

Das erste Gelübde des Zen-Wegs

„Zahllos sind die Lebewesen, ich gelobe sie alle zu retten.“

Dies ist das erste unserer vier Gelübde, die wir täglich sprechen. Wenn man dieses Gelübde das erste Mal hört, denkt man, es sei maßlos, so etwas zu sagen und unmöglich, eine solche Aussage zu verwirklichen. Und gleichzeitig steigt die Frage auf: Was bedeutet eigentlich „Ich rette“ - und wie sollen Lebewesen von uns gerettet werden?

Wir stehen an vielen Stellen der Erde auf einem Boden, aus dem bei jedem Schritt über einen Acker das versteinerte Schicksal untergegangener Lebewesen quillt, einer Welt der fühlenden Wesen, in der der Mensch zu der Zeit deren Lebens und Sterbens noch gar keinen Platz auf dieser Erde hatte. Jetzt hingegen sind wir auf der gleichen Erde als Menschen umgeben von ausufernden Megastädten, in denen Menschen sich so vermehrt haben, dass Tiere nur noch ein Nischendasein führen können.

An und in vielen Orten dieser Erde müssen heute Menschen oft unter Bedingungen leben, die sogar jenseits von Grundbedingungen für Tiere wären. Unsagbare Grundbedingungen, die mit verursacht sind durch Gier, Habsucht und Dummheit anderer Menschen, die selbst solche Lebensbedingungen niemals kennen lernen werden. Wir sehen so, dass wir in unserer Gegenwart mitten in den Vorgängen des ständigen Werdens und Vergehens stehen und dass wir neben unseren eigenen Leiden in jedem Augenblick umgeben sind vom Leid anderer fühlender Lebewesen.

Im Buddhismus spricht man von den Lebewesen der sechs Welten, das heißt von der Welt der Hölle, der Welt der hungrigen Geister, der Tierwelt, der Welt der kämpfenden Geister, der Menschenwelt und der Welt der Götter. In den Slums dieser Erde findet sich jede dieser Welten, und verteilt über unseren Planeten gibt es unzählige Orte der sechs Welten.

Aber auch jeder von uns Menschen trägt selbst alle sechs Welten in seinem eigenen Inneren. Die meisten von uns brauchen eine lange Zeit und oft viele Jahre des Zazen, des Meditierens auf dem eigenen Übungsplatz, bis sie dies endlich auch für sich akzeptieren können und bis sie es wagen, ihre Augen für die Welt ihrer eigenen Schattenseiten zu öffnen. Da merken dann die, die sich nur als hell sehen, dass sie auch dunkle Seiten in diesem Hellen verbergen und die sich dunkel sehen, merken, dass sie auch das Helle in sich tragen und wagen lernen müssen es zu leben. Genau dieser Prozess kann geschehen, während wir im Zazen auf unserem Kissen sitzen.

Meister Hakuin hat dies einem Samurai auf eindrucksvolle Weise verdeutlicht:

Ein Samurai kam zu Meister Hakuin und stellte ihm die Frage: "Was ist Hölle und was ist Himmel?" Der Meister warf einen Blick auf den Samurai und begann ihn zu reizen, indem er sagte: "Du hast das Gesicht eines Bettlers, du würdest so etwas nie verstehen." Der Samurai wurde wütend und zog sein Schwert. "Siehst du", sagte Hakuin, "dies ist die Hölle." Da wurde der Samurai von tiefer Einsicht erfasst, steckte sein Schwert ein und verbeugte sich vor dem Meister. Da sagte Meister Hakuin: "Siehst du, dies ist der Himmel."

Nur wenn wir endlich wagen, die Lebewesen der sechs Welten in uns selbst zu entdecken, sie einzuordnen und zu ertragen, nur dann können wir aus dem Mitgefühl und der Achtung heraus, die wir endlich wahrhaft für uns selbst entwickeln, das gleiche Mitgefühl offenen Herzens auch für andere haben. Wir können ihnen dann empathisch begegnen und sie versuchen zu verstehen.

Im Podiumsutra wird zum späteren 6. Patriarchen Huineng bei der Weitergabe des Dharma an ihn unter anderem Folgendes gesagt: „Achte wohl auf dich selbst und befreie so viele lebende Wesen als möglich.“ Dieses „Achte wohl auf dich selbst“ nimmt über 1200 Jahre nach Buddha Shakyamunis Tod die Ablehnung der Askese auf, die Buddha geübt hatte, bis er erkannte, dass er sich damit zu Grunde richten würde. Und bis er dann dazu überging, Befreiung zu suchen und gleichzeitig in angemessener Weise für seinen Körper und sich Sorge zu tragen. Dessen sollten wir ebenfalls immer gewiss sein. Nur wenn wir dem Lebewesen, dem wir besonders nahe sind, also uns selbst, mit Achtung und Wohltun begegnen, sind wir fähig, in der gleichen Haltung auch den anderen Lebewesen zu begegnen. Gleichzeitig lernen wir dabei, voller Verantwortung auch mit den Dingen, Stoffen und Vorgängen umzugehen, die diese Lebewesen umgeben und brauchen und die ihre und unsere Umwelt ausmachen.

Es wird berichtet, dass der neugeborene Buddha noch aus der Weisheit des Ungeborenen heraus als ersten Satz seines Lebens folgendes sprach: „Über dem Himmel und unter dem Himmel bin ich allein erhaben. Alle drei Weltzeiten, die vergangene, die zukünftige und die gegenwärtige, sind im Leid. Ich werde ihnen Ruhe geben.“

Dieses „Ich“, mit dem Buddha im Zeitpunkt seiner Geburt spricht, ist genau das Ich, mit dem wir das erste Gelübde sprechen. Dieses Ich ist mehr als das Ich, mit dem wir unser Ego wahrnehmen. Wir können dieses „Ich gelobe, die zahllosen Lebewesen zu retten“ nur mit dem Ich unseres tiefsten Herzensgrundes sprechen, der aus dem Nicht-Ich unseres grundlosen Grundes gespeist wird, eines Grundes, in dem wir bereits seit immer mit allen Lebewesen verbunden sind. Und dieser Grund existierte bereits, bevor wir geboren wurden.

Nun, da wir in einer menschlichen Gestalt leben, sind wir in der Lage, mit Worten diesem Gelübde Ausdruck zu geben. Dadurch machen wir erste Schritte auf unserem langen Weg

des Übens, um Befreiung und Rettung für uns und alle Lebewesen zu erwirken. Denn durch das Sprechen dieser Worte des Gelübdes beginnen wir gleichzeitig das Sprechen des Nicht-Sprechens aus unserem ungeborenen Wesen heraus und bewegen so mit allen Lebewesen und in allen Lebewesen helfend die Welt des ganzen Universums. Wir führen so auf einer tiefen Ebene durch, was wir mit Worten in unserer deutschen Sprache und in sino-japanischer Sprache, also bereits zweisprachig im ersten Gelübde ausdrücken und täglich wiederholen. In der Sprache der Nicht-Sprache, der Sprache des Schweigens der Urtiefe, in der wir gleichzeitig mit dieser Zweisprachigkeit sprechen, fallen wir ein in einen Chor, der mit allen Sprachen spricht und der sich mit allen Sprachen der Nicht-Sprache seit Ewigkeit in der Rettung der Lebewesen befindet.

Und wie gelangen wir zu dieser Ausdrucksweise des ersten Gelübdes? Wir gelangen dahin, indem wir als erstes uns darin üben, alle Menschen, alle Dinge und alle Lebensumstände anzunehmen und anzusehen als die, die sie sind, unabhängig von unserer üblichen Gewohnheit, sie gleich zu bewerten. Sich auf diese Haltung einzustellen kann ein lebenslanger Prozess sein, ist eine lebenslange Mühe, die wir im Sesshin auf dem Kissen üben und die wir im Weiter-Üben im Alltag in der Begegnung mit dem täglichen Auf und Ab unseres Lebens fortführen.

Der taoistische Weise Tschuang Tse drückt diese unabhängige Weise des Sehens eines Mitmenschen in folgender Geschichte so aus:

In Lu lebte einmal ein Krüppel mit Namen Shu Shan Ohnezehen. Er kam auf seinen Fersen gegangen, um Konfuzius zu treffen. Konfuzius sagte: „Du bist nicht vorsichtig gewesen. Du hast ein Verbrechen begangen und selbst dieses Unglück über dich gebracht. Was für einen Nutzen hat es, wenn du jetzt zu mir kommst?“ Ohnezehen entgegnete: „Ich wusste nicht, wie ich mich in rechter Weise zu verhalten hatte und ging leichtfertig mit meinem Körper um, daher verlor ich meine Zehen. Ich bin auch mit etwas Kostbarerem als Zehen hierhergekommen, und dieses suche ich zu bewahren. Es gibt nichts, was der Himmel nicht beschirmt. Es gibt nichts, was die Erde nicht ernährt. Ich dachte, dass du Meister wie Himmel und Erde wärst. Wie konnte ich wissen, dass du mich in dieser Weise empfangen würdest?“ Konfuzius sagte: „Dies war töricht von mir. Warum magst du nicht hereinkommen? Lass uns miteinander sprechen.“ Aber Ohnezehen ging hinaus.

Herrn oder Frau Ohnezehen, den Jungen oder das Mädchen Ohnezehen ohne vorgefasstes Urteil zu sehen und ihnen die gleiche Mitmenschlichkeit entgegenzubringen, wie wir sie auch für uns selbst erwarten, ist eine wichtige Hürde, eine wichtige Anforderung auf unserem Weg. Unser Samu, unsere tätige Mitarbeit des Tischdienstes im Sesshin, gibt uns Gelegenheit, uns darin zu üben. Nicht nur der Ordnungsrahmen, in dem wir das Samu durchführen, sondern die innere Haltung bei dem Samu allen gegenüber, die in diesem

Sesshin zu einer Gruppe, einer Sangha zusammengetroffen sind, ist eben ein Übungsweg, um Lebewesen zu retten

Meister Dogen spricht von vier Weisen eines Bodhisattva — das ist ein Zen-Adept, mit denen der Bodhisattva versucht, anderen Menschen zu helfen. Eine davon ist die Identifikation mit dem Menschen, dem geholfen werden soll. Bei unserem Samu verbinden wir uns im Tischdienst mit dem Hunger, der Müdigkeit und der Erschöpfung der anderen nach dem langen Zazen. Wir üben damit genau das, was wir in unserer Übung draußen fortführen werden, zur Rettung der zahllosen Lebewesen. Schwierigkeiten und Ablehnung durch Menschen unserer Umgebung sind tatsächlich ganz wichtige Übungsformen. Durch gelassenes Zurücktreten um einen inneren Schritt nach unserer Betrachtung einer schwierigen Lage gewinnen wir langsam Möglichkeiten, die Menschen, um die es geht, zu verstehen, sie anzunehmen und ernst zu nehmen und uns mit ihren Nöten, ihrem Leid und ihren Schwierigkeiten mitfühlend zu identifizieren. Genauso erhalten aber auch wir in einem solchen Sesshin die Chance, dass unsere eigenen Seltsamkeiten, unsere eigenen Stacheln von den anderen ertragen werden.

Zu den vier Weisen eines Bodhisattvas, den Menschen zu helfen, gehört nach Meister Dogen neben der Identifikation mit dem Menschen, dem geholfen werden soll, auch das Geben und außerdem hilfreiches Handeln sowie liebende Worte. Dieses Geben meint ein Geben aus der Mitte unseres Herzens, aus der Mitte unseres wahren Selbst heraus. Es handelt sich dabei nicht um das zählende Geben, es ist nicht das selbstbespiegelnde Geben, es ist das aus uns herausfließende Geben. Es ist das Geben, das nichts davon erhofft und nichts davon zurückerwartet. In diesem Geben sind wir nur die Handlung des Gebens, sind wir nur das Gegebene, nur die Gabe. Da sind wir nur die Blume, die gegeben wird, nur das Glas Wasser, das Lächeln, der ernste auffordernde Blick, sind wir nur die Gestalt, die empfängt oder verabschiedet. Nicht unser bisheriges Alltags-Ich steht dann da an der Tür, nein es ist der „wahre Mensch“, es ist unser ureigenstes Herz, unser tiefster Herzensgrund, der gibt und der im Augenblick des Gebens eine Manifestation des Urgrundes unseres Seins ist.

Es kann geschehen, dass gerade dann, wenn wir aufgehört haben, Vorschläge für Lösungen zu machen und Wünsche zu äußern, wenn wir nichts mehr erwarten, dass dann etwas ganz Anderes, Unerwartetes, Unerwünschtes geschieht und dass dies oft der Schritt in die zu rettende Situation sein kann für uns oder die anderen Lebewesen.

Die Freiheit der Grundhaltung dieses Gebens und Rettens wird im Mumonkan, der Fall-Sammlung von Meister Mumon, im 44. Fall mit der Rede des Meisters Basho vom Shujo, vom Wanderstab, ausgedrückt:

Meister Basho sagte zu seinen Schülern: „Habt ihr einen Shujo, werde ich euch einen geben. Habt ihr keinen Shujo, nehme ich ihn euch weg.“

Meister Mumon schrieb dazu diesen wunderbaren Kommentar:

„Mit seiner Hilfe waten wir durch einen Fluss, der keine Brücke hat. In seiner Begleitung kehren wir in mondloser Nacht ins Dorf zurück. Nennt ihr ihn aber einen Shujo, so saust ihr pfeilschnell zur Hölle.“

Unsere Übung des Zazen führt uns dazu, zur Rettung der Lebewesen den Wanderstab zu ergreifen, ihn eines Tages wegzuwerfen und selbst der Wanderstab zu sein, und dazu zu vergessen, dass wir selbst der Wanderstab geworden sind, der die Lebewesen stützt, und dabei auch das Vergessen des Wanderstabs zu vergessen und nun im Vergessen den Wanderstab zu ergreifen und gleichzeitig der Wanderstab zu sein.

Das kann ein sehr schwieriger lebenslanger Prozess sein, der uns sehr viel Mühe und Schmerzen bereitet. Aber wir werden dabei in unserer Hilflosigkeit die Hilflosigkeit der fühlenden Lebewesen spüren, die wir retten wollen. Wir werden dabei die Mutlosigkeit erleben, die auch ihre Existenz begleitet. So lernen wir Atemzug für Atemzug die Übung eines Bodhisattva zu durchleben: die Identifikation mit den Lebewesen, denen geholfen soll. Gleichzeitig mit dieser Identifikation mit den zu rettenden Lebewesen geschieht, dass wir die Übung des Gebens leben. Bei unserem Zazen bewegen wir uns mit allen Übenden im großen Strom des handelnden Gebens, des fraglosen Gebens. Dabei stützen wir uns gegenseitig und wir werden gestützt durch alle, die diesen Weg gehen und bereits gegangen sind.

Aber nicht nur dies. Am Ende der vier Gelübde rezitieren wir täglich das Ti Sarana, unsere Zuflucht zu, unsere Hingabe an die drei Schätze, die drei Kostbarkeiten: unsere Anrufung von Buddha, dem Erwachten, Dharma, der universellen Weisheit und Sangha, der Gemeinschaft aller, die für sich und die Lebewesen Befreiung und Rettung suchen und finden. Dieses Ti Sarana steht hinter jedem einzelnen der vier Gelübde, so auch hinter dem ersten Gelübde: „Zahllos sind die Lebewesen, ich gelobe sie alle zu retten.“ Dieses Ti Sarana drückt unsere Hingabe aus, unser Vertrauen darauf, dass durch diese Anrufung unser absolutes Geben zu unserer und aller Lebewesen Befreiung und Rettung möglich ist. Es drückt unser Wissen darüber aus, dass wir alle in Ti Sarana geborgen sind trotz unserer Leiden, trotz unserer Mängel, trotz unserer Unwissenheit. Wir sind geborgen, gestützt, getragen von den drei Schätzen, von Buddha, Dharma und Sangha bei unserem Bemühen um die Rettung der fühlenden Wesen, Augenblick für Augenblick.

Bibliotheken im ganzen Universum könnten die Menge der Bücher nicht aufnehmen, die Aussagen über die drei Schätze in Worten zum Inhalt hätten. Aber jeder von uns, wir alle stehen hier im Vertrauen auf unseren ursprünglichen Buddhageist, unseren Herzgeist in uns, in dem wir uns täglich üben und wir können so aus der Mitte unserer Existenz heraus im Schutz der drei Schätze einfach aufgreifen, was sich um uns zeigt, und dies versuchen spontan zu gebrauchen zur Hilfe für die Lebewesen, die gerade jetzt der Rettung und Hilfe bedürfen. Meister Dogen drückt dies so aus:

„Der alltägliche Geist öffnet seine Tore für jeden Augenblick der Existenz. Er ist

fortwährendes Arbeiten jetzt in der Gegenwart und beschäftigt sich selbst mit jedem Augenblick.“

Hier noch einmal das erste Gelübde unseres Zen-Weges:

„Zahllos sind die Lebewesen, ich gelobe alle zu retten.“

Franziska Achatz

Chieming, Frühjahr 2023