

## 1. Streben nach der Wahrheit und inneren Freiheit (*Bendōwa*)

Aus ZEN-Schatzkammer, Band 1

Dieses Kapitel des *Shōbōgenzō*, *Bendōwa*, beinhaltet ein Gespräch über das Streben nach der Wahrheit und vor allem über die Praxis des Zazen, die ganz wesentlich für den Weg des Buddha-Dharma zur Befreiung von geistigen und körperlichen Verkrampfungen und zum Erwachen ist. Dieses Kapitel steht am Anfang des vierbändigen Werkes *Shōbōgenzō*, das aus fünfundneunzig Kapiteln besteht. Dōgen hat dieses Gespräch nicht zufällig an den Anfang seines umfassenden Werkes gestellt. Im Folgenden möchten wir dieses Kapitel weitgehend auf der Grundlage der Interpretation von Nishijima Roshi erläutern. Die Praxis des Zazen ist nach Dōgen das „Tor des Friedens und der Freude zum Dharma“ und löst Hindernisse und Blockaden des Denkens und Fühlens auf. Körper und Geist sind in unserem normalen, ungeschulten Bewusstsein eng mit der Vorstellung und Fixierung auf ein Ich verbunden, das sich bedroht fühlt, das auf sich selbst konzentriert ist und meist irgendetwas haben oder abwehren will. Der Lehre Gautama Buddhas zufolge liegen darin viele Ursachen für das Leiden des Geistes oder, wie wir heute sagen würden, der Psyche und des Körpers.

*Taisen Deshimaru* sagt zum Zazen: „Zazen-Praxis ist der Prozess des mit sich selbst Vertraut-Werdens. Man schaut nicht außerhalb seiner selbst. Beim Zazen ist es notwendig, dass Sie sich auf Ihre Haltung konzentrieren; Sie müssen jedoch den Körper vergessen.“ Der Zen-Buddhismus lehrt uns in Theorie und Praxis, wie wir zur Wirklichkeit und Wahrheit selbst gelangen und damit ein freies, friedliches Leben voller Klarheit und Freude führen können. Dabei ist die Zazen-Praxis oder, wie es im Indischen heißt, das *Samadhi*, der Kern der Übung. Beim Zazen werden Gedanken, Bilder und Emotionen zum Verschwinden gebracht, so dass der gewöhnliche Alltagsgeist überschritten wird und wir den wahren Körper-und-

Geist vor allem von quälenden und einengenden Vorstellungen befreien.

Dōgen selbst hat auf der Suche nach dem wahren Buddhismus, den er in Japan seinerzeit nicht finden konnte, in China schließlich seinen Meister (*Tendō Nyōjō*) getroffen, bei dem er lernte, dass die vielfältigen theoretischen Fragestellungen und Antworten der buddhistischen Philosophie letztlich nicht weiterführen und dass Zazen als Übungspraxis hinzukommen muss, damit man die buddhistische Lehre überhaupt „versteht“. Dōgen verwendet für Zazen und den Zugang zum Buddha-Dharma gern die Formulierung „das Selbst empfangen und erfahren“.

Der große Meister der Neuzeit, *Kodo Sawaki*, sagt: „Alle klagen, so beschäftigt zu sein, dass sie keine Zeit mehr haben. Warum sind sie so beschäftigt? Es sind bloß ihre Illusionen, die sie beschäftigt halten. Wer Zazen übt, hat dagegen Zeit.“

Das wahre „Selbst“, das sich uns durch diese Übungspraxis intuitiv und ganzheitlich eröffnet, hat den Bereich der Unterscheidung von Ich und Du, von Ich und Welt, von Subjekt und Objekt und all den vielen anderen Dualitäten und Bewertungen, die viele Menschen in ihrem Leben oft unbewusst vornehmen verlassen, und verweilt so im unmittelbaren Handeln und Schauen in der Gegenwart.

Abt *Muho* sagt zur Körperhaltung des Zazen: „Denn der Körper ist nicht getrennt von dir, sondern du bist der Körper. Oder der Körper bist Du. Denke auch daran, dass der Körper nicht mit den Armen oder Beinen endet: Alles rundherum gehört dazu“

Dōgen verachtet und negiert aber keinesfalls die Bedeutung der theoretischen Lehre oder bestimmter Bilder und Vorstellungen. Er betont jedoch immer wieder, dass dies einseitig, unvollständig und nur ein Teil der Wirklichkeit und Wahrheit sei und dass das Handeln und die Praxis des Zazen hinzukommen müssen. Er formuliert dies wie folgt:

„Das Streben nach der Wahrheit, das ich jetzt lehre, macht die zehntausend Dharmas in der Erfahrung wirklich und vollendet die Einheit der Verwirklichung durch den Weg der Befreiung.“

Dōgen erkannte nach der Rückkehr aus China seine große Verpflichtung, sich fortan der Lehre und Verbreitung des wahren Buddhismus zu widmen. Offensichtlich wusste er um die Einzigartigkeit dieser buddhistischen Wahrheit, die er selbst erfahren und studiert hatte. Neben seinen mündlichen Vorträgen verfasste er umfangreiche Schriften, die zu den größten Schätzen der menschlichen Kultur überhaupt zählen. Wird der ehrliche Wille zur Wahrheit durch falsche Lehrer und unrichtige Theorien fehlgeleitet, entstehen, wie er sagt, große Schäden beim lernenden Menschen, die oft nicht wieder zu heilen sind. Dōgen fügt hinzu, dass es dann besser sei, überhaupt nicht den Buddha-Dharma zu studieren und zu erlernen. Daher ist auch die authentische Weitergabe des Buddha-Dharma von einem wahren Meister zu seinem Nachfolger von so großer Bedeutung. Diese authentische Übermittlung der Lehre und Praxis lässt sich für jeden wahren Meister bis auf Gautama Buddha selbst zurückführen und ist in China und Japan sorgfältig dokumentiert. In der Linie von Dōgen haben vor allem die Meister *Nāgārjuna*, *Bodhidharma*, *Daikan Enō* und *Tendō Nyojō* eine herausragende Bedeutung erlangt. Sie werden von ihm häufig als „ewige Buddhas“ bezeichnet. Dōgen betont, dass in dieser ununterbrochenen Kette von Nachfolgern die Zazen-Praxis authentisch übermittelt wurde, so dass sie bis zum heutigen Tag erhalten und lebendig geblieben ist. Er sagt in der kräftigen Sprache eines Dichters:

„Mit einem Mal überschreiten Millionen (von Dingen) die Grenzen der Erfahrung und Erkenntnis. Sie sitzen aufrecht wie der König (Gautama Buddha) unter dem Bodhi-Baum und drehen in einem Augenblick das große Dharma-Rad, das in seiner vollkommenen Ausgewogenheit nicht Seinesgleichen hat, und (die Millionen Dinge) verkünden den höchsten, natürlichen und tiefgründigen Zustand des Prajñā (umfassende Weisheit).“

Wer im Zazen sitzt, erfährt intuitiv und ganzheitlich, dass er den Körper und den denkenden Geist, also auch das kleine, ängstliche oder aggressive Ich, fallen lässt und die festgefahrenen Ansichten,

Gedanken und Gefühle jäh abschüttelt. Dies ist nach Meister Nishijima die erste Erleuchtung und die tatsächliche Erfahrung, ein Buddha zu sein. Die erste Erleuchtung ist kein willentliches Tun, nicht das Erreichen eines vorgestellten Ziels, denn gerade dadurch würde das wahre Handeln des Zazen unmöglich, es würde verhindert. Von wesentlicher Bedeutung sind allerdings der feste und klare Wille zur Wahrheit und das tiefe Vertrauen darauf, dass die Wirklichkeit und Wahrheit des Lebens und der Welt unser Leiden überwindet und auflöst. Wenn der Wille zur Wahrheit den Menschen auf den Buddha-Weg geführt hat und er die Zazen-Praxis ausführt, ereignet sich die erste Erleuchtung unmittelbar, und dann verschwinden die Gedanken des gewöhnlichen Verstandes und die von Gier gesteuerten Emotionen und Ängste. Damit verflüchtigen sich quälende Zwangsvorstellungen und Zwangsbilder.

Dōgen behandelt im Verlauf des Kapitels die wichtigsten Fragen zum Zazen und zum Buddha-Dharma in Form eines Gesprächs mit einem kundigen, aber durchaus kritischen Partner und grenzt Zazen als Streben nach der Wahrheit von falschen oder unklaren Lehrmeinungen ab. Er vertieft dabei dessen wahre Bedeutung und Kraft, die er nach langer ausdauernder Suche in China durch seinen eigenen Meister *Tendō Nyōjō* selbst erlernt und erfahren hatte.

Er bezeichnet die Zazen-Praxis als das wahre Tor zum Buddha-Dharma und macht auf die Frage, ob dies das einzige richtige Tor sei, ganz deutlich, dass alle Buddhas und Vorfahren im Dharma des westlichen Himmels (Indien) und des östlichen Landes (China) den Weg durch Zazen vollendet haben. Dies sei keineswegs müßiges Sitzen in Untätigkeit, und das Lesen der Sūtras und Rezitieren der Namen des Buddha komme dem Zazen keineswegs gleich, denn Zazen sei das Samadhi der Buddhas, „in dem sich das Selbst empfängt und sich erfährt“ Es sei wirklich die Erfahrung und intuitive Erkenntnis jenseits des gewöhnlichen Denkens des Alltags

und könne in seiner Klarheit und Einfachheit fast als schmucklos bezeichnet werden.

Romantische Verzierungen und Träumereien sind dem Zazen fremd. Einseitige Verstandestätigkeit, Einbildungen, Vorstellungen und Erinnerungen sind etwas anderes als diese Übungspraxis, die niemals nach Ruhm, Gewinn und Stolz auf sich selbst strebt, sondern sich im Handeln erfüllt und so vollendet. Zazen ist keine einseitig körperliche Übung, denn dann wäre die Einheit von Körper und Geist zerstört und wir wären im äußerlichen Materialismus des Sports verfangen. Es ist ganz klar, dass die lebendige und authentische Übertragung vom Meister auf den Schüler von wesentlicher Kraft und Bedeutung für diese Praxis ist und den Körper und Geist gleichermaßen umfasst. Wir sollen nach Dōgen nicht versuchen, die Zazen-Praxis mit den anderen Schulen, die es damals in China und Japan gab, zu vergleichen, weil derartige Diskussionen zur Überlegenheit oder Unterlegenheit sowie die Unterscheidung zwischen Oberflächlichkeit und Tiefe im Dharma unsinnig sind. Die Formulierungen der verschiedenen Traditionen, und seien sie auch noch so poetisch oder scharfsinnig, können immer nur auf die große Wahrheit hinweisen, sie aber nicht ersetzen. Sie sind dauernd in Gefahr, in Spitzfindigkeiten auszuarten oder romantische Träumereien zu erzeugen, die vom Hier und Jetzt wegführen

Dōgen macht deutlich, dass die Zazen-Praxis uns erneut Klarheit gibt, wenn unser Geist sich in abstrakten Vorstellungen verloren hat, und uns in die Gegenwart des Hier und Jetzt als Einheit von Körper und Geist führt. Dann wird auch die Trennung von Welt und Ich überwunden, und wir finden zur umfassenden Einheit. So könne man die große buddhistische Wahrheit empfangen, sie schauen und im Handeln benutzen. Nach Dōgens Erfahrung ist Zazen als Übung des Gleichgewichts (so hat es Nishijima Roshi formuliert) von unschätzbarem Wert und darf auf keinen Fall auf dem Dharma-Weg ausgelassen werden, wie es zum Beispiel geschieht, wenn man sich nur auf die übrigen Bereiche des achtfachen Weges zur

Überwindung des Leidens konzentriert. Dabei darf man sich auch nicht an der Bezeichnung "Zen-Schule" festhalten, denn diese Bezeichnung wurde für den indischen Meister *Bodhidharma* erst später in China gefunden, als er dort Zazen praktizierte und die damaligen chinesischen Mönche und Laien noch wenig Verständnis dafür hatten.

Dōgen zufolge ist das Sitzen im Zazen die wesentliche Übung, die auf die anderen von Buddha genannten Tätigkeiten wie Gehen, Stehen, Liegen, Arbeiten usw. nachhaltig ausstrahlt. Er formuliert dies wie folgt:

„Zazen ist das Dharma-Tor des Friedens und der Freude“, und dabei sollen wir „Körper und (denkenden) Geist fallen lassen“.

Für ihn ist es eine völlig irrierte Ansicht, dass Zazen nur von Anfängern und Fortgeschrittenen praktiziert werden sollte und dass Meister und „Vollendete“ diese Praxis nicht mehr benötigten.

Dōgen macht unmissverständlich klar, dass Zazen für alle Menschen auf dem Buddha-Weg wesentlich, notwendig und nicht zu ersetzen sei. Wenn wir Körper und denkenden Geist fallen lassen, uns nicht durch ehrgeizige Zielvorstellungen auf das versteifen, was wir unbedingt erreichen wollen, sondern das Sitzen als Handeln selbst verwirklichen, dann werden wir von dieser wunderbaren Übung durchdrungen. Zazen ist dann unmittelbares, unverstelltes Handeln in der Gegenwart, das sich selbst vollständig genügt und von dem nichts weggenommen und dem nichts hinzugefügt werden kann. Die Zazen-Praxis wird daher gemäß Dōgen auch von Meistern immer weiter geübt und ist niemals zu Ende.

Bereits in den Reden Gautama Buddhas heißt es häufig, dass man sich mit gekreuzten Beinen an einen ruhigen Ort im *Samadhi* niedersetzen solle. Daher sei, so Dōgen, die Zazen-Praxis vom Buddha ausgehend von einem Meister zum anderen in einer nicht unterbrochenen Kette übertragen worden, obwohl es diesen Begriff im alten Indien noch nicht gab.

Die indische Vorstellung des Brahmanismus von einer ewigen, konstanten Seelensessenz, die bei der Wiedergeburt von einem Körper zum anderen wandert, bis sie den Kreislauf dieser Welt vollendet hat und in das ewige Nirwana eingeht, ist laut Dōgen unrichtig. Er grenzt die Zazen-Praxis von dieser idealistischen Vorstellung ab und macht noch einmal deutlich, dass derartige Träume und Wunsch-Vorstellungen von der Wahrheit wegführen und wir so nicht in der Lage sind, das eigene Leiden zu überwinden. Im Hier und Jetzt gibt es eine mystische Einheit, in der Körper und Geist in sich selbst, mit der Welt und mit dem Universum eine untrennbare Einheit bilden. Daher ist die Vorstellung einer isolierten Seelensessenz im Buddhismus nicht haltbar und führt, wie er feststellt, auf Abwege. Weiterhin verliert die Idee eines zukünftigen Lebens mit einer neuen Inkarnation des konstanten Seelenkerns und das letztendliche Eingehen in das Nirwana mit der buddhistischen Erfahrung der wahren Sein-Zeit im gegenwärtigen Augenblick eine neue Bedeutung. Dies sei eine Produktion des Verstandes, die sich von der Wirklichkeit abgelöst habe.

Zazen kann jeder praktizieren unabhängig davon, ob er oder sie gemäß der buddhistischen Lehre und nach den buddhistischen Gelöbnisse ein wirklich reines Leben führt oder nicht. Diese Praxis ist also keinesfalls nur den Mönchen und Nonnen mit „reinem“ Lebenswandel vorbehalten, sondern steht jedem offen und sollte auch von jedem geübt werden. Dabei ist es völlig unsinnig, den Wert von Mann und Frau zu unterscheiden. Auch viel beschäftigte Laien sind gut beraten, Zazen zu praktizieren, selbst wenn der Tagesablauf durch die Arbeit weitgehend ausgefüllt ist und scheinbar keine zeitliche Lücke besteht, um zu praktizieren.

Dōgen führt in diesem Zusammenhang den chinesischen Laien, Minister Hyō, an, der regelmäßig Zazen praktizierte und neben seinen Amtsgeschäften in der Regierung vor allem als Zazen-Praktizierender im ganzen Land bekannt und berühmt war. Wer das Streben und die Entschlossenheit zur Wahrheit mit der

Übungspraxis des Zazen verbindet, werde, so sagt er, im Einklang seiner weltlichen Aufgaben und Pflichten zweifellos zur Klarheit gelangen. Dabei seien bestimmte Theorien zum Niedergang des Buddhismus, die schon im alten Indien und auch in China und Japan weit verbreitet waren, unwesentlich. Daher sei die Aussage, wir könnten nicht Zazen praktizieren, weil wir im Zeitalter des buddhistischen Niederganges leben, unrichtig.

Die scheinbare Erkenntnis, dass unser Geist ohne Anstrengung schon immer Buddha sei, muss als bloße Wunsch-Vorstellung und falsche Theorie durchschaut werden und kann niemals die Kraft der Übungspraxis in der Gegenwart erreichen. Wissen allein kann ohne die Einheit von Körper und Geist und das Handeln im Augenblick nicht die nötige Kraft und Ausdauer entwickeln, die erforderlich sind, um zur Wahrheit zu gelangen. Dieser Unterschied von Wissen und Reden einerseits und der ganzheitlichen Erfahrung im Handeln in der Einheit von Geist, Körper, Universum und Ich andererseits wird im Zen-Buddhismus häufig hervorgehoben. Dies ist zweifellos ein ganz wesentlicher Beitrag für unsere westliche Kultur, in der die einseitige Theorie oft überschätzt wird, und der Idealismus nur allzu leicht in Ideologien umschlägt. Dies führte u. A. zu großen Katastrophen und furchtbaren Kriegen mit all ihren Brutalitäten und Unmenschlichkeiten.

Nach vielen Jahren der Zazen-Praxis kann sich, wie Dōgen sagt, plötzlich das große Erwachen als die zweite Erleuchtung ereignen, und dies wird in vielen Zen-Geschichten glaubhaft berichtet. Dōgen zufolge ist ein derartiges großes Erwachen jedoch nicht ohne die Zazen-Praxis möglich.

Manchmal kann ein derartiges Erwachen sich ereignen, ohne dass der handelnde Mensch überhaupt davon weiß oder auch nur eine solche Absicht hatte. So wird in den buddhistischen Geschichten zum Beispiel eine Prostituierte beschrieben, die die große Wahrheit erfuhr, nachdem sie zum Spaß das buddhistische Gewand des Kesa angelegt hatte. Theoretisches Wissen und Gelehrsamkeit sind, so Dōgen, zwar nützlich, aber nicht ausreichend, um diese

große Wahrheit zu erfahren. Diese steht Klugen und Dummen gleichermaßen offen und ist nach Dōgen untrennbar mit der Übungspraxis des Zazen verbunden.

Am Ende dieses Kapitels begründet Dōgen, warum er seine eigenen praktischen und theoretischen Erfahrungen aus China niederschreiben wolle: um sie für die Schüler, die ehrlich nach der Wahrheit suchen, verfügbar zu machen. Es gebe viele falsche und unfähige Lehrer, die bei den Schülern, die an sie glaubten, große Schäden anrichten und die meistens nicht wieder gut zu machen seien. Deshalb sei die wahre und reine Lehre so wichtig, und deshalb habe er sich entschlossen, sie schriftlich niederzulegen. Dabei wolle er ohne Verzug an die Arbeit gehen. Wir verdanken seinem Entschluss in der Tat diese große Werk: „Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“ (*Shōbōgenzō*) sowie weitere von ihm verfasste Schriften.