

Shunryu Suzuki  
LEIDENDER BUDDHA – GLÜCKLICHER BUDDHA





Shunryu Suzuki

# LEIDENDER BUDDHA – GLÜCKLICHER BUDDHA

Zen-Unterweisungen  
zum Sandokai

Aus dem Amerikanischen  
von Theo Kierdorf in Zusammenarbeit mit Hildegard Höhr



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 1998 der Originalausgabe: San Francisco Zen Center

Copyright © 1998/2009 der deutschen Erstausgabe: Theseus Verlag  
in der Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Ursula Richard

Umschlag: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld

Umschlagmotiv: © Robert S. Boni

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34588-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort von Mel Sojun Weitsmann.....	7
<b>Das Sandokai – Die Harmonie von Verschiedenheit und Gleichheit (I und II).....</b>	<b>15</b>
Der Geist des großen Weisen aus Indien.....	19
Von warmer Hand zu warmer Hand.....	27
Buddha ist immer da.....	35
Der Eichelhäher wird direkt in dein Herz fliegen.....	47
Heute sind wir sehr glücklich – was morgen sein wird, wissen wir nicht.....	56
Das Boot ist immer in Bewegung.....	62
Ohne jede Vorstellung über Erreichen ... einfach zu sitzen ist unser Weg.....	73
In der Helligkeit da ist tiefste Dunkelheit.....	85
Der Schnee vermag die Weide nicht zu brechen.....	96
Leiden ist etwas sehr Wertvolles.....	109
Zazen repräsentiert das gesamte Universum.....	120
Wir sollten nicht zu sehr an Worten oder Regeln haften.....	123
Vergeudet eure Zeit nicht.....	131
Wir sind nur winzige Teilchen eines großen Seins.....	145



# Vorwort

Shunryu Suzuki Roshi hat die in diesem Buch veröffentlichten Vorträge über das *Sandokai* von Sekito Kisen im Sommer 1970 gehalten. Suzuki Roshi lebte seit 1959 in Amerika. Er hatte seinen Tempel in Yaizu in Japan verlassen, um in San Francisco im Sokoji-Tempel für die dortige japanische Gemeinde als Zen-Priester zu wirken. Doch in jenen Jahren schartern sich so viele amerikanische Zen-Schüler um ihn, dass er mit ihnen 1969 in ein Gebäude in der Page Street Nr. 300 umzog, wo sich auch heute noch das *San Francisco Zen Center* befindet. 1967, zwei Jahre vor jenem Umzug, erwarb die Zen-Gemeinschaft das Gelände und die heißen Quellen des heutigen Tassajara-Zen-Zentrums. Es befindet sich am Ende einer 14 Meilen langen unbefestigten Straße, die sich durch die Los Padres Mountains schlängelt. Die Studenten des Zen-Zentrums haben dort innerhalb von drei Jahren das erste amerikanische Zen-Kloster aufgebaut. Wir haben damals unter Anleitung von Suzuki Roshi ganz von vorn angefangen.

Suzuki Roshi starb am 4. Dezember 1971 im Alter von 67 Jahren an Leberkrebs, eineinhalb Jahre nach seinen Unterweisungen über das *Sandokai*. Offenbar hatte er eine Vorahnung von seinem nahen Tod, als er sagte, Zen-Lehrer der Soto-Tradition lehrten häufig über das *Sandokai*, wenn ihr Lebensende nahe.

Die Studenten übten in Tassajara morgens und abends Zazen, führten in der Zeit dazwischen die verschiedensten

Bau- und Erhaltungsarbeiten durch, trafen sich dreimal täglich zur Rezitation und waren natürlich auch tagein, tagaus mit den Essensvorbereitungen beschäftigt. Suzuki Roshi beteiligte sich tagsüber, so klein und gebrechlich er auch wirken mochte, am Transport großer Steine und an deren Aufschichtung am Ufer eines Wasserlaufs; eine Arbeit, durch die die Erosion aufgehalten werden sollte. Abends hielt er Vorträge. Wer das Glück hatte, mit ihm zusammenzuarbeiten, staunte über seine Energie und das Durchhaltevermögen, das er auch noch im hohen Alter besaß, als er schon von der Krankheit gezeichnet war. Die Nächte waren nicht weniger heiß als die Tage. Suzuki Roshi vermittelte uns durch seine Arbeit seinen außerordentlichen Zen-Geist. Wir arbeiteten manchmal einen ganzen Tag lang daran, einen Felsbrocken an die richtige Stelle zu befördern, und wenn uns dies nicht gelang, gab er nicht klein bei, sondern entfernte das Gestein wieder und begann am nächsten Tag von neuem mit der gleichen Arbeit.

Ich war zu jener Zeit Suzukis persönlicher Assistent. Gewöhnlich folgte ich ihm zur Darbringung des Weihrauchs mit einem Räucherstäbchen zum Zendo, bevor unsere formelle Zazen-Übung und unsere Rezitationen begannen. Während des Tages legte ich ihm immer wieder einen nassen Waschlappen auf den glattrasierten Schädel, um ihm bei der Hitze etwas Kühlung zu verschaffen.

Im Jahr davor hatten die Studenten mit sehr viel Liebe und Sorgfalt eine Steinküche gebaut. In Tassajara lagen überall Steine und Felsbrocken in allen erdenklichen Formen und Größen herum. Zum Transport großer Gesteinsbrocken benutzten wir damals ein altes Autodach als eine Art Schlitzen. Im Laufe der Zeit wurden wir sehr versiert im Bauen von Natursteinmauern und -treppen. Außerdem gab es bei uns eine Gruppe von Zimmerleuten; sie wurde von einem Novizen namens Paul Disco geleitet, der später ein Meister in der

Kunst japanischer Zimmermannsarbeit wurde. Auch Edward Espe Browns Back- und Kochbücher und Bill Shutloffs Bücher über Tofu, Miso und Tempe sind damals in jener wundervollen Atmosphäre des Aufbruchs entstanden. Zen bedeutete für uns nicht nur Sitzmeditation, sondern umfasste auch die Arbeit und den Dienst an anderen. Die Verbindung dieser drei Faktoren verlieh unserer Übung eine Atmosphäre des Heilsamen, des Umfassenden. Hier in den Bergen bauten wir mit unseren eigenen Händen ein Zen-Kloster. Wir empfanden ungeheure Dankbarkeit gegenüber diesem Ort, gegenüber allen Beteiligten und gegenüber unserem Lehrer. Und natürlich waren wir auch all jenen außerhalb unserer Gemeinschaft dankbar, die uns halfen und unsere Bemühungen unterstützten. Wir hatten das Gefühl, etwas für die gesamte Gesellschaft zu tun, also nicht nur etwas für uns selbst.

In den zwölf Jahren, die Suzuki Roshi in Amerika verbrachte, erlernte er die englische Sprache allmählich immer besser. Obwohl er oft nach dem richtigen Ausdruck suchen musste, fand er ihn gewöhnlich. Und obwohl das Englische für ihn eine völlig neue Sprache war – oder vielleicht gerade deshalb –, war er meist in der Lage zu sagen, was er sagen wollte. Doch selbst in seinem Ringen um den richtigen Ausdruck war er sehr wortgewandt.

Trotzdem: Die Bearbeitung der in diesem Buch veröffentlichten Texte stellte sich als weitaus schwieriger heraus als die aller anderen Vorträge, die Suzuki Roshi jemals gehalten hat. Die Stimme, die in dem früher veröffentlichten Buch *Zen-Geist, Anfänger-Geist* spricht, ähnelt der Stimme in den *Sandokai*-Vorträgen nicht immer. Die Vorträge in *Zen-Geist, Anfänger-Geist* bestehen aus Auszügen, die längeren Vorträgen entnommen wurden, und diesen Texten ist eine sehr unmittelbare Qualität und eine besondere Kürze und Bündigkeit eigen. In den *Sandokai*-Vorträgen hingegen befasst sich Suzuki Roshi mit einem klassischen Text, einem Zen-Gedicht,