

A portrait of Fumon S. Nakagawa, a bald man with prominent dark eyebrows, wearing a dark brown Zen Buddhist robe with a lighter brown sash. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.

FUMON S. NAKAGAWA

ZEN

WEIL WIR MENSCHEN SIND

THESEUS

Fumon S. Nakagawa

# ZEN

WEIL WIR MENSCHEN SIND

Mit einem Geleitwort  
von P. Emmanuel Jungclaussen OSB,  
Abt von Niederaltaich



Theseus Verlag

Besuchen Sie Theseus im Internet: [www.Theseus-Verlag.de](http://www.Theseus-Verlag.de).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-240-8  
ISBN E-Book 978-3-95883-261-9

© 1997 by Theseus  
in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

3. Auflage 2009

Herausgegeben von Barbara Lang und Christoph Hahn

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne  
Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch  
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die  
Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld  
unter Verwendung eines Fotos © Foto Haberland  
Gestaltung und Satz: Grafikstudio Scheffler, Berlin  
E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de).

# INHALT

Geleitwort von P. Emmanuel Jungclaussen OSB, Abt von  
Niederaltaich

Danksagung

Gelöbnis des Großen Meisters Daichi

## I. Die Wurzeln

Buddha Shakyamuni

Buddhas Lehre trifft auf ältere Religionen

Buddhistische Schulen – ist neuer gleich besser?

Töte den Buddha! – Frauen und die Lehre

Zen als Mahayana-Schule

## II. Lehre und Praxis

Zazen – das Sitzen in *dhyana*

Kann man dem Druck der Zeit entfliehen?

Schmerzen beim Zazen

Shila und Huinengs Reform des Zen

Samadhi und Prajna

Nirvana

Globalisierung – anders betrachtet

Reue – *sange*

Zuflucht

Bodhisattva-Gelöbnis

Weisheit und Mitgefühl

Karma

Leben und Tod

## III. Kyoto – München: Persönliche Anmerkungen

Ist Zen japanisch? – Ein Gespräch  
Durch das Auge im Totenschädel  
Sakai Roshi – ein großer Dharma-Lehrer

Herzsutra

Anhang

Zitierte Literatur  
Editorische Notiz  
Adressen

## Geleitwort

Viele Leser werden fragen: »Noch ein Buch über Zen?« - Sicher gibt es brillantere und umfassendere Darstellungen des Zen, aber kaum konkretere und ehrlichere und darum gerade für den Abendländer hilfreichere! Ein Japaner erzählt aus japanischer Sicht, das heißt mit dem typisch japanischen Kolorit beziehungsweise Sound über seinen Weg zum Za-Zen, und zwar innerhalb der Soto-Schule. Heute ist er Zen-Lehrer im Zen-Zentrum Eisenbuch in der Gemeinde Reischach nördlich von Altötting.

Ich schreibe dieses Geleitwort gern, und zwar als kleines Zeichen des Dankes für das, was ich selbst durch die strenge Übung des Za-Zen in Japan bei meinem verehrten Lehrer Yamada Koun Roshi und später in Deutschland bei Koun-An Roshi an innerer Bereicherung erfahren durfte. Beide sind schon in die Verwandlung eingegangen, aber unvergeßlich sind mir die Worte von Yamada Koun Roshi: »Ich möchte, daß Sie durch Za-Zen ein besserer Priester werden!« Dieses Zitat soll an dieser Stelle aber nicht als generelle Empfehlung des Zen-Weges gelten. Jeder Suchende muß nach strenger Selbstprüfung und eingehender Beratung durch Erfahrene sich für seinen Weg selbst entscheiden.

Im vorliegenden Buch begegnet der Leser authentischem, unverfälschtem Zen, dazu in gut verständlicher Form. In unserem Zeitalter der Beliebigkeiten sind strenge und verbindliche Übungsformen von besonderer Wichtigkeit. Nur in Strenge und Verbindlichkeit ist eine wirkliche Begegnung der verschiedenen Wege - den christlichen Weg mit eingeschlossen - möglich.

Niederaltaich, am 11. Juli 1997,  
dem Hochfest des Heiligen Benedikt von Nursia  
*Emmanuel Jungclaussen OSB*  
*Abt von Niederaltaich*

## Danksagung

Die Veröffentlichung dieses Buches möchte ich zum Anlaß nehmen, mich bei allen Mitübenden herzlich zu bedanken dafür, daß sie mich begleitet haben, und zugleich, daß ich sie begleiten durfte.

Meinen tiefen Dank verdienen Barbara Lang und Christoph Hahn. Durch ihre Dharma-Arbeit ist dieses Buch realisiert worden.

Möge diese bescheidene Gabe den Weg-Suchenden nützen!

*Eisenbuch, am 4. April 1997*  
*Fumon S. Nakagawa*



# Gelöbnis des Großen Meisters Daichi

Möge ich es erfüllen,  
mit diesem von Eltern gegebenen Körper  
mich dem Gelöbnis-See der Drei Juwelen zu widmen,  
vom wahren Weg beim Tun und beim Nicht-Tun  
niemals abzuweichen;

auf dem Weg  
von diesem Körper zum Buddha-Körper,  
von einem Leben zu einem anderen Leben,  
von einer Welt zu einer anderen Welt,  
beim Geborenwerden und beim Sterben,  
nie getrennt vom Buddha-Dharma,  
an jedem Ort, wo ich bin,  
ohne Widerstreben, unermüdlich  
Lebewesen zu retten;

sei es unterm Schwerterbaum oder auf dem Messerberg,  
sei es im kochenden Wasser über dem Feuer,  
unbeirrt nur diese *Shobogenzo*-Wahrheit tragend,  
wo es auch sei, stets inmitten der Dinge tätig zu sein!

Mögen die Drei Juwelen mich bestärken!  
Mögen die Buddhas und Dharma-Vorfahren mich schützen!

# DIE WURZELN

# Buddha Shakyamuni

Für euch rational denkende Europäer sind Lehre und Persönlichkeit Buddhas gut verständlich. In Indien dagegen, wo der Buddha herkommt, gehörten Vergötterung und Magie, aus europäischer Sicht das »Irrationale«, zum Alltag. Aber Buddha war anders; in gewissem Sinn könnte man sagen, er war kein typischer indischer Yogi: er hat ganz normal gelebt und ist an einer Nahrungsmittelvergiftung gestorben. Das war vor 2500 Jahren.

In Indien, in Buddhas Heimat, ist noch heute eine besondere, sehr stark geistig geprägte Atmosphäre spürbar; damals war das sicher noch stärker. Auch Buddha übte sich in der traditionellen, hinduistischen Yoga-Lehre, im vollständigen Yoga-Weg. Das ist nicht bloß diese Art Gymnastik, das, was man hierzulande sehr oft unter Yoga versteht.

In der Mahayana-Tradition sagt man, Shakyamuni habe am 8. Dezember einen Stern gesehen und dabei Erleuchtung erlebt. Das war aber nichts Einmaliges. Auch danach übte Shakyamuni weiter als Yogi und wurde so immer vollkommener. Shakyamuni Buddha lehrte dann Dinge, die in Indien vor 2500 Jahren ungewöhnlich waren. Für uns moderne Menschen aber klingen sie völlig vernünftig und einleuchtend.

Noch heute ist es in Indien fast selbstverständlich, daß ein Yogi in der Luft fliegt, wahrsagt oder gleichzeitig an verschiedenen Orten erscheint. Vor 30 Jahren habe ich im Fernsehen gesehen, wie ein indischer Yogi nach Japan kam.

Der wurde in eine Art Kapsel gepackt; dann haben sie den Sauerstoff herausgepumpt, aber er ist auch ohne Luft nicht gestorben. Man kennt viele solcher Geschichten von indischen Yogis aus Vergangenheit und Gegenwart. Nur über den Buddha ist nichts dergleichen überliefert, obwohl auch er ein indischer Yogi war.

In Indien ist es ja zum Beispiel nach alter Tradition auch so: Wenn jemand krank ist und vielleicht Schmerzen hat, dann wird ein göttlicher Mensch, ein Yogi gerufen, der verströmt Kraft oder Energie, und dadurch werden die Menschen geheilt. Fertig. Genau wie bei Jesus. Solchen Erscheinungen, solchen Menschen kann man glauben und vertrauen – aber man kann nicht einfach selber solche Fähigkeiten entwickeln. Glaube und Vertrauen sind grundlegend für unser Leben: Wenn wir zum Arzt kommen, dann strecken wir voller Vertrauen den Arm aus – was er spritzt, wissen wir nicht. Heutzutage kann es ja auch vorkommen, daß die Spritze AIDS-verseucht ist. Aber wir vertrauen ihm. Genauso ist es im seelischen Bereich.

Allerdings gibt es einige Sutren, in denen steht, Buddha habe typische Yogi-Wunder vollbracht: fliegen, an zwei Orten gleichzeitig sein, sich selber aus dem Sumpf befreien, Kranke heilen und so weiter. Aber diese Sutren sind alle viel jünger, das ist alles typisch indische, literarische Dekoration. – In Wirklichkeit führte Buddha eben doch ein ganz normales menschliches Leben. Und genau das ist eine große Hilfe für uns, weil wir solche gottähnlichen Großartigkeiten niemals erreichen können. Wenn wir hören, daß jemand nach dem Tod wieder aufersteht – wie können wir selber jemals so weit kommen? Solchen Geschichten können wir höchstens glauben, vertrauen, aber mehr nicht.

Buddha hat Wunder und Wunderheilungen abgelehnt. Er lehrte das Gegenteil. Man soll zu sich selbst Zuflucht nehmen; nicht zu ihm, zum Buddha, sondern zum Dharma, zu sich selbst. Den Weg, den er gezeigt hat, kann man mit

der Vernunft verstehen, die Lehre genauso wie die Praxis. Er redet von Ursache-Wirkung, er erklärt, wie wir selber Leiden produzieren.

Er lehrt die Vier Edlen Wahrheiten: das Leiden, die Ursache des Leidens, die Aufhebung des Leidens, und den Weg zur Aufhebung des Leidens. Das ist eine Diagnose – was ist unsere Krankheit? Dann kommt ein Rezept, ein Medikament, der Heilungsweg. Der Heilungsweg ist die Praxis, jeder kann anfangen. Er sagte: Nicht ich bin euer Wegweiser, das Dharma ist der Wegweiser, die Lehre. Ihr müßt mit euren eigenen Füßen gehen.

Buddha selber hat viel Leiden erfahren. Er war Sohn des Fürsten des Shakya-Volkes und verlor früh seine Mutter. Eigentlich hieß er Gautama. Weil er das einzige Kind war, gingen alle davon aus, daß er der Nachfolger seines Vater würde. Später wurde Gautama *Shakyamuni Buddha* genannt. *Shakyamuni* heißt: der Erhabene aus dem Shakya-Volk, und *Buddha* heißt: der Erwachte, der Erleuchtete.

Das Shakya-Land war klein, und es hatte zwei mächtige Nachbarstaaten, Magadha und Kosala. Kosala war das mächtigste Land und versuchte immer wieder, die umliegenden kleinen Fürstentümer zu erobern. Dem Fürstentum Shakya drohte die Eroberung praktisch jeden Tag. Erobertwerden: das bedeutete Grausamkeit, die ständige Drohung von Massakern. Ich habe es nie gelesen, aber ich vermute, daß Gautama sehr unter dieser Situation gelitten hat, er sah keinen Weg zur Rettung. Es war vor auszusehen, daß das Land, das Volk vernichtet würde – und er sollte Nachfolger seines Vaters werden? Was konnte er tun? Krieg führen? Einen, den er sowieso verlieren würde?

Die allgemeine Überlieferung spricht immer nur von »Lebensleid«. Aber wenn ich in meinem Herzen dem jungen Prinzen Gautama näherkomme, dann spüre ich: das muß konkreter gewesen sein, und es könnte eine wichtige Motivation für ihn gewesen sein, Mönch zu werden. Er

hatte gar keine Möglichkeit, oder? So denke ich, so spüre ich, das kann ich aber quasi nur als Dichter sagen. Er war jung verheiratet und hatte einen kleinen Sohn. Dann ist er Mönch geworden. Das Leiden *muß* konkreter gewesen sein als in Bertoluccis Little-Buddha-Film dargestellt. Deswegen machte er sich auf den Weg und suchte viele Yogis auf, die Meister seiner Zeit. In der indischen, hinduistischen Tradition wird der Buddha deswegen einfach als großer Yogi betrachtet, genauso wie Jesus.

Wenn ich so im Zazen sitze, vor allem im Sesshin, dann taucht immer ein Bild von Buddha Shakyamuni auf, eine Geschichte aus dem Pali-Kanon, die ich aus der japanischen Übersetzung kenne. König Bimbisara von Kosala wurde von seinem Sohn Ajatashatru abgesetzt und zusammen mit der Königin, seiner Mutter, ins Gefängnis gesteckt. Dort hat der Sohn seine Eltern verhungern lassen, hat sie ermordet. Danach wurde er selber König. Sofort wollte er das Shakya-Land erobern und zog mit Elefanten und Soldaten dorthin. Da stand der Buddha auf dem Weg. Und Buddha strahlte etwas aus, was Ajatashatru daran hinderte weiterzugehen. Ein anderes Mal stand Buddha unter einem großen Baum im Schatten. Da fragte Ajatashatru: »Warum steht der Ehrwürdige hier?« Da antwortete Buddha: »Es ist schön kühl im Schatten des großen Baumes.« – Später wurde dieser Ajatashatru übrigens ein ernsthafter Laien-Schüler Buddhas.

Aber vorher kam Ajatashatru mit seinen Soldaten ein drittes Mal. Diesmal konnte ihn der Buddha nicht stoppen, und in jener Nacht mußte der Buddha zusehen, wie sein eigenes Land brannte. Neben ihm stand sein Schüler. Sie haben über Verteidigungsmaßnahmen diskutiert. Und Buddha sagte: »Das führt nur wieder zu Rache.« Wenn ich das höre, spüre ich heiße Tränen auf dem Gesicht Buddhas. So etwas konnte er nicht neutral und ohne Emotionen sagen. Aber er hat dieses Schicksal tief verarbeitet, dieses grausame Schicksal, dieses *karma*. Das war nicht das

*karma* einer Person, sondern das *karma* eines Landes. Oder das *karma* der ganzen Menschheit. Diese Geschichte, dieses *karma*-Rad konnte der Buddha nicht anhalten.

Vielleicht hatte er schon geahnt, daß so ein Massaker kommen könnte, und womöglich ordinierte er viele besonders junge Shakya-Leute. Als Mönche und Nonnen konnten sie dem Morden entfliehen. Er hatte auch seinen eigenen kleinen Sohn Rahula ordiniert, der war vielleicht zehn, und da gibt es auch eine Geschichte. Jeden Tag begann um zwei Uhr morgens das Zazen. Vormittags gingen alle Mönche und Nonnen ins Dorf zum Betteln, bis Mittag mußten sie etwas Nahrung bekommen und essen. Nachmittags wurde nur meditiert, bis abends zehn Uhr. Sie saßen auf der Wiese, sie hatten keine festen Zeiten und übten auch nicht gemeinsam Gehmeditation. Sie saßen in der Nähe des Buddha, unter den Bäumen oder im Wald, wo die Toten begraben wurden.

Und da war Buddhas Sohn. Er war noch klein und ein bißchen müde; weil es keinen Platz gab, wo er sich am Tage hinlegen konnte, schlief er in der Toilette. Da kam der Buddha und sagte zu ihm: »Was tust du hier? Bist du nicht Mönch geworden? Wieso vergeudest du hier das Leben? Gib dir Mühe und übe ordentlich!« Das ist eine berührende Szene. Da sind Vater und Sohn. Kurz vorher waren sie noch Fürsten. Der Vater sollte Nachfolger des alten Fürsten werden. Jetzt hatte Buddha seinen Sohn gerettet. Der war müde, ein kleiner Bub, so müde. Ihr seid auch müde, aber ihr habt immerhin Betten. Der Kleine aber fand nur in der Toilette einen Platz zum Schlafen.

Es gibt noch eine bittere Erfahrung des Buddha. Wir rezitieren im Herzsutra: »Höre, Shariputra.« Shariputra und Maudgalyayana waren schon selbständige Lehrer und hatten selber ein paar Hundert Schüler, bevor sie den Buddha trafen. Einmal war zufällig einer von Buddhas Mönchen zu ihnen gekommen, und da hatten sie von Buddhas Lehre gehört. Beide hatten sofort verstanden: das

ist großartig, das ist es, was wir suchen. Da sind sie mit all ihren Schülern zu Buddha gekommen. Buddha hat sich sehr gefreut, daß Shariputra und Maudgalyayana zu ihm kamen, sie waren scharfsinnig, und sie waren großartige Menschen. Beide durften bald stellvertretend für Buddha reden und lehren.

Aber beide starben vor dem Buddha. Deshalb wurde dann Mahakashyapa sein Nachfolger. Buddha hat den Mahakashyapa nicht unbedingt als den ersten gesehen, er hat ihn nur sehr respektiert. Von der Fähigkeit zu reden und ihrem Verständnis der Lehre her waren die beiden anderen unerreichbar gewesen. Wenn man das so betrachtet, sieht auch die Zen-Geschichte plötzlich anders aus. Bekanntlich führen sich die Zen-Schulen alle über Mahakashyapa auf Buddha zurück, weil Mahakashyapa als einziger bei der berühmten, wortlosen »Blumenpredigt« des Buddha gelächelt haben soll. Beim Tod von Shariputra und Maudgalyayana war Buddha selber nicht mehr so jung. Er wußte, daß er auch bald sterben würde, und plötzlich verlor er hintereinander zwei große Schüler. Buddhas Worte stehen geschrieben: »Es ist so einsam, wenn ich sehe, daß Shariputra und Maudgalyayana nicht mehr da sind. Ich fühle mich so einsam, seit ich die Gesichter der beiden nicht mehr sehen kann.« Da ist eine herzerreißende Einsamkeit, die man spüren kann, wenn man diese Geschichte hört.

Bei so konkreten Dingen können wir dem Buddha als einem Menschen näherkommen. Er schwebt nicht über den Wolken, wir können ihn auch heute gut verstehen. Ganz lebendig fordert er uns auf: »Geh mit eigener Kraft auf deinem eigenen Weg; was ich dir zeige, sind nur Methode und Zielrichtung.« Ob er wie andere indische Heilige gottartig auf dem Wasser gehen konnte? Wir wissen es nicht, er hat es jedenfalls nicht gezeigt. Er zeigte keine Wunder.



Buddha sprach auch überhaupt nicht über die Entstehung der Welt oder über Gott oder ähnliches. Er lehnte das einfach ab. Das war eine große geistige Revolution in Indien damals: eine bewußte Beschränkung in der Lehre zugunsten eines klaren, einfachen Weges. Das ist rational verständlich und für jeden nachvollziehbar, von Vernunft zu Vernunft.

In der lebendigen Blütezeit des Buddhismus in China entwickelte sich daraus später der typische Zen-Geist der Chinesen. Der ist völlig rational, konkret und bodenständig. Die Chinesen wollten bewußt mit Wundern nichts zu tun haben. Wenn eins kam, »vernichteten« sie es sofort, sie betrachteten es nicht als etwas Besonderes oder gar Bewundernswertes. Wir wissen nicht, ob sie überhaupt Wunder vollbracht haben. Ihnen selber war es völlig egal.

Diese Einstellung ist eine große Unterstützung für uns. Einfach Zazen üben. Wenn man aber sagt, durch Zazen kann man Buddha Shakyamuni lebendig begegnen, und Bodhidharma und Dogen auch noch, und wir denken: Bei mir passiert das alles nicht!, dann verlieren wir doch die Lust und die Motivation, oder? »Da mache ich ein intensives Sesshin, wie schmerzhaft – und ich kann immer noch nicht in der Luft fliegen?« Oder wir hören von einer Yogini, die 56 Jahre ohne Nahrung gelebt hat. Wenn sich dann jemand wünscht: »Ich sitze auf dem Kissen, damit ich endlich ohne Essen leben kann« – und es funktioniert nicht. Was dann?

Buddha ist ganz anders. Er zeigt uns machbare Wege. Und genau das hat sich in China weiterentwickelt, nicht einfach bloß durch rationales Verstehen, sondern entsprechend dem Charakter der chinesischen Kultur intuitiv. Intuitiv wird bei den Chinesen genau diese Wunder-Neigung vernichtet. Das Zen sagt sogar: Den Buddha töten und dann an hungrige Hunde verteilen. Huangpo beschimpfte jemand, der auf dem Wasser gehen konnte: »Wenn ich das vorher gewußt hätte, hätte ich dich

längst umgebracht.« Bewunderung? Nein, umgekehrt. Huangpo schimpft nur: »Dummer Kerl.«

Diese Zen-Art ist zu uns nach Japan gekommen. Aber ich sehe diese geistige Überlieferung nicht nur aus dem Zen, wie es aus China kam. Diese absolut rationale Einstellung geht auf Buddha selber zurück. Trotzdem wurde Buddhas Lehre in Indien immer wieder mit der hinduistischen Kultur vermischt, und er selber wurde vergöttlicht. Das gehört, wie gesagt, zur indischen Kultur. Er war aber nicht göttlich, und was er gelehrt hat, war auch nicht göttlich. Seine Lehre zeigt einen ganz menschlichen Weg, gangbar für alle Menschen. Eine Periode Zazen ist machbar. Durch das Sitzen und die geistige Konzentration das Alltagsleben ordnen ist auch machbar. Dadurch kann man konkretes Leid und konkreten Schmerz des Alltags Stück um Stück lösen. Klar argumentieren, klar verstehen, klar sehen – das ist die höchste Praxis. Klar sehen und aufwachen: das findet statt hier auf dem Boden, dort, wo wir alle sind. Ihr braucht euch nicht anstrengen zu fliegen. Nein: hier sitzen, aus eigener Kraft und Mühe, das ist der Weg Buddhas.

## Buddhas Lehre trifft auf ältere Religionen

Ich bin in Japan geboren und aufgewachsen. Das war in der Zeit nach dem 2. Weltkrieg, und deshalb habe ich eine westliche Ausbildung genossen und in erster Linie die westliche Denkweise gelernt. So habe ich in meiner Jugend zu vielen alten Überlieferungen meiner Heimat keinen wirklichen Zugang bekommen.

Trotz aller Modernisierungen gab es in Japan immer auch alte religiöse Überlieferungen, darunter auch schamanistische. Selbst heute noch gibt es Schamanen in Japan, meistens Frauen. Sie haben eine eigene religiöse Tradition mit schintoistischen und buddhistischen Elementen. Sie leben an bestimmten Orten im Gebirge, auf heiligen Bergen. Viele haben die Fähigkeit, in Trance zu gehen. In der Trance verwandeln sie sich zum Beispiel in die verstorbenen Vorfahren der Familie, die sie gerade besuchen; sie sagen »ich« und sprechen dann als die verstorbene Mutter oder Großmutter oder der verstorbene Großvater. Das ist authentische Praxis bei ihnen bis heute.

Manche von ihnen können Krankheiten heilen; sie haben dafür eine eigene Überlieferung. Zur Zeit meiner Kindheit hat noch niemand ihre Aktivitäten als negativ betrachtet. Damals kamen auch noch schintoistische Nonnen und Mönche aus den Bergen in die Stadt Kyoto; manchmal auch buddhistische. Sie trugen weiße Kleider wie vor tausend Jahren, ein sakrales Stirnband und eine Holzstange mit einer Klinge. Damit vertrieben sie die Dämonen. In Kyoto und den anderen Städten verkauften sie getrocknete Bärenleber und Heilkräuter aus den Bergen als Medizin.