

## ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dōgens Shobōgenzō)

*Autor: Yudo J. Seggelke*

### 5. Wichtige Regeln für die Zazen-Halle der schweren Wolke

#### *(Jū-undō shiki)*

Meister Dōgen hatte bei seiner Reise nach China die überaus große Bedeutung der Zazen-Praxis für den buddhistischen Weg kennen gelernt und brachte diese Erfahrung mit, als er nach Japan zurückkehrte. In der damaligen Zeit gab es bereits in vielen chinesischen Klöstern eine Zazen-Halle, in der diese Übungspraxis durchgeführt wurde. Dōgen realisierte eine solche bauliche Einrichtung nach seiner Rückkehr auch in Japan. In der Nähe von Kyoto wurde 1233 unter seiner Leitung die erste große Zazen-Halle in Japan errichtet.

Man muss sich die damaligen Klöster fast wie eine kleine Stadt vorstellen. Es gab folgende sieben Hauptgebäude: Buddha-Halle, Dharma-Halle, Zazen-Halle, Küchengebäude, das große Eingangstor, das Badehaus und die Toiletten. Die Zazen-Halle lag meistens im Westen und war ausschließlich der Zazen-Praxis vorbehalten. Dōgen bestimmte, dass der Raum für die Dharma-Vorträge und der Leseraum hiervon getrennt waren. In der Zazen-Halle gab es als Unterteilungen halbhohe Zwischenwände, die sich rechts und links von dem Eingang befanden. Vor diesen Zwischenwänden und an den Außenwänden waren die Plätze für die Zazen-Praxis angeordnet, die aus Holzpodesten bestanden, auf die die Sitzkissen (Zafu) gelegt wurden. Alle Mönche saßen auf diese Weise vor einer Wand bei der Zazen-Praxis, und wie Dōgen in seiner Einführung zum Zazen (*Fukan Zazengi*) beschreibt, sollen die Augen halb geöffnet und auf die Wand gerichtet sein. Das Kloster Tokei-in in Japan hat auch heute noch diese Raumaufteilung.

Dōgen nannte den Zazen-Raum „Halle der schweren Wolke“ und verfasste etwa sechs Jahre nach deren Errichtung Verhaltensregeln, die sich aus der Erfahrung der ersten Jahre ergeben hatten. In diesem Kapitel stellte Dōgen die Regeln ganz praxisbezogen zusammen.

Es beginnt wie folgt:

„Diejenigen, die den Willen zur Wahrheit haben und sich (von dem Verlangen

nach) Ruhm und Reichtum gelöst haben, dürfen in (diese Halle) eintreten. Wir sollten nicht wahllos diejenigen zulassen, die unaufrichtig sein mögen.“

Wie in anderen Kapiteln des *Shōbōgenzō* ist für Dōgen das Streben und ehrliche Bemühen um Wahrheit auf dem Buddha-Weg der zentrale Ansatz, um überhaupt sinnvolle Fortschritte beim Buddha-Dharma machen zu können. Dazu gehören Ausdauer und auch ein gewisser Wille. Das Streben nach Ruhm und Profit muss abgelegt werden, weil sonst Körper und Geist nicht frei für den Buddha-Weg sind. Dies gilt natürlich besonders für die Zazen-Praxis selbst, bei der „Körper und (denkender) Geist“, also das Ego, fallen gelassen werden müssen. Bloße intellektuelle Vorstellungen und die Gier nach Ruhm und Geld führen dazu, dass der Geist fixiert ist und unfrei bleibt. Es gab allerdings immer wieder Zeiten, in denen die buddhistischen Klöster große Reichtümer ansammelten und der Abt und die Mönche sich viel mit materiellem Vorteil und Profit beschäftigten, sodass diese Ziele den eigentlichen Buddha-Dharma verdrängten. Auch das Streben nach Ruhm, also die Glorifizierung und Überhöhung des eigenen Ich, spielt bei vielen Menschen besonders im Zeitalter des Individualismus eine große Rolle. Freundliches und kooperatives Verhalten, wie Dōgen es an anderer Stelle im *Shōbōgenzō* klar beschreibt, wird dann von den Gedanken und dem Handeln nach eigener Berühmtheit verdrängt. Dann ist gute Zusammenarbeit im Team kaum noch möglich!

Dōgen sagt weiter:

„Wenn wir jemanden fälschlich zugelassen haben, sollten wir ihn nach gründlicher Überlegung dazu bringen, fort zu gehen.“

Er hält es also für besser, frühzeitig dafür zu sorgen, dass ungeeignete Mönche und Laien ausgeschlossen werden, um Schaden von der Gruppe fernzuhalten. Ein solcher Beschluss sollte jedoch nicht voreilig und unüberlegt getroffen werden und auch nicht von persönlicher Abneigung geprägt sein. Es ist interessant, dass Dōgen dabei ein demokratisches Modell der Gruppe für sinnvoll hält, bei der alle Mitglieder möglichst einstimmig eine solche Entscheidung fällen. Wir können sicher annehmen, dass dies ohne Erniedrigung und Verletzung für den Ausgeschlossenen vor sich gehen sollte.

Dōgen sagt weiter:

„Denkt daran, wenn der Wille zur Wahrheit im Stillen gewachsen ist,

verschwinden Ruhm und Reichtum sofort“.

Er sieht also einen deutlichen Gegensatz zwischen dem Willen und Weg zur Wahrheit einerseits und der Abhängigkeit von Ruhm und Reichtum andererseits. Ruhm gehört zu dem Bereich der Ideen und Vorstellungen und Reichtum zum Materialismus und angestrebten Genuss. Beide lösen sich bei dem ehrlichen Streben nach der Wahrheit auf. Umgekehrt können wir sagen, dass kein ehrlicher und starker Wille zur Wahrheit vorliegen kann, wenn die Gedanken an Ruhm und Profit überwiegen. Dies ist auch ein geeignetes Kennzeichen, um einen wahren Lehrer und Meister zu finden, unabhängig von wohlklingenden Begründungen, die letztlich nur das Streben nach dem eigenen Vorteil verdecken sollen. Besonders in Zeitaltern, die von starkem Materialismus geprägt sind, wie es gegenwärtig im Westen und zunehmend auch im Osten der Fall ist, sind diese Aussagen von großer Aktualität.

Nishijima Roshi betont, dass die beiden Lebensformen und Philosophien des Idealismus und Materialismus nicht ausreichend sind, wenn man sich ernsthaft auf den Weg des Buddha-Dharma begibt. Oft wird jedoch bei Menschen des Westens überhaupt keine Alternative zu diesen beiden Lebensformen gesehen, sodass dann auch der Glaube an eine umfassende Wahrheit für das eigenen Lebens verloren geht

Dōgen sagt weiter:

„Da nun jeder von uns dem begegnet, das man nur selten trifft, und dasjenige praktiziert, das schwer zu üben ist, dürfen wir auf keinen Fall unsere Aufrichtigkeit verlieren. Diese (Aufrichtigkeit) wird der Körper-und-Geist der buddhistischen Vorfahren im Dharma genannt, und sie wird zweifellos Buddha und Nachfolger im Dharma werden.“

Er betont hier, ebenso wie andere große Meister, dass es nicht einfach ist, überhaupt dem wahren Buddha-Dharma und einem wirklichen Meister zu begegnen, der diese großartige Lehre klar und unverzerrt an die Schüler weitergibt. Dies gilt natürlich für uns im Westen in besonderem Maße, da der Buddhismus hier noch wesentlich seltener anzutreffen ist als in den buddhistischen Ländern Asiens. Wenn man also den Zugang zum Buddhismus gefunden hat, kommt es darauf an, dabei zu bleiben, um mit zunehmender Aufrichtigkeit und Klarheit auch seinen eigenen Lebensweg immer besser zu erkennen und umzugestalten.

Dōgen fährt fort:

„Jetzt ist genau die Zeit, um (zu praktizieren), als sei (ein Feuer) auf unserem Haupt gelegt worden und wir (müssten) dies unverzüglich löschen. Wie könnten wir es nicht bedauern, diese Zeit müßig weltlichen Verworrenheiten zu widmen. Wie könnten wir die nicht bedauern.“

Durch die Übungspraxis in der Zazen-Halle und auch beim täglichen Praktizieren zu Hause steht uns eine bewährte Übungsform zur Verfügung, die seit Gautama Buddha, das heißt seit über 2500 Jahren, weitergegeben wurde und den „Härtetest“ gründlich bestanden hat. Wenn das Haar auf dem Kopf brennt, hat es keinen Sinn, lange darüber zu spekulieren, welche Ursache zugrunde liegt und was es bedeuten soll, sondern man muss das Feuer sofort löschen und damit das Übel abstellen, um nicht zu Schaden zu kommen. Man muss unverzüglich und tatkräftig handeln.

Dōgen erläutert, dass in der Zazen-Halle ausschließlich die Übung des wahren Zazen praktiziert werden sollte und keine Schriften studiert werden oder andere Aktivitäten stattfinden sollten. Zum Studium der Schriften gibt es einen gesonderten Raum, und Dōgen empfiehlt, sich dort an ein helles Fenster zu setzen, um die Sūtras in Ruhe und Klarheit lesen zu können. Auch Zeremonien und rituelle Handlungen sollen in einem anderen Raum durchgeführt werden und nicht in der Zazen-Halle.

Im Folgenden geht Dōgen auf mögliche Konflikte zwischen den Mönchen ein und schließt körperliche Handgreiflichkeiten ganz aus, auch wenn jemand zum Beispiel eindeutige Fehler begangen hat. Wer Fehler macht, muss sie wiedergutmachen und soll in den meisten Fällen durchaus zur Rechenschaft gezogen und bestraft werden. Auch psychische Verletzungen sind unbedingt zu vermeiden, da sie, wie er sagt, oft schwerer zu heilen sind als körperliche Angriffe. Wie Dōgen auch an anderer Stelle herausarbeitet, ist Freundlichkeit oder sogar Sanftmut gegenüber feindlich handelnden Menschen notwendig, um nicht aus dem Buddha-Dharma heraus zu fallen. Keinesfalls darf das subjektive Gefühl eines Betroffenen, er sei benachteiligt oder ihm werde etwas genommen, dazu führen, dass er aggressiv und verletzend gegen seinen Kontrahenten vorgeht. Dōgen sagt hierzu:

„Wenn zwei sich streiten, sollten beide in ihr Quartier zurückgeschickt werden, weil sie nicht nur ihre eigene Praxis für die Wahrheit wesentlich

behindern, sondern auch andere erheblich stören.“

Beim Streit verlieren die Menschen ihr inneres und äußeres Gleichgewicht. Sie können bei bestimmten Anlässen erstaunlich aggressiv und bössartig werden. Sie wollen dann den anderen mit großer Härte bekämpfen und ihn möglichst psychisch ganz besiegen. Dies entsteht besonders bei Misstrauen und Missgunst, z. B. beim Streben nach Ruhm und Überlegenheit. Die Menschen sehen dann meist wie Dämonen und auf keinen Fall wie Helden aus, obgleich sie das vielleicht selbst glauben. Dôgen sagt am Ende dieses Kapitels:

„Ihr solltet erbiten, dass euer ganzes Leben friedlich verlaufen möge und euer Streben nach der Wahrheit in einem Zustand ohne (eigennützige) Absicht verweilen wird.“