

## **95. Das Tun eines wirklich großen Menschen (*Hachidainingaku*)**

Nach der Überlieferung lehrte *Gautama Buddha* kurz vor seinem Tod das Tun und die acht Wahrheiten eines *wirklich großen Menschen*, also eines Buddhas oder *Bodhisattva*. Die acht Wahrheiten sind auch Thema des letzten Kapitels des *Shōbōgenzō*, das Dōgen lehrte und niederschrieb, als er schon schwerkrank und vom Tode gezeichnet war. Man nimmt heute an, dass Dōgen an Tuberkulose litt, die damals meist unheilbar war. Er kehrte zwar zur besseren ärztlichen Behandlung vom Kloster *Eiheiji* nach *Kyoto* zurück, erholte sich aber nicht mehr und verstarb dort im Alter von 53 Jahren.

Wir sollten diese letzte Lehrrede von *Gautama Buddha* und von Dōgen mit *großer Sorgfalt* studieren. Sie fasst die wichtigsten Regeln für ein wahres buddhistisches Leben recht einfach und praxisorientiert zusammen. Diese Regeln sind keine Dogmen, sondern ähnlich wie die Bodhisattva-Gelöbnisse als Hilfe für das tägliche Leben zu verstehen. Dōgen schreibt am Anfang des Kapitels, dass man den ruhigen und ausgeglichenen Lebenszustand erreicht, wenn man diese acht Wahrheiten verwirklicht. Er spricht davon, dass man in das Nirvāna eingeht, und meint damit vor allem den Zustand des Gleichgewichts im Hier und Jetzt, der nicht zuletzt in der Zazen-Praxis verwirklicht wird. Im Folgenden werden die acht Wahrheiten dargestellt und kurz erläutert.

### *1. Geringe Begierde*

Diese Regel beinhaltet, dass wir nicht Dingen nachjagen sollen, die wir noch nicht besitzen, aber unbedingt haben wollen. Dazu gehören vor allem die Objekte der Begierden, die durch die Wahrnehmung mit den fünf Sinnesorganen – den Augen, Ohren, der Nase, Zunge und Haut – hervorgerufen und angestachelt werden. Dōgen zitiert *Gautama Buddha*, der warnte, dass das

Leiden grenzenlos ist, wenn wir diesen Begierden hemmungslos und unkontrolliert nachgeben. Hat man sie jedoch „im Griff“, steuert sie und hält sie klein, befreit man sich von ihrer Dominanz und damit auch vom Leiden. Solche Menschen schmeicheln auch nicht um des eigenen Vorteils willen und kriechen nicht vor denjenigen, von denen sie die Objekte der Begierden erhalten möchten. Nur auf diese Weise sind wir ohne Sorgen und Furcht, haben umfassende Freiheit und großen Spielraum im eigenen Leben und sind nicht unzufrieden.

### *2. Erkennen der Zufriedenheit mit dem, was man hat*

Hier wird vor allem angesprochen, dass wir mit den Dingen, die wir besitzen, und unseren Lebensumständen zufrieden sind. Wenn wir eine solche Zufriedenheit klar erkennen, dann überwinden wir die verschiedenartigen Leiden in unserem Leben und erleben einen Ort des Reichtums, der Freude und des Friedens. Wenn wir eine solche Zufriedenheit nicht kennen, könnten wir sogar an einem himmlischen Ort leben und wären trotzdem immer unzufrieden und frustriert. Dōgen zitiert dazu *Buddha*:

„Jene Menschen, die die Zufriedenheit nicht kennen, sind arm, selbst wenn sie (scheinbar) reich sind, und jene, die die Zufriedenheit kennen, sind reich, selbst wenn sie (scheinbar) arm sind. Jene, die die Zufriedenheit nicht kennen, werden ununterbrochen von den fünf Begierden gesteuert.“

### *3. Freude an der Stille haben*

Wir sollten uns von lärmenden, unruhigen Gruppen fernhalten und einen ruhigen Ort suchen. Viele empfinden in einer solchen Abgeschiedenheit große Langeweile, aber der dauernde Trubel ist sicher der falsche Weg für ein Leben im Gleichgewicht. *Gautama Buddha* vergleicht diese Situation mit einem Schwarm von Vögeln, die auf einem Baum sitzen und ständig in großen Sorgen und Ängsten sind, dass dieser zusammenbricht und umfällt. Außerdem sagt er:

„(Jene), die an die Welt gefesselt sind und ihr anhaften, versinken in verschiedenartiges Leiden, wie ein alter Elefant, der im Sumpf versinkt und selbst nicht in der Lage ist, wieder herauszukommen. Dies wird genannt ‚sich fernzuhalten‘.“

#### *4. Fleiß praktizieren*

Dabei kommt es darauf an, ausdauernd zu praktizieren und nicht in seinen Bemühungen zu erlahmen. Nach *Gautama Buddha* wird dann überhaupt nichts schwierig und unüberwindbar sein:

Wir sollten Fleiß und Ausdauer praktizieren wie „ein steter Tropfen Wasser, der andauernd niederfällt und wirklich in der Lage ist, einen Felsen zu durchbohren.“

Das Gegenteil davon sei ein Mensch ohne Ausdauer, der Feuer durch schnelles Reiben zweier Hölzer aneinander erzeugen will, aber leider aufhört, kurz bevor die Hölzer heiß genug sind und das Feuer sich tatsächlich entzündet.

#### *5. Nicht die (rechte) Achtsamkeit verlieren*

Hier geht es vor allem um die richtige Achtsamkeit für andere und nicht um den oft sentimental Selbstbezug, der heute häufig festzustellen ist. Der Begriff der Achtsamkeit ist also wie in Kapitel 73 umfassend zu verstehen. Wenn man dauernd um sich selbst kreist, sich selbst beobachtet und interpretiert, entspricht das bestimmt nicht der von *Gautama Buddha* gelehrt Achtsamkeit. Er setzt dabei vor allem auf gute Lehrer, denen wir uns anvertrauen und unter deren Leitung wir auf dem Buddha-Weg weiterlernen. Durch eine solche Achtsamkeit können uns auch „die Banditen der Not“ nicht erobern. Wir sollten daher fortwährend unsere Gedanken steuern und sie im richtigen Ort des Geistes halten. Wer seine Achtsamkeit verliert, verliert seine Tugend. Wir seien durch die Achtsamkeit im Kampf des Lebens wie durch einen Panzer geschützt.

#### *6. Den Zustand des Gleichgewichts von Dhyana praktizieren*

Dies bedeutet, dass wir ohne Störung im Zazen und im Dharma verweilen. *Gautama Buddha* erklärt, dass durch die Steuerung des Geistes der Zustand des Gleichgewichts eintritt. Wenn wir uns in diesem befinden, zerstreut sich unser Geist nicht, sondern ist gesammelt. *Buddha* vergleicht ihn mit einem Leitungssystem für Trinkwasser, das kein Leck hat und dicht ist, sodass kein Wasser unnütz versickert und verloren geht.

### *7. Weisheit praktizieren*

*Buddha* betont: „Wenn ihr Mönche Weisheit habt, dann werdet ihr ohne Gier und Anhaftung sein.“ Es sei wichtig, dass wir uns dauernd sorgfältig beobachten und darüber reflektieren, wie wir denken und handeln, was sich also in unserem Geist und unserer Psyche ereignet. Wir müssen möglichst schnell durchschauen, wenn wir von der Gier nach Ruhm und Profit getrieben werden. Dadurch verweilen wir in der Wahrheit des Dharma und erreichen die Befreiung. Ist dies nicht der Fall, dann unterscheiden wir uns grundsätzlich von den Menschen der Wahrheit, seien es Nonnen, Mönche oder Laien. Die Weisheit sei wie ein stabiles Schiff, mit dem wir den Ozean des Alterns, der Krankheit und des Todes überqueren wollen und können. Sie sei eine großartige Fackel für die Dunkelheit der Unwissenheit und eine gute Medizin für kranke Menschen. Er fügt hinzu:

„Wenn ein Mensch das Licht der Weisheit besitzt, ist er auch mit den körperlichen Augen jemand mit klarer Sichtweise. Dies wird ‚Weisheit‘ genannt.“

### *8. Sich nicht in müßigen Diskussionen engagieren*

Indem wir uns von Unterscheidungen und Abwertungen anderer fernhalten, verwirklichen wir vollkommen die reale Form und Wirklichkeit des Lebens. Aufgebrachte Diskussionen verwirren dagegen nach *Gautama Buddha* den Geist. Wir können uns dann nicht von diesen Verwirrungen befreien, selbst wenn wir in ein Kloster eingetreten sind. In der Tat sind derartig hitzige, oft

aggressiv geführte Streitgespräche wenig geeignet, um auch nur ein Stück Wahrheit zu finden und zu befördern.

Dann zitiert Dōgen noch einmal *Gautama Buddha*:

„Ihr Mönche solltet euch dauerhaft anstrengen, mit *ungeteiltem Geist die Wahrheit der Befreiung* anzustreben. Alle Dharmas dieser Welt, die sich bewegen oder bewegungslos sind, vergehen ohne Ausnahme und haben keine stabile Form. Ihr solltet jetzt für eine Weile innehalten und nicht mehr reden. Die Zeit muss weitergehen und ich schicke mich an, zu sterben. Dies ist meine letzte Unterweisung.“

Dōgen bedauert, dass zu seiner Zeit viele Menschen die acht Wahrheiten nicht kennen und auch nicht erlernen wollen. Wer jedoch Zugang zu ihnen habe, könne sich glücklich schätzen, weil er auf diese Weise gute Wurzeln für sein eigenes Leben besitze. Er bezeichnet seine Zeit als heimtückisch und dekadent und mahnt uns:

„Solange der wahre Dharma des Tathāgata die (noch) tausendfache (Welt) durchdringt und solange die reine Lehre noch nicht verschwunden ist, sollten wir sie ohne Verzug erlernen. Seid nicht träge oder nachlässig.“

Dieses Kapitel wurde im Todesjahr Dōgens, also 1253, verfasst. Sein Schüler und Nachfolger *Ejō* fügte ein Nachwort hinzu, in dem er mitteilt, dass Dōgen eigentlich plante, 100 Kapitel für das *Shōbōgenzō* zu schreiben. *Ejō* bedauert sehr, dass Dōgen dieses Vorhaben vor seinem Tod nicht mehr vollenden konnte, und bittet darum, dieses Kapitel zu kopieren, zu erhalten und für die Nachwelt sorgfältig zu bewahren.