

## ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

*Autor: Yudo J. Seggelke*

### **37. Die Wahrheit mit Körper und Geist erlernen (*Shinjin gakudô*)**

In diesem kurzen, aber wichtigen Kapitel fasst Meister *Dôgen* wesentliche Aussagen zusammen, die zum Teil schon in anderen Kapiteln genauer und im Einzelnen erläutert wurden. Die Überschrift besagt, dass man nach der buddhistischen Lehre die Wahrheit und Befreiung nur dadurch erlernen kann, dass man sowohl den Geist als auch den Körper schult. Wir müssen uns immer im Klaren sein, dass beide in der Wirklichkeit unauflösbar zusammengehören und eine Einheit bilden. Während wir in der westlichen Philosophie den Intellekt und Geist meist völlig losgelöst vom Körper des Menschen behandeln, wird eine solche Trennung im Buddhismus als sinnlos abgelehnt. Wenn *Dôgen* in diesem Kapitel zunächst den Lernvorgang des Geistes und dann den des Körpers behandelt, geschieht dies lediglich aus didaktischen Gründen, um die jeweiligen Bereiche möglichst klar herausarbeiten zu können. Der Lehre vom Handeln und Tun kommt im Buddhismus eine sehr große Bedeutung zu und zum Handeln gehören immer sowohl der Geist als auch der Körper.

*Dôgen* betont zu Beginn seiner Ausführungen den klaren Entschluss, dass wir den Buddha-Weg gehen wollen. In einem anderen Kapitel heißt es, dass wir den Bodhi-Geist zum Erwachen bei uns erwecken müssen, um in den Lernprozess einzutreten. Auch bei den Vier Edlen Wahrheiten und dem Achtfachen Pfad *Gautama Buddhas* stehen am Anfang die klare Entscheidung, diesen Weg zu gehen, um das Leiden zu überwinden. *Dôgen* bemerkt hierzu:

*„Wenn ihr euch nicht entschließen könnt, die Wahrheit zu erlernen, entfernt sie sich immer mehr von euch.“*

Dies bedeutet, dass man durch diesen Entschluss zwar noch nicht zur Wahrheit erwacht ist, aber dass man sich ohne eine solche grundsätzliche Entscheidung in seinem Leben immer mehr verirrt und sich zum Beispiel im Materialismus verliert. Wesentlicher Teil dieses Wahrheitsweges ist moralisches Denken und Handeln. *Dôgen* zitiert hierzu Zen-Meister *Nangaku*:

*„Es gibt die Praxis und es gibt die Erfahrung, aber wenn sie nicht rein sind, kann man (die Wahrheit) nicht verwirklichen.“*

Die Moral darf natürlich nicht im Denken und bei den Ideen stehen bleiben, sondern muss durch das Handeln umgesetzt und im Hier und Jetzt verwirklicht werden. Gleichwohl ist der Entschluss zum moralischen Handeln zunächst im Geist und Willen angesiedelt. Dies ist dann der Beginn eines Lebens auf einem neuen Weg.

*Dôgen* geht auf verschiedene Arten des Geistes ein, die nicht zuletzt aus der altindischen Buddha-Lehre nach China übernommen wurden: Zum Beispiel bedeutet *citta* Vernunft und Intellekt, *hridaya* heißt das denkende Herz, in dem Gefühle und mentale Aktivitäten zusammengefasst sind, und *vridha* bezeichnet den gesammelten und ausgeglichenen Geist. Er warnt uns jedoch davor, dies nur rein theoretisch zu verstehen, und fordert uns stattdessen auf: *„Dann erlernt und erforscht ihr es im tätigen Handeln, das selbst das Erwachen des Bodhi-Geistes ist.“*

Er führt weiter aus, dass es auf die Gegenwart und den Augenblick beim geistigen Handeln ankommt, wie dies im Kapitel *„Die Sein-Zeit der Wirklichkeit im Hier und Jetzt“ (Uji)* von ihm in großartiger Weise dargelegt wird. Der Lernvorgang im Geist soll dabei den unterscheidenden Intellekt überschreiten. *Dôgen* sagt, dass man sowohl durch das Denken als auch durch das Nicht-Denken auf dem Weg üben soll. Damit ist zweifellos die Zazen-Praxis angesprochen. Außerdem ist die Verbindung vom Meister zum Schüler, der dann selbst Meister wird, von fundamentaler Wichtigkeit und *Dôgen* spricht davon, dass bei dieser Verbindung *„der Geist durch den Geist lernt“*. Der Geist des zukünftigen Meisters wird von dem des vorherigen im direkten ganzheitlichen Kontakt als Lernprozess erfasst und dreht damit das Dharma-Rad.

*Dôgens* umfassende Vorstellung vom Geist und von der Einheit mit der konkreten Wirklichkeit wird dadurch deutlich, dass er Berge, Flüsse, die große Erde, Sonne und Mond einbezieht und sich dies alles je im gegenwärtigen Augenblick realisiert. Er übersteigt dabei die materielle Sichtweise der äußeren Form und auch die Begriffe „Berg“ oder „Fluss“. Daher sind auch geometrische Bezeichnungen wie „innen“ oder „außen“, „groß“ oder „klein“ und dergleichen ungeeignet, um diese Einheit von Geist

und konkreter Wirklichkeit zu erfassen. Bemerkenswert ist folgender Satz:  
*„Ihr solltet deshalb fest darauf vertrauen und annehmen, dass dieser Geist sich auf natürliche Weise von selbst daran gewöhnt, die Wahrheit zu erlernen. Dies nennen wir das Erlernen der Wahrheit mit dem Geist.“*

Daraus wird sein tiefes Vertrauen zum Leben im Buddhismus sichtbar. Für ihn handelt es sich um einen natürlichen Lernvorgang, wenn man auf dem Buddha-Weg das Erwachen oder die Erleuchtung und damit Befreiung erlebt. Aber nicht eine gewaltige Willensanstrengung ist maßgebend, sondern das stetige Üben als Handeln selbst, also die Zazen-Praxis als vollkommenes Tun im halben oder ganzen Lotos-Sitz und damit im Gleichgewicht. Das Erwachen ist deshalb auch kein „übernatürlicher“ Vorgang, sondern gerade das Gegenteil, etwas Natürliches, das sich allerdings nach *Dôgen* nicht ohne Übung und Praxis verwirklichen kann. *Nishijima Roshi* empfiehlt in diesem Zusammenhang jedem von uns, zweimal am Tag Zazen zu praktizieren und sich keine Sorgen darum zu machen, ob dies zur zweiten großen Erleuchtung führt oder nicht. Er sagt schlicht, die richtige Zazen-Praxis ist bereits die erste Erleuchtung und es gibt keinen Unterschied zwischen Handeln und einem Ziel, das erreicht werden soll. Außerdem ist es notwendig, Schritt für Schritt Zugang zur umfassenden buddhistischen Lehre zu bekommen.

Neben der Zazen-Praxis ist das Handeln im Alltag mit den Pflichten und Aufgaben des Menschen ein wesentlicher Teil des Buddha-Weges. Dabei darf man sich nicht entmutigen lassen, wenn es Rückschläge gibt oder wenn der Lernprozess „in Stücke zerfällt“, sondern wir sollen vertrauensvoll in den jeweiligen Situationen unseres Lebens nach der Buddha-Lehre handeln. Auch der von Angst gesteuerte Gedanke an den kommenden Tod führt nicht weiter, sondern wirkt meist wie ein Hindernis für das Handeln im gegenwärtigen Augenblick. Denn das Leben gehört dem Leben und nicht dem Tod.

Im Zen-Buddhismus wird die Einheit mit der uns umgebenden konkreten Realität betont. *Dôgen* zitiert hierzu einen großen Landesmeister, der von einem Mönch gefragt wird: *„Was ist der Geist der ewigen Buddhas?“* Und der Meister antwortet: *„Die Zäune, die Mauern, die Ziegel und die Kieselsteine.“* Dies ist nach *Dôgens* Ansicht der richtige Weg, um den Geist für die Wahrheit zu schulen und nicht in intellektuelle Spekulationen abzugleiten. Er erläutert:

*„Die Worte sind im Gleichgewicht, der Geist ist im Gleichgewicht und die Welt ist im Gleichgewicht.“*

Damit ist der erwachte Zustand des Handelns im Hier und Jetzt gemeint, der im Einzelnen in dem großen Kapitel *„Das verwirklichte Leben und Universum“* (Kapitel 3) dargestellt wird.

*Dôgen* geht dann auf den Lernvorgang mit dem Körper ein und bezieht sich ganz konkret auf unseren jetzigen Körper, den wir jeweils haben. Das Körperliche ist unverzichtbar für den buddhistischen Weg und wird als wertvoll und äußerst wichtig angesehen. Hierin unterscheidet sich der Buddhismus von der westlichen Philosophie und auch von einigen Religionen. Allerdings lehnt *Dôgen* die nur materialistischen und naturalistischen Strömungen ab, die den Genuss durch den Körper in den Mittelpunkt stellen. Solche Menschen behaupten, dass es keiner Übung und keines Lernvorganges bedarf, weil man von Natur aus schon rein und frei sei. Dies ist mit der moralischen Lehre und dem moralischen Handeln im Buddhismus nicht vereinbar. An anderer Stelle beschreibt *Dôgen*, dass *„der Körper (von Meister) Nâgârjuna die Rundheit des Mondes und die Buddha-Natur“* ist. Der Körper offenbart den Buddha-Dharma im Gleichklang mit der Sprache der Dharma-Rede. Mehrere Geschichten berichten von Meistern, die allein durch das Handeln des Körpers ein Sûtra für andere Menschen ausgedrückt haben, ohne es im herkömmlichen Sinn zu lesen oder zu rezitieren. Die helfenden *Bodhisattvas* werden so beschrieben, dass sie einen Körper annehmen, der jeweils bei der Hilfe für die anderen richtig und nützlich ist. Dadurch wird der Körper in den Dienst des Bodhisattva-Handelns gestellt und dies überschreitet die Selbstsucht des Ich. Nach buddhistischer Vorstellung besteht der Körper auch aus den vier materiellen Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft und aus den fünf Komponenten (*skanda*). Aber *Dôgen* erweitert diesen Gedanken:

*„Dies ist die Wahrheit, dass der wahre Körper des Menschen das ganze Universum der zehn Richtungen ist.“*

Mit dem Körper handelt man selbst aktiv oder lässt etwas geschehen, das in die Umgebung und Situation eingebettet ist. Im Handeln selbst liegen die Wirklichkeit und Wahrheit und man sollte sich vor Bewertungen wie richtig oder falsch, echt oder falsch, Recht oder Unrecht usw. hüten. *Dôgen* sagt,

dass das Leben des Körpers den Tod nicht behindern soll und dass umgekehrt auch der Tod nicht das Leben behindert. Am Ende dieses Kapitels zitiert er einen Meister mit folgendem Gedicht:

*„Das Leben ist die Verwirklichung der Dynamik des ganzen Universums.*

*Der Tod ist die Verwirklichung der Dynamik des ganzen Universums.*

*Sie erfüllen den ganzen Raum.*

*Der reine Geist ist immer im Augenblick.“*

Diese tiefgründigen Worte sollen wir laut *Dôgen* gründlich erforschen und erfahren. Sie beziehen sich nicht zuletzt auf das tägliche Handeln jedes Menschen, der in seine Pflichten und Aufgaben eingebunden ist. *Dôgen* rät uns dringend, schließlich die erlernten und verengenden Theorien wieder abzuschütteln und unmittelbar im Gleichgewicht zu leben und zu handeln.