

SHUNRYU SUZUKI

ZEN-GEIST
ANFÄNGER-GEIST

UNTERWEISUNGEN IN
ZEN-MEDITATION



THESEUS



Die Schriftzeichen für „Anfänger-Geist“ in der Kalligraphie von Shunryu Suzuki

Zen-Geist Anfänger-Geist

von

SHUNRYU SUZUKI

Meister des Zen Centers
von San Francisco und Carmel Valley

redigiert von Trudy Dixon
mit einer Vorbemerkung von Huston Smith
und einer Einführung von Richard Baker

aus dem Amerikanischen von Silvius Dornier
und Pirmin Ragg
Neubearbeitung von Susanne Schaup



Theseus Verlag

Titel der amerikansichen Originalausgabe
Zen Mind, Beginner's Mind,
Informal talks on Zen meditation and practice
© 1970 Weatherhill, Inc., Tokyo, New York
© 1975 der deutschen Ausgabe: Theseus in J.Kamphausen Verlag und Distibution
GmbH, Bielefeld
Die Neubearbeitung von Susanne Schaup basiert auf der First revisited edition
der Originalausgabe, 1999

Shunryu Suzuki: Zen-Geist – Anfänger-Geist
© Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 1975
Lektorat: Ursula Richard / Karlheinz Bernhard Grunwald
Titelgestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld
Kalligraphie von Shunryu Suzuki
Foto: Robert S. Boni
Gestaltung und Satz: Günter Hennesdorf, LVD
Druck & Verarbeitung Printausgabe: fgb • freiburger graphische betriebe
Datenkonvertierung: Bookwire GmbH
www.weltinnenraum.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 978-3-89901-662-8

ISBN E-Book 978-3-89901-935-3

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

MEINEM LEHRER
GYOKUJUN SO-ON-DAIOSHO

INHALT

Vorbemerkung von Huston Smith

Einführung von Richard Baker

Vorwort: Anfänger-Geist

TEIL EINS RECHTE PRAXIS

Haltung

Atmen

Kontrolle

Wellen des Geistes

Unkraut des Geistes

Das Mark des Zen

Keine Dualität

Sich Verbeugen

Nichts Besonderes

TEIL ZWEI RECHTE HALTUNG

Der Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit

Wiederholung

Zen und Aufregung

Rechtes Bemühen

Keine Spur

Gott als Gebender
Fehler in der Praxis
Unsere Aktivität begrenzen
Sich selbst studieren
Einen Ziegel polieren
Beständigkeit
Kommunikation
Negativ und Positiv
Nirvana, der Wasserfall

TEIL DREI RECHTES VERSTEHEN

Traditioneller Zen-Geist
Vergänglichkeit
Die Eigenart des Seins
Natürlichkeit
Leerheit
Bereitschaft, Achtsamkeit
An nichts glauben
Anhaften, Nicht-Anhaften
Innere Ruhe
Erfahrung, nicht Philosophie
Ursprünglicher Buddhismus
Jenseits des Bewusstseins
Buddhas Erleuchtung
Epilog: Zen-Geist

VORBEMERKUNG

Es gibt zwei Suzukis. Es war Daisetz T. Suzuki, der vor einem halben Jahrhundert den Zen-Buddhismus in den Westen brachte. Die historische Bedeutung dieser Verpflanzung aus der Kraft eines Einzelnen wurde mit den Übersetzungen von Aristoteles im 13. Jahrhundert und von Platon im 15. Jahrhundert ins Lateinische verglichen. Fünfzig Jahre später schuf Shunryu Suzuki etwas, das fast ebenso wichtig war. In diesem Buch, seinem einzigen*, schlug er genau den Ton an, den die an Zen interessierten Amerikaner nach dem ersten Suzuki nötig hatten.

Während das Zen von Daisetz T. Suzuki dramatisch war, war dasjenige von Shunryu Suzuki ganz alltäglich. Der Schwerpunkt für Daisetz war *satori*, und es war größtenteils die Faszination dieses außerordentlichen Zustands, der an seinen Schriften so fesselte. Im Buch von Shunryu Suzuki dagegen tauchen die Worte *satori* und *kensho*, Worte mit nahezu derselben Bedeutung, gar nicht auf.

Als ich vier Monate vor seinem Tode die Gelegenheit hatte, ihn zu fragen, warum *satori* in seinem Buch nicht vorkäme, beugte seine Frau sich zu mir und flüsterte schelmisch: „Weil er es nie erlebt hat“, worauf ihr der Roshi in gespielter Verlegenheit einen Klaps mit seinem Fächer gab, den Finger auf den Mund legte und wisperte: „Pst! Sag's ihm nicht!“ Als unser Lachen sich gelegt hatte, sagte er einfach: „Es ist nicht so, dass *satori* unwichtig wäre, aber es ist nicht der Teil von Zen, der betont werden sollte.“

Suzuki Roshi weilte nur zwölf Jahre bei uns in Amerika – ein Dutzend Jahre oder, nach der ostasiatischen Weise, die Jahre zu zählen, einen einzigen Zyklus –, aber es war genug. Durch die Arbeit dieses kleinen, stillen Mannes gibt es jetzt eine blühende Soto-Zen-Organisation auf unserem Kontinent. Sein Leben brachte den Soto-Weg so vollkommen zum Ausdruck, dass Mensch und Weg miteinander verschmolzen. „Seine

Haltung des Nicht-Ich ließ keinen Raum für irgendeine Exzentrizität, die wir hätten ausschmücken können. Obwohl er nichts von sich her machte und als Persönlichkeit im weltlichen Sinn keine Spuren hinterließ, sind seine Fußstapfen in der Welt der unsichtbaren Geschichte richtungweisend.“** Sein bleibendes Vermächtnis sind das Zen Mountain Center von Tassajara, das erste Soto-Zen-Kloster im Westen; das ihm als Stadtzentrum zugeordnete Zen Center von San Francisco; und dieses Buch für die breitere Öffentlichkeit.

Er überließ nichts dem Zufall und bereitete seine Schülerinnen und Schüler auf den schwierigen Augenblick vor, in dem seine fühlbare Gegenwart in die Leere entschwinden würde:

„Wenn ich sterbe, wenn ich im Augenblick meines Sterbens leide, dann wisst, dass das in Ordnung ist. Das ist dann der leidende Buddha. Darin ist nichts Verwirrendes. Vielleicht wird jeder zu kämpfen haben, wegen der Qualen des Körpers und auch des Geistes, aber das ist in Ordnung. Kein Problem. Wir sollten sehr dankbar dafür sein, dass wir einen begrenzten Körper haben ... wie meiner oder wie der eure. Wenn ihr ein unbegrenztes Leben hättet, dann hättet ihr ein echtes Problem.“

Und er sicherte seine Nachfolge. In der Mountain-Seat-Zeremonie am 21. November 1971 setzte er Richard Baker als seinen Dharma-Nachfolger ein. Sein Krebsleiden war so weit fortgeschritten, dass er nur auf seinen Sohn gestützt in der feierlichen Prozession mitgehen konnte. Trotzdem stieß er bei jedem Schritt seinen Stock auf den Boden mit dem stählernen Zen-Willen, von dem seine sanfte äußere Erscheinung durchdrungen war. Baker nahm die Robe mit einem Gedicht in Empfang:

Dieses Stück Weihrauch,
das ich schon seit langer, langer Zeit habe,
bringe ich dar mit keiner-Hand
meinem Meister Suzuki Shunryu Daioho,
meinem Freund, dem Gründer dieser Tempel.
Was du bewirkt hast, ist ohne Maß.

Unsere Roben sind durchtränkt

von unserem Gang im sanften Regen des Buddha,
doch auf den Blättern des Lotos
haftet nicht ein Tropfen.

Zwei Wochen später war der Meister dahingegangen, und bei seiner Beerdigung am 4. Dezember sprach Baker Roshi zu der Menge, die sich versammelt hatte, um Shunryu Suzuki die letzte Ehre zu erweisen:

„Es ist nicht leicht, Lehrer oder Schüler zu sein, obgleich das die höchste Freude dieses Lebens sein muss. Es ist nicht leicht, in ein Land zu kommen, in dem es keinen Buddhismus gibt, und es zu verlassen, wenn man viele Schüler, Priester und Laien auf den Weg gebracht und das Leben von tausenden Menschen im ganzen Land verändert hat. Es ist nicht leicht, ein Kloster zu gründen, eine Stadtgemeinde und Übungszentren in Kalifornien und an vielen anderen Orten in den Vereinigten Staaten aufzubauen. Aber dieser nicht-leichte Weg, diese außerordentliche Leistung, war keine Bürde für ihn, denn er gab uns von seiner eigenen, wahren Natur, unserer wahren Natur. Er hinterließ uns so viel, wie nur irgendein Mensch vermag, alles, was wesentlich ist, den Geist und das Herz des Buddha, die Übungen des Buddha, die Lehre und das Leben des Buddha. Er ist hier in jedem von uns, wenn wir seiner bedürfen.“

Huston Smith
Professor der Philosophie
Massachusetts Institute of Technology

* 1998 erschien unter dem Titel *Leidender Buddha – Glücklicher Buddha. Zen-Unterweisungen zum Sandokai* ein weiteres Buch von Shunryu Suzuki im Theseus Verlag.

** Aus einem Nachruf von Mary Farkas in *Zen Notes*, publiziert vom First Zen Institute of America im Januar 1972.

EINFÜHRUNG

Für einen Schüler von Suzuki Roshi wird dieses Buch Suzuki Roshis Geist sein – nicht sein gewöhnlicher oder persönlicher Geist, sondern sein Zen-Geist, der Geist seines Lehrers Gyokujun So-on-daioho, der Geist von Dogen Zenji, der Geist der gesamten historischen oder mythischen, unterbrochenen oder ununterbrochenen Reihenfolge der Lehrer, Patriarchen, Mönche und Laien von der Zeit des Buddha bis heute, und es wird der Geist von Buddha selbst sein, der Geist der Zen-Praxis. Für die meisten Leser wird dieses Buch jedoch ein Beispiel dafür sein, wie ein Zen-Meister spricht und lehrt. Es wird ein Buch der Unterweisung sein, wie man Zen praktiziert, über das Zen-Leben und die innere Einstellung und Einsicht, die Zen-Praxis möglich machen. Für jeden Leser wird dieses Buch eine Ermutigung sein, die eigene Natur, den eigenen Zen-Geist zu verwirklichen.

„Zen-Geist“ ist eines jener geheimnisvollen Worte, die von Zen-Lehrern gebraucht werden, damit ich mich selbst wahrnehme, über Worte hinausgehe und mich frage: „Was ist mein eigener Geist, mein eigenes Sein?“ Dies ist Sinn und Zweck jeder Zen-Unterweisung – dass ihr euch Fragen stellt und mit dem tiefsten Ausdruck eures Wesens darauf antwortet. Die Kalligraphie auf dem Einband bedeutet *nyorai* im Japanischen oder *tathagata* in Sanskrit. Dies ist eine Bezeichnung für den Buddha, und sie bedeutet „der dem Weg gefolgt ist, der aus der Soheit zurückgekehrt ist, der Soheit, Istigkeit, Leerheit ist, der Vollendete.“ Dies ist das Grundprinzip, welches das Erscheinen eines Buddha möglich macht. Das ist der Zen-Geist. Als Suzuki Roshi dieses Schriftzeichen kalligraphierte – als Pinsel benutzte er das zerfranste Ende eines langen, schwertförmigen Blattes der Yucca-Pflanze, die in den Bergen rund um das Zen Mountain Center wächst –, sagte er: „Dies bedeutet, dass Tathagata der Leib der ganzen Erde ist.“

Die Praxis von Zen-Geist ist Anfänger-Geist. Die Unschuld der ersten Frage: „Was bin ich?“ ist in der gesamten Zen-Praxis notwendig. Der Geist des Anfängers ist leer, frei von den Gewohnheiten des „Experten“, bereit anzunehmen, zu zweifeln, und allen Möglichkeiten gegenüber offen. Es ist die Art von Geist, die die Dinge sehen kann, wie sie sind, die Schritt für Schritt und mit einem Schlag die ursprüngliche Natur aller Dinge zu erkennen vermag. Diese Praxis von Zen-Geist ist im ganzen Buch zu finden. Direkt, oder abgeleitet, berührt jeder Abschnitt dieses Buches die Frage, wie man in der Meditation und im Leben Anfänger-Geist bewahren kann. Dies ist eine uralte Art des Lehrens, mit Hilfe der einfachsten Sprache und der Situationen des täglichen Lebens. Das bedeutet, dass der Schüler sich selbst lehren soll.

„Anfänger-Geist“ war ein Lieblingsausdruck von Dogen Zenji. Die Kalligraphie auf Seite 2, die ebenfalls von Suzuki Roshi stammt, bedeutet *shoshin* oder Anfänger-Geist. Der Zen-Weg der Kalligraphie besteht darin, dass man auf die allerdirekteste, einfachste Weise schreibt, als ob man ein Anfänger wäre, ohne zu versuchen, etwas gewandt oder schön zu machen, sondern einfach mit voller Aufmerksamkeit zu schreiben, als ob man das, was man niederschreibt, zum ersten Mal entdeckte. Dann liegt eure ganze Natur in eurer Schrift. Das ist, Augenblick für Augenblick, der Weg eurer Praxis.

Dieses Buch wurde konzipiert und initiiert von Marian Derby, einer Suzuki Roshi nahe stehenden Schülerin, die die Zen-Gruppe in Los Altos organisierte. Suzuki Roshi schloss sich der Zazen-Meditation dieser Gruppe ein- oder zweimal die Woche an, und nach jeder Meditationsrunde sprach er zu den Anwesenden, um sie in ihrer Übung zu ermutigen und ihnen bei ihren Problemen zu helfen. Marian nahm seine Reden auf Band auf und stellte bald fest, dass die Vorträge in dem Maße, wie sich die Gruppe entwickelte, eine Kontinuität und Entwicklung aufwiesen, die sich gut für ein Buch eignen und das dringende Bedürfnis nach einer Aufzeichnung von Suzuki Roshis bemerkenswertem Geist und seiner besonderen Lehrweise erfüllen würden. Aus ihrer Niederschrift der Vorträge, die über einen

Zeitraum von mehreren Jahren gehalten wurden, stellte sie den ersten Entwurf des vorliegenden Buches zusammen.

Dann bearbeitete Trudy Dixon, ebenfalls eine mit Suzuki Roshi eng verbundene Schülerin, die viel Erfahrung als Redakteurin von *Wind Bells* (einer Publikation des Zen Centers) besaß, das Manuskript und bereitete die Herausgabe vor. Es ist keine leichte Aufgabe, ein Buch dieser Art herauszugeben. Eine Erläuterung, warum das so ist, wird für das Verständnis dieses Buches hilfreich sein. Suzuki Roshi geht den schwierigsten, jedoch überzeugendsten Weg, über den Buddhismus zu sprechen, indem er die alltäglichen Lebensumstände der Menschen einbezieht und die ganze Lehre in so einfachen Sätzen zu vermitteln sucht wie: „Trink eine Tasse Tee.“ Ein Herausgeber muss sich der tieferen Bedeutung solcher Aussagen bewusst sein, damit er nicht um der Klarheit oder der Grammatik willen den eigentlichen Sinn dieser Belehrungen wegredigiert. Ohne Suzuki Roshi gut zu kennen und schon mit ihm gearbeitet zu haben, ist es leicht möglich, dass aus denselben Gründen das Verständnis des Hintergrundes verloren geht, der seine Persönlichkeit, seine Energie oder sein Wille ist. Ebenso liegt die Gefahr nahe, dass damit der tiefere Geist des Lesers wegredigiert wird, der die Wiederholung, die scheinbar unstimmmige Logik und die Poesie benötigt, um sich selbst zu erkennen. Abschnitte, die schwer verständlich oder allzu selbstverständlich erscheinen, leuchten oft ein, wenn sie sehr sorgfältig gelesen werden und man sich fragt, warum dieser Mann wohl so etwas gesagt hat.

Die Herausgabe wird noch komplizierter durch den Umstand, dass Englisch von seinen Grundvoraussetzungen her durch und durch dualistisch ist und nicht wie die japanische oder chinesische Sprache Jahrhunderte lang einen Weg ausbilden konnte, nichtdualistische buddhistische Vorstellungen auszudrücken. Suzuki Roshi handhabt dieses kulturell so unterschiedliche Vokabular ziemlich frei und drückt sich sowohl in japanischen wie westlichen Denkweisen aus. In seinen Vorträgen verschmelzen sie poetisch und philosophisch. Doch in einer schriftlichen Aufzeichnung gehen die Pausen, der Rhythmus und die Betonung, die seinen Worten ihren tieferen Sinn verleihen und seine Gedanken zusammenhalten, leicht verloren. Daher arbeitete Trudy viele Monate allein und mit Suzuki Roshi zusammen, um

seine ursprünglichen Worte und deren Geschmack zu bewahren und trotzdem ein Manuskript herzustellen, das für den westlichen Menschen verständlich ist.

Trudy teilte das Buch nach Schwerpunkten in drei Teile ein – Rechte Praxis, Rechte Haltung und Rechtes Verstehen –, was in etwa Körper, Gefühl und Geist entspricht. Sie wählte auch die Überschriften für die einzelnen Vorträge und die Leitsprüche, die den Überschriften folgen, wobei letztere meistens dem Text der Vorträge entnommen sind. Diese Auswahl ist natürlich etwas willkürlich, aber Trudy tat dies, um zwischen den einzelnen Abschnitten, Überschriften und Leitsprüchen und den Vorträgen selbst eine Art von Spannung zu setzen. Die Beziehung zwischen den Vorträgen und diesen hinzugefügten Elementen wird dem Leser helfen, die Vorträge genauer zu ergründen. Die einzige Rede, die nicht ursprünglich vor der Gruppe von Los Altos gehalten wurde, ist der Epilog, der eine Zusammenfassung zweier Vorträge darstellt, die gehalten wurden, als das Zen Center seinen neuen Hauptsitz in San Francisco bezog.

Kurz nachdem sie die Arbeit an diesem Buch abgeschlossen hatte, starb Trudy im Alter von dreißig Jahren an Krebs. Sie hinterließ zwei Kinder, Annie und Will, und ihren Ehemann Mike, der Maler ist. Von ihm stammt die Zeichnung der Fliege auf Seite 77. Er ist selbst langjähriger Zen-Schüler, und als er um einen Beitrag für dieses Buch gebeten wurde, sagte er: „Eine Zen-Zeichnung kann ich nicht machen. Ich kann nicht anders zeichnen als um des Zeichnens willen. Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, dass ich *zafu* (Meditationskissen) oder Lotosblumen oder solches Zeug male. Aber diese Idee hier kann ich mir vorstellen.“ In Mikes Bildern kommt öfters eine realistische Fliege vor. Suzuki Roshi mag Frösche gern, die so still dasitzen, als würden sie schlafen, und doch so wachsam sind, dass sie jedes Insekt in ihrer Nähe bemerken. Vielleicht wartet die Fliege auf einen Frosch.

Trudy und ich arbeiteten auf mehrfache Weise an *Zen-Geist – Anfänger-Geist* zusammen, und sie bat mich, es fertig zu redigieren, die Einführung zu schreiben und mich um die Veröffentlichung zu kümmern. Nachdem ich verschiedene Verlage erwogen hatte, fand ich, dass John Weatherhill, Inc., mit Meredith Weatherby und Audie Bock, in der Lage sein würden, dieses