

# Methoden zum *hishiryō*-Bewusstsein (nach Deshimaru Taisen)

**Textgrundlage:** Deshimaru, Taisen: Die Praxis der Konzentration. Zen und Alltagsleben [1978], Theseus: Bielefeld, 5. Auflage 2011 [978-3-89901-701-4], 11–22. (alleinstehende Zahlen in Klammern beziehen sich auf diesen Text)

*hishiryō* (非思量) in Dōgens *Fukan zazengi* (*rufubon*) und *Zazenshin*:

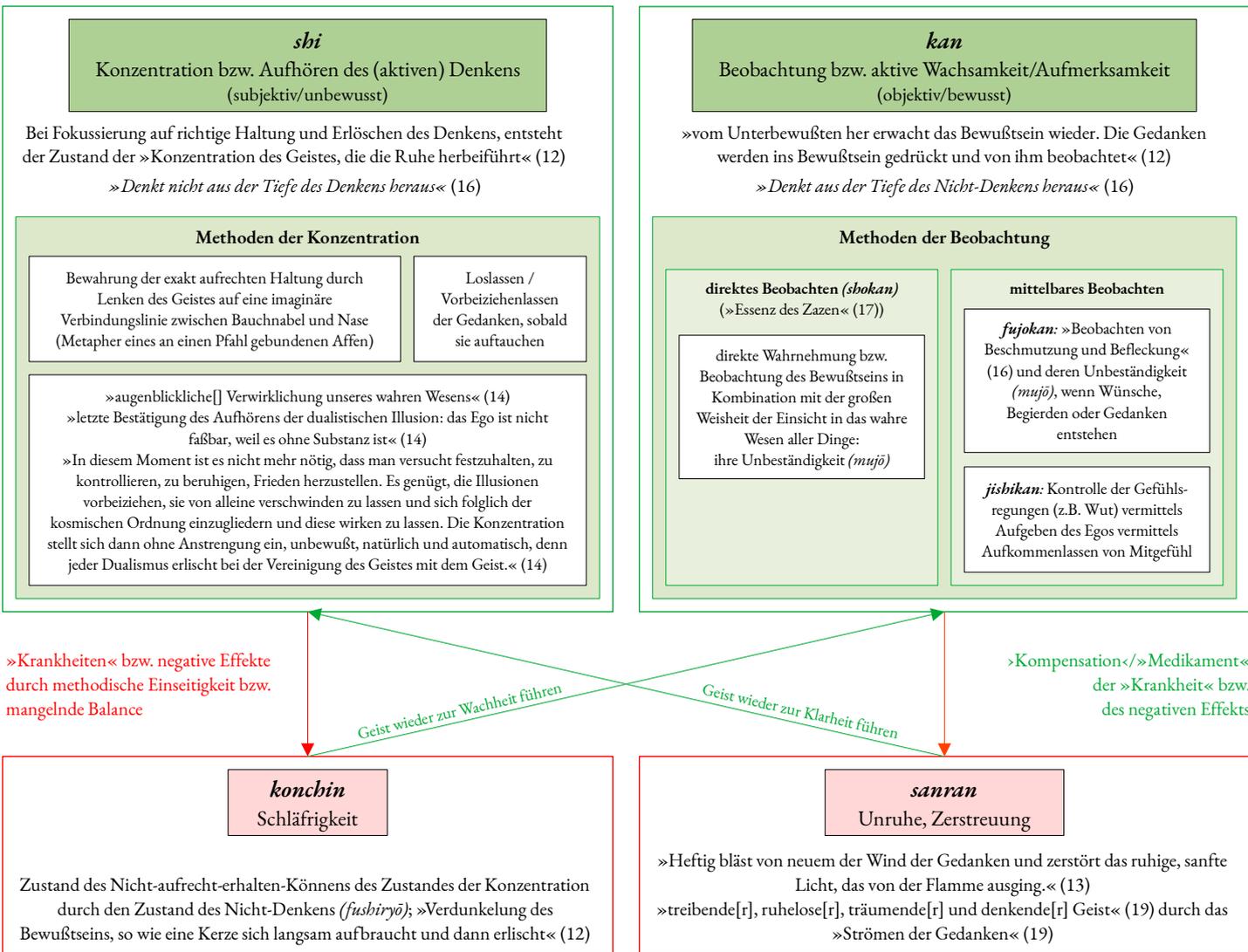
»Wenn ihr dann still und unbeweglich sitzt, >denkt aus dem Grund des Nicht-Denkens heraus<. >Wie kann man aus dem Grund des Nicht-Denkens heraus denken? Es ist jenseits des [gewöhnlichen] Denkens.< (*hishiryō*) Dies ist die wesentliche Kunst des Zazen.< (Dōgen: Shōbōgenzō I (2020), 310)

»While Great Master Yakusan Kodo is sitting, a monk asks him, >What are you thinking in the still-still state?< The Master says, >Thinking the concrete state of not thinking.< The monk says, >How can the state of not thinking be thought?< The Master says, >It is non-thinking (*hishiryō*).<< (Dōgen: Shobogenzo II (1996), 101)

»*Shi* und *kan* zusammen ergeben die richtige Geisteshaltung beim Zazen. Insofern sie simultan entstehen, sind sie der höchste, ideale und absolute Ausdruck des Bewusstseins, *hishiryō* genannt, des absoluten Denkens jenseits des Denkens. Anfangs jedoch, bevor man zu dieser vollkommenen Bewusstseinsstufe gelangt, folgen der Zustand der Konzentration und der Zustand der Beobachtung abwechselnd aufeinander.< (12) »Das *Hishiryō*-Bewusstsein ist die bestmögliche Haltung des Bewusstseins und sein höchster Verwirklichungsgrad. In ihm sind gleichzeitig vollkommene Konzentration und unbegrenzte und unmittelbare Beobachtung des Zazen enthalten.< (15)

»Während der ersten Minuten des Zazen gleicht das Gehirn einem geöffneten Fenster, durch das ein starker Windzug geht. Ständig tauchen Gedanken auf. Im weiteren Verlauf der Übung jedoch nimmt die Flut der Gedanken ab und hört schließlich ganz auf. Ebbt der Windzug ab, wird es auch im Zimmer wieder ruhig. Das Gehirn wird zu einem friedlichen Ort: durch das Erlöschen des Denkens entsteht der Zustand der Konzentration [...].< (12) »Wenn man das Dojo betritt, ist der Geist noch voll von der Unruhe und den Anforderungen, denen man in der Außenwelt ausgesetzt ist. Unser ganzes Wesen ist von dieser Unruhe durchsetzt, und daher neigt sie dazu, sich in konfusen Entladungen zu manifestieren, sobald man in der Zazenhaltung sitzt. Das Problem besteht darin, dass das Bewusstsein, vor allem bei den Anfängern, die Tendenz hat, anzuhalten und in diesen Fluten der Unruhe zu verharren. Dies ist der Moment der Konzentration.< (13)

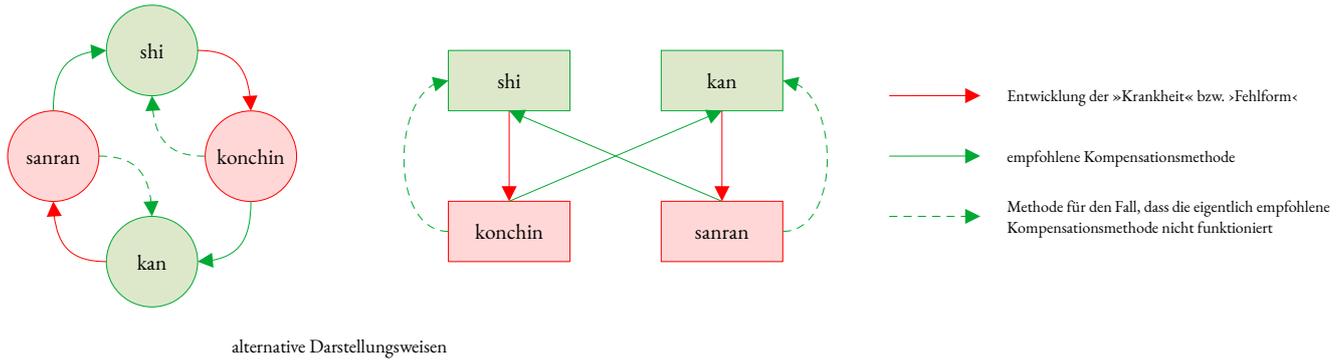
»Wenn während der Zazenübung die Gedanken aus dem Unterbewusstsein aufsteigen, sich ins Bewusstsein ergießen und dieses in einen Zustand der Zerstreuung und Unruhe geraten lassen, so ist es nötig, die Beobachtung zu praktizieren, um so die im Bewusstsein entstandenen Störungen zu beseitigen.< (16) Die »Beobachtungshaltung [ist] eine Notwendigkeit, denn sobald das bewusste Denken nachläßt, kann sich das Unterbewusstsein, von den Fesseln des Bewusstseins befreit, nach Belieben entfalten. Das Beobachten des vor dem Auge des Bewusstseins vorbeiziehenden Unterbewußten führt hingegen zum echten, nämlich nicht intellektuellen, Verständnis dieses Unterbewußten. Dieses direkte, intuitive, unmittelbare Erkennen mit Hilfe des Körpers ist die notwendige Voraussetzung für das Entstehen echter Weisheit, die sich nach und nach durch das *Hishiryō*-Bewusstsein offenbart.< (15)



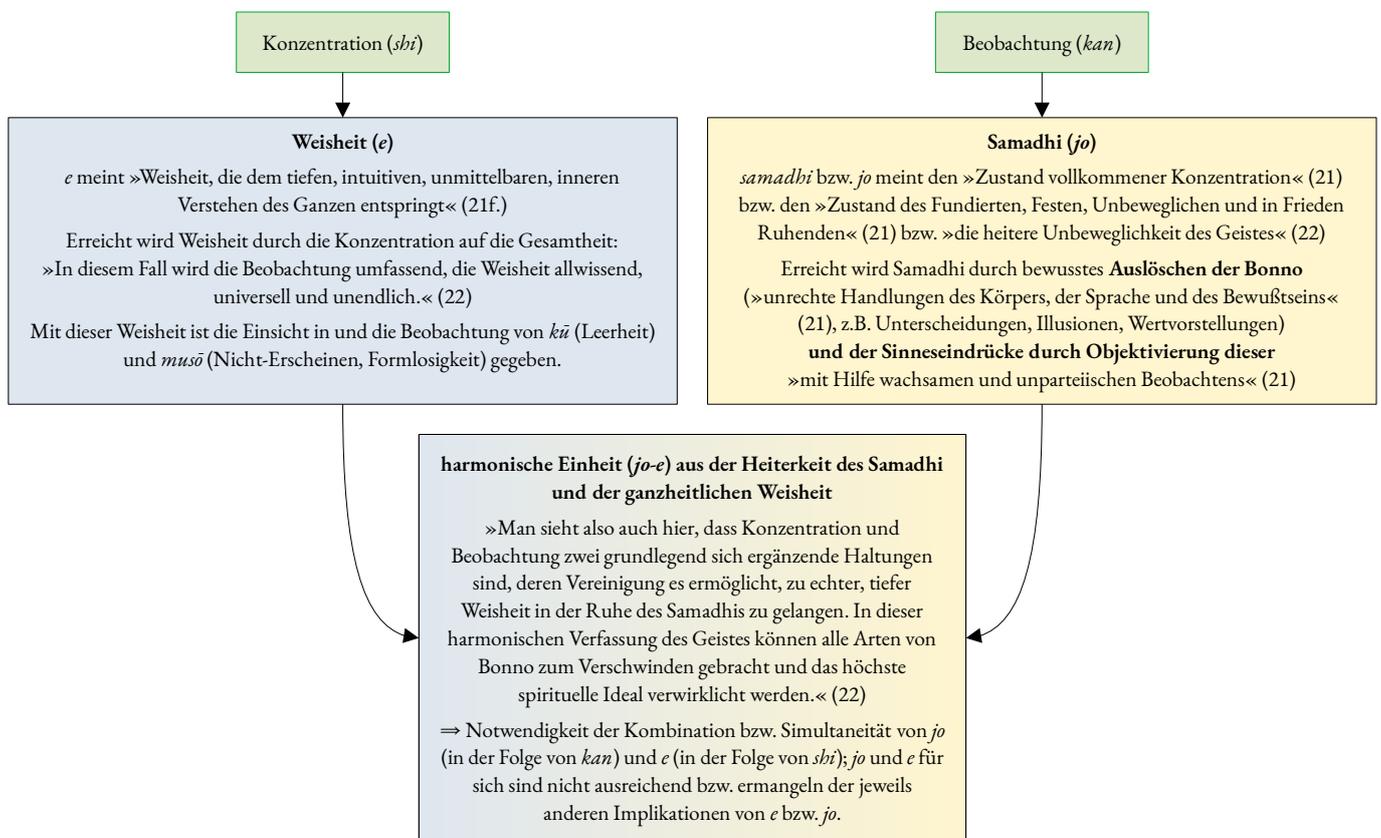
**Alltag:** »Unendliche Weisheit und großes Mitgefühl sind der höchste Ausdruck dieses sich beim Zazen manifestierenden Bewusstseins, das hineinwirkt in die zahlreichen Tätigkeiten unseres Lebens[...] [...] Darüber hinaus bildet die Gesamtheit unserer täglichen Handlungen als solche für unser Bewusstsein ein weites Feld der Übung von Konzentration und Beobachtung. Zazen bleibt bei alledem dasjenige Mittel, bei dem die Erfahrung am klarsten und intensivsten ist und wo, sobald das eine zu ausschließlich und fehlerhaft wird, auf die Konzentration schnell das Beobachten folgen kann und umgekehrt, bis zur Erlangung der vollkommenen Harmonie beider in *jo-e*, der Weisheit (*e*) und der Heiterkeit (*jo*).« (15)

## Dreifache Methode (a–c) zum Erreichen des richtigen Zustands von Konzentration und Beobachtung

a)+b) empfohlene und alternative Methoden zur Kompensation/Überwindung der »Krankheiten« *sanran* und *konchin*



c) Methode zur Erreichung/Aufrechterhaltung des wahren Samadhi-Zustands (*jo-e*) in der harmonischen Einheit von Samadhi (*jo*) und Weisheit (*e*)



### Literaturverzeichnis:

- Deshimaru, Taisen: Die Praxis der Konzentration. Zen und Alltagsleben [1978], Theseus: Bielefeld, 5. Auflage 2011 [978-3-89901-701-4], 11–22.
- Dōgen, Kigen: Shōbōgenzō. Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges, Bd. 1 (Kapitel 1–21), hg. von Linnebach, Ritsunen Garbiele und Nishijima, Gudō Wafu, Kristkeitz: Heidelberg, 4. Auflage 2020 [978-3-921508-90-9].
- Dōgen, Kigen: Shobogenzo, Book 2, hg. von Gudo Wafu Nishijima und Chodo Cross, Windbell Publications: London 1996 [0-9523002-2-2].