









# **Leuchtende Dunkelheit - Dunkles Licht**

ZEN-Unterweisungen

*Klaus Fahrendorf*

Illustrationen  
*von Markus Koch  
und  
Ulrike Rögener-Fahrendorf*

© 2023 Klaus Fahrendorf

© Umschlagbilder: Ulrike Rögner-Fahrendorf

© Illustrationen: Markus Koch; Ulrike Rögner-Fahrendorf

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-78517-5

Hardcover 978-3-347-78528-1

E-Book 978-3-347-78533-5

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zu-  
gänglichmachung.

*... in der Dunkelheit wohnt Gott, ja Gott ist Dunkelheit und diese Dunkelheit, Gottes Dunkelheit, ja dieses Nichts, ja das leuchtet, ja aus Gottes Dunkelheit kommt das Licht, das unsichtbare Licht, denke ich und ich denke, das alles habe ich mir wohl nur ausgedacht, ja natürlich, denke ich ..., aber eigentlich ist das Licht nicht sichtbar vielleicht, oder kann nur ich es sehen, andere nicht? Oder können manche anderen es auch sehen? Aber die meisten anderen sehen es nicht, allerdings sehen sie es trotzdem, nur ohne es zu wissen, da bin ich ganz sicher, sie sehen es, aber sie wissen nicht, dass sie eine leuchtende Dunkelheit sehen und sie denken, es wäre es etwas anderes, so ist das, und ohne dass ich es verstehen könnte, ist es in der Nacht, in der Dunkelheit, dass Gott sich zeigt, ...*

*... tief im Menschen ist Gott, dort ist das Reich Gottes ... es ist allem, was es gibt, gemeinsam ... ja dies Unsichtbare im Sichtbaren, ... ja, das zeigt sich in Raum und Zeit als leuchtende Dunkelheit, denke ich ...*

(Jon Fosse, Der andere Name, 2019 Hamburg, S. 460 f. und S. 463)

Eines Tages gab Ummon seinen Mönchen folgende Unterweisung: „In jedem Menschen gibt es ein Licht. Will man es sehen, geht das nicht. Es ist düster und dunkel. Was ist dieses Licht, das jeder besitzt?“

Und er gab sich selbst die Antwort: „Die Küche! Die Vorratskammer! Das Tempeltor!“

Er sagte auch: „Ein gutes Ding ist weniger gut als nichts.“

(Hekiganroku, Koan Nr. 86)

# Inhaltsübersicht

Vorwort .....	11
Kapitel 1: <b>ZEN</b> .....	15
Es gibt kein Zen!? .....	17
Die angebundene Katze .....	26
Sorge tragen für .....	32
Kapitel 2: <b>TRAUM</b> .....	37
Hekiganroku Nr. 40: Nansens „Blumenstrauch“ ..	39
Row, row, row your boat .....	57
Der Schmetterlingstraum .....	64
Mumonkan Nr. 25: Die Predigt vom dritten Sitzplatz .....	71
Hekiganroku Nr. 41: Jôshû und der Große Tod .....	88
Hekiganroku Nr. 44: Kasans Trommelschläge .....	109
Kapitel 3: <b>UMMON</b> .....	127
Hekiganroku Nr. 87: Ummons „Medizin und Krankheit“ .....	129
Hekiganroku Nr. 60: Ummons Wanderstab .....	145
Hekiganroku Nr. 86: Ummons „Licht“ .....	165
Kapitel 4: <b>GEGENSÄTZE</b> .....	181
Mumonkan Nr. 24: Reden und Schweigen hinter sich lassen .....	183
Hekiganroku Nr. 43: Tôzans „Kälte und Hitze“ ..	198

Kapitel 5: <b>SEIN</b> .....	211
Hekiganroku Nr. 94: Das Nichtsehen im Shûrangama Sutra.....	213
Hekiganroku Nr. 100: Haryôs schärfstes Schwert	231
Hekiganroku Nr. 55: Dôgos Kondolenzbesuch ....	251
Kapitel 6: <b>FAKTUM</b> .....	265
Shôyôroku Nr. 5: Seigens „Was kostet der Reis?“	267
Mumonkan Nr. 23: Weder gut noch böse denken	279
Kapitel 7: <b>WEITER</b> .....	309
Mumonkan Nr. 46: Vorwärtsgehen von der Spitze einer Stange.....	311
Mumonkan Nr. 15: Tôzans sechzig Schläge.....	336
Kapitel 8: <b>WIRKLICHKEIT</b> .....	361
Hekiganroku Nr. 83: Der alte Buddha und der Pfeiler.....	363
Hekiganroku Nr. 46: Kyôshôs Regentropfen.....	374
Zum Autor und zu den Künstlern.....	414
Bildnachweis.....	415
Glossar.....	416
Literaturverzeichnis.....	427
Dank.....	432



## Vorwort

Mich, der ich hier gerade diese Zeilen, ausgehend von einem einführenden Impuls in einem Sesshin in meinen Rechner eingebe, und Sie, die Sie jetzt diese Zeilen lesen, eint etwas ganz Entscheidendes, wessen wir uns nur allzu selten bewusst sind und zu wenig zur Grundlage unseres Denkens, Fühlens, Sehens und Handelns machen: Wir sind hier in der Ganzheit von Geist und Körper. Bewusst benutze ich an dieser Stelle nicht das Wort Leib, weil ich jegliche Überhöhung, die oftmals mit dieser Wortwahl verbunden ist, vermeiden möchte. Nein, ich meine wirklich diesen Körper, der altert, Falten hat, Schwächen und Gebrechen zeigt, der aber die Fähigkeit besitzt, auf alles um ihn herum und in ihm verborgen in wunderbarer Weise zu reagieren, zum Beispiel all die Gefühle so auszudrücken, dass schon dadurch ohne weitere Worte Kommunikation erfolgt und wir uns als Menschen verstehen – in der Erfahrung und mit einem Erfahrungswissen von jedermann und jederfrau. So finden wir, je mehr wir dieses Zusammenwirken von Geist und Körper achtsam zulassen und aufmerksam beobachten, hin zu diesem Weg, der der Zen-Weg genannt wird. Ein Weg der Praxis, ganz konkret – mit Körper und Geist – in äußerlicher und innerlich vollzogener Aufrichtung.

Diese Kommunikation, wie sie gerade in einem Sesshin oder bei sonstiger gemeinschaftlicher Meditation in den Zeiten gemeinsamen Schweigens im Zazen stattfindet, hat wenig gemein mit dem, womit man sich allenthalben befasst, wenn von Kommunikation die Rede ist, die verbessert werden müsse, die bestimmte Regeln beachten müsse, wenn sie funktionieren solle, jener Kommunikation, die Gegenstand von Wissenschaft und ihrer Anwendung in Unternehmen, Institutionen, Verbänden, Vereinen und Gruppen ist.

In gemeinschaftlich praktizierter Meditation gelten andere Regeln, nämlich die, einfach da zu sein, den Geist im Zusammenwirken mit dem Körper im natürlichen Agieren machen zu lassen, was er der persönlichen Situation und Beschaffenheit entsprechend tut. Es ist nichts gefordert, außer uns dem aufmerksam und achtsam zu überlassen und genau hin zu schauen.

Dieses Buch handelt von Koans, Schulungsmitteln für Zen-SchülerInnen. In den Koans wird der Kern der Zen-Praxis jeweils beispielhaft und originell immer wieder aufgezeigt. Es ist an uns, ihn zu entdecken und zu realisieren – in unserer individuellen Originalität. Die Koans sind voll von derartiger Kommunikation. Und die jeweiligen Protagonisten scheren sich nicht um Konventionen oder gewöhnliche Regeln einer Kommunikation.

Genauso wenig wie dies etwa die sich gerade öffnende Blüte des Kirschbaums tut oder das Klappern der Rollade im Wind oder das Hupen der Autos da draußen. Aber all dies ist im Gespräch, im Austausch mit uns. Erwidern wir dies?! Spüren wir den Boden, den Windhauch, den wärmenden Sonnenstrahl, den Schmerz im Knie, in der Hüfte, im Rücken? Und die Freude, diesen oder jenen Moment ungefiltert, in seiner So-heit zu erleben? Aber auch das Leid, so es uns begegnet? Und dies alles in der Erkenntnis, dass dies alles, wie auch das, was ich ein Ich nenne, leer ist, ohne eigene, sich aus sich selbst heraus ergebende Substanz oder Essenz?

So sind wir eigentlich pausenlos in einem Prozess involviert, genannt das Leben, in dem es Grobes und Feines gibt, Unbearbeitetes und Gestaltetes, Ungestüm-Wildes und Gezähmt-Friedsames. Und all dies ist in uns und um uns herum ständig in Aktion und vor allem in Interaktion.

Diese geheimnisvolle Dynamik von Leerheit und Dinglichkeit sowie ihr In-Eins-Fallen prägt auch die künstlerischen Illustrationen in diesem Buch. Beide, sowohl Markus wie Ulrike, befassen sich in den hier abgelichteten Arbeiten mit vorgefundenen Dingen aus Natur und Umwelt, die von ihnen in unterschiedlichen Haltungen und Herangehensweisen akzentuiert werden.

*Fundstücke*, so bezeichnetet Ulrike ihre Objekte aus dem Material Holz, die sie zu in ihnen gesehenen oder erspürten „Aussagen“ näher und deutlicher hin bearbeitet hat.

Markus sieht seine Objekte in der Tradition der *Suiseki* (jap. oder chin. Shang Shi), auf Deutsch Literaten – oder Gelehrtensteine, überwiegend gefunden im Großstadtdschungel, im Bauschutt, auf der Straße usw., die er, der Tradition folgend, auf verschiedenartigen Sockeln präsentiert und somit ihres bloßen Daseins als Backstein, Asphaltbrocken o. Ä. entledigt.

So in weitestem Sinne ähnlich verhält es sich auch mit den Teishos von mir. Sie präsentieren diese alten Koans, wahren und achten die Tradition und schauen immerzu, welche Relevanz sie für uns heute haben und was wir dem klassischen Verständnis aus unserer Übungs- und Lebenspraxis hinzufügen können, so dass Zen lebendig bleibt und wir in ihm.

Und genau deshalb praktiziere ich Zen und habe mich der Aufgabe verschrieben, es weiterzugeben. Und genau deshalb freue ich mich, hier mein fünftes Zen-Buch vorstellen zu können.

Klaus Fahrendorf (Cloud of Merciful Awareness)  
Bochum, im Juni 2023



# **Kapitel 1**

**ZEN**



# ES GIBT KEIN ZEN!?

Das Neue Jahr, das Jahr 2022, hat gerade begonnen. Wir beginnen es in dieser Sangha, die sich über Jahre gebildet hat, immer in Veränderung ist und sich mit Hilfe der modernen digitalen Hilfsmittel auch erweitert hat, an diesem Abend, den 3. 1. 2022, digital.

## EIN NEUES JAHR BEGINNT

Wenn ein neues Jahr beginnt, fühlen sich viele Menschen gedrängt, etwas Bedeutungsvolles zu sagen – im Rückblick auf das vergangene und im Ausblick auf das kommende Jahr. Etwas Bedeutungsvolles sagen zu wollen, (vermeintlich) sagen zu müssen, ist übrigens nach meiner Beobachtung eine ziemlich große und oftmals grassierende Versuchung für Menschen auf spirituellen Wegen, auch dem des Zen. Und wenn man es nicht mit Worten so richtig auf die Reihe zu bekommen glaubt, geschieht das, was der für seine drastischen und zuweilen auch sarkastisch klingenden Aussprüche berühmte japanische Zen-Meister Kodo Sawaki so beschrieb: „*Schlaue Menschen machen schlaue Gesichter!*“ Als ich neulich den täglich in der WAZ abgedruckten Comic von den Peanuts anschaute, ging mir genau das als Assoziation durch den Kopf.

1. Bild: Lucie: „Dieses Jahr fühle ich mich so anders.“
2. Bild: Lucie: „Ich glaube, ich war noch nie so wahrhaftig vom Geist der Weihnacht durchdrungen wie dieses Jahr!“
3. Bild: Linus zu Lucie: „Warum sollte das so sein?“
4. Bild: Lucie brüllt: „Weil ich es sage. Ganz einfach!“

## HÜTEN WIR UNS VOR BEDEUTUNGSVOLLEM

Ja, so ist das mit dem „Ich glaube“, usw. Und dem Bedeutungsvollen. Sobald wir ansetzen, das, was uns bewegt, das, was wir zu

fühlen, zu spüren oder als Glauben zu empfinden meinen, in Wörtern und durch sie gekennzeichnete Gedanken auszudrücken, ihnen (und uns!!!) dadurch Bedeutung verleihen wollen, wird es schief. Und je länger und genauer wir üben, umso mehr werden wir diesen Effekt bei uns erleben und bei anderen beobachten können. Und so uns (und anderen, besser uns Menschen überhaupt) auf die Schliche kommen können.

Also hüten wir uns vor Überhöhungen und Idealisierungen und dem Herausstellen von Überzeugungen. Beschränken wir uns besser darauf, die Relativität und Unsicherheit all dieser lediglich vermeintlich so festen Dinge, die letztlich nur aus unserem Denkorgan stammen, zu erkennen.

Anlass für dieses Neujahrs-Teisho 2022 ist ein Kapitel zum Koan He-kiganroku Nr. 11, bekannt als „Ôbakus ‚Tresterfresser‘“, welches ich bei Barry Magid in seinem dritten Buch: „Nothing is Hidden“ las.<sup>1</sup> Das Koan geht so:

*Ôbaku unterwies seine versammelten Mönche und sagte zu ihnen: „Ihr seid alle Tresterfresser! Wenn ihr so weitermacht auf eurem Weg, wann werdet ihr dann euer „Jetzt“ erleben? Wisst ihr nicht, dass es im ganzen Land der T'ang-Dynastie keinen einzigen Zenlehrer gibt?“*

*Da trat ein Mönch nach vorne und sagte: „Was sagt Ihr dann über die, welche an vielen Orten ihre Mönchsgemeinschaft anleiten und ihre Anhänger lehren?“*

*Ôbaku erwiderte: „Ich sage nicht, es gibt kein Zen, sondern es gibt keine Zenlehrer.“*

---

<sup>1</sup> Barry Magid, Nothing is Hidden, S. 51 ff.

Ein ausführliches Teisho dazu habe ich vor einigen Jahren gehalten.  
Es findet sich in meinem ersten Buch abgedruckt.<sup>2</sup>

Zwei Schwerpunkte werden durch das Koan gesetzt.

### SEKUNDÄRMATERIAL UND PRIMÄRERFAHRUNG

Der eine ist die Klassifizierung als bloße Tresterfresser, d. h. der immer wieder aufflackernden (und bei manchen leider chronisch vorhandenen) Neigung, sich mit dem Bodensatz zu begnügen und sich sozusagen mit dem Sekundärmaterial zu berauschen, wo doch der Zen-Weg ein Weg ist, der den Übenden auf sich selbst verweist, um so sein Jetzt zu erleben, wie Ôbaku es ausdrückt. Aus diesem Sekundärmaterial werden dann Bedeutungen herausgefischt, die wir auf uns und unser Erleben übertragen wollen. Aber damit bleibt es Fremdmaterial, es sei denn, wir können aufgrund eigener Einsichten und (Primär-)Erfahrungen sozusagen aus uns selbst heraus das bestätigen, was Generationen vor uns ausgedrückt haben oder zeitgenössische Quellen uns sagen.

Jedes Koan-Üben sieht so aus. Immer wieder aufs Neue wird ein Koan-Schüler oder eine Koan-Schülerin für sich selbst zu Antworten kommen müssen, die wiederum eingebettet sind in die jahrhundertealte Zen-Tradition zu diesen Koans und den dahinterstehenden, auf zahlreichen Erfahrungen von Zen-Praktizierenden fußenden, Erkenntnissätzen zur Wirklichkeitserfahrung.

### KEINE ZEN-LEHRER

Den zweiten Schwerpunkt bildet die Aussage von Ôbaku, es gebe keine Zen-Lehrer, wohl aber Zen.

Dazu wird üblicherweise – und so auch von mir in meinem Teisho aus dem Februar 2016 – darauf abgehoben, dass Zen nicht

---

<sup>2</sup> Finde tiefen Glauben in dir selbst, S. 61 ff.

gelehrt werden könne. Denn wie soll jemand, der sich Zen-Lehrer nennt, einem das Erleben des Jetzt, die Erfahrung des wahren Selbst „lehren“ können? Es kann doch nur etwas Unmittelbares sein, das einem geschieht.

„*Denn nur einer ist euer Lehrer: Christus.*“ (Mt 23, 10) Der Christus, der in euch ist (Kol 1, 27). Buddhistisch gefasst: Buddha = Buddhanatur. Zusammengenommen: Wesensnatur, Wahres Selbst, unendliche Wirklichkeit.

Wir dürfen also Worte machen, wir müssen das auch tun.

Aber wir müssen wissen, was gelehrt werden kann, was nicht; was gelernt werden kann und was nicht. Das ist ein wesentliches Element unserer Praxis. Das immer mehr zu erüben. Und uns nicht in Konzepten und Vorstellungen zu verstricken.

„*Euer einziges Bestreben sei, während ein Gedanke dem anderen folgt, an keinem Gedanken zu hängen.*“ Wieder Originalton Ōbaku in der Wan-Ling-Niederschrift (Nr. 37, S. 118).<sup>3</sup>

So können wir sehr gut nachvollziehen, warum Ōbaku sagt, dass es keine Zen-Lehrer gebe.

### SONDERN NUR ZEN

Aber was ist mit der Aussage, er wolle nicht sagen, dass es kein Zen gebe? Damit will ich mich heute etwas näher befassen.

In meinem alten Teisho sagte ich, Zen sei „Wegnehmen“, um die wahre Form in der Leere des Jetzt erscheinen zu lassen.<sup>4</sup> Wenn ich diesen Gedanken weiterverfolge, stellt sich unweigerlich die Frage, ob „das“, was da als Wegnehmen oder Wegnehmendes bezeichnet wird, nicht ebenfalls etwas Wegzunehmendes ist.

---

<sup>3</sup> A.a.O., S. 67.

<sup>4</sup> A.a.O., S. 69.