

Von allen Dingen belebt

Von allen Dingen belebt – AWH, Tagesretreat Februar 2024

Wie schon seit vielen Jahren, haben wir auch dieses Jahr wieder einen Kalender zusammengestellt. Die ersten drei Monate enthalten illustrierte Zitate von [Dogen-Zenji](#) 1200-1253.

Dōgen Kigen, auch Eihei genannt, war Mitbegründer und prägende Grösse der [Soto](#)-Zen-Schule.

Mit 13 Jahren trat er in ein Zen-Kloster ein. Die dort vorherrschende intellektuelle Spitzfindigkeit befriedigte seinen fragenden Geist nicht. Deshalb reiste er im Alter von 23 Jahren nach China, ins Ursprungsland des Zen. Nach längerem Suchen traf er auf den Soto-Meister Ju-chin (jap. Nyoyen) aus der Übertragungslinie von [Hui-neng](#). Unter dessen Führung fand Dogen seine Buddha-Natur. Nach zwei Jahren kehrte er als ein von Ju-chin anerkannter Zen-Meister nach Japan zurück. Dies gilt als der Beginn der japanischen Soto-Zen-Schule.

Danach folgten sehr fruchtbare Jahre in verschiedenen Zen-Klöstern. Er betätigte sich als Lehrer und Verfasser vieler Texte. Sein berühmtestes Werk ist das [Shobogenzo](#) (*Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges*). Es ist die Sammlung seiner Vorträge und Aufsätze, an der er mehr als zwanzig Jahre lang arbeitete.

Mit 43 Jahren gründete Dogen das Kloster Eihei-ji («Tempel des ewigen Friedens»), das auch Laien offen stand. Dieses existiert bis heute als eines der Hauptklöster der Soto-Schule.

Von allen Dingen erleuchtet...

Das Zitat des gegenwärtigen Monats lautet:

Von allen Dingen erleuchtet zu werden heisst, die Schranke zwischen dem eigenen Ich und allen anderen einzureissen.

Dieser Satz ist eine Art Kurzfassung von einer Aussage, in der Dogen eine ausgezeichnete Definition für den von Buddha vorgegebenen Meditationsweg gibt. Sie lautet:

Den Buddha-Weg studieren, bedeutet das Selbst studieren. Das Selbst studieren, bedeutet, das Selbst vergessen. Das Selbst vergessen, bedeutet von abertausend Dingen belebt zu werden. Wenn von abertausend Dingen belebt, fallen der eigene Körper und Geist, sowie der Körper und Geist anderer weg. Keine Spur von Erkenntnis bleibt, und diese Nicht-Spur zieht sich endlos hin.

Diese Worte von Dogen sind sehr berühmt und jeder Mensch, der sich um ein Verständnis der Zen-Praxis bemüht, sollte sie kennen, – nicht nur kennen, wir sollten sie uns zu Herzen nehmen und in uns selbst verwirklichen. Hier sind einige Hinweise auf ihre Bedeutung:

Der Buddha-Weg: Weg zum inneren Frieden, der Buddha-Weg ist unabhängig von den äusseren Umständen oder philosophischen und religiösen Lehrmeinungen.

Das Selbst studieren: Man muss bei sich selbst anfangen, denn alles Leiden und alles Glück hängt von einem selbst ab – von der Einstellung, die man den unabänderlichen Lebensfakten entgegenbringt.

Studieren: Introspektion und Meditation auf der Basis der eigenen Erkenntniskraft. Die Meditationsform der Versenkung in die Stille und Loslösung von allen mentalen Inhalten – Gedanken, Erinnerungen, Bilder usw. – ist im Buddhismus bekannt als [Prajnaparamita](#). Ihre Auswirkung wird im Herz-Sutra beschrieben.

Diese Worte von Dogen sind sehr berühmt und jeder Mensch, der sich um ein Verständnis der Zen-Praxis bemüht, sollte sie kennen, – nicht nur kennen, wir sollten sie uns zu Herzen nehmen und in uns selbst verwirklichen. Hier sind einige

Hinweise auf ihre Bedeutung: Der Buddha-Weg: Weg zum inneren Frieden, der Buddha-Weg ist unabhängig von den äusseren Umständen.

Das Selbst vergessen: Der Zustand der Selbstvergessenheit, [Samadhi](#), ist ohne Ichbewusstsein, ohne Körperbewusstsein und ohne Bewusstsein der Aussenwelt. Dieser Geisteszustand bringt alle Grenzen zwischen den Dingen, sprich Einzelwesen, zum Verschwinden. – Man beachte: Es sind nicht die Dinge/Einzelwesen, die verschwinden, sondern nur das sich abgrenzende Ich.

Von allen Dingen erleuchtet: Jedes Einzelwesen/Ding manifestiert das ganze Leben. Und das Leben spiegelt sich in jedem Einzelwesen.

Schöne Worte

Solche Worte klingen doch so gut und schön, dass man sie leicht schlucken ... und dann vergessen kann. Ich bin mir ziemlich sicher, dass die Meisten von uns beim Lesen oder Hören glauben, sie irgendwie zu verstehen und sich nicht weiter damit befassen.

Aber vor dieser bequemen Gläubigkeit hat schon der Buddha seine Anhänger gewarnt. Schlucke nicht einfach, was du hörst oder was dir gesagt wird, und sei es noch so schön und einleuchtend.

Echte Erleuchtung, echte Erkenntnis ist nicht in den Worten zu finden, sondern, wenn überhaupt, dann in ihrer Essenz. Das gilt auch für Dogens Worte. Sie sind Wegweiser, die uns die Richtung zu echter Erkenntnis zeigen.

Man sollte aber immer daran denken, dass die überlieferten Worte der fernöstlichen «alten Weisen» Übersetzungen sind. Das heisst, wir können nicht wissen, was Dogen wirklich gesagt hat. Wir haben nur seine Schriften. Und die sind ursprünglich in chinesischen Schriftzeichen verfasst. Chinesische

Schriftzeichen repräsentieren eine Art Bildsprache, welche unserer lineare Sprache völlig fremd ist.

Was wir heute haben, sind demnach keine Übersetzungen im üblichen Sinn – keine logische Gleichbedeutung von Synonymen – sondern eher eine gefühlsmässige intuitive Übertragung der Sinnhaftigkeit von Wort und Bild.

Das bedeutet, dass sich für die Übertragungen der Worte von Dogen-Zenji viele Gelehrte ihre Köpfe zerbrachen und noch zerbrechen, im Versuch, seinen Worten mit Hilfe ihrer Sprachkenntnisse einen Sinn zu geben. Dieser ist ihrer eigenen Erkenntnis entsprechend tiefgründig oder oberflächlich. Dasselbe gilt auch für die Worte von Buddha und alle anderen Dharma-Texte.

Und so wurden die geschriebenen Worte in Sutren und Abhandlungen zu den Bausteinen der vielseitigen Philosophie namens Buddhismus. Aber das Leben, das die Worte ermöglichte, ist keine Philosophie.

Der Ursprung von Worten liegt immer jenseits von Sprache und Schrift. Ihre Quelle ist ein aktuelles Erleben eines Menschen, das, in dessen Bewusstsein, einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen hat.

Vom Wort zum Sinn

Worte zeigen also nie die Wirklichkeit. Warum benutzen wir dann aber auch auf dem Zen-Weg so viel davon?

Die Antwort ist ganz einfach: Unsere Ahnen haben uns durchaus etwas zu sagen. Gerade weil wir heutigen Menschen im Grunde unseres Wesens kein bisschen anders sind als sie, können ihre Worte unseren Geist zum Schwingen bringen und unsere eigene Erkenntniskraft stimulieren.

Dies ist aber nur dann möglich, wenn man versteht, dass die Worte die Verpackung von etwas sind, das aus sich selbst heraus und unabhängig von Zeit und Raum existiert. Dieses

Etwas zeigt sich nur in der Stille – wenn der Geist nicht mit Worten, sprich Gedanken, beschäftigt ist.

Wenn zum Beispiel ein Mensch in absichtsloser Meditation sich selbst und seine Umgebung vergessen hat, ist sein Geist still und klar, aber wach. Die Sinneswahrnehmung ist nicht wie üblich auf die verschiedenen Teilbereiche – Hören, Sehen, Tasten usw. – verteilt; es besteht stattdessen das Gefühl einer grösstmöglichen geistigen Sammlung, in der Körper, Geist und Wahrnehmung vollkommen miteinander verschmelzen. In dieser Sammlung existiert nur das reine Gewahrsein; man ist vollkommen präsent im Hier und Jetzt.

In dieser wachen Stille der Selbstvergessenheit – ohne Gedanken, ohne Ich – kann es geschehen, dass sich dem inneren Auge plötzlich eine neue Sicht eröffnet: – «Oh» – Man sieht oder versteht den Sinn einer Sache klar und ohne Zweifel, aber ohne Worte. Dieses wortlose Verstehen, diese Intelligenz ist die Weisheit des natürlichen universalen Geistes.

Um zum ursprünglichen Sinn von Worten zu gelangen, ist es also notwendig, sich zuerst vom Wort zu lösen, in dem man alles vermeintliche Wissen darüber aufgibt und es völlig nicht-wissend betrachtet. Man übergibt sich selbst und das Wort sozusagen der inneren wortlosen Weisheit.

Vom Sinn zum Wort

Kehrt die Aufmerksamkeit des Menschen aus der wortlosen Stille wieder zu dessen persönlichen Bewusstsein zurück, findet sich dort vielleicht eine Spur der in der Meditation erlebten Einsicht. Wenn das zutrifft – und nur dann – kann die Einsicht im Nachhinein zu einer in Worte gefassten Erkenntnis werden. Es kann aber auch sein, dass das Bewusstsein das Erlebte nicht registriert. In diesem Fall bleibt die Erkenntnis als Potenz im Geist erhalten und wartet sozusagen auf die nächste Gelegenheit, sich im Bewusstsein zu manifestieren.

Wenn ein Mensch eine erinnerte Erkenntnis nicht für sich

selbst behalten will, sondern an andere weitergeben möchte, – sei es, weil er gefragt wird oder aus feinem inneren Bedürfnis heraus – dann verpackt er sie wieder in Worte. Diese sendet er in den leeren Raum zurück, von wo er sie ursprünglich erhalten hat, oder speichert sie in geschriebener Form auf Papier oder in einem anderen entsprechenden Medium.

Sitzt nun irgendwo ein anderer Mensch, dessen Geist mit dem Geist des Verfassers im Einklang ist, ergeben diese Worte für ihn einen Sinn. Und die Lehre geht weiter. Da der fundamentale, über-persönliche Geist in allen Menschen gegenwärtig ist, ist es grundsätzlich möglich, dass jeder irgendwann und irgendwo Botschaften der Wahrheit empfangen kann.

Lasst mich zu Veranschaulichung ein Bild aus der Radiotechnik benutzen. Eine Radiostation sendet Worte oder Klänge in Form von nicht-hörbaren Schwingungen in den leeren Raum. Eine Empfangsstation irgendwo im Raum kann so eingestellt werden, dass sie auf diese spezifischen Wort- oder Klangwellen anspricht und sie wieder in hörbare Worte und Klänge umwandelt.

Die Wellen der geistigen Aktivität sind immer im Universum enthalten. Und zwar alle, die sogenannten heilsamen als auch die unheilsamen. Ob man sie empfängt oder nicht hängt nur davon ab, ob eine Empfangsstation vorhanden ist oder nicht. In diesem Sinn ist es zu verstehen, wenn der Urvater des Zen-Buddhismus Bodhidharma sagt:

Das Buddha-Dharma ist eine besondere Überlieferung ausserhalb der Schriften, unabhängig von Wort und Buchstaben: Sie zeigt unmittelbar auf das Herz des Menschen und lässt ihn in die (eigene) Natur schauen und die Buddhaschaft erfahren.

Keine Schranken

Das Selbst vergessen, bedeutet von abertausend Dingen belebt

zu werden. Wenn von abertausend Dingen belebt, fallen der eigene Körper und Geist, sowie der Körper und Geist anderer weg

Ob sie in Worten umschrieben, in Klängen besungen oder in Farben gemalt wird, ändert nichts an der Wirklichkeit. Das Leben ist und bleibt das, was es ist und schon immer war: nämlich das aktuelle Entstehen und Vergehen von zahllosen «Dingen» in diesem gegenwärtigen, aktuellen formlosen Geist, hier und jetzt. Der lebendige formlose Geist bedarf keiner Worte noch kann er durch Worte verfälscht oder verunreinigt werden.

Es müssen also keine Schranken gewaltsam niedergedrückt werden. Das Einzige, was es für uns Menschen braucht, um unseren freien, grenzenlosen Geist, den wir mit allen Dingen teilen, zu realisieren, ist die Loslösung von falschen Ideen und Vorstellungen unserer wahren Existenz. Und die grösste aller falschen Vorstellungen, ist die von einem Ich.

Dieses Hindernis der Ich-Identität gilt es allerdings zu überwinden. Und das bedarf einer gewissen inneren Kraft. Nämlich der Kraft der Entschlossenheit, sich um ein fundiertes Verstehen des eigenen Denkens und Handelns zu bemühen und den eigenen Geist entsprechend zu disziplinieren.

Wenn diese Kraft zum Einsatz kommt und die Begrenzungen der persönlichen Befindlichkeit sprengt, fallen die vermeintlichen Schranken zwischen «Ich» und den Dingen von selber ab. Denn sie existieren ausschliesslich in unserer persönlichen Befindlichkeit und nur da.

Leider sind wir Menschen so felsenfest davon überzeugt, dass jeder Einzelne ein wahrhaft existierendes Wesen ist mit «richtigen» und «falschen» Eigenschaften und dass er/sie für diese Überzeugungen kämpfen muss. Dieser Irrtum, diese Unwissenheit in Bezug auf das wahre Leben sind die Geburtshelfer von Gier und Hass und allem Unfrieden in dieser

Welt.

Keine Spur von Erkenntnis

Sobald ein Mensch seinen fundamentalen Irrtum erkennt, gibt es keine Grenzen und keine wesenhafte Unterschiede mehr zwischen ihm und den anderen Lebewesen. Wenn man das allumfassende Einsein mit dem Ganzen einmal wahrhaftig erlebt, dann kann man gar nicht anders als freudvoll und liebevoll zu sein. Denn nun geht es nicht mehr um «mein» Glück, «meine» Liebe, sondern um das Wohlergehen aller.

Aus diesem Grund bezweifle ich, ob Dogen wirklich gesagt hat, man müsse «die Schranke ... einreißen», um die Einheit mit allen Dingen zu erleben. Ich vermute eher, dass es sich bei dieser Wortwahl um die Idee eines Übersetzers handelt, der den ursprünglichen Text vielleicht sprachlich durchaus korrekt übersetzt, dessen wahren Gehalt jedoch nicht verstanden hat.

Andererseits hat Dogen sich vielleicht mit Absicht so geäußert in der Hoffnung, dass wir selber darauf kommen, dass es keine Schranken einzureißen gibt. Sie fallen von selbst, wenn man aufhört, sich dauernd mit sich selbst zu beschäftigen.

Um es noch einmal zu sagen: Im ursprünglichen, reinen Geist gibt es keine Zeit und kein Ich. Also auch keine Erinnerung und damit auch keine Erkenntnis. Im Zustand der Selbstvergessenheit bleibt nichts haften. Die innewohnende Weisheit des Lebens ist ebenfalls ohne Zeit, das heißt, sie ist immer neu, immer spontan und ohne Ende. Deswegen sagt Dogen, dass es keine Spur von Erkenntnis gibt im reinen Geist.

Was wir als geistige Erkenntnis bezeichnen und in Worte fassen, ist eine Manifestation unseres denkenden Geistes und nicht das ursprüngliche Erlebnis. Doch ihre Quelle ist der fundamentale wortlose Geist. Wir sollten Erkenntnisse deshalb nicht von vornherein geringschätzen oder als bloße Fantasie abtun. Ihr Wahrheitsgehalt muss sich jedoch in unserem alltäglichen Denken und Handeln beweisen. Geschieht dies

nicht, dann haben wir es tatsächlich mit Wunschdenken oder Strohrefuern zu tun.

Im Einklang mit der Ganzheit

Der reine Geist ermöglicht es uns, uns wie kleine Kinder in jedem Ding zu verkörpern – und sei es noch so winzig und «nutzlos» wie zum Beispiel ein Stückchen Holz, ein Grashalm, ein Stein – und damit ganze Welten und Universen zu erschaffen. Die Dinge werden zu Monstern, Feen, Wolken und Regen, wir segeln über Ozeane, fliegen in den Himmel, reden mit Käfern und Tannenzapfen ... Ist das Spiel zu Ende ist, lassen wir alles fallen und liegen, wie und wo es ist, und wenden uns dem nächsten Abenteuer zu.

Und als sogenannte erwachsene, vernünftige Menschen können wir uns, wenn wir selbstlos sind, den Dingen vor unseren Augen ungehindert zuwenden und das tun, was zu tun ist, ohne uns in unnötige Gedanken darüber zu verstricken.

Man ist, wie Dogen im zweiten Kalenderblatt zitiert wird: *Im Einklang mit der Ganzheit aller Dinge und braucht Unvollkommenheiten (des Daseins) nicht zu fürchten.*

Dinge kommen, Dinge wandeln sich, Dinge vergehen. Und mit ihnen werden wir geboren, wandeln uns und vergehen. Denn es gibt kein Unterschied zwischen den Dingen und uns. Wir und alle anderen Lebewesen sind lebendige Dinge im unermesslichen Ozean des Seins.

«Alle zusammengesetzten Dinge sind wie ein Traum, ein Phantom, ein Tautropfen, ein Blitz, ein flackerndes Licht, eine Wolke am Himmel. So meditiere man über sie, so betrachte man sie.» – Diamant-Sutra

- [Dharmavorträge](#)



Von allen Dingen belebt