

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

66. Wie schützt man sich vor Hitze und Kälte in den Jahreszeiten?

(Shunjû)

Wörtlich übersetzt heißt dieses Kapitel „Herbst und Frühling“. Dieser Ausdruck wurde jedoch im alten China und Japan ganz allgemein für die verschiedenen Perioden verwendet, die das gesamte Jahr umfassen, daher kann unser Begriff „Jahreszeiten“ dafür eingesetzt werden.

Dôgen behandelt hier das Leben auf dem Buddha-Weg bei extremen Witterungszuständen, wie zum Beispiel der bitteren Kälte im Winter und der feuchten Hitze im Sommer. Es ist naheliegend, dass man unter solchen Bedingungen nur schwer einen ruhigen und ausgeglichenen Körper und Geist behalten kann. Wir geraten in Gefahr zu klagen, und sehnen uns nach den angenehmen Temperaturen im Frühling und Herbst. Aber auf diese Weise leben wir nicht mehr in der Wirklichkeit des Hier und Jetzt der Jahreszeit, sondern in erträumten besseren Zeiten. Was rät uns Dôgen in solchen Situationen? Davon wird im Folgenden die Rede sein.

Die damaligen Klöster ließen sich im Winter nur unzureichend heizen. Umgekehrt ließen sie sich in den heißen feuchten Sommern kaum kühlen. Die Mönche und Nonnen werden deshalb unter den Schwankungen der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit erheblich gelitten haben. Auf dem Buddha-Weg ist es jedoch wichtig, sich von solch beschwerlichen Lebensbedingungen nicht niederdrücken zu lassen. Es ist also für den Buddha-Dharma und das eigene Gleichgewicht notwendig, eine Unabhängigkeit des Geistes und Körpers von diesen äußeren Faktoren zu erlangen. Man muss sich ihnen anpassen, ohne unnötig darunter zu leiden. Sollte man sich dabei Erleichterung verschaffen oder nicht – diese Frage wurde in den Klöstern immer wieder gestellt. Es ging auch keinesfalls darum, sich freiwillig einer Askese bei Hitze und Kälte auszusetzen, indem man zum Beispiel die äußeren Bedingungen weiter verschärfte, in der irrigen Annahme, dass die Suche nach der Wahrheit dadurch verbessert und erleichtert würde. Schon *Gautama Buddha* hatte erkannt, dass die Askese als Weg zum

Erwachen und zur inneren Freiheit völlig ungeeignet war. Körper und Geist bilden eine unauflösbare Einheit und die schlechte Behandlung des Körpers beeinträchtigt damit zwangsläufig auch den Geist.

Dôgen leitet dieses Kapitel mit einem Kôan-Gespräch ein, in dem ein Mönch den großen Meister *Tôzan* fragte: „Wie vermeidet man Kälte und Hitze, wenn sie kommen?“

Der Meister gab ihm daraufhin den Rat: „Warum gehst du nicht zu dem Ort, an dem es keine Kälte und Hitze gibt?“

Der Mönch verstand dies nicht und fragte weiter: „Was ist das für ein Ort ohne Kälte und Hitze?“

Der Meister entgegnete in der typischen Weise eines Kôan: „Wenn es kalt ist, töte dich mit der Kälte, und wenn es heiß ist, töte dich mit der Hitze.“

Das klingt zumindest recht eigenartig, um nicht zu sagen brutal, denn wie soll man sich mit der Hitze und Kälte selbst töten, um sie zu überwinden? Dôgen unterstreicht in seiner Erläuterung zunächst die Wichtigkeit und tiefe Aussagekraft dieses Kôan-Gesprächs und betont, dass es eine große Bedeutung dafür hat, die Wahrheit zu erlangen. Er bittet uns darum, uns ganz genau in den wirklichen Augenblick zu versetzen, in dem die Kälte oder Hitze kommt. Wir sollen dieses Thema nicht abstrakt und theoretisch behandeln, sondern die damit verbundenen Fragen ganz konkret im Hier und Jetzt klären. Je im Augenblick der Hitze oder der Kälte sollen wir unseren Geist und unsere Wahrnehmung für die Wirklichkeit öffnen und uns unbedingt von abstrakten Zwangsgedanken und überstarken Emotionen befreien. Vor allem aber sollen wir unsere negativen Bewertungen auflösen, die unser Leiden noch vergrößern.

Wenn wir das Gleichgewicht auch bei extremen Witterungen erlangen konnten, haben wir nämlich schon den Ort erreicht, an dem es keine Kälte und Hitze im üblichen Sinne gibt. Die Abhängigkeit des Ich von solchen Zuständen ist dadurch „getötet“ worden und die Unannehmlichkeiten wurden so weit wie möglich verringert und werden erträglich. Eine solche Wirklichkeit müssen wir einfach aushalten, ohne sie gedanklich und emotional zu verstärken. Dadurch ergibt sich die Harmonie zwischen der Umwelt und uns selbst. Wir leben dann in einer gegenseitigen guten Wechselwirkung: Wir sind nicht von der Umwelt isoliert und lehnen sie nicht ab. Infolgedessen leiden wir

auch nicht unnötig unter der Kälte und Hitze.

Nishijima Roshi erläutert, dass in diesem Kapitel hauptsächlich die Wechselwirkung und der Zusammenhang zwischen Umwelt und Mensch untersucht werden. Es geht darum, wie wir uns in die Gegebenheiten der Umgebung einfügen und den Tatsachen und Bedingungen des Lebens begegnen, ohne uns dabei zu unterwerfen und zu verbiegen. Eine Flucht aus der Wirklichkeit wird uns in schwierigen Situationen nämlich nicht viel helfen. So hat es zum Beispiel keinen Sinn, sich im kalten Winter in die gemäßigte Jahreszeit des Frühlings hineinzuträumen und die Realität des Augenblicks damit zu verdrängen. Dies führt nur dazu, dass man unter der Kälte umso mehr leidet. Dagegen finden wir die Harmonie mit dem Ablauf der Jahreszeiten, wenn wir mit der Umwelt in Harmonie leben: Es gibt die Wirklichkeit des kalten Winters und des heißen Sommers. Dôgen formuliert dies folgendermaßen:

„Die Aussage, dass der Mönch sich mit der Kälte töten soll, wenn es kalt ist, und er sich mit der Hitze töten soll, wenn es heiß ist, beschreibt die Wirklichkeit genau in dem Augenblick, wenn die Kälte und die Hitze konkret da sind.“

Es sei daher gar nicht sinnvoll, sich im Geist damit zu beschäftigen, dass man unbedingt die Kälte und die Hitze vermeiden will, und er sagt:

„Deshalb ist die Kälte nichts anderes als das kraftvolle Auge unserer Vorfahren und die Hitze nichts anderes als die heiße Haut und das heiße Fleisch meines früheren Meisters (Tendô Nyôjô).“

Damit bekommen diese extremen Zustände auch einen buddhistischen Sinn. Im Zusammenhang mit dem obigen Gespräch und zur Vertiefung zitiert Dôgen einen anderen alten Meister wie folgt:

„Ein Eisvogel nistet in einem mit Juwelen geschmückten Turm, aber ein goldener Palast bietet für die Brautente keinen Schutz.“

Was bedeutet dieses eigenartige Kôan? Nach Nishijima Roshi werden damit die Natürlichkeit und Harmonie von Umgebung und Lebewesen angesprochen. Ein Vogel kann sehr wohl in einem Turm nisten und dabei spielt es keine große Rolle, ob dieser mit Juwelen geschmückt ist oder nicht. Er fliegt den Turm an, um dort zu brüten, und fischt in den Seen und Flüssen der Umgebung. Dies entspricht seiner natürlichen Lebensweise.

Demgegenüber lebt die Ente im Wasser und sie findet tatsächlich keine natürliche Lebensumgebung in einem Palast, auch wenn dieser noch so luxuriös mit Gold geschmückt ist. Eine solche Umgebung wäre für die Ente unnatürlich und sogar lebensfeindlich, da sie das Wasser zum Leben benötigt. Die Vielfalt der Lebewesen entspricht in der Natur ihren jeweiligen Lebensbedingungen, befindet sich also in Harmonie mit der Umwelt. Ein goldener Palast stellt für eine Ente jedoch keinen artgerechten Lebensraum dar. Dôgen möchte damit auch andeuten, dass Luxus lebensfeindlich und unnatürlich sein kann.

Meister *Tôzan* hat darüber hinaus eine tiefgründige Lehre und kompakte Ausdrucksweise für unsere Welt und das Leben im Buddha-Dharma eingeführt: Er sprach von dem „Relativen und Absoluten“. Dies kann man einerseits als die materielle Vielfalt der Dinge und Phänomene in der Welt verstehen und andererseits als die absolute, spirituelle Einheit der Welt als Buddha-Lehre. *Tôzan* betonte, dass diese beiden Extreme auf dem Buddha-Weg zur Mitte kommen müssen, damit das Gleichgewicht und die Harmonie im Leben entstehen. Dôgen bedauert, dass diese Lehre oft viel zu oberflächlich verstanden wird. Es sei zum Beispiel unsinnig zu behaupten, dass im obigen Kôan-Gespräch *Tôzan* das Absolute und der Mönch nur das Relative anspreche. Dies sei eine leider häufige, jedoch falsche Interpretation, denn nach *Tôzan* gehe es um die Harmonie der Mitte. Zu diesem Kôan-Gespräch zitiert Dôgen dann ein Gedicht des großen Meisters *Wanshi*:

„Genau betrachtet, gibt es an diesem Ort hier keine Hitze und keine Kälte.

Der tiefe blaue Ozean ist bis zum letzten Tropfen ausgetrocknet.

Ich sage euch, dass ihr eine Riesenschildkröte (leicht) dadurch ergreifen könnt, dass ihr euch nur ein wenig hinunterbeugt.

Ihr macht euch (aber) lächerlich, wenn ihr im Sand angeln wollt.“

Mit diesem Gedicht wird zunächst darauf hingewiesen, dass sich die Umgebung grundlegend ändern kann, dass sich zum Beispiel der Ozean in eine Wüste verwandelt, wenn sich das Klima drastisch ändert und das Wasser verschwindet. Überdies sei es leicht, eine Riesenschildkröte zu

fangen, die im alten China und Japan eine besonders begehrte Speise darstellte. Wenn man jedoch gegen die natürliche Umgebung handelt, macht man sich lächerlich, zum Beispiel wenn man im Sand neben dem Wasser die Fische angeln will. Auch dieses Gedicht beschreibt demnach die harmonische und sinnvolle Beziehung zwischen den Bedingungen der Umgebung und dem handelnden Menschen. Dadurch verlieren Hitze und Kälte ihre Schrecken und werden Teil eines natürlichen Tagesablaufs. In diesem Zusammenhang bringt Dôgen das Gleichnis des chinesischen Go-Spiels ein, das ähnlich wie unser Schachspiel von zwei Personen nach festgelegten Regeln mit bestimmten Steinen an einem Brett gespielt wird. Jeweils einer der Partner macht einen Zug und der andere antwortet darauf mit seinem eigenen Zug. Dôgen zitiert dazu einen alten Meister:

„Ein Spieler sagt beim Go-Spiel (zu seinem Gegenüber): ‚Wenn du meinen Zug nicht erwidert, wirst du verlieren, weil ich deine Dummheit nutzen werde.‘“ Das Go-Spiel wird häufig als Gleichnis für das wechselseitige Handeln mehrerer Menschen im sozialen Zusammenhang verwendet. Dies gilt, wenn man gegeneinander spielt, aber vor allem, wenn man zusammenarbeitet. Wie im gewöhnlichen Alltag läuft das Leben Zug um Zug in Wechselwirkung mit der Umgebung ab, und zwar nicht zuletzt im sozialen Handeln mit anderen Menschen. Hält man sich nicht an die Regeln und Pflichten dieses alltäglichen Lebens und vernachlässigt sie, hat man das Nachsehen oder scheitert gänzlich. Es macht nach Dôgen beim Go-Spiel auch keinen Sinn, die Rollen zu vertauschen, weil die Regeln für beide Spieler gelten und sich jeweils entsprechen. Insofern kann man Ich und Du nicht vertauschen. Zu diesem Thema ergänzt Dôgen noch folgendes Gleichnis von Meister *Engo*:

„Eine Perle rollt in der Schale und die Schale rollt um die Perle.

Das Absolute ist im Relativen und das Relative im Absoluten.

Es gibt bei einer Antilope mit großen Hörnern keine Fährte.

Der Jagdhund umrundet (dann) vergeblich schleichend den Wald.“

Im ersten Teil werden die verschiedenen Sichtweisen am Beispiel einer Perle und einer Schale dargestellt. Beide haben eine unauflösbare Beziehung zueinander, sind also wechselseitig notwendig, denn ohne die Schale kann die Perle nicht in dieser bestimmten Weise rollen. Das Absolute und Relative

haben nach *Tôzan* ebenfalls eine feste Beziehung zueinander und sollten sich auf dem Buddha-Weg von den Extremen zur Mitte bewegen. In den letzten beiden Zeilen geht es um eine Antilope und einen Jagdhund. Nach Nishijima Roshi kann sich eine legendäre chinesische Antilopenart mit ihren großen Hörnern im Wald an einem Baum über den Boden erheben, sodass sie keine Spur und keine Fährte hinterlässt. Ein Jagdhund kann sie deshalb nicht aufspüren und schleicht vergeblich um den Wald herum. Es gelingt ihm nicht, die Antilope zu stellen und zu töten – auf diese Weise wird die Harmonie nicht zerstört. Auch dieses Kôan schildert also verschiedene und aufeinander bezogene wirkliche und natürliche Situationen und es wird dabei vor extremen Ansichten und Lebensformen gewarnt. Anschließend stellt Dôgen ein weiteres Kôan in Gedichtform vor:

„Eine helfende Hand (des Meisters) ist wie eine Felswand, die zehntausend Fuß hoch ist.

Wie könnten das Absolute und Relative immer gut geordnet sein?

Ein schöner alter Palast aus Lapislazuli beleuchtet den klaren Mond.

Ein scharfer Wachhund tritt etwas missmutig (und müde) die Stufen hinauf.“

In diesem Kôan wird die Lehre von Meister *Tôzan* über das Absolute und Relative aus einer anderen Sicht beleuchtet und beide Extreme werden als nicht sinnvoll abgelehnt. Demnach kann die helfende Hand eines Meisters durchaus so gefährlich werden wie eine hohe Felswand, von der man abstürzen kann und dabei sein Leben verliert. Das bedeutet, dass eine zu große Abhängigkeit vom Meister nicht sinnvoll ist. Bekanntlich gibt es sogar falsche, selbst ernannte Meister, die oft nicht einmal ihren eigenen Irrtum erkennen und bei den Schülern großen Schaden anrichten. Schließlich wird über einen Palast und einen Wachhund gesprochen. Ein scharfer Wachhund erweist sich jedoch als völlig überflüssig, wenn sich im Haus oder im Palast alles in der Harmonie der Mitte befindet und die Umgebung ebenfalls friedlich ist. Der Hund verliert dann seine Bedeutung.

Am Ende des Kapitels zitiert Dôgen einen weiteren Lehrer:

„Tôzan sprach vom Ort ohne Kälte und ohne Hitze.

Ein paar Zen-Menschen haben sich dort verirrt.

Wenn es kalt ist, setze ich mich vor ein Feuer, und wenn es heiß ist, wende ich Hilfsmittel an, damit es kühl bleibt.

Mein ganzes Leben lang konnte ich Hitze und Kälte vermeiden und ihnen entkommen.“

Dôgen kritisiert diese Aussage des von ihm nicht geschätzten Meisters, weil sie sich auf einem sehr abstrakten Niveau bewegt. Es geht laut Dôgen bei *Tôzan* nicht um Bequemlichkeit, wenn man der Hitze und Kälte ausweicht, sondern um die Harmonie mit der Umwelt. Nach Dôgen ist es diesem Meister offensichtlich nicht gelungen, bei der Frage nach dem Umgang mit Hitze und Kälte zum konkreten Hier und Jetzt vorzustoßen, sondern er verliert sich in allgemeinen Bemerkungen, die auf den konkreten Einzelfall sicher nicht immer zutreffen. Dôgen sagt hierzu abschließend: „Seine Worte sind wie die eines Kindes.“ Lediglich die Aussage „Mein ganzes Leben lang (...)“ könnte nach Dôgens Ansicht darauf hindeuten, dass der betreffende Meister sein Leben als etwas Ganzes und in Harmonie gelebt hat. Vielleicht habe er doch „Körper und Geist (beim Zazen) fallen gelassen“ und sei dadurch der psychischen und physischen Belastung durch Hitze und Kälte entkommen. Dann hätte er nämlich in Harmonie mit seiner Umgebung und den Jahreszeiten gelebt und sich nicht über Hitze und Kälte oder andere Unannehmlichkeiten aufgeregt.