

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shôbôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

58. Anleitung zur Zazen-Praxis (*Zazengi*)

In diesem Kapitel beschreibt *Dôgen* in knapper Form die Übungspraxis des Zazen. Im gesamten *Shôbôgenzô* wird immer wieder deutlich, wie wichtig diese Übung für ihn war. Er hatte sie erst unter seinem Lehrer *Tendô Nyojô* in China erlernt und dann selbst praktiziert. Nach seiner Rückkehr lehrte er sie in Japan mit aller Klarheit und Überzeugungskraft als das Wesentliche im Buddhismus. In neuerer Zeit haben die großen Meister *Kodo Sawaki* und *Nishijima Roshi* die Zazen-Praxis belebt, vervollkommnet und an uns weitergegeben.

In seinem ersten kurzen Werk (*Fukan Zazengi*) nach seiner Chinareise schildert *Dôgen* die Zazen-Praxis noch ausführlicher als hier. Außerdem beziehen sich im *Shôbôgenzô* noch drei weitere Kapitel speziell auf Zazen. Eines davon ist das erste Kapitel (*Bendowa*), in dem das Streben nach der Wahrheit mit der Zazen-Praxis unauflösbar verschmolzen wird. Dies markiert für den japanischen Buddhismus vor allem in der Sôtô-Tradition einen Neuanfang. Bis dahin war die Zazen-Praxis in der Form des *Shikantaza*, also der Praxis ohne Konzentration und Denken, unbekannt gewesen. Lediglich die bereits erwähnte Kôan-Methode der Rinzai-Linie war durch Meister *Esai* eingeführt worden. Zazen wird in den zwei weiteren Kapiteln, „*Die heilende Bambusnadel des Zazen*“ (Kapitel 27, *Zazenshin*) und „*Zazen ist der König der Samâdhis*“ (Kapitel 72, *Zanmai o zanmai*), aus verschiedenen Sichtweisen beschrieben.

Es gibt demnach insgesamt fünf wesentliche Quellen speziell zu dieser Übungspraxis, in denen *Dôgen* sehr konkrete praktische Hinweise erteilt und auch philosophische und spirituelle Dimensionen anspricht. *Nishijima Roshi* hält die Zazen-Praxis ebenfalls für unerlässlich auf dem Buddha-Weg und bezeichnet sie als die erste Erleuchtung im Augenblick des Hier und Jetzt, also des Sitzens bei der Übung.

Dôgen beginnt dieses kurze Kapitel mit folgender Aussage: „*Zen wirklich zu erfahren bedeutet, in Zazen zu sitzen.*“ Er empfiehlt dafür einen ruhigen

sauberen Ort, der nicht zu dunkel ist und an dem man nicht durch Wind, Regen oder zu große Hitze und Kälte gestört wird. Es soll also ein einfacher und sauberer Ort sein, der sich als Umgebung für die Zazen-Praxis eignet. *Dôgen* verweist auf *Gautama Buddha*, der unter dem Bodhi-Baum praktizierte und dort das große Erwachen erlebte. Er berichtet auch von Meister *Sekitô Kisen*, der auf einem flachen Felsen im Freien praktizierte. Beide benutzten nach der Überlieferung weiches Gras als Unterlage und als Zazen-Sitz. *Dôgen* spricht davon, dass es am Übungsort „im Winter warm und im Sommer kühl“ sein soll, und lehnt damit jede extreme asketische Praxis ab. Manche meinen vielleicht, dass die Zazen-Praxis asketisch und schmerzhaft sein müsse. Sie halten deshalb den Zazen-Raum zum Beispiel im Winter ausgesprochen kalt, indem sie die Heizung herunterdrehen. Dies ist nach *Dôgen* jedoch nicht sinnvoll. Dasselbe gilt für zu heiße Räume, sodass im Sommer bei großer Hitze eine gewisse Kühlung angemessen ist. Er rät uns, während der Zazen-Praxis alle Gedanken und Bindungen an Schwierigkeiten, Hoffnungen, Ziele und Ängste des Alltags zu verlassen und uns von ihnen vollständig zu lösen. Auch Bewertungen nach Recht und Unrecht und damit verbundene Gedanken und Gefühle sollen vermieden werden. Genauso sollen Theorien über den Geist, über das Denken, über Anschauungen, Wahrnehmungen, buddhistische Lehren usw. in dieser Zeit außer Acht gelassen werden. Wir sollten während der Zazen-Zeit mäßig essen und trinken, das heißt, weder hungern noch üppige Mahlzeiten zu uns nehmen. Wie in den Kapiteln zum Kesa betont *Dôgen* auch hier, dass man dieses buddhistische Gewand bei der Zazen-Praxis anlegen sollte. *Nishijima Roshi* empfiehlt uns ebenfalls, dieses traditionell buddhistische Kleidungsstück auch in der heutigen Zeit während der Übung zu tragen. *Dôgen* zieht ein rundes Sitzkissen (Zafu) vor, das mit Kapok gefüllt sein sollte. Die im Westen häufig verwendete Füllung des Kissens mit Getreide-Spelzen wird von *Nishijima Roshi* nicht empfohlen. Auch nach meiner eigenen Erfahrung fühlen sich diese Kissen zwar zunächst beim Sitzen recht angenehm an, werden aber sehr hart und drückend, wenn man längere Zeit praktiziert. Für eine Sesshin von mehreren Tagen mit vielen Sitzperioden sind sie daher aus meiner Sicht weniger geeignet. Man sollte in der Mitte des runden Sitzkissens Platz nehmen, also weder am

vorderen, noch am hinteren Rand. Dadurch entsteht eine genügend große Auflagefläche für das Gesäß, sodass unnötiger Druck auf die Haut vermieden wird. Zudem bietet der hintere Teil des Kissens, der sich beim Sitzen ein wenig hochwölbt, auf diese Weise eine gewisse Stütze für den Rücken. Von großer Bedeutung ist die senkrechte Haltung des Rückens mit gekreuzten Beinen, entweder im ganzen oder halben Lotos-Sitz. *Nishijima Roshi* empfiehlt für Anfänger auch den sogenannten burmesischen Lotos-Sitz, bei dem die Unterschenkel und Füße nicht übereinander, sondern voreinander liegen. Besonders wichtig ist aber in jedem Fall ein völlig gestreckter gerader Rücken, der weder nach links noch nach rechts geneigt ist – so als ob man einen „Spazierstock verschluckt“ hätte. Manche Bilder zeigen Zazen-Praktizierende mit einem krummen Rücken oder solche, die sogar den Schneidersitz verwenden. Dabei liegen häufig auch die Knie nicht auf dem Boden, sondern stehen schräg nach oben. Solche Sitzhaltungen eignen sich für die Zazen-Praxis nicht und sollten daher vermieden werden.

Dôgen empfiehlt, die ineinandergelegten Hände weder zu hoch noch zu tief zu halten; die Daumen, die sich leicht berühren, sollten sich in Höhe des Bauchnabels befinden. Die Hände liegen dabei locker im Schoß und werden nicht zu hoch unter der Brust gehalten. Die Augen sollten leicht geöffnet sein. Sie zu schließen, ist deshalb nicht ratsam, weil man bei geschlossenen Augen leicht in Träumereien und andere Gedanken abgleitet, die bei der Zazen-Praxis gerade vermieden werden sollen. Wie im *Fukan Zazengi* erläutert *Dôgen* auch in diesem Kapitel:

„Wenn ihr still und unbewegt sitzt, denkt aus dem Grund des Nicht-Denkens. Wie kann man aus dem Grund des Nicht-Denkens denken? Es ist jenseits des Denkens. Dies ist die wahre Kunst beim Zazen.“

Er meint damit, dass wir unseren Geist vom unterscheidenden und bewertenden Denken befreien und entlasten sollen, was ganz wesentlich für die positive Wirkung dieser Übungspraxis ist. Dies bedeutet, dass wir nicht in Gedankengänge abgleiten und uns nicht auf Bewertungen, zum Beispiel über Recht und Unrecht, fixieren, denn diese würden emotionale Verspannungen hervorrufen. Wenn wir uns dessen bewusst werden, sollten wir uns möglichst bald, aber ohne Gewalt, davon lösen und zu einem Geist zurückkehren, der ohne Gedanken, Bewertungen und Gefühle ist. Dies bedeutet jedoch nicht,

dass man ohne Bewusstsein ist, wie manchmal fälschlich gelehrt wird.

Am Schluss fasst *Dôgen* zusammen:

„Zazen bedeutet nicht, Zen-Konzentration zu erlernen, es ist vielmehr das Dharma-Tor des Friedens und der Freude. Es ist die reine Praxis und Erfahrung.“

Das heißt, dass eine Konzentration auf das Zählen und den Atem für *Dôgen* nicht die von ihm gelehrt Zazen-Praxis bedeutet und dass auch die intensive Beschäftigung mit einem Kôan, mit einer Visualisierung, einem spirituellen Inhalt oder einer Frage nicht der Zazen-Praxis des *Shikantaza* angehört. Beim richtig ausgeführten Zazen öffnen wir *„das Dharma-Tor des Friedens und der Freude“*. Das heißt, dass wir dabei eine gedankliche Entspannung erleben, die uns geistig und körperlich erfrischt. Er betont an anderer Stelle, dass wir nicht auf die wunderbaren Ziele des Buddha-Weges fixiert sein sollen, wenn wir zum Beispiel ein Buddha werden oder die Erleuchtung erlangen wollen. Die Wirkung der Zazen-Praxis stellt sich direkt im Augenblick dieses Handelns ohne Zielvorstellungen und Absichten von selbst ein. Konzentrationsübungen wären dafür eher hinderlich und würden die Praxis des *Shikantaza* unmöglich machen und damit die Wirkung dieser Übung verfehlen.