

# Wer war Sokei-an

Wer war Sokei-an – Der Name Sokei-an, der ihm bei der Anerkennungszeremonie seiner Zen-Meisterschaft als Roshi verliehen wurde, weist auf seine tiefe geistige Beziehung mit dem Sechsten Patriarchen des Zen in China, Hui-neng. Dieser lebte im 7. Jahrhundert im Tal namens Sokei.

## 1893

Im Jahre 1893 kam Zen erstmals nach Amerika in der Person von [Soyen Shaku](#) (1859-1919). Soyen Shaku war Abt eines Zen-Klosters und sprach als Zen-Buddhist und Zen-Meister am Weltkongress der Religionen in Chicago. 1906 sandte Soyen Shaku eine Gruppe von japanischen Laienbuddhisten mit ihrem Lehrer Tetsudo Sokatsu nach Amerika mit dem Auftrag, ein Zen-Zentrum für Laien aufzubauen.. Doch dieser Plan misslang. Die Japaner kehrten in ihre Heimat zurück mit Ausnahme des Studenten Shigetsu Sasaki, der in Tokyo viele Jahre lang Zen praktiziert hatte.

## 1906

Shigetsu Sasaki blieb allein in Amerika und begann Land und Leute kennenzulernen. Er kehrte nur zwei Mal nach Japan zurück, zuletzt, um sein Zen-Training zu vollenden und die Meisterwürde zu empfangen. Der Name Sokei-an, der ihm bei der Anerkennungszeremonie seiner Zen-Meisterschaft als Roshi verliehen wurde, weist auf seine tiefe geistige Beziehung mit dem Sechsten Patriarchen des Zen in China, [Hui-neng](#). Dieser lebte im 7. Jahrhundert im Tal namens Sokei.

Nach seiner Rückkehr aus Japan, fuhr Sokei-an noch einige Jahre fort, lernend durch Amerika zu ziehen und seinen Lebensunterhalt als Holzschnitzer und Verfasser von Satiren zu verdienen. Er besass grosses künstlerisches Talent, sowohl in der plastischen Kunst, als auch im sprachlichen und darstellerischen Bereich. Erst 1930 begann er in seiner

kleinen Wohnung in New York Zen zu lehren und gründete das [First Zen Institute of America](#).

## **Nur ernsthafte Studenten müssen sich bewerben**

Zu dieser Zeit war Zen in Amerika noch weitgehend unbekannt, und was man vom Buddhismus wusste, betraf in der Regel die Richtung des Ur-Buddhismus (Theravada-Schule). Deshalb übersetzte Sokei-an viele Texte des Zen und des späteren Mahayana-Buddhismus selber aus dem Chinesischen ins Englische. Auf diese Weise machte er seine amerikanischen Schüler und Schülerinnen mit dem buddhistischen Gedankengut bekannt.

Die Teilnahme an seinen Vorträgen, die zwei Mal wöchentlich stattfanden, war für seine Schüler obligatorisch. Wer dies ein Jahr lang getan hatte und gut im Zazen verwurzelt war, konnte anfangen, mit einem Zen-Koan zu arbeiten. In Bezug auf Koan-Arbeit war Sokei-an sehr strickt und traditionell, d.h. es gab keine Erklärungen, keine Kompromisse und keine persönlichen Rücksichten. Jeder Schüler und jede Schülerin musste, wie es der Rinzai-Zen-Tradition entspricht, selber mit dieser schwierigen Aufgabe zurecht kommen. Sokei-an's Motto lautete:

*„Erkenne die wahre Essenz deiner Existenz. Das Wissen ist in dir.“*

Im Übrigen hielt er sich nur wenig an die überlieferten Formen. Da seine Wohnung sehr klein war, sass man nicht auf Sitzkissen auf dem Boden, sondern auf Stühlen. Er lehnte alles Zur-Schau-Stellen ab und lebte wenig bekannt und auf sich selber gestellt in der Millionenstadt New York, die er sehr liebte. Stundenlang durchwanderte er ihre Straßen und Plätze. Hier lebten seine Schüler und Schülerinnen, mitten im oft hektischen Leben, nicht als Mönche und Nonnen, sondern eingebettet in Beruf und Familie. Für sie wollte er lehren, ihnen wollte er das Wesen des Zen nahe bringen, also teilte er ihre Welt so gut es ging. Doch die Weltpolitik holte auch ihn ein.

## Zweiter Weltkrieg

Nach der Bombardierung von Pearl Harbor durch die Japaner (Dez. 1941) wurde er wie viele seiner in Amerika lebenden Landsleute als potentieller Feind in ein Lager gebracht. Dort verbrachte er zwei Jahre in Gefangenschaft, bis es seinen Schülern gelang, ihn frei zu bekommen. Um seinen Aufenthalt in New York zu sichern, heiratete er seine Schülerin Ruth Fuller Sasaki.

Ruth Fuller Sasaki hatte selber tiefe Erfahrung von Zen und, nach Sokei-an's Tod im Jahre 1945 arbeitete sie in Japan und in Amerika noch Jahre lang an der Herausgabe von authentischen Zen-Texten und führte ein Zendo für Ausländer in Kyoto. Ihr und einer anderen Schülerin von Sokei-an, Mary Farkas, ist es zu verdanken, dass Sokei-an's Ansprachen und Vorträge erhalten blieben. Viele von ihnen wurden von Agetsu Wydler Haduch übersetzt und sind im Buchhandel erhältlich.

Mit [Dr. Henry B. Platov](#) (1904-1990) und [Mary Farkas](#) (1912-1992) sind die letzten zwei Schüler von Sokei-an von uns gegangen. Doch sein Geist lebt weiter – nicht zuletzt den Publikationen und der Meditationspraxis des *Zentrum für Zen-Buddhismus*.

## Zitate

### Der Körper

*Der menschliche Körper ist mehr als Fleisch und Knochen, er ist eine Frucht des Bewusstseins, ein Träger der universalen Schöpfungskraft. Für das Wohlbefinden des einzelnen Menschen als auch der Gesellschaft ist es wichtig, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu finden und ihr harmonisches Zusammenspiel zu wahren.*

...

*Ihr nehmt euren Magen sehr ernst, nicht aber das Gehirn. Der*

Magen kommt natürlich zuerst, aber wenn ihr eurem Gehirn keine geistige Nahrung zuführt, verkümmert es. Es kommt in den Zustand eines Preta. Ein Preta ist ein unersättliches Wesen.

...

Vielleicht esst ihr absichtlich wenig, um euer Körpergewicht zu reduzieren, doch es ist nicht gut, auch im Gehirn abzunehmen. Jemand, der sein Gehirn nicht ernährt, sieht sehr schäbig aus. Seine Worte geben das hungrige Ungeheuer in ihm preis.

...

Ihr denkt, euer Körper ende an der Hautoberfläche. Doch ihr sollt wissen, dass euer wahrer Körper aus Sonne und Mond, Meeren und Flüssen besteht. Das ganze Universum ist euer Körper.

...

In der Einheit der materiellen Elemente (Erde, Feuer, Luft, Wasser) und der mentalen Elemente (Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen und Neigungen) ist das ganze Universum eingeschlossen. Und so betrachten wir diesen physischen Körper als den Schrein des Bewusstseins.

...

Der Unterleib (Hara) ist die Basis des Lebens – unter Hara verstehen wir aber nicht nur den physischen Unterleib mit seinen Organen, sondern den Sitz der Lebenskraft. ... Wenn man den Körper ohne jedes Zweckdenken benutzt, weiß man für alles die exakte Zeit. Wenn man ihn hingegen für die eigenen egoistischen Zwecke benutzt, spürt man den richtigen Zeitpunkt nicht.

## **Meditation**

Richtige Meditation besteht aus der Sammlung des Geistes, dem Zur- Ruhe-Bringen aller mentalen Aktivitäten und dem

*Eintauchen in die lebendige Stille jenseits aller Tätigkeit. In dieser Stille befindet sich die Quelle der geistigen Nahrung, welche nie versiegt.*

...

*Die beste Darstellung der Meditationshaltung findet man in den Figuren von Buddha: Ruhig, in tiefer Stille, denkt er nach.*

...

*Ihr braucht euch nicht absichtlich in einen Meditationszustand zu versetzen, er stellt sich von selbst ein, sobald man sich auf etwas mit vollkommener Hingabe konzentriert. ... Man soll entspannt meditieren. Sitzt in einer natürlichen Haltung ohne Anstrengung des Körpers oder des Geistes! Erlaubt eurem Geist zuerst, sich frei mit dem Gedankenfluss und all den auftauchenden Träumen zu bewegen, bis ihr ihn allmählich mehr und mehr auf das Zentrum hin konzentrieren könnt. Dieses Zentrum ist der reine Geist.*

...

*Ich war achtzehn Jahre alt, als ich zum ersten Mal meinen Geist untersuchte und entdeckte, dass er immer in Bewegung war. Es kam mir vor, als schaute ich in einen schmutzigen Teich. Alles war in ständiger Aufruhr, aber den Boden konnte ich nicht sehen.*

...

*Ich bin ziemlich sicher, dass viele Menschen – Menschen im reifen Alter von fünfundvierzig Jahren und mehr – nie in ihren eigenen Geist hinein geschaut haben und keine Ahnung haben, was dort vor sich geht.*

...

*In ruhiger Meditation kann man alle Aktivitäten des Geistes sehen und beobachten, von der Oberfläche bis zum Grund. Es ist nicht nötig, diese Geistesaktivität anzuhalten – lasst sie einfach ziehen.*

...

Was auch kommen mag und euch zuflüstert – glaubt es einfach nicht! Sagt „guten Tag“ und lasst es ziehen.

...

In der ruhigen Meditation vernichten wir alle mentalen Erzeugnisse, allerdings nicht durch Gewalt, sondern durch Übung.

...

Ein Mensch mag während der Meditation das Gefühl haben, er steige höher und höher, doch gäbe man ihm in diesem Augenblick einen Schlag, würde er sehr schnell auf die Erde herunter fallen. Er steigt nicht wirklich zum Himmel auf, er stellt sich das bloss vor.

...

Man kann die mentale Aktivität objektivieren als wäre es die Aktivität eines anderen Menschen. Schliesslich hört sie ganz auf. Dann ist man im großen Bewusstsein absorbiert. Das ist Samādhi.

...

Ich übersetze das Sanskritwort „Samādhi“ meist als „ruhige Meditation“. Man könnte es auch als „Eintauchen in die Wirklichkeit“ bezeichnen. ...

...

Samādhi bedeutet, in die Tiefe der Wirklichkeit versunken zu sein. Es ist nicht wie im Schlaf, in welchem man vom Bewusstsein verlassen und ins Chaos der Dunkelheit eingetaucht ist. Im Samādhi ist man in die Wirklichkeit absorbiert, während im Schlafzustand auch die Weisheit schläft.

...

Sitzt auf der Stille! Wenn ihr über das Was und Warum nachdenkt, werdet ihr in hundert Jahren das Zentrum nicht finden.

...

*In tiefer Meditation wird man eins mit dem Objekt, über das man meditiert. Dann gibt es keine Trennung zwischen Subjekt und Objekt. Dieses Aufheben der Grenzen nennt man Samādhi.*

...

*In dem Augenblick, in welchem man frei von jeglichen Gedanken ist, kann man in das Mysterium des Universums spähen.*

...

*Sitzt fest auf dem Universum und bleibt sitzen, bis sich die Barriere zwischen euch und dem Universum aufgelöst hat.*

...

*Es ist wie bei einer Katze, welche eine Maus beobachtet: Beide, die Katze und die Maus, befinden sich im Samādhi – in angeborener Konzentration! Wenn sich die Maus bewegt, bewegt sich die Katze, wenn die Konzentration der Katze nachlässt, rennt die Maus weg – das Samādhi ist verloren.*

...

*Ihr sollt euch darin üben, mit dem Zustand von Samādhi zu verschmelzen. Richtet euer Tun und Denken nur auf eine Sache. Wenn ihr „Ah“ sagt, sollt ihr „Ah“ sein. ...Wir sagen, Samādhi beruhe auf einem starken Unterleib – aber es ist nicht nur das, man hat auch Glauben.*

...

*Das Geheimnis liegt nirgendwo anders als in eurer Seele, eurem eigenen Geist. Deshalb legt der Buddhist die Hände in den Schoß und schaut nach innen. So findet er das Gesetz in sich selbst und sieht Gott von Angesicht zu Angesicht.*

...

*Wer richtig meditiert, findet Geistesruhe im Samādhi. Er verlässt sich auf etwas sehr Tiefes und Unendliches. Er hat erkannt, dass das Leben nur eine Luftblase ist, welche in jedem Augenblick platzen kann; dies beunruhigt ihn nicht und er trauert nichts nach. Wovor sollte er sich fürchten?*

...

*Kümmert euch nicht um die Augen bei eurer Meditation, seien sie offen oder zu! Und denkt nicht in der Kategorie von Sein und Nicht-Sein! Die Zweiheit wird nicht durch Logik überwunden, sondern durch einen Werdeprozess.*

...

*Alle fünf Sinne sind wie Wasser, welches die Abbildungen der Aussenwelt aufnimmt, aber nicht davon gefärbt wird.*

...

*Alle unsere Ängste und Sorgen sind wie Wellen, wie Schatten, die über das klare Wasser huschen und vergehen, gespiegelt, aber nicht festgehalten. ... Tiefe Meditation, Samādhi, ist die Kerze, und die innewohnende Weisheit, welche in der Meditation wirksam ist, ist das Licht.*

...

*In dieser Meditation vergisst man die Qual des Lebenskampfes, man verliert das schrecklich unsichere Gefühl. Man ist wie ein ehrlicher Christ, der auf Gott vertraut und keine Angst hat vor dem, was im nächsten Augenblick geschehen mag.*

...

*Die zehn Tugenden des Buddhismus lassen sich auf eine einzige reduzieren, nämlich auf die Kultivierung des ausgeglichenen Geistes. Der ausgeglichene Geist ist einfach und ehrlich, natürlich wie ein Baum, wie eine Wolke am Himmels, wie aufsteigender Rauch. Er ist frei von Anhaften, frei von Meinungen, frei von Ansichten, so, wie es der Natur entspricht.*

...

*Nach einer langen Nacht, in welcher der Buddha in vollkommener Stille weilte, sah er den Morgenstern in der Dämmerung blinken und wurde sich mit einem Mal seiner grenzenlosen Existenz bewusst. Er war Baum und Gras, Himmel und Erde – er war alles.*

# Religion

*Aus meiner Sicht zeigt sich Religion nicht in der Zugehörigkeit zu einer Kirche oder zu einem Tempel. Der wahrhaftig religiöse Mensch handelt aus dem Herzen im Einklang mit der großen Natur.*

...

*Man findet die göttliche Natur nicht im Gehirn, sondern in seiner eigenen wahren Natur.*

*Wenn ihr aufhört, euer Gehirn zu verklemmen und euer Herz wie einen Teig zu kneten und euch einfach hinsetzt auf euer eigenes Licht, findet ihr die große Natur dort.*

...

*Am Sonntagmorgen höre ich manchmal Radio, wenn die Sonntagsschule für Kinder gesendet wird. Die Kinder lernen, dass die Christen von Gott geschaffen wurden während andere Völker, wie z. B. die Araber und Afrikaner, Heiden und deshalb minderwertig sind. Das ist schlimm für jene Leute, nicht wahr? Warum wurden nur die Christen von Gott geschaffen? Viele Menschen wurden wegen solchen Ideen gekreuzigt oder lebendigen Leibes verbrannt. Wenn der Geist durch solche falschen Ansichten verzogen wird, gibt es keine Befreiung von unnötigem Leiden.*

...

*Es scheint sehr schwierig zu sein, natürlich zu leben. Viele Lehrer sprechen über Religion, sind aber nie in sie eingetreten. Das ist so, wie wenn jemand vor einem Restaurant steht. Er kennt den Geruch von Beefsteak, hat es aber nie gegessen.*

...

*Warum faltet ihr die Hände zum Gebet vor dem Essen? Weil es Religion ist. Ohne Religion isst man einfach. Wenn das menschliche Leben so flach ist, wie das Wasser in einem*

*Teller, gibt es nicht viel Freude. Von morgens bis abends bloß herumrennen – wozu? Fast alle Menschen leben ihr Leben auf derartig armselige Art und Weise. Kein Wunder, dass sie es nicht genießen können und Geld oder Ruhm oder sonst etwas haben müssen außer dem Leben selbst.*

...

*Ich erfreue mich an etwas, das keinen Namen hat, aber ganz natürlich ist. Vielleicht ist es das, was man den Himmel auf Erden nennt oder das Reine Land. Es ist wunderbar, dieses Reine Land. Jemand lud mich ein, für einen Monat mit in die Ferien zu kommen. Ich lehnte ab. Ich bleibe lieber hier und lebe in meinem eigenen reinen Geist.*

...

*Mir liegt daran, wirklich zu handeln: Gehen, Schlafen, Essen, Sprechen – jeder Augenblick ist für mich Religion.*

...

*Religion kann nicht jenseits der Welt existieren, man muss herunterkommen zu Schinken und Ei, Brot und Butter. Die Idee der Flucht aus dem weltlichen Leben ist nicht gut. ... Jeder Mensch muss die in seinem eigenen Herzen und Geist geschriebenen Gebote finden.*

...

*Das Ego soll einfach an seinen rechten Platz kommen und aus dem Zentrum des menschlichen Geistes verschwinden. Dann offenbart sich der Himmel von selbst. ... Die angeborene Weisheit, die uns befähigt zu erwachen, ist unsere Urnatur. Wie die Taube, die zu ihrem weit entfernten Nest zurückfliegt, so haben auch wir einen Heimkehrinstinkt der uns zum ursprünglichen Zuhause unserer Seele führt.*

...

*Nun stellt euch vor, die Taube hört auf einen Spatz, der zu ihr sagt : „Das ist nicht der richtige Weg. Du musst in die gleiche Richtung fliegen wie ich.“ Also folgt die Taube dem*

Spatz. Dann sagt die Schlange im Baum: „Taube, das ist nicht dein Weg, komm zu mir.“ Die Taube hört auf die Schlange und wird von ihr zerdrückt. So halten euch all die „-ismen“, die verschiedenen Philosophien und religiösen Dogmen von eurer eigenen natürlichen Orientierung ab.

...

Reinigt euren Geist von allen Vorstellungen, von jeglichen „-ismen“ und ihr werdet eure eigene Urnatur finden.

...

Wenn das, was überliefert wurde, zur Formel wird, hat es keine lange Lebensdauer.

...

Es kommt **darauf** an (Sokei-an zeigt auf sein Herz). Wir müssen etwas Ursprüngliches, Natürliches haben, etwas, das nicht Buddhismus ist oder Zen, Wissenschaft, Religion oder Philosophie ist. Es muss aus uns selbst entstehen.

## **Normalzustand**

Viele Menschen befinden sich in einer Art Traumzustand. Sie sind von morgens bis abends in unwirkliche Gedanken verstrickt. Sie überdecken die Tatsachen ihres Lebens mit Gedanken und halten diese Gedanken für wahr.

...

Euer Geist sollte ein Werkzeug sein, das euch zur Verfügung steht. Doch statt ihn zu benutzen, rennt ihr in alle Richtungen, von einem Ort zum andern, getrieben von den Geistesinhalten. Ihr werdet von eurem eigenen Diener benutzt, weil ihr ihn selbst nicht benutzen könnt.

...

Wenn ein blinder Mensch etwas sagt, folgen ihm alle anderen blinden Menschen, weil sie kein eigenes Führungsprinzip haben, nachdem sie sich richten. ... Zuerst bringt ihr euch mit

euren Gedanken ins Gefängnis, und dann weigert ihr euch herauszukommen.

...

Menschen mit einem kleinen geistigen Radius leben in einer sehr engen Welt. Kleinliche Menschen sind oft schlecht gelaunt und misstrauisch. Sie schaffen sich diese Gemütslage selbst. Niemand anders setzt sie in diese kleine Welt. Andere Menschen verhalten sich in gleichen Umständen völlig anders, sie leben in einer grossen Welt, strukturiert durch Einsicht und Ethik.

...

Als Kind hatte ich eine Tante, die mir jedes Mal eine Süßigkeit mitbrachte, wenn sie uns besuchen kam. Deshalb wartete ich immer begierig auf ihren Besuch. Einmal kam sie sehr spät nachts, als ich schon schlief. Ich nehme an, dass ich aufwachte und die Süßigkeit ass, denn am Morgen fand ich etwas Zerquetschtes auf meinem Kissen, und mein Mund war verschmiert – aber ich erinnerte mich nicht, etwas gegessen zu haben. Warum konnte ich den Geschmack der Süßigkeit in meinem schlafenden Geist nicht schmecken? Da ich sie nicht mit wachem Sinn gekostet hatte, prägte sich keine Erfahrung des Genusses ein. Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben so.

...

Zu viel Geschwätz führt einen in tiefes Wasser, aus welchem man nur schwer wieder heraus kommen kann.

...

Der Geist, den man gewöhnlich „trägt“ ist von anderen Menschen gemacht. Man lebt und handelt in Massengedanken, Massenbewusstsein und Massenpsychologie. Schaut euch nur mal die Hutablage in einem Restaurant an: Alle Herrenhüte sehen gleich aus.

...

*Die parteiischen Gefühle von Liebe und Hass stellen sich allem in den Weg, nichts kann seinen natürlichen Gang gehen. Man weigert sich, den Sohn eines verhassten Feindes im eigenen Geschäft anzustellen, auch wenn er der richtige Mann wäre, und wenn man wählen kann zwischen einer jungen koketten Sekretärin und einer älteren erfahrenen, wählt man die kokette.*

## **Leben und Tod**

*Die Frage von Leben und Tod ist wichtig. Geht nach Hause und meditiert! Schaut in eure eigene Weisheit hinein! Benutzt sie! Sie ist nicht in Büchern zu finden, und es ist nicht nötig, andere zu fragen.*

...

*Wenn dann der letzten Moment kommt, können wir nicht sagen: „Warte ein wenig, ich muss dieses Problem erst noch lösen.“ Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als die Augen zu schließen, Adieu zu sagen und den letzten Atemzug zu tun. Dann haben wir keine Zeit mehr, über Leben und Tod nachzudenken. ...*

*Wenn jemand stirbt, geht nichts verloren aus der Welt, und wenn jemand geboren wird, wird nichts zugefügt.*

...

*Die innewohnende Weisheit stirbt im Tod nicht, denn die Urnatur **ist** Weisheit. Man wird mit ihr in diese Welt hinein geboren.*

...

*Geburt und Tod finden nicht am Anfang bzw. am Ende des körperlichen Lebens statt, sie geschehen immerwährend auch auf der Ebene der Gedanken und Gefühle.*

...

*Wenn man von einer Brücke ins Wasser schaut, hat man das*

*Gefühl, die Brücke fliesse, aber dem ist nicht so, das Wasser fließt. Ihr denkt, ihr werdet alt, aber das, was alt wird, seid ihr nicht selbst. Euer Selbst ist immer jung. Und das Selbst ist nicht in Bewegung, es ist immer still. Das, was sich bewegt, sind wir nicht selbst, sondern die vier Elemente unseres Körpers und die Geistesinhalte. Wenn wir dies nicht wissen, machen wir Fehler.*

## **Vermischtes**

*Rechte Sicht besteht darin, ohne vorgefasste Meinung an die Dinge heranzugehen. ... Wir sind so klein, wenn wir uns anstrengen, unsere egozentrische Weltanschauung beizubehalten.*

...

*Ein und dasselbe Gesetz wirkt im menschlichen Herzen und in Bäumen, Gräsern und allem, was existiert.*

...

*Es gibt keine anhaltende Güte und keine bleibende Schlechtigkeit. Beide bringen zwangsläufig ihr Gegenteil hervor.*

...

*Ihr denkt, Heilige müssten erhaben aussehen, aber „heilig“ ist keine Sache des Aussehens, es ist im Herzen.*

...

*Wenn eine Tat nicht vom Herzen kommt, lass ich sie lieber bleiben.*

...

*Wenn ein Mensch versucht, etwas zu „machen“, verliert er seinen Halt. Lasst die Dinge aus sich selbst heraus wachsen!*

...

*Wir sollten nicht auf die Fehler der anderen schauen, wir*

*sollten unsere eigenen Fehler verstehen.*

...

*Ob man abseits der Welt lebt oder mitten drin, es ist ein und dieselbe Welt, es gibt nur eine einheitliche Existenz, wie viele Namen man ihr auch geben mag. ... Wenn man zur Wahrheit gelangt, und diese nicht für das tägliche Leben verfügbar macht, ist das meiner Ansicht nach eine Schwäche oder ein Mangel.*

...

*Stellt euch vor, der Arzt gibt euch ein Rezept für die Medizin, die ihr einnehmen sollt. Ihr geht nach Hause und verschluckt das Papier. Das würde euch gar nichts nützen. Ihr müsst die Medizin selbst schlucken. So ist es auch mit Worten. Ihr könnt philosophische Abhandlungen über die Wirklichkeit lesen, aber dadurch werdet ihr die Wirklichkeit nicht kennen.*

...

*Für jemanden, der das universelle Gesetz wirklich versteht, gibt es nichts zu verachten oder abzulehnen. Man betrachtet jedes Ding gemäss seiner eigenen Natur, den hässlichen Floh genau so wie die schöne Nachtigall.*

...

*Wo ist euer ursprüngliches Zuhause? Es ist nicht das Haus von Vater oder Mutter, es ist nicht eure Wohnung.*

...

*Wenn ich mein eigenes Leben betrachte, erkenne ich, dass ich in der Jugend mein Denken benutzte, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Später benutzte ich meinen Geist und mein Herz und nun versuche ich, meine Seele zu benutzen, d.h. ich überlasse es meiner Natur zu handeln.*

...

*Alles hergeben heißt, alle Sorgen aufgeben, restlos alle Sorgen.*

...

*Wenn man jemanden liebt, muss man entsagen können, andernfalls ist die Liebe ein Anhaften oder Besitzergreifen.*

...

*Im menschlichen Leben ist das Entsagen die edelste Sache und Liebe die süsseste. ... Kapitalismus ist die Peitsche der Galeere. Heutzutage werden die Menschen werden nicht mit Eisenketten gefesselt, sondern mit Dollarnoten.*

...

*Philosophie erleuchtet nicht: Sie ist ein Gebilde, welches aus unseren eigenen Geistesinhalten aufgebaut wurde. Sie gleicht den Bauklötzen, mit denen Kinder spielen. ...*

*Alle Lebewesen, alle Gedanken, auch alle Wissenschaften entspringen aus der einen ewigen, vollkommenen, unveränderlichen Wirklichkeit. Es ist wie mit Kaulquappen: unzählige Kaulquappen entstammen einem einzigen Frosch.*

...

*Alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und denken, sind Auswirkungen unseres eigenen Geistes. Wenn wir den Geist wegnehmen, ist nichts da – keine Farbe, kein Geräusch, kein Berg, kein Fluss.*

[Man kann diese Zitate finden in Ihrem Kontext: Das andere Ufer ist hier und Man sieht nur in der Stille klar oder zusammengefasst in Sokei-ans Weisheit](#)

- [Bodhidharma Höhle \(YouTube\)](#)
- [Hui-neng](#)
- [Lin-chi](#)
- [Sokei-an](#)
- [H. Platov](#)
- [Das andere Ufer ist hier](#)
- [Man sieht nur in der Stille klar](#)

- [Sokei-ans Weisheit](#)
- [Die Aufzeichnungen von Lin-chi](#)



**Wer war Sokei-an**