

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

7. Sich waschen und den Körper-Geist reinigen (Senjô)

Im Buddhismus bilden Körper und Geist eine umfassende Einheit, und es gibt nicht die im Westen häufig anzutreffende sehr grundsätzliche Unterscheidung zwischen dem Körperlichen und Geistigen. Wenn man sich körperlich wäscht und reinigt, ist dies im Buddha-Dharma auch gleichzeitig eine geistige und religiöse Handlung, so dass geistige Reinheit auch bedeutet, dass man den Körper rein hält. Dôgen beschreibt in diesem Kapitel (Senjô) sehr genau, wie man sich waschen und reinigen soll.

In einem bekannten Kôan-Dialog zweier alter Meister geht es um diese Reinheit von Körper und Geist. Darin heißt es, wir sollen so leben und handeln, dass wir uns nicht beschmutzen und verunreinigen. In dem Gespräch fragt der ältere Meister Daikan Enô seinen Schüler, der ebenfalls Meister ist:

„Stützt du dich auf die Praxis und Erfahrung (Verwirklichung) oder nicht?“
Dieser antwortet, dass die Praxis und Erfahrung nicht als Wahrheit verwirklicht werden können, wenn sie getrennt und damit nicht im Zustand der Reinheit sind. Somit müssen Praxis, Erfahrung und Reinheit, also sowohl körperliche als auch geistige und moralische Sauberkeit, eine Einheit sein, damit Wirklichkeit und Wahrheit erlangt werden. Dies ist in der Tat bemerkenswert und unterscheidet sich von den westlichen Philosophien des Idealismus, in denen zwar moralische Reinheit angestrebt wird, aber häufig die Praxis des Lebens und dessen körperlicher Bereich vernachlässigt werden. Auch die Philosophie des Materialismus, die ganz auf die Körperlichkeit, Form und Materie abzielt, kann in diesem Licht nur als unzureichende und einseitige Lebensphilosophie gekennzeichnet werden. Sie scheint objektiv zu sein, ist aber eine einseitige Theorie um nicht zu sagen Ideologie, die weder die volle Wirklichkeit ausgewogen einbezieht noch Ethik und Moral ausreichend berücksichtigt.

In dem obigen Gespräch unterstreicht dies Meister Daikan Enô wie folgt:

„Gerade diese Reinheit ist es, welche die Buddhas immer bewahrt und

angestrebt haben. Du bist auch so, ich bin so und die alten Meister in Indien waren ebenso.“

In diesem Kapitel geht es auf der Grundlage des Gesprächs der beiden großen alten Meister darum, wie man den Körper mit Sorgfalt und ohne Hektik wäscht und säubert, und dies gilt gleichzeitig auch für den Geist und die Moral des Menschen. Für Menschen des Westens mag es befremdlich erscheinen, dass Dōgen sich in diesem Kapitel vor allem darauf bezieht, wie man die Toilette benutzt und sich danach mit den damaligen Mitteln gründlich reinigt. Eine solche Reinigung säubert nach seinem Verständnis zugleich den Geist und das Land, denn im Buddhismus gibt es keine Trennung zwischen dem einzelnen Menschen und dem Land, in dem er lebt. Ein solches Handeln wird als Übungspraxis des Dharma-Weges beschrieben. Es wird keineswegs von dem Leben des Buddha-Dharma getrennt, sondern ist ein wesentlicher Teil davon.

Wenn man Darm und Blase entleert, handelt es sich demnach um einen menschlichen Vorgang und eine gute Handlung, durch die man sich insgesamt säubert und reinigt. Dabei solle man den Wunsch haben, dass auch andere Lebewesen und Menschen sauber und rein werden. Dōgen erwähnt hier das Beispiel des Wassers, das von Natur aus und ursprünglich so ist, wie es ist, und daher eigentlich unabhängig von Reinheit und Verschmutzung bleibt. Das Gleiche kann man für den menschlichen Körper und für alle Dharmas, also für die gesamte Welt, sagen: Das Wasser hat keine Gefühle der Abneigung oder des Ekels, und dies sollte auch für uns selbst und alle Dharmas gelten. Die Entleerung von unseren Abfallstoffen ist eigentlich nur eine einfache Tatsache, zu denen wir unsere Gefühle des Ekels selbst hinzufügen. Diese sind eigentlich weder vorhanden und auch nicht nötig. Die Wirklichkeit ist Handeln beim Waschen und Reinigen, wie Dōgen dies mehrfach im *Shōbōgenzō* herausarbeitet.

Die Verrichtung auf der Toilette wird von ihm nicht ausgeklammert oder schamvoll verschwiegen, sondern als natürlicher Teil des Lebens einbezogen. Durch das Waschen und Reinigen ergibt sich dann ein besonders enger Bezug zum Handeln selbst, es ist eine Übungspraxis des Buddha-Dharma.

Meister Dōgen verurteilt jene Mönche, die ungepflegt sind, viel zu lange

Nägel und Haare haben und das Gebot der Reinheit nicht beachten. Er vergleicht solche Menschen sogar mit Tieren und hält sie auf keinen Fall für Buddhisten auf dem Weg der Übungspraxis. Besonders falsch ist aus seiner Sicht eine solche Nachlässigkeit, Willkür und Ungepflegtheit, wenn es sich um sogenannte Meister handelt. Er spricht diesen grundsätzlich ab, Meister und Lehrer für andere sein zu können. Da Körper und Geist eine Einheit sind, kann es, wie er sagt, keinen reinen Geist geben, wenn der Körper vernachlässigt und verschmutzt ist.

Dōgen beschreibt im Folgenden sehr genau, wie man sich auf der Toilette verhalten soll. Auch dort soll man in Ruhe und mit Sorgfalt handeln.

Bemerkenswert ist zum Beispiel, dass er dringend rät, rechtzeitig und nicht im letzten Augenblick zur Toilette zu gehen, um keine unnötige Hektik zu erzeugen und alles in Ruhe verrichten zu können. Man sollte auch kein Wasser verspritzen und es unbedingt vermeiden, die Toilette zu verunreinigen. Schließlich sollte man die Hände an wohlriechendem Holz reiben, so dass sich ein natürlicher, angenehmer Duft verbreitet. Dōgen sagt: „Die Menschen mit begrenztem Wissen denken nicht, dass Buddhas sich in der Toilette achtungsvoll verhalten.“

Auf keinen Fall sollte man ungereinigt und ungewaschen Zazen praktizieren, sich nicht in einem solchen Zustand vor den drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha verbeugen und keine Räucherstäbchen anzünden.

Schließlich beschreibt Dōgen sehr genau, wo sich die Toiletten auf dem Gelände eines Klosters befinden sollten, und zwar im Süden oder Westen der Gebäude.