

Shorinkutsu und Zen-Essenz, Stand 24.02.2023

Hanspeter Gugger



Bild 1, 2: Shorinkutsu-Dojo Zendo Außenansicht und Eingangstor

Shorinkutsu Dojo (Shorin~ Bodhidharma's Tempel in China, kutsu~ Höhle, Dojo~ Übungshalle) ist kein Tempel, sondern eine reine Übungsstätte für den Zen-Weg.

Zen-Lehrer

Das Zendo wurde 1931 von Iida Toin Roshi (1863-1937) in Osaka Takatsuki gegründet. Toin Roshi übte in der ersten Lebenshälfte Zen als Laie bei verschiedenen Rinzaï-Meistern, erst als 60-Jähriger wurde er von Harada Daiun Sogaku Roshi (1871-1961) zum Soto Mönch ordiniert - auch Sogaku Roshi hatte ein Zen-Training bei Soto- und Rinzaï-Meistern hinter sich. Heute werden in diesem ersten Shorinkutsu Dojo vom Toin Roshi Großvater, Katano Rintaro, Zazenkaï angeboten (keine Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeit).

Der 2. Abt Iida Tobun Roshi (1886-1935) erkrankte bereits zwei Jahren nach seiner Ernennung schwer.

Der 3. Abt Inoue Giko Roshi (1883-1968) gründete 1958 ein zweites Shorinkutsu Dojo mit Übernachtungsmöglichkeit und kleiner Küche, für eine begrenzte Teilnehmerzahl in Tadanoumi bei Hiroshima.

Nach Giko Roshi wurde Shorinkutsu vom 4. Abt, von Inoue Daichi Roni (1902-1984), der „außerordentlichen alten Nonne“ weitergeführt.

Seit 1984 ist der 5. Abt, Inoue Kido Roshi (1940-) für die geistige Leitung des Shorinkutsu Dojo verantwortlich. Bereits mit 13 Jahren legte er das Mönchsgelübde ab und übte sich von 1962 bis 1984 unter Giko Roshi und Daichi Roni im Zen.

Die Shorinkutsu Dojo gehören zur Soto-Schule aber auf dem Zen-Weg gibt es kein Soto und kein Rinzai, sondern nur Shikantaza (Geist folgt genau dem Ein- und dem Ausatmen), Bodhaishin (ernsthafte Streben nach Erkenntnis, nach Erleuchtung) und alltägliche kurze Koan, da die üblichen längeren Koan, das intellektuelle Denken eher anregen als abschneiden. Shikantaza darf nicht wie üblich auf Zazen verkürzt werden, Shikantaza ist neben Zazen auch konzentriertes Essen und jegliches konzentrierte Tun im Jetzt.

Von den alten Meistern her, fühlt man sich Bodhidharma, Baso, Joshu oder Rinzai, Dogen und Daio Kokushi verpflichtet.

Im Zendo gibt es fünf Regeln

1. Wenn du im Zendo sitzt, dann richte deine absolute und ungeteilte Aufmerksamkeit nur auf den Atem im Jetzt. Konzentriere dich mit deinem ganzen Sein nur auf den Atem, schneide den gewöhnlichen Alltagsgeist ab, sobald du erkennst, dass das zerstreute und ungeordnete Denken aufsteigen will.
2. In der Zazen-Haltung kannst du deinen oberen Körper von Zeit zu Zeit nach links und nach rechts und wieder zurück drehen. Dies vermeidet den wirren Gedankenfluss und Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich, die durch das starre Sitzen entstehen.
3. Ertrage keine unnötigen Schmerzen beim Sitzen und keine unnötige Müdigkeit. Verändere deine Sitzposition in ruhiger geräuschloser Art. Wenn du Müde bist geh´ Schlafen und wenn dir nach Zazen ist geh´ zum Zazen.
4. Zen im Alltag sollte langsam und deutlich geübt werden, um nicht die Konzentration im Jetzt zu verlieren – jederzeit, was immer du tust, bleibe im Jetzt! Was immer du tust, beschäftige dich ruhig und achtsam immer mit nur einer Aufgabe zu einer Zeit.
5. Wenn immer Fragen zu deiner Praxis auftauchen, bring sie augenblicklich zum Roshi.

Zen-Essenz

Die Essenz des Zen liegt für Kido Roshi im “Jetzt” und zwar nicht nur beim Zazen, sondern auch beim Gehen, beim Essen und beim Tun, weil die Wirklichkeit nur im “Jetzt” realisiert werden kann, wenn alle Konzepte und Vorstellungen (Gedanken, Bilder) abgeschnitten werden. **Nur im „Jetzt“ fallen alle Widersprüche und Konflikte weg, dann sind wir die Wirklichkeit, das wahre Selbst, frei von Leiden** [frei von egogetriebenem und instinktivem Denken und Handeln] **und in Frieden** [vollständiges Leben im wahren Selbst].

In diesem **Einheitszustand** („just state“, „Körper und Geist sind abgefallen“ oder „nichts als der eine Geist“), ist „sehen nur sehen“ und „hören nur hören“, frei von einem Selbst das zuvor „haben und festhalten“ wollte. Bei weiterem ernsthaften Üben, wird man auch eine

tiefgreifende Selbsterfahrung, eine **Erleuchtung (Kensho)** erfahren, ausgelöst i.d.R. durch einen äußeren Reiz (Inoue, Zen and Mind p. 136f).

Die Essenz kann mit folgenden Worten ausgedrückt werden:

Ima dake~ nur jetzt,

koko dake~ nur hier,

kore dake~ das ist es! [es ist wie es ist!]

Oder mit den Worten, die auf einem Kyosaku stehen:

只是即今底 ~ nur Tun im jetzt,

只是 ~ nicht vorher, nicht nachher – jetzt,

即今底 ~ keine Gedanken, kein Übelwollen!

Diese Essenz hat auch einen erheblichen Einfluss auf das klassische Koan-Training, so sollte ein Zen-Lehrer, z.B. die Schüler Antwort „auf allen Vieren [wie ein Hund]“ (Mk1: Joschus Hund), nicht als Lösung bestätigen, weil die Lösung eine Vorstellung, ein gelerntes Bild und nicht die Wirklichkeit im Jetzt zeigt.

Durch die Erfahrung des Jetzt wird auch klar, weshalb Rinzai nach seiner Erleuchtung (Sk86: Rinzais große Erleuchtung) ausrufen konnte: „Im Grunde ist an der buddhistischen Lehre nicht viel dran“ und warum er Daigus Frage „was ist dann an der Lehre dran“, mit drei Faustschlägen beantwortete.

Gerade beim Essen wird einem bewusst, dass wir eben nicht im „Jetzt“ sind. Wir schieben einen Bissen in den Mund, bereiten den nächsten Bissen vor und denken darüber nach, was wir wohl noch nachschöpfen könnten. Wir nehmen überhaupt nicht mehr wahr, welchen Geschmack wir beim Essen empfinden, obwohl wir in diesem Moment die Wirklichkeit erleben könnten.

Eigentlich ist Zen eine Wiedervereinigung von Körper und Geist. Der Körper ist immer im „Jetzt“, „Geist“ hingegen nur, wenn wir achtsam atmen und ohne Wörter handeln. Wenn ich, z.B. eine heiße Kanne anfasse, folgt die automatische Reaktion: „Autsch“! Erst danach erzeuge ich die Bedeutung „heiß“. Im Zen brauchen wir jedoch keine Worte, keine Sprache. Brauchen wir zur Kommunikation, zur Warnung eines anderen Menschen nicht doch Worte, Sprache? Nein, Erfahrung ist ein subjektives Erleben eines Menschen, das nicht an eine andere Person weitergegeben werden kann. Noch wichtiger ist im Zen, das unmittelbare Erleben, bevor das Erlebte in Worte gefasst wird. Wenn wir das nicht erkennen und erfahren, bleiben wir weiter in unseren erworbenen **Gewohnheiten**¹ und **Vorstellungen**² gefangen, **können nicht erwachen und wirklich frei-sein.**

Im Shorinkutsu Tagesablauf sind nur zeitliche Eckpunkte festgelegt:

06:30 Rezitation (Herz-Sutra, Bodaishinkun*) und Tee beim Roshi,

12:00 Mittagessen (kein vegetarisches Essen),

18:00 Abendessen.

Zazen-Zeiten und Dauer einer Sitzung sowie Kinhin sind völlig frei wählbar, jeder ist seinem Bodaishin entsprechend, selbst für Zazen und Kinhin verantwortlich.

Nach dem Tee und nach dem Mittag- und Abendessen hält der Roshi einen Ad-hoc Vortrag, beantwortet Fragen und stellt Fragen (Koan). Roshi: „Ein Lehrer hat die Verantwortung, den Erkenntnisstand der Zen-Übenden zu kontrollieren und ihn auf dem Zen-Weg voranzubringen“. Zudem kann jeder Übende jeder Zeit, zu einem Einzelgespräch gehen. Angeblich haben alle bisherigen Shorinkutsu Roshi diesen Stil gepflegt.

An einem Shorinkutsu-Eingangstor steht folgender Vers von Toin Roshi:

Diejenigen, die durch dieses Tor eintreten wollen, müssen mit einem leeren Geist eintreten. Wenn der Geist leer ist, ist er frei. Einmal eingetreten, denke nicht nach über richtig oder falsch, gut oder schlecht. Verhalte dich immer in Übereinstimmung mit dem Dharma [, der Wahrheit, bleib immer im Jetzt und tu was zu tun ist].

***) Bodhaishinkun - Die Lehre vom Streben nach Bodhaishin (Übers. HP):**

Alle, die ihr hier versammelt seid, um die Wahrheit zu erkennen.

Der nach Wahrheit strebende Geist ist Bodhaishin**.

Sei achtsam und folge dem Atem, den ganzen Tag, immer im Jetzt.

Streng' dich an, lass' Geist und Atem eins werden.

Das Leben ist kurz und schnell wie ein Pfeil.

Sei nicht nachlässig, nicht ein Augenblick.

Streng' dich an, bleib' immer unmittelbar im Jetzt.

**) Das ernsthafte Streben nach Erkenntnis, nach Erleuchtung



Bild 3, 4: Shorinkutsu-Dojo Zendo Tadanoumi, Japan und Zendo Erlangen, Deutschland

- 1) Gewohnheiten (Fühlen, Denken, Verhalten) sind unbewusst ablaufende Bewusstseinsvorgänge.
- 2) Vorstellung sind wahrgenommene Dinge oder Sachverhalte, die wir uns als Erinnerung oder Erwartung wieder bewusst machen können.