

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

56. Die buddhistische Praxis, das Gesicht zu waschen (*Senmen*)

Hier beschreibt *Dôgen* sehr genau, wie man sich das Gesicht wäscht und die Zähne putzt. Bereits im Kapitel „*Sich waschen und den Körper-Geist reinigen*“ (Kapitel 7, *Senjo*) betont er, dass die körperliche Sauberkeit ganz

selbstverständlich Teil des buddhistischen Lebens und der Praxis ist.

Während in manchen Religionen der Körper keine sehr positive oder große Bedeutung hat und oft sogar als unrein oder sündig angesehen wird, legt der Buddhismus Wert auf die körperliche Pflege und Sauberkeit. Kurz gesagt sei geistige und moralische Reinheit mit einem unsauberen Körper unmöglich.

Wir wissen heute, dass viele Krankheiten durch Schmutz und Unrat ausgelöst werden und einige verheerende Seuchen entstanden sind, weil es den

Menschen an medizinischen Kenntnissen über die Bedeutung der Sauberkeit und Hygiene mangelte. Im Mittelalter wurde manchmal sogar behauptet, dass beim Waschen durch das Wasser Krankheiten erst entstehen und dass dies sündig sei, sodass Gläubige es vermeiden mussten, sich zu waschen. In den

altdeutschen Städten wurden die menschlichen Fäkalien größtenteils direkt auf die Straße gekippt, indem die Nachttöpfe einfach durch das offene

Fenster ausgeleert wurden. Es war deshalb notwendig, erhöhte Trittsteine

auszulegen, die man benutzen musste, um überhaupt trockenen und

sauberen Fußes über die Straßen zu kommen. Noch im 20. Jahrhundert floss

in einigen deutschen Dörfern die Jauche in der Mitte der Dorfstraße und

wurde danach in nahe gelegene Bäche eingeleitet. Man kann sich gut

vorstellen, dass über den Städten und Dörfern im alten Deutschland ein für

uns unerträglicher Gestank lag, der aber offensichtlich die damals lebenden

Menschen nicht störte. Die Bäderkultur der griechischen und römischen

antiken Reiche war nach dem Zusammenbruch dieser großen Zivilisationen

zum Erliegen gekommen, sodass die geschilderten katastrophalen

hygienischen Verhältnisse vorherrschten.

Nach *Nishijima Roshi* ist die christliche Religion weitgehend als idealistisch einzustufen; aufgrund dieser Ausrichtung neigte sie dazu, den Körper und

infolgedessen auch seine Pflege abzuwerten. Erst in der Renaissance und der Neuzeit wurden die Schönheit und Reinheit des Körpers selbst wiederentdeckt. Es wird berichtet, dass die österreichische Kaiserin *Sissi* zu den ersten Menschen ihrer Zeit gehörte, die überhaupt eine Badewanne benutzten.

Im Buddhismus gilt immer die Einheit von Körper und Geist, weshalb es wie gesagt sehr wichtig ist, sich körperlich sauber zu halten und zu pflegen. Dennoch mag es uns aus heutiger Sicht ein wenig verwunderlich erscheinen, dass *Dôgen* dieses Thema in seinem bedeutenden Werk *Shôbôgenzô* sogar in zwei Kapiteln ausführlich behandelt. In der Einleitung zu diesem Kapitel heißt es bei *Nishijima Roshi* und *Cross*:

„Der Buddha-Dharma hat jedoch seine Wurzeln in der Wirklichkeit des täglichen Lebens, sodass solche Tätigkeiten (das Gesicht zu waschen und ein Bad zu nehmen) als eine wichtige religiöse Praxis auf dem Buddha-Weg betrachtet werden.“

Dôgen führt uns mit folgenden Worten in das Kapitel ein:

*„(Ein Bodhisattva) reibt seinen Körper mit Öl ein
Und wäscht Staub und Schmutz ab.
Er legt ein neues und reines Gewand an
Und ist innen und außen sauber.“*

Er führt weiter aus:

„Daher ist es im Buddha-Dharma von höchster Wichtigkeit, dass man seinen Körper und Geist wäscht und badet, Staub und Schmutz beseitigt und sich mit wohlriechendem Öl einreibt. Es ist auch eine Art der Reinigung, wenn man ein neues und sauberes Gewand anzieht. Wenn ihr Staub und Schmutz abwascht und euch mit wohlriechenden Ölen einreibt, wird euer Inneres und Äußeres vollkommen rein.“

Damit werden die praktische Grundhaltung und Lebensführung im Buddhismus eindeutig dargestellt. Auch heute besteht in jedem Kloster die Möglichkeit, sich zu baden. Es ist dabei wichtig, sich vorher gründlich mit Seife und frischem Wasser zu waschen, bevor man in das gemeinsame Bad steigt. In diesen Bädern achten die Japaner besonders darauf, dass sich auch Europäer und Amerikaner an diese Regeln halten.

Dôgen verwahrt sich dagegen, das Waschen nur als äußerliche Säuberung

der Haut zu betrachten. Er unterstreicht immer den ganzheitlichen Aspekt, also dass dabei auch der Geist – und wir würden sagen die Psyche – gesäubert und ein umfassender Zustand der Reinheit erreicht wird. Er kritisiert es, wenn man den Körper nur materiell und äußerlich nach Maß und Gewicht einschätzt, indem man zum Beispiel die Größe oder das Körpergewicht allein als wichtig ansieht. Auch nur ideelle, verbale Beschreibungen wie „existierend“ oder „nicht-existierend“ seien ungeeignet, um die natürliche Reinheit von Körper und Geist zu erfassen. *Dôgen* zitiert Meister *Fuke*, einen Zeitgenossen von Meister *Rinzai*, nach einem Kôan-Gespräch, das auch im *Shinji Shôbôgenzô* wiedergegeben ist: *„Hier ist der Ort, wo etwas Unfassbares existiert: grob oder fein, bezeichne es, wie du willst.“*

Er antwortete mit diesem Satz auf den Vorwurf von *Rinzai*, dass er sich grob und ungehobelt verhalten habe, und macht deutlich, dass Worte und Maßeinheiten für das Wesentliche und damit Unfassbare des Menschen keine bedeutende Aussagefähigkeit besitzen. *Dôgen* erläutert hierzu:

„Die Dimension des Geistes kann nicht durch Denken und Unterscheidung erfasst und auch nicht durch Nicht-Denken oder Nicht-Unterscheidung ergründet werden. Gerade weil die Dimension von Körper und Geist so beschaffen ist, gilt dies auch für das Baden und Waschen.“

Es sei nicht wesentlich, wie man den menschlichen Körper in verschiedene Bereiche einteilt, zum Beispiel in die materiellen Elemente oder die fünf Komponenten des Menschen (*skanda*).

Im *Shôbôgenzô* wird das Handeln im Alltag als wesentlicher Teil der Praxis angesehen, da im Handeln der direkte Zugang zur Wirklichkeit und Wahrheit möglich sei, während dies beim Denken und bei der sinnlichen Wahrnehmung nicht der Fall sei. Gerade die Tätigkeiten des Waschens und Sich-Reinigens stellen einen Kernbestandteil des Handelns dar. *Dôgen* betont in diesem Kapitel besonders, dass man sich auf jeden Fall gründlich reinigen solle, bevor man buddhistische Zeremonien ausführt und bevor man Zazen praktiziert. Er zitiert dann *Gautama Buddha*: *„Sich dreimal baden und dreimal Räucherwerk verbreiten, machen Körper und Geist sauber und rein.“* Wenn man zwischen den Sitzperioden des Zazen im Kinhin-Gang schreitet, sei es notwendig, sich anschließend gründlich die Füße zu waschen. Dann

sei die Tugend der Reinheit und Sauberkeit anwesend, und direkt zu erfahren und zu erleben, indem sie sich klar offenbart. Bevor *Dôgen* detailliert beschreibt, wie man sich waschen soll, wie man das Handtuch zu halten hat, mit welchen Teilen des Handtuchs man welche Körperteile abtrocknet usw., erklärt er:

„Im Buddha-Dharma war es immer festgelegt, wie man sich wäscht. Wir waschen den Körper, den Geist, die Füße, das Gesicht, die Augen, den Mund, den Stuhl- und den Harnausgang. Wir waschen die Hände, die Essschalen, das Kesa und den Kopf. All dies ist der wahre Dharma der Buddhas und Vorfahren in den drei Zeiten.“

Er gibt dann genau die Tageszeit an, zu der man sich das Gesicht waschen soll, und zwar morgens früh, am besten noch vor dem Morgengrauen. Exakt beschreibt er, wie man einen kurzen Weidenzweig so vorbereitet, dass er sich zum Putzen der Zähne gut eignet: Zunächst kaut man eine Weile kräftig auf einem Ende des Zweiges, bis er sich in einzelne Fasern auflöst und eine Art Bürste entsteht, mit der man die Zähne und deren Zwischenräume gründlich säubern kann. *Dôgen* bedauert, dass im damaligen China diese Technik des Zähneputzens nicht mehr üblich war, und stellt fest, dass viele Mönche und Nonnen und sogar Meister einen abstoßenden Mundgeruch hatten, selbst wenn man drei Fuß von ihnen entfernt stand. Er führt das Zähneputzen mit einem Weidenzweig in dem von ihm gegründeten Kloster *Eihei-ji* ein und legt Wert darauf, dass dabei auch ein Dhâranî-Wunsch ausgesprochen werden solle. Dazu zitiert er Folgendes aus dem *Girlanden-Sûtra*:

*„Wenn ihr den Weidenzweig in die Hand nehmt,
Solltet ihr darum bitten, dass alle Lebewesen
Den Geist des wahren Dharma erlangen
Und auf natürliche Weise rein und sauber werden.“*

Er fügt noch einen zweiten Vers hinzu:

*„Wenn ihr im Morgengrauen den Weidenzweig kaut,
Solltet ihr darum bitten, dass alle Lebewesen
Scharfe Zähne bekommen, (um die Dämonen) zu besiegen
Und die verschiedenen Leidenschaften zu zerbeißen.“*

Diese Gedichte bringen die Einheit der buddhistischen Praxis mit dem

Weidenzweig zum Säubern der Zähne besonders deutlich zum Ausdruck. Schließlich schildert *Dôgen*, wie man die Zunge gründlich reinigt, was damals offensichtlich eine erhebliche Bedeutung hatte. Der beschriebene Weidenzweig wurde sogar als gegenseitige Aufmerksamkeit ausgetauscht und war ein Symbol dafür, dass man dem anderen Reinheit und Sauberkeit geben möchte.

Besonders bedeutsam ist das Waschen und Reinigen für die *Bodhisattvas*, die sich durch Handeln selbst auszeichnen und für andere Menschen tätig sind. Wer mit anderen im sozialen Handeln in nahe Berührung kommt, sollte in der Tat darauf achten, dass er sauber und wohlriechend ist, um keine Abwehr oder gar Abscheu hervorzurufen. *Dôgen* lehnt es ab, dass man die eigene Verschmutzung als „natürlich“ bezeichnet, denn im Gegenteil sei die Reinheit von Körper und Geist der natürliche Zustand des Menschen.

Zusammenfassend zitiert er mit erstaunlicher Genauigkeit das *Sûtra der dreitausend würdevollen Formen*:

„Beim Benutzen des Weidenzweiges müssen fünf Dinge beachtet werden: 1. sollte er im richtigen Maß zugeschnitten werden; 2. sollte er in der richtigen Weise (in dünnen Fasern) gespalten sein; 3. sollte das Ende, das zum Kauen verwendet wird, drei Bu (etwa 9 mm) nicht überschreiten; 4. sollte man den Weidenzweig auch zwischen den Zähnen benutzen und dreimal darauf kauen, wenn es Lücken zwischen den Zähnen gibt; 5. sollte der Speichel, der beim Kauen entsteht, zum Spülen der Augen benutzt werden.“

Dôgen erzählt, dass Meister *Esai* diese Methode, sich Mund und Zähne zu reinigen, aus China nach Japan mitbrachte. Abschließend zitiert er folgende Verse aus dem *Gold-Glanz-Sûtra*:

*„Wenn wir Mund und Zähne spülen und reinigen,
Erbitten wir, dass alle Lebewesen zum Tor des reinen Dharma gelangen
Und die höchste Befreiung verwirklichen.“*

Am Ende des Kapitels beschreibt *Dôgen* sehr genau, wie man das Gesicht waschen soll. Dabei wird heißes Wasser verwendet, das von der Küche bereitgestellt und in eine Wasserschüssel umgegossen wird. Er erwähnt, dass man zunächst die Stirn wäscht, dann die Augenbrauen, Augen, Nasenlöcher und Ohren. Dann werden die Wangenknochen und die Wangen gewaschen. Er mahnt uns:

„Lasst keine Tränen, keinen Speichel oder Schleim aus der Nase in das heiße Wasser der Schüssel tropfen. Verschüttet oder verspritzt nicht das heiße Wasser beim Waschen, sodass es zu schnell aufgebraucht ist. Wascht euch so lange, bis ihr frei von Schmutz und Fett seid.“

Die Mahnung, kein Wasser zu verschwenden, ist gerade in der heutigen Zeit wieder sehr aktuell. *Dôgen* macht uns eindeutig klar, dass es gegen den Dharma verstößt, wenn man sich nicht wäscht und sich nicht sauber hält. Erst wenn wir uns gewaschen und das Gesicht früh am Morgen gründlich gereinigt haben, sollen wir uns vor dem Buddha niederwerfen, die Sûtras rezitieren, Räucherwerk verbrennen und Zazen praktizieren:

„Es ist nicht achtungsvoll, auch nur eine dieser Übungen vor dem Waschen des Gesichts auszuführen.“