

ZEN-Schatzkammer

(Einführung in Dôgens Shôbôgenzô)

Autor: Yudo J. Seggelke

73. Die 37 Elemente des Erwachens (*Sanjûshichi-bon bodai bunpô*)

Für Dôgen gab es nur einen einzigen Buddhismus, er lehnte daher die Trennung von Mahâyâna und frühen Buddhismus, also Hînayâna oder Theravâda, oder sonstige Schulen und Sekten grundsätzlich ab. Da sich alle authentischen Übertragungslinien und Lehren des Buddha-Dharma nur auf *Gautama Buddha* selbst und seine Lehre zurückführen ließen, sei eine derartige abgrenzende Aufsplitterung überhaupt nicht gerechtfertigt. Gleichwohl hat der Buddhismus mit seiner lebendigen Verbindung zur Wirklichkeit und Wahrheit in den verschiedenen Zeitaltern und Kulturen bestimmte Färbungen angenommen und Schwerpunkte gebildet. Aber es handelt sich immer um die einheitliche Lehre des Erwachens, der Wirklichkeit und der Überwindung des Leidens. Besonders unsinnig sind deshalb gegenseitige Vorwürfe und Abgrenzungen der einzelnen buddhistischen Traditionen, da sie nicht nur dem Sinn des Buddhismus als einer toleranten, übergreifenden und verständnisvollen Lebensphilosophie und Lebenspraxis widersprechen, sondern auch im Kern falsch sind. Es gibt sicher verschiedene Wege zum Erwachen und zur Wirklichkeit, aber sie können nur auf *Gautama Buddha* selbst zurückgeführt werden.

In diesem Kapitel verbindet Dôgen die älteren Lehren des Buddhismus, die zum Beispiel im Abhidharma zusammengefasst sind, mit der von ihm selbst im *Shôbôgenzô* dargestellten umfassenden Lehre, die er die „Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“ nennt. Die wörtliche Übersetzung des Begriffs *bunpô* der Kapitelüberschrift aus dem Pali oder Sanskrit lautet „Flügel“, sodass man auch sagen könnte: „Die Flügel zum Erwachen, die uns in die Luft tragen“.

In diesem Kapitel gibt es für den Text des frühen Buddhismus etwa 50 Verweise auf einzelne Kapitel des *Shôbôgenzô* und 16 Verweise auf Dôgens Kôan-Sammlung, das *Shinji Shôbôgenzô*. Dôgen entwickelt auf diese Weise ein enges Netzwerk zwischen den beiden Lehr-Traditionen des frühen Buddhismus und des Mahâyâna-Buddhismus. Eine solche Verbindung ist

allerdings bei vielen Zen-Buddhisten weniger bekannt, da sich diese bisweilen vom frühen Buddhismus des Hīnayāna oder Theravāda absetzen und diese Lehren vielleicht sogar als einseitig und veraltet abwerten. Eine solche Haltung kann jedoch nicht der wahre Buddhismus sein und wird von Dōgen nicht gestützt. Er bezieht sich in diesem Kapitel bei den Verweisen ausgiebig auf seine Kōan-Sammlung des *Shinji Shōbōgenzō*, die von Nishijima Roshi und Chodo Cross als Fußnoten im Text dieses Kapitels angemerkt werden.

Die 37 Elemente des Erwachens, um die es in diesem Kapitel geht, lassen sich wiederum in sieben größere Gruppen gliedern, die jeweils vier bis acht einzelne Elemente umfassen und zur Basislehre des früheren Buddhismus gehören. Alle diese Elemente führt Dōgen auf und kommentiert sie. Damit schafft er ein beeindruckendes übergreifendes Dach für die beiden Hauptströmungen des früheren Buddhismus und des Mahāyāna-Buddhismus. Gleichzeitig zeugt diese Leistung von seiner umfassenden und tiefgreifenden Kenntnis der gesamten buddhistischen Lehre.

Es gibt auch heute noch Zen-Buddhisten, die sich niemals mit den Reden *Gautama Buddhas* selbst eingehend beschäftigt haben und sich nur auf bestimmte Teilstücke der Lehren von *Bodhidharma* stützen. Das würde Dōgen nicht gutheißen. Zweifellos hat aber jede Lehre, jedes Bild oder Gleichnis und jede verbale Äußerung bestimmte Grenzen, die letztlich überschritten werden müssen, wenn man zur buddhistischen Wirklichkeit selbst, also zum Erwachen, gelangen will. Wer nur in intellektuellen und abstrakten Theorien verharrt, bleibt nach Dōgen in der „schwarzen Höhle des unterscheidenden Denkens“ gefangen. Er beginnt dieses Kapitel wie folgt: „Die Wirklichkeit der ewigen Buddhas ist (immer) gegenwärtig. Sie ist insbesondere die Lehre, die Praxis und die Erfahrung der 37 Elemente des Bodhi-Erwachens. Die enge Verflechtung des Aufsteigens und Absteigens durch die Anordnung (dieser 37 Elemente) ist genau der verflochtene Zustand der Wirklichkeit, die wir die Buddhas und Vorfahren im Dharma nennen.“

Dōgen weist hier auf die Wirklichkeit und Wahrheit des Buddha-Dharma hin, die zum Beispiel im 3. Kapitel, „Das verwirklichte Leben und Universum“, beschrieben werden, und stellt die Verbindung mit den 37 Elementen des

Bodhi-Erwachens her. Die Lehre, die Praxis und die Erfahrung bilden eine unauflösbare Einheit und sind im Kern genau dasselbe wie die 37 Elemente, die als nützliche oder notwendige Hilfen für das Erwachen oder die Erleuchtung zu verstehen sind. Das genannte Ordnungsgeflecht der Elemente ist die direkte Einheit mit der Wirklichkeit und diese ist wiederum identisch mit *Gautama Buddha*, den großen Meistern und Vorfahren im Dharma.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Peter Gäng hat in seiner Übersetzung der großen Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit aus dem Pali dargelegt, dass die Wiedergabe von *sati* (Sanskrit: *smṛti*) mit „Achtsamkeit“ zweifellos zu kurz gegriffen ist. Da sich dieser Begriff jedoch eingebürgert habe, solle man ihn nur dann ersetzen, wenn er völlig falsch sei. Dies ist aber nicht der Fall, sodass wir ihn beibehalten wollen. In den alten Sanskrit- und Pali-Schriften wird die Achtsamkeit als oft kaum bewusste Erinnerung, als die jeweilige „Tönung“ des Körpers und Geistes und nicht zuletzt als der Zugang zum „kulturellen Gedächtnis“ verstanden. Der Körper, die Gefühle, der Geist und die Dharmas, also die wirklichen Dinge und Phänomene, gehören daher unbedingt zur Achtsamkeit. Nishijima Roshi hat darauf hingewiesen, dass manche buddhistischen Strömungen der Gegenwart die Achtsamkeit vermutlich viel zu eng verstehen, denn sie interpretieren diese nur als die Beobachtung des eigenen Ich, der eigenen Gefühle und Gedanken. Damit wird manchmal leider – vielleicht ungewollt – gerade die Überhöhung des Ego im Sinne des modernen Individualismus und der eigenen Befindlichkeit und Empfindlichkeit gefördert, was sicher nicht im Sinne des wahren Buddhismus ist. Im Folgenden verwenden wir nach Gäng weitgehend die heute gebräuchliche Terminologie des frühen Buddhismus. Dadurch soll der Bezug zu Dôgens buddhistischer Lehre im *Shôbôgenzô* verdeutlicht werden. Dôgen nennt die vier Grundlagen der Achtsamkeit und erklärt sie wie folgt:

- „Die Erste ist die Betrachtung, dass der Körper nicht rein ist.
- Die Zweite ist die Betrachtung, dass die Gefühle leidhaft sind.
- Die Dritte ist die Betrachtung, dass der Geist nicht dauerhaft ist.
- Die Vierte ist die Betrachtung, dass die Dharmas nicht selbsthaft sind.“

Im Hinblick auf den Körper bezieht sich Dôgen vor allem auf das wahre Handeln und das Verschwinden der Unreinheit. Durch das reine Tun ohne eigennützige Absichten wird die oben zitierte Nicht-Reinheit des Körperlichen außer Kraft gesetzt. Es wird also nicht gesagt, dass alles Körperliche unrein ist. Auch *Bodhidharmas* Lehre umfasst gerade dieses Handeln. Dôgen erläutert dazu:

„Was die ‚verwirklichte Betrachtung‘ genannt wurde, ist das tägliche Handeln, den Grund zu fegen und den Fußboden zu wischen.“

Dieses Handeln sei ungeteilt und die Wirklichkeit im Hier und Jetzt selbst. Dabei gibt es ohne die Unreinheit keine Gier nach Vorteil und keine Überheblichkeit.

Die Leidhaftigkeit des Fühlens hat nach Dôgen vor allem eine psychische Dimension. In der Zazen-Praxis werden die Gefühle und überschießenden Emotionen jedoch verlassen, wodurch der Zustand des Gleichgewichts oder der ersten Erleuchtung entsteht. Der „Mittlere Weg“ vermittelt ein solches Gleichgewicht und versetzt uns in die Lage, das Leiden zu überwinden. Laut Dôgen sind wir die Gefühle nicht wirklich selbst; sie sind also nicht unser wahres Inneres, denn gerade Gefühle täuschen uns oft, wenn wir in Unklarheit leben. Dôgen sagt auch, dass sie nicht von außen zu uns kommen, also nicht einfach durch die äußeren Umstände in uns erzeugt werden. Beides wäre zu simpel.

Die Vergänglichkeit des Geistes soll in der Achtsamkeit betrachtet werden, denn der Geist ist nicht dauerhaft und konstant. Dôgen zitiert *Daikan Enô*: „Dasjenige ohne (egoistisches) Ich ist die Buddha-Natur.“ Ein solches eingebildetes Ich des Stolzes auf sich selbst scheint in der Tat dauerhaft zu sein, aber es ist nicht die Wirklichkeit, sondern eine Bewertung und sogar Überbewertung des Ich. Meist ist damit die Abwertung anderer verbunden. Dôgen stellt hier eine enge Verbindung zum tiefgründigen Kapitel 22, „Das Geheimnis der Buddha-Natur“, her; dieses war für ihn selbst ein großes Problem, mit dem er viele Jahre gerungen hatte, bevor er nach China reiste. Ein großer Meister sagte:

„Handlungen sind Nicht-Dauerhaftigkeit. Alles ist leer. Genau dies ist die große und umfassende Verwirklichung des Tathâgata.“

Dies spiegelt nach Dôgen den wahren Geist wider. Die Dharmas sind ohne konstantes Selbst, weil sich alles auf das Handeln zurückführen lässt. Die üblichen Vorstellungen des Selbst gehen dagegen von einer konstanten Einheit aus und stellen die Abstraktionen der Handlungen und Bewegungen des Menschen dar. Dadurch wird die Nicht-Selbthaftigkeit der Wirklichkeit verdeckt. Die Buddha-Natur darf nicht als ein existentieller Kern des Menschen verstanden werden, denn Dôgen stellt fest: „Alle Beispiele der Buddha-Natur sind ohne (die Vorstellung der) Lebewesen“, denn nach Nishijima Roshi „sind die (wirklichen) Lebewesen genau die Buddha-Natur selbst“. Wichtig ist, dass man sich von der Fixierung auf den eigenen Körper und das Ich löst, die oft fälschlich mit dem Selbst ohne Dualismus gleichgesetzt werden.

Die vier Arten der rechten Anstrengung

Dôgen zählt die folgenden vier Anstrengungen auf:

„Die Erste bedeutet, das Schlechte zu verhindern, das sich noch nicht ereignet hat.

Die Zweite bedeutet, zu bewirken, dass das Schlechte ausgelöscht wird, das bereits entstanden ist.

Die Dritte bedeutet, zu bewirken, dass sich das Gute ereignet, das sich noch nicht ereignet hat.

Die Vierte ist die Unterstützung des Guten, das sich bereits ereignet hat.“

Im früheren Buddhismus wird das Gute häufig auch als das Heilsame bezeichnet. Dôgen versteht dieses moralische Handeln über das Denken und die Vorstellungen hinausgehend als das direkte Tun im Augenblick des Hier und Jetzt. Wenn sich etwas ereignet oder wenn wir handeln, ist dies die Wirklichkeit selbst, der nichts hinzugefügt und von der nichts weggenommen werden kann. In Kapitel 10 des *Shôbôgenzô*, „Erzeugt kein Unrecht und erlangt die Freiheit“, erläutert Dôgen, dass das Schlechte und Falsche, absolut gedacht, im Universum und in der Welt überhaupt nicht vorhanden wäre, wenn es nicht sozusagen künstlich durch schlechtes Handeln erzeugt würde. In dieser Sichtweise spiegelt sich die positive Lebensphilosophie des

Buddhismus wider. Das Schlechte und Falsche entsteht also durch falsches Handeln und dieses ist häufig von der Gier nach Reichtum, Macht und Ruhm gesteuert. In der Abhängigkeit von der Gier befindet sich der Mensch nicht im Gleichgewicht, sondern ist durch einseitige Übertreibung gesteuert, die von der Vernunft nicht mehr gelenkt wird. Eine solche Gier wird heute meist als Sucht bezeichnet.

Die vier Grundlagen der mystischen Fähigkeiten und Kräfte

Hier nennt Dôgen die folgenden Elemente:

„Das Erste ist das Wollen als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Zweite ist der Geist als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Dritte ist die Willenskraft als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Vierte ist das Denken als Basis der mystischen Fähigkeit.“

Dôgen hat in Kapitel 25, „Die mystische Kraft des Lebens und Universums“, verdeutlicht, dass die sogenannten übernatürlichen Kräfte aus den alten Legenden wenig aussagekräftig sind, während die mystischen Fähigkeiten das natürliche Leben des Buddha-Dharma kennzeichnen. Übernatürliche Leitbilder taugen wenig für das Handeln im Alltag und sollten eher als Gleichnisse verstanden und nicht zu wörtlich genommen werden. Das Mystische und Wunderbare seien die Natur und das Leben selbst, also die Wirklichkeit und das Erwachen, die der Zen-Buddhismus so stark hervorhebt. Sie werden damit deutlich von Vorstellungen, Geschichten und Legenden abgegrenzt. Das Wollen sei maßgeblich und eine Fähigkeit des Körper-Geistes. Das Wollen ist auch die Fähigkeit, ein Buddha zu werden, ohne dass man selbstsüchtige Absichten dabei hegt. Dôgen bemerkt dazu:

(Das Wollen ist dasselbe) „als wenn die Vögel im grenzenlosen Himmel fliegen und die Fische im Wasser schwimmen, das bis zum Grunde klar ist.“

Der Geist umfasst die ganze Wirklichkeit als mystische Fähigkeit und dazu zählt Dôgen „Zäune, Mauern, Ziegel und Kiesel“. Der Geist beinhaltet auch die „Berge, die Flüsse und die Erde“. Eine dualistische Abgrenzung von Geist und Objekten der materiellen Wirklichkeit macht es nach Dôgen unmöglich, den wirklichen Geist als mystische Fähigkeit zu erfassen.

Die Willenskraft, um auf dem Weg vorwärts zu gehen, ergibt sich dadurch,

dass sich in der Welt und in unserem Leben alles bewegt und vorwärts schreitet. Dôgen zitiert an dieser Stelle den berühmten Ausspruch von *Daikan Enô*: „Dies ist der Ort, wo etwas Unfassbares existiert.“ Tatsächlich muss man keine übernatürlichen Legenden bemühen, um die mystischen Kräfte des wahren Lebens und der Wirklichkeit zu erahnen. Jedes Handeln im Augenblick und jedes Vorwärtsschreiten im Leben kann vom Verstand niemals vollständig erfasst oder gar mit Worten beschrieben werden. Dieses Handeln selbst ist also die mystische Grundlage der Wirklichkeit. Auch das Denken als Basis der mystischen Fähigkeiten wird bei Dôgen über die eigentliche Gehirntätigkeit hinaus erweitert. Für ihn ist die umfassende gegenwärtige Intuition maßgeblich, da sie die gesamte Umgebung einbezieht und viel leistungsfähiger als das unterscheidende, lineare Denken ist.

Die fünf grundlegenden Kräfte (Wurzelkräfte)

Dôgen führt die fünf folgenden Grundlagen und Wurzeln der Kraft an:

„Das Erste ist das Vertrauen als Wurzel.

Das Zweite ist Fleiß und Sorgfalt als Wurzel.

Das Dritte ist Achtsamkeit als Wurzel.

Das Vierte ist Samâdhi oder Gleichgewicht als Wurzel.

Das Fünfte ist Wissen und Erkenntniskraft als Wurzel.“

Als „Wurzelkräfte“ werden im frühen Buddhismus die wesentlichen Grundlagen bezeichnet, auf denen buddhistisches Handeln beruht. Dôgen erläutert, dass wahres Vertrauen und Glaube jenseits vom Ich und auch von abgegrenzten anderen Menschen existieren. Sie sind jenseits von eigennützigen Absichten und jenseits von egoistischen Planungen. Sie befinden sich somit jenseits des Einflusses von außen und jenseits einer Ich-bezogenen, isolierten Eigenständigkeit. Außerdem fügt er hinzu: „Solange die Bedingung der Buddhaschaft nicht gegenwärtig ist, wird das Vertrauen nicht verwirklicht.“

Das heißt, dass Dôgen Vertrauen und Glauben sehr umfassend und ganzheitlich versteht und als Grundlage für den Zustand des Buddha-Weges ansieht, der weder idealistisch noch materialistisch ist.

Dôgen setzt Fleiß und Sorgfalt mit dem Sitzen der Zazen-Praxis gleich. Dabei

kommt es vor allem auf die Ausdauer und Stetigkeit an, damit die Praxis nicht unterbrochen wird.

Die Achtsamkeit, im oben erläuterten und erweiterten Sinne, bezeichnet das Gleichgewicht, das keine überschießenden negativen und positiven

Emotionen beinhaltet. Dôgen betont:

„Durch das geschickte Aufrechterhalten dieser Achtsamkeit als einer Wurzel existiert die Tugend der vollkommenen Verwirklichung.“

Der Samâdhi als Wurzel bedeutet positives Verhalten im Gleichgewicht und dabei besteht Klarheit über das Gesetz von Ursache und Wirkung. Dieses Gesetz darf aber nicht als Drohung oder Einschüchterung missbraucht werden. Es geht über das Denken hinaus, benutzt es allerdings ganz bewusst. Dôgen erklärt dazu: „Es springt aus dem Gehirn heraus und springt hinein.“

Zum Wissen und zur Erkenntniskraft zitiert Dôgen Meister *Nansen*:

„Es ist das Wissen (und die Erkenntniskraft) als Wurzel, dass wir die Existenz der Buddhas und der drei Zeiten nicht kennen, aber dass wir die Existenz von Katzen und weißen Ochsen kennen.“

Wir sollen uns also von allen spekulativen Ideen fernhalten. Der Überlieferung zufolge hat dieses Kôan auch Dôgen selbst sehr beeindruckt, als er es von seinem damaligen Meister *Esai* in Japan hörte, der als Erster den Zen-Buddhismus von China nach Japan gebracht hatte. Dieses Kôan unterstreicht die Hinwendung zum konkreten Hier und Jetzt ohne Bewertungen, Überhöhungen und Abwertungen. Die Wirklichkeit der konkreten Katzen und Ochsen soll von komplizierten Theorien, Fantasien und Wunschvorstellungen über die Existenz der Buddhas und der drei Zeiten wegführen. Nur ausgedachte „Weisheiten“ will Dôgen also nicht gelten lassen.

Die fünf verwirklichten Kräfte

Die fünf Kräfte, die tatsächlich verwirklicht und nicht nur grundlegende Fähigkeiten sind, lassen sich in gleicher Weise wie die oben genannten Wurzelkräfte unterteilen:

„Vertrauen und Glaube als Kraft,
Fleiß und Sorgfalt,

Achtsamkeit,
 Samâdhi (Gleichgewicht),
 Wissen und Erkenntniskraft.“

Vertrauen und Glaube als Kraft haben die Täuschungen und Illusionen überwunden. Dôgen sagt: „Die Übertragung des Dharma und die Übertragung der Robe werden ‚Vertrauen‘ genannt.“

Bei Fleiß und Sorgfalt verdeutlicht er den Unterschied zwischen einer verbalen Erklärung und der Wirklichkeit selbst. Er zitiert einen alten Meister, der darauf aufmerksam macht, dass es weniger wert ist, eine theoretische abstrakte Erklärung von „zehn Fuß Länge“ abzugeben, als „einen einzigen Fuß Länge“ wirklich im Hier und Jetzt zu praktizieren. Das, was man praktiziert, könne man in Wirklichkeit nicht erklären, und was man erklärt, also mit Worten beschreibt, könne man nicht genau so praktizieren. Bei der Beschreibung der Achtsamkeit, des Samâdhi und Gleichgewichts sowie des Wissens und der Erkenntniskraft als geistige Kräfte geht Dôgen ebenfalls auf die Bedeutung der Wirklichkeit ein und grenzt sie von den Theorien, Spekulationen und Fantasien ab.

Die sieben Glieder des Sambodhi-Erwachens (Zustand des Gleichgewichts und der Wahrheit)

Dôgen behandelt hier die aus dem frühen Buddhismus bekannten sogenannten sieben Glieder des Sambodhi-Erwachens. Es gibt folgende Glieder:

„Das Erste ist das klare Unterscheiden bei den Lehren.

Das Zweite ist Fleiß und Sorgfalt.

Das Dritte ist die Freude.“

„Das Vierte sind die Klärung und Ruhe“ (wörtlich: „Gestillt-Sein“). Wir sind dann nicht mit uns selbst oder mit der Außenwelt auf komplizierte Weise verstrickt.

„Das Fünfte ist die Gleichmut.“

„Das Sechste ist der Samâdhi“, das sich nicht zuletzt durch Gleichgewicht und Intuition auszeichnet.

„Das Siebte ist die Achtsamkeit“, die Dôgen auch als „Brüllen des Löwen

in seiner Höhle“ bezeichnet und die die umfassende Lehre *Gautama Buddhas* ist.

Der Achtfache Pfad

Ein großer Teil dieses Kapitels ist der Erläuterung des Achtfachen Pfades zur Ausschaltung des Leidens und zum Erwachen zur Wirklichkeit gewidmet.

Nach der Überlieferung wurde der Achtfache Pfad von *Gautama Buddha* in seiner ersten Lehrrede nach seinem Erwachen in Vârânasî dargelegt.

Als erster Zweig des Pfades ist die „rechte Sichtweise“ zu nennen, die vor allem aufgrund der Entscheidung, den Buddha-Weg zu gehen, entsteht.

Verhindert wird sie durch das Nicht-Wissen und die falsche Sichtweise. Die rechte Sichtweise wird in einem umfassenden Sinn verstanden und bedeutet nicht nur die Wahrnehmung durch die Augen als Sinnesorgane.

Der zweite Zweig ist die „rechte Gesinnung und Zielsetzung“, die über die einfache unterscheidende Denktätigkeit hinausgehen und keine eigennützigen Absichten nähren. Diese Gesinnung wird als umfassende Einheit von Körper und Geist verstanden und Dôgen erläutert dazu:

„Wenn wir das Denken in der Wirklichkeit erwecken, sind wir jenseits vom Ich und überschreiten die äußere Welt. Zur gleichen Zeit gehen wir direkt nach Vârânasî, indem wir genau im Augenblick der Gegenwart die konkreten Tatsachen denken.“

Er betont hier sowohl den gegenwärtigen Augenblick als auch die konkreten Tatsachen der Wirklichkeit, die einbezogen werden müssen.

Der dritte Zweig des Achtfachen Pfades ist die „rechte Rede“, die über isolierte verbale Äußerungen hinausgeht und den gesamten Körper-und-Geist umfasst. Sie ist für die Lehre des Buddha-Dharma selbstverständlich von großer Bedeutung.

Besonders ausführlich behandelt Dôgen den vierten Zweig, das „rechte Handeln“. Er geht dabei auf verschiedene Kapitel des *Shôbôgenzô* und auf Kôan-Geschichten ein, die diesem Thema gewidmet sind. Das Handeln ist nach seiner Lehre die direkte unverstellte Wirklichkeit des Soseins. Es findet in der Sein-Zeit im gegenwärtigen Augenblick statt und verwirklicht die Welt, das Universum und das eigene Leben. Dies wird in Kapitel 3 des *Shôbôgenzô*, „Das verwirklichte Leben und Universum“, eindrucksvoll

beschrieben. Besonderen Wert legt Dôgen auf die Tatsache, dass das Handeln im sozialen Leben selten wirklich rein ist, sondern häufig von Interessen gesteuert oder sogar von Gier nach Reichtum und Ruhm getrieben wird. Ganz schwierig sei es, bei politischen Staatsaufgaben das wahre Handeln des Buddha-Dharma zu verwirklichen.

Er warnt in diesem Zusammenhang insbesondere vor den sich anbietenden falschen Meistern, die den Mächtigen und Reichen in der Politik und im Staat nach dem Munde reden und verkünden, dass derartiges politisches Handeln identisch mit dem Tun von *Gautama Buddha* und den Vorfahren im Dharma sei. Hierbei wird häufig *Buddhas* berühmter Laien-Schüler *Vimalakîrti* genannt, der völlig anders gehandelt habe, als die um Vorteile buhlenden „Meister“. Jener sei ein Beispiel dafür, dass auch ein Laie im sozialen Leben wahres Handeln verwirklicht. Dôgen kritisiert vor allem, dass der Begriff „Leerheit“ von einigen dazu missbraucht wird, um falsches, von eigenen Interessen geleitetes Verhalten zu beschönigen. In der Tat ist der Begriff der Leerheit im Buddhismus bisweilen missverstanden und auch missbraucht worden. Das Handeln müsse eindeutig auf den konkreten Augenblick bezogen und zweckfrei sein.

Als fünfter Zweig gehört der „rechte Lebenserwerb“ zum Achtfachen Pfad. Dies ist der auch moralisch einwandfreie Erwerb für den Lebensunterhalt. Ohne die „richtige Anstrengung und Ausdauer“ als sechsten Zweig kann man den buddhistischen Weg der Überwindung des Leidens nicht gehen. Dieses Bemühen gestaltet den gesamten Körper und Geist und verbindet im Klosterleben den Meister mit seinen Mönchen.

Als siebter Zweig des Pfades wird die „Achtsamkeit“ in der erwähnten umfassenden Bedeutung genannt. Dôgen kritisiert, dass es einige buddhistische Gruppen gäbe, die behaupteten, eine solche Achtsamkeit sei überhaupt nicht erforderlich. Er bezeichnet diese Menschen als Nicht-Buddhisten und zitiert dazu *Bodhidharma*, der zu seinen vier Schülern sagte: „Du hast meine Haut, mein Fleisch, meine Knochen und mein Mark erhalten und dies ist genau die richtige Achtsamkeit des Achtfachen Pfades.“

Als letzter und achter Zweig wird das „Samâdhi“ besprochen. An anderer Stelle bezeichnet Dôgen die Zazen-Praxis als „König der Samâdhis“. Mithilfe der Zazen-Praxis könne man sich von Gedanken und Vorstellungen befreien,

und zwar auch von der einseitigen Abhängigkeit von den großen Meistern und buddhistischen Vorfahren im Dharma. Der Samâdhi ist die „Lebendigkeit der Nüstern“, die im alten China als Symbol für das wirkliche Leben galten, weil man durch die Nase die Luft ein- und ausatmet. Die Zazen-Praxis öffnet dabei sozusagen das begrenzte „Denken unseres Schädels“. In den allgemeinen Richtlinien Dôgens zum Zazen (*Fukan zazengi*) heißt es, dass wir aus dem „Nicht-Denken denken sollen“ und damit das übliche, dualistische und bewertende Denken überschreiten.

Am Ende des Kapitels unterstreicht Dôgen, dass die 37 Elemente des Erwachens nicht einzeln oder als Rangfolge zu verstehen, sondern in Kombination und Verflechtung miteinander insgesamt wirksam sind.