des Erleuchtung-Zen geschenkt wird. Die Beziehung ist so, dass das „Jôriki-Zen“ nicht automatisch zum „Erleuchtung-Zen“ führt, aber dass das „Erleuchtung-Zen“ natürlicherweise viel vom „Jôriki-Zen“ mit enthält.

7.2.5. „Zen des endgültigen Weges“ [*Shidô-Zen*, 至道禪]

Dies ist eine Paraphrase von Meister Keihôs „Zen des Höchsten Fahrzeugs“ [*Saijôjô-Zen*]. Dieses Zen kann in zwei Formen geschehen.

Die eine Form wird von einer Person repräsentiert, die ihre wahre Natur im vorangegangenen „Erleuchtung-Zen“ in ausreichender Tiefe verwirklicht hat, bzw. die so genannte „große Erleuchtung“ [*Daigo-Tettei*, 大悟徹底] realisiert hat; diese Person geht über die Welt der großen Erleuchtung hinaus, um in die Welt des gewöhnlichen Lebens zurückzukehren und dem Pfad der Verwirklichung des Wesens endlos zu folgen, indem sie dem Wohl anderer dient. In Bezug auf die „Früchte von Zazen“ ist dies die Dimension, in der man, ausgehend von der zweiten Frucht, sich selbst der Verwirklichung und Entwicklung der dritten Frucht widmet – die endgültige Gestalt des Zazen.

Die andere Form besteht darin, sich von der überwältigenden Fülle, Tiefe und Erhabenheit des Zazen-Weges beeindruckt zu lassen, noch bevor man die

Erfahrung der Erleuchtung erlangt, und sich selbst zu vergessen und sich der Praxis des *Shikan-taza* [nur sitzen] zu widmen, ohne sich um „Erleuchtungserfahrungen“ zu kümmern. Gewiss ist dies eine reine Form des Zazen und sozusagen die Haltung, die die japanische Soto-Schule seit der Mitte des 19.Jh. einnimmt. Diese Form von Zazen wirklich und aufrichtig zu praktizieren, ist jedoch eine sehr schwierige Aufgabe, und sie entspricht nicht immer ihrem erklärten Ziel, was am Ende eine Ausrede dafür sein kann, keine Erleuchtungserfahrung zu haben. Letztlich besteht die Gefahr, dass das Zazen schablonenhaft und zu einer formalen Routine wird.

Das „Zen des endgültigen Weges“ kann sich doch nur dann realistisch entwickeln, wenn es durch das „Erleuchtung-Zen“ gestützt wird. Meister Dôgen sagt: „Die Spuren der Erleuchtung verschwinden; die verschwundenen Spuren der Erleuchtung lassen sich endlos entfalten“ (Kapitel „Genjôkôan, in: *Shôbôgenzô*). Dies bedeutet, dass man zuerst die Erleuchtung zutiefst verwirklicht, dann, aus dieser Erleuchtung erwacht, alle Spuren der Erleuchtung verschwinden lässt, damit sich das wahre Selbst, die Welt des wahren Faktums, unendlich entfaltet. Mit anderen Worten: „Zen des endgültigen Weges“ ohne „Erleuchtung-Zen“ ist eigentlich extrem selten, und ich weiß nicht, wie es in der Realität möglich ist. „Erleuchtung-Zen“ hingegen bedeutet, dass man sich der Vertiefung des gegenwärtigen Weges der Erleuchtung widmet, während man zum „Zen des endgültigen Weges“ aufschaut, das die Dimension des „Erleuchtung-Zen“ unendlich übersteigt. Mit anderen Worten: Analog zur Beziehung zwischen der zweiten und der dritten Frucht des Zazen erden sich „Erleuchtung-Zen“ und „Zen des endgültigen Weges“ gegenseitig, vertiefen und verstärken sich gegenseitig.

8. Dokusan und Lehrer

8.1. Warum brauchen wir Lehrer?

Das letzte Thema bezieht sich auf den *Lehrer*. Dies ist eigentlich ein Kernthema von Zen.

Vorhin haben wir die Art des Sitzens beschrieben. Wenn man sich danach richtet, mag es so aussehen, als bräuchte man keinen realen Lehrer mehr. Vielleicht reicht es auch aus, wenn irgendjemand überprüfen kann, ob man aufrichtig sitzt. In der Tat: Wenn Sie etwa nur fünf Minuten am Tag sitzen, um sich zu beruhigen oder aus gesundheitlichen Gründen, brauchen Sie nicht unbedingt einen Lehrer, geschweige denn einen Meister. Das Problem zeigt sich, wenn der Wunsch besteht, die Sache weiter zu verfolgen. Da ist es besser, einen Lehrer zu haben. Selbst wenn

es sich um eine Motivation handelt, die in der von uns genannten Klassifizierung zum „Jôriki-Zen“ gehört, muss ich sagen, dass es besser ist, einen Lehrer zu haben. Wir haben bereits früher über das Makyô gesprochen. Für manche Menschen taucht dies recht frühzeitig auf. Es ist wichtig, sich von einer vertrauenswürdigen Person erklären zu lassen, was einem widerfahren ist, damit man mit Zuversicht und ohne Angst weiter üben kann. Manche Menschen interpretieren solche Makyô-Erscheinungen fälschlicherweise als „Erleuchtung“. Wenn dies geschieht, ist es ein eindeutiger Fehler.

Darüber hinaus ist ein Lehrer unabdingbar, wenn man sich die zweite Frucht des Zazen wünscht und den Weg des Erleuchtung-Zen beschreiten möchte. Und zwar nicht nur ein „Lehrer“ im neutralen Sinne des Wortes, sondern ein Lehrer, dem Sie volles Vertrauen entgegenbringen können und dessen Führung Sie bis zum Ende folgen wollen. Zen-Meister Dôgen war ein strenger Lehrer und sagte: „Wenn du nicht den richtigen Lehrer findest, ist es besser, Zazen nicht zu machen.“

Besonders der Weg im Erleuchtung-Zen ist, als würden Sie zum ersten Mal einen Berg besteigen, der mehrere tausend Meter hoch ist. Wenn man ihn um jeden Preis erklimmen will, ist es klar, dass man sein Leben verliert, wenn man diesen Weg nicht gut kennt und keinen Führer hat, der andere auf diesem Weg führen kann. Gleichzeitig ist die Anwesenheit eines Lehrers beim Üben des Erleuchtung-Zen mehr als nur ein „Halteseil“, das Ihnen hilft, Gefahren zu vermeiden. Seine bloße Existenz ist eine substanzielle Orientierungshilfe, ein Rettungsanker, eine Grundlage für Vertrauen und Mut. Wenn man sich dieser erfahrenen Seilschaft anvertraut, kann man trotz der Belastung mit Freude und Gelassenheit vorankommen. Im Magnetfeld des Lehrers wird die Kraft, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen, erst ausgelöst. In diesem Sinne ist der Lehrer unverzichtbar.

8.2. Vertrauen und Gehorsam gegenüber dem Lehrer

Was Zazen betrifft, so ist das wichtigste Prinzip natürlich, dem Lehrer mit ganzem Herzen zu folgen. In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Situation von Universitätsseminaren, in denen aufgeschlossene Professoren die Studenten ermutigen, ihre eigenen Theorien ohne Zaudern zu kritisieren. In Zen werden die Menschen zu Schülern eines Lehrers, weil sie sich von der Erfahrung ihres Lehrers und der Art und Weise, wie er sie verkörpert, angezogen fühlen, so dass sie, wenn sie um jeden Preis das gleiche Niveau erreichen möchten, nicht zuerst seine oder ihre Erfahrung kritisieren wollen. Wenn Sie zum Beispiel aus eigenem Entschluss Schüler eines Klavierlehrers werden, sind Sie wahrscheinlich Schüler geworden,

weil Sie den Spielstil und die Musikalität des Lehrers bewundert haben und davon berührt wurden. Sie versuchen dann, für das, was dieser Lehrer verkörpert, so empfänglich wie möglich zu sein. Kein Schüler sollte von vornherein seinen Klavierlehrer kritisieren.

Zen-Meister Dôgen war ein sehr radikaler Mensch und machte die folgende Aussage:

„Wenn du einen Lehrer triffst, der den höchsten Weg erläutern kann, schaue nicht auf seine soziale Klasse, schaue nicht auf sein Gesicht, kümmere dich nicht um seine Fehler und achte nicht auf sein Verhalten. Dies nur der Hochachtung der Prajna-Weisheit willen“ (Kapitel „Raihai-Tokuzui“, in: Shôbôgenzô).

Zen-Meister Dôgen sagt: Wenn du einem echten Meister begegnet bist, mache kein Problem aus seiner sozialen Schicht. Ignoriere menschliches Aussehen, persönliche Schwächen und Verhaltensdefizite. Folge diesem Menschen einfach um der Prajna-Weisheit willen, die durch ihn zum Ausdruck kommt. Kurz gesagt, das höchste Kriterium für die Wahl eines Lehrers ist sein Dharma-Auge – wie klar sein Auge für die Wesenswelt ist. Dies ist ein wichtiger Punkt. Es mag nicht leicht sein, das zu akzeptieren, aber wenn das, was Sie suchen, Erleuchtung-Zen ist und es Ihnen extrem wichtig ist, und wenn es einen Meister gibt, der es Ihnen zeigen kann, dann sollten Sie dieser Person folgen, auch wenn sie aus menschlicher Sicht fehlerhaft ist und ihre Persönlichkeit nicht vervollkommen hat. Dies ist ein sehr wichtiges Prinzip, das grundsätzliche Zustimmung braucht.

Es stellt sich aber die Frage, wo und wie viele Lehrer/Meister mit einem solchen „Auge“ heute in Japan bzw. in der Welt zu finden sind. Eine der großen Zenschulen in Japan hat systematisch die Praxis abgeschafft, Schüler zu nehmen und ihnen durch *Dokusan* (siehe unten) persönliche Anleitung zu geben, so dass es leider – mit wenigen Ausnahmen – in dieser Linie kaum Chancen für eine solche Lehrer-Schüler-Beziehung gibt. Daher kämen in Japan die anderen Schulen in Betracht, aber wie viele Lehrer gibt es, die bereit sind, sogenannte „Laien“, die nicht Mönche sind, als Schüler zu akzeptieren, und die Verantwortung für ihre persönliche Führung zu übernehmen und sie zur wahren Erleuchtung zu führen? Im heutigen Japan gibt es nur sehr wenige davon. Doch wenn Sie wirklich suchen, wird sich Ihnen sicher ein Weg eröffnen. Eine Möglichkeit für die nahe Zukunft besteht darin, solche Lehrer im Ausland zu suchen. Es ist nicht zu leugnen, dass das „Zen-Studium im Ausland“ Realität werden wird.

8.3 Kompatibilität mit dem Lehrer

Kommen wir noch einmal auf das Thema des Vertrauens und des Gehorsams gegenüber dem Lehrer zurück. Wir haben gesagt, dass wir unseren Lehrern von ganzem Herzen folgen, aber auch wir sind alle Menschen, und es gibt Zeiten, in denen wir unweigerlich unsere Wellenlänge verlieren oder in eine ungute Situation geraten. Aus diesem Grund ist es in der Geschichte des Zen schon immer erlaubt gewesen, die Lehrer zu wechseln. Wenn man dies tut, muss man seinen früheren Lehrer um Erlaubnis bitten. Wenn man zu einem anderen Meister geht, wird der frühere Meister dies im Prinzip erlauben und vielleicht sogar eine Empfehlung an die Person schreiben, die der neue Lehrer werden soll. Der Grundsatz lautet: „Weise die Kommenden nicht zurück, jage dem Gehenden nicht nach!“

Wenn man nun den Lehrer wechselt, muss man alles, was man vom vorherigen Lehrer gelernt hat, beiseite legen und die Anweisungen des neuen Lehrers genau befolgen. Zumindest sollte es so sein. Hier ist die Strenge der Zen-Welt und zugleich ihre pragmatische Freiheit zu sehen.

8.4. Die letzte Herausforderung der Nachfolge

Abschließend muss jedoch gesagt werden: Es liegt in der Natur der ernsthaften Nachfolge, dass es nicht ausreicht, dem Lehrer bis zum Ende zu folgen. Wenn das der Fall wäre, würde der Schüler nie über den Lehrer hinauswachsen, und mit der Zeit würde die Qualität des Schulungssystems sinken und schließlich untergehen. Daher denke ich, dass der folgende Satz aus der Zen-Tradition ein gutes Beispiel dafür ist, wie Zen Solidität und Strenge in der Lehrer-Schüler-Beziehung aufrechterhält.

„Wenn deine Ansicht gleich lautet wie diejenige deines Lehrers, so zerstörst du die Hälfte seiner Tugend.

Wenn deine Weisheit diejenige deines Lehrers übersteigt, so ist sie erst wert, weitergegeben zu werden.“

Dieses Wort wird traditionell dem Meister Hyakujō Ekai (百丈懷海, 720-814) zugeschrieben. Es bedeutet: Wenn deine eigene Ansicht mit der deines Lehrers immer übereinstimmt, bedeutet das, die Tugend deines Lehrers um die Hälfte zu verringern. Nur wenn deine eigenen Ansichten über die deines Lehrers hinausgehen, bist du qualifiziert, den Weg dieses Lehrers weiterzugeben. Schüler eines guten Lehrers zu sein bedeutet, dass man den Weg des Lernens mit absolutem Gehorsam gegenüber diesem Meister geht, aber am Ende setzt man sich die Aufgabe, diesen

Meister zu übertreffen. Aus der Perspektive des Lehrers hingegen wird er erst dann ein vollwertiger Meister, wenn er einen Schüler hat, der ihn übertrifft. Diese klare Sicht sollten wir uns einprägen.

Das Gesagte entspricht den Prinzipien, die in der Welt der Kunst und der Kampfkünste außerhalb des Zen gelehrt werden, zum Beispiel „*Shu*“ [守, bewahren], „*Ha*“ [破, brechen], „*Ri*“ [離, weggehen, verlassen]. Die erste Stufe ist, zu lernen und zu befolgen, was der Meister sagt – in diesem Sinne „aufbewahren“. Die zweite ist, von dort aus einen Sprung nach vorne zu machen („brechen“). Und die letzte Stufe, „weggehen“, ist, den Meister zu verlassen. Die obigen Worte von Meister Hyakujô mögen jedoch insofern etwas Besonderes sein, als sie sich nicht einfach auf die letzte Stufe als „Weggehen“ beziehen, sondern vielmehr den Punkt berücksichtigen, an dem man den Meister deutlich *übertrifft*.

8.5. *Shôken* und *Dokusan*

Wie wird also die Meister-Schüler-Beziehung aufgebaut und aufrecht erhalten? Die Gelegenheit, eine Meister-Schüler-Beziehung einzugehen, wird *Shôken* [相見, wörtlich: *einander (zum ersten Mal) sehen*] genannt. Hierfür gibt es normalerweise – je nach der Schule – bestimmte Rituale oder Regeln; diese werden Ihnen im jeweiligen Dôjô [Übungshalle] konkret mitgeteilt werden. Bei diesem *Shôken* werden Sie zum ersten Mal persönlich als Schüler betreut und es wird entschieden, welcher Übungsmethode Sie folgen.

Von da an erfolgt die weitere und auf Dauer angelegte persönliche Führung jeweils im sogenannten *Dokusan* [独参, wörtlich: *allein (zum Meister) gehen*]. Dazu betritt man den *Dokusan*-Raum, trifft den Lehrer unter vier Augen und bittet um Führung.

Es gibt bestimmte Rituale für das Betreten und Verlassen des *Dokusan*-Raums, die ich hier kurz erklären möchte: Im *Sanbôzen* geht man ins *Dokusan*-Zimmer, schließt die Tür und macht an der Tür die erste Niederwerfung (s.3.6.4.) in Richtung Lehrer. Dann geht man im *Gasshô* direkt ca. 2 Meter vor den Lehrer, und dort macht man die zweite Niederwerfung. Danach rutscht man näher heran und sitzt ca. 50 cm vom Lehrer entfernt. Man sagt dem Lehrer seinen Namen und wie man übt, und so fängt das eigentliche *Dokusan* an. Wenn der Lehrer die kleine Handglocke klingeln lässt, ist das *Dokusan* zu Ende. Man macht ein kleines *Monjin*, steht auf und geht im *Gasshô* zur Tür. Dort macht man –

genauso wie beim Eintreten – die dritte Niederwerfung und verlässt den Dokusan-Raum.

Im Dokusan werden nur Themen behandelt, die mit Zen zu tun haben. Es handelt sich nicht um ein psychologisches Beratungsgespräch, und schon gar nicht ist der Dokusan-Raum ein Ort, an dem über Geschäfte oder Hobbys gesprochen wird. Auf jeden Fall sei nochmals betont, dass die persönliche Führung im Dokusan neben dem Zazen selbst der Kern des Zen ist. Ohne Dokusan ist das richtige *Sanzen* [formelle Zen-Übung beim Meister] nicht möglich.

9. Schluss

Damit ist die Einführung ins Zazen abgeschlossen. Wenn Sie nun die Grundzüge von Zazen verstanden haben, warum fangen Sie nicht an, selbst zu sitzen? Und wenn Sie etwas Tiefergehendes ausprobieren möchten, wünsche ich Ihnen, dass Sie jemanden finden, der Sie auf diesem Weg begleitet. Und am Ende möchte ich, dass Sie die wahre Freude an Zazen erfahren und das Wunder und die Tiefe unserer grenzenlosen Existenz voll erleben.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

*(übersetzt und leicht überarbeitet vom Autor selbst
aus: Zen-no-Shuppan (Zen setzt Segel), Tokyo [Pneuma-Shuppan] 2016, S. 18-105.
Der Autor dankt Richard Maurer für die wertvolle Verbesserung bei der Übersetzung.)*

17.11.2024