

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

75. Der Samâdhi als Erfahrung des Selbst (*Jishô-zanmai*)

Hier behandelt Dôgen die Erfahrung im Samâdhi, also im Zustand des Gleichgewichts und des Zazen. Das japanische Wort *ji* lässt sich mit „das Selbst“ übersetzen und *sho* mit „erfahren“. *Zanmai* erscheint häufig im *Shôbôgenzô* und bedeutet „Samâdhi“ oder „Zazen“. Dôgen erläutert aufgrund seiner eigenen tiefen Erfahrung, wobei ihn vor allem sein Meister *Tendô Nyojô* unterstützte, dass man sein wahres Selbst im Gleichgewicht des Zazen erfährt. Gleichzeitig lehnt er ein rein intellektuelles Verständnis der Erleuchtung ab. Es ist ein durchaus nicht seltener Irrtum im Buddhismus, dass man allein durch die Arbeit des Geistes, zum Beispiel durch Konzentration, die Erleuchtung erlangen kann. Nach Dôgen ist dies jedoch nur ganzheitlich von Körper und Geist in der praktischen Erfahrung des Zazen und durch Handeln im Augenblick des Lebens möglich.

Die von ihm beschriebene Praxis und Erfahrung des Selbst darf auch nicht mit der Selbsterfahrung verwechselt werden, die seit den 70er-Jahren weit verbreitet ist. In diesen Gruppen geht es darum, die eigenen subjektiven Gefühle anzusprechen und den anderen mitzuteilen. Dabei stehen die Befindlichkeiten und nicht zuletzt die Empfindlichkeiten der Teilnehmer im Vordergrund, also ganz subjektive Emotionen, die durch gefühlte Verletzungen entstehen. Wer viele derartige Ich-bezogene Gefühle einbringen kann, gilt also als konstruktives Mitglied einer Selbsterfahrungsgruppe. Die Bezeichnung „Selbst“ ist damit weitgehend identisch mit dem subjektiven, gefühlsbetonten Ich des Individualismus und nicht zu vergleichen mit dem nicht-dualistischen Selbst, das Thema dieses Kapitels ist.

Dôgen kritisiert mit aller Deutlichkeit den selbst ernannten Meister Dai-e-Sôkô, der als Begründer des Kôan-Zen gilt und diese Methode aus Dôgens Sicht falsch verstanden hatte. Trotzdem hatte er Schüler und Nachfolger, die an ihn glaubten. Einen geistigen oder gar mystischen Zustand der angestrebten Erleuchtung, die Sôkô für sich beanspruchte, hält Dôgen für

einen fundamentalen Irrtum, der unbedingt vermieden werden muss, weil er unweigerlich in eine Sackgasse und häufig sogar zu Selbstüberheblichkeit führt. Er stellt fest:

„Der Samâdhi als der Zustand der Erfahrung des Selbst ist von allen Buddhas und Vorfahren im Dharma und (auch) von den Sieben Buddhas authentisch übermittelt worden.“

Diese Formulierung verwendet Dôgen in mehreren Kapiteln des *Shôbôgenzô*. Dann fügt er ein ganz wesentliches Zitat an, das einen Dialog zwischen *Daikan Enô* und seinem Dharma-Nachfolger *Nangaku Ejô* enthält. Dieses Gespräch wird in den Kapiteln 7 („Sich waschen und den Körper-Geist reinigen“), 29 („Was ist das Etwas?“) und nicht zuletzt im *Shinji Shôbôgenzô* (Buch 2, Nr. 1) im Einzelnen behandelt.

Daikan Enô fragte seinen Nachfolger: „Stützt du dich auf die Praxis und Erfahrung, oder nicht?“

Nangaku antwortete: „Es ist nicht so, dass es keine Praxis-und-Erfahrung gibt, aber es ist unmöglich, diese zu beflecken.“

Dôgen bemerkt dazu:

„Denkt daran, dass die Vorfahren im Dharma selbst die nicht befleckte Praxis-und-Erfahrung sind und sie sind (auch) der Samâdhi der buddhistischen Vorfahren im Dharma, (und zwar) der Donnerschlag, Wind und der rollende Donner.“

Damit verdeutlicht er, dass die praktische Erfahrung im Zustand des Gleichgewichts „das Auge“ der großen buddhistischen Meister darstellt, also den Kern der Lehre und Praxis. Es geht nicht um theoretische und intellektuelle Erkenntnisse, die unabhängig vom Körper und der Praxis des Zazen erreicht werden können. Die Erfahrung bezeichnet ebenfalls das Ganzheitliche von Körper und Geist und ist nicht auf den Verstand reduziert.

Daikan Enôs Frage an seinen hervorragenden Schüler *Nangaku*, ob sich dieser auf die Praxis und Erfahrung stütze, trifft den Kern des Buddhismus, der in Ostasien in so besonderer Weise herausgearbeitet wurde. *Nangaku* bestätigt in seiner Antwort zunächst, dass die Praxis und Erfahrung in der Tat als Wirklichkeit besteht. Er ergänzt jedoch den moralischen Aspekt der Reinheit, der unterstreicht, dass die Zazen-Praxis selbst rein ist, also frei von Gier nach Ruhm, Macht und Geld. Wenn die Zazen-Praxis selbstgefällig zum

Aufbau des Egos, des eigenen Ruhms oder anderer vordergründiger Ziele ausgeübt wird, geht sie an dem Wesentlichen des Buddhismus vorbei. Aber *Nangaku* sagt noch mehr: Die wahre Praxis und Erfahrung des Samâdhi kann nicht verunreinigt werden, weil sie sonst den Charakter des Gleichgewichts und des Erwachens verliert. Damit ist die Moral unauflösbar mit dem Zustand des Gleichgewichts und der Einheit im Samâdhi verbunden und kann nicht davon getrennt werden. Eine Trennung hätte zwangsläufig die Verunreinigung zur Folge! Diese reine Einheit von Praxis und ganzheitlicher Erfahrung zeichnet alle Buddhas und großen Meister aus. *Daikan Enô* fügt hinzu, dass dies für ihn selbst, für seinen Schüler *Nangaku* und alle Buddhas gelte.

Dôgen fasst dann in einem beeindruckend großen Bogen die wahre Lehre des Buddhismus zusammen, die in den vorangehenden 74 Kapiteln aus verschiedenen Sichtweisen beleuchtet und dargelegt wurde. Am Beispiel des sogenannten Meisters Sôkô arbeitet er heraus, wann man sich mit der Erfahrung des Selbst auf dem falschen Weg befindet. Er betont, wie wichtig es ist, einem guten Lehrer zu folgen, der ein guter Freund ist. Er sollte ein tugendhafter Freund sein, also ein Lehrer, der den Buddhismus beispielhaft vorlebt, anderen hilft und sie motiviert, ebenfalls ein Zazen-Leben zu führen. Dadurch machen beide gemeinsame Erfahrungen und begegnen wirklich der vielfältigen Welt, die dann nicht mehr als extern und getrennt erfahren wird. Wir folgen dabei den Umständen und fahren fort, uns zu verändern, während wir mit Menschen zusammenleben. Wir werfen die Bequemlichkeit des Körpers fort und finden den Dharma für den eigenen Körper. Dôgen formuliert es so:

„Dies ist das kraftvolle Handeln, einem guten Lehrer zu folgen, und es ist die tatsächliche Bedingung, das Selbst auszuloten, passend für das Selbst.“

Genauso wichtig ist es, den Sûtras zu folgen, wenn wir

„die Haut, das Fleisch, die Knochen und das Mark des Selbst untersuchen, um uns von der Haut, dem Fleisch, den Knochen und dem Mark des Ich zu befreien. Pfirsichblüten sind zu sehen, und sie treten selbst aus den Augen. Der Klang des Bambus ist zu hören, und donnert von den Ohren selbst.“

Damit spricht Dôgen die Erlebnisse zweier berühmter alter Meister an: Einer erfuhr das große Erwachen beim Anblick der blühenden Pfirsichbäume in

einem Tal. Hier wurde im Erwachen die Trennung und Dualität zwischen der Wahrnehmung durch die Augen und den Pfirsichblüten aufgehoben. Der andere Meister erwachte, als er den Klang hörte, der von einem Ziegelstück erzeugt wurde, das einen Bambus traf. Auch dabei war die große Einheit des Selbst mit der Welt einfache Wirklichkeit.

Dôgen verdeutlicht, dass mit den Sûtras das ganze Universum der zehn Richtungen, also die Berge, die Flüsse, die Erde, das Gras, die Bäume, das Selbst und die anderen gemeint sind. Es ist das alltägliche Handeln, zu essen, die Kleidung anzulegen, sich zu bewegen und sich nach dem Buddha-Dharma zu verhalten. Dabei ist immer der ganze Körper-Geist gemeint, der in der Praxis lernt und handelt. Dôgen erläutert weiter:

„Wir empfangen diesen Zustand von anderen und geben diesen Zustand an andere. Zur gleichen Zeit ist es das lebendige Herausspringen der (wahren) Augen selbst, die vom (bisherigen) Ich und von anderen frei werden. Es ist genau die Übertragung von meinem Mark selbst, das vom Ich und den anderen befreit ist. Weil die Augen und mein Mark jenseits des Ich und jenseits der anderen sind, haben die Vorfahren im Dharma sie authentisch von der Vergangenheit zur Vergangenheit übermittelt und reichen sie von der Gegenwart zur Gegenwart weiter.“

Hier spricht Dôgen die Befreiung des eingegrenzten Ich, also des materiellen und ideellen Ego, an und unterstreicht gleichzeitig die Befreiung der Trennung des Ich von den anderen Menschen. Damit wird die Dualität überwunden. Die wahren Augen und das Mark seien jenseits des gewöhnlichen Selbst und jenseits von anderen. Dies sei von den Vorfahren im Dharma und den großen Meistern vermittelt worden. Durch die Sûtras werden die Begriffe und Vorstellungen von der Leerheit und der Existenz zerbrochen und überwunden. Dôgen stellt fest:

„Ein Sûtra ist auf natürliche Weise ein Sûtra des Selbst und ein guter Lehrer ist auf natürliche Weise ein Lehrer des Selbst.“

Deshalb sei die gründliche Untersuchung des guten Lehrers gleichzeitig die gründliche Untersuchung des Selbst. Er fügt hinzu:

„Wir lernen in der Praxis, dass das Selbst unausweichlich Anstrengung und Aufwand ist.“

Damit tritt er der Vorstellung entgegen, dass man ohne Anstrengung und

ohne Zazen-Praxis das wahre Selbst bereits besitzen würde und sich nicht besonders darum bemühen müsste. Er betont:

„In diesem Lernen in der Praxis verlassen wir das Ich und erfahren das Selbst genau so wie (Buddha).“

Weiterhin führt er aus, dass nur durch die authentische Übertragung von einem rechtmäßigen Nachfolger zum anderen die konkreten Hilfsmittel empfangen werden, um das Selbst zu erfahren und zu verwirklichen.

Im Folgenden beschreibt Dôgen dann die verschiedenen Lebensphilosophien, die an der Verwirklichung und Erfahrung des Selbst beteiligt sind. Dazu zählen die Teilwahrheit der ideellen Sichtweise, die konkrete materielle Sichtweise der vielen Dinge und Phänomene in der Welt, das Handeln und vor allem die Wirklichkeit selbst, die der höchste Zustand des Menschen ist. Zur Lehre des Buddha-Dharma äußert er sich folgendermaßen:

„Wenn wir andere daran hindern, den Dharma zu hören, wird (nicht zuletzt) verhindert, dass wir selbst dem Dharma zuhören.“

Den Dharma zu hören und ihn zu lehren, vollzieht sich mit unserem ganzen Körper in jedem Augenblick, in unserem ganzen Leben. Dadurch lassen wir nach Dôgen unser Leben nicht sinnlos vergehen und erweitern unsere Praxis von einer Stunde zu einem Tag und von einem Jahr zum ganzen Leben. Dabei sei es nicht wichtig, alles intellektuell und durch Unterscheidung vollkommen zu begreifen, weil wir sonst endlose Weltzeitalter abwarten müssten. Dies sei auch gar nicht möglich, „denn der Geist kann nicht erfasst werden“.

Die Übertragung durch einen echten Meister hat eine sehr große Bedeutung, weil sonst der wahre buddhistische Zustand als körperlich-ganzheitliche Erfahrung überhaupt nicht erreicht werden kann. Dies gilt auch bei einer angeborenen hohen Intelligenz des Schülers. Dôgen erklärt:

„Das Selbst in körperlicher Erfahrung zu verwirklichen und die externe Welt in körperlicher Erfahrung zu verwirklichen, ist die große Wahrheit der buddhistischen Vorfahren im Dharma.“

Damit legt er den Irrtum offen, dass der Körper bei der Verwirklichung des Selbst von untergeordneter Bedeutung sei. Auch im Buddhismus vertreten manche die von Dôgen abgelehnte Vorstellung, dass alles nur unkörperlicher

Geist sei. Im Buddha- Dharma geht es aber für den Menschen um die Einheit von Körper und Geist, die Überwindung der ideellen und materiellen Sicht durch das Handeln und das Erlangen der Wirklichkeit selbst. Dann ist der Dualismus überwunden, der nicht einmal für die Bewältigung von psychologischen Problemen geeignet ist und spirituellen Lebensbereichen überhaupt nicht gerecht werden kann. Dôgen fasst das Gesagte noch einmal zusammen:

„Wenn grobe Menschen jedoch die Worte ‚Erfahrung des Selbst‘ und ‚Verwirklichung des Selbst‘ hören, denken sie, dass wir die Übertragung von einem (wahren) Lehrer nicht benötigen, sondern durch uns selbst studieren sollten. Dies ist ein großer Fehler.“

Im zweiten Teil dieses Kapitels erläutert Dôgen am Beispiel des angeblichen Meisters Sôkô ein falsches und verkürztes Verständnis der Erfahrung des Selbst. Sôkô hatte zunächst eine theoretische Ausbildung über Sûtras und Kommentare absolviert und begann das Lernen in der Praxis bei dem authentischen Zen-Meister *Tozan Dobi*. Sôkô lebte von 1088 bis 1163, also knapp 100 Jahre, bevor Dôgen in China weilte, und damit bereits in einer späten Phase des Zen-Buddhismus, als es nicht mehr viele wahre Meister gab. Dôgen berichtet, dass *Tozan Dobi* seinem Schüler Sôkô nicht sein Innerstes und das Auge des Buddhismus offenbarte, weil dieser dafür noch nicht reif gewesen sei. Er drückt dies wie folgt aus:

„Zen-Meister Sôkô setzte (zwar) sein Lernen in der Praxis für eine ziemlich lange Zeit fort, aber er war unfähig, (Meister) Tozan Dobis Haut, Fleisch, Knochen und Mark zu erfassen.“

Als Sôkô erfuhr, dass es die Möglichkeit gäbe, die Bestätigung der Dharma-Übertragung selbst zu forcieren, indem man ein Räucherstäbchen trotz der Schmerzen auf dem Arm verbrennt, bedrängte er in diesem Sinne seinen Meister *Tozan Dobi*. Aber dieser verweigerte ihm die Dharma-Nachfolge und erklärte, dass Sôkô nicht übereilt und ungeduldig danach streben, sondern im Hier und Jetzt sorgfältig und ausdauernd praktizieren solle:

„Ich missgönne dir die Übertragung (des Dharma) nicht, aber du bist einfach noch nicht mit den (wahren) Augen ausgestattet.“

Sôkô beharrte jedoch auf seinem Anliegen und widersprach dem Meister:

„Ursprünglich beschenkt mit den rechten Augen, erfahre ich (doch) das Selbst

und verwirkliche das Selbst. Wie kann es denn sein, dass du mir die Übertragung (des Dharma) nicht gibst?“

Er wollte damit sagen, dass er bereits die Erleuchtung erlangt habe und dass es für ihn deshalb völlig unverständlich sei, dass sein Meister ihm die Dharma-Übertragung vorenthält. Er war also nicht in der Lage, sich selbst richtig einzuschätzen. In seiner Vorstellung und in seinem Geist war er bereits erleuchtet und meinte, die Erfahrung des wahren Selbst erlangt zu haben. Laut Überlieferung lächelte Meister *Tozan Dobi* damals nur und ließ es dabei bewenden.

Auch in der Gegenwart finden sich ähnliche Beispiele: So entwickeln manche Menschen unter Drogeneinfluss subjektiv den unerschütterlichen illusionären Glauben, sie seien erwacht und erleuchtet. Sie sind davon durch nichts abzubringen, und lassen sich dann von anderen Leichtgläubigen entsprechend bewundern. Dies ergibt eine starke soziale Verstärkung der eigenen spirituellen Überlegenheit, die in diesem Fall allerdings nur Einbildung ist.

Dôgen schildert weitere Begebenheiten von Sôkô und seinem Meister, die verdeutlichen, dass Sôkô sogar die Verantwortung für seine eigene schwierige Entwicklung und für die vorhandenen Probleme auf seinen Meister abwälzte. Sicher nicht zuletzt dadurch verhinderte er selbst einen positiven Lernprozess zum Erwachen. Sôkô setzte seine Praxis schließlich unter einem anderen Meister namens *Tôndô* fort und studierte das Diamant-Sûtra. Meister *Tôndô* war jedoch nicht davon überzeugt, dass Sôkô dieses Sûtra wirklich erfahren habe. Er bezeichnete ihn als einen intellektuell ausgerichteten „hohen Priester“, der die Wirklichkeit dieses Sûtra nicht erfassen könne. Auch nach längerer Schulung unter *Tôndô* machte Sôkô keine grundsätzlichen Fortschritte auf dem Buddha-Weg, obgleich er verschiedene Bereiche des Buddhismus erlernt hatte. *Tôndô* sagte zu ihm:

„Aber es gibt genau Eines, das in dir noch nicht gegenwärtig ist. Weißt du, was dieses Eine ist, oder nicht?“

Er erläuterte ihm, dass er zwar während des Hörens einer Dharma-Rede Verständnis für den Buddhismus entwickeln würde, dass er aber nach dem Verlassen der Dharma-Halle mit dem Buddha-Dharma nicht mehr vertraut sei. Sôkô selbst äußerte dazu, dass es sein eigener Zweifel sei, der ihn

behindern würde. Meister *Tôndô* empfahl ihm kurz vor seinem Tod, einen anderen Meister aufzusuchen und dort seine Studien und vor allem seine Praxis fortzusetzen. Sôkô versuchte mit aller Gewalt immer wieder, die Erleuchtung zu erlangen, aber das Eine, von dem *Tôndô* gesprochen hatte, fehlte ihm. So kam es, dass er dieses Eine nicht erlangen, sich aber auch nicht von diesem Gedanken daran, der in ihm bohrte, befreien konnte. Es gelang ihm einfach nicht loszulassen. Sôkô konnte seine Zweifel nicht wirklich angehen, ausräumen und überwinden. Nach Dôgen empfand er leider nicht den wahren großen Zweifel am Leben, der notwendig ist, um bescheiden zu sein, und mit dessen Hilfe man erkennt, dass der „Geist nicht erfasst werden kann“. Ohne echte Grundlagen strebte Sôkô mit großer Anstrengung danach, die Bestätigung der Dharma-Übertragung zu bekommen. Darin zeigt sich laut Dôgen „ein extremes Fehlen des Willens zur Wahrheit und ein größtes Fehlen der Achtung und Wertschätzung der alten (Meister).“

Das heißt auch, dass Sôkô nachlässig praktizierte, weil sein Geist auf das egoistische Ziel der Dharma-Übertragung und Erleuchtung gerichtet war und nicht auf die Praxis selbst. Es fehlte der aufrichtige Wille zur Wahrheit. Dôgen fasst zusammen:

„Durch die Gier nach Ruhm und durch die Liebe zum Profit wollte er in das innerste Heilige des buddhistischen Vorfahren im Dharma einbrechen. Es ist bedauerlich, dass er die Worte des buddhistischen Vorfahren im Dharma ignoriert. Er versteht nicht, dass die Achtung und Wertschätzung der Alten genau die Erfahrung des (wahren) Selbst ist.“

Dôgen bezeichnet dieses Verhalten als Selbsttäuschung und ist der Ansicht, dass Sôkô die Grundlage zur Wirklichkeit fehlen würde, denn dieses Eine ist die Wirklichkeit und das einfache Handeln im Augenblick. Es ist die Buddha-Natur, die sich uns entzieht, wenn wir stolz auf uns selbst sind, so wird *Nâgârjuna* zitiert, und wenn wir voller Ehrgeiz die Erleuchtung erkämpfen wollen.

Bei *Engo*, dem nächsten Meister, hatte Sôkô nach der Überlieferung ein mystisches Erlebnis, als *Engo* auf seinen Zen-Sitz hinaufstieg. Meister *Engo* aber bestätigte dieses mystische Erlebnis nicht als Sôkôs Erwachen und betonte: „Du hast niemals den großen Dharma geklärt.“ Bei einer späteren Lehrrede über die Existenz und Nicht-Existenz in der Lehre von *Nâgârjuna*

erlangte Sôkô seiner eigenen Ansicht nach „den Zustand des großen Friedens und der Freude im Dharma“. Auch dies berichtete er seinem Meister *Engo*, der allerdings lachte und antwortete: „Ich überlege, ob ich dich getäuscht habe.“ Das heißt nichts anderes, als dass sich Sôkô selbst mit seinem eher romantischen Erlebnis getäuscht hatte.

Dôgen lässt keinen Zweifel daran, dass das berichtete mystische Erleben und der gefühlte Zustand des großen Friedens und der Freude im Dharma nicht das Wesentliche gewesen seien. Es war nicht die einfache umfassende Wirklichkeit im Gleichgewicht, es war nicht das Eine. Er fügt hinzu: „Denkt nicht, dass (Sôkô) bedeutend und wichtig ist.“ Er sei ein Theoretiker und nur lernender Schüler der wirklichen Praxis geblieben und könne auf keinen Fall auf die gleiche Stufe wie Meister *Engo*, seinem letzten Lehrer, gestellt werden, der ein „ewiger Buddha“ sei. Von Sôkô wird nicht authentisch berichtet, dass er schließlich das Eine erlangt habe, und er habe dies nicht einmal selbst hinterlassen. Dôgen bedauert, dass Sôkô später Lehrer wurde und Schüler sowie Mönche anleitete: „Die Worte, die er hinterließ, erreichen niemals den äußeren Randbereich des großen Dharma.“ Dessen ungeachtet werde Sôkô von Unwissenden der späteren Zeit in die Nähe der großen Vorfahren im Dharma gerückt, was beschämend sei. Alle kundigen Meister seien sich darin einig, dass Sôkô auf keinen Fall erleuchtet gewesen sei. Gleichwohl scharte er viele Schüler um sich, die Meister *Dobi* scharf kritisierten, weil er Sôkô die Dharma-Übertragung und den Zugang zu seinem Innersten verwehrt habe.

Zum Schluss räumt Dôgen allerdings ein, dass es in seiner eigenen Zeit, als er in China nach einem wahren Lehrer suchte, noch wesentlich schlechter um den Buddha-Dharma bestellt gewesen sei, und fügt hinzu:

„In seinem ganzen Leben hat der (sogenannte) Meister Sôkô niemals die Worte verstanden: ‚Erfahrung des Selbst‘ und ‚Verwirklichung des Selbst‘. Wie viel weniger hat er andere Wirklichkeiten durchdrungen.“

Daher sei es auch unmöglich, dass die ihm nachfolgenden Schüler diese Sätze verstehen könnten:

„Die Worte des Selbst und der externen Welt, die von den alten Meistern ausgedrückt wurden, beinhalten ohne jeden Zweifel den Körper-Geist und die Augen der großen buddhistischen Meister“.