

# *Shikantaza* (Einfach sitzen)

Rev. Kenshu Sugawara  
Zentrum für Soto-Zen-Studien  
Leitender wissenschaftlicher

## 1. *Shikantaza* als die wesentliche Lehre des Soto-Zen-Buddhismus

In der Verfassung der Soto-shu (*Sotoshu Shuken*) ist die Lehre des Soto-Zen-Buddhismus (Shushi) beschrieben als: „...die Lehre der Soto-shu hält sich an das wahre Dharma, das einzig von den Buddha-Vorfahren übermittelt wurde. Sie dient dazu, *Shikantaza* (einfach sitzen) und *Sokushinzebutsu* (der Geist selbst ist Buddha) zu verwirklichen.“ Das bedeutet, dass wir als Anhänger des Soto-Zen-Buddhismus *Shikantaza* gemäß dem richtigen Dharma praktizieren sollten, wie es in Reinheit von den Buddha-Vorfahren übermittelt wurde. Richtig übermitteltes Zazen ist eine erstaunliche und zentrale Methode aller Buddha-Tathagatas, die das unerreichte Dharma übermittelt haben, um unübertreffliches, vollständiges Erwachen zu realisieren. Zazen ist das verlässliche Tor, uns selbst in das Reich des selbst-empfänglichen Samadhi (*Jijiyu Zanmai*) zu befreien.

*Shikantaza* ist ein umgangssprachlicher chinesischer Ausdruck. „*Shikan*“ bedeutet „nur damit beschäftigt sein“. „*Taza*“ bedeutet „sitzen“. Also bedeutet *Shikantaza* „nur mit Sitzen beschäftigt sein“.

Dieser Ausdruck ist im Soto-Zen-Buddhismus durch den starken Einfluss von Zenmeister Tendo Nyojo (T'ien-t'ung Ju-ching) ins Zentrum gerückt worden. Tendo Nyojo war der wichtigste Lehrer von Zenmeister Eihei Dogen, dem Gründer des Klosters Eiheiji. Obwohl der Ausdruck *Shikantaza* in *Die aufgezeichneten Reden von Zenmeister Nyojo* nicht vorkommt, schreibt Zenmeister Dogen im *Hokyoki*:

Der Oberpriester (Nyojo) lehrte: Die Praxis von Zazen (sanzen) ist das Abwerfen von Körper und Geist. Sie brauchen kein Räucherwerk anzuzünden, keine Ehrerbietung zu erweisen, nicht Buddha-Namen zu rezitieren, keine Buße zu tun oder Sutras zu lesen. Es ist einfach nur das konzentrierte Sitzen.

Zenmeister Keizan sagt über Zenmeister Nyojo „Er übertraf alle in Zazen“ (Zenmeister Keizans *Denkoroku*, Kapitel 50). Wie wir in *Die Reden von Zenmeister Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki)* sehen können, praktizierte Zenmeister Nyojo persönlich intensiv Zazen. Er integrierte Zazen als wichtiges Element der Klosterübungen, obwohl er dafür kritisiert wurde. Im Abschnitt „Buddha Sutras“ (*Bukkyo*) des *Shobogenzo* sagt Dogen, dass Zenmeister Nyojo „immer“ darüber sprach, von welcher zentralen Bedeutung *Shikantaza* sei. Daran sieht man, wie stark er seine Anhänger in seinen alltäglichen Predigten zur Praxis von *Shikantaza* anhielt.

Im Kapitel „Xuefengs Erleuchtung bei Mt. Ao Shao in Tu-Tang-Ji“ in dem Text „*Sotoshu* 祖堂集“ finden wir das Wort „*Shikantaza*“ zusammen mit „*Shikantasui*“ (einfach schlafen). Später in Tahuis „*Shobogenzo*“ wurden sie jeweils in *Ikkozazen* (konzentriertes Zazen) und *Tadakoretasui*

(täglicher Schlaf) geändert. Mit *Shikantaza* versuchten Zenmeister Nyojo und Dogen, die Idee von „konzentriert“ und auch „täglich“ zu fördern. Wir üben Zazen täglich, aber es sollte „konzentriert“ praktiziert und nicht als Routine ausgeführt werden.

Weil wir die Buddha-Vorfahren, die Shikantaza übten, bewundern und uns an ihnen orientieren und uns tief durch den Buddha-Geist dazu angehalten fühlen, das Leben in Weisheit der Buddhas und Patriarchen fortzusetzen, nehmen wir die Übung von Shikantaza an und begeben uns in sie hinein.

## 2. Der Inhalt von *Shikantaza*

*Shikantaza* hat zwei Schwerpunkte:

- (1) Schwerpunkt auf Zazen und Zurückweisung anderer Praktiken (volle Hinwendung zu Zazen)
- (2) Zurückweisung von Zazen als Mittel zum Zweck (Einheit von Praxis und Verwirklichung)

Was den ersten Aspekt angeht, wies Zenmeister Nyojo andere Praktiken außer Zazen in den oben zitierten Reden zurück, vom Anzünden von Räucherwerk bis zum Lesen von Sutras. Diese Zurückweisung hat mehrere Dimensionen. Die erste ist der überlegene religiöse Wert von Zazen im Vergleich zu anderen Praktiken. Im *Shobogenzo Zuimonki*, Buch sechs, antwortete Zenmeister Dogen einem Übenden, der Zazen mit der Koan-Praxis verglich: „Selbst wenn es Ihnen so vorkommt, als wenn Sie beim Lesen von Koans etwas verstehen, so wird die Erleuchtung doch durch das Sitzen im Zazen erreicht.“ Bei einem *Jodo* im Eiheiji sagte er: „Das wahre Dharma, richtig von den Buddha-Vorfahren übermittelt, ist einfach nur sitzen.“ (*Eiheiji Koroku* Band 4-319, *Jodo*). Das zeigt, dass er andere Arten von Praktiken zurückwies und Zazen als die wichtigste Praktik hervorhob. Allerdings schrieb Dogen ein Werk über „Sutras lesen“ (*Kankin*). Es gibt auch einen Satz über „Sutras lesen und Buddha-Namen rezitieren“ im „*Eiheiji Chiji Shingi*“. Das bedeutet, dass Dogen in den Klosterübungen andere Praktiken nicht völlig ausschloss.

Dogen beschreibt die richtige Beziehung zwischen *Shikantaza* und buddhistischen Sutras als „...die Praxis, in Zazen zu sitzen, ist fraglos von Anfang bis Ende und von Ende bis Anfang ein Buddha-Sutra“ (*Shobogenzo Bukkyo* („Buddha-Sutras“)). Damit meint Dogen, dass Zazen ein buddhistisches Sutra ist. Genauso könnte man sagen, dass ein buddhistisches Sutra Zazen ist. Im *Daibutsuji (Eiheiji)*, wo auf der Basis von „*Bendoho*“ („Vorbild wie man den Weg ausübt“) tägliche Riten um Zazen herum eingeführt wurden, war ein wesentlicher Punkt der Klosterübungen zweifellos *Shikantaza*. Deswegen ermutigte Dogen die Praktizierenden, Zazen anderen Praktiken vorzuziehen. Er betonte, dass sie Zazen „unter Ausschluss aller anderen Aktivitäten“ praktizieren müssten, wie es der fünfte Patriarch Hongren auf dem Huangmei-Berg tat (*Shobogenzo Zazengi* („Anweisungen für Zazen“)).

Was den zweiten Aspekt angeht: Wenn wir als Mittel zum Zweck praktizieren, würde diese Praxis ihre Aufgabe verlieren, wenn das Ziel erreicht ist. Also weist Meister Dogen im *Fukanzazengi* auf das Beispiel von Shakyamuni Buddha hin, der sechs Jahre lang aufrecht im Zazen saß, obwohl er

schon bei der Geburt weise genug war, das Buddha-Dharma zu kennen. Er erwähnt auch Bodhidharma, der nach seiner Ankunft in China neun Jahre lang gegen die Wand gekehrt saß, obwohl er bereits das Siegel des Geistes übertragen bekommen hatte. Dogen betont, dass die Buddha-Vorfahren Zazen nicht als Mittel zum Zweck praktizierten.

Deshalb ist es so, wie im *Gakudo Yojinshu* gesagt wird: „Verwirklichung liegt in der Praxis“. Die Erleuchtung manifestiert sich im Zazen der Buddha-Vorfahren. Im gleichen Ton äußert sich Meister Dogen im *Bendowa*: „Anzunehmen, dass Praxis und Verwirklichung nicht eins sind, ist die Ansicht derjenigen, die außerhalb des Weges stehen. Im Buddha-Dharma sind sie untrennbar verbunden.“ Er sagt, dass wir bei der Unterweisung von Anfängern lehren müssen, Verwirklichung nicht außerhalb der Praxis zu erwarten. Das Praktizieren ist die sofortige, ursprüngliche Verwirklichung. Das Praktizieren des Anfängergeistes ist selbst die ganze ursprüngliche Verwirklichung.

Dogen unterscheidet das Zazen der Buddha-Vorfahren deutlich vom Zazen anderer Schulen.

Das Prinzip von Zazen in anderen Schulen ist, auf die Erleuchtung zu warten. Zum Beispiel ist Praktizieren wie die Überquerung eines großen Ozeans auf einem Floß und der Gedanke, dass man nach der Überquerung des Ozeans das Floß weglegen sollte. Das Zazen der Buddha-Vorfahren ist nicht so, sondern einfache Buddha-Praxis. Wir könnten sagen, dass im Hause des Buddhas das Wesen, das Praktizieren und das Erklären ein und dasselbe sind. (Eihei Koroku, vol. 8:11)

In anderen Schulen ist Zazen ein Mittel, um Erleuchtung zu erlangen. Wie ein Floß ist es nicht länger nützlich, wenn das Ziel erreicht ist. Manche Menschen prahlen mit ihren Erfahrungen der großartigen Erleuchtung und *Kensho*. Wenn sie wegen einer solchen Erfahrung weniger Zazen praktizieren, ist diese Erfahrung nichts als eine Illusion und ein Hindernis für die Fortführung der Praxis.

Meister Dogen sagt, dass das Zazen der Buddha-Vorfahren die Praxis der Buddhas ist. Es ist eine sehr einfache und klare Praktik, einfach weiterhin zu sitzen und unsere Vorstellungen fallen zu lassen. Derartiges Zazen drückt aus wie es „im Haus des Buddhas“ ist, in dem das Wesen (Grundlage/Erleuchtung), Erklärungen (Erklärungen des Dharmas) und Praktiken ein und dasselbe sind. Deshalb braucht man den Buddha nicht außerhalb des Zazen zu suchen. Zazen ist keine Praktik, die einen Buddha-Vorfahr hervorbringt, sondern ein Vorgang, der die Buddha-Vorfahren veranlasst, als Buddha-Vorfahren zu leben. Die Buddha-Vorfahren sind Wesen, die bereits alle Arten von Erleuchtungen und psychologischen Zuständen geklärt haben. Sie haben nichts mehr zu erreichen, nichts mehr zu verwirklichen. Wenn Zazen als eine Praktik bewertet wird, die von diesen Buddha-Vorfahren ausgeübt wird, wird der Inhalt dieses Zazens „nichts zu erreichen, nichts zu erleuchten“ genannt (*Shobogenzo Zuimonki*, Buch 6).

Wenn es nichts zu erreichen und nichts zu verwirklichen gibt, ist das Sitzen im Zazen ein „Abstreifen von Körper und Geist (*Shinjin Datsuraku*)“. Das Abstreifen von Körper und Geist ist kein wunderbarer psychologischer Zustand, der als Ergebnis vom Sitzen im Zazen erreicht wird. Eher ist Zazen selbst nichts anderes als „Abstreifen von Körper und Geist“. Es dient dazu, allen

Arten von Bindungen zu entfliehen. Wenn wir im *Zazen* sitzen, wird unser Körper und Geist natürlich abgestreift und das wahre Dharma offenbart sich (siehe *Fukanzazengi*).

Ursprünglich in Japanisch geschrieben von Rev. Kenshu Sugawara

Übersetzt von Rev. Issho Fujita

Mit Hilfe von Rev. Tonen O'Connor und Rev. Zuiko Redding