

## ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

*Autor: Yudo J. Seggelke*

### **92. Die Befreiung von Leben und Tod im Buddhismus (*Shôji*)**

Hier beschreibt Dôgen sein Verständnis des Themas Leben und Tod in der Wirklichkeit des Buddhismus.

Der Tod wird bekanntlich in der modernen westlichen Welt wenig behandelt und weitgehend tabuisiert. Man empfindet ihn als große Katastrophe des Lebens. Nur in den virtuellen Schein-Welten der Medien wie Film, Fernsehen und Playstation werden Morden und Sterben verfremdet und optisch aufwendig gestaltet zur alltäglichen Unterhaltung dargeboten. Die Gedanken an Alter und Tod sind in einer materialistischen, auf die Jugend fixierten Lebenswelt in der Tat schwer zu ertragen, und werden folgerichtig aus dem Alltag so weit wie möglich ausgeblendet. Kann die Lehre *Gautama Buddhas* Lösungen anbieten, die das damit verbundene psychische und physische Leiden überwinden oder zumindest erträglich machen? Diese Überwindung des Leidens war eine zentrale Schicksalsfrage des jungen *Gautama*, die ihn schließlich sein angenehmes und wohlhabendes Leben beenden und in die Hauslosigkeit gehen ließ.

Dôgen bearbeitet dieses Thema auf der Grundlage seiner umfassenden buddhistischen Praxis und Lehre. Gerade im Hinblick auf die stark mit Emotionen und Ängsten besetzte Frage nach dem Tod und dem leidvollen Leben ist er überzeugt, dass ein intellektuelles, nur theoretisches Verstehen dessen, was Tod und Leben bedeuten, unzureichend ist. Leben und Tod seien in das Hier und Jetzt eingebettet und die Wirklichkeit in unserem täglichen Leben und Handeln selbst. Vor allem geht es ihm darum, dass Leben und Tod in der ganzen Wirklichkeit nur im Augenblick der Gegenwart geschehen und dass Vorstellungen, Gefühle, Ängste und Worte nicht mit der Wirklichkeit verwechselt werden dürfen.

Der japanische Begriff *shôji* kann nicht wörtlich übersetzt werden, da wir im Westen in allen Sprachen zwei eigenständige Wörter dafür haben, nämlich „Leben“ und „Tod“, die immer als vollständig getrennt gedacht werden. Dies betont besonders Rolf Elberfeld in seiner Übersetzung dieses Kapitels. Im

Einklang mit Nishijima Roshi wollen wir daher diese Einheit durch eine Schreibweise mit Bindestrichen – „Leben-und-Tod“ – verdeutlichen. So wird es auch in der englischen Übersetzung gehandhabt.

Da das Kapitel über Leben-und-Tod im *Shôbôgenzô* relativ kurz ist, aber eine zentrale Bedeutung hat, soll im Folgenden mehr als bisher üblich übersetzt und zitiert werden. Dabei soll die Verständlichkeit der Zitate durch Zusätze in Klammern und Kommentare verbessert werden. Wenn „Leben und Tod“ ohne Bindestriche geschrieben wird, sind damit die gewöhnliche westliche Vorstellung und die damit verbundenen Emotionen gemeint, die Leiden verursachen und durch das Erwachen im Buddha-Dharma überwunden werden können. Dôgen erklärt:

„Weil es im Leben-und-Tod Buddha (als Wirklichkeit) gibt, gibt es nicht Leben und Tod (wie in der üblichen Vorstellung). Wir können auch sagen: Weil im (wirklichen) Leben-und-Tod gerade nicht (die Vorstellung und der Begriff) ‚Buddha‘ vorhanden ist, sind wir nicht im (wirklichen) Leben-und-Tod verunreinigt.“

In diesem Absatz werden die buddhistische Wirklichkeit von Leben-und-Tod und die gewöhnliche Vorstellung des Lebens und des Todes einander gegenübergestellt und voneinander unterschieden. Dôgen betont hier, dass der Begriff eines gedachten Buddhas nicht ausreicht, denn dieser ist keine Wirklichkeit im Augenblick des Hier und Jetzt. Er hebt hervor, dass Leben-und-Tod als Wirklichkeit im menschlichen Leben real erfahren werden. Diese Erfahrung müsse von dem Begriff „Buddha“ und auch von der buddhistischen Theorie unterschieden werden.

„(Diese) Bedeutung wurde von (den Meistern) Kassan und Jôzan formuliert. (Es) waren die Worte zweier Zen-Meister und es waren die Worte von Menschen, die die Wahrheit erlangt hatten. Daher wurden sie sicherlich nicht vergeblich niedergelegt (und an uns übermittelt).“

*Kassan* ist dafür bekannt, dass er selbst viele Jahre damit gerungen hatte, Worte und buddhistische Wirklichkeit zu trennen. Als er später Meister und Leiter eines Klosters geworden war, legte er darauf beim Buddha-Weg und beim höchsten Zustand des Erwachens den größten Wert. Sein Entwicklungsgang wird im *Shinji Shôbôgenzô* in einem sehr wichtigen Kôan-Gespräch geschildert und wurde von Nishijima Roshi ausführlich

kommentiert. Es geht bei dem Zitat genau darum, dass die Wirklichkeit von Leben-und-Tod von den Begriffen und Vorstellungen unterschieden werden muss. Diese Wirklichkeit besteht nur im Augenblick, sodass der Gedanke an den Tod im Augenblick des Lebens nicht der Wirklichkeit entspricht, sondern nur eine Tätigkeit des Gehirns darstellt. Dôgen fährt fort:

„Ein Mensch, der sich vom Leben und Tod befreien will, sollte genau diese Wahrheit erhellen. Wenn jemand nach Buddha sucht, außerhalb von Leben-und-Tod, ist es dasselbe, als wenn ein Wagen mit (seiner Deichsel) nach Norden gerichtet ist, um in (das südliche Land) Etsu zu fahren. Dasselbe gilt, wenn man nach Süden schaut und hofft, den nördlichen Polarstern zu sehen.“

Dôgen will damit bildhaft und eindeutig ausdrücken, dass beides völlig unsinnig ist. Die Befreiung von Leben und Tod als Leiden könne nur durch die Wirklichkeit von Leben-und-Tod in der Wirklichkeit des Buddha-Dharma und im Augenblick durch Handeln erreicht werden.

„Dies bedeutet, dass man so immer mehr (falsche) Ursachen von Leben und Tod anhäuft und vollständig den Weg der Befreiung verloren hat.“

Das heißt, dass durch Unklarheit über die Wirklichkeit von Leben-und-Tod fortlaufend mehr negative Einflüsse auf uns einwirken. Dies kann zum Beispiel dadurch geschehen, dass wir die Wirklichkeit des Augenblicks nicht kennen oder verloren haben. Gleiches gilt, wenn das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht beachtet wird. Die falschen Vorstellungen von Leben und Tod haben nach Dôgen zur Folge, dass sie sich in einem selbstverstärkenden Prozess immer mehr verhärten.

„Wenn wir verstehen, dass nur Leben-und-Tod (als Buddha-Dharma) selbst das Nirvâna sind, ist es völlig sinnlos, dass wir das Leben und den Tod hassen und das Nirvâna anstreben. Dann existieren zum ersten Mal die (wahren) Hilfsmittel, um sich von Leben und Tod zu befreien.“

Dôgen versteht das Nirvâna nicht als Erwartung auf ein jenseitiges Paradies nach dem Tod, sondern als Teil des wirklichen Lebens im gegenwärtigen Augenblick. Ein solch höchster Zustand ist das Erwachen zur Gegenwart. Es ist ein schwerer Fehler, wenn wir unser Leben als lineare Zeitstrecke verstehen, die mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet:

„Geburt ist ein Zustand in einem Augenblick, der schon eine Vergangenheit

hat und der eine Zukunft haben wird. Aus diesem Grund wird im Buddha-Dharma gesagt, dass (im gegenwärtigen Augenblick) das Erscheinen genau das Nicht-Erscheinen ist (denn sie fallen im Augenblick zusammen).

Auslöschen (Tod) ist ein Zustand in einem Augenblick, der auch eine Vergangenheit und Zukunft hat.“

Wie in Kapitel 11, „Die Sein-Zeit der Wirklichkeit im Hier und Jetzt“, eingehend erklärt wird, gibt es nämlich im Augenblick kein Erscheinen und auch nicht die Vorstellung des Nicht-Erscheinens. Die gegenwärtigen Augenblicke des Lebens sind damit unabhängig und stehen für sich selbst. Es ist unsinnig, zu sagen, dass sie entstehen, da dies nur gedacht ist. Was für das Erscheinen gilt, trifft genauso für das Verschwinden und Vergehen zu, deren Vorstellung im Augenblick ebenfalls keinen Sinn macht.

„In der Zeit, die Leben genannt wird, gibt es nichts außerhalb des Lebens. In der Zeit, die Tod genannt wird, gibt es nichts außerhalb des Todes. Wenn daher das Leben kommt, ist es genau das Leben, und wenn der Tod kommt, ist es genau der Tod. Sagt nicht, wenn ihr dies trennt, dass ihr Sklave von (Leben und Tod) seid, und werdet nicht durch Wünsche an sie gefesselt.“

Damit sagt Dôgen, dass sich das Leben im Augenblick voll und ganz verwirklicht. Wir sollen uns weder gedanklich noch emotional an Leben oder Tod klammern. Nach Nishijima Roshi haben wir dann die Freiheit, zu tun, was wir wollen. Dôgen fährt fort:

„Dieses Leben-und-Tod ist genau das heilige Leben des Buddhas. Wenn wir es hassen und es loswerden wollen, ist es dasselbe, als wenn wir das heilige Leben Buddhas verlieren wollen.“

Denn das Erwachen ist für jeden Menschen wie für *Gautama Buddha* möglich, weil es die eigentliche Natur des Menschen ist. Wenn wir uns jedoch auf diesen Gedanken fixieren, verlieren wir die Wirklichkeit und dies sei dasselbe, wie das heilige Leben Buddhas zu verlieren. Wir sollen uns daher nicht an die Theorie von Leben-und-Tod klammern und damit die Wirklichkeit wie unter einer schweren Wolke verdecken. Darauf hat nicht zuletzt Meister *Kassan* hingewiesen. Dôgen sagt außerdem:

„Wenn wir ohne Abneigung und ohne Sehnsucht sind, dann treten wir zum ersten Mal in den (wahren) Geist Buddhas ein. Aber bedenkt dies nicht (nur) mit dem (verstandesmäßigen) Geist und sagt es nicht in Worten! Wenn wir

genau unseren eigenen Körper und unseren eigenen Geist loslassen und sie in das Haus Buddhas werfen, werden sie von der Seite Buddhas in Handeln umgesetzt.“

Diese Aussage darf man nicht als Unterwerfung unter einen fremden Willen verstehen, die zur Unselbstständigkeit und Naivität führt. Der Buddhismus ist eine Lehre der Emanzipation und des freien Humanismus. Ein Missbrauch für diktatorische Regime ist daher im Kern ausgeschlossen.

„Wenn wir dies dann fortlaufend befolgen, ohne irgendeine Gewalt auszuüben und ohne unseren Geist (intellektuell) zu benutzen, werden wir frei von Leben und Tod und wir werden Buddha. Wer würde (dabei nur) träge im (denkenden) Geist bleiben?“

Das unterscheidende Denken ist nach Dôgen also nicht geeignet, um die Probleme von Leben und Tod zu meistern.

Zum Schluss fasst er die Kernpunkte des Weges zum Erwachen zusammen:

„Kein Unrecht zu erzeugen, nicht an Leben-und-Tod haften, tiefes Mitgefühl für alle Lebewesen zu zeigen, die Höheren zu achten und Mitgefühl für die Tieferen zu empfinden. Wir sollten frei von einem Geist sein, der Abneigungen gegenüber den tausend Dingen (dieser Welt) hat, und frei sein von dem Geist, der sie begehrt. Der Geist, der ohne (duales) Denken und ohne Gram ist: Dieser wird Buddha genannt. Suche nichts anderes.“

In dieser Aufzählung wird zuerst auf das moralische Handeln verwiesen und das Mitgefühl angesprochen. Dann betont Dôgen den Zustand des Gleichgewichts und des Mittleren Weges, der frei von Hass und Abhängigkeit ist und nicht in träumerische Romantik abgleitet. Dabei wird die buddhistische, klare Intuition von dem gewöhnlichen unterscheidenden Denken abgegrenzt. Auch die Emotionalität von Kummer, Gram und Verzweiflung widerspricht der positiven buddhistischen Wirklichkeit, die nicht zuletzt im *Lotos-Sûtra* großartig beschrieben wird.