

## **11. Die Sein-Zeit der Wirklichkeit im Hier und Jetzt (*Uji*)**

Dieses Kapitel Dōgens über die „Sein-Zeit“ zählt zweifellos zu den wichtigsten Texten des Buddhismus, aber es ist für uns westliche Menschen auch recht schwierig zu „verstehen“. Stark verkürzt besagt es, dass das Sein, also unser wahres Leben und Handeln, nicht von der Zeit und dem Augenblick getrennt werden kann, in dem alles stattfindet.

Fuman S. Nakagawa schreibt zur Frage der Zeit: “Wenn man Zeit tief begreift, findet man das wahre Leben. So möchte ich spontan antworten auf die Frage, ob man dem Druck der Zeit entfliehen kann. Doch dann kommt sofort die Frage: Was ist überhaupt die Zeit?”

Meines Wissens haben Harada Roshi und Philip Kapleau zum ersten Mal dieses zentrale Kapitel in eine westliche Sprache übertragen.

Dōgen erklärt, dass das Sein aller Menschen, aller Lebewesen und überhaupt aller Dinge und Phänomene des Universums und die wirkliche Zeit unauflösbar zu einer Einheit verschmolzen sind. Es gibt also kein Erleben, kein Handeln und nichts außerhalb der Zeit, wenn wir von der Wirklichkeit und Wahrheit des Lebens und der Welt ausgehen und diese in den Mittelpunkt der Erfahrung und des Denkens stellen. Das unmittelbare, volle Erleben und Handeln geschieht nur in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt.

Demgegenüber sind, wie Nishijima eindrucksvoll betont, die Vergangenheit und Zukunft nur Erinnerungen, Erwartungen, Vorstellungen, Gedanken, Bilder und Hoffnungen, aber nicht die Wirklichkeit selbst. Sie sind sozusagen das Wetterleuchten in unserem Geist, aber nicht das Wetter selbst; sie „zeigen auf den Mond“, sind aber nicht der Mond.

Wie erklärt und begründet Dōgen nun diese zunächst eigenartig erscheinende Aussage? Welche praktische Bedeutung hat eine solche Erkenntnis für unser eigenes Leben und Handeln mit all den Mühen, aber auch den Augenblicken der Freude?

Wenn wir es mit der Wirklichkeit und Wahrheit des Lebens und der Welt ernst meinen und uns nicht in Gedanken, Spekulationen, Hoffnungen und Ängsten verlieren, findet diese Wirklichkeit nur in der Gegenwart statt. Wie Meister Nishijima betont, ist Buddhismus die Lehre und Praxis der Wirklichkeit, also des Realismus, und ist unauflösbar mit dem Handeln und mit der Zeit als Gegenwart verbunden. Jede Flucht aus der Wirklichkeit führt

letztlich zu psychischem Leiden und Verdrängungen, die zwar kurzfristig ein Überleben ermöglichen, aber langfristig mehr oder minder große psychische Schäden anrichten. Dies erschwert dann die Bewältigung des Alltags oder schließt sie sogar aus; auf jeden Fall erleichtert es das Leben nicht.

Sigmund Freud und andere namhafte Psychologen haben bei uns im Westen herausgearbeitet, dass man sich der Wirklichkeit stellen muss, um psychisch gesund zu sein oder zu werden. Dies bildet die Grundlage wirkungsvoller Therapien – vor allem psychoanalytisch orientierter Ansätze –, bei denen der Therapeut gemeinsam mit dem Patienten die Verdrängungen aufdeckt, bewusst macht und neu bewältigt. Dadurch wird der psychische Heilungsprozess eingeleitet.

Dōgen gelangt zu der Schlussfolgerung, dass die Wirklichkeit, die Gegenwart als Zeit und das Handeln unauflösbar miteinander verbunden sind. Nur wenn wir dies in unserem Leben praktisch realisieren, sind wir in der Wirklichkeit und Wahrheit, und dies ist der Buddha-Dharma oder das Erwachen. Eine solche Erfahrung kann man besonders klar bei der Zazen-Praxis erleben, und wir bezeichnen dies mit Nishijima Roshi als die erste Erleuchtung.

Der Zen-Buddhismus legt großen Wert auf das tägliche Leben, in dem sich sowohl in der Zazen-Praxis als auch im Alltag die Sein-Zeit als erste Erleuchtung ereignen kann. Erleuchtung ist kein erträumter Idealzustand des Geistes, der unabhängig vom Körper und der Zeit existiert.

Es soll erwähnt werden, dass auch in der modernen Philosophie des Existenzialismus die Frage nach der wirklichen Zeit von zentraler Bedeutung ist. Martin Heidegger hat sein großes Werk *Sein und Zeit* genannt. In der Philosophie der Gegenwart hat sich Rolf Elberfeld in seinem Buch *Phänomenologie der Zeit im Buddhismus, Methoden des interkulturellen Philosophierens* intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Auch in der westlichen Welt und im westlichen Denken wird also die Wirklichkeit der Zeit immer mehr in den Blick gerückt.

Wir wollen von der „linearen Zeit“ sprechen, wenn die uns meist vertraute Vorstellung gemeint ist, dass die Zeit von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft wie eine Linie verläuft. Diese lineare Zeit hat jedoch in dem diesem Kapitel von Dōgen nur eine nebengeordnete Bedeutung.

Nishijima Roshi unterstreicht, dass ohne das „Verstehen“ und die Erfahrung der Sein-Zeit im Sinne Dōgens die Lehre und Praxis des Buddhismus unverständlich bleiben müssen.

Dōgen sagt hierzu in einem Gedicht:

„Ein ewiger Buddha sagt:

Manchmal, zur Sein-Zeit, auf dem höchsten Berggipfel stehen.

Manchmal, zur Sein-Zeit, sich auf dem Grund des tiefsten Ozeans bewegen.

Manchmal, zur Sein-Zeit, drei Köpfe und acht Arme (des Tempelwächters).

Manchmal, zur Sein-Zeit, der sechzehn Fuß hohe (stehende), oder der acht Fuß hohe (sitzende) goldene Buddha.

Manchmal, zur Sein-Zeit, ein (konkreter) Stab oder ein Fliegenwedel (für die Zeremonien).

Manchmal, zur Sein-Zeit, ein äußerer Pfeiler (des Tempels) oder eine Steinlaterne.

Manchmal, zur Sein-Zeit, der (ganz normale) dritte Sohn des Zhang oder der vierte (Sohn) des Li.

Manchmal, zu der Sein-Zeit, die Erde und der Raum.“

In diesem Gedicht wird die Einheit der Sein-Zeit mit allen Bereichen und Dingen im Leben und in der Welt ausgedrückt. Dabei werden der höchste Berg und der tiefste Ozean, der Tempelwächter und das Bildnis des stehenden und liegenden Buddhas genannt. Diese haben sowohl eine räumliche, konkrete Sicht als auch ideelle Bedeutungen im Buddhismus. Weiterhin werden die Gegenstände der buddhistischen Zeremonien sowie die Stützpfeiler des Tempels, die meist außerhalb der Räume des Klosters stehen, sowie die Steinlaternen, die im Allgemeinen im Garten des Klosters aufgestellt sind, erwähnt. In dem Gedicht wird auch das Alltagsleben der chinesischen Familien angesprochen, wobei die Familiennamen Zhang und Li weit verbreitet waren, wie etwa Schmidt, Müller und Schulze bei uns. Das Gedicht schließt mit Nennung der Erde und des Raumes und verallgemeinert damit gewissermaßen die erste Zeile. Gemeint ist die ganze Welt, die Erde, das Leben und überhaupt alles im Universum. Dies besagt, dass die Sein-Zeit im Sinne des Buddhismus unauflösbar mit all diesem verbunden ist und dass das eine ohne das andere überhaupt nicht sein und existieren kann.

Sein und Zeit bilden eine großartige Einheit, die in der erfahrenen und

erlebten Wirklichkeit nicht getrennt werden kann. Eine solche Trennung wird nur in unserem Verstand durch Überlegungen und unterscheidendes Denken konstruiert. Dabei haben wir dann allerdings nach dem Buddha-Dharma bereits die Wirklichkeit und Wahrheit verlassen. Es ist insbesondere die Aufgabe der Zazen-Praxis, aus derartigen meistens unbewussten, spekulativen und abstrakten „Denkneuern“ und Fantasiegebilden zur Wirklichkeit des Hier und Jetzt zurückzufinden und die Flucht aus der Realität zu beenden. Denn Letztere ist nach buddhistischer Lehre eine wesentliche Ursache des Leidens, das überwunden werden kann.

Nur in der Wirklichkeit des Hier und Jetzt kann der Mensch nach Dōgen ein erfülltes und freudiges Leben führen. Dies bedeutet aber nicht, dass es verboten ist, zu denken, zu überlegen und zu planen, sondern dass wir uns im Klaren darüber sein müssen, wann wir Vorstellungen und schöne oder erbauliche Illusionen haben, und wann wir in dieser Wirklichkeit leben. Beides dürfen wir nicht verwechseln. Die Wirklichkeit besteht aus den vierundzwanzig Stunden des Tages, dem goldenen Körper Buddhas usw. und ist die Zeit als Sein-Zeit selbst.

Die Menschen zweifeln, wie Dōgen sagt, manchmal nicht an sehr unklaren oder gar falschen Aussagen, während sie große Bedenken an wirklichen und wahren Tatsachen haben. Auch ein solches Zweifeln ist allerdings wirkliches Handeln im Leben und findet nicht außerhalb der Sein-Zeit statt. Nur etwas Konstantes und Unveränderliches kann außerhalb dieser Sein-Zeit existieren, aber so etwas gibt es in Wirklichkeit nicht. Die Wirklichkeit besteht aus Augenblicken und miteinander vernetzten Prozessen. Ritsunen Linnebach spricht davon, dass die Wahrheit sich „Augenblick für Augenblick“ verwirklicht.

Dōgen sagt weiter:

„Weil (das wirkliche Sein) nur dieser genaue Augenblick ist, sind alle Augenblicke der Sein-Zeit das Ganze der Zeit und alle existierenden Dinge, und alle existierenden Phänomene sind Zeit. Das Sein und das ganze Universum existieren in einzelnen Augenblicken der Zeit.“

Dōgen erklärt hier die zentrale Bedeutung der Gegenwart und der Augenblicklichkeit bei der Zeit, und damit sind alle Phänomene, das Erleben und Handeln und die Welt identisch mit der Zeit. Wenn wir ganz in der

Gegenwart und ganz im jetzigen Augenblick leben und handeln, sind wir wirklich in der Sein-Zeit und damit in der Realität.

Diese Augenblicke der Sein-Zeit behindern sich nach Dōgen nicht gegenseitig. Störende Erinnerungen des Geistes oder Ängste über die Zukunft gehören also nicht einer solchen Sein-Zeit an und sind damit im eigentlichen Sinne nicht Wirklichkeit. Dass eine solche Lebensweise in der vollen Wirklichkeit des Augenblicks nicht einfach zu realisieren ist und zunächst eher als Lernziel gelten kann, steht sicher außer Zweifel. Dies ist ein Kern der Buddha-Lehre. Vor allem durch die Zazen-Praxis lernen wir, im Augenblick zu handeln und zu erleben, ohne dass wir von Gedanken, Gefühlen, Ängsten, Illusionen und Fantasien gestört und geschwächt werden.

Wenn die Sein-Zeit zugrunde gelegt wird, kann man auch nicht sagen, dass die Zeit kommt und geht, auftaucht und verschwindet, denn die wirkliche Zeit ist immer die Gegenwart des Handelns und Seins selbst. Dōgen fährt fort: „Weil (die Zeit wirklich) Sein-Zeit ist, ist sie meine Sein-Zeit.“

Also sind allgemeine, abstrakte Überlegungen über die Zeit nicht die Sein-Zeit des Buddhismus, die Dōgen hier beschreibt. Denn die Sein-Zeit ist mein eigenes Erleben und Handeln, ich bin immer mit einbezogen und kann mich nicht heraushalten. Manchmal wird die lineare Zeit als eine „Kette von jeweiligen Augenblicken“ gedacht, aber dies ist nur Theorie und nicht die Wirklichkeit des Erlebens. Tatsächlich besteht die Sein-Zeit nur im gegenwärtigen Augenblick, wenn nämlich die Ebene des unterscheidenden Denkens und der Überlegung verlassen wird und wir uns ganz auf die Wirklichkeit selbst einlassen.

Im Folgenden heißt es:

„Die (Sein-Zeit), die auch bewirkt, dass (die Tageszeit) des Pferdes und des Schafs so beschaffen in der Welt sind, wie sie heute sind, ist etwas Steigendes und Fallendes, und es ist etwas Unfassbares, das an seinen Platz im Dharma verweilt.“

Hier werden die Zeiten des Tages und der Nacht, die in China nach Tieren benannt wurden, angesprochen. Die Sein-Zeit kann also mit dem üblichen Denken nicht vollständig erfasst werden und ist damit für den Verstand in diesem Sinne letztlich unfassbar. Die Sein-Zeit geht über das Denken, den Verstand, die Vorstellung und Wissenschaft hinaus und kann sich nur im

Handeln und Erleben ereignen. Dann ist es die vollständige Verwirklichung der ganzen Zeit als ganzes Sein, und darüber hinaus kann es überhaupt nichts anderes geben. Wenn zur Sein-Zeit etwas Zusätzliches hinzugedacht oder mit Worten formuliert wird, ist dies nur ein Zusatz und nicht die Sein-Zeit selbst. Nach Dōgen bleibt eine Sein-Zeit, die nur zur Hälfte, also nur teilweise, verwirklicht ist, die vollständige Verwirklichung der halben Sein-Zeit und nicht mehr und nicht weniger. Die ganze Verwirklichung der Sein-Zeit wird oft nicht in der Realität erlangt, sie wird dann eher als Ideal, Hoffnung oder Ziel formuliert.

Das Handeln als wesentliches Moment der Sein-Zeit kommt im folgenden Zitat von Dōgen zum Ausdruck:

„An unserem Platz im Dharma im Zustand des kraftvollen Handelns zu verweilen ist genau die Sein-Zeit“.

Die Sein-Zeit wird also verwirklicht, ohne dass sie durch Begrenzungen und Hindernisse gestoppt wird. Sie kann nicht festgehalten werden, und es hat daher keinen Sinn, Vergangenes halten zu wollen und zu beklagen, dass es nicht mehr existiert.

Das wirkliche Erleben des Frühlings kann man nach Dōgen nicht durch den abstrakten zeitlichen Ablauf des Jahres beschreiben, bei dem der Frühling zwischen den Jahreszeiten des Winters und Sommers gedacht wird. Derartige Gedanken haben einen hohen Abstraktionsgrad und sind weit von der Praxis und dem wirklichen Erleben in der Gegenwart des Frühlings entfernt.

Vielmehr geht es um die Gegenwart und das wahre Erleben der Blumen, der Wärme, des milden Südwindes, der Knospen, der frischen Blätter und der vollen Lebendigkeit der Natur. Ein solches Erleben im Augenblick des Frühlings eröffnet dessen Wirklichkeit unmittelbar für uns und benötigt keine abstrakten Gedanken über den vergangenen Winter und den kommenden Sommer. Solche Gedanken stören vielleicht sogar das Ereignis „Frühling“, denn uns beschleicht vielleicht die Angst, dass der schöne Frühling schon bald wieder vorbei ist. Eventuell klagen wir, der Frühling sei nur so kurz, und können ihn gar nicht mehr „genießen“. Eine abstrakte Beschreibung des Frühlings kann also niemals die Wirklichkeit ersetzen.

Dōgen rät uns schließlich, dass wir uns mit dieser Wahrheit der Sein-Zeit immer wieder beschäftigen sollen, dass wir uns darauf konzentrieren und dann

wieder loslassen.