

SHUNRYU SUZUKI
Zen-Geist – Anfänger-Geist





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

Shunryu Suzuki

Zen-Geist- Anfänger-Geist

Unterweisungen in Zen-Meditation

Aus dem Amerikanischen
von Silvius Dornier und Pirmin Ragg

Neubearbeitung von Susanne Schaub

Mit einer Vorbemerkung von Huston Smith
und einer Einführung von Richard Baker



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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 1970 der Originalausgabe: Weatherhill Inc., Tokyo, New York

Copyright © 1975 der deutschen Erstausgabe: Theseus
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Die Neubearbeitung von Susanne Schaub basiert auf der
First revised edition der Originalausgabe, 1999
Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Titel der Originalausgabe:

Zen Mind, Beginner's Mind –

Informal talks on Zen meditation and practice

Lektorat: Ursula Richard, Karlheinz Bernhard Grundwald

Umschlag: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld

Umschlagmotiv (Kalligrafie): © Shunryu Suzuki

Autorenfoto: © Robert S. Boni

Kalligrafie: Shunryu Suzuki

Gestaltung und Satz: Günter Hennersdorf, LVD

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34576-2

www.arkana-verlag.de

MEINEM LEHRER
GYOKUJUN SO-ON-DAIOSHO

INHALT

- Vorbemerkung von Huston Smith 9
- Einführung von Richard Baker 12
- Vorwort: Anfänger-Geist 22

TEIL EINS RECHTE PRAXIS

- Haltung 26
- Atmen 31
- Kontrolle 34
- Wellen des Geistes 37
- Unkraut des Geistes 40
- Das Mark des Zen 42
- Keine Dualität 46
- Sich Verbeugen 50
- Nichts Besonderes 54

TEIL ZWEI RECHTE HALTUNG

- Der Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit 58
- Wiederholung 61
- Zen und Aufregung 64
- Rechtes Bemühen 66
- Keine Spur 70
- Gott als Gebender 74
- Fehler in der Praxis 81

Unsere Aktivität begrenzen	85
Sich selbst studieren	87
Einen Ziegel polieren	91
Beständigkeit	96
Kommunikation	100
Negativ und Positiv	104
Nirvana, der Wasserfall	107

TEIL DREI RECHTES VERSTEHEN

Traditioneller Zen-Geist	112
Vergänglichkeit	116
Die Eigenart des Seins	119
Natürlichkeit	123
Leerheit	126
Bereitschaft, Achtsamkeit	130
An nichts glauben	133
Anhaften, Nicht-Anhaften	136
Innere Ruhe	139
Erfahrung, nicht Philosophie	141
Ursprünglicher Buddhismus	144
Jenseits des Bewusstseins	147
Buddhas Erleuchtung	151

Epilog: Zen-Geist 154

V O R B E M E R K U N G

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

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