

## ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shobôgenzô)

*Autor: Yudo J. Seggelke*

### 64. Der Alltag im Hier und Jetzt (*Kajô*)

Die Übereinstimmung der buddhistischen Lehre mit dem Handeln stellt im *Shôbôgenzô* ein ganz zentrales und häufig wiederkehrendes Thema dar. Wenn sich religiöse und spirituelle Verhärtungen entwickelt haben, ist eine solche Übereinstimmung jedoch kaum noch möglich. Auch der ostasiatische Buddhismus ist nicht frei davon, dass äußerliche Zeremonien und bis ins Kleinste festgelegte Handlungsabläufe sich verselbstständigen und vom wirklichen religiösen Erleben abtrennen. Eine ähnliche Fehlentwicklung kann leider entstehen, wenn asketische Bestrebungen überhandnehmen. Die extremen körperlichen und psychischen Beanspruchungen des Menschen signalisieren dann eine scheinbare Dichte und Kraft des Erlebens und Erfahrens. Aber in Wirklichkeit gibt es dabei keine innere Freude, keine reale Kraft und Klarheit und damit fehlt die Fülle der Lebendigkeit. Schon *Gautama Buddha* hat die übertriebene Askese als Sackgasse auf dem Weg zum Erwachen bezeichnet. Meister Dôgen stellt die Bescheidenheit und Einfachheit auf dem Weg sehr in den Mittelpunkt seiner Lehre. Er warnt uns vor dem Streben nach Ruhm, vor Selbstgerechtigkeit und aufgeblasenem Verhalten, das auch durch perfektes Beherrschen von Ritualen und Zeremonien zum Ausdruck kommen kann.

In diesem markanten Kapitel erläutert Dôgen im Einklang mit seinem Lehrer *Tendô Nyojô* die Bedeutung des klaren Handelns im Alltag. Dieser sollte vom Buddha-Dharma durchdrungen sein und mit der großen Ruhe und Klarheit des buddhistischen Gleichgewichts vollzogen werden. Ein solches Gleichgewicht wird vor allem bei der Zazen-Praxis im Hier und Jetzt erlernt und strahlt auf unser ganzes Leben, also auch auf unseren Alltag, aus. In einem solch freudigen und klaren Gleichgewicht bekommt jedes Handeln im Alltag gewissermaßen einen neuen Glanz und eine neue Tiefenschärfe. Es offenbart uns zugleich das Wunder des Menschen, der Natur, der Welt und des Universums.

Wir mögen es vielleicht seltsam finden, dass Dôgen hervorhebt, der Buddha-

Dharma sei die Verwirklichung beim „Teetrinken und Essen der Mahlzeiten“, also bei Handlungen des Alltags im Leben der Menschen. Er zitiert hierzu den Meister *Foyô Dôkai*:

„Der Sinn der Worte der Buddhas und Vorfahren ist wie der tägliche Tee und die Mahlzeiten. Gibt es außerdem noch etwas anderes, mit denen die Buddhas und Vorfahren die Menschen lehren oder nicht?“

Die Lehren finden oft ohne Worte statt. Die entsprechenden Geschehnisse, bei denen die alten Meister die Lehre ausübten, werden allerdings für die Nachwelt berichtet und insofern ist die Sprache wiederum erforderlich, um solche Lehrinhalte überhaupt weiterzugeben. Dôgen erklärt deshalb:

„Daher solltet ihr darauf vertrauen, dass der Sinn der Worte der Buddhas und Vorfahren ihr täglicher Tee und ihre Mahlzeiten sind, und ihr solltet dies bewahren.“ Und weiter: „Die Buddhas und Vorfahren bereiteten den Tee und die Mahlzeiten und der Tee und die Mahlzeiten tragen und erhalten die Buddhas und Vorfahren.“

Mit dieser Äußerung stellt er klar, wie wichtig das Handeln selbst ist, und hebt hervor, dass sich der Buddha-Dharma verwirklicht, wenn wir Tee trinken und Mahlzeiten einnehmen. Indem er diese Aussage auch umgekehrt verwendet, macht er deutlich, dass der Buddha-Dharma wesentlich davon getragen wird, dass wir gemeinsam Tee trinken und essen und in eine Gesamtsituation der Klarheit und Lebensfreude eingebettet sind. Dôgen bezeichnet dies an anderer Stelle als das „Etwas“, das sich jäh ereignet, wenn wir offen und im Gleichgewicht sind. Man kann daher auch sagen, dass das Teetrinken im Hier und Jetzt stattfindet und sich das „Etwas“ dabei offenbart, wenn wir unsere Mahlzeiten im Sinne der buddhistischen Lehre und Praxis zu uns nehmen. Diese alltäglichen Handlungen strahlen Ruhe und Zufriedenheit aus, sind nicht von Gier, Ungeduld und Hektik gesteuert, sondern stellen einfaches Handeln je im Augenblick der Gegenwart dar.

Anschließend berichtet Dôgen von einer Versammlung mit Meister *Tendô Nyojô*, bei der dieser gefragt wurde:

„Was ist etwas Wunderbares?“ und er antwortete: „Es sind meine Essschalen aus (meinem früheren Kloster Jôji), die ich jetzt in diesem (Kloster) Tendô zum Essen benutze.“

Dôgen bestätigt diese Ansicht:

„Es ist für jeden Menschen wunderbar, die Mahlzeiten zu essen. Allein auf dem großen und erhabenen Berg (eines Klosters) zu sitzen, ist also nichts anderes, als eine Mahlzeit zu essen.“

Hierzu muss man wissen, dass die Klöster im alten China meistens in besonders schönen Gebirgslandschaften lagen. Man konnte sicher leicht ins Schwärmen geraten, wenn man dort auf einem erhabenen Gipfel des Berges saß, die Täler und Flüsse unter sich liegen sah und der Blick in die Weite zu den anderen Berggipfeln schweifen konnte. In einer solchen Situation werden wir leicht von romantischen Gefühlen fortgetragen und wollen der realen anstrengenden Welt entfliehen. Dies ist aber keineswegs ganz im Sinne von Dôgen, der immer wieder auf das einfache Handeln im Hier und Jetzt zurückkommt. In diesem Kapitel über den Alltag arbeitet er heraus, dass der Buddha-Dharma „Teetrinken und das Einnehmen von Mahlzeiten“ ist und dass darin eine tiefe Befriedigung liegt. Im täglichen Handeln des Alltags, zum Beispiel wenn wir uns waschen, wenn wir essen, wenn wir Tee trinken, wird eine ausgezeichnete Schulung zur Einfachheit und Ehrlichkeit ermöglicht. Dôgen zitiert wieder seinen eigenen Meister mit den Worten: „Wenn der Hunger kommt, esse ich, und wenn die Müdigkeit kommt, schlafe ich. Der Schmiedeofen (einer solchen Übungspraxis) reicht bis zum Himmel.“ Er beschreibt also das Lernen im Alltag als einen Schmiedeofen, in dem das Metall durch die Flammen so erhitzt wird, dass es geschmiedet und zu einem Gebrauchsgegenstand oder einem Kunstwerk umgeformt werden kann. In Kapitel 20, „Der ewige Spiegel oder das intuitive Wissen“, schildert Dôgen, wie das Metall verwendet wird, um den ewigen Spiegel (Symbol des intuitiven Geistes) zu schmieden oder eine Statue *Buddhas* herzustellen. Damit rückt Dôgen nicht die rituellen Handlungen, das Zitieren heiliger Verse oder die Konzentration auf ein religiöses Bild in den Mittelpunkt des Buddha-Dharma, sondern hebt das Handeln des Alltags auf dem Buddha-Weg hervor. Das ist in der Tat verblüffend einfach, zumindest auf den ersten Blick. Dass man schläft, wenn man müde ist, sollten wir im obigen Zitat nämlich nicht so verstehen, dass wir uns hängen lassen und schlaff sind. Es bedeutet auch nicht, dass wir uns einer geistigen Müdigkeit hingeben oder sie uns selbst einreden, weil wir zu bequem sind, bestimmte Dinge des Alltags zu besorgen. Vielmehr geht es um die Müdigkeit nach einem erfüllten Tag des „Handelns

und Geschehen-Lassens“. Die Gier nach überfeinertem Essen und nach Leckereien wird von *Tendô Nyôjô* im obigen Zitat gewiss ebenfalls nicht angesprochen, denn sie würde gerade den Geist verdunkeln und einengen und man könnte dann die „kraftvolle Energie des Essens der Mahlzeiten“ nicht verwirklichen.

Das Handeln des Alltags vollzieht sich immer im Hier und Jetzt. Dies klingt einfach und selbstverständlich, ist es aber in Wirklichkeit überhaupt nicht. So zitiert Dôgen am Ende dieses Kapitels einen berühmten Ausspruch: „Hier ist der Ort, wo etwas (Unfassbares) existiert.“ Das Hier und Jetzt können wir nur richtig erleben und erfahren, wenn wir über ein hohes Maß an Freiheit von vorgefassten Meinungen, von abstrakten Denkgebäuden und eingprägten künstlichen Bildern verfügen. Es ist wesentlich, dass wir genau das wahrnehmen, was direkt vor uns ist, aber gleichzeitig dieses große „Etwas“ anwesend ist und mitschwingt. Dôgen schließt dieses Kapitel ab, wie er es begonnen hat:

„Kurz gesagt, ist der Alltag der Buddhas und Vorfahren nichts anderes als Tee zu trinken und Mahlzeiten zu essen.“