

# Der Gesang des Zazen

zazen wasan<sup>1</sup>

*Hakuin Ekaku*

衆生本来仏なり  
水と氷の如くにて  
水を離れて氷なく  
衆生の外に仏なし

Alle Lebewesen sind in ihrem Innersten Buddha<sup>2</sup>.  
Genau wie Wasser und Eis.  
Es gibt kein Wasser ohne Eis.  
Außerhalb der Wesen gibt es keinen Buddha.

衆生近きを知らずして  
遠く求むるはかなさよ  
譬えば水の中に居て  
渴を叫ぶが如くなり  
長者の家の子となりて  
貧里に迷うに異ならず

Sie haben keine Ahnung von ihrem Innersten.  
Stattdessen suchen sie in der Ferne.  
Sie gleichen jemandem, der mitten im Wasser  
vor Durst laut schreit.  
Genau wie ein Kind reicher Eltern,  
das auf dem Land in Armut herumirrt.

六趣輪廻の因縁は

Die Ursachen unserer Wiedergeburt in den sechs  
Bereichen des *Samsāra*<sup>3</sup>  
liegen in unserer eigenen *Verwirrung*.

己が愚痴の闇路なり  
闇路に闇路を踏みそえて  
いつか生死を離るべき

In Dunkelheit wandern wir durch Dunkelheit.  
Wann werden wir aus diesem Kreislauf  
ausbrechen?

夫れ摩訶衍の禪定は

Der Weg zur Freiheit ist *Zazen*<sup>4</sup>,  
die Essenz des *Mahāyāna*.

称嘆するに余りあり  
布施や持戒の諸波羅蜜

Es kann gar nicht genug gelobt werden.  
Die *Sechs Parāmitā*<sup>5</sup>, beginnend mit  
Großzügigkeit, *ethischem Handeln*

念仏懺悔修行等  
その品多き諸善行  
皆この中に帰するなり

den Namen des Buddha rezitieren<sup>6</sup>, Geduld und  
Weisheit,  
können alle auf Zazen zurückgeführt werden.

一坐の功を成す人も  
積みし無量の罪ほろぶ  
悪趣何処にありぬべき  
浄土即ち遠からず

Der Verdienst einer einzigen Sitzrunde Zazen  
vernichtet unzählige unheilsame Taten und  
Hindernisse.  
Wie kann es die Bereiche der hungrigen Geister,  
der Tiere und der Hölle geben<sup>7</sup>,  
wenn das *Reine Land*<sup>8</sup> ganz nah ist.

辱くもこの法を  
一たび耳に触るとき  
讚嘆隨喜する人は  
福を得ること限りなし

Jeder, der Gelegenheit hat,  
diesen *Dharma* auch nur ein einziges Mal zu hören  
ihn zu praktizieren und im Alltag umzusetzen,  
erwirbt sich grenzenlose *Verdienste*<sup>9</sup>.

況や自ら廻向して  
直に自性を証すれば  
自性即ち無性にて  
己に戯論(けろん)を離れたり  
因果一如の門ひらけ  
無二無三の道直し

Nur wenn du dich nach innen wendest  
und deine wahre Natur<sup>10</sup> erkennst,  
siehst du ihre *Leerheit* von eigenständigem Sein.  
Damit endet alles leere Geschwätz  
und das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung  
öffnet sich.  
Nicht zwei, nicht drei, der Weg geht geradeaus.

無相の相を相として  
往くも帰るも余所ならず

Wenn Form ist Nicht-Form<sup>11</sup>  
realisieren wir im Gehen und Zurückkehren,  
dass wir nie unser Zuhause verlassen haben.

無念の念を念として  
歌うも舞うも法の声

Wenn Gedanken Nicht-Gedanken sind,  
wird Singen und Tanzen zur Stimme des Dharma.

三昧無礙の空ひろく  
四智円明の月さえん

Grenzenlos weit ist der Himmel des *Samādhi*<sup>12</sup>.  
Die vierfache Weisheit<sup>13</sup> leuchtet hell wie der  
Mond.

この時何をか求むべき  
寂滅現前する故に  
当処即ち蓮華国  
この身即ち仏なり

Was willst du mehr?  
*Nirvāna*<sup>14</sup> ist da!  
Hier ist das *Reine Land*!<sup>15</sup>  
Unser Körper ist nichts anderes als *Buddha*!

(Dieser Text ist dem Buch: Zechner: „Himmel ohne Wolken“, Octopus Verlag  
2011, entnommen)

## Anmerkungen

---

- <sup>1</sup> Der Text *Zazen Wasan* ist nach der Japanisch-Englischen Wort-für-Wort-Übersetzung von Gregory Wonderwheel (<http://home.pon.net/wildrose/zazen4.htm>; Zugriff Mai 2008) ins Deutsche übersetzt worden. Außerdem wurde sie von Frank Zechner mit folgenden Übersetzungen verglichen: Kapleau 1980: 181; Shibayama 1970: 65; Tanahashi 1989: 149-150.
- <sup>2</sup> 仏 (chin-wg. fo; jap. hotoke) steht für Skrt./Pāli-Begriff → Buddha.
- <sup>3</sup> 輪廻 (chin-wg. lun-hui; jap. rinne) stehen für den Skrt./Pāli-Begriff → Samsāra.
- <sup>4</sup> 禪定(chin-wg. ch'an-ting; jap. zenjō) stehen für die Sanskrit Begriffe *Dhyāna* und → *Shamatha* und werden allgemein für Konzentrative Meditationsmethoden in buddhistischen als auch in nicht-buddhistischen benutzt. In diesem Zusammenhang ist aber die Sitzmeditation des Zen-Buddhismus (jap. → *zazen*) gemeint. Siehe auch den Text *Fukanzazengi* von Dogen im Kapitel *Meditation* in diesem Band.
- <sup>5</sup> 波羅蜜 (chin-wg. po-lo-mi; jap. haramitsu; skrt./pāli → *pāramitā*).
- <sup>6</sup> 念仏 (chin-wg. nien-fo; jap. nembutsu) stehen für den Sanskrit-Begriff: *Buddha-Manasikāra* (pāli buddhanussati) und meinen, sich den Buddha vergegenwärtigen. Besonders die chinesisch/japanischen → Reine-Land-Schulen arbeiten mit dieser Technik, die dort im Rezitieren des Namen des Amithābha-Buddha besteht. Siehe auch im Kapitel *Die andere Kraft* in diesem Band.
- <sup>7</sup> Diese Zeile bezieht sich auf die → Sechs Bereiche des Samsāra.
- <sup>8</sup> 淨土 (chin-wg. ching-t'u; jap. jōdo; wtl. → Reines Land).
- <sup>9</sup> 福 (chin-wg. fu; jap. fuku; skrt. punya; pāli puñña; dt. positive → Verdienste, Glück).

- 
- <sup>10</sup> 自性 (chin-wg. tzu-hsing; jap. jishō) bedeuten wörtlich Selbst-Natur (skrt. svabhāva, auch tathatā). → Buddha-Natur.
- <sup>11</sup> Hier bezieht sich Hakuin auf die Prajñā-Pāramitā-Texte. Siehe auch *Mahāprajñāpāramitā-Hridaya Sūtra* im Kapitel *Sūnyatā – Nichts da* in diesem Band.
- <sup>12</sup> 三昧 (chin-wg. san-mei; jap. sammai) bedeuten Sammlung, Konzentration (skrt./pāli → samādhi).
- <sup>13</sup> 四智 (chin-wg. ssu-chih; jap. shichi) bedeuten *Vier Weisheiten* (Wissen) oder *Vier Aspekte gereinigter Sichtweise* (Skt. *catvāri jñānāni*). → Vier Weisheiten.
- <sup>14</sup> 寂滅 (chin-wg. chi-mieh; jap. jakumetsu) bedeuten wörtlich *Stille, Ruhe* wird aber in diesem Zusammenhang synonym für → Nirvāna benutzt.
- <sup>15</sup> Hier bezieht sich Hakuin auf die Mahāyāna-Sicht, dass es keine Trennung zwischen der Welt der Phänomene (→ Samsāra) und Nirvāna gibt.