

Sokei-an's Weisheit

erhältlich bei amazon.de

oder

erhältlich bei zzbzurich.ch





*Wenn dann der letzten Moment kommt,  
können wir nicht sagen:  
"Warte ein wenig, ich muss das Problem  
von Leben und Tod erst noch lösen."  
Dann bleibt uns nichts anderes übrig,  
als die Augen zu schliessen,  
zu atmen aufzuhören und Adieu zu sagen.  
Dann haben wir keine Zeit mehr,  
über Leben und Tod nachzudenken.*  
— Sokei-an

Dieses Buch ist all denen gewidmet,  
die nicht bis zum letzten Moment warten wollen.



Meister Sokei-an

# Sokei-an's Weisheit

Zusammengestellt von  
Robert Wydler Haduch

Der Springende Punkt  
Eine kleine Zen-Bibliothek

Zentrum für Zen-Buddhismus  
Zürich, Schweiz  
[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)



© Zentrum für Zen-Buddhismus Zürich, Schweiz - 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

Copyright der Originaltexte (Englisch): First Zen Institute  
of America, NY

Umschlagbild: "Desert Bloom" -Robert Wydler Haduch  
© Zentrum für Zen-Buddhismus Zürich, Schweiz - 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9524409-5-7

In derselben Reihe erhältliche Titel:

**Das Herz-Sutra**

Maka Hannya Haramita Shingyo

ISBN 978-3-9521915-6-9

**Wie der Schmetterling aus der Raupe**

Zen als innerer Wandlungsprozess

ISBN 978-3-9521915-5-2

**Als Zen noch nicht Zen war**

Worte und Taten der alten Meditationsmeister

ISBN 978-3-9521915-3-8

**Man sieht nur in der Stille klar**

Zen-Vorträge von Meister Sokei-an

ISBN 978-3-9521915-7-6

E-Book ISBN 978-3-9524409-0-2

**Das andere Ufer ist hier**

Erläuterungen zum Sutra des Sechsten Patriarchen

ISBN 978-3-9521915-8-2

E-Book ISBN 978-3-9524409-1-9

# Inhalt

Einleitung	9
1. Bewusstsein	11
2. Buddha	18
3. Denken, Gedanken, Meinungen	21
4. Das Eine	28
5. Ego	31
6. Erleuchtung	33
7. Geist	35
8. Gott	48
9. Leben und Tod	51
10. Leere	56
11. Liebe	60
12. Meditation	62
13. Nirvana	69
14. Reinkarnation	73
15. Religion	75
16. Seele	78
17. Samadhi	83
18. Selbst	86
19. Universum	88
20. Urnatur und Ursprung	89
21. Vorstellungen	92
22. Wahrheit	93
23. Weisheit	94
24. Welt	96
25. Wirklichkeit	97
26. Worte	101
27. Zen	103
28. Sammelsurium	107
29. Ressourcen	112



# Einleitung

**Dies ist nicht:**

- ein "Zen-Buch", obwohl die Worte von einem Zen-Meister stammen,
- ein "buddhistisches Buch", obwohl die Worte von einem buddhistischen Lehrer stammen,
- ein Buch zum gelegentlichen Schmökern,
- ein Buch, das man jemals fertig studiert hat,
- ein Buch, das dein Leben verändern wird,
- ein Buch, das eine Idee, Philosophie, Religion oder ein Glaubenssystem verkaufen will.

**Dies ist:**

- ein Buch, das die destillierte Weisheit eines Mannes enthält, der sein Leben lang Fragen stellte über sich selbst und die Welt, in der er lebte,
- ein Buch mit vielen provozierenden Fragen und Aussagen,
- ein Buch, das man langsam liest, mit Hingabe und Aufmerksamkeit,
- ein Buch, das auf Grund der eigenen Erfahrung verstanden werden will,
- ein Buch für diejenigen, die den Mut haben, sich die Fragen zu stellen, die früher oder später jedermann für sich selbst stellen und beantworten muss,
- ein Buch, das ein Wegweiser sein kann, wenn man dies zulässt.

## **Wer war Sokei-an?**

Sokei-an Shigesu Sasaki (1882-1945) kam als junger Mann 1906 in die USA. Auf diversen Wanderschaften lernte er Land und Leute gut kennen, bevor er sich Amerika endgültig zur Heimat machte.

Sein Wirken als Zen-Meister begann 1930 in New York mit der Gründung des First Zen Institute of America. Damals war der praktische Zen-Buddhismus in der westlichen Welt noch weitgehend unbekannt. Sokei-an war der erste Zen-Meister, der sich an der Ostküste niederliess. Obwohl er sich, weit von Japan entfernt, gewissermassen ausserhalb des traditionellen Zen-Etablissement bewegte, zeugten seine Worte und Taten von der Echtheit seiner Erfahrung und seiner Verbundenheit mit der universalen Weisheit des Zen-Buddhismus. Beides spiegelt sich auch in seinem Namen. Dieser nimmt Bezug auf den einflussreichen Zen-Meister Hui-neng (638-713), der, ebenfalls ganz auf sich selbst gestellt, im Tal namens Sokei lebte und lehrte. Wie Hui-neng verfügte Sokei-an über ein geniales Talent, das tiefe Gedankengut des ursprünglichen Buddhismus in der Sprache seiner Zeit neu zu beleben und im Alltag zu verwirklichen.

Erst in den Jahren nach Sokei-ans Tod wurde ein grosser Teil seiner Lehrreden und Anleitungen publiziert. Das lebendige Zen kann allerdings nicht in Worte eingefangen werden.

## **500+**

Dieser Sammlung umfasst über 500 Zitate, gegliedert in 28 Themen von Bewusstsein bis Zen (Meditation). Davon ist ein grosser Teil den Büchern *Man sieht nur in der Stille klar* und *Das andere Ufer ist hier entnommen* (Hrsg. A. Wydler Haduch). Beide Titel sind als Taschenbuch und als E-Buch im Handel erhältlich.

## Bewusstsein

- Unser Bewusstsein ist wie ein Spiegel mit zwei Seiten; eine zur Aussenwelt hin gerichtet, die andere zum bodenlosen Inneren.
- Versucht nicht, das universale Bewusstsein innerhalb von euch selbst zu finden. Es ist überall, wir sitzen mitten darin.
- Durch Introspektion können wir die Grundlagen unseres Denkens und Verhaltens verstehen. Diese Grundlage ist das universale Bewusstsein, welches keine Ego-Identität besitzt.
- Wir sind von allem Anfang an mit dem universalen Bewusstsein verbunden, aber unsere Unwissenheit und Ichbezogenheit gaukeln uns eine Trennung vor.
- Es ist nicht nötig, den Verstand zu bemühen, um zu beweisen, dass wir Bewusstsein haben; wir wissen es.

- Wer sein Ego behalten und dessen Wünsche erfüllen will, lebt noch immer in seinem alten physischen Körper und nicht im universalen Bewusstsein.
- Vom Standpunkt der letztendlichen Wahrheit betrachtet, gibt es kein von Gott geschaffenes Universum, keine jenseitige Schöpfergottheit und keine Schöpfung, weil das Bewusstsein, das in solchen Kategorien denkt, selbst illusorisch ist.
- Vom buddhistischen Standpunkt aus ist das gegenwärtige Bewusstsein eines Menschen nichts anderes als eine der unzähligen Wellen im Ozean des Bewusstseins. Wenn der Mensch stirbt, legt sich diese Welle und geht in den wellenlosen Ozean zurück.
- Es gibt von allem Anfang an nur ein Bewusstsein, und dieses eine Bewusstsein wurde uns allen gegeben, so wie der Körper von Wasser jedem einzelnen Lebewesen Tropfen um Tropfen gegeben wird.
- Das Licht der innewohnenden Weisheit wird aus unserem überpersönlichen Bewusstsein heraus geboren, und mit diesem Licht wird die Dunkelheit unserer Unwissenheit vertrieben.
- Wenn ich euch frage: "Was ist Bewusstsein?", schliesst nicht die Augen. Öffnet sie und schaut mich an!

- Wenn wir die Welt vom Standpunkt unseres menschlichen Bewusstseins betrachten, sehen wir sie falsch.
- Im Buddhismus betrachtet man alle Erscheinungen des Universums als ein Teil des eigenen Bewusstseins.
- Der direkte Weg zur Wirklichkeit geht über das Bewusstsein selbst, nicht über das Untersuchen der äusseren Materie mit wissenschaftlichen Methoden. Mit diesen Methoden gelangt man zum Verständnis der Materie, aber nicht der eigenen Wirklichkeit.
- Glaubt nicht, es sei diese Welt, die euch Schwierigkeiten bereitet. Die Konflikte kommen aus unserem eigenen Bewusstsein, weil wir die Täuschungen für die Wirklichkeit halten.
- Geburt und Tod sind Phänomene auf unserem Bewusstseinsspiegel und Konzepte unseres Gehirns; sie haben keine Wirklichkeit.
- Viele denken, die Welt sei eine Einbildung und wischen alles in ihrer Einbildung weg. Sie schliessen zuerst die Augen und dann die Ohren und unterdrücken ihr ganzes Bewusstsein. Denkt ihr, das sei die Wirklichkeit?

- Wir werden als Menschen geboren und sehen die Welt: "Oh!" Dabei wissen wir nicht, dass alle Dinge von unseren Sinnesorganen und unserem Bewusstsein gestaltet sind.
- Buddha ist das Bewusstsein, das um sich selbst weiss. Es ist unser gegenwärtiges, waches Bewusstsein, durch das wir sehen, hören, empfinden, riechen und schmecken.
- Unser persönliches Bewusstsein ist nicht identisch mit dem fundamentalen Bewusstsein, aber auch nicht getrennt davon.
- Wir denken fälschlicherweise, unser Bewusstsein sei ewig. Wenn dann das Lebensende kommt, haben wir Angst: "Was wird nun aus mir?" Wir können nicht Adieu sagen, da wir das ganze Leben lang der Täuschung unterlagen, es sei unser persönliches Bewusstsein, das unsterblich sei.
- Wir nehmen grundsätzlich an, dass wir alle in der gleichen Welt leben, doch dem ist nicht so. Jeder Mensch sieht die Welt, die sich unseren Sinnen präsentiert, etwas anders. Nur die Welt des fundamentalen, ursprünglichen Bewusstseins jenseits der Sinneswahrnehmungen ist für alle gleich.
- Man heilt sich selbst von der Unbewusstheit durch das Streben nach mehr Bewusstheit.

- Hätte es kein Bewusstsein gegeben, bevor du geboren wurdest, hättest du nicht geboren werden können. Also ist Bewusstsein etwas, das du nicht selbst bist. Es lebte vorher, lebt jetzt und wird für immer leben. Es ist anfangslos und endlos.
- Alle Aktivitäten des Menschen sind die Folge der verschiedenen Sinnesfunktionen und der daraus resultierenden Bewusstseinszustände. Wenn man dies alles beobachtet, gewinnt man vollständiges Verständnis seines eigenen Wesens und wird sich der eigenen Buddhanatur gewahr.
- Ihr sitzt dort und wisst, dass ihr dort sitzt. Dieses Bewusstsein ist die Quelle der Weisheit. Es ist sehr schwierig, dies verstandesmäßig zu erfassen, aber wenn ihr euch hinsetzt und alles aufgibt, habt ihr Zugang dazu.
- Ein Bauer pflügt den Acker, ein Bankangestellter sitzt an der Rechenmaschine, ein Lehrer lehrt, ein Maler malt; das sind nicht viele verschiedene Handlungen; vom Standpunkt des universalen Bewusstseins ist es nur ein Tun.
- Man kann die Vögel der Vorstellungswelt nicht daran hindern, in unser Bewusstsein zu kommen, um zu singen und zu zwitschern, aber man braucht nicht zu antworten.

- Ihr seid mit allem möglichen beschäftigt und denkt, ihr hättest keine Zeit, eure ursprüngliche Weisheit zu suchen. Doch dazu braucht ihr keine Zeit. Setzt euch einfach hin, gebt alle diese weltlichen Angelegenheiten für eine Weile auf und kehrt zu eurem Bewusstsein zurück.
- Beim Tod kehrt das Fleisch zur Erde zurück, das Blut zum Wasser, die Körperwärme zum Feuer, der Atem zur Luft. Das wissen wir recht genau. Aber wohin kehrt unser Bewusstsein zurück? Das wissen wir nicht so genau, nicht wahr?
- Es gibt nur ein Bewusstsein im Universum. Es ist du, er, sie, ich. Es gibt nur einen Menschen, ihn grüsse ich und mit ihm esse ich, wenn ich mit Freunden zusammen bin. Ich sage und fühle, was alle fühlen. Mein Geist ist eins mit allen empfindenden Wesen.
- So wie Weihrauch in die Kleider dringt, wenn wir uns eine gewisse Zeit in einer Kirche oder in einem Tempel aufhalten, so durchdringen unsere Taten den Geist und verleihen ihm einen bestimmten "Duft". Dieser "Duft" dringt zur innersten Bewusstseinsschicht vor und parfümiert die Samen, welche sich dort befinden. Diese parfümierten Samen tragen das Karma für die nächste Verkörperung.

- Unser alltägliches Bewusstsein ist nicht das ursprüngliche Bewusstsein, sondern das Bewusstsein, das wir im Laufe unseres Lebens erworben haben. "Dahinter" oder "darunter" ist der ursprüngliche Geist.
- Viele Leute setzen ihr Bewusstsein mit Gott gleich, aber Bewusstsein ist kein absolutes Wesen. Unser Bewusstsein entsteht zusammen mit dem Körper und ist deshalb nicht von der Materie getrennt.

## Ressourcen

### **First Zen Institute of America**

Das 1930 gegründete First Zen Institute of America ist eine gemeinnützige religiöse Organisation.

Sie dient der Bekanntmachung und Pflege des Rinzai-Zen für Menschen ausserhalb des klösterlichen Umfeldes. Ein Schwerpunkt ist die Publikation des umfangreichen Materials, das der Zen-Meister Sokei-an Sasaki nach seiner Lehrtätigkeit hinterlassen hatte und das von seinen Schülern gesammelt und archiviert worden war.

<http://www.firstzen.org>

### **Zentrum für Zen-Buddhismus, Zürich, Schweiz**

Das Zentrum für Zen-Buddhismus ist ein Ort, an dem die Stille des Geistes und die lebendige Offenheit des Herzens angestrebt und kultiviert werden. Die geistige Grundlage bildet die Lehre des Zen-Buddhismus. Buddhismus wird dabei nicht in erster Linie als eine fernöstliche Religion verstanden, sondern als eine Lebenseinstellung, die die Einheit und die angeborene Weisheit aller Lebewesen betont und allen Menschen offen steht.

<http://www.zzbzurich.ch>  
[kontakt@zzbzurich.ch](mailto:kontakt@zzbzurich.ch)