

Shundō Aoyama

# ZEN

## IM RICHTIGEN LEBEN

60

Lehren über Einfachheit,  
Dankbarkeit und Glück



Theseus Verlag

# INHALT

<i>Geleitwort</i>	8
<i>von Jikō Simone Wolf</i>	

<b>PROLOG</b>	<b>II</b>
Das Rauschen des Baches	11

<b>ERSTES BUCH</b>	<b>13</b>
<i>Zum anderen Ufer kommen</i>	

Schön sein	13
Ein Hauch aus dem Paradies	14
Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist	14
Die Pferdebremse	15
Lieben	16
Sich in andere hineinversetzen	17
Wir sind uns gegenseitig Eltern, Kinder und Geschwister	18
Ohne Ich	19
Mönche und Nonnen sind gute Freunde	20
Dem Flusslauf folgen	21
Gesegneter Appetit	22
Pflaumenblüten eröffnen den Frühling	23
Alle sind in Buddhas Hand	24
Vier Arten, das Wasser zu sehen	25
Brokat ist nie von einer Farbe	28
Ein aufwühlendes Ereignis	31
Von alleine brennen	35
Der blaue Vogel	36
Das Immer-mehr führt zu Verstopfung	38

Schön und gepflegt sprechen	40
Freude auf dem Weg	42
Ein reines Herz	43
Nie mehr bist du so jung wie heute	45
Hörst du die Kiefern im Wind?	48
Das Auge öffnen	51
Nachlässigkeit ist der Weg des Todes	52
Sich selber suchen	54
Einen guten Lehrer suchen	55
Achtsam sein auch ohne Zeugen	57
Vom Haben zum Sein	58
Wahres Glück	59

## ZWEITES BUCH 63

### *Zen-Worte für dich*

Steter Tropfen höhlt den Stein	63
Eins mit dem Leben	67
Geradeaus um alle Kurven	69
Hier und jetzt den eigenen Platz ausfüllen	72
Pflaumenblüten im Schnee	73
Wie ein Ofen alles aufnehmen	74
Heiteres Herz	76
Fürsorgliches Herz	77
Großes Herz	80
Jedes Ding an seinen Platz	83
Nichts für belanglos halten	84
Die vier Jahreszeiten gemeinsam sehen	87

**DRITTES BUCH** **91**

*Mutterliebe und Buddha-Liebe*

Lächeln ist ein Geschenk	91
Das Leben genau betrachten	94
Die Geschichte von Hariti	95
Mütterlichkeit	98
Meine beiden Lehrerinnen	102
Schau nicht auf die Fehler der anderen	108
Kritik fürchten ist unwürdig	110
Das Sutra der Mutter	112
Das Vermächtnis von Eltern	117
Sich gegenseitig verstehen	117
Der Wendepunkt in meinem Leben	121

**VIERTES BUCH** **124**

*Frei werden*

Alles wegwerfen	124
Wahres Zazen verfolgt keinen Zweck	130

**EPILOG** **141**

Anderen als Brücke dienen	141
---------------------------	-----

<i>Die Geschichte der englischen Übersetzung</i>	146
<i>von Patricia Dai-En Bennage</i>	

<i>Shundō Aoyama auf Deutsch</i>	152
<i>von Barbara Knab</i>	

## GELEITWORT

*Gelöst der Körper, freundlich die Rede, beiter der Geist,  
nicht ausgeliefert mehr den Dürsten dieser Welt –  
so sieht die Ruhe aus, in der du dich erkennst.*

DHAMMAPADA

Shundō Aoyama Roshi ... es war im Jahr 2007, als ich sie zum ersten Mal traf. Der Anlass waren die Feierlichkeiten »40 Jahre europäisches Sōtō-Zen«, die im Sōtō-Zen-Tempel »La Gendronnière« begangen wurden.

Als sie sich näherte, langsamen Schrittes, wirkte sie wie ein Berg in der Ferne, wie ein Felsen. Von Kopf bis Fuß verkörperte Aoyama Roshi das Wesentliche, eine absolute Präsenz.

Sie erzählt, dass sie den Buddhaweg im Aichi Senmo Nisodo in Japan praktiziert. Das ist eines der wenigen Dojos speziell für Nonnen, ein Schulungskloster, das sich ausdrücklich der Ausbildung von Nonnen widmet. Und sie erzählt, dass sie selbst mit fünfzehn Jahren zur Nonne ordiniert wurde.

Nach ihrer eigenen Klosterausbildung studierte sie an der Komazawa-Universität. Sie hielt Vorträge und leitete Sesshin. Und sie setzte sich mit dem Zen-Verständnis von Kōdō Sawaki Roshi auseinander, dem sie erstmals begegnet war, als sie selbst zur Sōtō-Nonne ordiniert wurde.

Im Jahr 1963, kurz vor dem Tod des Meisters, schaffte sie es gerade noch, seine letzten direkten Unterweisungen im Kloster Antaiji zu erleben. Sie verehrte ihn als den Meister ihres Lebens, sagt sie. Als er gestorben war, habe sie sich allein und verlassen gefühlt wie ein Bäumchen ohne Stütze. In dieser Lage wandte sie sich seinem Schüler Kōshō Uchiyama zu.

Ich selbst bin Schülerin eines anderen großen Schülers von Kōdō Sawaki, Taisen Deshimaru Roshi. Man nannte ihn später »Bodhi-

dharma der Neuzeit«, weil er die Saat des Zen in Europa ausgebracht hatte. Ihm verdanke ich Tokudo, den Eintritt in den Weg.

In den Unterweisungen Aoyama Roshis fand ich diese einfache, direkte Weise wieder, die nur durch Erfahrung entsteht.

Das war alles, was ich brauchte, um mich zu entscheiden: Ich würde eine Zeitlang ins Nisodo gehen, dessen Äbtissin seit 1976 Aoyama Roshi hieß. Damals wollte ich unbedingt herausfinden, was es mit diesem Kesa auf sich hat, dem Funzo-e. Das Kesa wird aus weggeworfenen Lumpen gefertigt, aus Stoffresten, an denen Kühe gekaut und Ratten genagt haben. Was davon noch brauchbar ist, wird sorgfältig gewaschen. Diese Teile werden quadratisch zugeschnitten und dann so zusammengenäht, dass das Ganze aussieht wie ein Reisfeld.

Es war Kobun Okamoto, die uns 2007 lehrte, wie man das Kesa näht. Auch sie war Schülerin von Kōdō Sawaki, dem Meister, der auf die alten Vinaya-Regeln zurückgriff und sich dabei intensiv mit dem *o'kesa* beschäftigte.

Kōdō Sawaki sagte: »Den Kopf rasieren, das Kesa tragen und Zazen praktizieren – das ist das höchste Glück im Menschenleben.« Einfache Worte. Einfach wie die Aoyama Roshis. Die sagte bei meiner Ankunft im Nisodo zu einer meiner Begleiterinnen, die keine Nonne war und auch keine Bodhisattva: »Hier brauchst du weder Lippenstift noch Schmuck.«

Da kommt einem fast unweigerlich ein Gedicht von Walt Whitman in den Sinn, das Aoyama Roshi gerne in ihren Vorträgen zitiert:

*Frauen sitzen  
oder geh'n von da nach dort,  
manche alt, manche jung.  
Schön sind die jungen –  
noch schöner die alten.*

Die Kunst, zum Wesentlichen zu kommen – das beschreibt Aoyama Roshis Art besonders treffend. In ihrer Gegenwart wird einem warm ums Herz.

Entdecken Sie sie selbst – diese große Meisterin, die ruhig und gelassen in sich ruht.

Jikō Simone Wolf  
Äbtissin des Kōsetsu-ji

# PROLOG

## Das Rauschen des Baches

Stetig und unbeirrbar ist der Gebirgsbach unterwegs ins Tal, schnell fließt er und niemals macht er eine Pause. Sein Rauschen erscheint mir wie ein Widerhall der Zeit, die unablässig vergeht.

Im »Flussbett« Universum ist es die Zeit selbst, die ohne Pause fließt. Auch Steine, Bäume, Häuser und Städte sind im Fluss, wenn auch viel langsamer. Menschen fließen und auch alles andere, was lebendig ist, bis hin zu Denken und Kultur. Das mag auf den ersten Blick unveränderlich erscheinen, doch dieser Blick täuscht uns.

Nur wir Menschen beklagen, dass alles vergänglich ist, und bemühen uns deshalb nach Kräften, die Dinge festzuhalten wie sie sind. Doch wie wir auch klagen und schimpfen – verhindern können wir nicht, dass die Dinge dahinfließen. Sehen wir die Dinge aber, wie sie sind, und fließen einfach mit, dann können wir uns über die Vergänglichkeit sogar freuen. Die Vergänglichkeit ist nämlich auch dafür verantwortlich, dass sich das Tuch des Lebens aus so vielerlei zusammensetzt.

Sobald das Zazen im Übungsraum beginnt, wird es sehr ruhig und wir nehmen klar und deutlich wahr, wie der Gebirgsbach dahinrauscht. Nach der ersten Zazen-Periode entlasten wir die Beine und setzen in der Gehmeditation langsam einen Fuß vor den anderen. Jetzt rauscht das Wasser schon leiser, und am Ende der Zazen-Übung hören wir es kaum noch. Wie kann das sein?

In Wirklichkeit rauscht der Bach immer gleich, er wird weder lauter noch leiser und von Verschwinden ist schon gar keine Rede. Doch beim Zazen kommt unser aufgewühltes Herz zur Ruhe. Dann beginnen wir die Stimmen von Wasser und Steinen, Gräsern und Bäumen, Flüssen und Bergen zu hören, und dann können wir von ihnen lernen. Sie sprechen nicht zu uns, solange der Alltag

unsere Gedanken besetzt. Nicht dass sie stumm wären. Wir haben nur kein Ohr für sie, solange wir uns intensiv mit der Welt befassen.

Die Ohren sind das Eine, doch mit den Augen ist es auch nicht anders. Wenn unser geistiges Auge klar ist, sehen wir die Dinge und Wesen ganz natürlich, so, wie sie sind. Doch solange die Augen mit den Vorgängen der Außenwelt beschäftigt sind, können wir die Gegenstände nicht wahrnehmen, wie sie eigentlich sind. In diesem Fall richten wir die Aufmerksamkeit von hier nach da und von da nach dort, und das beschränkt unsere Wahrnehmung. In der Folge sehen wir nicht, was zu sehen wäre, und hören nicht, was zu hören wäre.

Versenken wir uns dann in das Rauschen des Baches und denken nicht darüber nach, dann wird es immer leiser. Wir nehmen deutlich wahr, dass der Rhythmus regelmäßig ist. Aber auch das täuscht: kein einziger Wassertropfen fällt zweimal auf den gleichen Felsen, immer neues Wasser plätschert über einen Stein. Der Bach rauscht zwar auf gleiche Weise, aber es ist nicht der gleiche Bach. Es sind nur Ohr, Auge und Denken des Menschen, die das als kontinuierlich wahrnehmen. Doch in Wirklichkeit kann das Wasser keine Stelle im Bachbett ein zweites Mal passieren.

Im menschlichen Leben ist es auch nicht anders. Wir glauben, dass Gestern und Heute dasselbe wären, aber das gaukeln uns die Ohren, die Augen und das Denken nur vor. Ein erwachtes Auge jedoch sieht, dass alles ständig im Fluss ist, und dass jeder Augenblick einzigartig ist.

# ERSTES BUCH

## ZUM ANDEREN UFER KOMMEN

### Schön sein

Die Leute gehen in der Welt herum und ahnen gar nicht, wie unbestechlich ihr Aussehen das Leben verrät, das sie bisher geführt haben. Diese Blöße von Gesicht und Körper kann verstören, ja, Angst einjagen. Was immer wir seit dem Tag unserer Geburt gedacht, gesagt oder getan haben, Gesicht, Körper und Persönlichkeit wurden durch all das geprägt. So kann eine Person mit klarem Auge mit einem einzigen Blick unsere gesamte Lebensgeschichte erkennen.

Es war, glaube ich, der US-Präsident Abraham Lincoln, der sagte, ab dem vierzigsten Lebensjahr seien wir selber dafür verantwortlich, wie schön wir nach außen wirken. In den Jahren danach kann man nicht mehr hinter Kosmetik oder Kleidern verstecken, wie Gesicht und Körper wirklich aussehen. Es ist, als seien sie ständig mit einem unsichtbaren Meißel bearbeitet worden, seit dieser Mensch seinen ersten Atemzug getan hat.

Der japanische Dichter und Kalligraph Yaichi Aizu (1881–1956) schrieb einmal an einen Bekannten: »Mein Freund, bei allem, was ich denke und tue, bemühe ich mich um Umsicht und um Ruhe im Herzen. Meine Hoffnung ist, dass das auf lange Sicht zu einer Schönheit von innen führt.« Das berührt mich sehr und ich würde gerne auch auf diese Weise alt werden.

## Ein Hauch aus dem Paradies

Ich halte inne bei meiner Gartenarbeit und betrachte einen kleinen Vogel über mir, der laut in die Stille zwitschert. Da weht ein frischer Luftzug von den Japanischen Alpen herunter und trocknet mir den Schweiß auf den Augenbrauen. In diesem Augenblick steigt Freude in mir auf, Freude am Leben und Freude an der Arbeit. Da kommt eine alte Frau und sagt im Vorbeigehen: »Der Wind ist kalt heute, nicht wahr?«

»Welches Haus kann den hellen Mond nicht willkommen heißen oder den frischen Wind?« heißt es im *Hekigan-roku* [auf Chinesisch *Bi Yan Lu*, Die Niederschrift von der smaragdnen Felswand]. Der helle Mond und der frische Wind erreichen jedes Haus. Empfindet man den Wind als frische Brise oder als herzlosen kalten Windstoß? Der Unterschied liegt nicht im Wind an sich, sondern in der Person und ihrer Wahrnehmung. Jemand hat mir gesagt, dass so ein kühler Luftzug auch »Paradieshauch« genannt wird.

Vor vielen Jahrhunderten fragte Zhouzhou den Chan-Meister Nanquan, ob er den Weg suchen solle, und Nanquan antwortete: »Wenn du das machst, bist du nicht mehr eins mit dem Weg« [*Mumonkan*, Beispiel 19]. Was wir Paradies, Reines Land, Glück, Dharma, Erwachen oder Erleuchtung nennen, können wir nie außerhalb von uns selbst suchen. Wir können es nur finden, weil es schon immer in uns ist.

## Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist

Ich war zu einer Teezeremonie in einem nahegelegenen Tempel eingeladen. Als ich dort den Raum betrat, sah ich in der Tokonoma-Nische ein Rollbild hängen. Es zeigte einen Flaschenkürbis und eine Zeile des japanischen Zen-Meisters Rōsen Takashina (1876–1968): »Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist.« Welch hintergründiger Humor.

Wenn man einen Flaschenkürbis schüttelt, der vollständig mit Sake gefüllt ist, gibt er keinen Ton von sich. Ist aber nur noch wenig Sake darin und man schüttelt, dann schwappt das Wenige hin und her. Menschen gleichen ein wenig solchen Kürbissen. Wer sich seiner selbst wirklich bewusst ist, bleibt in jeder Lebenslage ruhig und ist nicht aus der Ruhe zu bringen. Wer dagegen geschäftig herumrennt, sich beklagt und sich entschuldigt, zeigt damit, dass er oder sie etwas mehr Weisheit brauchen könnte.

Einmal fuhr ich in einem kleinen Boot einen Fluss hinunter, da fiel mir etwas ein, was ganz ähnlich ist: Am Oberlauf ist der Fluss flach, die Oberfläche unruhig und man hört gut, wie das Wasser dahinfließt. Am Unterlauf ist der Fluss breit und das Wasser tief. Dort ist die Oberfläche sanft und ruhig und das Fließen kaum vernehmbar.

Die Worte auf diesem Rollbild kommen mir immer dann in den Sinn, wenn ich mich über etwas beklagen möchte.

## **Die Pferdebremse**

Eines Tages sprach ich in meinem Zimmer mit einer Frau, die laut schluchzte und ständig sagte, dass sie sterben wolle. Da bemerkte ich eine Pferdebremse, die ständig verzweifelt versuchte, nach draußen zu kommen. Immer wieder flog sie mit aller Kraft gegen das Fenster, fiel benommen zu Boden, erholte sich wieder – und donnerte gleich darauf wieder gegen die gleiche Stelle am Fenster. Da fiel mir der Zen-Meister Fūgai (1568–1654) ein und ich erzählte der Frau eine Geschichte über ihn:

Ein wohlhabender Mann besuchte Meister Fūgai in dessen schäbigem Tempel in Osaka und klagte über seine Probleme. In diesem Augenblick flog eine Bremse herein und stürzte sich immer wieder auf das Fenster. Fūgai beobachtete die Bremse intensiv und wirkte, als hörte er seinem Besucher überhaupt nicht zu.

Da bemerkte der ungeduldige Geldmensch mit beißendem Spott: »Ihr scheint eine Vorliebe für Bremsen zu haben.« Da antwortete Fūgai: »Verzeihung. Es ist alles bloß so furchtbar traurig für die arme Bremse. Dieser Tempel ist berüchtigt für seine Baufälligkeit. Tatsache ist, dass es hier jede Menge Löcher gibt, durch die die Bremse hinausfliegen könnte. Sie aber rennt sich immer an ein und derselben Stelle den Kopf ein, weil sie sich darauf versteift, genau auf diesem Weg nach draußen zu kommen. Wenn sie so weitermacht, ist das ihr Tod. Aber nicht nur diese Bremse ist so zu bedauern.«

## Lieben

Einmal hatte ich auf einer Reise für eine Bekannte sorgfältig ein Andenken ausgesucht. Ich schenkte es ihr und wollte ihr damit eine Freude machen. Wie sie reagierte, hatte ich nun wirklich nicht erwartet. Sie sagte nämlich: »Ich selbst brauche es nicht. Aber ich nehme es gerne an, es wird ein schönes Geschenk für jemand anders sein.« Da platzte es aus mir heraus: »Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich es Ihnen nicht gegeben.«

Noch im Sprechen bemerkte ich meinen Irrtum. Es ist schrecklich, wenn wir im Geist etwas festhalten wollen, was wir bereits hergegeben haben. Ich hatte nicht bedingungslos geschenkt, hatte nicht sagen können: »Fühlen Sie sich ganz frei. Sie können es wegwerfen oder weiterschenken. Hauptsache, Sie haben es angenommen.«

Ich empfand Dankbarkeit und dachte: Welch ein Glück, dass ich die Lehren des Buddha hören durfte. So kann ich diesen Teil an mir erkennen, der an Besitztümern haftet. – Rabindranath Tagore hat sinngemäß gesagt: »Möge dir meine Liebe nicht zur Last werden. Ich liebe dich und ich erwarte von dir keine Gegenliebe.«

Tagore liebte und gab ohne Bedingung, und trotzdem sorgte er sich, ob er die geliebte Person womöglich belasten könnte. Ich wur-

de rot vor Scham, als mir bewusst wurde, wie weit ich von Tagore entfernt war.

### **Sich in andere hineinversetzen**

Eine ältere Dame kam regelmäßig in den Tempel und sang im Tempelchor mit, und das war, wie sie mir einmal erzählte, ihre größte Freude. Eines Tages war sie nicht da. Als die Gruppe das nächste Mal Chorprobe hatte, fragte ich sie, was vorgefallen war.

»Ach«, sagte sie, »ich hatte mich gerade zum Weggehen fertig gemacht und wollte hinaus. Da kam eine Dame und wollte mich besuchen. Sie fragte, ob ich gerade hätte gehen wollen. Hätte ich Ja gesagt, wäre sie umgekehrt und heimgegangen. Nun hatte sie sich aber schon die Mühe gemacht und war hergekommen. Deshalb dachte ich, das wäre doch schade, und sagte: »Nein, Sie kommen genau richtig. Ich bin gerade nach Hause gekommen. Kommen Sie doch herein.« Das tat sie, und ich konnte nicht zur Probe kommen.«

Was hätte ich in einer solchen Situation gesagt? »Es tut mir so leid, dass Sie sich herbemüht haben, aber ich bin gerade am Gehen.« Oder: »Ich bin gerade am Gehen, aber es macht nichts, wenn ich ein bisschen zu spät komme, kommen Sie doch herein.« Oder irgendeine andere Floskel, bei der ich vor allem an mich dachte? Diese alte Dame brachte mich intensiv zum Nachdenken, weil sie so taktvoll und aufmerksam war.