

# Muhō



Sechs Schlüsseltexte des Zen  
zum Beißen, Kauen und Verdauen

Muhō

# Beiß mich!

Sechs Schlüsseltexle des Zen zum Lesen, Kauen und Verdauen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Text- und Data-Mining gem. §44b UrhG untersagt.

© 2026 Muhō Nölke

Lektorat: Britta Berg, Caterina Jahn, Bernhard Kleinschmidt

ISBN (E-Book): 978-3-6956-4635-7

ISBN (Print): 978-3-8192-0600-9

Kontakt: Antaiji, Kutoyama 62, Hyogo-ken, 669-6727 Japan

<https://muhonoelke.blogspot.com/>  
[sendaba@gmail.com](mailto:sendaba@gmail.com)

# **Inhalt**

## **Vorwort**

**Shōji** – Leben und Sterben

**Bendōwa** – Ein Gespräch über den Weg

**Bodaisatta-shishōbō** – Vier Weisen eines  
Bodhisattvas, für andere da zu sein

**Uji** – Sein-Zeit

**Tenzokyōkun** – Anweisungen für den Koch

**Hachidaininkaku** – Acht Einsichten eines  
großen Menschen

## **Nachwort**

## **Glossar**

# Vorwort

Sieh dir die Kalligrafie auf dem Cover an: ein einzelner [Kreis](#), mit einem einzigen Pinselstrich gezogen. Du schaust ihn an und fragst: Was bedeutet das? Ist es der Mond? Ist es ein Keks? Ein Käse? Oder vielleicht doch eher ein Symbol der vollkommenen Erleuchtung? Die Antwort im Zen lautet: Beiß hinein! Denn der Kreis an sich hat keine Bedeutung. Vielmehr lädt er dich ein: Komm näher. Schau mich an. Beiß mich.

So verhält es sich auch mit [Dōgens](#) Texten. Man kann sie erklären und historisch einordnen, philosophisch kommentieren, mit anderen Traditionen vergleichen. All das hat seinen Wert. Aber irgendwann – am besten schon am Anfang – muss man einfach hineinbeißen. Lesen. Kauen. Sie zur Nahrung für das eigene Leben machen. Lass sie dir schmecken – und kaue, bis nichts mehr übrig ist!

Dōgen lebte von 1200 bis 1253 in Japan. Er war Mönch, Lehrer, Gründer des Klosters [Eihei-ji](#) und Verfasser eines eigenwilligen Werks der Weltliteratur: des [Shōbōgenzō](#) – der „Schatzkammer des wahren [Dharma](#)-Auges“. Es ist ein Buch, das Philosophie und Lyrik, Praxis und Paradox so ineinander verwebt, dass man nie sicher ist, ob man gerade einen Gedanken verfolgt oder von ihm verfolgt wird. Dōgen ist kein leichter Autor. Er wiederholt sich, widerspricht sich und schreibt Sätze, die das Denken nicht auflösen, sondern verdichten. Er stellt mehr Fragen, als er Antworten gibt. Wer mit dem Wunsch nach intellektueller Übersichtlichkeit an ihn herangeht, wird bald merken: So funktioniert das hier nicht. Und doch ist das, was er sagt, von bestechender Einfachheit. Man muss nur bereit sein, es langsam zu hören. Deshalb will dieses Buch kein Kommentar im akademischen Sinne sein. Es ist auch keine Einführung, die bequem auf Distanz hält. Es ist eher ein Gespräch – mit Dōgen, mit den Texten, und, ganz unmittelbar, mit dir, der du dieses Buch liest. Lass uns gemeinsam in die Sache hineinbeißen, sie schmecken und in Ruhe verdauen.

Die Texte unterscheiden sich deutlich in Ton, Länge und Gewicht: Shōji – Leben und Sterben ist ein kurzer, prägnanter Text über Leben und Sterben. Er ist undatiert, aber ich bin überzeugt, dass Dōgen ihn noch zu Beginn seiner Lehrzeit geschrieben hat. Bendōwa – Ein Gespräch über den Weg ist ein frühes Manifest über die Praxis des Zazen, mit dem Dōgen das Fundament seiner Lehre legt. Bodaisatta-shishōbō – Vier Weisen eines Bodhisattvas, für andere da zu sein kreist um die Frage, wie man das, was man auf dem Kissen geübt hat, auch im Alltag umsetzt. Wie kann ich anderen helfen, ohne mich dabei selbst zu verlieren? Während Uji – Sein-Zeit zu Dōgens philosophisch dichtesten Schriften gehört, handelt das Tenzokyōkun – Anweisungen für den Koch – wie der Titel schon sagt – vom Kochen und hat deshalb vielleicht den stärksten Alltagsbezug. Und Hachidaininkaku – Acht Einsichten eines großen Menschen ist Dōgens letzter Text und klingt wie acht ruhige Atemzüge am Ende eines langen Lebens.

Ich habe knapp dreißig Jahre in einem Zen-Kloster gelebt, zuerst als Gast, dann als Mönch, schließlich als Abt vom Antaiji, einem Kloster in den Bergen Japans. Ich habe dort gesessen, gearbeitet, gekocht, geschwiegen und gestritten. Ich habe am eigenen Leib erfahren dürfen, was Dōgen meint, wenn er sagt, dass Übung und Verwirklichung nicht zwei verschiedene Dinge sind – und ich habe auch erfahren, wie schwer es ist, das wirklich zu glauben, wenn man um vier Uhr morgens den Herd anheizt und dabei friert.

Was ich in diesen Jahren gelernt habe, verdanke ich keinem Buch. Ich verdanke es Menschen: Lehrern, die keine langen Reden gehalten haben. Klosterbrüdern, die nicht nur schweigend meditierten, sondern auch die Ärmel hoch rollten. Meinem Meister, der mir sagte: „Du erschaffst Antaiji“ – obwohl ich gerade erst ans Klostertor geklopft hatte. Und später dann, als ich in der Küche stand und noch immer nicht wusste, wie man Udon-Nudeln kocht, sagte er mir: „Es geht nicht um dich!“

Meine persönlichen Erfahrungen sind in dieses Buch eingeflossen, weil ich glaube, dass Dōgen nur dann zu verstehen ist, wenn man ihn auf die eigene Lebenspraxis bezieht. Er hat keine

Systematik gelehrt, die man aus sicherer Entfernung studieren könnte. Er hat gelehrt, indem er gelebt hat – und er erwartet dasselbe von dir als Leser.

Und noch eine Warnung: Dieses Buch wird dir keine Antworten geben. Nicht darauf, wie man richtig meditiert. Nicht darauf, was Erleuchtung ist. Und auch nicht darauf, wie du ein besseres Leben führen kannst. Wenn du das suchst, wirst du enttäuscht sein – oder du wirst irgendwann merken, dass die Enttäuschung selbst der erste ehrliche Schritt ist auf dem Weg, dich deinen eigenen Fragen zu stellen.

Vielleicht wird dieses Buch dir zeigen, dass die Fragen, mit denen du lebst, keine privaten Sonderprobleme sind. Dass ein japanischer Mönch aus dem dreizehnten Jahrhundert dieselben Probleme kannte, an denen wir uns heute noch abarbeiten – zum Beispiel die Frage, wie man übt, ohne ein Ergebnis zu erwarten, wie man aufhört, ständig woanders sein zu wollen, wie man für andere da ist, ohne sich zu verlieren. Und vielleicht kann es zeigen, dass manche dieser Fragen sich nicht beantworten lassen. Aber dass du lernen kannst, mit ihnen zu sitzen.

Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die keine Buddhisten sind – und auch für solche, die es sind. Für alle, die schon einmal nachts aufgewacht sind und nicht mehr wussten, was ihnen wirklich wichtig ist. Für die, die zu viel lesen und zu wenig meditieren. Für die, die zu viel meditieren und darüber vergessen, für andere da zu sein. Für alle, die das Gefühl kennen, dass irgendetwas an ihrem Leben noch nicht ganz stimmt – aber auch nicht genau sagen können, was.

Doch bevor du nach einer Erleuchtung suchst, die du nur vom Hörensagen kennst, frage dich lieber, woran es dir wirklich mangelt. Was fehlt dir wirklich? Vielleicht erkennst du dann ja, dass du nie getrennt warst von der Sache, nach der du suchst. Ich hoffe, dieses Buch hilft dir dabei.

Die Zitate aus Dōgens Texten sind meine eigenen Übersetzungen. Ich habe versucht, dem Original so treu wie möglich zu bleiben,

ohne es zu glätten. Dōgen ist manchmal sperrig – und das mit Absicht. Wo die Sprache einen kurz stolpern lässt, gehört das dazu.

Eine Anmerkung zu den Fachbegriffen: Ich habe versucht, alle wichtigen japanischen, chinesischen und Sanskrit-Begriffe im Glossar am Ende des Buches zu erklären. Dort findet man auch, so weit verfügbar, die sino-japanischen Schriftzeichen.

# 生死 Shōji

## Leben und Sterben

Der erste Text, in den ich gemeinsam mit dir beißen will, trägt den Titel Shōji – wörtlich „Leben und Sterben“. Er ist eines der kürzesten Kapitel des Shōbōgenzō und ohne Datum überliefert. In wenigen prägnanten Sätzen bringt Dōgen darin auf den Punkt, worum es im Zen geht.

Die beiden Schriftzeichen 生死 (Shōji) bedeuten „Leben“ und „Sterben“. Eine alternative Übersetzung wäre „Geburt“ und „Tod“. Zusammen stehen sie für den fortwährenden Kreislauf von Werden und Vergehen, in dem wir unser Leben erfahren – im Sanskrit Samsāra genannt.

Traditionell wurde dieser Kreislauf als leidvoll verstanden. Viele buddhistische Wege zielten deshalb darauf ab, ihm zu entkommen. Dem stellte man das Nirwana gegenüber – ein Zustand, der oft als Erlöschen, als ein Ende des Leidens gedacht wurde. Die Diagnose war klar: Leiden entsteht aus Anhaftung – aus Gier und Abneigung. Also müsse Befreiung darin bestehen, diese Anhaftungen loszulassen.

So weit, so nachvollziehbar. Und doch stellt sich hier die Frage: Wenn du versuchst, dem Leiden zu entkommen – ist das nicht selbst schon wieder ein Ausdruck von Abneigung? Und wenn du dir Nirwana herbeiwünschst – ist das nicht eine besonders feine Form von Gier? Mit dieser Frage beginnt Dōgens Text, mit dem er dich einlädt, über dein eigenes Leben und Sterben nachzudenken.

**Ist Buddha in Leben-und-Sterben, dann gibt es kein Leben und Sterben. Ist kein Buddha in Leben-und-Sterben, dann gibt es kein Verirren in Leben und Sterben.**

Um diese Eingangssätze zu verstehen, ist es hilfreich, sich klarzumachen, was mit „Buddha“ gemeint ist. Ein Buddha ist kein Gott. Er ist ein Mensch, der den Weg verwirklicht hat. Hier

unterscheidet sich der Buddhismus vom Christentum. Dort gibt es eine Grenze zwischen Gott und Mensch. Im Buddhismus dagegen ist der Weg offen: Was ein Buddha verwirklicht hat, ist grundsätzlich jedem möglich. Der historische Buddha Shākyamuni ist vor allem eines: ein Beispiel der Praxis.

Zu Beginn des Textes stellt Dōgen zwei Sätze nebeneinander, die sich zu widersprechen scheinen. Bevor wir darauf eingehen, lohnt sich ein kurzer Blick auf den Ausdruck „Leben-und-Sterben“. Ich schreibe ihn bewusst mit Bindestrichen. Denn gewöhnlich stellst du dir vor: Jetzt lebst du – und irgendwann, in der Zukunft, wirst du sterben. Dōgen durchbricht diese Vorstellung. Leben und Sterben sind nicht zwei getrennte Ereignisse. Ein Tag des Lebens ist auch ein Tag des Sterbens. Dieser Tag ist der erste und letzte seiner Art. Und an diesem Tag ereignet sich *dein* Leben-und-Sterben!

Der erste Satz erscheint paradox. Wieso verschwindet Leben-und-Sterben, wenn ein Buddha *im* Leben-und-Sterben ist? Gemeint ist: Wenn ein Buddha Leben-und-Sterben erfährt, dann ist Leben-und-Sterben kein Problem mehr. Buddha erlebt es nicht als etwas, dem er entkommen muss. Aber Vorsicht: Mit Buddha ist hier keine Figur aus der Vergangenheit gemeint. Es geht um niemand anderen als um dich. Du musst dein Leben-und-Sterben so erfahren wie ein Buddha, denn erst dann verliert es seinen problematischen Charakter.

Warum? Weil die Befreiung darin liegt, dein Leben-und-Sterben anzunehmen, statt dagegen anzukämpfen. Ein Buddha ist ein Mensch, der im Leben-und-Sterben sein Zuhause gefunden hat. Allerdings lauert hier auch ein Missverständnis. Du könntest denken: „Wenn ich mein Leben-und-Sterben annehme und immer ganz im Moment bin, dann bin ich Buddha!“ Doch dieser Gedanke steht dir im Weg. Ein Buddha ist ein Mensch, der sich selbst vergessen kann und nicht ein Mensch, der sich für einen Buddha hält.

Damit kommen wir zum zweiten Satz. Auch der klingt widersprüchlich. Kein Buddha in Leben-und-Sterben – und doch kein Verirren? Der Schlüssel liegt im Loslassen des Konzepts von

„Buddha“. Wenn da kein Buddha ist, an dem du festhältst – kein Bild, keine Vorstellung, kein Anspruch –, dann gibt es auch niemanden mehr, der sich verirren könnte. Solange du denkst: „Ich bin gut, so wie ich bin“, bist du es nicht wirklich. Das heißt nicht, dass es keine Buddha-Natur gibt. Aber so wie echte Güte zeigt sie sich gerade dort, wo niemand sie für sich beansprucht.

So löst sich der scheinbare Widerspruch der beiden Sätze auf. Sie drücken keine zwei verschiedenen Dinge aus. Sie zeigen dieselbe Wirklichkeit aus zwei Richtungen: Leben-und-Sterben als Buddha annehmen – und es dadurch loslassen. Die eigene Buddha-Natur im Leben-und-Sterben verwirklichen – und sie damit vergessen. Oder noch einfacher: Lebe dein Leben. Aber hänge nicht daran.

**Dies sind die Worte der Zen-Meister Jiashan (jap. Kassan) und Dingshan (jap. Jōzan), zweier Menschen, die den Weg verwirklicht haben. Sie sind keineswegs leichtfertig dahergesagt. Wenn du Leben und Sterben entfliehen willst, solltest du keine Zeit verlieren, dem Gesagten auf den Grund zu gehen.**

Wer waren Jiashan und Dingshan? Es heißt, dass sie befreundete Zen-Mönche waren, die drei Generationen nach Mazu (jap. Baso) lebten. Dieser Mazu wurde einst von einem Mönch mit Namen Damei gefragt, was ein Buddha sei. Mazus Antwort: „Dein Geist ist Buddha!“ Damei, dessen Name so viel wie „große Pflaume“ bedeutet, hatte ein überwältigendes Aha-Erlebnis: Die eine Sache, nach der ich so lange gesucht hatte, bin ich selbst! In späteren Jahren ging Mazu jedoch dazu über zu sagen: „Weder Geist, noch Buddha!“ Vermutlich hatten viele in der Klostersgemeinschaft begonnen, sich Konzepte von diesem Geist zu machen, den alle von uns in sich tragen und der auf wundersame Weise bereits Buddha ist. Mit seinem neuen Satz schnitt Mazu all diese Konzepte ab.

Eines Tages schickte er einen Schüler zu Damei, der schon seit Längerem nicht mehr im Kloster lebte. Er sollte ihm mitteilen, dass der Meister inzwischen nicht mehr lehrt, dass der Geist selbst Buddha ist, sondern dass weder Geist noch Buddha die Sache sind,

um die es geht. Und wie reagiert Damei? Er sagte: „Es ist mir doch wurscht, was der Alte jetzt sagt! Dieser Geist ist Buddha – für mich reicht das.“ Als Mazu das hörte, lobte er seinen Schüler: „Ich glaube, die große Pflaume ist reif geworden!“

Aber zurück zu Jiashan und Dingshan. Sie reisten gemeinsam zu keinem anderen als Damei, der nun ein Nachfolger von Mazu war. Auf dem Weg sagte Dingshan: „Wenn kein Buddha ist in Leben-und-Sterben, dann gibt es kein Leben-und-Sterben!“ Das klingt fast wie der zweite Satz, den Dōgen zitiert, außer dass Dingshan nicht vom Verirren spricht. In typischer Zen-Manier behauptet er, dass alles nichts ist: Es gibt weder einen Buddha, noch Nirwana – und also auch kein Samsāra.

Daraufhin behauptet Jiashan das Gegenteil: „Wenn es einen Buddha in Leben-und-Sterben gibt, dann gibt es kein Verirren in Leben-und-Sterben!“ Das klingt sogar noch überzeugender als die Version, die Dōgen zitiert.

Als sie bei Damei ankommen, bitten sie ihn zu entscheiden, welcher der beiden Sprüche näher an der Sache ist. Dameis Antwort: „Der eine ist ganz nah dran, der andere weit davon entfernt!“

Darauf Jiashan: „Aber welcher von beiden ist nah dran?“

Aber Damei sagt ihnen nur, sie sollten noch einen Tag warten. Am nächsten Tag will Jiashan es noch einmal wissen. Damei erklärt ihm: „Wer nah dran ist, fragt nicht. Wer fragt, ist nicht nah dran!“

Bedeutet das, dass Dingshans Spruch besser war als Jiashans? Dass es besser ist zu schweigen als zu fragen? Keinesfalls. Wenn du schweigst, schweigt ein Buddha. Wenn du fragst, fragt ein Buddha. Der Buddha ist ganz nah – und ganz fern zugleich. Und dasselbe gilt auch für Leben-und-Sterben und Nirwana. Das ist der Punkt, auf den es Dōgen in seinem Text ankommt. Er legt ihn mit einem Bild frei, das unmissverständlicher kaum sein könnte:

**Nach Buddha außerhalb von Leben-und-Sterben zu suchen ist so, als richtest du die Lenkstange deines Karrens gen Norden, um in den Süden zu fahren. Wer blickt nach Süden, wenn er**

**den Polarstern sehen will? Mehr und mehr verstrickst du dich in das Karma von Leben und Sterben. Dabei verlierst du den Weg der Erlösung ganz aus den Augen.**

Wo liegt das Nirwana, von dem im Buddhismus so oft die Rede ist? Traditionell wird Nirwana oft als das Ende von Leben-und-Sterben verstanden: ein Zustand jenseits des Kreislaufs von Geburt und Tod, ein endgültiges Verlöschen des Lebens, das Leiden ist. So gedacht liegt das Ziel irgendwo anders. Nicht hier, nicht jetzt. Außerhalb von Samsāra.

Dōgens Botschaft ist klar: Du willst nach Süden – und lenkst deinen Wagen nach Norden. Das Problem ist nicht, dass du dich zu wenig bemühst. Nein, du bewegst dich nur in die falsche Richtung. Das gilt auch für das zweite Bild: Wenn du den Polarstern sehen willst, musst du nach Norden schauen. Wenn du nach Süden blickst, wirst du ihn nicht finden – egal, wie sehr du dich anstrengst.

Hier wird eine grundlegende Verwechslung angesprochen: Du suchst Befreiung außerhalb der Wirklichkeit, die du gerade erlebst. Doch dadurch verstrickst du dich immer tiefer, denn das Suchen ist Teil deines Problems. Du stellst dir vor: Hier ist Leben-und-Sterben – und dort ist Nirwana. Hier ist Leiden – und dort muss die Befreiung sein. Aber indem du das eine vom anderen trennst, verlierst du den Ort aus den Augen, an dem sich das Problem auflöst.

Worum geht es also? Nicht darum, einen besonderen Zustand zu erlangen. Nicht darum, dich zu beruhigen oder dir etwas schönzureden. Es geht einfach darum, nicht mehr vor dir selbst wegzulaufen.

**Leben-und-Sterben ist nichts anderes als Nirwana. Scheue es nicht als „Leben“ und „Sterben“, wünsche es nicht herbei als Nirwana. So löst du dich von Leben-und-Sterben.**

Es klingt fast wie Hohn: Leben-und-Sterben *ist* Nirwana. Dōgen hebt die Trennung zwischen Samsāra und Nirwana – dem Problem und seiner Lösung – hier ganz auf. Nirwana liegt nicht außerhalb

des Samsāra. Es ist nichts, das du noch erreichen musst. Nirwana verwirklicht sich jetzt, in genau dem Leben-und-Sterben, das du Tag für Tag erlebst.

Was bedeutet das in der Praxis? Jeder, der schon einmal an einem Sesshin, einer intensiven Zen-Praxiswoche, teilgenommen hat, kennt die Frage: „Warum tu ich mir das an? Ich habe eine volle Woche meiner Urlaubszeit und viel gutes Geld geopfert, um mir eine Auszeit zu gönnen – und jetzt das!? Mein Alltag ist ja schon schwer genug, aber sieben Tage lang schweigend auf dem Kissen sind noch härter. Und ich dachte, der Buddhismus lehrt die Befreiung vom Leiden!“

Wenn du längere Zeit auf einem Meditationskissen sitzt, fühlt es sich tatsächlich oft so an, als würde dein Leiden dadurch noch verstärkt. Ein Sesshin ist wie ein Druckkochtopf des Samsāra: Du gehst durch ein Wellenbad von Schmerzen, Müdigkeit, Ärger, Wut, Gier und Anhaften. Langeweile wechselt sich ab mit Frustration, Hoffnungslosigkeit und allen möglichen anderen Gefühlen und Gedanken. Es wäre ein Irrtum, wenn du glaubst, dass es darum geht, sich dieser Gefühle zu entledigen. Umgekehrt: Der erste Schritt besteht darin, dich deinem Leben-und-Sterben in Form dieses Wellenbads zu stellen, dich ihm zu öffnen und ihm zu erlauben, wirklich gefühlt zu werden.

Man kann das Gelassenheit nennen. Aber auch hier ist Vorsicht nötig: Das hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Es ist kein Sich-Abfinden. Es ist ein Ankommen im Hier und Jetzt: Du hörst auf, woanders sein zu wollen. Und dann ist dein Leben-und-Sterben kein Hindernis mehr, das du überwinden musst.

**Zu glauben, dass Leben in Tod übergeht, ist ein Irrtum. Leben ist ein Ort der Zeit; er hat ein Vorher und ein Nachher. Darum sagt die Buddhalehre: Leben ist nicht entstanden. Auch Sterben ist ein Ort der Zeit; er hat ein Vorher und ein Nachher. Darum heißt es: Sterben ist unvergänglich.**

Wenn man „Leben“ sagt, gibt es nichts außer Leben. Wenn man „Sterben“ sagt, gibt es nichts außer Sterben. Wenn Leben kommt,

begegne ihm durch Leben. Wenn Tod kommt, begegne ihm durch Sterben. Verabscheue nicht das eine, und sehne dich nicht nach dem anderen.

Der Punkt ist einfach – und trotzdem schwer zu fassen: So wie Samsāra nicht in Nirwana übergeht, so geht auch das Leben nicht in den Tod über. Es sind zwei Seiten einer Medaille. Das widerspricht unserer gewohnten Vorstellung. Wir denken in Abläufen: Jetzt lebe ich, aber irgendwann muss ich sterben. Dōgen sieht das anders. Für ihn ist Leben vollständig Leben, und Sterben ist vollständig Sterben. Darum sagt er: Wenn es Leben ist, gibt es nur Leben. Wenn es Sterben ist, gibt es nur Sterben. Das heißt nicht, dass Leben und Sterben getrennt sind. Im Gegenteil: Sowohl der Augenblick des Lebens als auch der Augenblick des Sterbens sind ein vollständiger Ausdruck der einen Zeit, die du lebst. Es sind keine zwei getrennten Abschnitte einer Zeitachse, auf der du dich bewegst. Diesen Gedanken wird Dōgen später im Uji noch vertiefen.

Im Genjōkōan – einem anderen wichtigen Text – zieht Dōgen einen Vergleich zu den Jahreszeiten: Winter ist ganz Winter. Frühling ist ganz Frühling. Der Ort des Winters „wird“ nicht zum Frühling. Der Ort des Frühlings „wird“ nicht zum Sommer. Und doch trennt sie nichts. Geburt, Altern, Krankheit und Tod sind die vier Jahreszeiten unseres Lebens: Jede für sich ist ein vollständiger Ausdruck des einen Prozesses von Leben-und-Sterben.

Wenn Leben da ist, dann ist jetzt Leben und nicht schon der kommende Verlust. Nicht das, was einmal endet. Und wenn Sterben da ist, dann ist jetzt Sterben und nicht mehr das Leben, das wir festhalten wollen. Im Alltag denken wir meist, es sei das Gegenteil. Du bist im Frühling – und lebst im Geist schon im Sommer. Du bist mitten im Leben – und denkst an all das, was dir verloren gehen wird. Du bist mitten im Sterben – und denkst an all das, was du noch nachholen willst. So verpasst du beides, Leben *und* Sterben.

Dōgen sagt deshalb: Begegne dem Leben durch Leben und dem Sterben durch Sterben. Lass mich ergänzen: Begegne dem Abwasch dadurch, dass du den Abwasch machst. Begegne den Schmerzen, indem du ihnen erlaubst wehzutun. Nicht indem du versuchst,

etwas hinzuzufügen oder davon wegzunehmen. Die Jahreszeiten von Lebens-und-Sterben verwirklichen sich von selbst. Die Frage ist nur, ob du sie annimmst.

**Dieses Leben-und-Sterben ist nichts Geringeres als das Leben Buddhas.**

Dieser kurze Satz fasst es noch einmal zusammen. Nirwana liegt nicht jenseits von Leben-und-Sterben. Nein: Dieses Leben-und-Sterben selbst ist Nirwana, ist das Leben Buddhas. Das widerspricht der landläufigen Vorstellung, denn der Buddhismus gilt als lebensverneinend. „Leben ist Leiden!“, hört man oft. Viele denken deshalb: Es muss doch darum gehen, diesem leidvollen Leben zu entkommen! So entsteht die Vorstellung, ein Buddhist wolle alles hinter sich lassen. Kein Anhaften mehr, kein Werden und Vergehen – am Ende verlöschen wie eine Kerze.

Wie du gesehen hast, geht Dōgen einen anderen Weg. Du musst dein Leben-und-Sterben nicht auslöschen oder zu etwas anderem verwandeln. Du begegnest deinem Leiden auf eine andere Weise. Wenn du es ganz annimmst als etwas, das in dieses Leben mit hineingehört – dann ist es kein Problem mehr. Das bedeutet nicht, dass du die konkreten Probleme in deinem Alltag nicht anpacken solltest. Natürlich solltest du das, aber es geht darum zu akzeptieren, dass Leben und Sterben Hand in Hand gehen und nichts nach deinem Drehbuch verläuft. Die Frage ist nur: Wie soll das im Alltag aussehen? Darauf wird Dōgen am Ende des Kapitels eingehen.

**Es in Abscheu fortwerfen zu wollen heißt nichts anderes, als das Leben Buddhas einzubüßen. In Leben-und-Sterben zu verharren und daran festzuhalten bedeutet ebenfalls, das Leben Buddhas zu verlieren und sein Wirken zum Erliegen zu bringen. Erst wenn du ohne Ablehnung und ohne Verlangen bist, wirst du in Buddhas Geist sein. Doch wäge es nicht mit dem Geist ab und sprich es nicht in Worten aus.**

Der eine sagt: „Das Leben ist ein Gefängnis. Ich will hier raus!“ Die andere erwidert: „So wie es ist, so soll es auch bleiben. Ich will es behalten!“ Beide Einstellungen führen in die Irre. Wenn du das Leben-und-Sterben loswerden willst, entkommst du damit nicht deinem Leiden. Du vergrößerst es nur. Denn du wirfst das Leben Buddhas weg. Das ist so, als wolltest du das Meer finden, während du das Wasser deines Lebens ablehnst.

Und umgekehrt: Wenn du am Leben festhältst und sagst, „So soll es bleiben!“, dann erstarrt die Lebendigkeit. Dein Leben ist wie fließendes Wasser. Es ist nicht dein Besitz. Sobald du es festhalten willst, verliert es seine Beweglichkeit. Wenn ich in diesem Buch immer wieder vom Loslassen rede, meine ich nicht „wegwerfen“. Wenn ich vom Annehmen rede, bedeutet das nicht „festhalten“. Loslassen ist nur dann wahres Loslassen, wenn es das Leiden annimmt. Annehmen ist nur dann wahres Annehmen, wenn es das Leiden loslässt.

Darum schreibt Dōgen: *Sei ohne Ablehnung* – also ohne wegwerfen zu wollen. *Sei ohne Verlangen* – also ohne festhalten zu wollen. Was entsteht, entsteht. Was vergeht, vergeht. Du musst nichts zum Leben-und-Sterben hinzufügen, du musst nichts davon abziehen.

Den letzten Satz darfst du nicht vergessen: *Wäge es nicht mit dem Geist ab und sprich es nicht in Worten aus*. Solange du versuchst, es intellektuell zu begreifen, gehst du an der Sache vorbei. Auch Dōgens Worte kommen nicht an die Wirklichkeit von Leben-und-Sterben heran. Sie zeigen nur die Richtung. Erleben musst du diese Wirklichkeit selbst, indem du sie lebst. Wie tust du das? Das versucht Dōgen mit den folgenden, berühmten Sätzen zu erklären:

**Vergiss einfach deinen Körper und Geist, lass sie fahren und wirf dich in Buddhas Haus hinein. Von Buddha getragen, wirst du, indem du folgst, ganz ohne Kraftanstrengung und Geistesbemühung, frei von Leben-und-Sterben selbst ein Buddha. Will da noch jemand im Geist verharren?**

Jedes Mal, wenn ich diese Stelle lese, muss ich an meinen ersten Kuss denken. Ich brauchte Mut, um mich darauf einzulassen. Ich

fragte mich: Darf ich das überhaupt? Was, wenn ich zurückgewiesen werde? Ich hatte Angst und hielt mich zurück.

Doch dann kam ein Moment, in dem ich mich fallen ließ. In meinem Fall war es so, dass die Initiative nicht von mir ausging. Nicht ich habe etwas „gemacht“. Sie war es. Sie hat es mir leicht gemacht. Ich habe mich führen lassen: *ganz ohne Kraftanstrengung und Geistesbemühung*. Für einen Moment war alles anders. Nicht weil ich etwas erreicht hätte – sondern weil ich aufgehört hatte, mich festzuhalten.

Natürlich spricht Dōgen hier nicht von der ersten Liebe. Und doch kommt dieses Gefühl des Getragenseins seinen Worten erstaunlich nahe. Es taucht auch in ganz anderen Situationen auf. Zum Beispiel dann, wenn du an einen Punkt kommst, an dem nichts mehr weitergeht. Du stehst vor einem Abgrund. Zurück kannst du nicht mehr. Vor dir ist nichts, woran du dich halten kannst. Keine Antwort, kein Halt. Dann bleibt nur noch eines: Du gehst trotzdem einen Schritt weiter.

Und dann geschieht es manchmal: Nicht „ich halte mich fest“ – ich werde getragen! Das ist es, was Dōgen meint, wenn er davon spricht, Körper und Geist fallen zu lassen. Es ist das Ende der Anstrengung, mit der du versuchtest, dem Leiden zu entkommen und zum Buddha zu werden. Es ist wie eine bedingungslose Kapitulation. Der Sprung in einen See, von dem du nicht weißt, wie kalt oder tief er ist.

Du könntest nun meinen: „Ob ich das kann oder nicht, ist eine andere Frage – aber theoretisch ist jetzt alles gesagt. Es geht um bedingungsloses Loslassen. Sich tragen lassen. Frei werden von Anstrengung. Was sollte jetzt noch kommen?“ Hab bitte etwas Geduld, es geht noch ein paar Sätze weiter:

**Es gibt einen einfachen Weg, Buddha zu werden: Tue nichts Schlechtes, halte nicht an Leben-und-Sterben fest, habe tiefes Mitgefühl mit allem Lebenden, respektiere die vor dir und nimm dich der nach dir an, hege gegen nichts Abneigung, berge keine Wünsche in deinem Herz, trage dich nicht mit**

**Gedanken und mach dir keine Sorgen. Das nennt man einen Buddha. Suche nach nichts anderem!**

Nach den paradoxen Sätzen am Anfang des Kapitels wird Dōgen am Ende ganz schlicht. Er verrät uns kein großes Geheimnis. Er teilt keine komplizierte Lehre mit. Er sagt einfach: Tu nichts Unrechtes, hänge nicht an Leben-und-Sterben, sei mitfühlend, sei achtsam im Umgang mit anderen. Sind das nicht ganz gewöhnliche Lebensweisheiten? Aber hier liegt auch eine Falle. Du denkst leicht: „Das weiß ich doch alles schon! Warum predigt Dōgen am Ende den Weg zur Buddhaschaft noch einmal in Worten, die selbst ein kleines Kind versteht?“

Manche sagen, er tue das, weil die meisten Menschen das bedingungslose Loslassen – das Abfallen von Körper und Geist, von dem Dōgen spricht – ohnehin nie erfahren würden. Deshalb habe er hier noch eine einfachere Lehre hinzugefügt, fast wie ein buddhistisches Werbegeschenk – ein Kunstgriff für den Alltag der kleinen Leute, während das Eigentliche schon gesagt wurde.

Aber das überzeugt mich nicht. Ich glaube, es ist eher umgekehrt. Die Erfahrung des Loslassens ist tief und oft überwältigend. Wenn du sie machst, hast du das Gefühl: Jetzt habe ich es verstanden! Aber darin liegt auch eine Gefahr. Du glaubst, angekommen zu sein. Du machst es dir in dieser Erfahrung bequem. Und dann beginnst du, dich zu täuschen: „Ich bin ja schon Buddha!“ Darum holt Dōgen am Ende alles zurück auf den Boden. Hier wird deutlich, was Buddha bei Dōgen wirklich bedeutet. Es ist nicht nur der historische Buddha Shākyamuni. Es ist aber auch nicht einfach „ich selbst“.

Wir können drei Bedeutungen der Buddha-Natur unterscheiden. Erstens: Buddha-Natur als das eigene Leben – so wie du es jetzt führst. Zweitens: Buddha-Natur als das, was dich trägt – ohne von dir gemacht zu werden oder dir zu gehören. Und drittens: Buddha-Natur im Weg zu den Anderen. Gerade dieser dritte Aspekt tritt ganz am Ende in den Vordergrund. Wenn du sagst, du seist „frei“, aber dein Verhalten gegenüber anderen bleibt gleichgültig, dann

fehlt etwas Grundlegendes. Denn das Leben, das dich trägt, trägt auch alle anderen.

Das bedingungslose Loslassen ist nur der Anfang. Das Zusammenleben mit anderen ist die Bewährung. Oder, um eine bereits oben verwendete Metapher wieder aufzugreifen: Sich fallen lassen ist wie der erste Kuss. Alles verändert sich. Alles öffnet sich. Aber dabei bleibt es nicht. Das gemeinsame Leben in der Gemeinschaft der Praktizierenden beginnt erst danach. Wer Buddha geküsst hat, lebt nun mit allen fühlenden Wesen unter einem Dach. Das kann eine sehr schwierige Beziehungskiste sein. Aber gibt es eine Alternative zum Leben mit der Gemeinschaft aller fühlenden Wesen auf diesem Planeten?

Es ist leicht misszuverstehen: *Trage dich nicht mit Gedanken und mache dir keine Sorgen.* Es bedeutet nicht, dass keine Gedanken mehr auftauchen, und auch nicht, dass du dich nie mehr sorgst. Es bedeutet: Du musst die Gedanken nicht weiterspinnen, und du musst nicht jeder Sorge nachhängen. Gedanken kommen, Sorgen kommen, aber du musst sie nicht mit dir herumtragen. So einfach ist das und so schwierig. Darum schreibt Dōgen ganz nüchtern: *Tu nichts Schlechtes.* Das kann das Schwierigste überhaupt sein. Am Ende bleibt nichts Besonderes. Kein Zustand, an dem du dich festhalten könntest. Nur dieses Leben-und-Sterben – gemeinsam mit allen anderen.

Am Ende fasst Dōgen alles noch einmal in einem Satz zusammen. Beachte die exakte Formulierung! Da steht: *Das nennt man einen Buddha.* Am Ende des vorigen Absatzes hieß es noch: *So wirst du zum Buddha.* Der Unterschied ist wichtig. Er ist so groß wie der von „Vater-Werden (ist nicht schwer)“ und „Vater-Sein (dagegen sehr)“!

Wie drückt sich Buddha-Sein im Alltag aus? Nicht in einem besonderen inneren Zustand – der Erleuchtung, die du vor drei Jahren hattest –, sondern im Umgang mit anderen, Mitgefühl, Respekt und Freundlichkeit. Das ist keine moralische Selbst-Schmückung. Es ist die Art und Weise, wie du dein Leben in der Gemeinschaft mit anderen lebst. Es geht um praktizierte Liebe, nicht um bloßes Verliebtsein. Denn nur du selbst weißt, ob du

*verliebt* bist, während nur der andere weiß, ob du wirklich *liebst*.  
Dabei zählt nicht, wie du dich fühlst – sondern wie du lebst.

# 弁道話 Bendōwa

## Ein Gespräch über den Weg

Dieser Text gehört zu den frühesten und wichtigsten Schriften Dōgens. Er entstand im Jahr 1231, kurz nach seiner Rückkehr aus China. Dōgen war damals Anfang dreißig. Er hatte viele Jahre gesucht, gezweifelt und praktiziert. In China war es schließlich zu einer Erfahrung gekommen, die er später „das Abfallen von Körper und Geist“ nennen sollte. Und nun ist er wieder in Japan – ohne Kloster und ohne gesicherte Position. Aber mit einer Klarheit, die ihn nicht mehr verlässt.

Bendōwa ist der Versuch, dieser Klarheit Worte zu verleihen. Der Titel gibt bereits eine Richtung vor. Die drei Schriftzeichen 弁道話 lassen sich wörtlich lesen als:

弁 (*ben*) – unterscheiden, klären, darlegen

道 (*dō*) – der Weg, der Praxis und Verwirklichung zugleich ist

話 (*wa*) – das Sprechen, das Darlegen in Worten

Also ein Gespräch über den Weg. Oder exakter, aber komplizierter: Ein Versuch, den Weg so zu erklären, dass er gegangen werden kann. Dabei beginnt Dōgen mit einem Begriff, der abstrakt klingt: 自受用三昧 (Jijuyū-zanmai).

Wenn du dir das Buchcover genau ansiehst, erkennst du diese fünf Schriftzeichen vielleicht in dem roten Siegel rechts oben am Kreis. Wörtlich bedeuten sie:

自 (*ji*) – selbst

受 (*ju*) – empfangen

用 (*yū*) – gebrauchen, handeln, verwirklichen

三昧 (*zanmai*) – Sammlung, Versenkung (Samādhi)

Ich habe diesen Begriff als „die Vertiefung des Selbstempfangens und -gebrauchens“ übersetzt. Hier wird etwas empfangen – und zugleich verwirklicht. Gleichzeitig, nicht nacheinander. Um was handelt es sich dabei? Die kurze Antwort lautet: *Das Leben Buddhas*. Dieses Leben, von dem im vorigen Kapitel die Rede war, trägt dich,

ohne von dir gemacht zu sein. Und doch gibt es keinen anderen Ort, an dem es sich zeigt, als genau hier. In dir. Als du. In anderen Worten: Das universelle Leben, das über mich hinausreicht, wird hier und jetzt, an diesem Ort, als diese Person zu meiner Praxis.

Damit sind zwei Seiten angesprochen, die nicht getrennt werden dürfen. Die eine Seite: Du bist gefordert. Dein Leben geschieht nicht von selbst in dem Sinne, dass du nichts damit zu tun hättest. Als ich als Zweiundzwanzigjähriger zum ersten Mal an das Tor eines japanischen Klosters klopfte, sagte mir der Abt: „Du erschaffst Antaiji!“ Das ist die Seite von 用 (*yū*) – vom Tun, vom Verwirklichen, vom Zu-meiner-Sache-Machen.

Aber zugleich: Es geht nicht um dich. Was hier geschieht, ist nicht *dein* Besitz, nicht *dein* Projekt, nicht *dein* Verdienst. Es ist 受 (*ju*) – ein Empfangen, ein Annehmen, ein Sich-Loslassen.

Beides zusammen ist 自受用 *Jijuyū*. Wenn eine der beiden Seiten fehlt, kippt die Praxis: Entweder heißt es nur noch „ich mache“ – und alles wird eng. Oder „alles geschieht“ – und ich bin nur noch ein unbeteiligter Zuschauer in meinem Leben. Dōgens Ausgangspunkt ist ein anderer: Empfangen und Verwirklichen, Loslassen und Verantworten sind eins. Eben darin liegt für ihn die Praxis des Zazen.

**Alle Buddhas besitzen gemeinsam eine wunderbare Methode, mit der sie die eine Sache unmittelbar einander weitergeben und das höchste Erwachen verwirklichen. Diese Methode ist von höchster Art und ohne jedes künstliche Zutun. Diese Übertragung von Buddha zu Buddha geschieht ohne jede Verfälschung. Ihr Maßstab ist nichts anderes als die Vertiefung des Selbstempfangens und -gebrauchens an sich.**

**Die Übung des aufrechten Sitzens ist der Haupteingang, um sich auf diese Weise spielerisch und frei selbst zu ergründen. Jeder Mensch verfügt über diese eine Sache. Doch wenn du sie nicht übst, kommt sie nicht ans Licht; wenn du sie nicht selbst verwirklichst, wird sie dir nicht zu eigen.**

**Wenn du sie loslässt, füllt sie deine Hände. Weder eins noch viele. Sobald du den Mund öffnest, strömt sie hervor – ohne Grenzen nach oben und unten.**

Dōgen spricht hier von „einer Sache“, die die Buddhas einander weitergeben. Er sagt nicht, was diese Sache ist. Das ist der springende Punkt. In dem Moment, in dem du die Sache benennst, hast du sie verfehlt. Im Buddhismus spricht man von „Dharma“ – aber auch damit machst du aus etwas Lebendigem nur einen abstrakten Begriff, aus etwas Unmittelbarem eine Vorstellung. Wenn du dieses Buch zu Ende gelesen hast, musst du mir zeigen können, um welche Sache es sich beim Dharma handelt. Schaffst du das?

Keine Angst: Dōgen versichert, dass dir diese Sache nicht fehlt. Jeder Mensch verfügt darüber. Das Problem ist also nicht, dass du sie erst erwerben müsstest. Nein, das Problem ist, dass du die Sache oft in Gedanken überspringst. Du suchst nach etwas Besonderem – einer Erfahrung, einer Einsicht, einem Zustand – und übersiehst dabei das, was schon da ist.

Das aufrechte Sitzen, von dem Dōgen spricht, ist kein Selbstzweck. Es ist eine einfache Übung: sich hinsetzen, den Körper aufrichten, nichts festhalten, nichts wegdrücken. Mit „Übung“ meint Dōgen nicht, dass du etwas einüben musst wie ein Kind, das lernt, Blockflöte zu spielen. Es geht um das *Ausüben*. Wenn ich das Wort „Praxis“ verwende, meine ich eben das: in allem, was du tust, ganz da zu sein. Vielleicht merkst du dabei schnell, dass sich das gar nicht so „spielerisch und frei“ anfühlt, wie Dōgen behauptet. Der Geist produziert ununterbrochen Gedanken, Erinnerungen und Pläne. Und doch liegt eben darin die Praxis: nichts davon auszuschließen und sich trotzdem nicht darin zu verlieren.

Einer meiner Lieblingssätze von Dōgen: *Wenn du loslässt, füllt es die Hände.* „Aber wie kann ich etwas loslassen und es gleichzeitig in der Hand halten?“ fragst du vielleicht. In der Praxis bedeutet das: Solange du versuchst, aus deinem Leben etwas Bestimmtes zu machen, entgleitet es dir. Sobald du aufhörst, es festzuhalten, ist es

längst da. Nicht als besondere Erfahrung, sondern genau so, wie dieser Moment jetzt ist.

Dōgen fügt noch hinzu: *Sobald du den Mund öffnest, strömt sie hervor.* Das heißt nicht, dass alles, was du sagst, automatisch tiefsinnig oder wahr wäre. Aber es weist darauf hin, dass diese eine Sache sich nicht irgendwo versteckt hält. Sie zeigt sich in allem: im Reden, im Schweigen, im Sitzen, im Aufstehen. Nach allen Seiten offen.

Die Frage ist also nicht, ob diese eine Sache schon da ist oder nicht. Die Frage ist: Bist du bereit, sie jetzt zu sehen und hier zu verwirklichen? Wenn ja, dann zeig mir diese eine Sache!

**Die Buddhas wohnen stets darin. In ihrer Wahrnehmung sind keine Überreste von Verstehen. Die gewöhnlichen Wesen haben seit Ewigkeiten davon Gebrauch gemacht. In ihrem Verstehen erscheint die Wahrnehmung nicht.**

**Die Übung des Weges, von der hier die Rede ist, lässt die zehntausend Dinge auf dem Boden der Verwirklichung hervortreten und verwirklicht im Hinausgehen eine solche Ganzheit. In dem Augenblick, in dem alles durchbrochen ist und von einem abfällt – was bedeuten solche Unterscheidungen dann noch?**

Dōgen zieht dir hier den Boden unter den Füßen weg – allerdings nicht, um dich in eine Fallgrube stürzen zu lassen. Er will dir zeigen, worauf du die ganze Zeit schon stehst. Du gehst wahrscheinlich davon aus, dass du verstehen musst, was hier gemeint ist. Dass du dir ein Bild machen musst, eine Einsicht gewinnen, vielleicht irgendwann sagen kannst: „Jetzt habe ich es begriffen!“ Eben das stellt Dōgen infrage.

Er sagt: *In der Wahrnehmung der Buddhas sind keine Überreste von Verstehen.* Da ist niemand, der danebensteht und sich selbst beobachtet. Niemand, der sich bestätigt: „Ich habe es kapiert.“ Und du? Auch du lebst in der Buddha-Natur, kein bisschen weniger als die Buddhas selbst. Aber in deinem Verstehen erscheint sie nicht,

weil du ununterbrochen damit beschäftigt bist, dein Leben zu kommentieren. Du denkst über dich und die anderen nach, über das, was war und was noch kommen soll – und merkst dabei nicht, worin sich das alles abspielt.

Ein Buddha ist so vertraut mit der Landschaft, dass er keine Karte braucht, um seinen Standort zu finden. Du steckst den Kopf in die Karte und siehst die Landschaft nicht, in der du dich befindest! Du willst verstehen, wo du bist, aber dieses Verstehen-Wollen steht dir im Weg.

Es geht nicht darum, dass du aufhören solltest zu denken. Aber hör auf, dein Leben nur aus der Distanz zu betrachten. Die Übung, von der Dōgen spricht, ist nichts Abgehobenes. Sie ist genau das, was du gerade tust – gehen, sitzen, atmen, sprechen. Der Unterschied liegt nicht in der Tätigkeit, sondern darin, ob du ganz darin bist oder ob du zugleich danebenstehst und sie beurteilst. Deshalb spricht er davon, dass in der Übung die zehntausend Dinge hervortreten. Das heißt nicht, dass plötzlich etwas Besonderes geschieht. Es heißt: Die Dinge hören auf, Material für deine Gedanken zu sein. Sie stehen für sich. Das fühlt sich so an, als ob du hinaus in den Garten trittst, den Duft der Blumen genießt und die Stimmen der Vögel hörst – so als wäre es das erste Mal.

Wenn Dōgen hier vom „Hinausgehen“ spricht, dann klingt das fast so, als gäbe es irgendwo einen Ausgang aus der Welt. Aber dieses Hinausgehen führt dich nicht hinaus *aus* deinem Leben. Er führt dich hinaus *ins* Leben. Er führt dich dorthin zurück, wo du schon immer warst – bevor du angefangen hast, dich darin zu verirren. Das Hinausgehen ist die Heimkehr ins Hier-und-Jetzt. Die Praxis ist wie ein Spaziergang im Garten des Lebens.

In dem Moment, in dem du wirklich loslässt und ins Hier-und-Jetzt zurückkehrst, fällt auch die Frage weg, ob du dich noch im Inneren oder schon im Äußeren befindest, ob du verstanden hast oder nicht. Diese Unterscheidungen verlieren ihre Bedeutung. Solange du noch wissen willst, ob du „drinnen“ oder „draußen“ bist, hast du es noch nicht losgelassen. In dem Moment, in dem alles von dir abfällt – deine Vorstellungen, dein Einordnen, dein Bedürfnis,