

Vor einiger Zeit stiess ich auf diesen Aufsatz (ursprünglich in japanischer Sprache) von Kubota Roshi, als ich eine frühere Nummer der Zeitschrift Kyôshô der Sanbô Kyôdan durchblättert. Der Inhalt, auch wenn er etwas alt ist (Ende der 70er Jahre), hat mich inspiriert und dazu bewegt, eine deutsche Fassung für diese Kokoro-Nummer zu versuchen. Mit seinen Worten will uns Kubota Roshi aufmuntern, die Zenpraxis in grossem Vertrauen und mit Zuversicht fortzusetzen. Yamada Kôun Roshi hat immer wieder in seinen eigenen Reden betont, dass wir durch die Praxis des Zen eine Verbesserung unserer Lebensumstände erleben. Das heisst natürlich nicht unbedingt, dass wir plötzlich reich werden! Es handelt sich hier eher um ein Annehmen unserer Lebensumstände und die Fähigkeit, auch mit der Tatsache in Frieden zu sein, dass es Dinge gibt, die wir nicht annehmen können.

Ob ihr gescheit oder dumm seid:

Wenn ihr Zazen praktiziert, wird alles von selbst besser.

Kubota Ji'un Roshi

Ich brauche kaum zu erwähnen, dass diese Worte eine hervorragende Aussage des Meisters Dogen sind. Sie sind meine Lieblingsworte. Egal ob man Mönch, Nonne oder Laie ist, ob man besonders intelligent ist oder nicht, es genügt, dass wir, wie immer unsere Situation auch sein mag, einfach ernsthaft Zazen üben. Dabei soll man keine Gedanken haben, etwas dadurch zu erreichen, sei es, die grosse Erleuchtung zu erfahren, Kensho zu erfahren, mehr Mut zu fassen, mehr Geld zu verdienen, sich von einer Krankheit zu erholen, oder sonst etwas. Das Allerwichtigste ist, dass man nur, nur das Zazen übt, „ohne etwas gewinnen und ohne etwas verwirklichen zu wollen“ (mushotokumushogo no zazen).

Auch wenn ich das sage, ist es eine Tatsache, dass es, ohne Bewusstsein von irgend einem Problem, keinen Willen gibt, Zazen zu beginnen oder Zazen weiter zu üben.

Falls wir mit Zazen angefangen haben, muss es irgendeine Motivierung, irgend einen Beweggrund gegeben haben. Es gibt also sicher Personen, die Zazen üben, damit sie nicht gleich erröten, sobald sie vor anderen sprechen müssen. Es gibt Personen, die Kensho als Ziel haben bei der Übung und auch Personen des grossen Glaubens (daishinkon), welche sich vorgenommen haben, niemals aufzugeben bis sie die grosse Erleuchtung erlangen. Was auch immer die Motivierung ist, was auch immer der ernsthafter Wunsch ist, sobald wir aufrecht auf der Sitzmatte (Zabuton) sitzen, wollen wir alles wegwerfen, egal was wir hören oder sehen, egal was als Gedanke im Kopf erscheint, und uns ganz in die Übung hingeben, sei es mit Atemzählen oder mit dem jeweiligen Koan. Das genügt eigentlich.

Wenn wir das tun, ändert sich auf natürliche Weise (jap. jinen ni)—das heisst, ohne irgendeine Absicht, ohne dass wir es realisieren—unsere Denkweise, unsere Umstände kommen in Ordnung, unsere ganze Art des Sprechens und Benehmens, unsere ganze Handlungsweise verbessert sich. Mit der Zeit sind wir imstande, Kensho oder die grosse Erleuchtung zu realisieren, um dann die Erleuchtung vollkommen zu vergessen während wir uns bemühen, die Lebewesen zu retten. Es ist uns möglich, ein Leben grossen Friedens zu führen, Tugenden anzu sammeln und unser Leben mit grossem Enthusiasmus zu führen. Dieses Zazen, frei von Gedanken nach Erlangen oder Erleuchtung, ist wahrlich das A-und-O des Zenpraktizierenden, es ist «eine Eisenbahnspur von Tausenden von Meilen Länge» (Banri Ichijô no Tetsu).*

Dôgen Zenji hat diese Tatsache in sehr ausführlicher Weise im folgenden Ausschnitt aus dem Shôbôgenzô Zuimonki gezeigt:

*Beim Erlernen des Weges ist das Allerwichtigste die Übung des Zazen. In China erreichten viele ausschliesslich durch die Kraft des Zazen den Weg vollständig. Wer ungebildet und dumm ist und kein einziges Schriftzeichen kennt, sich aber ununterbrochen auf die Zazen-Übung konzentriert, kann Kluge übertreffen, die lange studiert haben. Deshalb müssen die Übenden aus ganzem Herzen Zazen praktizieren und sich um nichts anderes kümmern. Der Weg der Buddhas und Dharmavorfahren ist einzig und allein das Zazen. Befasst euch mit nichts anderem.***

Daraufhin hat Ejô Zenji, ein hervorragender Schüler, die Wichtigkeit betont, dass man die Schriften und die Koans anschaut. Er hegte Zweifel darüber, ob wirklich nur Zazen genug ist oder nicht:

*Da fragte Ejô: «Ich habe sowohl das Sitzen als auch das Lesen erlernt. Lese ich aber die gesammelten Aussprüche der alten Zenmeister oder die Koans, so verstehe ich immerhin eines von hundert oder tausend Worten; beim Zazen (allein) hatte ich keine vergleichbare Erfahrung. Sollen wir trotzdem der Zazen-Übung den Vorzug geben?»***

Als Antwort auf diese Frage sagt Dôgen Zenji Folgendes, das sehr klar betont, wie «das Zazen frei von Erlangen und Erleuchtung» (mushotokumushogo no zazen) von höchster Bedeutung sei. Dôgen antwortete: «Verstehst du beim Lesen der Koan auch scheinbar etwas, so führen dich solche Studien doch ab vom Weg der Buddhas und Dharmavorfahren. Es ist der Weg der Buddhas und Dharmavorfahren, deine Zeit aufrecht sitzend hinzubringen, ohne etwas gewinnen und ohne etwas verwirklichen zu wollen. Auch wenn die alten Meister sowohl zum Studium als auch zum Zazen aufforderten, so legten sie doch besonderen Wert auf das Sitzen aus ganzem Herzen. Es gibt zwar einige, die über die Zen-Geschichten der Meister zur Erleuchtung erwachten, aber sogar in solchen Fällen war es die Wirkung des Sitzens, die das Erwachen auslöste. Das wahre Verdienst liegt im Sitzen.»**

Jetzt möchte ich über meine Zenfreunde in London berichten, die beharrlich ihre Zazenübung fortgesetzt haben. In London gibt es zwei Gruppen, welche die Zenpraxis anbieten: die Buddhist Society und die Zen Study Group. Die Buddhist Society besitzt ein wunderschönes Zendo. Dort treffen sich hauptsächlich Personen, die relativ gut situiert sind. Nur Mitglieder, die regelmässig ihre Mitgliedsgebühr bezahlen, treffen sich wöchentlich zum Zazen. Sie investieren auch ziemlich viel Zeit in das Studium buddhistischer Texte. Diese Gesellschaft hat eine prächtige Bibliothek, wo fast alle buddhistischen Zeitschriften aus der ganzen Welt zu finden sind.

Die London Zen Study Group ihrerseits ist eine Zenpraxis-Gruppe, welche vor sieben Jahren gegründet wurde, als Suzuki Sochu Roshi, der Abt von Ryutakuji Tempel in Japan, nach London kam. Damals musste Sochu Roshi die eigenen Reisekosten bezahlen, da die Mitglieder nicht genügend Ressourcen hatten, um ihm Spesen oder ein Honorar zu bezahlen. Diese Mitglieder könnte man also in keiner Weise als wohlhabend bezeichnen. Trotzdem hat Sochu Roshi bei seinen jährlichen Besuchen in London immer wieder den unermesslichen Wert des Zazen betont während er fortdauernd den Mitgliedern die Wichtigkeit zeigte, sich einzig in die Zenübung zu vertiefen. Auch wenn die Gruppe relativ klein ist, mit weniger als 30 aktiven Mitgliedern, fungieren jetzt zwei Personen als Godô (Zendo-Aufseher). Sie sitzen allmorgendlich von 6 bis 8 Uhr und auch jeden Montag und jeden Donnerstag von 18 bis 20 Uhr. Sie sind als Gruppe so gewachsen, dass sie jetzt imstande sind, selber ein Sesshin zu veranstalten, obwohl es kein Teisho oder Dokusan gibt in der Zeit, wenn Sochu Roshi nicht in England ist. Während dieser Zeit praktizieren sie einfach

beharrlich und ergiebig Zazen .

Es war der ernsthafte Wunsch dieser Gruppe, auf irgendeine Weise ihr eigenes Zendo zu bekommen. Da sie eine kleine Gruppe von nicht besonders wohlhabenden Personen sind, war es nicht einfach, ein Gebäude zu finden und zu finanzieren, wo man ein Zendo einrichten konnte. Aber letztes Jahr im Oktober hat Mr. Brenton, ein Mitglied, der früher im Immobiliengeschäft war, ein altes dreistöckiges Gebäude entdeckt, einen glücklichen Fund zu einem Gelegenheitspreis. Der Vorstand hat sich sofort zu einer Sitzung versammelt. Ich als Kontaktperson sprach mit Sochu Roshi. Es wurde entschieden, die Anschaffungskosten in Japan zu beschaffen und diese Gelder der Gruppe als Anleihe zu geben, welche die Gruppe in Monatsraten zurückzahlen würde. Als der Kauf entschieden wurde, hat sich Mr. Westler, ein ehemaliger Rechtsanwalt und ein aktives Mitglied, bereit erklärt, alle mit dem Kaufvertrag verbundenen Verfahren auf sich zu nehmen. Als der Kaufvertrag zustande kam, versammelten sich alle Mitglieder am Wochenende für eine grosse Putzaktion. In der darauffolgenden Zeit hat Mr. Brenton fast jeden Tag das Gebäude besucht und die Handwerker bei ihrer Arbeit begleitet. Wie dies zeigt, haben alle Mitglieder ihr Wissen und Talent vereint, damit der Umbau schnell und preisgünstig vorwärtsgehen konnte. So konnten sie sich auf wunderbare Weise ihren Wunsch erfüllen, ein Zendo zu kaufen. Wenn das nicht ein Ergebnis des Zazen ist! In der letzten Zeit hat sich mein Glaube noch vertieft, dass sich alles verbessert, wenn wir Zazen üben.

* Berühmter Zenspruch, der auf den Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit hinweist.

** Eihei Dogen, Shôbôgenzô Zuimonki, Theseus Verlag, 1992.