

e-Journal Philosophie der Psychologie	DAS ZEN-BUDDHISTISCHE SELBST-KONZEPT. Eine Erläuterung anhand Dōgen Zenji´s Shōbōgenzō von Gerald Virtbauer (Santa Fe)
--	---

Im Folgenden gehe ich auf ein Selbst-Konzept ein, das auch die westliche Psychologie und Psychotherapie beeinflusste und beeinflusst – sowohl in Bezug auf frühe Auseinandersetzungen mit dem Buddhismus (zum Beispiel bei Erich Fromm und Carl Gustav Jung) als auch was den seit der zunehmenden Rezeption des Buddhismus im Westen ab der Mitte des 20. Jahrhunderts vor allem in den USA stattfindenden Dialog zwischen Psychologie / Psychotherapie und Buddhismus betrifft (Virtbauer 2008b; Young-Eisendrath, Muramoto (ed) 2002). Gerade der Zen-Buddhismus nimmt dabei einen entscheidenden Platz in der neueren Rezeptionsgeschichte des Buddhismus im Westen ein und fand auch von Seiten der Psychologie bald Beachtung (Coleman 2001; Fromm, Suzuki, Martino 1960/1971).

Ich beziehe mich in meinen Ausführungen auf einen der Klassiker der Zen-Literatur: das *Shōbōgenzō* von Dōgen Zenji (Japanisch Zenji – wörtlich 'Zen-Meister', ein Ehrentitel; auch Dōgen Kigen oder Eihei Dōgen). Dōgen (1200–1253) ist einer der bedeutendsten Zen-Meister Japans und gilt als eine der größten religiösen Persönlichkeiten des Landes sowie des Mahāyāna-Buddhismus allgemein (Bodiford 1993, 21–36; Kim 2004). Die Tradition der Sōtō-Schule des Zen (neben der Rinzai-Schule die zweite bekannte und gegenwärtig aktive Schule des japanischen Zen-Buddhismus) wurde von ihm von China nach Japan übertragen – beide Richtungen sind heute mit Tausenden Klöstern in Japan und vielen Ablegern im Westen vertreten. "Heraus ragt im Lebenswerk Dōgen´s das *Shōbōgenzō*, sein *opus magnum*, das er der Nachwelt hinterlassen hat, ein Literaturwerk von hohem Rang und einzigartiger Bedeutung, das im Zen-Schrifttum nicht seinesgleichen hat" (Dumoulin 1986, 51). *Shōbōgenzō* bedeutet in deutscher Übersetzung "Schatzkammer des Wahren *Dharma*-Auges" (*Shō* 'richtig, wahr', *bō* '*Dharma*', *gen* 'Auge', *zō* 'Schatzkammer, -kästlein'). Der Begriff *Dharma* (von der Sanskrit-Wurzel *dhṛ* 'tragen, halten') ist ein zentraler Terminus des Buddhismus mit mehreren Bedeutungen. Hier (mit großem 'D' transkribiert) ist er im Sinne des kosmischen Gesetzes, der großen Ordnung, zu verstehen – im Weiteren als die Lehre des (historischen) Buddha, der diese Ordnung erkannt und formuliert hat und zu der Buddhisten Zuflucht nehmen. Das *Shōbōgenzō* besteht aus mehreren religiösen Diskursen, die alle in sich selbst abgeschlossen sind und jeweils einen spezifischen Aspekt der Zen-Lehre beziehungsweise -Praxis behandeln. Geschrieben wurde es zwischen 1231 und 1253, wobei strittig ist, was letztendlich für diese Sammlung von Seiten Dōgen´s bestimmt war. Die modernen japanischen Editionen bestehen aus 95 Kapiteln (Waddell, Abe 2002, xi–xiii). Die hier ausgewählten Abschnitte stammen aus drei Kapiteln, die in der Sōtō-Schule als die zentralen Faszikel angesehen werden und einen Einblick in wesentliche Grundlehren des Zen-Buddhismus geben.

Auf zwei von mehreren Problematiken in religionspsychologischen und -philosophischen Arbeiten möchte ich an dieser Stelle hinweisen: Wenn man mit Übersetzungen von diesem Werk und vergleichbaren asiatischen religiösen Werken arbeitet, so sind diese Annäherungen an das Original – dies gilt vor allem für Sprachen (wie Chinesisch, oder Japanisch), die auf ideografischen Schriftsystemen aufbauen. Ideographische Einheiten sind oft nur schwer oder unzureichend mit phonographischen Mitteln in westlichen Sprachen beschreibbar – es stellt sich hier aus psychologischer Sicht auch die Frage, inwieweit Sprach- und Schriftproduktion und -verarbeitung und damit verbundene Kognitionen zwischen den Sprachen vergleichbar sind. Auch bei korrekter

Übersetzung muss man die unterschiedliche Denkweise, die "hinter" (beziehungsweise "vor") der Sprache liegt, berücksichtigen und außerdem den kulturellen Gesamtkontext, in dem sich Begrifflichkeiten herausgebildet haben, mit einbeziehen (Chen 1997). Als extremes Beispiel möge das chinesische *Dao* aus dem *Dao-de jing* genannt werden, für das es keine wirkliche deutsche Übersetzung gibt (wird üblicherweise mit "Weg" übersetzt). Die hier benutzte Übersetzung des *Shōbōgenzō* basiert auf *Dōgen Zenji zenshū*, einer 2-bändigen Edition der gesammelten Werke Dōgen's des Sōtō-Gelehrten Ōkubo Dōshū (Waddell, Abe 2002, xiii).

Die zweite Problematik ist eine spezifisch (Zen-)buddhistische. Das sehr umfangreiche Zen-buddhistische Schrifttum verweist immer auf Erfahrung – das heißt, der Ausdruck (in Form von religiösen Schriften) entsteht aus der Praxis und ist nicht von ihr zu trennen – also auch nicht vom praktizierenden Individuum. Gerade dies ist eines der Hauptmerkmale der Sprache des *Shōbōgenzō*. Dōgen erläutert die buddhistische Lehre aus einer tiefen, praktischen Realisation heraus, die diskursive interpretatorische Mittel übersteigt. Dies ist für ein hermeneutisches Arbeiten mit diesem Werk eine besondere Herausforderung, zugleich – aus psychologischer Sicht – jedoch auch ein Vorteil, da die praktische Relevanz des Buddhismus im Leben von Individuen dadurch in großem Ausmaß hervortritt.

Als ein Charakteristikum des Zen wird die Unabhängigkeit von (heiligen) Schriften angegeben (Japanisch *furyū monji*) – Schriften sind "nur 'der Finger, der auf den Mond [die wahre Wirklichkeit] hinweist, aber nie der Mond selbst'" (Fischer-Schreiber, Ehrhard, Friedrichs, Diener 1986/2001, 113). Dies ist besonders im psychologischen Bereich wichtig, da es das Verhalten und Erleben ist, das interessiert. Aus dieser Sicht ist es auch verständlich, wenn Francis Dojun Cook (ein Übersetzer des *Shōbōgenzō*) den "idealen Übersetzer" des *Shōbōgenzō* folgendermaßen charakterisiert:

The ideal translator of this literature, in my view, would be a person who knew thirteenth-century Japanese well, was sensitive to language in general, was well trained in the history, practices, and doctrines of Buddhism, and approached the text in the light of personal Zen practice. I feel that this last requirement is very important, because unless the translator has experiential insight into what Dōgen is saying, much in the text will be missed and the translation will suffer. (Cook 2002, 60)

Dieser Aussage würden wahrscheinlich einige Religionswissenschaftler und Philologen widersprechen, sie macht aber auf die vorher erwähnte Problematik aufmerksam. Vor allem wenn man über die reine Übersetzung hinaus psychologische Tiefenstrukturen herausarbeiten will, verweist dies immer auch auf den Herausarbeitenden – dies ist allerdings kein Widerspruch zu einem religiösen System wie dem Buddhismus, bei dem es nicht primär um Glaubensinhalte, sondern um subjektive Selbsterkenntnis geht, die das Ziel der Zen-Praxis darstellt (Virtbauer 2008a, 13–19).

In der Konfrontation mit anderen Erklärungssystemen zum menschlichen Erleben und Verhalten liegt für die westlich wissenschaftliche Psychologie, wenn sie sich auf den Dialog (in diesem Fall mit Zen-buddhistischer Psychologie) wirklich einlässt, eine große Chance. In den Worten Thomas Sluneckos geht es innerhalb einer offenen Kulturpsychologie vor allem darum,

... über die "indigene" Natur der einzelnen lokalen Entwürfe von Psychologie zu reflektieren. Dazu muß man jenseits objektivistischer und instrumenteller Ansprüche an das eigene Fach bereit sein, dessen Ergebnisse nicht als direkte Beschreibung von Wirklichkeit zu lesen, sondern als Artefakte, die einer kulturanthropologischen Arbeit als Ausgangspunkt dienen. Bei der

Analyse und beim Vergleich der unterschiedlichen Konstitutionen von Subjekt, Gesellschaften und ihren Symbolwelten (Wissenschaft miteingeschlossen) tritt die Suche nach universalen mentalen Mechanismen zurück; dafür öffnet sich der Blick auf die erstaunliche kulturelle und historische Verschiedenheit und Verschiebbarkeit des Menschenwesens. (Slunecko 2002, 201)

In diesem Sinne soll nun in der Konfrontation mit buddhistischem Denken vor allem auf die Verschiebbarkeit des Begriffes "Selbst" eingegangen werden.

Absolute Realitätserkenntnis – Genjōkōan

Genjōkōan war der zweite Faszikel des *Shōbōgenzō*, den Dōgen verfasste. Am Begriff *Genjōkōan* zeigt sich die vorher erwähnte sprachliche Problematik deutlich, deshalb zitiere ich wörtlich aus dem Kommentar der Übersetzer.

The term *genjō-kōan* is difficult to translate satisfactorily into English. ... *Genjō*, literally something like "becoming manifest" or "immediately manifesting right here and now," does not refer to the manifesting of something previously not manifested but rather to the *immense presence* (or presencing) of all things as they truly are in their suchness, untouched by our conscious strivings; their ultimate reality, realized in religious practice. According to *Shōbōgenzō shō*, the earliest commentary on *Shōbōgenzō*, *kōan* indicates both the individuality of things and their absolute equality – "the sameness of their differences, the difference of their sameness." Hence the term *genjōkōan* points to ultimate reality in which all things exist in their distinctive individuality and are at the same time identical in their "presencing" or manifesting of suchness (Ōkubo 1969, volume 1, 7–10). (Waddell, Abe 2002, 39–40)

Dōgen behandelt in diesem Stück die Grundfrage des Realisierens des Daseins – buddhistisch ausgedrückt, des Manifestierens der Soheit (manifesting suchness). Im Māhāyāna-Buddhismus¹ spielt dabei der Begriff *śūnyatā* (Sanskrit, wörtlich 'Leere, Leerheit') eine entscheidende Rolle. Im Überwinden eines feststellenden Erkennens und Anhaftens an gegenwärtigen Erfahrungsqualitäten erkennt der Mensch, Mahāyāna-buddhistischer Anschauung folgend (genauer gesagt wurde die Lehre der Leere vor allem in der sogenannten 'Mittleren Schule' des Mahāyāna – Madhyamaka – entwickelt), dass alle Dinge leer von einer Selbstnatur sind. Leere ist hier nicht in einem negativen Sinne zu verstehen, sondern soll einen dynamischen Aspekt im menschlichen Erleben verdeutlichen – es handelt sich daher nicht um Nihilismus, sondern um die Erkenntnis, dass alle Dinge in ein andauerndes Werden und Vergehen eingebunden sind und in diesem Sinne nichts Dauerhaftes oder Feststellbares repräsentieren. Roshi Joan Halifax (2004, 6) und Tanahashi Kazuaki schlagen als alternative Übersetzung zu Leere (emptiness) Grenzenlosigkeit (boundlessness) vor – *śūnyatā* ist leer von jeglicher feststellenden Eingrenzung. Dies gilt, auf menschliches Leben bezogen, nicht nur für das Individuum als sich selbst erkennendes und bewusstseinsfähiges Wesen im Gesamten, sondern für jegliche Phänomene. Der Mensch wird im Buddhismus als Zusammensetzung von verschiedenen Substanz- oder Phänomengruppen gesehen (stofflichen (Formfaktoren) und nichtstofflichen) – den sogenannten *skandhas* (wörtlich 'Haufen' – 'Aggregate'): Form (*rūpa*), Gefühle (*vedanā*), Wahrnehmung (*saṃjñā*), Willensfaktoren (*saṃskāra*), Bewusstsein (*vijñāna*). Wesentlich dabei ist eine interdependente, kommunikative Komponente. Buddhistischer

¹ Der Zen-Buddhismus wird als Meditations-Schule des Mahāyāna-Buddhismus (*mahāyāna* – wörtlich 'großes Fahrzeug') bezeichnet (Japanisch *zen* 禪, 'Meditation').

Anschauung zufolge befindet sich der Mensch andauernd in Dialog. Dies gilt sowohl für den inneren Dialog zwischen den verschiedenen Substanzgruppen, die den menschlichen Körper und menschliches Leben konstituieren, als auch nach außen hin für das In-Beziehung-Stehen mit der Natur und in dem Sinne mit allen anderen fühlenden Wesen und Phänomenen allgemein.

Die Erkenntnis dieses Aspektes ist das Ziel im Zen, wodurch sich die Sicht auf Phänomene verändert. "Shūnyatā trägt und durchdringt alle Phänomene und macht erst ihre Entwicklung möglich" (Fischer-Schreiber et al 1986/2001, 352). Der Mensch und das Denken des Menschen sind ein Teil dieses dynamischen Wandels und nach dieser Anschauung daher ebenfalls leer, ohne Bestand. Selbiges gilt für die Feststellung eines überdauernden Selbst, oder einer (unsterblichen) Seele. "Enlightenment (*bodhi) consists in realizing that the individual is in reality a process whereby the skandhas interact without any underlying soul or self" (Keown 2004, 270).

Practice that confirms things by taking the self to them is illusion: for things to come forward and practice and confirm the self is enlightenment. (*Genjōkōan*, Waddell, Abe 2002, 40)

Dōgen verweist hier auf die praktische Realisation, dass ein feststehendes Selbst-Konstrukt in Bezug auf jegliche Phänomene eine Illusion ist, die aus buddhistischer Sicht das Leiden des Menschen im und am Leben erzeugt und verstärkt. Er kehrt den Erkenntnisprozess in seinem Sinne um: Eine Praxis (damit ist primär Meditation gemeint, die allerdings im Weiteren das gesamte Leben durchdringen soll) die Dinge erkennt, indem sie Dinge in einer Feststellung benennt und deren Gehalt nicht in einem Wandel begreift, ist das Problem, das mit der Tendenz des Menschen, sich dem andauernden Wandel, der Leben allgemein ausmacht, zu entziehen, einhergeht. Erleuchtung oder Realisation des menschlichen Erlebens im Moment entsteht hingegen, indem Dinge sich selbst in ihrer Wandelbarkeit zeigen und selbst "praktizieren" und einen Selbstgehalt verdeutlichen, der in diesem Wandel steht. Dies gilt insbesondere auch für eine psychologische Entität, die als "menschliches Selbst" identifiziert werden kann, die denselben natürlichen Gesetzen unterliegt wie alle anderen Phänomene und durch das Zusammenspiel der *skandhas* entsteht.

Buddhistische Logik kann man nicht rational begreifen und beschreiben – sie ist vielmehr eine rationale Logik übersteigende Logik, eine Logik im Erleben, eine Logik aus einer buddhistischen Praxis im Hier und Jetzt heraus. Eine jegliche Dualität übersteigende Logik kann sich nur in einer Realisation im momentanen Erleben manifestieren, worauf die Beschreibungen in Bezug auf den Selbstgehalt von Dingen hinweisen – nur so ist es möglich den Sinn von einer Aussage wie "A ist zugleich Nicht-A" auch reflexiv zu erfassen.² Ein Selbst, das sich in Abgrenzung zu einem andauernden Wandel begreift, ist aus buddhistischer Sicht eine Illusion – das "wahre" Selbst ist nicht getrennt von einem zur selben Zeit vorhandenen Nicht-Selbst, es ist vielmehr ein beides beinhaltendes und übersteigendes Selbst. In Bezug auf den praktischen Übungsweg in der Konfrontation mit dem menschlichen Selbst, bemerkt Dōgen Folgendes:

To learn the Buddha Way is to learn one's self. To learn one's self is to forget one's self. To forget one's self is to be confirmed by all dharmas. To be confirmed by all dharmas is to cast off one's body and mind and the bodies and minds of others as well. All trace of enlightenment disappears, and this traceless enlightenment continues on without end. (*Genjōkōan*, Waddell, Abe 2002, 41)

² Siehe Hashi 2000, vor allem Zyklusvorlesung VIII "A ist Nicht-A" – die Logik des zugleich seienden Widerspruchs, 52–59.

"Das Selbst zu vergessen heißt, von allen Dingen erleuchtet zu werden" – *dharmas* (mit kleinem 'd') bedeuten hier Manifestationen der Wirklichkeit, Sachverhalte, Phänomene. Der Mensch, der sich von allen Anhaftungen löst, erkennt die Dinge so, wie sie sind – er erfährt sich selbst nicht mehr als getrennt von seiner Umwelt, der ihm umgebenden Natur, im Endeffekt von allen Dingen – er verkörpert laut Dōgen das vorher von mir beschriebene In-Dialog-Stehen. "Das Selbst zu vergessen" bedeutet keinen bewussten Verdrängungs- oder Dekonstruktionsakt, sondern einen Akt der Selbsterkenntnis, die dann die Konstruktion, die ein unveränderlicher Kern – als menschliches Selbst – aus buddhistischer Sicht darstellt, überflüssig macht. Es geht aus psychologischer Sicht bei der Zen-Meditation nicht um eine Schwächung des Selbst, sondern, in diesem relativen Sinne, im Gegenteil um eine Stärkung – nur ein starkes Selbst ist in der Lage, die eigenen konstituierenden Bedingungen zu erkennen und damit auch die eigene Relativität zu erfahren, was dazu verhilft, mit der menschlichen, aus buddhistischer Anschauung, ureigenen Natur, die jenseits jeglicher Konstruktion liegt, in Kontakt zu treten.³ Jack Engler formuliert dies folgendermaßen:

You have to be somebody before you can be nobody. ... It is one thing to realize that none of the core attributes or functions of the "self" require that they be attributed to a separate self – that there can be very good cohesion, continuity, and agency without this representation. In fact all the functions formerly attributed to my "self" operate even more efficiently and effectively than before. Thoughts do not need a "thinker". Actions do not need a "doer". But it is another and even more extraordinary thing to discover this not as a transient altered state but as a way of being. (Engler in Engler, Mitchell 2003, 35, 65)

Die ureigene menschliche Natur tritt aus buddhistischer Sicht im Hier und Jetzt andauernd in Erscheinung. "So könnte man sagen, das Wesensmerkmal des Buddhismus bestehe darin, daß er die Religion der absoluten Dies-Seite sei" (Nishitani 2001, 176).

Even were there a bird or fish that desired to proceed further on after coming to the end of the sky or the water, it could make no way, could find no place, in either element. When that place is attained, when that way is achieved, all of one's everyday activities are immediately manifesting reality. Inasmuch as this way, this place, is neither large or small, self nor other, does not exist from before, does not come into being now for the first time, *it is just as it is*. (*Genjōkōan*, Waddell, Abe 2002, 41)

Dōgen macht hier mit seiner bildlichen Sprache auf einen entscheidenden Punkt aufmerksam. Der "Platz", an dem die Erkenntnis der Realität stattfindet, ist keiner, den man in irgendeiner Weise erreichen kann. Im Gegenteil sind in der gegenwärtigen Erfahrung alle Elemente der Erkenntnis andauernd vorhanden, werden jedoch durch ein Erleben, das auf einer konditionierten Einordnung von Erlebensqualitäten aufbaut, in vorgefertigte Bahnen gelenkt. Buddhistische Praxis baut darauf auf, mit den Dingen sein zu können, wie sie sind. Nur so lässt sich aus buddhistischer Sicht eine Denk- und Erlebensqualität erschließen, die jenseits vorgefertigter Selbst-Erfahrungs-Strukturen liegt. Das Erleben nicht durch gedankliche Einschränkungen zu blockieren, sich vom individuellen Erleben als Teil innerhalb eines größeren Kontextes der Natur berühren zu lassen, sind wichtige

³ Im Buddhismus spricht man in diesem Zusammenhang von der Buddha-Natur (Sanskrit *buddhatā*), die jedem Mensch eigen ist – Buddha (Sanskrit) bedeutet 'der Erwachte' – Buddha-Natur ist erwachte Natur, wirkliche (wahre) Natur.

Aspekte buddhistischer Praxis. Meditation ist in dieser Hinsicht primär eine Methode und Schulung des Geistes, die Verwirklichung im Sinne von Vermenschlichung erleichtern soll.

Because it is as it is, if a person practices and realizes the Buddha Way, when he attains one dharma he penetrates completely that one dharma; when he encounters one practice, he practices that one practice. Since here is where the place exists, and since the Way opens out in all directions, the reason we are unable to know its total knowable limits is simply because our knowing lives together and practices together with the full penetration of the Buddha Dharma. (*Genjōkōan*, Waddell, Abe 2002, 41)

Dōgen's Zugang zu umfassender menschlicher Erfahrung spiegelt sehr stark ein "sich selbst aus dem Weg gehen" wider. Sich voll von der Praxis ergreifen zu lassen, öffnet den Weg. Es geht dabei nicht um ein rationales Verstehen – im weiteren Sinne um Verstehen überhaupt –, da das volle Ergriffensein vom Leben an sich, Dōgen zufolge, eine verstandesmäßige Verarbeitung von Erlebensqualitäten transzendiert. Die Qualitäten selbst treten in Erscheinung und bilden dabei ohne Einschaltung einer Selbstrepräsentanz das Leben des Menschen. Dies ist das Ziel Zen-buddhistischer Praxis, wobei das Ziel immer schon vorhanden ist und so zugleich den Beginn wie das Ende der Praxis markiert.

***Bendōwa* – Auf dem Weg**

Von *Bendōwa* wird behauptet, dass es die Essenz aller 95 Faszikel des *Shōbōgenzō* enthält – *Bendōwa* gibt eine Einführung in die Praxis des *zazen* (Japanisch 'Sitz-Zen (-Meditation)'). Waddell und Abe (2002, 7) übersetzen es mit "Negotiating the Way" – "Den Weg meistern". Es ist in zwei Abschnitte geteilt, wobei Dōgen im ersten den Vorzug des *zazen* gegenüber anderen buddhistischen Praktiken erklärt. Im zweiten wird in Form eines Frage- und Antwortformates auf verschiedene Punkte näher eingegangen.

The Dharma is amply present in every person, but without practice, it is not manifested; without realisation, it is not attained. It is not a question of one or many; let loose of it and it fills your hands. It is not bounded vertically or horizontally; speak it and it fills your mouth. Within this Dharma, Buddhas dwell everlastingly, leaving no perceptions in any sphere or direction; all living beings use it unceasingly, with no sphere or direction appearing in their perceptions. (*Bendōwa*, Waddell, Abe 2002, 41)

Aus Mahāyāna-buddhistischer Sicht ist die Buddha-Natur, oder der *Dharma*, ein Grundkennzeichen jeglichen Lebens (siehe mehr dazu unten). Für Dōgen ist buddhistische Praxis der Weg, dieses Potential zu verwirklichen und die innere Wandlung, die damit einhergeht, nach außen zu bringen. Hier bringt Dōgen auch zum Ausdruck, was einen Buddha (einen Erwachten) von den Lebewesen unterscheidet, die genauso in den *Dharma* eingebunden sind, aber dies noch nicht realisieren. Meines Erachtens weist er darauf hin, dass Buddhas jegliche (konditionierte) Vorstellung von gegenwärtigen Erfahrungsqualitäten überwunden haben und in dieser Hinsicht voll im *Dharma* aufgehen – "leaving no perceptions in any sphere or direction". Dies gilt prinzipiell für alle Individuen, die den *Dharma* unaufhörlich "benutzen", jedoch die tiefere Qualität der Erfahrung in diesem Ausmaß aufgrund gelernter Verarbeitungsmuster nicht voll realisieren können.

... when just one person does *zazen* even one time, he becomes, imperceptibly, one with each and all of the myriad things and permeates completely all time, so that within the limitless universe, throughout past, future, and present, he is performing the eternal and ceaseless work of guiding beings to enlightenment. (*Bendōwa*, Waddell, Abe 2002, 13)

In der Lehre der Sōtō-Schule ist *zazen* ein direkter Ausdruck von Erleuchtung. Dabei kommt besonders der Aspekt der totalen Selbst-Vorstellungs-Überwindung zum Vorschein. Zen-Meditation ist kein von anderen Lebewesen zu trennender Weg, keine Selbsterlösung oder Selbstverwirklichung (zumindest nicht in einem auf ein Ego bezogenen Sinn). *Zazen* ist auch nicht in dem Sinne zu verstehen, dass es Erleuchtung produziert – Erleuchtung ist vom Praktizierenden unabhängig. Es ist eine Qualität der Natur, an die der Mensch aus buddhistischer Sicht im Überwinden seines Selbstbezugs und damit einhergehend des persönlichen Leidens andockt, beziehungsweise voll von einer realisierenden, erleuchteten Erfahrung ergriffen wird.

The merits of enlightenment are realized not only during *zazen* but also before and after. While *zazen* is essential for realizing *shunyata* or emptiness, the fundamental reality of the universe, the working of emptiness is beyond *zazen* and not affected or produced by it. (Waddell, Abe 2002, 14 (note 27))

Zazen ist für Dōgen, wie Norman Waddell und Abe Masao ausführen, eine essentielle Methode, um mit dem menschlichen Geist bewusst zu arbeiten. Es ist wesentlich, um *śūnyatā* im gegenwärtigen Erleben mehr und mehr zu realisieren, jedoch zugleich selbst leer und in diesem Sinne keine besondere, von allgemeiner Erfahrung zu trennende Erlebensqualität.

Im Folgenden möchte ich anhand einer Erklärung von Sekida Katsuki psychologisch etwas genauer auf die Beschreibung der Vorgänge im *zazen* eingehen.⁴ Sekida erläutert die drei *nen*(念 – 'im Herzen Verborgenes' – 'Gedanke, Idee, Wunsch')-Tätigkeiten des Geistes – drei verschiedene Gedankenimpulse. Diese drei *nen* arbeiten nach dieser Lehre im menschlichen Geist unabhängig voneinander, wobei sie einander bedingen, jedoch immer nur ein *nen* im gegenwärtigen Moment im Bewusstsein vorhanden ist und dieses als solches ausmacht – auch wenn es dem Individuum subjektiv anders erscheinen mag. Sekida verwendet folgendes Beispiel als Erklärung: Wenn man denkt "Das Wetter ist heute schön", so nimmt man das Wetter wahr, ohne dies bewusst zu registrieren (erster *nen*); durch die Reflexionstätigkeit des Bewusstseins, die unmittelbar nach diesem ersten Gedankenimpuls einsetzt, wird man sich bewusst(er), dass man denkt (zweiter *nen*) – "Ich habe gerade gedacht, dass das Wetter heute schön ist". Jedoch weiß auch dieser zweite *nen* noch nichts von sich selbst. Es bedarf eines weiteren Reflexionsvorganges Richtung Selbst-Bewusstsein, der mit seinen Vorgängern verknüpft ist: "Ich weiß, dass ich gerade gemerkt habe, das ich den Gedanken hatte: Das Wetter ist heute schön" (dritter *nen*). Denken besteht nun aus einer andauernden Abfolge dieser Impulse, wobei dies dynamisch passiert und nicht wirklich schematisch darstellbar ist.

⁴ Siehe Sekida 1985, 108–127. Sekida beleuchtet Zen-Meditation aus verschiedenen Blickwinkeln (beispielsweise auch neurophysiologisch). Seine Beschreibung der drei *nen*-Tätigkeiten des Geistes ist ein Teil seines Bemühens, Zen-Meditation auch wissenschaftlich greifbar zu machen. Eine umfassende Monographie zu psychobiologischen Vorgängen in Bezug auf Zen-Meditation ist Austin 1998. Siehe auch Wulff 1997, 169–204.

Thus each subsequent third *nen* dynamically consolidates all of the previous third *nen* and at the same time brings to itself a new series of first and second *nen*, which inevitably intervene in the flow of mental action. Thus any given third *nen* presents in itself all the previous *nen*. (Sekida 1985, 112)

Perzeption und Apperzeption geschehen nach dieser Lehre auf einer doppelten Ebene, die ineinandergreift. Einerseits kommt es in der Wahrnehmung von äußeren Gegebenheiten, die auf die menschlichen Sinne einwirken, andauernd zu einer neuen Abfolge von ersten, zweiten und dritten *nen*. Zum anderen produzieren die dritten *nen*, die für die letztliche Verarbeitung von Erfahrung zuständig sind, selbst neue erste und zweite *nen*, die die Bewusstseinstätigkeit insofern formen, da sie den Kreislauf der Verarbeitungstätigkeit mit zusätzlicher Information, wie mit neuen Erfahrungen umgegangen wird, nähren. Der gesamte Prozess kann als menschliche Konditionierung gesehen werden, indem sich alle Erfahrungsqualitäten des Lebens des Menschen widerspiegeln – so gesehen repräsentiert jeder gegenwärtige dritte *nen* die gesamte Lerngeschichte der Informationsverarbeitung des wahrnehmenden Individuums.

Sekida beschreibt in seiner *nen*-Theorie genau, was Denken und darauf folgende Verhaltensweisen ausmachen. Ich möchte hier auf den Aspekt des Selbst-Bewusstwerdens eingehen und wo es in dieser Theorie seinen Platz hat. Sekida gibt zum Zen-Spruch "Kein Mensch, sondern Verursachung" folgende Erklärung:

All is the outcome of cause; everything is itself a cause. We are all of us subject to constant mutation under this law. There is no constant self. It may make you dizzy to reflect that nothing remains of your childhood of twenty or fifty years ago. Quite a different person has slipped into your shoes, and not your innocent baby shoes, either, which would be split by your feet today. Nothing is left of the child except of one thing, your existence itself. The line that runs from your childhood to the present can be replaced by no other line. Link after link of cause and effect have been handed down to the present, and there is nothing to be called a person. There is nothing to hold onto, nothing to cling to. ... Moment after moment this existence succeeds itself and constantly changes. (Sekida 1985, 122)

Er schildert hier sehr schön, wie man aus buddhistischer Sicht Konditionierung sehen muss. Da das menschliche Denken in dieser Verursachungsgeschichte steht, gibt es nach buddhistischer Anschauung keine Person – also keine feststehende Identität und kein feststehendes Selbst, das nur aus der menschlichen Verursachungsgeschichte und dem andauerndem Wandel, der menschliche Erfahrung ausmacht, erklärbar wird. Was durch *zazen* passieren sollte, ist, dass man die Linie von Verursachung, die im konditionierten Geist die Vorstellung einer feststehenden Identität erzeugt, immer mehr realisiert und damit leidhafte Qualitäten der Konditionierung auflösen kann. Durch ein Zur-Ruhe-Kommen aller Gedankenimpulse sollte der Geist mehr und mehr in der Lage sein, das Entstehen der eigenen Gedanken zu erkennen.

The aim of practicing *zazen* is to lead us to scrutinize our *nen*-actions, to restore them to their purest form, to give existence its eye to see itself, to reconstruct the way of consciousness, emancipated from its delusive habit, and to let existential life start its proper development. (Sekida 1985, 119)

Daraus folgt nach der buddhistischen Lehre, dass eine Loslösung von den eigenen konstituierenden Bedingungen, von der Illusion eines konstanten Menschen (oder Selbst), möglich wird und dass sich in der Überwindung jeglichen Selbstbezuges dadurch die Rolle des Opfers oder Ausführers der Konditionierung zu einer Gestalterrolle der eigenen Person wandelt, die durch die einzigartige Linie von Verursachung entstanden ist. Es geht um die Aufdeckung des Irrglaubens,

... daß man Gegenstände seiner Erfahrung mit seinem Geist fehlerlos beherrscht. Eigentlich ist es genau umgekehrt: *Nicht der Mensch* beherrscht die Sache, sondern *der Gedanke*, den der Mensch je nach der gegebenen Situation selbst erzeugt, *dominiert ihn* und bestimmt seine weitere Lebensweise. (Hashi 2000, 15)

Im Buddhismus steht, wie Hashi Hisaki hier ausführt, vor allem die praktische Umsetzung im Vordergrund, frei (im Sinne von unabhängig) von selbst (wenn auch unbewusst) erzeugten dominierenden Gedanken seine Weichen stellen zu können. Diese Weichenstellung manifestiert sich im menschlichen Körper und ist dem Praktizierenden, aus buddhistischer Sicht, in einer rationales Denken übersteigenden Manifestation direkt zugänglich. Mit den Worten Dōgen's:

Those who practice are themselves aware of their attainment or non-attainment, just as a person knows without any doubt whether the water he is using is warm or cold. (*Bendōwa*, Waddell, Abe 2002, 13)

Verwirklichte Natur – *Busshō*

Busshō, der längste der 95 Faszikel des Shōbōgenzō, wurde 1241 von Dōgen vorgetragen – *Busshō* bedeutet 'Buddha-Wesen', beziehungsweise 'Buddha-Natur'.

Nach der Lehre des Zen hat oder, besser noch, ist jeder Mensch (wie jedes Lebewesen und Ding) Buddha-Wesen, ohne dessen jedoch im allgemeinen gewahr zu sein und dieses Gewahrsein auch zu leben, wie es ein zu seinem Wahren-Wesen Erwachter (Buddha) tut. (Fischer-Schreiber et al 1986/2001, 61)

Dōgen behandelt diese Thematik indem er wichtige Abschnitte aus der Zen-Literatur kommentiert – und das aus seiner radikal nicht-dualistischen Sichtweise (siehe Waddell, Abe 2002, 59–60). Er bringt dadurch die Erlebensqualität in den Vordergrund, die in allen seinen Ausführungen im Erfassen dieser Qualität mit sprachlichen Mitteln spürbar bleibt. Eine wichtige Frage in der Mahāyāna-buddhistischen Epistemologie ist, ob alle fühlenden Wesen oder überhaupt alle Dinge die Buddha-Natur haben beziehungsweise sind.

What is the essence of the World-honored One's words [Śākyamuni Buddha's Worte], *All sentient beings without exception have the Buddha-nature?* [Dōgen bezieht sich auf eine Stelle aus dem Nirvāṇa Sūtra, Kapitel 27] It is his utterance of the Dharma teaching: "What is this that thus comes?" Whether you speak of "living beings," "sentient beings," "all classes of living things," or "all varieties of living beings," it makes no difference. The words *entire beings* [*shitsuu*] mean both sentient beings and all beings. In other words, *entire being* is the Buddha-nature: I call the whole integral entity of *entire being* "sentient beings." Just at the very time when things are thus, both inside and outside of sentient beings are, as such, the *entire being* of the Buddha-nature. (*Busshō*, Waddell, Abe 2002, 60–61)

Dōgen beantwortet die Frage klar: "Alles Dasein ist Buddha-Natur." Im Menschen selbst spiegelt sich als fühlendes Wesen alles Dasein wieder, vom dem er ein Teil ist und ohne das er nicht existieren kann. David Brazier (1995, 33–43) geht in seiner Beschreibung der therapeutischen Relevanz des Zen-Buddhismus folgendermaßen auf den Begriff "Buddha-Natur" ein:

We need words and so we provisionally call the core element of a person "their buddha nature," but buddha nature is not to be thought of as a thing (like a soul) and certainly not really as anything that could be considered to be "theirs" or "our own". Buddha nature is simply the fact that a person is, in every particular, dimension and element, part and parcel of the cosmos. The Zen vision, therefore, is one of primordial unity, not one of separate existence. (Brazier 1995, 35)

Brazier ortet hier einen entscheidenden Unterschied zwischen Zugängen zum Menschen aus der Sicht westlich psychologischer / psychotherapeutischer Ansätze und einem buddhistischen Menschenbild.

... western psychology generally leans toward the idea of a self, soul or psyche which exists as an entity in its own right and which can make demands and claims. This is all in accord with long-standing western tradition where, especially in America, a culture has been created around the idea of individual rights and needs. Buddhist psychology, however, recognizes no such entity. The buddha nature is not a soul which makes any demands upon other souls. The buddha nature is simply the fact that the universe lives in us and we in it. This identity of self and cosmos is the ultimate foundation of Zen ethics. (Brazier 1995, 35)

Ethik und Moral sind im Zen nicht getrennt von der menschlichen Natur zu sehen. Der Naturzustand des Menschen ist aus buddhistischer Sicht ein harmonischer, mit allem Sein (und im weiteren Sinne auch mit allem Nicht-Sein) verbundener. Es ist also grundsätzlich nicht notwendig, den Naturzustand durch Gebote und Regeln in seine Schranken zu weisen – die Natur des Menschen ist ursprünglich keine konfliktbehaftete, sondern aus buddhistischer Sicht eine harmonische und auf Zusammenleben in diesem größeren Kontext ausgerichtete. Im Buddhismus wird gefordert, das Entstehen von inneren Spannungen jeglicher Art immer mehr zu erfassen, um dann in einer bewussten Weise darauf reagieren zu können. Dieses Reagieren-Können im Einklang mit dem, was menschliche Natur ausmacht, ist jedoch nicht als Belastung zu verstehen. David Brazier (1995, 36, 39) hierzu:

Since buddha nature is our inseparable unity with the whole of existence, ethics are not seen as a restriction, but as a liberation. ... To act in an unethical way is to act against ourselves. Liberation is thus in no way served by kicking over the traces. Indeed, the liberated mind does not perceive any traces.

Dieses Verständnis der menschlichen Natur als grundsätzlich harmonisch unterscheidet sich von Ansätzen, die davon ausgehen, dass menschliches Zusammenleben nur in einer kontrollierten Umleitung des konfliktbehafteten menschlichen Naturzustandes auf kulturelle Leistungen hin möglich ist. Die philosophische Tradition "*homo homini lupus*" (Thomas Hobbes) findet psychologisch vor allem bei Sigmund Freud und klassischen psychoanalytischem Denken ihre Ausgestaltung. Neuere Ansätze innerhalb der Psychoanalyse treffen sich hingegen in vielen

Punkten auch mit buddhistischen Anschauungen, da bei diesen Beziehungserleben in den Vordergrund tritt (Virtbauer 2008a, 77–99; Magid 2002, 63–75).

Das "wahre Selbst", von dem im Zen die Rede ist (siehe Hashi 2000, 38), ist weder in irgendeiner Form klassifizierbar noch in einen psychischen Apparat, wie immer dieser auch aussehen mag, einzupassen – das Selbst des Menschen ist nicht vom eigenen und umgebenden Leben zu trennen.

With "Buddha" and "nature," if you penetrate one, you penetrate the other: Buddha is nature, nature is Buddha. Buddha-nature is always *entire being*, because *entire being* is the Buddha-nature. ... There can be no Buddha-nature that is not Buddha-nature manifested right here and now. (Busshō, Waddell, Abe 2002, 64, 67)

Selbsterkenntnis ist Selbst-Relativierungs-Erkenntnis und ein Überwinden der durch das eigene Denken gesetzten Selbst-Grenzen.

If you want to see the Buddha-nature, you must first eliminate self-egoism. [Dōgen bezieht sich auf Nāgārjuna] You must without fail discern and affirm the essential significance of this. It does not mean the absence of seeing. Seeing is in itself the elimination of self-egoism. The self is not a single self. Self-egoism exists in great variety. Eliminating is of great diversity. But, nevertheless, all are seeing Buddha-nature. You must accustom yourself to your own ordinary seeing. (Busshō, Waddell, Abe 2002, 78)⁵

In diesem Abschnitt kommt zum Ausdruck, wie einfach aus buddhistischer Sicht ein geschickter Umgang mit selbstbezogenen Tendenzen des Menschen möglich wäre. Grundsätzlich geht es dabei vor allem darum, sich voll und ganz entspannen zu können – in dem Sinne, dass das einfache Sehen (damit ist nicht nur das tatsächliche Sehen als visuelle Wahrnehmung gemeint, sondern inneres und äußeres Wahrnehmen in allen seinen Ausprägungen) sich selbst offenbaren kann und sich jegliche Erlebens- und Verhaltensqualitäten aus diesem Sehen natürlich und ohne unbewusste Einschaltung der gelernten Weise, Dinge zu verarbeiten, entwickeln können.

Die tatsächliche Menschheitsgeschichte betrachtend, muss man das Zen-buddhistische Selbst(und Nicht-Selbst)-Konzept und die anthropologische Grundlage der Buddha-Natur stark in Frage stellen, da diese Geschichte und viele der Ausprägungen der (post)modernen Kulturen in größtem Ausmaß auf aus buddhistischer Sicht leidhaften, individualistischen Tendenzen errichtet sind. Der Buddhismus, wie andere religiöse und philosophische Systeme, verweist primär auf ein Potential zu individuellem und zugleich kollektivem Glück. Was mir persönlich im Buddhismus psychologisch besonders interessant zu sein scheint ist, dass dieses Glück direkt in einem methodischen Zugang, der auf persönlicher Praxis und Wandlung aufbaut, zutage tritt. Es handelt sich primär um eine nicht-intellektuelle und nicht-diskursive, sondern praktische Durcharbeitung von psychischen, leidhaften Strukturen, die sich individuell wie kollektiv im menschlichen Bereich manifestieren. Möglicherweise ist dies ein Ansatz, der in einer globalisierten Welt des 21. Jahrhunderts viel Potential beinhaltet, um eine neue Anthropologie zu schreiben, die direkt auf die persönliche Lebensführung des Individuums verweist und im persönlichen Wandel den Ausgangspunkt für individuelles, wie kollektives Glück ausmacht. Aus buddhistischer Sicht gibt es kein Selbst ohne die/den/das Andere(n) und letztlich auch kein persönliches Glück, das nicht auf Erleben und

⁵ Nāgārjuna (Indien, 2.–3. Jahrhundert CE) gilt in der Zen-buddhistischen Traditionslinie als der 14. Patriarch, siehe Cleary 1998, 77; Waddell, Abe 2002, 77–78.

Verhalten aufbaut, die alles Dasein in die eigene Welterfassung miteinbeziehen. Dies zu praktizieren und immer mehr zu verwirklichen, bedeutet im Buddhismus menschliche Erfahrung im Hier und Jetzt.

Literatur

- Austin, James H. 1998. *Zen and the Brain. Toward an Understanding of Meditation and Consciousness.* Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Bodiford, William M. 1993. *Sōtō Zen in Medieval Japan.* Kuroda Institute. *Studies in East Asian Buddhism* 8. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Brazier, David. 1995. *Zen Therapy. Transcending the Sorrows of the Human Mind.* New York: Wiley.
- Chen, Hsuan-Chih (ed). 1997. *Cognitive Processing in Chinese and related Asian Languages.* Hong Kong: The Chinese University Press.
- Cleary, Thomas (tr). 1998. *The Sutra of Hui-neng, grand master of Zen. With Hui-neng's Commentary on the Diamond Sutra. [Liu-tsu-ta-shih fa pao t'an ching]* Boston: Shambala Publications.
- Coleman, James William. 2001. *The New Buddhism. The Western Transformation of an Ancient Tradition.* New York: Oxford University Press.
- Cook, Francis Dojun. 2002. *How to Raise an Ox. Zen Practice As Thought in Zen Master Dogen's Shobogenzo.* Boston: Wisdom Publications.
- Dumoulin, Heinrich. 1986. *Geschichte des Zen-Buddhismus. Band II: Japan.* Bern: Franke.
- Engler, Jack, Mitchell, Stephen A. 2003. *Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism (Jack Engler); Commentary: Somebodies and Nobodies (Stephen Mitchell); Reply: Can We Say What the Self "Really" Is? (Jack Engler).* In Jeremy D Safran (ed). *Psychoanalysis and Buddhism. An Unfolding Dialogue.* Boston: Wisdom Publications.
- Fischer-Schreiber, Ingrid, Ehrhard, Franz-Karl, Friedrichs, Kurt, Diener, Michael S. 1986/2001. *Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Buddhismus-Hinduismus-Taoismus-Zen.* Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Fromm, Erich, Suzuki, Daisetz Teitaro, Martino, Richard de. 1960/1971. *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse.* Frankfurt am Main: Suhrkamp. (f p Zen Buddhism and Psychoanalysis)
- Halifax, Joan. 2004. *Boundlessly Realizing Wisdom Beyond Wisdom.* Online Document <http://www.upaya.org/roshi/dox/Boundlessly.pdf>, 2008/08/24.
- Hashi, Hisaki. 2000. *Vom Ursprung und Ziel des Zen.* Wien: Edition Doppelpunkt.
- Keown, Damien. 2004. *A Dictionary of Buddhism.* Contributors Stephen Hodge, Charles Jones, Paola Tinti. Oxford: Oxford University Press.
- Kim, Hee-Jin. 2004. *Eihei Dōgen. Mystical Realist.* Boston: Wisdom Publications.
- Magid, Barry. 2002. *Ordinary Mind. Exploring the Common Ground of Zen and Psychotherapy.* Boston: Wisdom.
- Nishitani, Keiji. 1986. *Was ist Religion? Vom Verfasser autorisierte deutsche Übertragung von Dora Fischer-Barnicol.* 2. Auflage. Frankfurt am Main: Insel Verlag. (o e Shūkyō towa nanika)
- Ōkubo, Dōshū. 1969. *Dōgen Zenji zenshū.* 2 Volumes. Tokyo.
- Sekida, Katsuki. 1985. *Zen Training. Methods and Philosophy.* New York: Weatherhill.
- Slunecko, Thomas. 2002. *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution. Beobachtungen auf der eigenen Spur.* Wien: Facultas.
- Virtbauer, Gerald. 2008a. *Psychologie im Erkenntnishorizont des Mahāyāna-Buddhismus. Interdependenz und Intersubjektivität im Beziehungserleben.* Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Virtbauer, Gerald. 2008b. *Buddhism as a Psychological System: Three Approaches.* Online Document <http://www.psywww.com/psyrelig/virtbauer.htm>, 2008/11/12.
- Waddell, Norman, Abe, Masao (tr). 2002. *The Heart of Dōgen's Shōbōgenzō.* Albany: State University of New York Press.
- Wulff, David M. 1997. *Psychology of Religion. Classic and Contemporary.* New York: Wiley.

Young-Eisendrath, Polly, Muramoto, Shoji (ed). 2002. Awakening and Insight. Zen Buddhism and Psychotherapy. Hove: Brunner-Routledge.

Abstract

Dōgen's Shōbōgenzō is probably the most important treatise in Japanese Zen Buddhism and one of the most elaborate descriptions concerning the practical significance of the Zen way. At the same time, it collects the main contents of the Mahāyāna teachings from a Zen Buddhist point of view in one scripture. The article outlines Dōgen's understanding of basic human psychological fundamentals by using three Shōbōgenzō fascicles – Genjōkōan, Bendōwa, and Busshō. In this way basics of the Zen insight into the human self should become clear. The intention is to maintain Dōgen's approach to writing as much as possible and connect discursive knowledge through language with the deeper practical value of embodiment of the teachings.

*