

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Wissen – Manuskriptdienst**

**Zen-Buddhismus – ein Weg der Stille
SWR2 extra: Deutschlandreise**

Autor: Udo Zindel

Regie: Hartmut Kirste

Redaktion: Anja Brockert

Erst-Sendung: 5. Mai 1995, 8.30 Uhr

Wiederholung: 29. Dezember 2011, 8.30 Uhr, SWR2 Wissen

Bitte beachten Sie:

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2
Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

Besetzung:
Erzähler
Übersetzer
Zitatorin

Atmo:

Tiefes Atmen

Erzähler:

Zenschüler üben tiefes Atmen aus dem Unterbauch. Etwa zwei Finger breit unterhalb des Nabels liegt das Hara, die Mitte des Menschen und der Sitz der Lebensenergie;

so lehrt ihr japanischer Meister. Asiaten beherrschen tiefe, entspannte Bauchatmung oft schon im Kindesalter – die meisten Europäer müssen sie erst geduldig üben, denn sie gilt im Zen als Voraussetzung für wirksame Meditation. Und so ist das laute Zählen der Atemzüge eines der Zugeständnisse an hiesige Bedürfnisse im *Bodaisan Shoboji*.

Diese Übungsstätte ist der erste von Japan anerkannte Tempel des des Rinzaï-Zen in Europa. "Bodaisan" bedeutet "Berg der Erleuchtung", "Shoboji" ist der "Ort zur aufrichtigen Verehrung der drei Juwelen: des zur Weisheit erwachten Buddha, des dharma – seiner Lehre, und des *sangha* – der Gemeinschaft seiner Schüler."

Ansage:

Zen – ein Weg der Stille. Ein Feature von Udo Zindel.

Erzähler:

Der Zen-Tempel ist in einem Einfamilienhaus aus den 50er Jahren untergebracht, ohne auffälligen, fernöstlichen Zierrat. Im Garten spielen Kinder, hinter dem Zaun grasen ein paar Pferde, und jede Viertelstunde dringt das Läuten katholischer Kirchenglocken herüber – Alltag in einer Kleinstadt bei Augsburg. Der Tempelpriester, der hier Besucher empfängt, ist weder ein weltabgewandter Asket noch ein Guru, der fortwährend durch die Medien geistert. Dorin Genpo, wie er mit japanischem Mönchsname heißt, war bis vor einigen Jahren Polizeibeamter. Er ist verheiratet und Vater dreier Kinder.

O-Ton – Dorin Genpo:

Manche Menschen glauben, wenn sie hierher kommen, man sitzt nur den ganzen Tag, oder schwebt den ganzen Tag in Illusionen oder kontempliert herum, schwebt durch die Gänge und den Garten - des findet hier alles nicht statt. Also wir üben, wir meditieren, wir rezitieren, wir putzen die Küche, wir kochen, wir graben den Garten um, wir putzen die Toiletten genauso. Und kann niemand sagen, ach, heut bin ich wieder müde, heute mag ich nicht, sondern Pause ist eben dann wenn Pause ist, geübt wird, wenn geübt wird, und Arbeit, normale Dinge gehören alle dazu. Wir wohnen zwar hier am Ortsrand, trotzdem können wir nicht zu den Nachbarn sagen, so, wir sitzen jetzt, jetzt müsst Ihr alle leise sein, jetzt dürft Ihr nicht mehr draußen Holz hacken, jetzt darf keiner mehr draußen lachen, kein Auto darf mehr durch den Ort fahren, weil wir hier meditieren. Des ist also nicht der Sinn der Sache, sondern wir meditieren eben hier und schöpfen aus dieser Meditation soviel Kraft und Energie und Mut, dass wir wieder ganz normal im Leben draußen arbeiten können, mit allen Problemen umgehen und so weiter. Drum, für jemand, der mit der Welt nichts zu tun hat, ist Zen auch nichts.

Atmo:

Klangschale, Beginn einer Rezitation

Erzähler:

Das Interesse an der fernöstlichen Meditationsschule wuchs in den vergangenen Jahrzehnten stetig: Christliche Klöster bieten heute mit beachtlichem Erfolg Schweigewochen im Stil des Zen an; katholische Priester firmieren ungeniert als Zen-Meister. Doch die meisten solcher Angebote sind aus der Sicht bekennender Buddhisten Etikettenschwindel, sind Verwässerung ihrer Religion. Im *Bodaisan Shoboji* wird authentisches Zen geübt, und Meditation gilt dort nicht nur als

wohltuende Entspannungstechnik, sondern auch als buddhistischer Weg zur Erkenntnis. Der kleine deutsche Tempel gehört zum Myoshinji, einem der Haupttempel des Rinzai-Zen in Kyoto. Er steht unter dem Patronat zweier japanischer Zen-Meister, die, wie Dorin Genpo, die zweieinhalbtausend Jahre alte Lehre des Buddha Shakyamuni vertreten. Sutren – Kernsätze des Buddhismus – werden im Bodaisan Shoboji zweimal täglich rezitiert.

O-Ton – Hozumi Gensho Roshi

„Makindai karaktiunoa ...“

Erzähler:

Hozumi Gensho Roshi, einer der beiden japanischen Betreuer des Tempels.

Übersetzer:

Die moderne Wissenschaft und Kultur sind aus dem christlichen Geist entstanden. Und im Bemühen, die menschliche Zivilisation in diesem Gebiet voranzubringen, haben Christen den Menschen zum Mittelpunkt aller Dinge gemacht. Im Zen-Buddhismus steht der Mensch nicht im Mittelpunkt. Die Menschen sind nur eine unter unzähligen Arten von Lebewesen auf der Erde, und alle diese Arten sind gleich bedeutend, Land- und Meerestiere, Bäume und Menschen. Deshalb darf man den Menschen alleine nicht so wichtig nehmen. Wir alle spüren, dass unsere heutige Kultur langsam zerfällt. Das liegt aber nicht daran, dass der Mensch an sich schlecht wäre, sondern daran, dass er alles übertrieben hat. Weil der Mensch zu stark geworden ist, ging der Zusammenklang mit der Natur verloren. Das ist das Problem.

Erzähler:

Aus der Sicht Hozumi Roshis sind die Kulturen Europas und Nordamerikas, deren Weltbild die ganze Erde prägte, zu ihrem eigenen Nachteil sehr einseitig ausgerichtet. Westliche Zivilisationen haben Verstandesleistungen überbetont, meint er, und den seelischen, spirituellen Bereich vernachlässigt. Unablässiges Unterscheiden, Urteilen und Verurteilen im Alltag, unbeirrtes Festhalten an Glauben, Ideologien und Standpunkten führten nicht weiter. Sie stünden einer Weisheit des Herzens im Wege und verdunkelten die tiefe, letzte Wahrheit. Wer den Weg aus dieser Einseitigkeit finden will, sagt der japanische Zen-Meister, der muss lernen loszulassen, seiner eigenen Intuition zu vertrauen, der muss zur ursprünglichen Einheit von Körper und Geist zurückfinden.

Zitatorin:

Zen, wie ich es verstehe, ist das, was am Grund aller Philosophie und Religion liegt.

Erzähler:

... meint Daisetz Taitaro Suzuki. Seine Schriften machten den Zen-Buddhismus nach dem Zweiten Weltkrieg in Nordamerika und Europa bekannt.

Zitatorin:

Jeder religiöse Glaube muss dort entspringen, wenn er lebendig und für unser konkretes Leben von Bedeutung sein soll. Deshalb ist Zen nicht nur die Quelle des buddhistischen Denkens und Lebens, sondern wirkt ebenso im Christentum, Islam, Taoismus, ja sogar im Konfuzianismus. Wenn diese Religionen und Philosophien Leben und inspirative Kraft besitzen und für den Menschen von Nutzen sind, so liegt das an etwas, das ich ihr "Zen-Element" nennen möchte. Gelehrtheit und weihevoll

Gehabe machen noch keinen lebendigen Glauben, Religion verlangt etwas, das von innen her Kraft und Antrieb gibt.

Erzähler:

Vor ein paar Jahren tauchten mit dem Zen-Tempel Anhänger einer zweiten, großen Religion in dem Ort, mit seinen dreieinhalbtausend Einwohnern auf. Nach anfänglicher Skepsis habe man zu einem "freundschaftlichen Nebeneinander" von christlicher Gemeinde und buddhistischem Tempel gefunden, meint der Pfarrer. Aber im Grunde wünscht er sich noch ein wenig mehr: Die Lehre des Zen sei eine Herausforderung an die Kirche, sagt er nicht ohne Respekt – sie rege an, die eigenen spirituellen Schätze wieder auszugraben, und, neben dem Aktivismus im Gottesdienst, auch bewusst die Stille zu suchen. Doch der offizielle Kontakt ist schwierig. Trotz aller Lippenbekenntnisse zum Dialog der Weltreligionen weigert sich der Vatikan, Buddhisten als Gesprächspartner anzuerkennen: Die Lehre des Buddha Shakyamuni sei keine Religion, sie sei ein atheistisches System.

O-Ton – Dorin Genpo:

Weil sich die Buddhisten nicht auf Gott, den Namen Gott, festgelegt haben, das heißt noch lange nicht, dass es keinen Gott gibt. Wir benutzen nicht solche Ausdrücke, wo wir uns festlegen auf irgendetwas, sondern wir sind der Meinung, dass man Gott gar nicht beschreiben kann, weil er so unermesslich groß und weit ist, und für unseren menschlichen Verstand, unser Hirn, unseren Intellekt, gar nicht zu erfassen ist. Und der Buddhismus spricht nicht von irgendeinem Paradies, wo man irgendwann mal hinkommt, sondern der Buddhismus sieht das Paradies im Hier und Jetzt, hier auf dieser Erde glücklich ohne Leiden zu leben. Und da muss ich also hier etwas ändern und tun, und nicht hier die Welt als Schlachtfeld hinterlassen und sagen, ich komm ja irgendwann zu meinem Gott, weil ich ja einer Konfession angehöre, die mir predigt, dass ich, wenn ich ein guter Konfessionschrist bin, dass ich dann in den Himmel komme, zum lieben Gott. Und das ist nicht mit Buddhismus vereinbar. Dieses Paradies ist eben diese Erde, dieses kleine Raumschiff. Das erkennt man eben. Hier können wir leben als Menschen und nirgendwo anders. Und darum sehe ich keinen persönlichen Gott, der hier irgendwo herumschwebt und das alles zulässt, sondern das ist einfach nur im menschlichen Geist alles begründet. Dieser menschliche Geist ist auch Gottes Geist, universeller Geist. Und wir haben die Möglichkeit, diese Welt als Paradies zu gestalten oder eben als Hölle, so wie es jetzt hier zum Beispiel aussieht.

Erzähler:

Dorin Genpo, seine japanische Ehefrau, die Kinder und der Zen-Tempel wurden ausgesprochen freundlich in der kleinen Stadt bei Augsburg aufgenommen. Zu den Meditationsübungen kommen regelmäßig auch Interessierte aus der Umgebung. Die Sympathien reichen sogar bis ins Rathaus hinein: Man habe noch nie etwas Negatives über den *Bodaisan Shoboji* gehört, sagt der Bürgermeister. Mag sein, dass er anfangs gehofft hatte, dass mit dem buddhistischen Tempel so etwas wie ein zweites spirituelles Zentrum am Ort entstünde. Doch zeigte sich bald, dass sich nur sehr wenige Menschen ernsthaft mit Zen-Buddhismus befassen. Dieser Weg der Erkenntnis fordert, wie die christliche und islamische Mystik, ganzen Einsatz. Rinzaizen ist keine unverbindliche New Age Richtung, die sich wie ein Hobby betreiben lässt. Zum Berg der Erleuchtung führt ein langer, mühevoller, manchmal schmerzhafter Aufstieg, für den man viel Geduld benötigt, große Ausdauer und Selbstdisziplin.

Atmo:

Glockenklänge, Niederwerfungen

Erzähler:

Ein Meditationsabend der *Hakuin-Zen*-Gemeinschaft in München geht zu Ende. Zum Klang einer kleinen Glocke knien die Übenden dreimal mit flach gestrecktem Oberkörper nieder. Und dreimal heben sie langsam die nach oben gekehrten Handflächen über den Kopf, als Geste der Demut und der Verehrung Buddhas, des Erhabenen. Ihre Gemeinschaft ist eine von ungezählten kleinen Zen-Gruppen, die in Deutschland West und Ost entstanden sind. Sie treten öffentlich so wenig in Erscheinung, dass die Deutsche Buddhistische Union, der Dachverband der Religionsgemeinschaft, über keinerlei Mitgliederzahlen verfügt. Die meisten Gruppen dürften nur wenig Zulauf haben – authentisches Zen schreckt oberflächlich Interessierte eher ab. Dabei verstehen sich, auch bei der *Hakuin*-Gemeinschaft, nicht alle Zen-Schüler als bekennende Buddhisten. Viele sind zunächst vom Christentum enttäuscht und suchen andere Wege spiritueller Erfahrung.

O-Ton – Mann:

Ich möchte mich nicht als Buddhist bezeichnen. Die Philosophie oder Religion des Buddhismus – kann ich kaum was drüber sagen. Das ist auch etwas, was mich, glaub' ich, kaum interessiert. Mich interessiert auch am Zen vor allem der praktische Aspekt, das Sitzen, Rezitieren und das es etwas sehr Bodenständiges ist und keine abgehobene Philosophie mit einem riesen intellektuellen Gebäude dahinter – das es mit Sicherheit auf einer bestimmten Ebene auch gibt. Nur in dem ich in München übe, ist das nichts, womit ich im Augenblick direkt in Berührung komme. Mir geht's vor allem darum, über das Zen auch meinem ganz normalen Leben einen Bezug dazu zu finden und nicht eine abstrakte Religion, die irgendwie von meinem Beruf, Freizeit, von meinem ganz normalen Alltag abgesondert ist.

Zitatorin:

Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister *Ikkyu*:

"Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln der höchsten Weisheit aufschreiben?"

Ikkyu griff sofort zum Pinsel und schrieb: "Achtsamkeit."

"Ist das alles?", fragte der Mann. "Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?"

Ikkyu schrieb daraufhin zweimal hintereinander: "Achtsamkeit. Achtsamkeit."

"Nun", meinte der Mann ziemlich gereizt, "ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt."

Daraufhin schrieb Ikkyu das gleiche Wort dreimal hintereinander: "Achtsamkeit. Achtsamkeit. Achtsamkeit."

Halb verärgert begehrte der Mann zu wissen: "Was bedeutet dieses Wort 'Achtsamkeit' überhaupt?"

Und Ikkyu antwortete sanft: "Achtsamkeit bedeutet Achtsamkeit."

O-Ton – Frau:

Also am Anfang wollt ich nur üben, rein zweckgebunden. Aber auf die Dauer hat mich dann doch einiges von den buddhistischen Lehren sehr fasziniert. Und man kann eigentlich nicht sagen ich bin Buddhist, aber ich hab bisher eigentlich keine Philosophie gefunden und auch keine Religion, die mir so weise erscheint wie eben die buddhistische Lehre. Vor allen Dingen fasziniert mich im Moment das Vereinen von Gegensätzen. Das ist ja unser Problem, das also jeder seine Meinung oder

Völkerstämme ihre Identität so verteidigen und den anderen nicht gelten lassen, und dieses Zusammenführen von Gegensätzen, das erscheint mir sehr sehr wichtig.

Atmo:

Glockenklang, Rezitation Kannon Gyo

Erzähler:

Der *Bodaisan Shoboji* ist das Zentrum der *Hakuin-Zen*-Gemeinschaft. Wie in japanischen Tempeln üblich, können Interessierte sich dort für Tage oder Wochen vom Alltag zurückziehen und sich intensiven Zen-Übungen widmen. Mehrmals im Monat finden *sesshin* statt – Tage strenger Meditation, in denen – so die Übersetzung des Begriffes – das Herz berührt werden soll. Der Tempel und sein Priester bieten dabei nur einen Rahmen, den jeder – nach der buddhistischen Lehre – mit eigenem Bemühen füllen muss. Wer geduldig übt, und das heißt meist über viele Jahre oder Jahrzehnte, dem vermittelt Zen, in den Worten *Daisetz Taitaro Suzukis* "einen neuen Ausblick auf die Dinge, eine neue Art, die Wahrheit und Schönheit des Lebens und der Welt zu erkennen; es lässt uns eine neue Quelle der Energie am Grund unseres Bewusstseins entdecken und vermittelt ein Gefühl von Ganzheit und Genügen."

O-Ton – Mann:

Wo es mir dann eigentlich immer auffällt ist, wenn ich aus dem Zug aussteig, am Münchener Hauptbahnhof, ist der große Trubel, so wie immer eigentlich, egal zu welcher Tageszeit, und ich merke, dass ich das relativ gelassen nehme, dass ich nicht so unterschwellig, unbewusst mit in diese Hektik hineinfalle, dass ich das einfach locker sehen kann. Ja, und dann weiter daheim und in der Arbeit, dass man eben Arbeiten, die zu tun sind, konsequenter durchführt, dass man sich also nicht verzettelt in verschiedenen Tätigkeit, versucht manches gleichzeitig zu machen, sondern eben mehr konsequent bei einer Sache ist, und dabei dann eben auch sich bemüht, schnell und effektiv zu arbeiten. Ja, und dass ich eben auch auf andere Menschen leichter zugehen kann, dass ich sie einfach leichter anspreche, und wenn man so will, auch weniger Angst vor ihnen hab.

Atmo:

Klanghölzer, Glockenklang

Erzähler:

Mit dem Ertönen der Klanghölzer und einer kleinen Glocke beginnt ein *sesshin* im *Bodaisan Shoboji*. Drei Tage lang werden sich eine Handvoll Teilnehmer dem *Zazen* widmen – dem Sitzen in Versunkenheit, bis zu neun Stunden täglich. *Zazen* ist, in der Lehre der fernöstlichen Meditationsschule, der Weg zum Tor der vollkommenen Befreiung: Jede Ablenkung vermeidend, ringt ein Übender mit dem eigenen, festgefahrenen Denken, versucht, verschüttete Energien freizulegen, und sein Herz tiefster Erkenntnis zu öffnen. Obwohl dabei äußerlich rein gar nichts geschieht, soll *Zazen* alles andere sein als passive, beschauliche Träumerei: Über dem Eingang zur Meditationshalle in einem der ältesten Zen-Tempel Japans hängt ein Schild mit der Aufschrift "Die Höhle des Löwen". Und Zen-Meister *Nyajo* mahnte fortgeschrittene Übende im dreizehnten Jahrhundert:

Zitatorin:

Ihr müsst Euch mit aller Macht anstrengen, ja sogar Euer Leben dabei aufs Spiel setzen. Um vollkommene Erleuchtung zu erlangen, müsst Ihr Leib und Seele fallen lassen.

O-Ton – Hozumi Gensho Roshi

Masu zazen toju noa ...

Übersetzung:

Beim *Zazen* achtet man zuerst auf die rechte Körperhaltung. Man streckt den Rücken und sitzt aufrecht. Dann versucht man so tief und so langsam wie möglich zu atmen, bis in den Unterbauch hinunter. Das nennt man "rechte Atmung". Wenn man nun die rechte Körperhaltung und die rechte Atmung gefunden hat, achtet man darauf, dass man auch die rechte Geisteshaltung einnimmt. Man bringt sein Herz in Ordnung, lässt Kummer und Zweifel los.

Erzähler:

Ein Übender soll mit dem Gefühl der Würde sitzen, lehrt Zen-Meister *Hozumi Gensho Roshi*; er soll in sich ruhen wie ein Berg, wie eine Pyramide oder wie ein riesiger Baum. Sein Geist soll frei sein von Gedanken – reine, hellwache Konzentration, auf kein Objekt gerichtet, an keinem Inhalt haftend. Es gibt kein Dogma, an dem es festzuhalten gilt, keine heiligen Schriften, keine Predigten, keine Glaubensinhalte. Fragen zum Urbeginn der Welt, Fragen nach einem Schöpfer, werden bewusst offen gelassen. Sie sind vom menschlichen Verstande nicht begreifbar, lehrt der Buddhismus. Eigene, spirituelle Erkenntnis zählt. Alles Vorgefertigte, das von außen kommt, steht erworbener tiefer Erfahrung im Weg.

Zitatorin:

Ein Mönch fragte den Meister *Joshu*: "Was ist das, eine unübertroffene Wort der Wahrheit?" Anstatt auf diese Frage einzugehen, erwiderte der Meister einfach: "Ja." Der Mönch, offenbar außerstande, einen Sinn in dieser Antwort zu erkennen, fragte ein zweites Mal, und diesmal schrie der Meister: "Ich bin nicht taub!" Ein andermal, als *Joshu* über das "eine Wort" befragt wurde, hustete er. Der Mönch sagte: "Ist es nicht das?" Augenblicklich erwiderte der Meister: "Darf ein alter Mann denn nicht einmal mehr husten?" Und noch einmal hören wir von einem Mönch, der ihn fragte: "Was ist das eine Wort?" *Joshu* fragte: "Was sagst Du?" "Was ist das eine Wort?" wiederholte der Mönch, und *Joshu* sagte: "Du machst zwei daraus."

Erzähler:

Im *Zazen* gilt es nicht, einen heiligen, überirdischen Zustand zu erreichen: Der Übende findet nur zu ursprünglicher Vollkommenheit zurück, zu einer Reinheit und Ganzheit, die in jedem Menschen verborgen liegt. Tiefste Erkenntnis kann einen Zen-Schüler unerwartet und blitzartig überkommen, weshalb man den japanischen Begriff dafür – *satori* – mit "Erleuchtung" übersetzt hat. Doch Erleuchtung im Zen ist keine Ekstase, kein Rausch der Sinne – es ist das intuitive Begreifen, dass man die letzte Wahrheit, nach der man vielleicht Jahre, Jahrzehnte oder das ganze Leben gesucht hat, seit jeher in sich trug, dass sie Teil des eigenen Wesens ist, so wie sie Teil des ganzen Kosmos ist. Die beiden großen Schulen des Zen gehen verschiedene Wege, um dieses Ziel zu erreichen. Rinzai-Meister versuchen, den Geist ihrer Schüler mit *koan* – mit paradoxen Rätseln – für ein Erleuchtungserlebnis zu öffnen. *Koan* führen den Verstand, der das gewohnte Weltbild so ausschließlich beherrscht, solange in die Irre, bis er aufgibt, und spontanem, intuitivem Erkennen

Platz macht. Im *Soto* dagegen wird *Shikantaza* geübt, das Zen der schweigenden Erleuchtung, bei dem es in der Regel keine Hilfsmittel wie *koan* gibt. Beiden Schulen ist gemeinsam, dass die Atmung eine entscheidende Rolle bei der Meditation spielt.

O-Ton – Hozumi Gensho Roshi

Kokju a masu haite su sono bai ni ...

Übersetzung:

Zum Atmen gehört das Ein- und das Ausatmen. Im Alltag atmet man häufig nur mit Brust und Hals. Beim *Zazen* atmen wir mit dem Unterbauch - im Japanischen nennt man das Tanden. Normalerweise geht die Tanden-Atmung durch die Nase, und zwar beim Ein- und Ausatmen. Aber um den Luftstrom hörbar zu machen, atme ich jetzt einmal durch den Mund.

Atmo:

Hozumi Roshi atmet.

Übersetzung:

Versuchen Sie, mit diesem Gefühl zu atmen.

Erzähler:

Im Zen, das zur reformierten Richtung des *Mahayana-Buddhismus* zählt, geht es nicht nur darum, selbst Erleuchtung zu erfahren, sich, durch tiefste Erkenntnis aus dem leidvollen Kreislauf der Welt zu befreien. Ziel der Übungen ist, Mitgefühl mit allen Wesen zu entwickeln, sich in der Welt zu engagieren und anderen zu helfen.

O-Ton – Dorin Genpo:

Wenn wir anfangen, die Ursachen unserer Probleme zu beseitigen, dann verschwinden die Probleme alle von ganz alleine. Wenn wir also mit uns selber klar sind, werden wir auch die Probleme mit der Umwelt bewältigen können, oder besser gesagt, die Probleme sind dann schon gar nicht mehr da. Wenn ich also Mitgefühl entwickle mit mir, Mitgefühl mit meinem Nächsten, dann kann ich ihn gar nicht so behandeln. Wenn ich Mitgefühl mit meinen tierischen Mitwesen empfinde, dann werde ich sie nicht in Tierfabriken stecken, dann werde ich sie nicht fressen, und je weniger ich esse, desto weniger wird produziert, das bedeutet auch man wird weniger Leid produzieren. Also das Leid der Tiere wirkt genauso auf diese Welt, wie das Leid der Wesen, das Leid der misshandelten Kinder, das Leid der misshandelten Frauen. Wenn man also bei sich nachguckt, ist das nicht nur Nabelschau, dass man sagt, so mir solls gut gehen, sondern im Endeffekt aus diesem Sehen heraus wird man auch zu seiner Mitwelt, Umwelt ganz anders sich verhalten.

Atmo:

Glockenklang, Rezitation *Shikuseigan*: die vier Gelöbnisse

Erzähler:

Der erste Tag eines *sesshin* im *Bodaisan Shoboji* endet mit einer traditionellen japanischen Zeremonie. Die Teilnehmer rezitieren das *Shikuseigan* – die vier buddhistischen Gelöbnisse, bevor sie sich zu einer kurzen Nachtruhe begeben, die ihnen Kraft geben soll für zwei weitere Tage intensiver Sammlung.

Zitatorin:

So zahlreich die Lebewesen auch sind,
ich gelobe sie alle zu retten.
So unerschöpflich meine Illusionen auch sind,
ich gelobe, sie alle auszulöschen.
So unermesslich die Dharmalehren auch sind,
ich gelobe, sie alle zu meistern.
So unendlich der Buddhaweg auch ist,
ich gelobe, ihm zu folgen.

Atmo:

Ende Rezitation Shikuseigan, Glockenschläge

** ** * * * * *
.