

Shunryu Suzuki
Zen-Geist – Anfänger-Geist



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



Die Originalausgabe erschien 1970 unter dem Titel
Zen Mind, Beginner's Mind – Informal talks on Zen meditation and practice
bei Weatherhill Inc., Tokyo, New York.

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 Februar 2025

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 © 2025 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Kalligrafie: Shunryu Suzuki

Autorenfoto: © Robert S. Boni

Umschlag: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: © Daniela Hofner

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34329-4

www.arkana-verlag.de

*Meinem Lehrer
Gyokujun So-on-daiosho*

Inhalt

Vorbemerkung	11
Einführung	15
Vorwort: Anfänger-Geist	27
Teil 1: Die rechte Praxis	31
Haltung	32
Atmen	38
Kontrolle	43
Wellen des Geistes	48
Unkraut des Geistes	51
Das Mark des Zen	54
Keine Dualität	59
Sich verbeugen	64
Nichts Besonderes	69
Teil 2: Die rechte Haltung	73
Der Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit	74
Wiederholung	78
Zen und Aufregung	81
Rechtes Bemühen	84

Keine Spur	89
Gott als Gebender	94
Fehler in der Praxis	99
Unsere Aktivität begrenzen	104
Sich selbst studieren	107
Einen Ziegel polieren	112
Beständigkeit	118
Kommunikation	123
Negativ und positiv	129
Nirwana und der Wasserfall	134
Teil 3: Das rechte Verstehen	139
Traditioneller Zen-Geist	140
Vergänglichkeit	146
Die Eigenart des Seins	149
Natürlichkeit	154
Leerheit	159
Bereitschaft und Achtsamkeit	164
An nichts glauben	168
Anhaften, Nicht-Anhaften	173
Innere Ruhe	177
Erfahrung, nicht Philosophie	180
Ursprünglicher Buddhismus	184
Jenseits des Bewusstseins	188
Buddhas Erleuchtung	194
Epilog: Zen-Geist	199
Der Autor	208

*Es ist Weisheit,
die nach Weisheit sucht.*

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 Verpfanzung 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 Verle-

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

genheit einen Klaps mit seinem Fächer gab, den Finger auf den Mund legte und wisperete: »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 Exzentrik, 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

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

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 Daiosho,
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*

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-daiosho, 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.

Die Praxis von Zen-Geist ist Anfänger-Geist

»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 Kalligrafie im Epilog (siehe Seite 198) 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 kalligrafierte – 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 Kalligrafie auf Seite 26, die ebenfalls von Suzuki Roshi stammt, bedeutet *shoshin* oder »Anfänger-Geist«. Der Zen-Weg der Kalligrafie 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.

Die Entstehung dieses Buches

Dieses Buch wurde konzipiert und initiiert von Marian Derby, einer Suzuki Roshi nahestehenden 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 unstimmige 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 tiefen 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 – Die rechte Praxis, Die rechte Haltung und Das rechte 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