



Shundo Aoyama

ZEN

IM RICHTIGEN LEBEN

60

Lehren über Einfachheit,
Dankbarkeit und Glück

THESEUS

Shundō Aoyama

**ZEN
IM RICHTIGEN
LEBEN**

60

Lehren über Einfachheit,
Dankbarkeit und Glück



Theseus Verlag

Übertragen aus dem Englischen unter Heranziehung des japanischen Originaltextes *Utsukushiki hito ni* von Barbara Knab. Die englische Ausgabe erschien 1990 unter dem Titel *Zen Seeds: Reflections of a Female Priest* bei Kosei Publishing Co., Tokio. This translation is published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder.

© 1983 by Shundō Aoyama

Geleitwort © 2020 Jikō Simone Wolf, aus dem Französischen von Barbara Knab

Nachwort © 2019 Patricia Dai-En Bennage, aus dem Englischen von Barbara Knab

Deutsche, grundlegend überarbeitete und erweiterte Neuausgabe © 2021
Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld, info@kamphausen.media

Programmleitung: Susanne Klein, Hamburg, www.kleinebrise.net

Gesamtgestaltung und Satz: Tina Agard Grafik & Buchdesign, www.tina-agard.de

Umschlag unter Verwendung einer Illustration © Adobe Stock/ marinakutukova
Wir danken den Verlagen Jhana und Suhrkamp für ihre freundliche Genehmigung zum Abdruck von:

Vers 50 aus Dhammapada - Des Buddhas Weg zur Weisheit. Aus dem Pali übersetzt vom Ehrw. Nyanatiloka, Jhana Verlag 1992;

»Wandern ohne Ziel ist Jugendlust«, aus: Hermann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

1. Auflage 2021

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

ISBN Printausgabe 978-3-95883-497-2

ISBN E-Book 978-3-95883-498-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

INHALT

Geleitwort

von Jikō Simone Wolf

PROLOG

Das Rauschen des Baches

ERSTES BUCH

Zum anderen Ufer kommen

Schön sein

Ein Hauch aus dem Paradies

Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist

Die Pferdebremse

Lieben

Sich in andere hineinversetzen

Wir sind uns gegenseitig Eltern, Kinder und Geschwister

Ohne Ich

Mönche und Nonnen sind gute Freunde

Dem Flusslauf folgen

Gesegneter Appetit

Pflaumenblüten eröffnen den Frühling

Alle sind in Buddhas Hand

Vier Arten, das Wasser zu sehen

Brokat ist nie von einer Farbe

Ein aufwühlendes Ereignis
Von alleine brennen
Der blaue Vogel
Das Immer-mehr führt zu Verstopfung
Schön und gepflegt sprechen
Freude auf dem Weg
Ein reines Herz
Nie mehr bist du so jung wie heute
Hörst du die Kiefern im Wind?
Das Auge öffnen
Nachlässigkeit ist der Weg des Todes
Sich selber suchen
Einen guten Lehrer suchen
Achtsam sein auch ohne Zeugen
Vom Haben zum Sein
Wahres Glück

ZWEITES BUCH *Zen-Worte für dich*

Steter Tropfen höhlt den Stein
Eins mit dem Leben
Geradeaus um alle Kurven
Hier und jetzt den eigenen Platz ausfüllen
Pflaumenblüten im Schnee
Wie ein Ofen alles aufnehmen
Heiteres Herz
Fürsorgliches Herz
Großes Herz
Jedes Ding an seinen Platz
Nichts für belanglos halten
Die vier Jahreszeiten gemeinsam sehen

DRITTES BUCH

Mutterliebe und Buddha-Liebe

Lächeln ist ein Geschenk
Das Leben genau betrachten
Die Geschichte von Hariti
Mütterlichkeit
Meine beiden Lehrerinnen
Schau nicht auf die Fehler der anderen
Kritik fürchten ist unwürdig
Das Sutra der Mutter
Das Vermächtnis von Eltern
Sich gegenseitig verstehen
Der Wendepunkt in meinem Leben

VIERTES BUCH

Frei werden

Alles wegwerfen
Wahres Zazen verfolgt keinen Zweck

EPILOG

Anderen als Brücke dienen

*Die Geschichte der englischen Übersetzung von
Patricia Dai-En Bennage
Shundō Aoyama auf Deutsch von Barbara Knab*

GELEITWORT

*Gelöst der Körper, freundlich die Rede, heiter
der Geist, nicht ausgeliefert mehr den
Dürsten dieser Welt - so sieht die Ruhe aus,
in der du dich erkennst.*

DHAMMAPADA

Shundō Aoyama Roshi ... es war im Jahr 2007, als ich sie zum ersten Mal traf. Der Anlass waren die Feierlichkeiten »40 Jahre europäisches Sōtō-Zen«, die im Sōtō-Zen-Tempel »La Gendronnière« begangen wurden.

Als sie sich näherte, langsamen Schrittes, wirkte sie wie ein Berg in der Ferne, wie ein Felsen. Von Kopf bis Fuß verkörperte Aoyama Roshi das Wesentliche, eine absolute Präsenz.

Sie erzählt, dass sie den Buddhaweg im Aichi Senmo Nisodo in Japan praktiziert. Das ist eines der wenigen Dojos speziell für Nonnen, ein Schulungskloster, das sich ausdrücklich der Ausbildung von Nonnen widmet. Und sie erzählt, dass sie selbst mit fünfzehn Jahren zur Nonne ordiniert wurde.

Nach ihrer eigenen Klostersausbildung studierte sie an der Komazawa-Universität. Sie hielt Vorträge und leitete Sesshin. Und sie setzte sich mit dem Zen-Verständnis von Kōdō Sawaki Roshi auseinander, dem sie erstmals begegnet war, als sie selbst zur Sōtō-Nonne ordiniert wurde.

Im Jahr 1963, kurz vor dem Tod des Meisters, schaffte sie es gerade noch, seine letzten direkten Unterweisungen im Kloster Antaiji zu erleben. Sie verehrte ihn als den

Meister ihres Lebens, sagt sie. Als er gestorben war, habe sie sich allein und verlassen gefühlt wie ein Bäumchen ohne Stütze. In dieser Lage wandte sie sich seinem Schüler Kōshō Uchiyama zu.

Ich selbst bin Schülerin eines anderen großen Schülers von Kōdō Sawaki, Taisen Deshimaru Roshi. Man nannte ihn später »Bodhidharma der Neuzeit«, weil er die Saat des Zen in Europa ausgebracht hatte. Ihm verdanke ich Tokudo, den Eintritt in den Weg.

In den Unterweisungen Aoyama Roshis fand ich diese einfache, direkte Weise wieder, die nur durch Erfahrung entsteht.

Das war alles, was ich brauchte, um mich zu entscheiden: Ich würde eine Zeitlang ins Nisodo gehen, dessen Äbtissin seit 1976 Aoyama Roshi hieß. Damals wollte ich unbedingt herausfinden, was es mit diesem Kesa auf sich hat, dem Funzo-e. Das Kesa wird aus weggeworfenen Lumpen gefertigt, aus Stoffresten, an denen Kühe gekaut und Ratten genagt haben. Was davon noch brauchbar ist, wird sorgfältig gewaschen. Diese Teile werden quadratisch zugeschnitten und dann so zusammengenäht, dass das Ganze aussieht wie ein Reisfeld.

Es war Kobun Okamoto, die uns 2007 lehrte, wie man das Kesa näht. Auch sie war Schülerin von Kōdō Sawaki, dem Meister, der auf die alten Vinaya-Regeln zurückgriff und sich dabei intensiv mit dem *o'kesa* beschäftigte.

Kōdō Sawaki sagte: »Den Kopf rasieren, das Kesa tragen und Zazen praktizieren – das ist das höchste Glück im Menschenleben.« Einfache Worte. Einfach wie die Aoyama Roshis. Die sagte bei meiner Ankunft im Nisodo zu einer meiner Begleiterinnen, die keine Nonne war und auch keine Bodhisattva: »Hier brauchst du weder Lippenstift noch Schmuck.«

Da kommt einem fast unweigerlich ein Gedicht von Walt Whitman in den Sinn, das Aoyama Roshi gerne in ihren Vorträgen zitiert:

*Frauen sitzen
oder geh'n von da nach dort,
manche alt, manche jung.
Schön sind die jungen -
noch schöner die alten.*

Die Kunst, zum Wesentlichen zu kommen - das beschreibt Aoyama Roshis Art besonders treffend. In ihrer Gegenwart wird einem warm ums Herz.

Entdecken Sie sie selbst - diese große Meisterin, die ruhig und gelassen in sich ruht.

Jikō Simone Wolf
Äbtissin des Kōsetsu-ji

PROLOG

Das Rauschen des Baches

Stetig und unbeirrbar ist der Gebirgsbach unterwegs ins Tal, schnell fließt er und niemals macht er eine Pause. Sein Rauschen erscheint mir wie ein Widerhall der Zeit, die unablässig vergeht.

Im »Flussbett« Universum ist es die Zeit selbst, die ohne Pause fließt. Auch Steine, Bäume, Häuser und Städte sind im Fluss, wenn auch viel langsamer. Menschen fließen und auch alles andere, was lebendig ist, bis hin zu Denken und Kultur. Das mag auf den ersten Blick unveränderlich erscheinen, doch dieser Blick täuscht uns.

Nur wir Menschen beklagen, dass alles vergänglich ist, und bemühen uns deshalb nach Kräften, die Dinge festzuhalten wie sie sind. Doch wie wir auch klagen und schimpfen - verhindern können wir nicht, dass die Dinge dahinfließen. Sehen wir die Dinge aber, wie sie sind, und fließen einfach mit, dann können wir uns über die Vergänglichkeit sogar freuen. Die Vergänglichkeit ist nämlich auch dafür verantwortlich, dass sich das Tuch des Lebens aus so vielerlei zusammensetzt.

Sobald das Zazen im Übungsraum beginnt, wird es sehr ruhig und wir nehmen klar und deutlich wahr, wie der Gebirgsbach dahinrauscht. Nach der ersten Zazen-Periode entlasten wir die Beine und setzen in der Gehmeditation langsam einen Fuß vor den anderen. Jetzt rauscht das Wasser schon leiser, und am Ende der Zazen-Übung hören wir es kaum noch. Wie kann das sein?

In Wirklichkeit rauscht der Bach immer gleich, er wird weder lauter noch leiser und von Verschwinden ist schon gar keine Rede. Doch beim Zazen kommt unser aufgewühltes Herz zur Ruhe. Dann beginnen wir die Stimmen von Wasser und Steinen, Gräsern und Bäumen, Flüssen und Bergen zu hören, und dann können wir von ihnen lernen. Sie sprechen nicht zu uns, solange der Alltag unsere Gedanken besetzt. Nicht dass sie stumm wären. Wir haben nur kein Ohr für sie, solange wir uns intensiv mit der Welt befassen.

Die Ohren sind das Eine, doch mit den Augen ist es auch nicht anders. Wenn unser geistiges Auge klar ist, sehen wir die Dinge und Wesen ganz natürlich, so, wie sie sind. Doch solange die Augen mit den Vorgängen der Außenwelt beschäftigt sind, können wir die Gegenstände nicht wahrnehmen, wie sie eigentlich sind. In diesem Fall richten wir die Aufmerksamkeit von hier nach da und von da nach dort, und das beschränkt unsere Wahrnehmung. In der Folge sehen wir nicht, was zu sehen wäre, und hören nicht, was zu hören wäre.

Versenken wir uns dann in das Rauschen des Baches und denken nicht darüber nach, dann wird es immer leiser. Wir nehmen deutlich wahr, dass der Rhythmus regelmäßig ist. Aber auch das täuscht: kein einziger Wassertropfen fällt zweimal auf den gleichen Felsen, immer neues Wasser plätschert über einen Stein. Der Bach rauscht zwar auf gleiche Weise, aber es ist nicht der gleiche Bach. Es sind nur Ohr, Auge und Denken des Menschen, die das als kontinuierlich wahrnehmen. Doch in Wirklichkeit kann das Wasser keine Stelle im Bachbett ein zweites Mal passieren.

Im menschlichen Leben ist es auch nicht anders. Wir glauben, dass Gestern und Heute dasselbe wären, aber das gaukeln uns die Ohren, die Augen und das Denken nur vor.

Ein erwachtes Auge jedoch sieht, dass alles ständig im Fluss ist, und dass jeder Augenblick einzigartig ist.

ERSTES BUCH

ZUM ANDEREN UFER KOMMEN

Schön sein

Die Leute gehen in der Welt herum und ahnen gar nicht, wie unbestechlich ihr Aussehen das Leben verrät, das sie bisher geführt haben. Diese Blöße von Gesicht und Körper kann verstören, ja, Angst einjagen. Was immer wir seit dem Tag unserer Geburt gedacht, gesagt oder getan haben, Gesicht, Körper und Persönlichkeit wurden durch all das geprägt. So kann eine Person mit klarem Auge mit einem einzigen Blick unsere gesamte Lebensgeschichte erkennen.

Es war, glaube ich, der US-Präsident Abraham Lincoln, der sagte, ab dem vierzigsten Lebensjahr seien wir selber dafür verantwortlich, wie schön wir nach außen wirken. In den Jahren danach kann man nicht mehr hinter Kosmetik oder Kleidern verstecken, wie Gesicht und Körper wirklich aussehen. Es ist, als seien sie ständig mit einem unsichtbaren Meißel bearbeitet worden, seit dieser Mensch seinen ersten Atemzug getan hat.

Der japanische Dichter und Kalligraph Yaichi Aizu (1881–1956) schrieb einmal an einen Bekannten: »Mein Freund, bei allem, was ich denke und tue, bemühe ich mich um

Umsicht und um Ruhe im Herzen. Meine Hoffnung ist, dass das auf lange Sicht zu einer Schönheit von innen führt.« Das berührt mich sehr und ich würde gerne auch auf diese Weise alt werden.

Ein Hauch aus dem Paradies

Ich halte inne bei meiner Gartenarbeit und betrachte einen kleinen Vogel über mir, der laut in die Stille zwitschert. Da weht ein frischer Luftzug von den Japanischen Alpen herunter und trocknet mir den Schweiß auf den Augenbrauen. In diesem Augenblick steigt Freude in mir auf, Freude am Leben und Freude an der Arbeit. Da kommt eine alte Frau und sagt im Vorbeigehen: »Der Wind ist kalt heute, nicht wahr?«

»Welches Haus kann den hellen Mond nicht willkommen heißen oder den frischen Wind?« heißt es im *Hekigan-roku* [auf Chinesisch *Bi Yan Lu*, Die Niederschrift von der smaragdnen Felswand]. Der helle Mond und der frische Wind erreichen jedes Haus. Empfindet man den Wind als frische Brise oder als herzlosen kalten Windstoß? Der Unterschied liegt nicht im Wind an sich, sondern in der Person und ihrer Wahrnehmung. Jemand hat mir gesagt, dass so ein kühler Luftzug auch »Paradieshauch« genannt wird.

Vor vielen Jahrhunderten fragte Zhouzhou den Chan-Meister Nanquan, ob er den Weg suchen solle, und Nanquan antwortete: »Wenn du das machst, bist du nicht mehr eins mit dem Weg« [*Mumonkan*, Beispiel 19]. Was wir Paradies, Reines Land, Glück, Dharma, Erwachen oder Erleuchtung nennen, können wir nie außerhalb von uns selbst suchen. Wir können es nur finden, weil es schon immer in uns ist.

Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist

Ich war zu einer Teezeremonie in einem nahegelegenen Tempel eingeladen. Als ich dort den Raum betrat, sah ich in der Tokonoma-Nische ein Rollbild hängen. Es zeigte einen Flaschenkürbis und eine Zeile des japanischen Zen-Meisters Rōsen Takashina (1876–1968): »Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist.« Welch hintergründiger Humor.

Wenn man einen Flaschenkürbis schüttelt, der vollständig mit Sake gefüllt ist, gibt er keinen Ton von sich. Ist aber nur noch wenig Sake darin und man schüttelt, dann schwappt das Wenige hin und her. Menschen gleichen ein wenig solchen Kürbissen. Wer sich seiner selbst wirklich bewusst ist, bleibt in jeder Lebenslage ruhig und ist nicht aus der Ruhe zu bringen. Wer dagegen geschäftig herumrennt, sich beklagt und sich entschuldigt, zeigt damit, dass er oder sie etwas mehr Weisheit brauchen könnte.

Einmal fuhr ich in einem kleinen Boot einen Fluss hinunter, da fiel mir etwas ein, was ganz ähnlich ist: Am Oberlauf ist der Fluss flach, die Oberfläche unruhig und man hört gut, wie das Wasser dahinfließt. Am Unterlauf ist der Fluss breit und das Wasser tief. Dort ist die Oberfläche sanft und ruhig und das Fließen kaum vernehmbar.

Die Worte auf diesem Rollbild kommen mir immer dann in den Sinn, wenn ich mich über etwas beklagen möchte.

Die Pferdebremse

Eines Tages sprach ich in meinem Zimmer mit einer Frau, die laut schluchzte und ständig sagte, dass sie sterben wolle. Da bemerkte ich eine Pferdebremse, die ständig verzweifelt versuchte, nach draußen zu kommen. Immer wieder flog sie mit aller Kraft gegen das Fenster, fiel

benommen zu Boden, erholte sich wieder – und donnerte gleich darauf wieder gegen die gleiche Stelle am Fenster. Da fiel mir der Zen-Meister Fūgai (1568–1654) ein und ich erzählte der Frau eine Geschichte über ihn:

Ein wohlhabender Mann besuchte Meister Fūgai in dessen schäbigem Tempel in Osaka und klagte über seine Probleme. In diesem Augenblick flog eine Bremse herein und stürzte sich immer wieder auf das Fenster. Fūgai beobachtete die Bremse intensiv und wirkte, als hörte er seinem Besucher überhaupt nicht zu.

Da bemerkte der ungeduldige Geldmensch mit beißendem Spott: »Ihr scheint eine Vorliebe für Bremsen zu haben.« Da antwortete Fūgai: »Verzeihung. Es ist alles bloß so furchtbar traurig für die arme Bremse. Dieser Tempel ist berüchtigt für seine Baufälligkeit. Tatsache ist, dass es hier jede Menge Löcher gibt, durch die die Bremse hinausfliegen könnte. Sie aber rennt sich immer an ein und derselben Stelle den Kopf ein, weil sie sich darauf versteift, genau auf diesem Weg nach draußen zu kommen. Wenn sie so weitermacht, ist das ihr Tod. Aber nicht nur diese Bremse ist so zu bedauern.«

Lieben

Einmal hatte ich auf einer Reise für eine Bekannte sorgfältig ein Andenken ausgesucht. Ich schenkte es ihr und wollte ihr damit eine Freude machen. Wie sie reagierte, hatte ich nun wirklich nicht erwartet. Sie sagte nämlich: »Ich selbst brauche es nicht. Aber ich nehme es gerne an, es wird ein schönes Geschenk für jemand anders sein.« Da platzte es aus mir heraus: »Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich es Ihnen nicht gegeben.«

Noch im Sprechen bemerkte ich meinen Irrtum. Es ist schrecklich, wenn wir im Geist etwas festhalten wollen,