

# *Jijuyu Zanmai* (sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi)

Rev. Kodo Takeuchi  
Zentrum für Soto Zen Studien  
Leitender Forschungsbeauftragter

1231, vier Jahre nachdem Dogen Zenji aus China zurückgekommen war und sich im Tempel Anyoin in Fukakusa in der Provinz Yamashiro niedergelassen hatte, schrieb er das *Bendowa* als Antwort auf die Fragen seiner Anhänger. Seit seiner Rückkehr nach Japan hatte Dogen den Wunsch gehegt, das wahre Dharma zu verbreiten und alle Lebewesen zu retten. Dieser Wunsch kommt im *Bendowa* in Vollendung zum Ausdruck. Es war auch der erste Schritt zur Verbreitung seiner Lehren in Japan.

Am Anfang des *Bendowa* beschreibt er ohne Umschweife, dass das Buddha Dharma in seiner richtigen Überlieferung nichts anderes ist als *Jijuyu Zanmai*, das Samadhi, das sich selbst empfängt und nutzt.

Alle Buddha Tathagatas haben ursprünglich das wundersame Dharma weiter übertragen und zur Bestätigung des vollkommenen, unübertrefflichen Erwachens gibt es die wunderbarsten Möglichkeiten. Das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi ist sein Merkmal; nur Buddhas können es Buddhas vermitteln ohne vom Weg abzukommen. Das aufrechte Sitzen in Zazen ist das wahre Tor, um in die unbegrenzte Freiheit des Samadhi einzutreten.

Auch wenn das unglaubliche Dharma in jeder Person reichlich vorhanden ist, offenbart es sich nicht ohne Übung und kann nicht ohne Erkenntnis erlangt werden.

Alle Buddhas übermitteln das wundervolle Buddha-Dharma von Meister zu Schüler. Sie alle erreichen unübertreffliches Erwachen. Die beste Methode, um dieses Erwachen zu erreichen ist das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi. Wir sollten das zu unserer Messlatte machen. Die aufrechte Zazen-Haltung ist der authentische Weg auf dem wir frei in das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi eintreten.

Das *Fukanzazengi* ("allgemeine Anweisungen für Zazen") enthält detaillierte Anweisungen zur Zazen-Haltung im Sinne des authentischen Weges zum sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi: "Ein ruhiger Raum ist angebracht. Essen und trinken Sie in Maßen. Legen Sie alle Aufgaben beiseite und stellen sie alle Arbeiten ein. Denken Sie nicht: ‚gut‘ oder ‚schlecht‘. Urteilen Sie nicht ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. Schalten Sie ihren Verstand, ihr Denken und ihr Bewusstsein aus. Hören Sie auf, ihre Gedanken, Ideen und Ansichten abzuwägen. Denken Sie nicht daran, ein Buddha zu werden. "

Er lehrt uns, dass unser Körper-Geist von selbst abfällt und unser ursprüngliches Gesicht erscheint, wenn wir zu unserem ursprünglichen Geist zurückkehren, indem wir Zazen praktizieren

und die Geisteshaltung aufgeben, die versucht durch das Studium von Schriften und Aufzeichnungen der alten Meister zur Erleuchtung zu gelangen. Wenn wir das ursprüngliche Gesicht erreichen wollen, müssen wir sofort anfangen, Zazen zu üben.

Sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi und Erwachen sind untrennbar mit einander verbunden. Sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi ist die Ausübung des eigentlichen Erwachens. Das wird in folgendem Zitat aus dem *Bendowa* erklärt.

Alle Vorfahren und alle Buddhas, die das Buddha Dharma geachtet haben, haben aufrechtes Sitzen zum Weg des sich entfaltenden Erwachens gemacht, indem sie durch das Sitzen das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi ausgeübt haben. Diejenigen, die in Indien oder China erwacht sind, folgten diesem Weg.

Dogen's Lehren des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi wurden zum Standard und an Keizan Zenji weitergegeben. Das wird in seinen "Lehren für Myojo Zenji" in dem Text *Predigten von Tokoku Kaizan* deutlich. Hier erklärt er, dass sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi nichts weiter ist als die Übung von Zazen.

Daran sollten Sie nicht zweifeln. Wenn Sie das nicht in diesem Leben vollständig verstehen, wann werden sie dann die Möglichkeit haben, diese wichtige Frage zu klären? Wenn Sie diese wichtige Angelegenheit klären wollen, gibt es nichts Besseres als sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi. Sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi ist nichts anderes als die Übung von Zazen.

Wir haben nun herausgefunden, dass sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi ein Zustand des Erwachens während des Zazen ist und deswegen nicht von diesem zu trennen ist. Also sollten wir verstehen, dass sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi direkt mit den Grundlagen der Lehren des Soto Zen verbunden ist.

*Shobogenzo "Tashintsu"* ("Die Macht, die Gedanken der anderen zu durchdringen") ist ein sehr wichtiges Kapitel, das uns dabei hilft zu verstehen, warum Dogen Zenji auf das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi soviel Wert legt und was sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi überhaupt ist. Das Kapitel enthält die Geschichte von Nanyo Echu, die im achtundzwanzigsten Kapitel des *Keitoku Dentoroku* steht. Der nationale Meister Nanyo Echu, ein Schüler des sechsten Patriarchen Eno, wurde vom Kaiser beauftragt, den indischen Tripitaka-Meister Daiji zu prüfen, welcher von sich behauptete, die Gedanken anderer lesen zu können.

In der Geschichte bittet Echu Daiji dreimal Echu's Aufenthaltsort zu bestimmen. Die ersten zwei Male konnte Daiji Echu ausfindig machen, aber beim dritten Mal blieb er eine Antwort schuldig. Echu schrie ihn an und sagte "Du bist vom Geist des wilden Fuchses besessen (du praktizierst Zen nicht richtig)!" Dogen Zenji zitiert Kommentare von fünf Zen-Meistern, warum Daiji das dritte Mal nicht antworten konnte. Die fünf Meister sind Joshu Jushin (778-897), Gensha Shibi (837-908), Gyosan Ejaku (807-883), Kaie Shutan (1025-1072), und Seccho Myokaku

(980-1025). Das Kapitel "*Tashintsu*" enthält Dogen's Kritik der Kommentare aller fünf großen Lehrer.

Dogen weist vor allem auf Gyosan Ejaku's falsches Verständnis des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi hin. Ejaku sagte, dass der Grund dafür, dass der Tripitaka Meister Daiji beim dritten Mal nicht den Standpunkt des nationalen Meister Echu bestimmen konnte, folgender sei: "Die ersten zwei Mal war Echu mit äußeren Umständen beschäftigt. Aber später trat Echu in sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi ein. Deswegen konnte Daiji ihn nicht sehen"

Es ist nicht so, dass die Beschäftigung mit äußeren Dingen und sich selbst empfangendem und nutzendem Samadhi verschieden von einander sind. Meister Ejaku hätte nicht sagen sollen, dass Daiji Echu nicht gesehen hat, weil der Geist, der mit äußeren Dingen beschäftigt ist und sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi verschiedene Dinge sind. Obwohl Gyosan einen Grund dafür lieferte, warum Daiji Echu das dritte Mal nicht gesehen hat, war seine Aussage noch nicht richtig. Wenn man jemanden im Zustand des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi nicht sehen würde, würde sich das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi nicht manifestieren und es gäbe kein sich selbst empfangendes und nutzendes Samadhi. Wenn also Gyosan glaubte, dass Daiji den Aufenthaltsort von Echu die ersten beiden Male gewusst hatte, dann kann er eigentlich nicht das Buddha-Dharma verstanden haben.“

Dogen Zenji schreibt, dass Gyosan einen doppelten Fehler gemacht habe, indem er das Beschäftigt sein mit äußeren Dingen von dem sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi unterschied und indem er behauptete, dass man niemandem der sich im sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi befinde, sehen könne. Er kritisiert Gyosan besonders stark. Wenn jemand jemand anderen, der sich in sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi befindet, nicht sehen kann, wird es unmöglich für ihn zu wissen, ob der sich der andere in sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi befindet. Das negiert die Möglichkeit von Übung und Verwirklichung.

Also ist ein Zustand des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi während der Ausübung von Zazen in Einheit mit Praxis und Verwirklichung keine besondere Arbeitsweise des Geistes und es ist für den Übenden oder die Übende möglich zu wissen, ob er oder sie sich im Zustand des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi befindet.

Die Tätigkeit des Geistes während des Sitzens in Zazen in der richtigen Körperhaltung unter Aufgabe der „aktiven Transaktionen des Geistes, des Verstandes und des Bewusstseins“ sowie des Anhaltens „des Abwägens von Gedanken, Ideen und Einstellungen“ ist anders als die Tätigkeit des normalen Verstandes und der normalen Wahrnehmung. Das wird im *Bendowa* wie folgt erklärt:

Diese wechselseitigen Einflüsse vermischen sich nicht mit den Wahrnehmungen der sitzenden Person, weil sie in der Stille stattfinden ohne erzeugt zu werden, und sie das Erwachen selbst sind.

Wenn also viele Dinge im Geist erscheinen, sind sie weit davon entfernt menschliche Aktivitäten zu sein und somit direkte Tätigkeiten des Erwachens.

Dogen's Wunsch ausdrücklich zu lehren, das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi des Zazen sei das ihm richtig übermittelte Buddha Dharma, scheint mit der Tatsache verbunden, dass in jenen Tagen in China die Lehren Rinzais florierten. Das „den Ausdruck betrachtende“ Zen (*kanna Zen*), das von Daie begründet wurde, war sehr dominant. Daie's den „Ausdruck betrachtendes“ Zen wollte Erleuchtung durch die Arbeit mit Koans erlangen. Diese Richtung des Zen kritisierte das Zen der stillen Erleuchtung (*mokusho Zen*) der Soto Schule hart als täuschend und irreführend für andere und sich selbst und verurteilte dieses als „das schlechte Zen von Soto.“

Das Zen der stillen Erleuchtung lehrt, das die Aktivität der Buddhanatur sich von selbst im stillen Sitzen manifestiert. Dieses ist eine Tradition des orthodoxen südlichen Zen, die ihren Anfang bei dem sechsten Patriarchen Daikan Eno nahm. Das Zen der stillen Erleuchtung hebt das Erreichen der Erleuchtung nicht besonders hervor. Deswegen läuft es immer Gefahr der nicht dem Soto entsprechenden Idee zu verfallen, dass eine spontane Erleuchtung möglich ist, indem man sich auf die Natürlichkeit des reinen Selbst verlässt. Daie kritisierte diesen Punkt. Man muss davon ausgehen, dass Dogen Zenji sich der Kritik des „den Ausdruck betrachtenden“ Zen in Bezug auf die stille Erleuchtung sehr bewusst war, als er über das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi am Anfang der *Bendowa* schrieb.

Nach Dogen Zenji und Keizan Zenji geriet das Zazen des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi innerhalb der Soto-Shu nach und nach in Vergessenheit und jede Untergruppierung entwickelte ihren eigenen Übungsstil unter Verwendung von Koans. Viele Jahre später, in der Zeit die von der Mitte des Mittelalters bis in die Edo-Zeit reichte, begannen die Menschen in Japan erneut, sich mit dem sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi zu beschäftigen.

Menzan Zuiho (1683-1769) ist als große Autorität auf dem Gebiet der neuzeitlichen Studien zum Soto Zen bekannt. Eine seiner vielen Schriften ist der Text „*Über das sich selbst empfangende und nutzende Samadhi*“ (1738). In diesem Buch hat er viele Aussagen über Zazen aus Dogen's „*Bendowa*“, „*Zazenshin*“ und anderen Bänden des *Shobogenzo*, *Shobogenzo Zuimonki* etc. gesammelt. Mit Hilfe dieser Zitate zeigte er deutlich, dass Zazen in der Soto-Tradition immer ein Zazen des sich selbst empfangenden und nutzenden Samadhi sein sollte, in dem der Zustand während des Zazen selbst ein Zustand des Erwachens an sich ist und Zazen nicht ein Zazen sein sollte, dass die Täuschung ausschließt und damit Erleuchtung schafft.

Ursprünglich in Japanisch geschrieben von Rev. Kodo Takeuchi

Übersetzt von Rev. Issho Fujita

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