

HEYNE <

Das Buch

Shunryū Suzuki ist der wohl bedeutendste Zen-Meister der Neuzeit. Sein Wirken hinterließ eine tiefe Erinnerungsspur im Bewußtsein aller Menschen, die eine echte und freie spirituelle Erfahrung suchten. Der »alte Meister« tat seine Botschaft mit unerbittlicher Konsequenz, aber auch mit ergreifender Warmherzigkeit kund. Glanzpunkte spiritueller Inspiration waren seine täglichen Darlegungen der Lehre vor den Schülern. Ganz aus dem Geiste des Zen geboren, ergaben sie sich in der Regel spontan und ohne vorheriges Konzept. In diesem Buch sind sie in ihrer ursprünglichen Form wiedergegeben. Suzukis kauzige Weisheit, seine verständliche, bisweilen provozierende Art, die Menschen wachzurütteln und auf den Weg der Erleuchtung zu führen, sind einzigartig und unverwechselbar.

Der Autor

Shunryū Suzuki (1904 bis 1971) wurde in jungen Jahren in seinem Heimatland Japan buddhistischer Mönch, später Tempelpriester. Sein weltweites Wirken als spiritueller Lehrer begann 1959, als er als Meditationslehrer nach Amerika ging. In San Francisco gründete er das erste Zen-Zentrum des Westens, später das legendäre Zen-Kloster Tassajara in den kalifornischen Bergen. Der Rōshi (»alte Meister«), wurde zu einem geistigen Mittelpunkt der blühenden kulturellen Szene der 60er-Jahre an der Westküste Amerikas. Zu seinen Schülern und Verehrern gehörten berühmte Künstler und Prominente, vor allem aber auch ungezählte junge Menschen, die sich nach einem Leben sehnten, in dem innere Werte und spirituelle Ziele wieder eine Rolle spielten.

Shunryû Suzuki

SEID WIE
REINE SEIDE
UND
SCHARFER STAHL

Das geistige Vermächtnis des
großen Zen-Meisters

Herausgegeben von Edward Espe Brown
Aus dem Englischen von Stephan Schuhmacher

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2002 unter dem Titel
»Not Always So« im Verlag HarperCollins Publishers in New York, USA.



Mix
Produktgruppe aus verbindlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier München Super für Taschenbücher
aus dem Heyne Verlag liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbucherstausgabe 3/2006

Copyright © 2002 by San Francisco Zen Center

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

Copyright © 2003 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagfotografie: © 1969 by Rowena Pattee Kryder

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der Franklin Gothic bei

Hilden Design, München – Martin Dominik

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2006

ISBN-10: 3-453-70036-8

ISBN-13: 978-3-453-70036-9

<http://www.heyne.de>

INHALT

Einführung: Immer bei dir 8

Shikantaza:

Voll und ganz in jedem Augenblick leben 17

Gemütsruhe 18

Sich selbst ganz zum Ausdruck bringen 22

Frei von allem 28

Von der Spitze eines hundert Fuß hohen Mastes springen 34

Unser Karma umwandeln 42

Freut euch des Lebens 48

Schreiten wie ein Elefant 54

Briefe aus der Leere 59

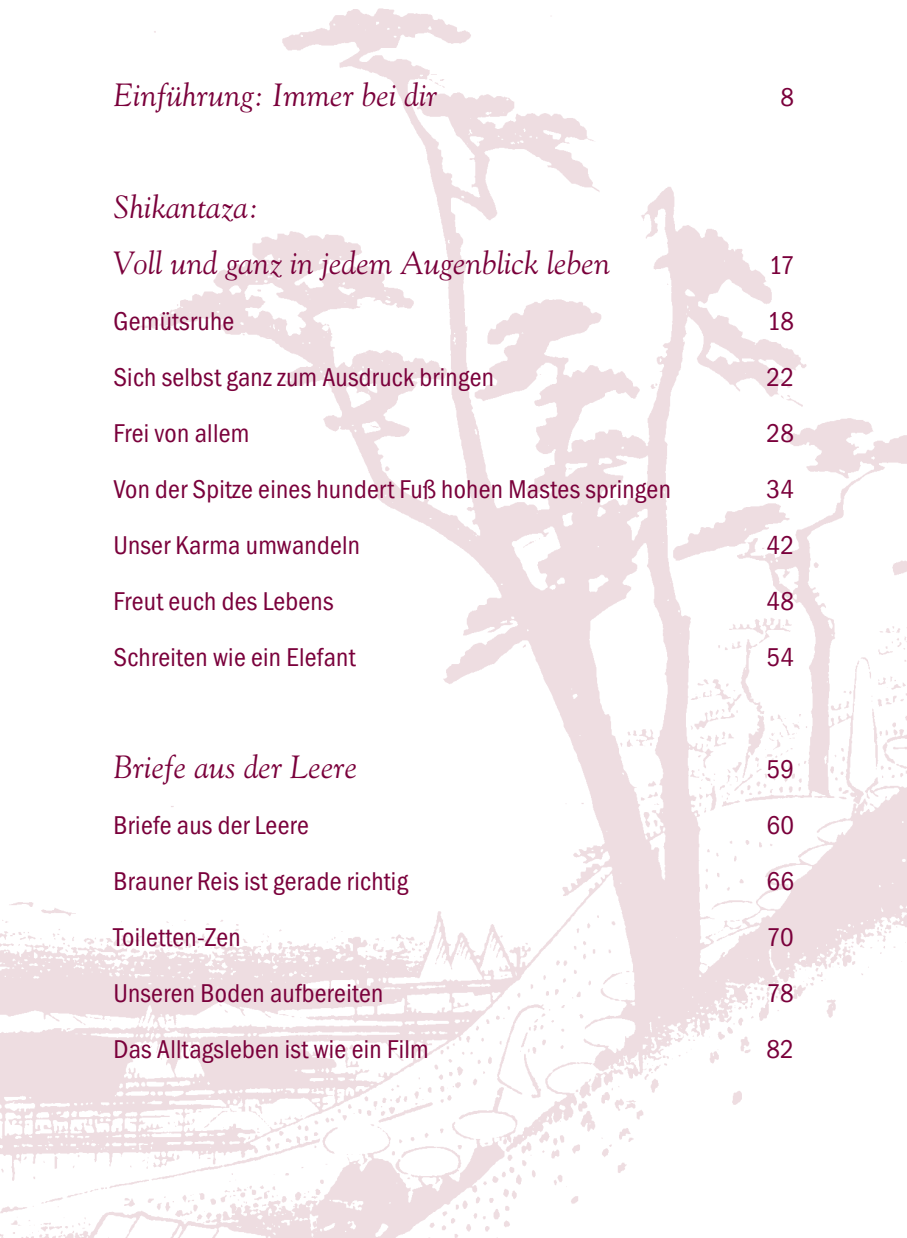
Briefe aus der Leere 60

Brauner Reis ist gerade richtig 66

Toiletten-Zen 70

Unseren Boden aufbereiten 78

Das Alltagsleben ist wie ein Film 82



Zurück zum großen Geist	88
Gewöhnlicher Geist, Buddha-Geist	94
<i>Die Übung des Zen</i>	101
Hilfe von innen	102
Öffnet eure Intuition	108
Findet es selbst heraus	112
Seid freundlich zu euch selbst	118
Die Dinge respektieren	122
Die Gebote befolgen	128
Reine Seide, scharfer Stahl	134
<i>Nicht immer so</i>	141
Nicht immer so	142
Unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit	148
Wahre Konzentration	154
Wohin ich auch gehe, treffe ich mich selbst	160
Der Chef von allem	166
Aufrichtige Praxis	172
Eins mit allem	178

<i>Wo immer ihr seid, da ist Erleuchtung</i>	185
Wo immer ihr seid, da ist Erleuchtung	186
Nicht an der Erleuchtung festhalten	192
Die Unterweisung ist für dich allein	196
Fest auf dem Boden stehen	202
Gerade genug Probleme	208
Buddha mit dem Sonnengesicht,	
Buddha mit dem Mondgesicht	214
Sitzen wie ein Frosch	220
Anmerkungen zur Redaktion der Darlegungen	225
Weiterführende Lektüre	231
Danksagung	235



The background of the page is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a landscape with several large, gnarled trees in the foreground and middle ground. The trees have dense, dark foliage. In the lower-left corner, a small building with a tiled roof is visible. The overall style is characteristic of classical Chinese art, with fine lines and varying ink tones.

EINFÜHRUNG:

IMMER BEI DIR

Shunryū Suzuki Rōshi starb am 4. Dezember 1971. Seine Schüler im Tassajara Zen Mountain Center hatten am 1. Dezember ein *Sesshin* begonnen, eine einwöchige intensive Meditationsklausur, während im Zentrum in San Francisco, wo der Rōshi sich aufhielt, am Morgen des 4. Dezembers um 5.00 Uhr ein *Sesshin* anfang. Als seine Schüler gerade die erste runde *Zazen* (Sitzmeditation) im *Zendō* (Meditationshalle) begonnen hatten, verließ der Meister im Obergeschoß im Beisein seines von ihm ernannten Nachfolgers Richard Baker Rōshi sowie seiner Frau Mitsu und seines Sohnes Otohiru diese Welt. Er hatte seinen Abschied so lange hinausgezögert, bis die meisten seiner Schüler in Meditation saßen und noch einige Tage in Meditation verbringen würden. Das war sein Abschiedsgeschenk.

Hunderte von Menschen drängten sich zu der Gedenkzeremonie im Zen Center, und am nächsten Tag reisten etwa achtzig Personen zu einem letzten Abschied nach Colma. Bevor der Sarg ins Feuer verschwand, gab es noch eine Zeremonie; jeder von uns legte eine Rose in den Sarg, und wir alle rezitierten dabei. Während ich beobachtete, wie die anderen ihre Rose darbrachten, wurde mir mit einem Schlag wieder klar, wie sehr jedermann Suzuki Rōshi geliebt hatte. Welches andere Gefühl die einzelnen Menschen auch charakterisieren mochte – Gelassenheit, Trauer, Furcht, Stolz, Entmutigung –, die Gesten, mit denen die Rosen in den Sarg gelegt wurden, waren alle von Liebe erfüllt. Das war ein weiteres Abschiedsgeschenk.

Suzuki Rōshis erstes Buch mit Darlegungen¹, *Zen-Geist, Anfänger-Geist*, hat seinen Ausdruck »Anfänger-Geist« als Metapher für das Erwachen und Paradigma für das tägliche Leben bekannt gemacht. Bewahre dir einen forschenden Geist; klebe nicht an dem, was du bereits weißt. »Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.« Dreißig Jahre nach seinem ersten Erscheinen gehört dieses Buch noch immer zu den weltweit bestverkauften Büchern im Bereich des Buddhismus. Nun haben wir eine

Anzahl weiterer Darlegungen, die Suzuki Rōshis einfache, doch kraftvolle Lehre vermitteln, für die Veröffentlichung zusammengestellt. »Jede Darlegung ist nur für dich gesprochen«, pflegte er zu sagen. Wenn Sie weitergehen auf Ihrem Weg, werden Sie vielleicht Suzuki Rōshis Gegenwart in Ihrem Leben spüren – die eines weisen, warmherzigen Freundes, eines unsichtbaren Gefährten in der Finsternis. Das ist es, was seine Worte uns schenken können, eine Gelegenheit, den Lehrer in uns selbst zu erwecken, unser eigenes inneres Gewahrsein: »Du bist Buddha, und du bist der alltägliche Geist.«

Das Schwierigste für jeden Lehrer und insbesondere einen Zen-Meister ist es, zu lehren, ohne irgend etwas zu lehren. »Wenn ich euch irgend etwas verrate«, sagte Suzuki Rōshi, »dann werdet ihr euch daran festhalten und damit eure Fähigkeit, es selbst herauszufinden, einschränken.« Doch wie Katagiri Rōshi sagte: »Du kommst nicht umhin, etwas zu sagen«, denn wenn der Meister gar nichts sagt, dann laufen seine Schüler weiter herum und kleben an ihren gewohnten Verhaltensweisen. So besteht denn die Versuchung, mit seiner Weisheit zu glänzen und Antworten zu verraten, aber das würde bedeuten, »eine Wunde in gesundes Fleisch zu schlagen«, wie es im Zen heißt. Statt sich auf sich selbst zu verlassen, stützen die Schüler sich dann um so mehr auf ihren Lehrer, und der wundert sich, warum seine Schüler so bedürftig sind und so lange brauchen, bis sie selbst auf irgend etwas kommen. In der Gegenwart von Meistern, die uns nichts geben, woran wir

1 Hier wird im Englischen das Wort *Lectures* verwendet, was im Deutschen meist mit »Vortrag« oder gar »Vorlesung« übersetzt wird. Es sind jedoch in diesem Fall die »Teishōs« eines Zen-Meisters gemeint. Dabei handelt es sich nicht um »Vorträge« oder »Vorlesungen« im üblichen akademischen Sinne und auch nicht um schulmeisterliche »Belehrungen«, sondern um die »Darbringung« oder »Darlegung« der Zen-Erfahrung eines Meisters, der darin sein unmittelbares Begreifen der Wahrheit vor seinen versammelten Schülern dem Buddha darbringt. (Anm. d. Übers.)

uns festhalten können, spüren wir dagegen, wie wir wach werden. Was werden wir tun? Es nennt sich »Freiheit« oder »Befreiung«; wir sind hier total auf uns gestellt – und total mit allem anderen verbunden.

Vielleicht hat die Tatsache, daß Suzuki Rôshi um den englischen Ausdruck ringen mußte, seine Lehre noch lebendiger gemacht. Wollte er zum Beispiel wirklich sagen »Dinge, wie es ist«? War das nur falsches Englisch oder war das eine Unterweisung? Daß dieser Ausdruck im vorliegenden Buch mehrfach auftaucht, weist auf letzteres hin². Was also war seine Lehre? Je mehr wir versuchen, sie festzunageln, desto mehr entzieht sie sich uns, doch als seine persönlichen Schüler oder als Schüler in seiner Linie oder in anderen Linien möchten wir oft wissen, ob wir »es begriffen haben«. Können wir es zum Ausdruck bringen? Können wir es aussprechen? Welches sind die Worte, die unser Leben in Richtung der Verwirklichung lenken, in Richtung auf ein Wirken zum Wohle anderer?

Würde die Erleuchtung uns helfen? Suzuki Rôshi lehnte die Idee des Zielens auf eine besondere Erfahrung, die unser Leben für immer verändern wird, als »Irrtum«, als »Touristenübung« ab. Und doch geht es auch bei ihm nicht ohne Erleuchtung. Diese besteht, wie er sagt, darin, »diesen Augenblick zu vergessen und in den nächsten hineinzuwachsen«. So sagte er auch: »Wo immer ihr euch gerade befindet, da ist Erleuchtung gegenwärtig.« Und wie können wir das erfahren?

Etwas, das Suzuki Rôshi immer wieder betonte, ist: »Übt Shikantaza!« Gewöhnlich als »Nur-Sitzen«³ übersetzt, könnte man das, was der

2 Um diesem Aspekt von Suzuki Rôshis Darlegungen gerecht zu werden, stand denn auch bei der deutschen Übersetzung nicht sprachliche Eleganz im Vordergrund, sondern das Bemühen um eine Wiedergabe des eigentümlichen Stils von Suzuki Rôshi. (Anm. d. Übers.)

3 Japanisch shikantaza heißt wörtlich »nichts als treffend sitzen«. (Anm. d. Übers.)

Ausdruck meint, auch mit »das Denken nicht unterdrücken und nicht darin schwelgen« umschreiben. Doch Suzuki Rôshi hat verschiedene Weisen, diesen Gedanken auszudrücken: »Lebe jeden Augenblick der Zeit«, oder »Atme vollständig aus«. Shikantaza ist einer dieser Begriffe, die man endlos erklären kann, ohne damit irgend etwas erklärt zu haben, und wann immer man innehält, um sich zu fragen, ob »dies« denn wohl Shikantaza sei, ist es das mit größter Wahrscheinlichkeit nicht. Andererseits weist Shikantaza genau auf »dies« und nicht auf »das« hin, wie etwa in »Atme vollständig aus, und verschwinde dabei in die Leere. Dies ist Shikantaza.« Es ist eher Ausatmen als Einatmen, eher Verschwinden als Erscheinen. Andererseits weist es auch auf Nichtunterscheidung hin. »In jedem Augenblick der Zeit leben« heißt, »dich selbst völlig zum Ausdruck bringen, dich offenbaren, wie du bist«. Wir könnten diese Art der Fülle vielleicht als eine andere Weise des Verschwindens ansehen, eine Ganzheit des Daseins, die alles umfaßt. Die eine Seite besteht darin, sich vom Affengeist zu befreien, die andere darin, sich zu verwirklichen, sich selbst »wirklich« zu machen. Wie also erkennen wir Shikantaza, und sollten wir darauf hinzielen, es zu erreichen? »Stehe auf mit Hilfe der Erde. Stehe auf mit Hilfe der Leere.« Und: »Shikantaza heißt einfach, wir selbst zu sein.«

Die Lehrweise von Suzuki Rôshi war unauslotbar. Seine Lehre besagte, man solle an nichts festhalten, und so klebte er auch in seinen Unterweisungen nicht an einem besonderen Weg. Ich möchte Ihnen einige Beispiele dafür geben.

Eines Tages wies der Rôshi mich an, mich in der Meditationshalle genau vor ihn hinzusetzen. »Wenn du dann einschläfst, kann ich aufstehen und dich schlagen«, sagte er. Er benutzte seinen kurzen hölzernen Rôshi-Stab zum Schlagen und weckte mich damit auf. Danach waren die Atmosphäre und mein Bewußtsein wenigstens für einige Momente ganz klar – einerseits ruhig und still, aber gleichzeitig aufgeladen und wach. Ich fühlte mich geehrt, daß er sich die Mühe machte, für mich aus

seiner Meditation aufzustehen und mich zu schlagen. Im allgemeinen saß ich etwa eine halbe Stunde ziemlich gerade und wach, bevor ich einzunicken begann. Und dann war er zur Stelle: *Klapp-klapp! Klapp-klapp!* Als Zen-Schüler, so sagte er, sollten wir »zusehen, jemanden zu treffen, der es so ernst meint wie ihr selbst«.

Dann fiel einfach alles total von einem ab. Vor dem Doppelschlag auf jede Schulter ruhte sein Stab für einen Augenblick gleich rechts neben dem Hals auf der Schulter. Wir legten die Handflächen zusammen und verbeugten uns, lehnten uns, den Kopf nach links geneigt, nach vorn. Wenn er dann auf die rechte Schulter geschlagen hatte, neigten wir den Kopf nach rechts, um die Schläge auf die linke Schulter zu empfangen. Die Schläge selbst trafen unvorstellbar plötzlich ein – nicht im Sinne einer körperlichen Züchtigung, aber man konnte sie nicht vorhersehen oder ihr Timing abschätzen, so daß kein Gedanke, kein Gefühl, keine Empfindung ihnen gewachsen war.

Es war nicht so, daß der Rôshi uns mit diesen Schlägen etwas einbleute; man hatte vielmehr das Gefühl, daß er einem den Boden unter den Füßen wegschlug. Das konnte ziemlich aufrüttelnd sein, aber gleichzeitig auch ziemlich erdend. Für einige Momente schmeckte man diese Freiheit von allem, hatte man eine Empfindung offener Weite. »Haltet an nichts fest«, sagte er, »nicht einmal an der Wahrheit.« Und: »Wenn ihr übt, als sei dies euer letzter Augenblick, dann werdet ihr von allem frei sein.« Und dann begann früher oder später wieder dieses Herumtasten nach irgend etwas Greifbarem, etwas, auf das man sich konzentrieren, an dem man herumwerkeln konnte. So tauchte die Welt der Dinge wieder auf – etwas, mit dem man hantieren und in das man sich verrennen konnte. Hallo, wie geht's?

Zu anderen Zeiten, wenn ich darum rang, stillzusitzen, ruhten die Hände des Rôshis plötzlich bewegungslos auf meinen Schultern, eine Berührung, die mir durch und durch ging. Meine Atmung wurde dann ruhiger und länger. Spannungen lösten sich, und meine Schultern glüh-

ten von Wärme und Vitalität. Einmal fragte ich ihn, was er da tue, wenn er mir die Hände auf die Schultern legte, und er sagte: »Ich meditiere mit dir.«

Es ist selten, daß man auf diese Weise angefaßt wird, empfänglich und offen, mit liebevoller Zuwendung. Die meisten Berührungen sagen: »Hau ab« oder »Komm her« oder »Sitz gerade« oder »Halt still«. Diese Berührung sagte: »Ich bin hier bei dir, wo immer du auch gerade bist. Ich bin bereit, alles anzufassen, was immer es auch ist.« Das war der Geist seiner Meditation, der Geist seiner Unterweisung: »Sitze mit allem. Sei eins mit allem.« Unzählig viele Menschen sind von Suzuki Rôshis Präsenz und seinen Unterweisungen angerührt worden, und jeder von uns reagierte auf seine Weise auf seine liebevolle Zuwendung, sein Mit-uns-Meditieren.

Bei noch einer anderen Gelegenheit hatte ich bereits monatelang gegen unwillkürliche Bewegungen während der Meditation gekämpft und mich endlich dazu entschieden, mich ihnen zu »überlassen«, anstatt sie »in den Griff bekommen« zu wollen. Für den größten Teil einer Sitzrunde saß ich also da, schwang auf diese Weise im Kreis herum und hatte das Gefühl, daß eine Energiespirale von der Basis meiner Wirbelsäule aufstieg. Etwa zehn Minuten vor Ende der Sitzrunde hörte ich plötzlich Suzuki Rôshis Stimme in meinem Ohr: »Mach *Kinhin*.« Es war mir unangenehm, daß ich Gehmeditation machen sollte, während alle anderen saßen, und so flüsterte ich zurück: »Was?!« Wieder sagte er einfach nur: »Mach *Kinhin*.« Also stand ich auf, übte für den Rest der Sitzrunde Gehmeditation und beruhigte mich dabei einigermassen.

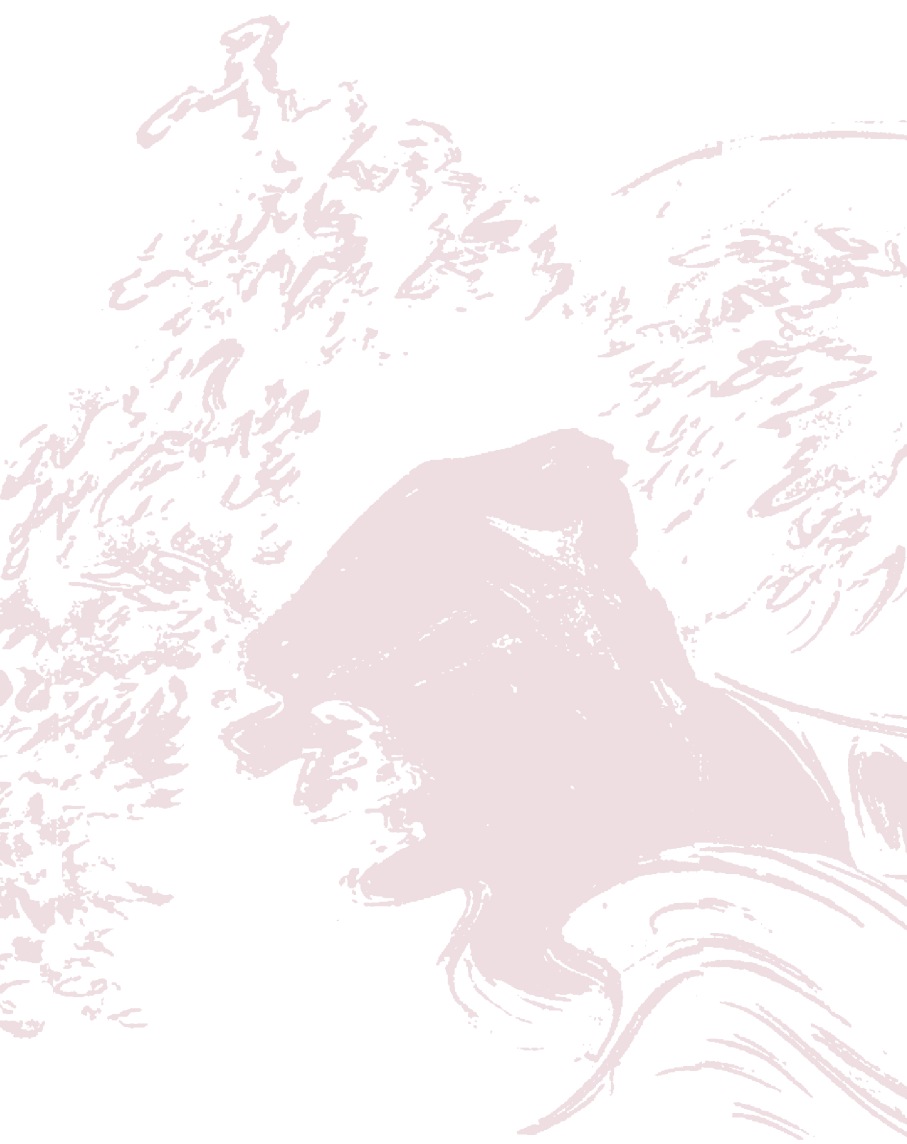
Später ging ich zu einem Einzelgespräch mit ihm. Er hatte mich nie zuvor aufgefordert, während des Zazen *Kinhin* zu machen, und so dachte ich, es sei vielleicht keine gute Idee gewesen, mich den Bewegungen zu überlassen. Ich sagte ihm, daß ich nicht länger versuchte, die Bewegungen zu unterbinden, sondern mich entschlossen hatte zu sehen,

was ich über die Bewegungen herausfinden konnte, wenn ich mich ihnen überließ. Aber an diesem Morgen, als ich das zum ersten Mal ausprobiert hatte, hatte er mich aufgefordert, Kinhin zu machen. Ich fragte, ob es in Ordnung sei, die Bewegungen zu erkunden, oder ob ich wieder versuchen sollte, sie zu unterbinden. »Ach so«, antwortete er. »Das ist eine gute Idee zu sehen, was du über die Bewegungen herausfinden kannst. Mir war nicht klar, daß es das ist, was du tust. Das ist ganz in Ordnung.« Eine Welle der Erleichterung durchflutete mich, und ich dachte: »Ich schaffe das. Ich werde es herausfinden.«

So überlasse ich es also Ihnen, herauszufinden, auf welche Weise Sie die Tiefe und Vielfalt von Suzuki Rôshis Unterweisungen erkunden wollen, um seiner Kraft und seiner Strenge, seiner Hingabe und seiner Zärtlichkeit, seiner Weisheit und seinem Humor zu begegnen. Und gelegentlich sollten wir uns dabei daran erinnern, daß wir alles, was wir über Suzuki Rôshi und seine Lehre sagen mögen, über uns selbst sagen. Wir sind außerordentliche Menschen, die ein außerordentliches Leben führen und täglich zahllose Gelegenheiten haben, Erleuchtung zu praktizieren oder unsere Praxis zu erleuchten. Und vergessen wir nicht »das Allerwichtigste«. Das war ein Ausdruck, den Suzuki Rôshi oft benutzte, und da wir nie wußten, was darauf folgen würde, ließ er uns immer aufhorchen, so daß wir uns aufrichteten und besonders aufmerksam zuhörten. »Das Allerwichtigste«, und diese Version fällt mir in diesem Augenblick ein, »ist, fähig zu sein, das Leben zu genießen, ohne sich von den Dingen in die Irre führen zu lassen.«

*Mögen alle Wesen glücklich, gesund und frei von Leiden sein.
Mögen alle Wesen in Frieden und Harmonie leben.*

*Jusan Kainen
(Edward Espe Brown)
Fairfax, California*



The background features a traditional Japanese ink wash painting (suiboku-ga) style illustration. It depicts a landscape with dark, rounded mountains in the lower left, a body of water with a small boat, and stylized, flowing lines representing reeds or bamboo stalks in the foreground and middle ground. The overall tone is serene and contemplative.

SHIKANTAZA:

VOLL UND GANZ IN
JEDEM AUGENBLICK
LEBEN

»Wenn wir überhaupt nichts erwarten,
dann können wir wir selbst sein.

Das ist unsere Weise, voll und ganz
in jedem Augenblick der Zeit zu leben.«



GEMÜTSRUHE

»Gemütsruhe liegt jenseits des Endes der Ausatmung. Wenn ihr also sanft ausatmet, ohne daß ihr auszuatmen versucht, dann tretet ihr in die vollständige, vollkommene Ruhe eures Geistes ein.«

Shikantaza, unser Zazen, heißt einfach, wir selbst zu sein. Wenn wir überhaupt nichts erwarten, dann können wir wir selbst sein. Das ist unsere Weise, voll und ganz in jedem Augenblick der Zeit zu leben. Diese Übung geht ewig weiter.

Wir sagen »jeder Augenblick«, aber in eurer tatsächlichen Übung ist ein Augenblick bereits zu lang, weil euer Geist in diesem Augenblick schon damit beschäftigt ist, dem Atem zu folgen. Deshalb sagen wir: »Selbst in einem Fingerschnippen gibt es Millionen von Momenten der Zeit.« Auf diese Weise können wir die Empfindung des Daseins in jedem Moment betonen. Dann ist euer Geist sehr still.

Versucht also jeden Tag für einen gewissen Zeitraum in Shikantaza zu sitzen, ohne euch zu bewegen, ohne etwas zu erwarten, als wäre dies euer letzter Augenblick. Moment für Moment fühlt ihr euren letzten Augenblick. In jedem Einatmen und jedem Ausatmen sind unzählige Momente der Zeit. Dann ist eure Ausrichtung, in jedem Augenblick zu leben.

Zuerst übt, sanft auszuatmen und dann einzuatmen. Gemütsruhe liegt jenseits des Endes der Ausatmung. Wenn ihr also sanft ausatmet, ohne daß ihr auszuatmen versucht, dann tretet ihr in die vollständige, vollkommene Ruhe eures Geistes ein. Ihr existiert nicht mehr. Wenn ihr auf diese Weise ausatmet, dann wird die Einatmung an diesem Punkt ganz natürlich einsetzen. All das frische Blut, das alles von außen heranträgt, wird euren ganzen Körper durchdringen. Ihr werdet völlig erfrischt. Dann beginnt ihr wieder auszuatmen, dieses frische Gefühl in die Leere auszudehnen. So fahrt ihr Moment für Moment mit Shikantaza fort, ohne zu versuchen, irgend etwas zu tun.

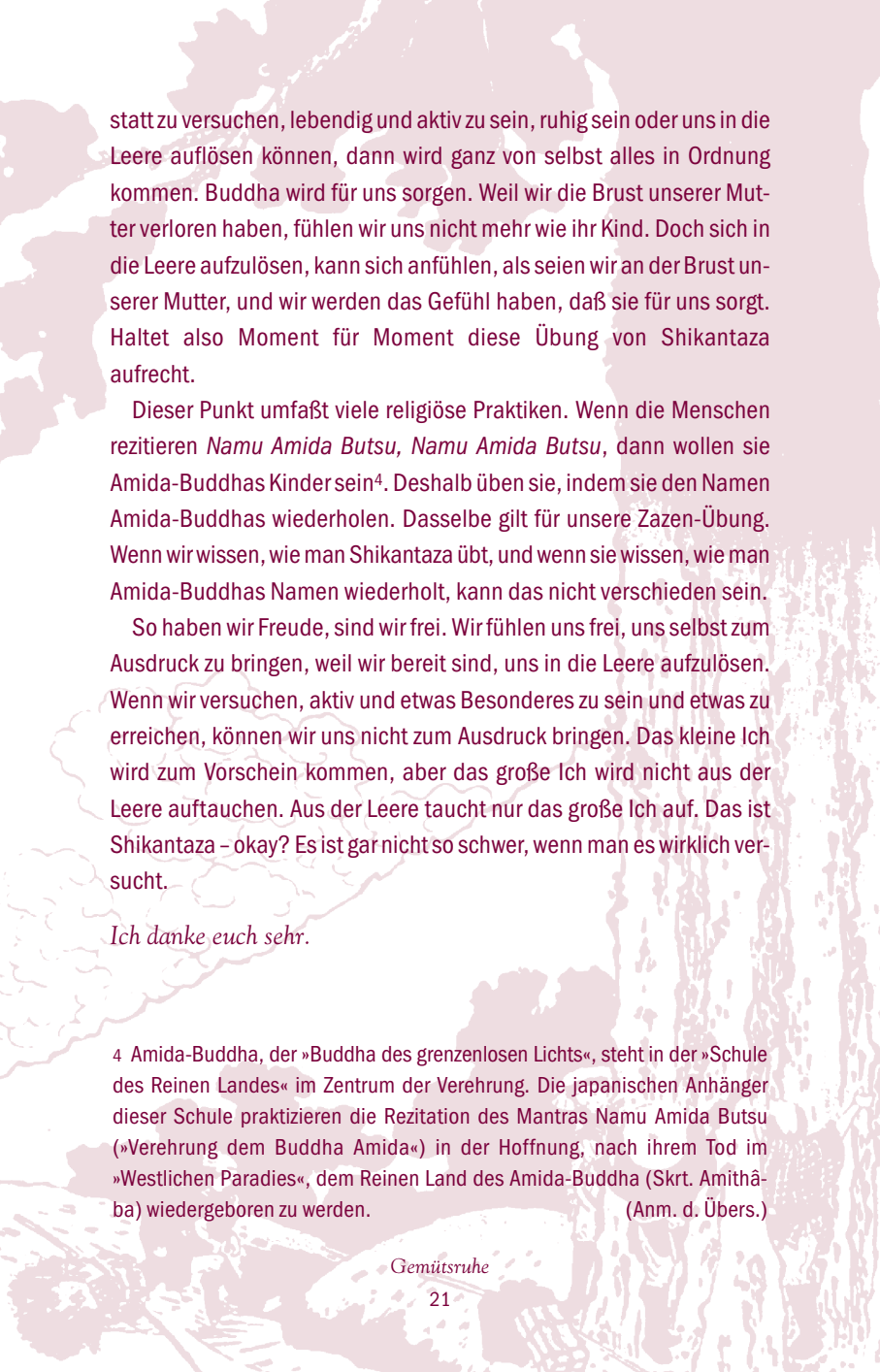
Wenn ihr mit verschränkten Beinen sitzt, mag euch vollständiges Shikantaza wegen der Schmerzen in euren Beinen schwerfallen. Aber selbst wenn euch die Beine schmerzen, könnt ihr es schaffen. Auch wenn eure Übung nicht gut genug ist, könnt ihr es schaffen. Eure Atmung wird allmählich verschwinden. Ihr werdet allmählich ver-

schwinden, euch in die Leere auflösen. Wenn ihr ohne Mühe einatmet, dann kommt ihr ganz natürlich, mit einer gewissen Farbe oder Form, zu euch selbst zurück. Wenn ihr ausatmet, löst ihr euch allmählich in die Leere auf. Leer, weißes Papier – das ist Shikantaza. Der wichtige Punkt ist eure Ausatmung. Statt zu versuchen, euch selbst während des Einatmens zu fühlen, löst euch während des Ausatmens in die Leere auf.

Wenn ihr dies in eurem letzten Augenblick übt, dann habt ihr nichts zu fürchten. Ihr seid tatsächlich auf die Leere ausgerichtet. Nachdem ihr mit diesem Gefühl ganz ausgeatmet habt, werdet ihr eins mit allem. Wenn ihr noch lebendig seid, dann werdet ihr ganz von selbst wieder einatmen. »Oh, ich bin noch am Leben! Zum Glück ... oder leider!« Dann beginnt ihr auszuatmen und löst euch in die Leere auf. Vielleicht wißt ihr nicht, was für eine Art von Gefühl das ist. Aber einige von euch wissen es. Durch irgendeinen glücklichen Umstand müßt ihr diese Art von Gefühl erfahren haben.

Wenn ihr auf diese Weise übt, passiert es nicht mehr so leicht, daß ihr zornig werdet. Wenn ihr mehr am Einatmen als am Ausatmen interessiert seid, dann werdet ihr leicht ziemlich zornig. Ihr versucht immer, am Leben zu sein. Letztens hatte einer meiner Freunde einen Herzanfall, und er konnte nur noch ausatmen. Er konnte nicht einatmen. Das sei ein schreckliches Gefühl gewesen, sagte er. Wenn er in diesem Augenblick auf die Weise ausgeatmet hätte, wie wir es üben, wenn er auf die Leere ausgerichtet gewesen wäre, dann hätte er sich, glaube ich, nicht so schlecht gefühlt. Für uns ist das Ausatmen die große Freude, nicht das Einatmen. Während mein Freund immer weiter einzuatmen versuchte, dachte er, er könne gar nicht mehr einatmen. Hätte er jedoch sanft und vollständig ausgeatmet, dann, so denke ich, wäre viel leichter eine weitere Einatmung gekommen.

Es ist sehr wichtig, sich um die Ausatmung zu kümmern. Zu sterben ist wichtiger, als zu versuchen, am Leben zu sein. Wenn wir immer versuchen, am Leben zu sein, geraten wir in Schwierigkeiten. Wenn wir,



statt zu versuchen, lebendig und aktiv zu sein, ruhig sein oder uns in die Leere auflösen können, dann wird ganz von selbst alles in Ordnung kommen. Buddha wird für uns sorgen. Weil wir die Brust unserer Mutter verloren haben, fühlen wir uns nicht mehr wie ihr Kind. Doch sich in die Leere aufzulösen, kann sich anfühlen, als seien wir an der Brust unserer Mutter, und wir werden das Gefühl haben, daß sie für uns sorgt. Haltet also Moment für Moment diese Übung von Shikantaza aufrecht.

Dieser Punkt umfaßt viele religiöse Praktiken. Wenn die Menschen rezitieren *Namu Amida Butsu, Namu Amida Butsu*, dann wollen sie Amida-Buddhas Kinder sein⁴. Deshalb üben sie, indem sie den Namen Amida-Buddhas wiederholen. Dasselbe gilt für unsere Zazen-Übung. Wenn wir wissen, wie man Shikantaza übt, und wenn sie wissen, wie man Amida-Buddhas Namen wiederholt, kann das nicht verschieden sein.

So haben wir Freude, sind wir frei. Wir fühlen uns frei, uns selbst zum Ausdruck zu bringen, weil wir bereit sind, uns in die Leere aufzulösen. Wenn wir versuchen, aktiv und etwas Besonderes zu sein und etwas zu erreichen, können wir uns nicht zum Ausdruck bringen. Das kleine Ich wird zum Vorschein kommen, aber das große Ich wird nicht aus der Leere auftauchen. Aus der Leere taucht nur das große Ich auf. Das ist Shikantaza – okay? Es ist gar nicht so schwer, wenn man es wirklich versucht.

Ich danke euch sehr.

4 Amida-Buddha, der »Buddha des grenzenlosen Lichts«, steht in der »Schule des Reinen Landes« im Zentrum der Verehrung. Die japanischen Anhänger dieser Schule praktizieren die Rezitation des Mantras *Namu Amida Butsu* (»Verehrung dem Buddha Amida«) in der Hoffnung, nach ihrem Tod im »Westlichen Paradies«, dem Reinen Land des Amida-Buddha (Skr. Amithāba) wiedergeboren zu werden. (Anm. d. Übers.)

The background of the page is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a mountainous landscape with a river in the foreground. On the left, there are several traditional Chinese buildings with tiled roofs. In the center, a large, gnarled tree stands prominently. In the background, more mountains are visible. In the bottom right corner, a small boat with several figures is on the water. The overall style is characteristic of classical Chinese landscape art.

SICH SELBST GANZ ZUM AUSDRUCK BRINGEN

»Es ist ein großer Fehler, zu glauben, daß der beste Weg, euch selbst zum Ausdruck zu bringen, darin besteht, zu tun, was immer ihr wollt, euch zu verhalten, wie es euch gefällt. Das bedeutet nicht, euch selbst zum Ausdruck zu bringen. Wenn ihr genau wißt, was es zu tun gilt, und es dann tut, dann könnt ihr euch selbst ganz zum Ausdruck bringen.«