

Fukan-Zazen-Gi

Der Text des Meisters Dôgen

Stellen wir uns heute die Frage der Fragen, so erkennen wir dieses: Der Weg ist an und für sich überall und vollkommen da, wozu soll man sich noch um dessen Übung und Bewährung bemühen. Das Haupt-Vehikel steht frei und offen. Wozu also viel Mühe und Kunst daran wenden? Überhaupt: Das Ganze ist weit über allen Staub erhaben! Wer glaubt da noch an die Notwendigkeit eines Mittels ihn abzuwischen? Die Metropole liegt nirgend anders als hier, auf der Stelle! Wer bedarf da noch seiner Beine zum Zweck der Übung?

Trotz alledem: Eine haarbreite Abweichung verursacht ein klaffendes Auseinanderbrechen von Himmel und Erde: Kommt in einem auch nur ein bißchen Sympathie oder Antipathie auf, so gerät man in ein wirres Durcheinander und verliert sein (rechtes) Bewußtsein. Ein Mensch mag stolz auf sein Verständnis und an Erleuchtung reich sein. Er mag sich eine Durchdringungskraft der Weisheit erworben haben, die ihn befähigt, einen flüchtigen Blick in den Buddha-Stand und die Buddha-Lage zu tun. Er mag den Weg erreicht und das Bewußtsein des Menschen ergründet haben, er mag eine himmelstürmende Entschlossenheit zeigen. Er mag schon einige Schritte in den Randbezirk eingetreten sein und sich dort mit viel Freude ergehen. Es fehlt ihm doch fast völlig der Ausgangsweg, auf dem er sich selbst herausziehen könnte.

Merkt euch das wohl: In Gion, da war der zur Weisheit Geborene. Er saß sechs Jahre auf rechte und strenge Weise. Nehmt euch das zum Vorbild. In Shôrin, da war der Überlieferer des siegelfesten Buddha-Herzens. Er saß neun Jahre hindurch, das Gesicht der Wand zugekehrt. Seinen Ruf bekommt ihr alle noch heute zu hören. So war es schon mit diesem alten Heiligen. Wie sollt ihr heutigen Menschen es unterlassen dürfen, zu versuchen den Buddha-Weg zu verstehen?

*Darum sollt ihr mit eurer nur deutenden Übung aufhören, in der es darauf ankommt, Worten auf den Grund und dem Sinn von Sätzen auf die Spur zu kommen. Ihr sollt den Rückschritt lernen, wobei es darauf ankommt, das Licht **umzukehren** und es zurückstrahlen zu lassen. Der Leib und die Seele werden danach von selbst wegfallen. Das eigentliche Gesicht wird sich zeigen. Wollt ihr euch etwas Derartiges erwerben, so sollt ihr euch beeilen und euch eifrig mit etwas Derartigem beschäftigen.*

Für Zazen ist ein stiller Raum geeignet. Im Essen und Trinken sei Maß gehalten. Man lasse alle Anlässe fallen, man höre mit allen Dingen auf. Man denke nicht an Gut und Böse. Man behalte weder Wohl noch Übel. Man stelle das Treiben seines Bewußtseins ein. Man halte mit allen Gedanken-Erwägungen inne. Man beabsichtige nicht, Buddha zu werden. Was liegt daran, ob man sitzt oder liegt.

Zum Üben legt man dort, wo man üben will, ein dickes Kissen aus, und legt noch ein Sitzkissen darauf. Man kann Kekka-fuza oder Hanka-fuza üben. Unter Kekka-fuza versteht man erst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel legen und dort ruhen lassen, sodann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen und dort ruhen lassen. Unter Hanka-fuza versteht man: lediglich den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen. Kleider und Gürtel soll man locker tragen und doch in wohl geordneter Form halten. Dann legt man die rechte Hand auf das linke Bein und läßt sie dort ruhen, man legt weiter die linke Hand auf die rechte Handfläche und läßt sie dort ruhen. Die beiden Daumen lehnen sich Gesicht zu Gesicht aneinander. Man hält dann den Leib aufrecht und sitzt auf rechte, strenge Weise. Man achte darauf, daß man weder nach links noch nach rechts, weder nach vorn noch nach hinten neige. Man achte auch darauf, daß Ohr und Schulter, Nase und Nabel je senkrecht übereinander stehen. Die Zunge hält man so, daß sie den Oberkiefer (den Gaumen) berührt. Sowohl die Lippen als auch die Zahnreihen liegen an- und aufeinander. Die Augen soll man immer offen halten. Der Atem zieht leise durch die Nase aus und ein. In dieser Weise ist die Körperstellung in der besten Ordnung. Jetzt holt man einen tiefen Atemzug, schwenkt sich nach links und rechts, bis man felsensfest zurecht sitzt. Man erwäge dieses Unwägbare. Denn hier liegt etwas Unerwägbares vor. Wie soll man es dann erwägen? Mit dem Nichterwägen! Und das ist die wesentstiefe Kunst des Zazen.

Das Zazen, von dem hier die Rede ist, ist nicht das schulmäßige Zen. Es ist vielmehr das Lehrtor zum rechten Befinden. Es ist die Übung zur restlosen Ergründung und Bewährung des bodhi. Alle Netze und Käfige werden fern von uns bleiben. Hat man das verstanden, so wird einem zumute sein wie einem Drachen, der Wasser erhält oder einem Tiger, der einen Berg zur Deckung hinterm Rücken hat. Jetzt wird man genau wissen, daß die rechte Lehre sich dann von selbst offenbart und das Versinken sowie die Verwirrung schon längst weggefallen sind.

Die Geschichte kennt Vorgänge genug, die zeigen, daß, wenn jemand über das Gewöhnliche sowohl wie das Heilige hinausgeht, alles von dieser Kraft abhängt. Die Wirkungen, die man mit einem Finger, einer Fahnenstange, einer Nadel oder einem Hammer ausübt, sowohl wie die erleuchtungsmäßigen Übereinstimmungen, die man mit einem Wedel, einer Faust, einem Stab oder einem Ruf erzielt, können wir mit unserer Erwägung und unserem Verstand nicht erfassen. In ihnen bekunden sich Mächte jenseits von »Stimme und Farbe. Aus ihnen sprechen Gesetzlichkeiten, die allem Wissen und aller Sicht vorangehen.

Wenn dem so ist, so soll man nicht fragen, ob der Übende edel oder weise ist, gemein oder dumm, noch zwischen Scharfsinn und Stumpfsinn unterscheiden. Wenn der Mensch sich einzig und allein darum bemüht, so hat er damit geradezu den Weg gewonnen. Die Übung und Bewährung verleiht ihm als solche keinerlei Färbung. Jeder weitere Fortschritt ergibt ohne weiteres das Alltägliche.

Überhaupt wird sowohl in der eigenen Welt als auch in den fremden Gegenden, sowohl in dem Westlichen Himmel als auch auf der Östlichen Erde das Buddha-Siegel gleicherweise aufrechterhalten und einzig und allein die Wahrheit und die Würde des Haupt- (oder Stamm-)vehikels zur vollen Auswirkung gebracht, und zwar dadurch, daß man sich mit dem Zazen beschäftigt und durch nichts an dem Stand und der Lage der Felsenfestigkeit verhindert wird. Man spricht zwar von zehntausend Arten und tausend Weisen, trotzdem soll man sich aber einzig und allein am Zazen beteiligen und den (Buddha-)Weg zu verstehen suchen.

Warum verlaßt ihr die Bleibe in eurem eigenen Haus und irrt ohne Sinn an den staubigen Gegenständen entlang in fremden Ländern hin und her? Ein einziger falscher Schritt und ihr geht, das Gesuchte vor Augen, doch an diesem vorbei. Euch sind die tiefsten Funktionen des Menschenleibs vollständig zu eigen gegeben. Verbringt die Zeit nicht unnütz. Ihr habt, was zum Buddha-Weg gehört in euch. Wer von euch soll sich da noch an Feuersteinfunken ergötzen. Euer Körper ist einem Tautropfen auf einem Grasblatt und euer Schicksal einem Blitz ähnlich. Im Nu wird beides zunichte, im Husch ist beides vorbei.

Ihr, auf die es ankommt und die ihr euch am Zazen beteiligt und den Weg lernt, ihr sollt euch weder an denen, die am Elefanten herumtasten ein Beispiel nehmen, noch gegenüber dem wahren Drachen erschrecken. Ihr sollt ohne Unterlag auf dem Weg Weiterstreben, der direkt ins Zentrum führt und euch voll Verehrung an solche Menschen halten, die über alle Lehren erhaben und frei von aller Künstlichkeit sind. Ihr sollt dem von Buddha zu Buddha überlieferten Bodhi genau entsprechen, und das von Patriarch zu Patriarch überlieferte Samadhi auf rechte Weise ererben. Bemüht ihr euch darum lange genug, so werdet ihr es auch erreichen. Die Schatzkammer wird sich von selbst auftun, so daß ihr darüber verfügen könnt, wie euch immer beliebt.