

Buddhas Lehrreden sind für mich der literarische Grundstein des Buddhismus. Allerdings konnte ich dem edlen 8-fachen Pfad nicht klar entnehmen, wie ich die buddhistischen Prinzipien umsetzen sollte. Bis ich dann auf die Zen-Praxis gestoßen bin und darüber den Zugang zur Verbindung von Theorie und Praxis gefunden habe.

Zen-Meditation ist also für mich der praktische Grundstein des Buddhismus. Die Zen-Linie, mit der ich in Kontakt gekommen bin, kommt aus Japan, dem Land, in dem Zenmeister Dogen die Zen-Praxis im 13. Jahrhundert aus China eingeführt hat. Da ich diese Praxis so hilfreich finde, wollte ich mich mit Grundlagentexten des Zen befassen und habe aus einem Teil des Hauptwerks von Dogen, dem Shobogenzo (Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges) folgende Kernaussagen mit entsprechenden Textstellen im Anhang herausgearbeitet:

*Der Maßstab der Praxis ist der Samadhi*

*Für jeden ist es die gleiche Praxis und Erfahrung*

*Der Wille zur Wahrheit ist maßgeblich*

*Das Erwachen verändert den Menschen nicht*

Dogens Shobogenzo ist nicht dafür bekannt leichte Kost zu sein. Das Kapitel Genjo koan (Das verwirklichte Universum) fand ich am zugänglichsten, wahrscheinlich, weil es an einen Laienschüler von ihm gerichtet war und die Formulierungen dementsprechend allgemeiner und verständlicher gehalten wurden. Es enthält auch beliebte Zitate von Dogen, die ebenfalls mein Interesse für sein Werk geweckt haben.

Beim Lesen seiner Schriften sind mir zwei Sätze nachgegangen, die es für mich auf den Punkt bringen:

*„Wenn wir eine Seite erfahren, bleibt die andere im Dunkeln.“*

*„... , wenn (die Erfahrung) da ist, erlaubt sie keinen Moment der Nachlässigkeit.“*

Anhang:

*- Der Maßstab der Praxis ist der Samadhi*

Aus dem Shobogenzo, Kapitel Bendowa (ein Gespräch über die Praxis des Zazen):

1. Der Maßstab der Praxis ist der Samadhi, in dem sich das Selbst (des ganzen Universums) selbst empfängt und benutzt.

Aus dem Ikka no myoju (eine leuchtende Perle):

15. Mit der Perle im Besitz solltet ihr niemals daran zweifeln, dass ihr selbst die Perle seid, und dies gilt sogar dann, wenn ihr meint: „Ich kann nicht die leuchtende Perle sein“.

Es ist nur eine beschränkte Sicht, wenn ihr euch willkürlich oder unwillkürlich Meinungen bildet, wenn ihr zweifelt, an den Dingen festhaltet oder sie von euch weist. Dies ist nichts anderes als der Versuch, (die Perle) dem eigeignten Verstand anzupassen.

Aus Keisei sanshiki (Die Stimme des Tales und die Form der Berge):

19. Dai-i sagte: „Jemand, der durch die Außenwelt (in den Strom) eintritt, wird niemals zurückfallen oder zaudern.“ Dies ist seine Bestätigung.

*-Für jeden ist es die gleiche Praxis und Erfahrung*

Aus dem Shobogenzo, Kapitel Bendowa (ein Gespräch über die Praxis des Zazen):

2a. Dieser Zustand wird nicht durch das eigene Bewusstsein dieser Wesen getrübt, denn in der Stille, ohne willentliches Tun, gibt es nur die direkte Erfahrung (der Wirklichkeit jenseits aller Begriffe).

2b. Für jeden ist es die gleiche Praxis und Erfahrung.

2c. Wenn aber Wahrnehmen und das Denken mit dieser (unteilbaren) Erfahrung vermischt werden, entspricht dies nicht mehr dem Prinzip der direkten Erfahrung, das jenseits täuschender Gefühle ist. Selbst wenn in der Stille der Geist und die Außenwelt in diese Erfahrung (des Erwachens) hineingehen und wieder aus dem Erwachen herauskommen, geschieht dies im Bereich des Selbst, das sich empfängt und benutzt. Deshalb bewegen (Geist und Außenwelt) kein Staubkorn und beeinträchtigen keine Form, sondern vollbringen das große und weit reichende Werk Buddhas, und sie haben diese tiefe wunderbare Wirkung.

2d. Überall dort, wo diese Wirkung sich zeigt, strahlen das Gras, die Bäume, die Erde und der Boden in hellem Licht und verkünden für alle Zeiten den tiefen und erhabenen Dharma. Das Gras, die Bäume, die Hecken und die Mauern verkünden ihn allen Wesen, gewöhnlichen und heiligen, und umgekehrt verkünden ihn alle Wesen, gewöhnliche und heilige, ihn dem Gras, den Bäumen, den Hecken und den Mauern.

2e. Die Welt der Bewusstheit des Selbst und die der Bewusstheit der Außenwelt sind ohne Fehl: Beide besitzen schon die Form dieser wirklichen Erfahrung, und wenn sie da ist, erlaubt sie keinen Moment der Nachlässigkeit.

5. So können diejenigen, die praktizieren, spontan erkennen, ob sie im Zustand der Erfahrung sind oder nicht. Genauso wie jemand sagen kann, ob das Wasser warm oder kalt ist, wenn er es benutzt.

Aus der Paramita der großen Weisheit (Makahannya haramitsu):

7. Zitat: Ein ganzer Körper (ist) wie ein Mund, der im Raum hängt.

Nicht fragend, ob der Wind im Osten, Westen, Süden oder Norden weht,

Für die ganze Welt gleich, lehrt (die Windglocke) Prajna:

Chin Ten Ton Ryan Chin Ten Ton.

10. Wenn wir Körper und Geist benutzen, um Formen zu sehen und Klänge zu hören, ist (dieses Sehen und Hören) niemals wie ein Bild, das sich (ganz) im Spiegel reflektiert, und niemals wie der Mond, der sich im Wasser spiegelt, selbst wenn wir die Formen und Klänge sogleich als Formen und Klänge erkennen. Wenn wir eine Seite erfahren, bleibt die andere im Dunkeln.

Aus Keisei sanshiki (Die Stimme des Tales und die Form der Berge):

18. Man sagt, dass er (der Laie Toba) in der Nacht den Klang eines Flusses im Tal hörte und zur Wahrheit erwachte.

Aus dem Sansui gyo (Das Sutra der Berge und Wasser):

22. Und so solltet ihr den Weg verwirklichen, auf dem euer Selbst dem Selbst (des ganzen Universums) begegnet. Strebt vorwärts und rückwärts und springt vom kraftvollen Weg (der Praxis) aus in die Welt, die sich selbst bis auf den Grund erfährt.

*- Der Wille zur Wahrheit ist maßgeblich*

Aus dem Shobogenzo, Kapitel Bendowa (ein Gespräch über die Praxis des Zazen):

2e. Die Welt der Bewusstheit des Selbst und die der Bewusstheit der Außenwelt sind ohne Fehl: Beide besitzen schon die Form dieser wirklichen Erfahrung, und wenn sie da ist, erlaubt sie keinen Moment der Nachlässigkeit.

4. (Praxis und Erfahrung) beruhen einzig darauf, ob der Wille (zur Wahrheit) stark ist oder nicht; sie hängen nicht davon ab, ob der Körper zu Hause bleibt oder in ein Kloster geht.

Aus Raihai tokuzui (Sich niederwerfen vor dem, der das Mark erlangt hat):

17. Der Meister, der Körper und Geist fallen ließ, war genau (wie) ihr selbst. Wenn jemand das Mark erlangt und den Dharma empfängt, beruht dies immer auf seiner Aufrichtigkeit und seinem Vertrauen. Es gibt kein Beispiel dafür, dass die Aufrichtigkeit von außen kommt, und es gibt keinen Weg sie von innen her zu bewirken. (Aufrichtig sein) bedeutet einfach, dass man dem Dharma das größte Gewicht gibt und den (eigenen) Körper als weniger bedeutend ansieht. Es bedeutet, dass man sich von der Welt befreit und seine Wohnstatt in der Wahrheit nimmt.

Aus Keisei sanshiki (Die Stimme des Tales und die Form der Berge):

20. Wenn ihr weder Ruhm noch Reichtum und weder Körper noch Geist für euch selbst behaltet, werden die Täler und Berge ebenfalls nichts zurückhalten.

*-Das Erwachen verändert den Menschen nicht:*

*Aus dem Kapitel Genjo koan (Das verwirklichte Universum):*

Das Erwachen verändert den Menschen nicht, so wie der Mond auch das Wasser nicht verändert. Der Mensch behindert das Erwachen nicht, so wie der Tautropfen auch nicht den Himmel und den Mond behindert.

*Aus dem Kapitel Bendowa (Ein Gespräch über die Praxis des Zazen):*

Dieser Zustand wird nicht durch das eigene Bewusstsein dieser Wesen getrübt, denn in der Stille, ohne willentliches Tun, gibt es nur die direkte Erfahrung (der Wirklichkeit jenseits aller Begriffe).

Wenn aber Wahrnehmen und das Denken mit dieser (unteilbaren) Erfahrung vermischt werden, entspricht dies nicht mehr dem Prinzip der direkten Erfahrung, das jenseits täuschender Gefühle ist. Selbst wenn in der Stille der Geist und die Außenwelt in diese Erfahrung (des Erwachens) hineingehen und wieder aus dem Erwachen herauskommen, geschieht dies im Bereich des Selbst, das sich empfängt und benutzt. Deshalb bewegen (Geist und Außenwelt) kein Staubkorn und beeinträchtigen keine Form, sondern vollbringen das große und weit reichende Werk Buddhas, und sie haben diese tiefe wunderbare Wirkung.

*Aus dem Kapitel Ikka no myoju (Eine leuchtende Perle):*

Mit der Perle im Besitz solltet ihr niemals daran zweifeln, dass ihr selbst die Perle seid, und dies gilt sogar dann, wenn ihr meint: „Ich kann nicht die leuchtende Perle sein“.

Es ist nur eine beschränkte Sicht, wenn ihr euch willkürlich oder unwillkürlich Meinungen bildet, wenn ihr zweifelt, an den Dingen festhaltet oder sie von euch weist. Dies ist nichts anderes als der Versuch, (die Perle) dem eingengten Verstand anzupassen.

*Aus der Paramita der großen Weisheit (Makahannya haramitsu):*

Aus dem Kommentar: Das Herz-Sutra enthält das wichtigste Prinzip der Buddha-Lehre. Dieses Prinzip – Prajna oder wahre Weisheit – ist eine intuitive Fähigkeit, die alle Menschen haben und im täglichen Leben benutzen, und die sich offenbart, wenn sich Körper und Geist im harmonischen Gleichgewicht befinden.