

ZENSHO W. KOPP

Der direkte  
**ZEN-Weg**  
zur Befreiung



Unterweisungen  
eines westlichen  
Zen-Meisters

# Zensho W. Kopp

## Der direkte ZEN- Weg zur Befreiung

### Аннотация

In diesem Buch spüren wir die unmittelbare Direktheit und Freiheit des Zen. Mit klaren Worten, die jede Illusion aufdecken, bringt Zen-Meister Zensho das Wesentliche auf den Punkt. Er zeigt uns den Spiegel unseres wahren Seins und wir erkennen darin unsere stets gegenwärtige Buddha-Natur, unser ursprüngliches, wahres Selbst.

<br/>

Seine klaren Aussagen sind erfüllt von solch einer geistigen Kraft, dass sie uns in unserem Allerinnersten berühren. Hierbei wird oft die Logik unseres begrifflichen, unterscheidenden Denkens erschüttert, sodass wir die Wahrheit jenseits aller Worte erfassen können.



# Copyright

Das vorliegende Buch ist die erweiterte Fassung des gleichnamigen Hörbuches, das im Hörbuchverlag steinbach sprechende bücher erschienen ist.

Viele Hörer haben in ihren Briefen den Wunsch geäußert, diesen Text auch in Buchform lesen zu können, um sich noch intensiver mit seiner tiefen Weisheit auseinanderzusetzen.

Dieser Wunsch hat dazu geführt, den Text, zusätzlich mit Zen-Meister Zenshos ausführlicher »Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen«, jetzt auch als Buch zu veröffentlichen.

**eBook** (1. Auflage Printversion August 2015)

© EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: Michel Schmidt

Foto Rückseite: Verena Maus

Zeichnungen: Zensho W. Kopp

Druckoptimierung (Printversion): Reinhard Zanella

Typografie und Satz (Printversion): Torsten Zander

Lektorat: Verena Beau, Nikolai Bonstedt

ISBN Printversion: 978-3-937883-70-0

ISBN E-Book: 978-3-937883-73-1

[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

Inhaltsverzeichnis

Copyright

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen

Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit

Das Schwert der Weisheit

Der Selbst-Geist ist Buddha

Koan-Praxis

Am Abgrund des Nichts

Der Meister

Satori – die große Erleuchtung

1. Kapitel: Die Suche nach der Wahrheit

Der innere Ruf

Stillschweigendes Erkennen

2. Kapitel: Die große Vertrauens-erweckung

Innere Wandlung

Das Vertrauen des Herzens

3. Kapitel: Die Unmittelbarkeit des Zen

Begrenzte Blickwinkel

Vergänglichkeit

4. Kapitel: Das Wirken des Einen Geistes

Berührtwerden vom Ewigen

Hingabe an das Ewige

5. Kapitel: Das Aufgeben aller Täuschungen

Keine Lehren

Grenzenlose Befreiung

## 6. Kapitel: Die Weisheit des Loslassens

Nicht-Tun

Der lachende Buddha

## 7. Kapitel: Der ursprüngliche Zustand des Geistes

Allumfassende Ganzheit

Das Licht unseres wahren Seins

## 8. Kapitel: Die nicht-unterscheidende Klarschau

Annehmen und Verwerfen

Harmonischer Wandel

## 9. Kapitel: Weder Sein noch Nichtsein

Gegensätzlichkeit

Befreiung von Konzepten

## 10. Kapitel: Jenseits von Leben und Tod

Angst vor dem Sterben

Befreiung vom Ich-Wahn

## 11. Kapitel: Die große Befreiung

Mystisches Sterben

Der König und sein Papagei

## 12. Kapitel: Zen – die Weisheit des Nicht-Suchens

Suchen, ohne zu suchen

Zielorientiertheit

## 13. Kapitel: Der wahre Zen-Geist

Falsche Meditationspraxis

Wahre Zen-Praxis

## 14. Kapitel: Die Heiterkeit des Geistes

Hier und jetzt ist die Ewigkeit

Der Hund im Spiegelsaal

15. Kapitel: Das innere Schweigen vor dem Unendlichen

Unaussagbares Geheimnis

Rankengewirr

16. Kapitel: Zen – der Weg der persönlichen Erfahrung

Den Augenblick erfassen

Kraftvolle Lehrmethode

17. Kapitel: Das Schwert der nicht-unterscheidenden Weisheit

Die Unmittelbarkeit des Zen

Folge mir »jetzt« nach

18. Kapitel: Das augenblickliche Erfassen der Wahrheit

Die Gans in der Flasche

Projektionen

19. Kapitel: Die strahlende Wirklichkeit des Geistes

Jenseits von Reden und Schweigen

Der Donner der Stille

Glossar

Kontaktadresse

Weitere Titel des Meisters Zensho W. Kopp im EchnAton

Verlag:

.

Wenn man seinen Geist jählings in die unergründliche Tiefe  
entsinken lässt,  
die Verstand und Denken niemals zu erreichen vermögen,

wird man den absoluten, strahlenden Einen Geist erschauen.  
So erlangt man Befreiung vom Kreislauf von Geburt und Tod.  
Zen-Meister Ta-hui (12. Jh.)

Vorwort

Die in diesem Buch in ihrer Direktheit außergewöhnlich klaren Aussagen sind erfüllt von der tiefen Weisheit des Zen. Sie bergen in sich solch eine geistige Strahlkraft, dass sie uns in unserem Allerinnersten berühren.

Hierbei wird oft die Logik unseres festgefügtten Verstandesdenkens erschüttert und es eröffnet sich uns die Möglichkeit, die für unseren Verstand unfassbare Wahrheit intuitiv zu erfassen.

Auf zeitgemäße und erfrischend unkonventionelle Weise lehrt Zen-Meister Zensho ein vollkommen freies Zen, das an keine bestimmte Form gebunden ist. So finden sich in diesem Buch neben den vielen Zen-Zitaten auch mehrere Zitate aus dem indischen Vedanta und der christlichen Mystik.

Das Besondere an Zenshos Lehrmethode ist, dass er ohne beschönigende Umschweife direkt auf den Punkt kommt und auf das Wesentliche verweist. So sind auch seine aufrüttelnden Worte in diesem Buch eine totale Rebellion gegen unseren konditionierten Verstand. Denn sie zertrümmern unsere ganzen festgefügtten Konzepte und alle unsere lieb gewonnenen Illusionen. Mit zenistischer Konsequenz wird alles hinweggefegt, damit wir fähig werden, zur Befreiung des Geistes jenseits unserer begrenzten Verstandeslogik zu gelangen und den

Zustand reiner Bewusstheit zu erfahren.

Von der ersten bis zur letzten Seite des Buches geht es Zensho insbesondere um unsere Erweckung aus dem alltäglichen Schlummer der Gewohnheiten, der uns am unmittelbaren Erleben der Wirklichkeit hindert. So sagt Zensho:

Grundlegend im Zen ist deshalb die Verwirklichung von absoluter Bewusstheit jetzt-hier, von Augenblick zu Augenblick, wo wir auch sind und bei allem, was wir tun. Die Wahrheit des Zen ist einfach und unmittelbar. Sie zeigt sich gerade in den allergewöhnlichsten Dingen des Alltags.

Die Wirklichkeit, die wir suchen, ist stets gegenwärtig – gerade in diesem Augenblick! Im Trinken eines Glases Wasser oder beim Binden der Schnürsenkel – offenbart sich das Geheimnis und Wunder des Zen. Dies ist aber nur für denjenigen nachvollziehbar und erfahrbar, der vollkommen gegenwärtig aus dem unmittelbaren Augenblick heraus die Dinge erlebt.

Ein wunderbares Beispiel hierfür findet sich in Zenshos mit großer Spontaneität und absoluter Bewusstheit gezeichneten Bildern in diesem Buch, die auf unmittelbare Weise den Geist des Zen zum Ausdruck bringen. Zen ist eine reine Sache der Erfahrung. Deshalb warnen uns alle großen Meister des Zen immer wieder davor, Zen zum Gegenstand logischer, verstandesmäßiger Spekulation zu machen. Denn wir können die Wahrheit des Zen nicht als ein Konzept, nicht als eine Lehre oder Philosophie erlernen.

Aus diesem Grund werden theoretische Darlegungen der

buddhistischen Lehre im Zen mit einem Finger verglichen, der auf den Mond zeigt. Wenn wir den Mond sehen wollen, dann dürfen wir jedoch nicht bei der Betrachtung des Fingers, der auf den Mond zeigt, hängen bleiben in der irrtümlichen Annahme, er sei der Mond. Vielmehr müssen wir uns von dem Finger lösen und den Mond selbst anschauen.

Mit brillanter Klarheit weist uns Zensho den Weg zur Befreiung von unserem blockierenden Denkwang und unseren konditionierten Gefühls- und Verhaltensmustern, die uns die wahre Sicht verdunkeln und unser Leben leidvoll und unfrei machen.

Hierbei lässt er auch anhand vieler Zitate die alten chinesischen Zen-Meister, die mit ihren paradoxen Worten und Handlungen unseren Verstand aus den Angeln heben, selbst zu Wort kommen.

So wird zum Beispiel ein Ausspruch von einem alten Meister oder oft auch ein Mondo – ein Dialog zwischen Meister und Schüler – aus der klassischen Zen-Literatur aufgegriffen und von Zensho erhellend durchleuchtet.

Diese klärenden Erläuterungen bieten den wesentlichen Schlüssel zum Verständnis der Aussagen.

Ohne diese Erläuterungen von einem Meister, der sich in der gleichen erleuchteten Bewusstseinsdimension befindet wie diese alten chinesischen Meister, bliebe uns der tiefe Sinngehalt dieser Aussagen verschlossen – insbesondere der jener »schlagfertigen« Dialoge zwischen Meister und Schüler, in

denen oftmals handgreiflich das festgefahrene Denken des Zen-Schülers zerschlagen wird.

Eine äußerst wertvolle Bereicherung für dieses Buch ist Zen-Meister Zenshos ausführliche Einführung in »Das Wesen und die Praxis des Zen«, die dem Leser eine komprimierte Zusammenfassung der Zen-Praxis vermittelt.

Wir spüren in diesem sehr lebendigen Zen-Buch mit Zenshos ausdrucksstarken Zeichnungen, die den Geist des Zen atmen, die Verwirklichung und Freiheit eines der bedeutendsten Weisheitslehrer unserer Zeit. Er besitzt die besondere Gabe, die tiefe Wahrheit des Zen auf zeitgemäße Weise zu vermitteln.

Zenshos Sprache ist erfrischend lebensnah und von einer erstaunlichen Klarheit, die uns verwandelt und befreit.

Er weist uns auf einfache Weise den Weg zur Verwirklichung unseres wahren Seins, der sich mitten im Alltag unserer modernen Welt praktizieren lässt.

All diejenigen, die jedoch glauben, sich auf dem spirituellen Weg vom alltäglichen Leben abgrenzen zu müssen, werden in diesem Buch schnell eines Besseren belehrt. Denn Zenshos direkter Zen-Weg zur Befreiung ist »radikal empirisch«. Er ist kein Weg weltflüchtiger, elitärer Abgeschiedenheit, sondern führt mitten durch die Welt hindurch.

Mai, 2015

Zen-Zentrum Tao Chan, Wiesbaden

**Kommentar zu den Zeichnungen**

Das Einmalige und besonders Wertvolle der in diesem

Buch gesammelten Zeichnungen ist, dass sie bildgewordene Offenbarungen eines erleuchteten Bewusstseins sind. Fernab von aller traditionellen Gebundenheit geht der Zen-Meister und Künstler Zensho W. Kopp vollkommen eigene Wege, indem er seine Bilder nicht wie sonst in der Zen-Kunst allgemein üblich mit schwarzer Tusche, sondern mit dem Bleistift zeichnet.

Zenshos Zeichnungen, die den wahren Geist des Zen atmen, sind sichtbar gewordene Reflektionen aus seinem Allerinnersten. Seine künstlerische Ausdrucksweise entspricht jener der chinesischen und japanischen Zen-Maler, die mit wenigen Strichen und oft geradezu ungestümem Pinseleinsatz das Wesentliche auszusagen wussten.

Zenshos spontane Malweise wie auch die abstrakten Formen seiner Zeichnungen bringen den Geist des Zen auf eine Weise zum Ausdruck, wie es Worte nicht vermögen. Einen Eindruck davon gewinnt man auch in seinem 2011 im Schirner Verlag erschienenen Bildband »Im Farbenrausch des Göttlichen«.

So fühlen wir, dass uns in den subtilen Spannungsverhältnissen seiner Zeichnungen – zwischen Linie und der weißen Fläche des Hintergrundes, zwischen Form und Formlosem – etwas Unfassbares berührt.

Die Formen scheinen entmaterialisiert zu entschweben, um im leeren Grund der transzendenten jenseitigen Sphäre aufgehoben zu sein. So ist der leere Bildgrund in Zenshos Gemälden weitaus mehr als nur der unbemalte Teil des Bildes.

Der leere Grund wird in der Zen-Malerei mit dem leeren

Grund des Seins identifiziert und steht für die form- und eigenschaftslose Leere, Shunyata. Dieser leere Grund ist jene absolute Wirklichkeit, die durch die Transparenz aller Formen und Farben und somit durch alle Erscheinungen hindurchleuchtet.

Hier zeigt sich auch die tiefe Bedeutung des Aussparens und Leerlassens in Zenshos Bildern. Die Reduktion der Erscheinungen auf ihre Wesenheit ist der Kern seines künstlerischen Schaffens. Es befasst sich nicht mit den sinnlich wahrgenommenen Erscheinungen, sondern mit jener absoluten Wirklichkeit, die hinter allem liegt. Diese allerhöchste Wirklichkeit wird in der Zen-Malerei durch das Kreissymbol »Enso« zum Ausdruck gebracht. Es ist eines der bekanntesten Symbole des Zen, das wir in Zenshos Zeichnungen immer wieder finden.

In seinen von atmosphärischer Klarheit geprägten Zeichnungen drückt sich so die Schau eines spirituellen Meisters aus, der in seinem Erwachen zur Wirklichkeit des Seins die allem zugrundeliegende Harmonie und Ganzheit des Universums erfahren hat.

Versunken in die stille Betrachtung dieser Bilder, eröffnet sich uns ein neuer, ungeahnter Zugang zur Wirklichkeit unseres wahren Seins. Denn was der Künstler und Mystiker in seine Bilder hineingab, strömt aus ihnen hervor und fließt mit unwiderstehlicher Macht in unseren Geist über.

Zen-Meister Zenshos Zeichnungen in diesem Buch sind

wahre Meisterwerke künstlerischen Schaffens.

Und wer sich auf diese in den Bereich des Sichtbaren getretenen Offenbarungen des Unsichtbaren einlässt, der lässt sich damit zugleich auf jene Wirklichkeit ein, aus der sie hervorgetreten sind.

Mai, 2015

Edward Duvernoy

# **Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen**

## **Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit**

Das wesentliche Anliegen des Zen ist das Erwachen zur Wirklichkeit unseres wahren Seins. Es verweist stets mit äußerstem Nachdruck auf den Einen Geist als unser ursprüngliches, wahres Wesen und ist zugleich eine vollkommen praktische, ganz auf die Wirklichkeit des Hier und Jetzt ausgerichtete Lehre. Die Methode seiner geistigen Vermittlung ist verblüffend einfach und unmittelbar direkt. Deshalb lässt Zen alles überflüssige Drum und Dran beiseite und verweist nur auf die absolute Wirklichkeit, die sich jetzt-hier offenbart.

Zen ist die Essenz und der Höhepunkt des gesamten Buddhismus. Obwohl es ursprünglich aus dem Buddhismus hervorgegangen ist, hat es sich sehr schnell vom traditionellen Buddhismus abgewandt.

Denn Zen interessiert sich nicht im Geringsten für die hohen philosophischen Spekulationen buddhistischer Gelehrsamkeit. Ganz im Gegenteil – es ist vielmehr darum bemüht, konsequent mit dem diskursiven Verstandesdenken zu brechen, das stets bestrebt ist, alles, was in den Bereich des Unergründlichen gehört, zu definieren und somit zu begrenzen.

Deshalb sagt der chinesische Zen-Meister Ying-an (12. Jh.):

Die Wahrheit des Zen kann man nicht durch Vorträge, Debatten und Erörterungen erlangen.

Wenn du irgendwann plötzlich das Licht deines Geistes umwendest und alle Täuschungen durchschaust, wirst du das wahre Selbst erblicken.

Dies ist das ursprüngliche, lebendige Zen des augenblicklichen Erfassens der Wirklichkeit, wie es von den großen chinesischen Meistern in der Zeit der Hochblüte des Zen praktiziert wurde. Es hebt sich ab durch seine radikale Unabhängigkeit und lehrt auf erfrischend lebendige Weise einen direkten Weg zur Befreiung, der an keine bestimmte Form gebunden ist. Eines der wesentlichen Merkmale des Zen ist die besondere Art der Übertragung außerhalb aller buddhistischen heiligen Schriften und Worte.

Denn alles unterscheidende Verstandesdenken ist für die Anhänger des Zen-Buddhismus ein grundsätzliches Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung.

Deshalb bietet Zen auch keine bestimmte Lehre und keine fertigen Antworten. Es entzieht sich unserer Vernunft und widersetzt sich jeder begrifflichen Bestimmung.

Daher erklärte Bodhidharma, der legendäre erste Patriarch des Zen aus dem 6. Jahrhundert:

Meine Lehre dringt unmittelbar direkt in des Menschen Herz. Daher ist sie einzigartig und nicht verstrickt in Worte und kanonische Vorschriften; sie ist die unmittelbare Weitergabe des

echten Siegels.

Zen kann man nicht lernen, nicht studieren. Denn es lässt sich nicht durch die begrenzte Einseitigkeit des ich-zentrierten Verstandes begreifen. Diejenigen, die Zen erlernen wollen, sind schon von Anfang an auf dem falschen Weg. Man kann den Zen-Buddhismus noch so ausgiebig studiert haben und alles darüber wissen. Doch was nützen all die leeren Worte, wenn man sein eigenes, wahres Wesen nicht erkennt?

Zen führt uns über die Welt des Intellekts hinaus zu einer Wirklichkeit, die schon immer da war, lebendig, allgegenwärtig und frei von Abstraktionen.

Der Gebrauch der Logik des unterscheidenden, begrifflichen Denkens zur Ergründung der letzten Wahrheit ist in den Augen des Zen Unwissenheit.

Denn sich auf das verstandesmäßige Begreifen zu verlassen bedeutet, das innere Licht unseres wahren Selbst daran zu hindern, sich zu entfalten.

Der wahre Selbst-Geist, neben dem nichts anderes existiert, ist die »leere«, strahlende Natur des Seins. Dieser Geist ist seinem Wesen nach ohne Substanz und allgegenwärtig. Er ist unsere absolute Wirklichkeit, die sich »jetzt-hier« offenbart. Alles, was als die vielfältigen Formen vor unseren Augen erscheint, ist die Widerspiegelung dieses Einen Geistes.

Es gibt keine Existenz und keine Nicht-Existenz der Phänomene. Erscheinung und Wirklichkeit durchdringen einander vollständig. Dies ist die zentrale Botschaft des Zen.

Deshalb heißt es auch im Mahaprajnaparamita-Hridaya-Sutra, kurz »Herz-Sutra« genannt, das täglich in den Zen-Klöstern rezitiert wird: »Form ist Leere und Leere ist Form«. Ein intuitives Verständnis dieser »Nur-Geist-Lehre«, mit einem unerschütterlichen Glauben an die ursprüngliche Reinheit des Geistes, gilt im Zen als unerlässliche Voraussetzung zur Erleuchtung.

Alles ist ein allumfassendes Ganzes, das alles in sich beschlossen hält. Deshalb gibt es im Zen auch keine Trennung zwischen heilig und gewöhnlich, denn es unterscheidet nicht zwischen spirituellem Leben und aktivem Leben. Die ganze Welt, das ganze Universum, alles ist heilig, nichts, was nicht heilig wäre, und dies heißt letztlich: »Nichts ist heilig.« Mit den Worten von Bodhidharma, als Antwort auf die Frage, was das Heiligste in der Welt sei: »Offene Weite – nichts von heilig!«

Zen ist eine reine Angelegenheit der persönlichen Erfahrung. Deshalb will und muss es gelebt werden, überall und zu jeder Zeit, in jedem einzelnen Augenblick des Tages, denn der gegenwärtige Augenblick umfasst alles, die ganze Fülle des Seins. Wenn wir den gegenwärtigen Augenblick versäumen, versäumen wir das wirkliche Leben, denn wir versäumen die allgegenwärtige göttliche Wirklichkeit.

# Das Schwert der Weisheit

In der unmittelbaren Gegenwart des Jetzt befinden wir uns in der zeitlosen Ewigkeit des Seins. Deshalb müssen wir den gegenwärtigen Augenblick hellklar bewusst und stets neu erfahren, indem wir uns ganz auf ihn einlassen – frei von allen Vorstellungen und Konzepten.

Wir müssen die Wahrheit des Zen wirklich ganzheitlich erfahren und mit unserem ganzen Sein innerlich aufnehmen und erleben. Doch da wir das unaussprechliche, tiefe Geheimnis des Zen mit unserem Denken nicht erfassen können, bedürfen wir der wortlosen Einweihung durch einen erleuchteten Meister, damit sich unser inneres Auge der Erkenntnis öffnet. Dies geschieht in der Tradition des Zen in einer direkten, geheimen Übertragung von Herz-Geist zu Herz-Geist. Deshalb sagt der chinesische Zen-Meister Huang-po (9. Jh.):

Es gibt kein Verständnis durch Worte, sondern nur eine Übertragung von Geist zu Geist.

In ihrer kraftvollen, direkten Art der Vermittlung ermahnen die Meister des Zen ihre Schüler immer wieder, nicht an Worten zu haften, weil die höchste Wahrheit nicht ausgesagt werden kann, nie ausgesagt worden ist und nie ausgesagt werden wird. Denn die höchste Wahrheit ist dynamisch und lebendig, während unsere Begriffe statisch und tot sind.

Deshalb fordert uns Zen auf, unseren Geist von allem –

was es auch sei – zu befreien und uns nicht auf irgendwelche künstlichen Methoden zum Erlangen der Wahrheit zu verlassen. Folgen wir also dieser Auffassung und ergreifen wir das Schwert der nicht-unterscheidenden Weisheit und zerschlagen wir jetzt, in diesem Augenblick, die Fesseln unserer verstandesmäßigen Interpretationen. Mit den kraftvollen Worten des chinesischen Zen-Meisters Shüeh-tou (11. Jh.):

Wo das Schwert der Weisheit herniedersaust, verlieren Sonne und Mond ihr Leuchten, und Himmel und Erde verlieren ihre Farbe. Durch diese Erfahrung platzen die Wänste der Teufel, und es öffnet sich dir das Auge der transzendenten Weisheit.

Zen ist keine Angelegenheit des Lernens, sondern vielmehr eine des Verlernens. Es ist eine Rückkehr zum Ursprung unseres wahren Seins. Das heißt: Wir müssen unser ganzes illusorisches Wissen und unsere bisher angesammelten Kenntnisse über Zen und Buddhismus vollkommen hinter uns lassen, wenn wir die unvergleichliche Erleuchtung erlangen wollen. Man mag diesen Lehren allenfalls einen hinführenden, vorbereitenden Wert zugestehen.

Doch in den Augen der großen alten chinesischen Zen-Meister wie Lin-chi, Ma-tsu, Hui-neng und Huang-po waren alle Schriften des traditionellen Buddhismus nur wertloses Papier. So sagt auch der chinesische Zen-Meister Yung-chia (8. Jh.):

Unmittelbar die Wurzel abschneiden, das ist das Siegel des Buddha. Um das Aufsammeln von Blättern und die Suche nach Zweigen kümmere ich mich nicht.

Wenn wir also die tiefe Wahrheit des Zen wirklich erfahren wollen, müssen wir uns direkt auf sie einlassen und es vermeiden, dass uns Begriffe und Vorstellungen von der Wirklichkeit trennen. In der Sprache des Zen: »Wo nichts gesucht wird, ist der ungeborene Selbst-Geist gegenwärtig.« Deshalb geben Zen-Meister keine langen Erklärungen ab und definieren auch nichts, denn definieren heißt Grenzen setzen.

# Der Selbst-Geist ist Buddha

Zen verweist stets mit äußerstem Nachdruck auf den »Herz-Geist«, als die wahre Wesensnatur des Menschen, um uns zu befähigen, die Wahrheit »in uns selbst« zu entdecken und zu unserer ursprünglichen Buddha-Natur zu erwachen. Denn es ist vollkommen unmöglich, den Selbst-Geist, das heißt unser wahres Selbst, woanders zu finden als in unserem eigenen Geist. Wir können noch so viel im Äußeren suchen, doch wie sollte es möglich sein, uns selbst zu finden, wenn wir woanders suchen als in uns selbst? Hierzu sagt der chinesische Zen-Meister Yüan-wu (12. Jh.):

Die große Wahrheit des Zen ist in jedermanns Besitz. Schau nur in dein eigenes, wahres Wesen und suche es nicht durch andere. Dein eigener Geist ist jenseits aller Form, er ist frei und still und sich selbst genügend. Immerwährend offenbart er sich selbst. In seinem Licht löst sich alles auf.

Zen-Meister Yüan-wu gibt uns hier den guten Rat: »Schau nur in dein eigenes, wahres Wesen.«

Dieser wohlgemeinte Rat bezieht sich auf die Praxis der Zen-Meditation, als einem wesentlichen Grundelement des Zen. Obwohl dem so ist, beschäftigen sich heutzutage die meisten Anhänger des Zen-Buddhismus nur theoretisch mit der Lehre des Zen. Das ist ein sehr bedauerlicher Zustand.

Denn ohne die in der Zen-Meditation verwirklichte

»Klarschau des Geistes« ist es nicht möglich, sich von dem Dualismus des unterscheidenden, begrifflichen Denkens zu befreien, der wie dunkle Wolken das Licht unseres wahren Selbst überdeckt. Deshalb sagt der chinesische Zen-Meister Hung-chi (12. Jh.):

Um Zen in seiner ganzen Tiefe zu erfahren, musst du den Geist klären und dich in die stille Übung des inneren Schauens versenken. Gewinnst du die völlig ungehinderte Einsicht in den Ursprung des Wirklichen, so ist der Geist offen, klar und hell wie der Mond, der das Dunkel der Nacht fortnimmt. Vollkommen ganz, vom Licht strahlend, leuchtet er durch das ganze Universum und durchschneidet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Zen-Meditation ist die unbedingte Voraussetzung zur Erleuchtung. Deshalb wird sie im Zen-Buddhismus als unentbehrliche Praxis auf unserem Weg zur Verwirklichung angesehen. Doch hat sich erst einmal unser inneres Auge der Erleuchtung geöffnet, wird die Meditation keine besondere Übung mehr sein. Denn sie wird jetzt zu einem ganz natürlichen und spontanen Ausdruck unseres täglichen Lebens. Ob wir sitzen oder stehen, wo wir auch sind und was wir gerade tun, alles wird zur wunderbaren Meditation.

In diesem Bewusstseinszustand des anstrengungslosen, mühelosen Gewährseins des Geistes befinden wir uns in der allumfassenden Ganzheit des Seins und erleben uns als eins mit allen Wesen. Zen-Meister Fen-yan (11. Jh.) gibt uns eine sehr

gute Beschreibung dieser hohen Zen-Verwirklichung nach der Erleuchtung:

Ist das Zen zu deinem natürlichen Leben geworden, so bleibt dein Geist gelassen und wird von weltlichen Belangen nicht berührt. Du befindest dich im Reich der Erleuchtung, transzendierst die gewöhnliche Welt und bist vollkommen frei inmitten der Menschen. So bist du in vollkommener Einheit mit dem, was jenseits der Welt ist, und umfängst zugleich, was in den Bereichen des Daseins ist.

Das hier Gesagte bezieht sich auf jene absolute Verwirklichung, bei der das Mumonkan, »Das torlose Tor« zur grenzenlosen Befreiung, wirklich vollkommen durchschritten wurde. Denn nur wenn wir wirklich »tiefgreifendes Satori«, die große Erleuchtung, erfahren haben und nicht nur ein kurzes Aufblitzen unserer Wesensnatur, dann ist dies die große Befreiung. Doch obwohl Satori in einem Augenblick erfahren wird, muss dieses erleuchtete Bewusstsein von hellstrahlender Klarheit über eine lange Zeit mitten im Leben gefestigt werden. Dann erst gelangen wir zur Hum-Verwirklichung mitten in der Welt.

Dieses verwirklichte, hellklare Bewusstsein kann nicht mehr verloren gehen. Das ganze Sein hat sich gewandelt, so dass unser ganzes Leben zu einer Erfahrung der allumfassenden Ganzheit des Seins geworden ist. Hierdurch erleben wir Samsara und Nirvana als untrennbare Einheit.

# Koan-Praxis

Ein weiteres wesentliches Element, neben der Meditation, ist im Zen die Auseinandersetzung mit einem »Koan«. Ein Koan ist ein Paradoxon, ein geistiges Problem, das der Zen-Schüler von seinem Meister erhält und dessen Auflösung mittels seines unterscheidenden Denkens nicht möglich ist. Es ist ein praktisches und äußerst kunstvolles Hilfsmittel, das die alten chinesischen Meister geschaffen haben, um uns in unserem Bemühen um Erleuchtung zu helfen.

Die großen chinesischen Meister des goldenen Zeitalters des Zen waren sehr schöpferische Geister, die die Fähigkeit besaßen, spontan Koans hervorzubringen, die dem jeweiligen Bewusstseinszustand ihrer Schüler angepasst waren.

Eines der bekanntesten Koans ist das folgende aus dem Mumonkan, dem »Torlosen Tor«, einer Koan-Sammlung aus dem 13. Jahrhundert des chinesischen Zen-Meisters Mumon:

Es ist wie bei einem Zen-Mönch, der sich mit seinen Zähnen an einem Zweig eines hohen Baumes festgebissen hat, ohne jeden anderen Halt. Seine Hände können keinen Ast ergreifen, seine Füße können den Baum nicht berühren.

Ein vorbeiziehender Wanderer bleibt unter dem Baum stehen und fragt ihn: »Warum ist Bodhidharma aus dem Westen gekommen?«

(Diese im Zen sehr häufig gestellte Frage heißt so viel wie:

»Was ist der tiefe Sinn der Wahrheit des Zen?«)

Wenn er nicht antwortet, kommt er dem buddhistischen Gelöbnis nicht nach, allen Wesen zur Befreiung zu verhelfen. Wenn er jedoch antwortet, wird er sein Leben verlieren. Was soll er tun?

Der chinesische Zen-Meister Mumon gibt hierzu folgenden Kommentar:

Obwohl deine Beredsamkeit wie ein Fluss dahinfließt, nützt sie dir hier gar nichts. Wenn du die ganze Sammlung der buddhistischen Schriften auslegen kannst, ist auch das ohne Wert. Kannst du aber wirklich antworten, dann wirst du die Lebenden töten und die Toten zum Leben erwecken.

Auch das folgende Koan steht im Mumonkan und wird im Zen als eines der acht schwierigsten bezeichnet:

Eine Kuh geht durch ein Fenster. Ihr Kopf, ihre Hörner, ihr Bauch und ihre vier Beine sind schon durchgegangen. Doch wie kommt es, dass ihr Schwanz nicht hindurchgeht?

# Am Abgrund des Nichts

Ein Koan ist kein Rätsel, wir können es nicht lösen. Denn es hat keine Lösungsmöglichkeit wie ein Rätsel, bei dem wir nur die richtige Antwort finden müssen. Ein wirkliches Zen-Koan ist unlösbar, wir können es nicht lösen, wir können es nur »auflösen«. Und weil wir ein Koan nicht lösen können, gibt es nur einen einzigen Ausweg:

Wir müssen aufwachen aus unserem Traum aus Körper, Geist und Welt und so die Illusion unseres Gebundenseins an den Kreislauf von Geburt und Tod »auflösen«. Das heißt: Die Antwort auf das Koan liegt »in uns selbst«, denn das Koan hat einzig und allein nur mit uns zu tun.

Das hervorstechende Merkmal bei allen Koans ist das Alogische, das Widersinnige der Worte und Handlungen. Liest man die aus dem Geist des Zen gesprochenen Antworten der Zen-Meister auf die Fragen ihrer Schüler, dann ist man verwirrt und fragt sich, was die Antwort eigentlich mit der Frage zu tun hat.

Doch sollten wir uns bewusst machen, dass es sich bei diesen Äußerungen der großen Zen-Meister nicht um eine begriffliche oder intellektuelle Feststellung innerhalb unserer gewohnten Grenzen des Einführungs in das Wesen und die Praxis des Zen logischen Denkens handelt. Vielmehr haben wir es hier mit dem Ausdruck einer gewaltigen Erfahrung von solch einer

allumfassenden Universalität zu tun, dass in ihr alle Schranken von Raum und Zeit und alle Begrenzungen einer verbalen Vermittlung überschritten werden.

Das Koan überwältigt unseren Intellekt. Es verursacht einen Kurzschluss in unserem Denken und lähmt unser kritisches Unterscheidungsvermögen.

Denn der Sinn und Zweck eines Koans ist, dass es in uns eine geistige Grenzsituation herbeiführt, bei der unser Verstand festsetzt und wir weder vor- noch zurückkönnen. Wir befinden uns am Abgrund des Nichts, und unsere einzige Rettung ist, uns selbst und alles, was es auch sei, loszulassen. Mit den Worten des chinesischen Zen-Meisters Ta-hui (12. Jh.):

Wenn man seinen Geist jählings in die unergründliche Tiefe entsinken lässt, die Verstand und Denken niemals zu erreichen vermögen, wird man den absoluten, strahlenden Einen Geist erschauen. So erlangt man Befreiung vom Kreislauf von Geburt und Tod.

Das Wesentliche bei der Beschäftigung mit einem Koan ist, dass wir eben jenen hellklaren Bewusstseinszustand erlangen, aus dem heraus die Worte gesprochen wurden und den logische Analyse niemals erreichen kann. Denn erst wenn der Geist so weit gereift ist, dass er vollkommen gleichgestimmt ist mit dem Geist des Meisters, der uns das Koan gab, enthüllt sich uns die tiefe Wahrheit, die im Koan verborgen war.

# Der Meister

Ein wahrer Meister wird seinem Schüler jedoch niemals eine Antwort auf ein Koan anbieten. Denn dann würde er ihn der Möglichkeit berauben, dass die in dem Koan verborgene Wahrheit in einer plötzlichen inneren Explosion des Begreifens in ihm selbst aufgeht.

Die wesentliche Funktion eines Zen-Meisters besteht deshalb vielmehr darin, alles aus dem Weg zu räumen, was uns vom unmittelbaren Erleben der Wahrheit trennt. Mit liebevoller Härte zerschlägt er mit dem Schwert der nicht-unterscheidenden Weisheit den ganzen Wald von Vorstellungen, die wie ein dichtes Rankengewirr unseren Geist verdunkeln.

Seine Bemühungen, oftmals handgreiflicher Art, zielen dabei einzig und allein nur darauf ab, das aufzudecken, was schon immer von allem Anfang an in unserem Allerinnersten als unser wahres Sein gegenwärtig ist. Hierzu folgendes Beispiel:

Der chinesische Zen-Meister Yün-men (10. Jh.) betrat die Lehrhalle und sagte: »Der Buddha erreichte die Erleuchtung, als der Morgenstern erschien.«

Da fragte ein Mönch: »Wie ist es, wenn man beim Erscheinen des Morgensterns die Erleuchtung erlangt?«

Yün-men sagte: »Komm doch mal her, ich zeige es dir!«

Der Mönch trat vor ihn hin. Der Meister schlug ihn mit seinem Stock und jagte ihn zur Halle hinaus.

Jedes verfügbare Mittel, seien es laute Schreie oder Stockschläge, ist einem Meister recht, um den verblendeten Geist aufzusprengen und uns aus dem Schlummer unserer gewohnten Sichtweise zu erwecken.

Denn jede gewohnte, konditionierte Sichtweise, welcher Art auch immer, hindert uns am unmittelbaren Erleben der Wirklichkeit.

# Satori – die große Erleuchtung

Es gibt keine stufenweise Erleuchtung, sondern nur ein »plötzliches Erwachen« zur Wirklichkeit unseres wahren Seins. Dies ist der wesentliche Kerngedanke des Zen. Die Erleuchtung hat keine verschiedenen Stufen und geschieht ganz plötzlich, aber im Allgemeinen erst am Ende eines langen Prozesses des spirituellen Reifens.

Satori, die große Erleuchtungserfahrung, ist wie das Aufblühen der Lotusblume, sie gleicht dem plötzlichen Erwachen eines Träumers. Sie kommt immer blitzartig und vollkommen unerwartet über uns, denn sie ist eine absolute Augenblickserfahrung.

In einem Nun, in einem einzigen Augenblick weitet sich der Geist ins Grenzenlose und es eröffnet sich uns eine vollkommen neue Sicht, die unser ganzes Sein verwandelt.

Voraussetzung zu dieser Erfahrung ist jedoch, dass wir zu einem absoluten Loslassen gelangen. Denn erst wenn wir unsere gewohnten Anklammerungen an unsere Konzepte aufgeben, sind wir reif zur Befreiung von unserem Gebundensein an den Kreislauf von Geburt und Tod.

In jener geistigen Verfassung der Loslösung von Körper, Geist und Welt gelangen wir an die Schwelle des mystischen Todes. Das Ego stirbt den »großen Tod«, und was folgt, ist das »große Leben«.

Wir erleben unsere Auferstehung über die dunklen Nebel der Erscheinungen in das klare Licht der Wirklichkeit.

Unser wahres Auge der Erleuchtung ist mit einem Mal geöffnet, und gleich einem von dem Toten Auferstandenen werden wir in Lachen ausbrechen und in die Hände klatschen vor Freude.

In diesem Augenblick werden wir erkennen, dass unser eigener Geist und die grenzenlose Weite des Einen Geistes ein einziges Sein ist, neben dem nichts anderes existiert. In dieser großen Befreiung haben die Wechselfälle des täglichen Lebens keine Macht mehr über unser Bewusstsein. Die Ketten der Illusion sind zerbrochen, und wir sind in die höhere Welt des Wirklichen eingetreten.

In der Art seiner unmittelbaren Direktheit weist Zen immer wieder darauf hin, dass die Erleuchtungserfahrung jedem jederzeit möglich ist, der wirklich bereit ist, sich selbst und alle seine festgefügtten Konzepte vollkommen loszulassen. Der chinesische Zen-Meister Shen-tsang ( 8. Jh.) beschreibt dies mit folgenden Worten:

Einzigartig strahlt das wunderbare Licht, nicht zu fassen durch Worte und Buchstaben.

Sobald du nur deine Wahnvorstellungen fallen lässt, ist die Buddhaschaft Wirklichkeit geworden.

In diesem Augenblick der großen Befreiung offenbart sich uns unser ursprüngliches wahres Wesen – der Eine Geist, der hinter den dunklen Wolken des unterscheidenden

begrifflichen Denkens verborgen war. Zen-Meister Huang-po (9. Jh.) beschreibt diese wunderbare Erfahrung mit folgenden Worten:

Dieser reine Geist, die Quelle von allem, scheint für immer und auf alle mit dem Glanz seiner eigenen Vollendung. Aber die Menschen in der Welt werden dessen nicht gewahr, da sie nur das für Geist halten, was sieht, hört, fühlt und weiß. Durch ihr eigenes Sehen, Hören, Fühlen und Wissen geblendet, erkennen sie nicht die geistige Herrlichkeit der Quellsubstanz.

Doch würden sie endlich alles begriffliche Denken in einem Augenblick abwerfen, dann würde sich diese Quellsubstanz manifestieren wie die Sonne, die in der Leere aufsteigt und das ganze Weltall ohne Hindernis oder Schranken erleuchtet.

Mit den kraftvollen Worten des chinesischen Zen-Meisters Fa-yong aus dem 12. Jahrhundert:

Die Kraft des Nicht-Denkens ist wie die Glut der Flamme oder der blitzschnelle Hieb eines scharfen Schwertes. Wenn der Geist frei von Gedanken ist, ist zugleich das Löwengebrüll erreicht. Jede weitere Beschreibung würde mindere Geister nur in Angst und Verwirrung versetzen.

In dieser Befreiung von den Ketten unserer selbstgezeugten Begrenzungen schwinden die dunklen Wolken unserer geistigen Verblendung. Der Geist erstrahlt wie der klare Himmel in grenzenloser Weite und Leere und nichts vermag ihn mehr zu verdunkeln.

Die Wirklichkeit unseres ursprünglichen, wahren Seins liegt

in uns selbst. Es gibt nichts zu erreichen und nichts zu verändern. Unser wahres Selbst ist schon jetzt absolut vollkommen und ist es immer gewesen.

In der Erkenntnis, dass der eigene Geist als unser wahres Wesen Buddha ist und weder mit der Geburt beginnt noch mit dem Tod vergeht, offenbart sich das Geheimnis des Zen. Deshalb legt Zen den allergrößten Wert auf die Einsicht, dass die Erleuchtung dem Geist innewohnt und es deshalb nichts zu erreichen gibt. Zum ursprünglichen Zustand des Geistes zu gelangen und so von allen Begrenzungen und Illusionen frei zu sein, ist die unmittelbare Erfahrung der Wahrheit des Zen.

Ich bin mir vollkommen bewusst, dass so manches, was in diesem Buch geschrieben steht, den Leser herausfordern und aufrütteln wird. Denn es wird vieles, von dem er überzeugt ist und woran er glaubt, als Illusion aufdecken und hinwegfegen. Dies ist aber auch beabsichtigt.

Nicht umsonst heißt es im Zen: »Der direkte Zen-Weg zur Befreiung ist kein Weg für kleine Geister.« Denn nur derjenige, der wirklich bereit ist, seine gewohnte Sichtweise hinter sich zu lassen und sich von allen Konzepten zu befreien, ist auch reif zur Transformation in die höchste Bewusstseinsstufe der grenzenlosen Befreiung des Geistes.

Wiesbaden, Frühjahr 2015

Zensho W. Kopp

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.