

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

38. Einen wahren Traum in der Traum-Wirklichkeit lehren

(Muchû setsumu)

Dôgen beschreibt in diesem Kapitel, wie die Wahrheit der Buddhas und Vorfahren im Dharma als umfassende Wirklichkeit im Traum gelehrt wird. Ist das nicht ein Widerspruch? Sind nicht Traum und Wirklichkeit gerade Gegensätze, die unvereinbar sind? Der Zen-Buddhismus lehrt in besonders klarer und eindeutiger Weise, wie wir Vorstellungen, Gedanken und die Wahrnehmung von der Wirklichkeit selbst unterscheiden können und sollen. Was hat es nun mit *Dôgens* Lehre vom Traum auf sich? Mit einem erweiterten Bewusstsein, welches durch das erwachte Leben im buddhistischen Gleichgewicht vorhanden ist, besteht nach *Dôgen* die Möglichkeit, den Buddha-Dharma richtig und wahr zu lehren. Ein Traum ist in diesem Sinne das erweiterte Bewusstsein und keinesfalls eine Illusion oder ein Hirngespinnst. Im Gegenteil ist er etwas, das wirklicher ist als das sogenannte normale Leben, Denken oder Tagesbewusstsein. Die Verwirklichung im Augenblick kann nicht mit dem Verstand erfasst oder beschrieben werden, sie ist „eine Erfahrung in einer Erfahrung“. Dies bezeichnet *Dôgen* als Traum oder Traum-Wirklichkeit. Er führt weiter aus: „Der schöne Traum ist selbst der Körper der Buddhas und bedeutet hier, dass sie direkt im Jetzt angekommen sind und keine Zweifel mehr haben. Obgleich es den Grundsatz gibt, dass Buddhas Lehre in der Wirklichkeit des Wachzustandes niemals endet, gibt es auch den Grundsatz, dass die Verwirklichung der Buddhas und Vorfahren im Dharma immer eine Traum-Handlung in einer Traum-Wirklichkeit ist.“

Dies ist in der Tat eine erstaunliche Aussage. Sie bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass im Zustand eines solchen Traums eine höhere Wahrheit und Wirklichkeit vorhanden sind als im gewöhnlichen Wach-Bewusstsein, in dem wir mit der materiellen Umgebung, mit vielen Organisationsaufgaben und sonstigen Aktivitäten beschäftigt sind. Unser Geist befindet sich dann durch die verschiedensten Gedanken, Ideen und

Vorstellungen in dauernder Aktion und ist keineswegs in der intuitiven Klarheit für das Wesentliche. Im Gegensatz dazu sind wir in dem von *Dôgen* beschriebenen Traum von störenden Alltagsgedanken, irritierenden Gefühlen, falschen Fixierungen sowie von manchen Verdrängungen befreit und zu einer höheren und umfassenden Wahrheit erwacht. Damit ergeben sich große Ähnlichkeiten zur Theorie der Traumdeutung und zum Unbewussten von *Sigmund Freud*. Genau in einem solchen Zustand ist es möglich, den Buddha-Dharma wahrhaft zu lehren, sodass sich dem Schüler die großartige Möglichkeit eröffnet, in das Gleichgewicht zu gelangen. *Dôgen* betont, dass dies nicht durch Gedankentätigkeit allein erfolgt, sondern dass es in der Körper-Geist-Einheit vor sich geht. Er meint zweifellos, dass die Zazen-Praxis damit untrennbar verbunden ist.

Wenn wir uns fragen, wie Träume bei uns im Westen gesehen und verstanden werden, so fällt auf, dass zwei grundsätzlich verschiedene Bedeutungen des Begriffs „Traum“ existieren. Zum einen werden damit Träumereien, Traum-Gespinnste, Illusionen usw. bezeichnet. Dies kommt etwa in dem Ausspruch „Träume sind Schäume“ zum Ausdruck. In dieser Hinsicht beziehen sich Träume nicht auf die wirkliche Welt und in der Tat treten sie ja in einem halbbewussten Zustand auf, in dem unser Geist offensichtlich tätig ist, aber in dem wir kein Wach-Bewusstsein haben. Mit anderen Worten: Wir sind zu diesem Zeitpunkt nicht bei vollem Bewusstsein. Dann wären Träume unwichtige Fantasieprodukte, die keine Bedeutung haben und weitgehend sinnlos und überflüssig sind. Warum der Geist in einem solchen Halbbewusstsein derartige Träume erzeugt, und ob sie vielleicht doch eine Bedeutung haben, bleibt bei dieser Sichtweise unberücksichtigt. Zu dieser Gruppe von Träumen muss man auch Wunschträume zählen, die in der Wirklichkeit nicht realisiert werden können.

Auf der anderen Seite gibt es eine Bedeutung des Begriffs „Traum“, der etwa in dem berühmten Ausspruch von Martin Luther King zum Ausdruck kommt: *„Ich habe einen Traum, dass meine Kinder nicht nach ihrer Hautfarbe beurteilt werden.“*

Hier wird also ein moralisches und humanistisches Ziel formuliert und der Traum entspricht einer realisierbaren Vision eines Zustands, der zwar noch nicht erreicht worden ist, aber erreicht werden kann und sollte. Ein solcher

Traum kennzeichnet ein moralisch und politisch gerechteres Leben in der Gesellschaft, in diesem Fall für die Farbigen in den USA, in dem viele Vorurteile, Diskriminierungen und Abwertungen aufgrund äußerer Merkmale abgeschafft sind. Dadurch ermöglicht die gesamte amerikanische Gesellschaft nach Ansicht von Martin Luther King für alle ein besseres Leben. Er glaubte daran, dass dieser Grundsatz in der amerikanischen Verfassung fest verankert sei. Sein Traum besitzt also einen sehr hohen Wahrheitsgehalt und daraus wird seine große politische und moralische Kraft gespeist. Dieser „Wirklichkeitstraum“ hat die künstlichen Begrenzungen der Vorurteile und Überheblichkeiten in der Tagespolitik der Gesellschaft überwunden und ist zu einer höheren, nicht zuletzt moralischen, Wirklichkeit vorgestoßen. Diese entwickelte dann tatsächlich eine erhebliche Kraft in den USA, bis zur Wahl von Obama zum Präsidenten im November 2008.

Wie steht es nun bei der Traumdeutung von *Freud* in der Psychoanalyse? *Nishijima Roshi* sieht hier eine ganz enge Verbindung mit dem Buddhismus. An dieser Stelle sollen nicht die Traumtheorie und -therapie von *Sigmund Freud* erläutert werden, aber kurz zusammengefasst lässt sich sagen, dass sich im Traum tiefere Wirklichkeiten und Wahrheiten äußern, die im Tagesbewusstsein, das unter einengenden Normen der Kultur oder bestimmter Gruppen steht, nicht zum Zuge kommen. Im Traum drücken sich demnach oft verbotene psychische Wahrheiten aus, die im normalen Tagesbewusstsein nicht erlaubt und laut *Freud* ins Unbewusste verdrängt worden sind. Das Unbewusste versucht sozusagen, durch den Traum einen Kanal zu öffnen, um wahre Zusammenhänge und auch korrigierte Bewertungen in das geträumte Halbbewusstsein zu bringen. Diese haben am Tag keine Chance, sich zu äußern und wahrgenommen zu werden. Nach *Freud* ist allerdings auch im Traum eine gewisse Zensur tätig, sodass das Unbewusste nicht alle „Klartext-Informationen“ offenlegt, sondern sie verklausuliert und maskiert. Insofern ist die Traum-Zensur, die aus den psychischen, kulturellen oder gruppenspezifischen Bereichen stammt und gewisse Informationen verbietet, im Zustand des Traums abgeschwächt tätig. Es ist die Aufgabe des Therapeuten, die Traum-Information zu entschlüsseln, um verdrängte, vor allem traumatische, Erlebnisse bewusst zu machen, da sie im verdrängten Zustand im Unbewussten zu psychischen Störungen, zum

Beispiel Zwangsneurosen, führen können. Indem die „verbotenen“ Informationen als Wirklichkeit durch den Traum offengelegt werden, können sie gemeinsam von Patient und Therapeut bearbeitet werden. Dabei baut der Therapeut krank machende normierte Verbote ab. Er unterstützt deren Relativierung und ermutigt damit den Patienten, der Wirklichkeit ins Gesicht zu sehen. Dieser kann dann sozusagen zur Einsicht kommen, dass die Wirklichkeit eigentlich gar nicht so schlimm ist und sogar im Gegenteil die Gesundheit erst ermöglicht.

Nach *Freud* werden im Traum ein höherer Wahrheitsgehalt und eine größere Ehrlichkeit wirksam, als dies im Tagesbewusstsein möglich ist. Indem diese Wirklichkeit gemeinsam neu bearbeitet wird, kommt die Gesundheit in Gang, denn nach *Freuds* Ansicht ist jede Flucht aus der Wirklichkeit mit Leiden verbunden. Wir können unschwer erkennen, dass hier große Ähnlichkeiten zur Lehre von *Gautama Buddha* und Meister *Dôgen* bestehen.

In diesem Kapitel geht *Dôgen* mit seiner Beschreibung des Traums allerdings noch über die Ausführungen von *Freud* hinaus und sagt, dass in diesem Zustand die umfassende buddhistische Weisheit von Körper und Geist wirksam ist. Auf diese Weise kann der wahre Buddha-Dharma gelehrt werden, damit die Schüler ebenfalls den Zugang zum Gleichgewicht, Erwachen, also zur Erleuchtung, finden. *Dôgen* erklärt, dass in diesem Zustand eines so verstandenen Traums der wahre Dharma übermittelt werden kann.

Er verdeutlicht, dass der von ihm angesprochene Traum kein ausgedachtes Fantasiegebilde ist und keine Täuschung darstellt:

„Weil es die Verwirklichung einer Erfahrung in einer Erfahrung ist, lehren (die Buddhas) einen Traum in einem Traum.“

Dann wird durch die Lehre des Buddha-Dharma das Dharma-Rad gedreht, wie dies häufig ausgedrückt wird. Dabei handelt es sich um die ganze Wirklichkeit des Universums und gleichzeitig um die verschiedenen konkreten Teilbereiche der Dinge, Gegenstände und Zusammenhänge. Außerdem geht es um Ideen, Vorstellungen und Gedanken (Ideelles), um das Handeln im Hier und Jetzt und um den umfassenden Körper-Geist, also die volle Wahrheit und Wirklichkeit.

Dôgen unterscheidet dies ausdrücklich von den Träumereien der

gewöhnlichen Menschen. Aber auch die Verwirrungen, Zweifel und Täuschungen sind Teil der Wirklichkeit, wenn wir sie zum Beispiel als solche klar erkennen. Wir sind dann für die Realität des Augenblicks offen. Unwirkliche Träume und geträumte Hirngespinnste sind aber genau das Gegenteil von der Wirklichkeit, in diesem Fall wird gerade nicht der *„Traum in einem Traum gelehrt“*. Unwirkliche Inhalte von Träumen, die es in der Wirklichkeit gar nicht gibt oder die von der Gier oder, wie es *Peter Gäng* formuliert, vom „Durst“ gesteuerte Fantasien sind, werden dabei nicht einbezogen in *Dôgens* Verständnis vom Traum. Besonders Träume, die aus der Gier nach Ruhm und Profit entstehen, treten immer dann auf, wenn sich der Körper-Geist nicht im Gleichgewicht befindet – unabhängig davon, ob man sich dabei großartig fühlt oder nicht. Dies ist der Fall, wenn man unbedingt etwas haben will oder es verbissen gegen andere verteidigt. Solche Täuschungen stellen das genaue Gegenteil der Wirklichkeit dar, die hier von *Dôgen* als Traum bezeichnet wird. Er spricht auch davon, dass man sich vor Täuschungen in Acht nehmen soll, da die Gefahr besteht, dass durch Täuschungen immer wieder neue Täuschungen erzeugt werden. Er fasst zusammen:

„Einen Traum in einem Traum zu lehren, das sind die Buddhas und die Buddhas sind der Wind, der Regen, das Wasser und das Feuer. Die ewigen Buddhas steigen in dieses Juwelenfahrzeug und sind direkt am Ort der Wahrheit angekommen.“

Häufig wird es bei Träumen als wesentlich angesehen, ob die egoistischen Traum-Ziele in Erfüllung gehen oder nicht. Solche Träume sind ergebnisorientiert und auf die eigenen Vorteile ausgerichtet. Dies kann jedoch nicht im Sinne des Buddha-Dharma sein, denn das wahre Handeln und Geschehenlassen sind harmonisch in den natürlichen Ablauf des Lebens und der Welt eingebettet. *Dôgen* verweist auf die Ausführungen im Kapitel des *Shôbôgenzô* über *„Das Etwas“*, wo derartige Zusammenhänge und Ereignisse behandelt werden, die mit dem unterscheidenden Verstand nicht fassbar sind.

Aber *Dôgen* räumt auch ein, dass es nicht einfach ist, einen Traum in einem Traum zu lehren. Er erläutert dies anhand der in China damals üblichen Redewendungen, dass dieser seltene Zustand mit Bäumen vergleichbar sei,

die keine Wurzeln haben, oder mit einem Land, das kein *Yin* und *Yang* aufweist. Genauso unwahrscheinlich sei es, dass ein Tal in den Bergen kein Echo besitzt.

Ein Traum wird in diesem Kapitel in derselben Weise erklärt, als ob man den Buddha-Dharma lehrt. Er wird wie das Handeln und Geschehenlassen in der Wirklichkeit dieser Welt realisiert. Meister *Dôgen* sagt sogar:

„Wenn es diesen Traum nicht gäbe, gäbe es keine Buddhas, und wenn (die Buddhas) ihn nicht träumen würden, könnten sie niemals in der Welt erscheinen und das wunderbare Dharma-Rad drehen.“

Ein solcher Traum ist, wie *Nishijima Roshi* lehrt, auf keinen Fall an die Ideen und Vorstellungen im Sinne des Idealismus oder an die materiellen Dinge und Gegebenheiten im Sinne des Materialismus gebunden. Es geht um das erweiterte Bewusstsein im Gleichgewicht des Hier und Jetzt. *Dôgen* sagt dazu, dass man *„einen Kopf auf einen Kopf setzt“*. Diese Redewendung wurde im alten China für etwas Überflüssiges und Unsinniges verwendet, da ja der eine konkrete Kopf, also das Denken, genug und der zweite darauf gesetzte Kopf dann überflüssig sei. Der zweite Kopf bestünde nur aus unsinnigen Vorstellungen und Täuschungen. *Dôgen* geht aber über diese damals übliche Bedeutung hinaus und meint, dass man *„den Traum in einem Traum lehrt“*, wenn man *„einen Kopf auf einen anderen Kopf setzt“*. Der zweite Kopf bedeutet bei ihm die höhere umfassende Wahrheit des Buddha-Dharma.

Er verbindet die Lehre des Buddha-Dharma als Verwirklichung eines Traums mit den großen Gleichnissen des Buddhismus, zum Beispiel dem, als *Gautama Buddha* eine Blume hochhielt und damit den Dharma an *Mahâkâshyapa* übergab. Der zweite Nachfolger im Dharma in China, Meister *Eka*, machte bei der Dharma-Übertragung nur drei Niederwerfungen und erlangte das Mark von Meister *Bodhidharma*. Auch das Handeln der *Bodhisattvas*, die mit „tausend Händen und Augen“ das Leiden in der Welt erkennen und anderen selbstverständlich helfen, wird als Verwirklichung dieses Traums bezeichnet und ist das Gleichgewicht. *Dôgen* erläutert: *„Dieses Gleichgewicht ist die große Wahrheit der Waage, an welcher der Raum hängt und die Dinge hängen.“*

Dieses Gleichgewicht sei die Leerheit und die Form. Damit nimmt er Bezug

zum Kern der Mahâyâna-Lehre und dem *Herz-Sûtra*. Dies sei „*nichts anderes als die Befreiung in einem Traum, die einen Traum verwirklicht*“. Er stellt außerdem die Verbindung zur Erweckung des Bodhi-Geistes, zum Erwachen und zum Nirvâna her und setzt den wirklichen Wachzustand mit dem Zustand dieses buddhistischen Traums gleich:

„Der Traum und der Wachzustand sind beide wirklich und sie sind jenseits von groß und klein (also materiellen Maßen) und hoch- oder minderwertig (Bewertungen, die von den Menschen hinzugefügt werden).“

Ein solcher Traum sei kein Abbild oder, wie wir sagen würden, Modell der Wirklichkeit, sondern er ist die Wirklichkeit selbst, also das Ganze von Körper und Geist. Dies geht über Denken und Wahrnehmung hinaus. *Dôgen* zitiert das *Lotos-Sûtra*:

„Golden gefärbt ist der Körper aller Buddhas, majestätisch geschmückt mit den hundert Glücksmerkmalen hören sie den Dharma und lehren ihn anderen (Menschen). Ständig sind sie in diesem schönen Traum.“

Daraus wird deutlich, dass der Traum und die Buddhas eine unlösbare Einheit bilden. Es werden alte, festgefahrene Gewohnheiten überwunden, wie Vorurteile, Abwertungen, Selbstüberhöhungen und Schutzanstrengungen zur Rettung des eigenen Ego. So entfaltet sich der schöne Traum aus dem *Lotos-Sûtra* direkt im Hier und Jetzt und *„die Verwirklichung der Buddhas und Vorfahren im Dharma ist immer eine Traum-Handlung in einer Traum-Wirklichkeit“*.

Dôgen rät uns abschließend wieder in seiner typischen Art, dass wir auch diese Lehre nicht einfach übernehmen sollten, sondern sie selbst gründlich untersuchen und erfahren müssen. Dabei ist die Achtung und Wertschätzung der drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – von tragender Bedeutung.