Lied auf Zazen (Hakuin Zenji)

Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.

Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten
und die Wahrheit in der Ferne suchen:
Wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,
wie ein Kind aus wohlhabendem Hause,
das umherirrt unter den Armen.

Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden
zieh'n wir dahin durch die sechs Welten,
von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?

O Zazen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,
das Wiederholen des Namens Buddha, Zerknirschung, Übung
und zahllose andere gute Werke – alle haben ihren Ursprung darin.

Wer nur einmal Zazen versucht,
löscht zahllose vergangene Sünden.
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?
Das Reine Land ist nicht fern.

Wer nur einmal diese Wahrheit hört
und ihr dankbaren Herzens lauscht,
sie preist, sie verehrt,
erlangt Segnungen ohne Ende.

Jene aber, die sich nach innen wenden und die Selbst-Natur bezeugen
die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist
geh'n über bloße Lehren weit hinaus.

Das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung öffnet sich.
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.
Als Form, die Nicht-Form ist, sind wir nie irgendwo anders,
ob wir kommen oder gehen.
Als Gedanke, der Nicht-Gedanke ist,
sind selbst Gesang und Tanz die Stimme des Dharma.

Wie grenzenlos frei der Himmel des Samadhi!
Wie hell der volle Mond der vierfachen Weisheit!
Fehlt noch etwas in diesem Augenblick?
Nirwana vor unseren Augen.
Das Lotos-Land an diesem Ort.
Dieser Leib, das Leben des Buddha.

Empfehlungen an den Zen-Schüler

− Zengetsu, Schüler von Tokusan (782-895) und Sekiso (807-888)

In der Welt leben, aber nicht am Staub der Welt festhalten oder Bindungen schaffen: das ist der Weg des wahren Zen-Schülers.

Wenn du siehst, wie jemand gute Taten vollbringt, sporne dich an, seinem guten Beispiel zu folgen.

Hörst du aber, dass jemand falsch gehandelt hat, nimm dir vor, selbst nicht ebenso zu handeln.

Auch wenn du dich allein in einem dunklen Raum befindest, benimm dich so, als ob ein hoher Gast bei dir wäre.

Drücke deine Gefühle aus, drücke aber nicht mehr aus, als du wirklich fühlst.

Armut ist dein Reichtum. Tausche sie nicht gegen ein bequemes Leben ein.

Ein Mensch mag wie ein Narr erscheinen, ohne dumm zu sein. Vielleicht will er seine Weisheit bewahren und hütet sie sorgfältig.

Tugend ist das Ergebnis von Selbstdisziplin und fällt nicht von alleine vom Himmel wie Regen oder Hagel.

Bescheidenheit ist die Grundlage aller Tugenden. Lass die anderen dich finden, bevor du dich ihnen zu erkennen gibst.

Es äußert sich nur selten, so wie man wertvolle Edelsteine nur selten herzeigt.

Jeder Tag ist ein guter Tag für den wahren Schüler. Die Zeit vergeht,
er fällt aber nie zurück.

Weder Ruhm noch Schande kann sein Herz bewegen.

Diskutiere nicht über Richtig und Falsch. Kritisiere immer dich selbst und nie andere.

Einige Dinge wurden lange Zeit für falsch angesehen, obwohl sie richtig waren.

Da der Wert der Rechtschaffenheit vielleicht erst Jahrhunderte später erkannt wird, ist es unnötig, sofortige Wertschätzung zu erwarten.

Warum überlässt du nicht alles dem großen Gesetz des Universums und lebst jeden Tag mit einem friedlichen Lächeln.

Naturalness

There is a big misunderstanding about the idea of naturalness. Most people who come to us believe in some freedom or naturalness, but their understanding is what we call *jinen ken gedo*, or heretical naturalness. *Jinen ken gedo* means that there is no need to be formal − just a kind of "let-alone policy" or sloppiness. That is naturalness for most people. But that is not the naturalness we mean. It is rather difficult to explain, but naturalness is, I think, some feeling of being independent from everything, or some activity which is based on nothingness. Something which comes out of nothingness is naturalness, like a seed or plant coming out of the ground. The seed has no idea of being some particular plant, but it has its own form and is in perfect harmony with the ground, with its surroundings. As it grows, in the course of time it expresses its nature. Nothing exists without form and color. Whatever it is, it has some form and color, and that form and color are in perfect harmony with other beings. And there is no trouble. That is what we mean by naturalness.

For a plant or stone to be natural is no problem. But for us there is some problem, indeed a big problem. To be natural is something which we must work on. When what you do just comes out from nothingness, you have quite a new feeling. For instance, when you are hungry, to take some food is naturalness. You feel natural. But when you are expecting too much, to have some food is not natural. You have no new feeling. You have no appreciation for it.

The true practice of zazen is to sit as if drinking water when you are thirsty. There you have naturalness. It is quite natural for you to take a nap when you are very sleepy. But to take a nap just because you are lazy, as if it were the privilege of a human being to take a nap, is not naturalness. You think, "My friends, all of them, are napping; why shouldn't I? When everyone else is not working, why should I work so hard? When they have a lot of money, why don't I?" This is not naturalness. Your mind is entangled with some other idea, someone else's idea, and you are not independent, not yourself, and not natural. Even if you sit in the cross-legged position, if your zazen is not natural, it is not true practice. You do not have to force yourself to drink water when you are thirsty; you are glad to drink water. If you have true joy in your zazen, that is true zazen. But even though you have to force yourself to practice zazen, if you feel something good in your practice, that is zazen. Actually it is not a matter of forcing something on you or not. Even though you have some difficulty, when you want to have it, that is naturalness. This naturalness is very difficult to explain. But if you can just sit and experience the actuality of nothingness in your practice, there is no need to explain. If it comes out of nothingness, whatever you do is natural, and that is true activity. You have the true joy of practice, the true joy of life in it. Everyone comes out from nothingness moment after moment. Moment after moment we have true joy of life. So we say *shin ku myo u*, "from true emptiness, the wondrous being appears." *Shin* is "true"; *ku* is "emptiness"; *myo* is "wondrous"; *u* is "being": from true emptiness, wondrous being.

Without nothingness, there is no naturalness − no true being. True being comes out of nothingness, moment after moment. Nothingness is always there, and from it everything appears. But usually, forgetting all about nothingness, you behave as if you have something. What you do is based on some possessive idea or some concrete idea, and that is not natural. For instance, when you listen to a lecture, you should not have any idea of yourself. You should not have your own idea when you listen to someone. Forget what you have in your mind and just listen to what he says. To have nothing in your mind is naturalness. Then you will understand what he says. But if you have some idea to compare with what he says, you will not hear everything; your understanding will be one-sided; that is not naturalness. When you do something, you should be completely involved in it. You should devote yourself to it completely. Then you have nothing. So if there is no true emptiness in your activity, it is not natural.

Most people insist on some idea. Recently the younger generation talks about love. Love! Love! Love! Their minds are full of love! And when they study Zen, if what I say does not accord with the idea they have of love, they will not accept it. They

are quite stubborn, you know. You may be amazed! Of course not all, but some have a very, very hard attitude. That is not naturalness at all. Even though they talk about love, and freedom or naturalness, they do not understand these things. And they cannot understand what Zen is in that way. If you want to study Zen, you should forget all your previous ideas and just practice zazen and see what kind of experience you have in your practice. That is naturalness.

Whatever you do, this attitude is necessary. Sometimes we say *nyu nan shin*, "soft or flexible mind." *Nyu* is "soft feeling"; *nan* is something which is not hard"; *shin* is "mind." *Nyu nan shin* means a smooth, natural mind. When you have that mind, you have the joy of life. When you lose it, you lose everything. You have nothing. Although you think you have something, you have nothing. But when all you do comes out of nothingness, then you have everything. Do you understand? That is what we mean by naturalness.

SHUNRYU SUZUKI

Aus: ZEN MIND, BEGINNER'S MIND
SHAMBHALA VERLAG