

Glück und Buddhismus – Wie hängt das zusammen?

(Yudo J. Seggelke)

Selbst heute gibt es namhafte Buddhisten, die behaupten Buddha habe gelehrt: "Alles ist Leiden". Aber das ist nicht richtig: weder in den authentischen Texten Buddhas in Pali gibt es diese Aussage, noch kann sie wissenschafts-theoretisch begründet werden. Sie ist m. E. eine Erfindung späterer Jahrhunderte und spiegelt eher den Geist über-eifriger Mönche wieder. Buddhismus ist eine optimistische Religion, die Lernen und Weiterentwicklung in den Mittelpunkt stellt

Übrigens wurde auch die Erbsünde im Christentum erst von Augustinus um 400 n. C. formuliert. Ein analoger Vorgang?

Was sagt die moderne Gehirnforschung zum Glück?

Vorweg in aller Klarheit: Glück zu erlernen ist möglich, es ist ein längerer Lernprozess unseres Gehirns, des neuronalen Netzes, das u. a. Sitz der Gedanken, des Wissens und der Gefühle ist. Und Lernen kann man am besten mit Freude und positivem Geist.

Übrigens kann im Gehirn kein **Ich-Kern** gefunden werden, wir sind das ganze Neuronale Netz, ein holistisches Ganzes: Die Übereinstimmung mit Buddhas Lehre ist wirklich verblüffend.

"Angst macht dumm und Glück macht schlau"

sagt der Gehirnforscher Manfred Spitzer.

Eine negative Religion, die Angst und Panik in den Menschen erzeugt, verhindert also wichtige Lernprozesse, insbesondere das Erlernen des Glücks. Glück und Lernen sind unauflöslich miteinander verbunden.

Im folgenden einige Ergebnisse verlässlicher Gehirnforschung (nach Spitzer):

Glückszentrum

Gehirnphysiologisch ist ein Zentrum für das Glück und die Ausschüttung des Stoffes *Dopamin* zuständig. Von einem anderen Zentrum werden dann die *Endorphine* ausgeschüttet. Diese sind körpereigene Opiumstoffe, die erhebliche Glücksgefühle auslösen. Insbesondere wird der vordere Cortex, also das Bewusstsein, mit diesen Glücksstoffen überschwemmt, sodass wir die entsprechenden Glücksgefühle und Glücksgedanken haben.

Das *Glückszentrum* ist etwa 12 sec. aktiv, also recht kurz. Es ist vor allem mit dem Lernen verbunden: Wenn es aktiviert ist, lernen wir *ganz schnell*. Glück ist kein Zustand für sich selbst, sondern um lebenslang immer wieder zu lernen. Angst macht dumm, weil der Mandelkern aktiv ist, Glück macht klug

Es gibt *Glücksgefühle*, wenn die Situation *besser ist, als erwartet*. Eine vorher angenommene gute Situation erzeugt nur neutrales Gefühl, bei negativem Ergebnis wird das als besonders deprimierend empfunden

Glücksgefühle entstehen also dadurch, dass etwas *unerwartet Positives* geschieht. Glück ist aber *nicht für sich selbst* da, sondern ist mit dem Lernen verkoppelt. Wir haben Glücksgefühle, wenn wir lernen und es uns damit im Leben besser geht. Glück ist also nicht ein dauerhafter Zustand, sondern jeweils eine neue Erfahrung, die besser ist als erwartet.

Umgekehrt signalisiert Angst Gefahren und war evolutionsgeschichtlich erforderlich, um überhaupt zu *überleben*, zum Beispiel Gefahren von Spinnen, Schlangen und dem Säbelzahn-Tiger. Diese Angstbereiche sind bei uns genetisch fest verankert, aber in der Gegenwart zum Beispiel in Deutschland funktionslos. Es gibt hier keine gefährlichen Spinnen und normalerweise auch keine giftigen Schlangen mehr. Das heißt die Reaktionen der Angst sind zwar vorhanden, aber *dysfunktional*.

Angst erzeugt unmittelbare Reaktion, das heißt *Angriff oder Flucht* aber keine Reflexion und schon gar keine Kreativität. Wenn also irgendetwas unter Angst gelernt worden und *mit Angst verbunden* ist, entsteht Angst immer wieder von neuem, wenn dieses Thema aktiviert wird. Wer beispielsweise in der Schule bei Mathematik Angst hatte und die Mathematik so mit Angst gelernt hat, wird immer wieder, wenn die Mathematik auftaucht, diese Angstgefühle dabei haben. Dann gibt es keine Kreativität. Angst tötet Kreativität, sie hatte auch evolutionsgeschichtlich eine ganz andere Funktion des Überlebens.

Wer mit Drogen sein *Glückszentrum künstlich stimuliert*, handelt ähnlich wie eine Maus im Experiment, die über eine Taste elektrische Impulse in ihr Glückszentrum bekam und daher immer wieder die Taste drückte. Sie hat 2.000 mal in der Stunde die Glückstaste gedrückt und alles andere vernachlässigt zum Beispiel die Aufnahme von Nahrungsmittel. Das heißt, sie hat sich so lange Glück erzeugt, bis sie tot war und das ging relativ schnell.

Damit ist die Gefährlichkeit der Drogenabhängigkeit beim Glückszentrums klar beschrieben. Dann hat die Droge nicht mehr die Funktion Lernprozesse zu ermöglichen, sondern wird sozusagen missbraucht, ohne die eigentliche Funktion des Lernens in Gang zu setzen. Das führt mindestens geistig zum Tod.

Mandelkern: Negative Gefühle, Angst, unmittelbare Reaktion vor dem Bewusstsein und Nachdenken, schwarz-weiß-Erkennung ebenfalls schneller als das Bewusstsein

Die Gehirnleistung ist überwiegend nicht bewusst.

Geben ist besser als nehmen: Zufriedenheit und höhere Lebenserwartung, von ca. 3 bis 6 Jahre

Etwa 1/3 der gesamten Gehirnleistung ist für das *Sehen* zuständig : nach Umwandlung der Strahlen wird die Verarbeitung in vielen Schichten des Gehirns durchgeführt, die Verknüpfung mit Bedeutung und Moral erfolgt in höheren Regionen

Flow: Zufriedenheit beim Handeln, z. B. Arbeiten

Risikoangst verhindert Handeln, *Wettbewerb* aktiviert zwar, aber verhindert Rationalität. Gegenläufiges Prinzip

Motorik immer mit Geist verbunden, z. B. bei verbalen Metaphern wirkt die Motorik mit. Durch die Motorik kann man wesentlich besser weil ganzheitlich lernen

Durch *Bewusstsein* kann den falschen Automatismen des Gehirns gegengesteuert werden

Religiöse überhöhte Ziele und überhöhter Idealismus, machen unglücklich und lernunfähig

Angst und Aggression sind primitive alte Verhaltensweisen aus früheren Entwicklungsstufen der Evolution, sie ermöglichen heute keine komplexen Fähigkeiten auf höherer Ebene

Digitale Demenz: Mehr als ½ Stunde Fernsehen für Kleinkinder reduziert den Intelligenzquotienten um ca. 30%, nach dem 7.ten Lebensjahr

Besonders wichtig bei der Frage der Zufriedenheit und des Glücks, sind *Vergleiche*. Herr Spitzer erläutert dies an den Menschen der DDR: als die DDR noch Teil des Ostblocks war, ging es ihnen im Verhältnis zu den anderen Ländern, insbesondere auch zur UdSSR, ganz gut, sodass sie nicht unzufrieden waren, obgleich sie zum Teil Zugang zu Informationen aus dem Westen hatten.

Als dann die DDR Teil der Bundesrepublik wurde, war der Vergleich mit dem Westen aktuell, sodass die Menschen aus den neuen Bundesländern im Vergleich zum Westen schlecht dastanden. Entsprechend war die *Zufriedenheit gering* und die Wiedervereinigung Deutschlands wurde viel weniger positiv erlebt, als man vermuten könnte.

Ganz wesentlich ist die *Empathie* der Erwachsenen. Das Kind lernt nur dann, wenn der Erwachsene mit Engagement, Begeisterung und Zuwendung für das Kind redet. Herr Spitzer empfahl daher, dass ein Philosophie-Professor seinem Säugling begeistert aus der Philosophie, z. B. Platon, erzählt und dadurch das Kind die Sprache am besten lernt. Inhaltlich wird es überhaupt nichts verstehen aber durch die positive Empathie und Begeisterung des Vaters entsteht ein optimaler Lernprozess.

Umgekehrt sind Lernprozesse ohne Freude und Begeisterung schwierig oder unmöglich. Sie verlaufen demnach am besten, wenn Glücksstoffe beteiligt sind, sie können auch *Lernstoffe* genannt werden.

Wie hängt *Glück und Geld* zusammen?

Wer sehr wenig hat, bei dem hängt relativ viel vom Geld ab damit er überhaupt sinnvoll leben kann. In USA gibt es das folgende Phänomen: Bis etwa 17.000 Dollar pro Jahr steigt das Glücksgefühl steil an und ab knapp 20.000 Dollar bleibt das Glücksgefühl des Lebens konstant, obgleich das Einkommen wesentlich steigt.

Geld ausgeben.

Wer Geld für *andere ausgegeben hat*, ist grundsätzlich *glücklicher* als der Durchschnitt. Das ist empirisch belegt. Wer zusätzliches Geld in erheblichem Umfang

für andere ausgibt hatte, ist signifikant glücklicher als wenn er des Geld selbst verbraucht. Ein ähnlicher Effekt ergibt sich, wenn man anderen hilft, dann ist man glücklicher und lebt länger. Menschen sind noch in höherem Maße soziale Wesen als alle anderen Tiere, Gemeinschaft wirkt lebensverlängernd.

Von großer Bedeutung für ein gutes Leben ist die Effizienz von *Selbst-Steuerung* und Selbst-Kontrolle. Dadurch werden primitiver und kulturell überholte "Automatismen" wie Aggression, Wut, Rache usw. entschärft.

Kern-Lehren des Buddhismus

Der Achtfache Pfad zum Glück, Aufhebung des Leidens

Nach der Überlieferung wurde der Achtfache Pfad zur Ausschaltung des Leidens und zum Erwachen zur Wirklichkeit von Gautama Buddha in seiner ersten Lehrrede nach seinem Erwachen in Vārānasī dargelegt. Dōgen behandelt den Achtfachen Pfad ausführlich in Kapitel 73 des *Shōbōgenzō*, „Die 37 Elemente des Erwachens“, das die Verbindung des frühen Buddhismus (Hīnayāna, Theravāda) mit dem Zen-Buddhismus auf der Grundlage des Mahāyāna darstellt.

Der erste Zweig des Pfades ist die *rechte Sichtweise*, die vor allem aufgrund der Entscheidung, den Buddha-Weg zu gehen, entsteht. Verhindert wird sie durch das Nicht-Wissen und die falsche Sichtweise. Die rechte Sichtweise ist in einem umfassenden Sinn zu verstehen und beschränkt sich nicht auf die Wahrnehmung durch die Augen.

Der zweite Zweig ist die *rechte Gesinnung und Zielsetzung*, die über die einfache unterscheidende Denktätigkeit hinausgehen und keine eigennützigen Absichten nähren. Diese Gesinnung beinhaltet die umfassende Einheit von Körper-und-Geist, und Dōgen erläutert dazu Folgendes:

„Wenn wir das Denken in der Wirklichkeit erwecken, sind wir jenseits vom Ich und überschreiten die äußere Welt. Zur gleichen Zeit gehen wir direkt nach Vārānasī, indem wir genau im Augenblick der Gegenwart die konkreten Tatsachen denken.“

Er betont hier sowohl den gegenwärtigen Augenblick als auch die konkreten Tatsachen der Wirklichkeit, die einbezogen werden müssen.

Als dritter Zweig des Achtfachen Pfades ist die *rechte Rede* zu nennen, die über isolierte verbale Äußerungen hinausgeht und den gesamten Körper-und-Geist umfasst. Sie ist für die Lehre des Buddha-Dharma selbstverständlich von großer Bedeutung.

Besonders ausführlich behandelt Dōgen den vierten Zweig, das *rechte Handeln*. Er bezieht dabei verschiedene Kapitel des *Shōbōgenzō* und einige Kōan-Geschichten ein, die diesem Thema gewidmet sind. Das Handeln ist nach seiner Lehre die direkte, unverstellte Wirklichkeit des Soseins. Es findet in der Sein-Zeit im gegenwärtigen Augenblick statt und verwirklicht die Welt, das Universum und das eigene Leben. Dies beschreibt er eindrucksvoll in Kapitel 3 des *Shōbōgenzō*, „Das verwirklichte Leben und Universum“. Großen Wert legt Dōgen auf die Tatsache, dass das Handeln im sozialen Leben selten wirklich rein ist, sondern häufig von Interessen gesteuert oder sogar von Gier nach Reichtum und Ruhm angetrieben wird. Ganz

schwierig sei es, bei politischen Staatsaufgaben das wahre Handeln des Buddha-Dharma zu verwirklichen.

Er warnt in diesem Zusammenhang insbesondere vor den sich anbietenden falschen Meistern, die den Mächtigen und Reichen in der Politik und im Staat nach dem Munde reden und verkünden, dass derartiges politisches Handeln identisch mit dem Tun von Gautama Buddha und den Vorfahren im Dharma sei. Als Gegenbeispiel nennt er Buddhas berühmten Laien-Schüler *Vimalakīrti*, der gezeigt habe, dass auch ein Laie im sozialen Leben wahres Handeln verwirklichen kann. Vor allem kritisiert Dōgen, dass der Begriff „Leerheit“ von einigen dazu missbraucht wird, um falsches, von eigenen Interessen geleitetes Verhalten zu beschönigen. Das Handeln müsse eindeutig auf den konkreten Augenblick bezogen und zweckfrei sein.

Als fünfter Zweig gehört der *rechte Lebenserwerb* zum Achtfachen Pfad. Darunter versteht man den moralisch einwandfreien Erwerb für den Lebensunterhalt, dass man also von seiner eigenen Arbeit lebt.

Ohne die *richtige Anstrengung und Ausdauer* als sechsten Zweig kann man den buddhistischen Weg der Überwindung des Leidens nicht gehen. Dieses Bemühen gestaltet den gesamten Körper und Geist und verbindet im Klosterleben den Meister mit seinen Mönchen.

Der siebte Zweig ist die *Achtsamkeit* in ihrer bereits erwähnten umfassenden Bedeutung. Dōgen kritisiert, dass einige buddhistische Gruppen behaupten, eine solche Achtsamkeit sei überhaupt nicht erforderlich. Er bezeichnet solche Menschen als Nicht-Buddhisten und zitiert dazu *Bodhidharma*, der zu seinen vier Schülern sagte:

„Du hast meine Haut, mein Fleisch, meine Knochen und mein Mark erhalten, und dies ist genau die richtige Achtsamkeit des Achtfachen Pfades.“

Als letzter und achter Zweig wird der *Samādhi*, also die Sammlung, besprochen. An anderer Stelle bezeichnet Dōgen die Zazen-Praxis als „König der Samādhis“. Mithilfe der Zazen-Praxis könne man sich von Gedanken und Vorstellungen befreien – auch von der einseitigen Abhängigkeit von den großen Meistern und buddhistischen Vorfahren im Dharma.

Der Samādhi ist die „Lebendigkeit der Nüstern“, die im alten China als Symbol für das wirkliche Leben galten, weil man durch die Nase die Luft ein- und ausatmet. Die Zazen-Praxis öffnet dabei sozusagen das begrenzte „Denken unseres Schädels“. In den allgemeinen Richtlinien Dōgens zum Zazen (*Fukan zazengi*) heißt es, dass wir aus dem „Nicht-Denken denken sollen“ und damit das übliche, dualistische und bewertende Denken überschreiten.

Die Fünf Hemmnisse der Achtsamkeit und des Erwachens zum Glück

In der großen Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit beschreibt Buddha auch die Fünf Hemmnisse des Erwachens nach Peter Gäng:

1. auf Sinnlichkeit gerichtetes Wollen,
2. Übelwollen,
3. Erstarren und Trägsein,
4. Aufgeregtheit und Unruhe,
5. Zweifelsucht.

Diese Hindernisse und Blockaden, die sich uns auf dem Weg zum Erwachen entgegenstellen, umfassen in der Tat das ganze Spektrum menschlichen Handelns und Denkens und werden auch von Dōgen in vielen Kapiteln behandelt. Im Abschnitt über die geistigen Gegebenheiten sagt Buddha über die Fünf Hemmnisse:

„Da weilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den geistigen Gegebenheiten in Betrachtung der geistigen Gegebenheiten, und zwar bei den fünf Hemmnissen.“

Peter Gäng hat bei seiner Übersetzung die Wiederholungen Buddhas akkurat beibehalten, obwohl der Satz für uns deshalb etwas umständlich klingt. Wir müssen aber bedenken, dass es sich um einen mündlichen Vortrag handelte und Gautama Buddha ungewöhnlich hohe pädagogische Fähigkeiten besaß, die nicht einfach zu verstehenden Inhalte rhetorisch so aufzubauen, dass sie wirklich zu tiefgreifenden Veränderungen des Lebens bei den Zuhörern führten. Dazu sind Wiederholungen unumgänglich.

Die 37 Elemente des Erwachens zum Glück

Für Dōgen gab es nur einen einzigen Buddhismus, er lehnte die Aufteilung in Mahāyāna und frühen Buddhismus, also Hīnayāna oder Theravāda, oder in sonstige Schulen und Sekten grundsätzlich ab. Da sich alle authentischen Übertragungslinien und Lehren des Buddha-Dharma nur auf Gautama Buddha selbst und seine Lehre zurückführen ließen, sei eine derartige abgrenzende Aufsplitterung überhaupt nicht gerechtfertigt. Gleichwohl hat der Buddhismus mit seiner lebendigen Verbindung zur Wirklichkeit und Wahrheit in den verschiedenen Zeitaltern und Kulturen bestimmte Färbungen angenommen und Schwerpunkte gebildet.

Aber es handelt sich immer um die einheitliche Lehre des Erwachens, der Wirklichkeit und der Überwindung des Leidens. Besonders unsinnig sind deshalb gegenseitige Vorwürfe der einzelnen buddhistischen Traditionen, da sie nicht nur dem Sinn des Buddhismus als einer toleranten, übergreifenden und verständnisvollen Lebensphilosophie und Lebenspraxis widersprechen, sondern auch im Kern falsch sind. Sicher gibt es verschiedene Wege zum Erwachen und zur Wirklichkeit, aber sie können nur auf Gautama Buddha selbst zurückgeführt werden.

Mit dem Erwachen beschäftigt sich ein Kapitel des *Shōbōgenzō* mit dem Originaltitel: „Die Flügel zum Erwachen, die uns in die Luft tragen“. Hier verbindet Dōgen die älteren Lehren des Buddhismus, die zum Beispiel im *Abhidharma* zusammengefasst sind, mit der von ihm selbst im *Shōbōgenzō* dargestellten umfassenden Lehre, die er die „Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“ nennt. In diesem Kapitel gibt es für den Text des frühen Buddhismus etwa 50 Verweise auf einzelne Kapitel des *Shōbōgenzō* und 16 Verweise auf Dōgens Kōan-Sammlung, das *Shinji Shōbōgenzō*. Er entwickelt auf diese Weise ein enges Netzwerk zwischen den beiden Lehr-Traditionen des frühen Buddhismus und des Mahāyāna-Buddhismus..

Die 37 Elemente des Erwachens, lassen sich wiederum in sieben größere Gruppen gliedern, die jeweils vier bis acht einzelne Elemente umfassen und zur Basislehre des früheren Buddhismus gehören. Alle diese Elemente führt Dōgen auf und kommentiert sie. Damit schafft er ein beeindruckendes übergreifendes Dach für die Hauptströmungen des frühen Buddhismus, des Mahāyāna-Buddhismus und des

Zen. Gleichzeitig zeugt diese Leistung von seiner umfassenden und tiefgreifenden Kenntnis der gesamten buddhistischen Lehre.

Zweifellos hat aber jede Lehre, jedes Bild oder Gleichnis und jede verbale Äußerung bestimmte Grenzen, die letztlich überschritten werden müssen, wenn man zur buddhistischen Wirklichkeit selbst, also zum Erwachen, gelangen will. Wer nur in intellektuellen und abstrakten Theorien verharrt, bleibt nach Dōgens Überzeugung in der „schwarzen Höhle des unterscheidenden Denkens“ gefangen. Er beginnt dieses Kapitel mit den folgenden Ausführungen:

„Die Wirklichkeit der ewigen Buddhas ist (immer) gegenwärtig. Sie ist insbesondere die Lehre, die Praxis und die Erfahrung der 37 Elemente des Bodhi-Erwachens. Die enge Verflechtung des Aufsteigens und Absteigens durch die Anordnung (dieser 37 Elemente) ist genau der verflochtene Zustand der Wirklichkeit, die wir die Buddhas und Vorfahren im Dharma nennen.“

Dōgen weist hier auf die Wirklichkeit und Wahrheit des Buddha-Dharma hin, die zum Beispiel auch im Kapitel „Das verwirklichte Leben und Universum“ beschrieben werden, und stellt die Verbindung mit den 37 Elementen des Bodhi-Erwachens her. Die Lehre, die Praxis und die Erfahrung bilden eine unauflösbare Einheit und sind im Kern genau dasselbe wie die 37 Elemente, die als nützliche oder notwendige Hilfen für das Erwachen zu verstehen sind. Das genannte Geflecht der 37 Elemente sei die direkte Einheit mit der Wirklichkeit, in der auch Gautama Buddha, die großen Meister und Vorfahren im Dharma existieren.

Als Erstes erläutert Dōgen die *vier Grundlagen der Achtsamkeit*.

Die vier Arten der rechten Anstrengung

„Die Erste bedeutet, das Schlechte zu verhindern, das sich noch nicht ereignet hat.

Die Zweite bedeutet, zu bewirken, dass das Schlechte ausgelöscht wird, das bereits entstanden ist.

Die Dritte bedeutet, zu bewirken, dass sich das Gute ereignet, das sich noch nicht ereignet hat.

Die Vierte ist die Unterstützung des Guten, das sich bereits ereignet hat.“

Die vier Grundlagen der mystischen Fähigkeiten und Kräfte

„Das Erste ist das Wollen als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Zweite ist der Geist als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Dritte ist die Willenskraft als Basis der mystischen Fähigkeit.

Das Vierte ist das Denken als Basis der mystischen Fähigkeit.“

Der Geist umfasst die ganze Wirklichkeit als mystische Fähigkeit, und dazu zählt Dōgen „Zäune, Mauern, Ziegel und Kiesel“. Der Geist beinhaltet auch die „Berge, die Flüsse und die Erde“. Eine dualistische Abgrenzung von Geist und Objekten der materiellen Wirklichkeit macht es nach Dōgen unmöglich, den wirklichen Geist als mystische Fähigkeit zu erfassen.

Die Willenskraft, um auf dem Weg vorwärts zu gehen, ergibt sich dadurch, dass sich in der Welt und in unserem Leben alles bewegt und vorwärts schreitet. Dōgen zitiert

an dieser Stelle den berühmten Ausspruch von *Daikan Enō*: „Dies ist der Ort, wo etwas Unfassbares existiert.“ Tatsächlich muss man keine übernatürlichen Legenden bemühen, um die mystischen Kräfte des wahren Lebens und der Wirklichkeit zu erahnen. Jedes Handeln im Augenblick und jedes Vorwärtsschreiten im Leben kann vom Verstand niemals vollständig erfasst oder gar mit Worten beschrieben werden. Dieses Handeln selbst ist also die mystische Grundlage der Wirklichkeit. Auch das Denken als Basis der mystischen Fähigkeiten wird bei Dōgen über die eigentliche Gehirntätigkeit hinaus erweitert. Für ihn ist die umfassende gegenwärtige Intuition maßgeblich, da sie die gesamte Umgebung einbezieht und viel leistungsfähiger als das unterscheidende, lineare Denken ist.

Die fünf grundlegenden Kräfte (Wurzelkräfte)

Als Wurzelkräfte werden im frühen Buddhismus die wesentlichen Grundlagen bezeichnet, auf denen buddhistisches Handeln beruht.

„Das Erste ist das Vertrauen
 Das Zweite sind Fleiß und Sorgfalt
 Das Dritte ist Achtsamkeit
 Das Vierte ist Samādhi oder Gleichgewicht
 Das Fünfte sind Wissen und Erkenntniskraft.“

Die fünf verwirklichten Kräfte

Die fünf Kräfte, die *tatsächlich verwirklicht* und nicht nur grundlegende Fähigkeiten sind, lassen sich in gleicher Weise wie die oben genannten Wurzelkräfte unterteilen:

„Vertrauen und Glaube als Kraft,
 Fleiß und Sorgfalt,
 Achtsamkeit,
 Samādhi (Sammlung, Gleichgewicht),
 Wissen und Erkenntniskraft.“

Vertrauen und Glaube als Kraft haben die Täuschungen und Illusionen überwunden. Dōgen sagt: „Die Übertragung des Dharma und die Übertragung der Robe werden ‚Vertrauen‘ genannt.“

Bei Fleiß und Sorgfalt verdeutlicht er den Unterschied zwischen einer verbalen Erklärung und der Wirklichkeit selbst.

Bei der Beschreibung der Achtsamkeit, des Samādhi sowie des Wissens und der Erkenntniskraft als geistige Kräfte geht Dōgen ebenfalls auf die Bedeutung der Wirklichkeit ein und grenzt sie von den Theorien, Spekulationen und Fantasien ab.

Die sieben Glieder des Großen Erwachens

Dōgen behandelt hier die aus dem frühen Buddhismus bekannten sogenannten sieben Glieder des Sambodhi-Erwachens, also des Zustandes des Gleichgewichts und der Wahrheit:

„Das Erste ist das klare Unterscheiden bei den Lehren.
 Das Zweite sind Fleiß und Sorgfalt.
 Das Dritte ist die Freude.
 Das Vierte sind die Klärung und Ruhe (wörtlich: „Gestillt-Sein“; wir sind dann nicht mit uns selbst oder mit der Außenwelt auf komplizierte Weise verstrickt).
 Das Fünfte ist die Gleichmut.“

Das Sechste ist der Samādhi (der sich nicht zuletzt durch Gleichgewicht und Intuition auszeichnet).

Das Siebte ist die Achtsamkeit (die Dōgen auch als „Brüllen des Löwen in seiner Höhle“ bezeichnet und die die umfassende Lehre Gautama Buddhas ist).“

Schließlich erläutert Dōgen ausführlich die einzelnen Elemente des *Achtfachen Pfades*, der dazu beiträgt, das Leiden auszuschalten und das Erwachen zur Wirklichkeit zu erlangen. Da der Achtfache Pfad jedoch ebenfalls bereits im ersten Kapitel dieses Buches behandelt wurde, möchte ich hier nicht weiter darauf eingehen.

Zum Schluss unterstreicht Dōgen, dass die 37 Elemente des Erwachens nicht einzeln oder als Rangfolge zu verstehen, sondern in Kombination und Verflechtung miteinander wirksam sind.

Im **tibetischen Buddhismus** geht es vor allem um die *Schulung, Transformation und Kultivierung des Geistes*, also der Gedanken und Emotionen. Die negativen *Geistes-Gifte* wie Hass, Zorn, Neid, Gier, Rache, Schadenfreude usw. sollen schon im Entstehen erkannt werden und durch geistige Gegenmaßnahmen wie *liebevolle Zuwendung*, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (Himmliche Verweilungen) unschädlich gemacht werden. Das erfolgt durch die Hinwendung *nach innen* in der Meditation und die Abwendung vom Äußeren.

Das Ziel ist die liebevolle Zuwendung zu allen Lebewesen und *das reine Gewahrsein, das Gleichgewicht*, in jeder Lebenssituation des Lebens, ganz ohne die Geistes-Gifte. Dabei ist es von essentieller Bedeutung, die Illusion eines selbständigen und dauerhaften *Selbst* zu erkennen und zu überwinden, es ist die Ursache für sehr vieles Leiden und die meiste Negativität.