

5. Das große Erwachen - Erleuchtung auch für mich?

(*Daigo*)

Aus ZEN-Schatzkammer, Band 1

Der Begriff der Erleuchtung (*Satori*) oder des Erwachens hat im Buddhismus eine zentrale Bedeutung und meint, dass wir zur Wirklichkeit und Wahrheit erwachen und damit ein erfülltes und zufriedenes Leben führen. Aber der Begriff der Erleuchtung wird vielfach missverstanden und auch immer wieder missbraucht, so dass eine Klärung außerordentlich wichtig ist.

In Japan gibt es einen zweiten wesentlichen Begriff *Kenshō*, der etwa „Selbst-Wesenschau“ bedeutet. Marianne Wachs bezieht sich auf dabei auf Daikan Enō (Hui-neng), und fügt hinzu:

„Nach einem kenshō erweist es sich aber, dass nicht alle Begierden und Leidenschaften für immer verschwunden sind. Es wird zwar begleitet von der Vernichtung der verblendeten Ansichten und aller Zweifel an Buddha, Dharma und Sangha und an der eigenen Buddha-Natur. Die vier Übel Gier, Hass, Unwissen und Stolz sind freilich noch da und es braucht noch 20, 30, 40 oder mehr Jahre harten Trainings, um sich vollständig freizumachen“

Dōgen behandelt in diesem Kapitel ausführlich und in die Tiefe gehend eine solche Verwirklichung des Menschen beim Erwachen.

Er spricht hier aus seiner eigenen langjährigen Erfahrung und seiner eigenen Sicht. Er macht klar, dass man bei diesem Thema mit Denken und Theorien allein nicht zum Kern vorstoßen kann, dass also die Ebene und Lebensphilosophie der Gedanken und Ideen nur sehr begrenzt dafür geeignet ist. Aber auch eine Lebensphilosophie des Materialismus, also der sinnlichen Wahrnehmung bzw. des Genusses allein ist ungeeignet, vor

allem, wenn wir glauben, dass das Glück ohne eigene Anstrengung und von selbst zu uns kommt. Wir möchten hier an die Erklärungen zur ersten und zweiten Erleuchtung im Buddhismus von Nishijima Roshi anknüpfen. Er vertritt, dass die sogenannte plötzliche und die allmähliche Erleuchtung, die im Zen-Buddhismus bisweilen kontrovers diskutiert werden, überhaupt nicht im Widerspruch zueinander stehen, sondern nur unterschiedliche zeitliche Sichtweisen kennzeichnen.

Für Meister Dōgen ist die Erleuchtung vor allem durch das Handeln im Zustand des Gleichgewichtes im gegenwärtigen Augenblick gekennzeichnet. Wie wir wissen, ist es ihm zunächst mit der Theorie des damaligen Buddhismus in Japan nicht gelungen, so etwas Ähnliches wie Erleuchtung selbst zu erfahren. Wir können annehmen, dass er sich selbst gegenüber äußerst ehrlich war und dass ihn dies sicher von manchen sogenannten Meistern der damaligen Zeit unterschied.

Bekanntlich reiste er dann nach China, wo er durch die Zazen-Praxis des *Shikantaza* („Nichts als Sitzen“) das erlebte, was wir mit dem Begriff „Erleuchtung“ bezeichnen. Dies ist im Lehrsystem von Nishijima Roshi die umfassende buddhistische Lebensphilosophie der Einheit von Lehre und Praxis, der intuitiven Weisheit und Klarheit im Augenblick und vor allem der Einheit mit Moral und Ethik. Das richtige Handeln erläutert Dōgen in einem gesonderten Kapitel mit dem Thema „Erzeugt kein Unrecht, sondern tut die vielfältigen Arten des Rechten“. Er fragt in diesem Zusammenhang danach, was passiert, wenn man aus dem Zustand des Erwachens wieder herausfällt und sich erneut in Täuschungen und Illusionen verstrickt.

Das große Erwachen ist der Alltag und das tägliche Handeln der Buddhas und Vorfahren im Dharma. Es wird nicht durch eine Theorie des Erwachens erreicht oder dadurch, dass

man scharfsinnig darüber nachdenkt, und auch nicht dadurch, dass man es anderen vorspielt. Es ist wichtig, das Erwachen als Vorstellung und Begriff zu vergessen, es loszulassen und klar zu handeln. Genauso sinnvoll wie aktives Handeln kann es sein, etwas geschehen zu lassen und ein Eingreifen zum Wohle des Ganzen zu vermeiden. Dieses Höchste der Buddhas und Vorfahren im Dharma ist nach Dōgen unauflösbar mit der Zazen-Praxis und dem Leben im Alltag verbunden, und sprengt sogar den Rahmen der Vorstellung des großen Erwachens und geht weit darüber hinaus.

Bei den Menschen gibt es nach Dōgen große Unterschiede, aber alle verwirklichen das Erwachen durch verdienstvolles Tun jeweils auf ihre eigene Weise und mit den ihnen eigenen Fähigkeiten. Dieses kann auf natürliches Wissen gegründet sein, aber wird immer durch Anstrengung entwickelt. Es verbindet sich mit der körperlichen Verwirklichung und befreit sich so aus der Sackgasse von Zwängen des Lebens.

Dōgen sagt: „Es gibt diejenigen, die angeborene Intelligenz haben“, die im Leben dann frei werden. Manche beschreiten den Weg des Buddha-Dharma eher durch Lernen und Studium, er sagt:

„Dann gibt es diejenigen, die ihre Klugheit erlernen“. Auch dieses muss mit Praxis verbunden werden. Andere verfügen bereits über das tiefe Wissen der Buddhas, das weder angeboren noch erlernt ist und das die Trennung des Ich von den anderen oder von Subjekt und Objekt schon überwunden hat. Es gibt auch Menschen, die eine wunderbare und klare Ausstrahlung haben, ohne dass sie einen Lehrer hatten oder die buddhistischen Schriften studiert haben.

Dōgen sagt, dass es unsinnig ist, nach klugen und törichten Menschen zu unterscheiden, denn es geht vor allem um das

Handeln und nicht um Theorie, Wissen und Bewertung. Es ist missverständlich zu sagen, dass ein Mensch dauerhaft erwacht ist oder nicht, weil dies bedeuten würde, dass er die unveränderliche Eigenschaft des Erwachens besitzt. Im Buddhismus gilt die erlangte Wahrheit jedoch nicht als fortdauernde Eigenschaft eines Menschen, sondern sein wahres Handeln im Augenblick steht im Vordergrund. So ist auch die zunächst eigenartig anmutende Aussage des großen Meisters Rinzai zu verstehen, man solle nicht denken, es sei in ganz China schwierig sei, einen Menschen zu finden, der nicht erwacht ist. Nach Nishijima Roshi heißt dies, das der erwachte Zustand natürlich ist, aber trotzdem durch Übungspraxis und Studium erarbeitet werden muss. Meister Rinzai will vielleicht damit sagen, dass man nicht in theoretisches, abstraktes Denken abschweifen sollte, das den natürlichen Zustand überdeckt. Bei ihm soll das abstrakte Denken zunächst ein großes Hindernis für ihn selbst gewesen sein, zum Wirklichen, Konkreten und Natürlichen vorzustoßen. Diesem Meister werden die Koan-Geschichten mit oft paradoxen Fragestellungen zugeordnet, um über den denkenden und unterscheidenden Verstand hinaus zu kommen und zum Wesentlichen zu gelangen. Dōgen zitiert einen alten Meister, der die Frage eines Mönches beantwortet, was denn geschähe, wenn jemand, der das große Erwachen erfahren hatte, wieder in die Täuschung zurückfiele. Der Meister sagte dazu: „Ein zerbrochener Spiegel reflektiert nicht mehr. Heruntergefallene Blüten können nicht auf den Baum zurückklettern.“

In diesem Zitat wird zunächst betont, dass man Erwachen oder Erleuchtung nicht als dauernde Eigenschaft ansehen kann, die man erwirbt und dann sein ganzes Leben lang behält. Vielmehr kann sich dies von einem Augenblick zum anderen ändern – alles wird durch das jeweilige Handeln

bestimmt. Wenn der Spiegel einmal zerbrochen ist, ergibt es wenig Sinn, lange darüber nachzudenken, wie schön er im früheren Zustand gewesen ist, als er noch unversehrt war. Denn jetzt in der Gegenwart ist er zerbrochen, alles andere sind nur Erinnerungen und Bewertungen, die im Denken und im Bewusstsein auftauchen, aber denen keine wirkliche Qualität der Wirklichkeit mehr zukommt. Wenn die Blüten von einem Baum, wie zum Beispiel einem Kirschbaum, heruntergefallen sind, nützt es Dōgen zufolge nicht viel, sich traurig oder romantisch vorzustellen, dass sie wieder oben auf den Ästen sitzen, und es ist noch unsinniger, sie dort wieder anheften zu wollen. Die Tatsachen und die Wirklichkeit bestehen im Hier und Jetzt und haben so ihren eigenen Platz in der Welt und im Universum, und zwar genau so, wie sie gegenwärtig sind; nicht mehr und nicht weniger.

Es ist wenig sinnvoll zu behaupten, im großen Erwachen gebe es keine Augenblicke der Illusion und Täuschung. Klarheit, Reife und Reinheit beim großen Erwachen können immer noch weiter entwickelt werden, und die buddhistische Übungspraxis sollte über das ganze Leben hinweg fortgeführt werden. Gautama Buddha selbst betonte, dass jeder Mensch die Erleuchtung erlangen kann, ganz gleich, wie tief er in Täuschungen, Unklarheiten und falsches Handeln verstrickt ist. Es wird in diesem Zusammenhang sogar berichtet, dass ein ehemals bössartiger Massenmörder sich nach der direkten Begegnung mit Gautama Buddha entschloss, sein Leben vollständig zu ändern, sich der Sangha anschloss und das große Erwachen verwirklichte. Dōgen fordert uns dazu auf, dass wir uns dabei sehr gründlich mit verschiedenen Fragen und Möglichkeiten des Erwachens beschäftigen, zum Beispiel mit dem Thema, dass ein Erwachter wieder in die Täuschung zurückfällt. Es könnte sogar sein, dass ein solcher Mensch dadurch umso

klarer erkennen kann, was Täuschung ist, und anderen umso besser als Lehrer und Therapeut helfen kann, aus Selbstlügen, Verdrängungen und Illusionen herauszufinden. Wie häufig verwechseln wir in unserem Alltag den äußeren Anschein mit der Wirklichkeit! Man kann nach Dôgen sogar sagen, dass wir einen Räuber mit einem unschuldigen Kind verwechseln und dann bei dem wirklichen Raub völlig überrascht sind. Umgekehrt können wir in einem Kind einen Räuber sehen, obgleich dies wahrscheinlich völlig unsinnig ist. Wir sollten daran denken, dass sich grausame Diktatoren gern mit Kindern in den Medien abbilden lassen, um dem naiven Betrachter den Eindruck zu vermitteln, dass sie Kinder lieben und genauso harmlos sind wie diese. Nach buddhistischem Verständnis geht auch ein Kind bei umfassender Sichtweise über das weit hinaus, was wir unter dem Begriff „Kind“ verstehen. Wir vergessen leicht, dass auch ein Kind mit unserem unterscheidenden Verstand nicht vollständig begriffen werden kann. Wenn wir von einem Kind abwertend reden, kann dies niemals die Lehre des Buddha-Dharma sein.

Ein großer alter Meister wurde von einem Schüler gefragt:
„Stützt sich auch ein Mensch des gegenwärtigen Augenblicks auf das Erwachen oder nicht?“

Dieser antwortete: „Das Erwachen ist nicht ohne Existenz, aber wie können wir vermeiden, in das (unterscheidende) zweite Denken zu fallen?“

Wenn man ganz im Hier und Jetzt lebt, also in der wirklichen Sein-Zeit, ist man bereits in der Wirklichkeit und Wahrheit angekommen, man ist also erwacht und erlebt die erste oder zweite Erleuchtung. Man ist dann nicht durch das Denken auf vergangene Zeiten fixiert und verliert sich nicht in Spekulationen über die Zukunft. Der Mensch des Jetzt ist also erwacht. Sein ganzes Leben, Handeln, Denken,

Wahrnehmen und Empfinden ist von diesem Erwachen durchdrungen und baut darauf auf.

Die erste Frage des Schülers in der obigen Zen-Geschichte kann also nur mit einem einfachen Ja beantwortet werden. Der alte Meister bestätigt dies auch, indem er sagt, dass das Erwachen zweifellos existiert und dass dies für den Menschen des Jetzt gilt. Er sieht aber die Gefahr, dass man in das unterscheidende und bewertende Denken zurückfallen kann und dass sich damit das Bewusstsein in ein Subjekt und ein Objekt spalten könnte. Oder dass eine Trennung in Ich und andere und in Ich und das Universum entsteht. Dies ist im Leben der Menschen häufig die Ursache für Leiden, Missverständnisse, Empfindlichkeiten, Verletzungen und Aggressionen. Allzu schnell betrachtet man den anderen dann als Feind und unterstellt ihm böse Absichten, was wiederum oft bei dem anderen negative Emotionen und Reaktionen hervorruft. Dann bauen sich gegenseitige Aggressionen und Vorwürfe auf, und dies steuert böses wechselseitiges Handeln. Das gespaltene zweite Denken, wie es von Dōgen ausgedrückt wird, kann also bewirken, dass wir aus dem Erwachen wieder herausfallen, es sei denn, wir erkennen dies in aller Klarheit. Dann können wir uns durch wahres buddhistisches Handeln befreien. Wir entlasten so unseren Geist von den Hemmnissen auf dem Weg der Erleuchtung, also vor allem von der Gier nach sinnlichen Genüssen zu Lasten anderer, vom Übelwollen anderen Menschen gegenüber, von dauernder Zweifelsucht, aufgeregter Hektik, unruhigem Leben usw. Wenn dies nicht gelingt, ist uns wirklich die intuitive buddhistische Weisheit verloren gegangen, und wir können nicht mehr unmittelbar moralisch handeln. Ob wir uns im Handeln und Denken auf das Erwachen stützen, sollen wir, wie Dōgen sagt, gründlich im Herzen und im Geist prüfen und uns darüber Klarheit verschaffen. Dies

geht natürlich nicht ohne eine gewisse Anstrengung und Mühe. Satte geistige Bequemlichkeit führt also nicht weiter. Wer denkt, das Erwachen käme von allein, kann lange warten, denn es wird bestimmt nicht kommen.

Man darf sich das Erwachen jedoch nicht wie ein Ding oder eine Entität vorstellen. Es kommt also nicht irgendwoher oder geht irgendwohin. Auch die Frage, ob das Erwachen schon vorher vorhanden war oder nicht, ist von untergeordneter Bedeutung und würde nur das Denken unnütz anheizen und zu Spekulationen verführen. Erwachen heißt im Hier und Jetzt erwacht handeln und erwacht denken, erwacht empfinden und aus einem umfassenden Geist heraus und ohne innere Spaltung zu leben. Man könnte es fast als nüchtern und pragmatisch bezeichnen, und dies zeichnet den Buddhismus ja unter anderem aus. Die Frage nach dem ewigen Wesen des Erwachens bringt also nichts, und jeder buddhistische Meister warnt uns davor, sich solchen gedanklichen Fantasien hinzugeben, wenn es darum geht, Befreiung und Freude zu finden. Aus diesem Geist des Erwachens kann auch das gespaltene dualistische Denken von Ich und Du, von Gut und Böse, von Ich und Universum usw. aufgelöst und zur Harmonie gebracht werden. Dadurch verliert es seinen zerstörenden Einfluss. Auf diese Weise finden das unterscheidende Denken und das gespaltene Bewusstsein in einem erwachten Geist wieder zurück zur Einheit. Dann können auch Gedanken wie „ich bin erwacht“ oder „das Erwachen ist zu mir gekommen“ verschwinden und sich in Harmonie im Geist zusammenfügen.

Auch Hans-Peter Dürr, der große Physiker und Träger des alternativen Nobelpreises, spricht davon, dass wir ein neues, nicht dualistisches Denken benötigen. Wenn dieses neue Denken nach Dōgen aus dem Erwachen selbst hervorgegangen ist und auf der Grundlage des Erwachens

stattfindet, kann man es ohne Frage als Erleuchtung bezeichnen. Dann kann ich zum Beispiel ruhig darüber nachdenken, was ich gestern getan habe, ohne dass mein Ich von gestern wie ein anderes abgespaltenes Objekt erscheint, das vom jetzigen Ich getrennt ist. Dann kann das Ich von gestern mit dem Jetzt eine harmonische Einheit bilden. Dies alles darf aber nicht nur gedacht, sondern muss wesentlich in der Übungspraxis und im Alltag erfahren werden.