

# ALLTÄGLICHER GEIST IST DER WEG

von Sozui Zenni



Fotos: © Archiv Sozui Zenni

See mit Kirschblüte vor dem Kloster Sogenji, Okayama, Japan

Sozui Zenni (Ursprung von Freude und Glück), geb. 1965 in Hildesheim, ging 1991 nach Japan. Dort praktizierte sie zwölf Jahre lang im Kloster Sogenji unter Shodo Harada Roshi und wurde 1995 als Nonne ordiniert. Auf Bitten der Zen-Gruppe One Drop Sangha, ging sie 2003 mit Erlaubnis von Shodo Harada Roshi nach Budapest, um den dortigen One Drop Zendo zu leiten und ein Kloster aufzubauen. Zweimal jährlich besucht sie Japan, um ihre Übung mit Shodo Harada Roshi zu vertiefen.

**Z**um Thema „Zen im Alltag“ hat mich einmal jemand gefragt, ob ich bei meiner Rückkehr aus Japan nicht eine Art Kulturschock erlebt hätte, und wie sich meine in Japan erworbene Praxis denn hier im Alltag umsetzen ließe.

Dogen antwortete auf eine ähnliche Frage: „Ich habe aus China weder Statuen noch heilige Texte mitgebracht.“ Er kam tatsächlich mit „leeren Händen“. „Genau hier und jetzt bin ich lebendig.“ Dieses Verstehen seiner Lebensenergie, nur dies war es, was er tief erfahren hatte. „Diese gleiche Lebensenergie geht am Morgen im Osten auf und am Abend im Westen unter. Alle vier Jahre gibt es ein Schaltjahr. Nur



**„Vergiss dein kleines Selbst,  
erkenne klar deine wahre  
Natur und gebrauche diese  
Weisheit vollkommen für  
die Befreiung aller Wesen.“**

diese Wahrheit existiert.“ Etwas mit dem schönen Namen Buddha-Dharma kannte er nicht. So drückte es Dogen aus. Er sprach über den natürlichen, offensichtlichen Weg zu leben, so wie die Dinge einfach sind. Doch um zu dieser Natürlichkeit zurückzukehren, verbrachte er viele Jahre mit harter Übung.

Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit hier in Ungarn meine Übung zu testen, zu verfeinern und zu vertiefen und gleichzeitig meine Erfahrung mit anderen zu teilen, eine Freundin auf dem Weg zu sein. Ich lerne viel von den Menschen hier, z. B. Bescheidenheit, Demut, Schwächen zu akzeptieren, Anhaften loszulassen. Etwas spirituelle Erfahrung macht einen nicht gleich zu einem besseren Menschen. Es bedarf langer Reifezeit und Kultivierung der Erfahrung. Hakuins Schüler, Torei Enji, hat diesen Zusammenhang



Mönche bei der Rückkehr vom „Takuatsu“ (traditioneller Bettelgang)

in seiner „Inexhaustible Lamp“ eingehend beleuchtet. Eine erste Erfahrung der Essenz (Nirwana) bedarf der Integration in den Alltag und langer Kultivierung (s. a. Jack Kornfield: „Das Tor des Erwachens“).

Nach einiger Zeit der Übung, wenn wir uns daran gewöhnt haben, im Zendo zu sitzen, wird er zu einem Ort, an dem wir uns konzentrieren können. Aber bei der Arbeit scheint unser „Susoukan“ (Konzentration und Einswerden mit dem Atem) irgendwohin zu verschwinden, und wir fragen uns, was wir dagegen tun können. Solange wir versuchen, an einer Übung festzuhalten, während wir etwas Anderes tun, ist das natürlich sehr schwierig. Das hat damit zu tun, dass wir versuchen, künstlich einen Zustand selbst zu produzieren. Es geht jedoch vielmehr darum, die Welt in jedem Augenblick direkt zu berühren und mit zu fließen. Alles was wir, uns unserer selbst bewusst, tun, ist am Anfang unbeholfen und ungeschickt. Ein reifer Künstler ist sich seines Körpers nicht mehr auf dieselbe Weise bewusst. Ein Tänzer denkt nicht: „Jetzt muss ich das Bein heben, jetzt ein Schritt nach rechts, Drehung ...“, er tanzt ohne zu denken. Er vergisst sich selbst. Solange wir die Übung als etwas Getrenntes sehen, ist es schwierig, ermüdend. Wenn

wir uns jedoch darin ganz selbst vergessen, wenn wir es als unsere ureigenste Lebensenergie erfahren, ohne komplizierte Überlegungen und gedankliches Abschweifen, dann erleben wir wie es ist, ganz das zu sein, was wir gerade tun. Wir lernen die „Einfachheit im Geiste“ kennen, die ohne unnötige Gedanken auskommt. Von außen mag was wir tun genau gleich aussehen, aber die innere Essenz ist verschieden. In unserem Geist ist dann keine unnötige Anspannung. Wenn das, was wir direkt vor uns haben, im richtigen Fokus ist und wir uns keinen abschweifenden Gedanken hingeben, fühlen wir uns immer voller Energie und Elan.

Viele fragen: „Ist es dann Zazen, im Zendo zu sitzen wie ein Stein oder ein Baum – ohne zu hören und zu sehen? – Ist das, was Zen ist?“ Das ist eine ganz natürliche Frage. Selbstverständlich ist dem nicht so. Egal wie lange wir sitzen, wir müssen essen und auf die Toilette. Selbst wenn wir Zazen üben würden ohne zu hören und zu sehen, wäre es nur bis dahin möglich. Es wäre begrenzt, aber das ist nicht, was Zazen ist. Wahres Zazen ist beständig, ausgeglichen, egal wo wir uns befinden und was wir gerade tun – wir fügen keine unnötigen Gedanken hinzu. In jedem Augenblick, an jedem Ort sind wir „am rechten Ort“, „zu



Sozui Zenni mit Übender in Ungarn

**„Es ist als ob der Fuß juckt  
und man sich nur auf dem  
Schuh kratzen kann.“**

Hause“, mit unserem Geist im Gleichgewicht. – Das ist Zazen.

Wenn wir nicht aufpassen, beginnen wir Zazen und das Leben in der Gesellschaft als zwei getrennte Dinge zu betrachten. Wir kehren nach einem Sesshin (intensive Übungswoche) an unseren Wohnort zurück, und wir lassen den Geist des Zazen hinter uns. Wir treffen Freunde, gehen in die Stadt und der Geist des Zazen verschwindet. Das ist nicht, worum es geht. Egal wie viel wir mit Freunden sprechen, egal wie lange wir in der Stadt herumlaufen, unser Geist findet immer zu seinem Ursprung zurück. Dieser Ort, ohne die geringste Befleckung, ohne Festhalten, daran müssen wir kreativ und schöpferisch arbeiten. Diese Essenz muss in uns weiterleben oder es ist nicht wahres Zazen. Den ganzen Tag arbeiten und schwitzen und am Abend zu unserem wahren Zuhause, zum Ursprung zurückkehren. Wenn wir so leben und arbeiten könnten, bräuchten wir kein Dojo. – Egal wo wir uns aufhalten ist dann der Ort der Übung. Wir müssten dann kein „Zazen bei der Arbeit“, bei der Betreuung anderer Menschen, praktizieren. Diese Tätigkeiten selbst werden lebendiges Zazen.

**MENSCHEN IN HELFENDEN BERUFEN**

Menschen in „helfenden Berufen“ z. B. versuchen oft barmherzig, mitfühlend und präsent zu sein, ohne außerhalb ihrer selbst zu suchen. Häufig jedoch stoßen sie an ihre Grenzen, spüren, dass sie sich entwickeln müssen und kommen zum Zazen. Sie haben frustrierende Erfahrungen gemacht – letztlich deshalb, weil sie die Quelle des Geistes nicht kennen, die es ihnen er-



Sozui Zenni mit dem „Kanseisan“, Abt und Vorgänger von Shodo Harada Roshi, gest. April 2004

möglichen würde, dieses Mitgefühl vollkommen zum Ausdruck zu bringen. Wir wollen liebevoll sein und dieser Vorstellung entsprechend handeln, aber wie steht es um die Erfahrung der Essenz, des Ursprungs, aus dem diese Dinge eigentlich hervorkommen sollten? Wie kann man auf diese Quelle des Geistes treffen, wenn man nicht genau weiß, was sie eigentlich ist?

Was kann man tun, wenn man mitfühlend sein möchte, wenn man präsent sein will und tiefe Gefühle zum Ausdruck zu bringen versucht, und man kann es einfach nicht? – Besonders in schwierigen Situationen. Wie kann man es lernen? Damit kommen

viele Menschen zur Übung. Es ist wichtig zu wissen, wohin wir uns wenden können, um diesen klaren Geist, diese Essenz, zu erleben. Dann können wir fortwährend in diesem klaren Geist leben und ganz natürlich dieses Mitgefühl zum Ausdruck bringen.

Es gibt Menschen, denen es leicht fällt, weise und mitfühlend zu handeln und es gibt solche, die tiefe Essenz entwickeln können. Für Menschen, die leicht in tiefe Konzentration eintreten können, ist es häufig schwierig, diese auch zu leben. Menschen die geschickt handeln, haben oft das Problem, oberflächlich in ihrer inneren Essenz zu werden.



Zen-Tempel, in dem Sozui Zenni seit 1991 übt: Kloster Sogenji in Okayama, Japan



„Weil wir verlernt haben ganz natürlich zu sein, verwenden wir Koans. Ziel ist es, von nichts gefangen genommen zu werden, nirgends zu stagnieren, uns nicht festzufahren und zu verhärten.“

### DIE ARBEIT MIT KOANS

Eine Möglichkeit Essenz und deren Ausdruck in Einklang zu bringen, ist die Arbeit mit Koans. Sie sind nicht dazu da intellektuell verstanden zu werden, sondern um unseren Geist ins Gleichgewicht zu bringen, während wir aktiv sind. Wenn wir unsere Augen gebrauchen und Dinge sehen, manifestiert sich unser Koan (z. B. MU) durch unsere Augen. Wenn wir hören durch unsere Ohren. Wenn wir unseren Körper fortbewegen, manifestiert es sich in unseren Füßen, und wenn wir etwas ergreifen im Griff unserer Hände. Wenn wir unsere Übung nur im Kopf mit uns herumtragen, so ist das ein Fehler und starkes Anhaften.

Die Dinge sind ständig im Wandel. Wenn unsere Arbeit beendet ist, kehrt unser Geist sofort zum Ursprung (zu MU) zurück. Dies Zuhause sein gilt es zu kultivieren, sonst werden wir fortfahren, vom Fluss der Dinge hierhin und dorthin geschleudert zu werden. Wir müssen Achtsamkeit üben. Im Diamant-Sutra heißt es: „Obwohl nie an einem festen Ort, manifestiert es sich ununterbrochen als unser Geist“. Unser Geist kann in keinem Augenblick an einem festen Ort lokalisiert werden. Er verändert sich ständig. Doch manifestiert er sich fortwährend in unseren Augen, den Ohren, der Nase, dem Körper, in unseren Händen

und Füßen. Zu jedem gegebenen Zeitpunkt manifestiert er sich entsprechend den Gegebenheiten dieses Augenblicks. So steht es im Diamant-Sutra. Hier benötigen wir weder Koan noch Sussoukan als Hilfsmittel. Doch weil wir verlernt haben, ganz natürlich so zu sein, verwenden wir Koans. Ziel ist es, von nichts gefangen genommen zu werden, nirgends zu stagnieren, uns nicht festzufahren und zu verhärten. So, dass wir uns in jeden Augenblick, in

jede Situation ganz hineingeben und den angemessensten Geisteszustand manifestieren können.

Freiheit in diesem Sinne wird leicht missverstanden als Freibrief, alle Regeln der Gesellschaft zu ignorieren und zu tun und lassen, was wir gerade wollen. Das ist jedoch nicht die wahre innere Freiheit des Zazen. Sind wir wirklich frei, frei von einem kleinen, anhaftenden Selbst (Ego), so können wir die Dinge ohne farbige Brille so sehen wie



SHODO HARADA ROSHI ist Abt des über 300 Jahre alten Rinzaï-Zen-Klosters Sogenji in Okayama, Japan. Er ist Dharma-Erbe von Yamada Mumon Roshi, der Inzan-Linie des Rinzaï-Zen. Er praktizierte 20 Jahre lang unter Mumon Roshi im Kloster Shofukuji in Kobe und wurde 1982 Abt von Sogenji.



YAMADA MUMON ROSHI (1900-1988) war einer der großen Meister des 20. Jahrhunderts. Seine Lehre richtete sich an alle: Mönche und Laien, Männer und Frauen aller Nationalitäten. Seine Lehre war einfacher, direkter Mahayana-Buddhismus. Er lehrte, dass alle Lebewesen ursprünglich klaren und reinen Geistes sind. Seine Grundlehre war:

„Vergiss dein kleines Selbst, erkenne klar deine wahre Natur und gebrauch diese Weisheit vollkommen für die Befreiung aller Wesen.“

HARADA ROSHI setzt dieselbe weit gefächerte Aktivität fort und das Kloster Sogenji ist der kraftvolle Ausdruck dessen. Es ist ein Trainingskloster, in dem Ordinierte und Nichtordinierte, Frauen und Männer aller Altersgruppen und Nationalitäten traditionelles Rinzaï-Zen praktizieren. Shodo Harada Roshis Praxis und Lehre sind dabei realitätsnah und allumfassend. Er legt Wert auf kreative und schöpferische Anteilnahme in jedem Augenblick, unterstützt durch tiefen Atem (Sussoukan) und mitfühlenden Geist, der uns frei macht entsprechend zu leben.

Im September 1993 hielt SHAKU SOEN, der ebenfalls im Kloster Sogenji praktizierte, seinen ersten Vortrag im Westen vor dem „Weltparlament der Religionen“ in Chicago. Shaku Suen übte als Mönch im Kloster Sogenji und Shodo Harada Roshi führt das weiter, was Shaku Soen begann. Seine Schüler aus aller Welt haben mehr als zwölf Zen-Gruppen gegründet, die als „One Drop Zendo“ bekannt sind.

Seine Sesshins in den USA, Japan und Europa werden regelmäßig von einer wachsenden Zahl von Zen-Lehrern und Meistern verschiedener Richtungen besucht, die ihre eigene Übung zu vertiefen suchen.

**Kontakt:** Mehr über die Zen-Lehrer und das Kloster Sogenji im Internet unter: [www.onedropzendo.org](http://www.onedropzendo.org)



Sesshin mit Shodo Harada Roshi und übenden bzw. ordinierten Teilnehmern

sie wirklich sind und entsprechend der jeweiligen Situation angemessen handeln. Dabei beziehen wir gesellschaftliche Regeln, Kultur und Gepflogenheiten mit ein. Wir erkennen das Ganze und handeln im Hier und Jetzt angemessen, ohne Ego-Filter. Wir werden dann auch viel weniger ermüden.

Die Müdigkeit des Geistes ist bei den meisten Menschen viel größer als die körperliche Müdigkeit. Körperliche Müdigkeit verschwindet, wenn wir uns ausruhen, aber die Müdigkeit des Geistes vergeht nicht. Wenn wir unter der Bürde des Anhaftens an einem kleinen Selbst (Ego) leiden, zerstören wir so viele Dinge in dieser Welt.

Eine weitere Gefahr ist verbissenes Festhalten an Form. Regeln sind wichtig, aber wir müssen nicht jedes Detail verteidigen, sonst werden wir engherzig in unserem Versuch an bestimmten Idealen festzuhalten. Es ist wichtig, dass wir nicht engstirnig und begrenzt handeln. Es ist unser natürlicher Geisteszustand, nicht anzuhafte und nichts festzuhalten. Wir können lernen, Regeln und Form zu benutzen anstatt an ihnen zu haften und ihr Sklave zu werden. Wenn wir uns ganz öffnen und die Dinge, die zu uns kommen annehmen wie sie sind, können wir uns angemessen verhalten, ohne an festge-

legten Formen zu haften. Andernfalls würden unsere Verwirrung und unser Unfriede nur noch größer.

Wir müssen alles Anhaften erkennen und loslassen und dann, was wir tun, mit unserem ganzen Sein anpacken. Anstatt darauf zu warten bis wir perfekt sind, sollten wir einen Schritt nach vorne wagen und beginnen. Kreativ und schöpferisch an unserem Geisteszustand arbeiten, bedeutet, im Geistesfluss keine „Lücken“ entstehen zu lassen, in die irrelevante Gedanken eindringen könnten. Dem Tagträumen und Abschweifen in innere Dialoge keinen Freiraum bieten. Dabei helfen Koan und Sussoukan. Dies sind hilfreiche Formen. Was dabei am wichtigsten ist, ist der Energiefluss selbst, ohne Stagnation, ohne dass wir uns ablenken lassen. Den Fluss nicht zu unterbrechen oder anders ausgedrückt: keine Lücken in unsere Konzentration hineinlassen. Zwischen den einzelnen Atemzügen unablässig achtsam sein. Ein Atemzug nach dem anderen. Wir lassen keine Zwischenräume, gleiten nicht in innere Dialoge ab. Dann halten wir selbst das Koan/Sussoukan nicht mehr fest und sind ganz und gar die Lebensenergie selbst.

Es geht also nicht darum, an einer bestimmten Form festzuhalten, uns ei-

**„Wenn wir uns ganz öffnen und die Dinge, die zu uns kommen, annehmen wie sie sind, können wir uns angemessen verhalten, ohne an festgelegten Formen zu haften.“**

ne enge fest zementierte Vorstellung von Übung aufzuerlegen. Wir müssen nur auf weite, offene Weise vorgehen. Es geht nicht darum, unsere Übung hierhin und dorthin mitzunehmen. – DIE ÜBUNG SELBST IST DIE LEBENSENERGIE DES GESAMTEN UNIVERSUMS. Auch wenn die Dinge an uns vorüber ziehen und sich ständig verändern. In dieser sich fortwährend ändernden Welt ruhen wir in beständigem Geist.

Am Anfang mag dies unerreichbar erscheinen, doch dies ist der wahre Geist des Zen.



**Sozui Zenni** wurde 1965 in Hildesheim geboren. Abschluss eines Architekturstudiums an der TU München. Als Studentin Studienreise nach Japan, Beginn der Zazen-Meditation (aktiv in Friedensbewegung, Ökologie, ökologisches Bauen ...; währenddessen dreijähriges Zusammenleben mit ihrem Partner bis zur Abreise nach Japan). Arbeit als Architektin. 1991 Eintritt ins Kloster Sogenji in Okayama, Japan. Seither Aufenthalt im Sogenji, Übung unter Shoho Harada Roshi. 1995 Ordination als Nonne in der Myoshinji-Linie des Rinzaizen durch Shodo Harada Roshi (Anwesenheit und Einverständnis der Eltern).

**Hinweis:** Teile des Artikels sind dem Artikel „Zazen at work“ von Shodo Harada Roshi entnommen.