

Johannes Soth

ZUM VOLLEN LEBEN ERWACHEN

Meditieren mit der Zen-Geschichte
»Der Ochs und sein Hirte«

Mit einer Einführung von Michael von Brück

Patmos Verlag

INHALT

Einführung von Michael von Brück	7
Vorbemerkungen des Autors	12
1. Der Ochs und sein Hirte	15
I. Die Suche nach dem Ochsen	16
Betrachtung: Verloren sein	18
II. Das Finden der Spuren	22
Betrachtung: Sich orientieren	24
III. Das Erblicken des Ochsen	26
Betrachtung: Entdecken	28
IV. Den Ochsen fangen	30
Betrachtung: Sich aneignen	32
V. Das Zähmen des Ochsen	36
Betrachtung: Vertraut werden	38
VI. Der Heimritt auf dem Ochsen	40
Betrachtung: Sich verbinden	42
VII. Allein zu Hause	44
Betrachtung: Sich vereinigen	46
VIII. Ochs' und Hirt' verschwunden	50
Betrachtung: Einswerden (1) – In den ›Grund des Lebens‹ fallen	52
IX. Rückkehr zum Ursprung	54
Betrachtung: Einswerden (2)– Aufgehen zum ›Leben ohne Warum‹	56
X. Zum Markt gehen	62
Betrachtung: Einswerden (3) – Erwachen zur ›Fülle des Lebens‹ im Wir.	64

2. Die Fülle des Lebens.	71
2.1 Die zehn Themen der Ochsenbilder im Überblick.	72
2.2 Die ersten sechs Bilder mit Kurzkommentaren	73
2.3 Die letzten vier Bilder im Vergleich mit Ebenen mystischer Erfahrung bei Meister Eckhart	75
2.4 Die vier Samādhi-Arten nach Meister Línjì Yìxué (jap. Rinzi Gigen).	81
2.5 Die transzendente Persönlichkeit.	84
3. Einübung.	87
3.1 Vom Wesen der Übung.	88
3.2 Übungen zu den Ochsenbildern	91
Übungen zum I. Bild ›Die Suche nach dem Ochsen‹	93
Übungen zum II. Bild ›Das Finden der Spuren‹	95
Übungen zum III. Bild ›Das Erblicken des Ochsen‹	97
Übungen zum IV. Bild ›Den Ochsen fangen‹.	99
Übungen zum V. Bild ›Das Zähmen des Ochsen‹	103
Übungen zum VI. Bild ›Der Heimritt auf dem Ochsen‹	105
Übungen zum VII. Bild ›Allein zu Hause‹.	107
Übung zum VIII. Bild ›Ochs' und Hirt' verschwunden‹	109
Übung zum IX. Bild ›Rückkehr zum Ursprung‹	111
Übungen zum X. Bild ›Zum Markt gehen‹	114
Quellenerläuterung.	119
Literaturangaben	121
Anmerkungen.	124
Über den Autor.	128

EINFÜHRUNG VON MICHAEL VON BRÜCK

WEISHEIT

Weisheit ist Maß in der Praxis durch Wissen. Wissen ist das Sammeln und Verknüpfen von Daten in übergreifenden Zusammenhängen. Maß ist die ausgleichende Balance polarer Kräfte, die das Leben, ja, das gesamte Universum in Bewegung setzen. Jede Form menschlicher Aktivität ist Praxis in diesem Sinne. Maß in der Praxis ist der Rhythmus von Gegengewichten, der durch Denken, Fühlen und Handeln immer neu hergestellt werden kann. Dazu braucht es Erkenntnis der Zusammenhänge, die sich zu Wissen verdichtet. Wissen aber ist abhängig vom Zustand des Geistes, von Klarheit und Tiefe, von Unvoreingenommenheit und Lust an der Erkenntnis. Um tiefgründige Fragen zu stellen und womöglich (vorläufige) Antworten zu erhalten, bedarf es der Schulung des Geistes. Alles kulminiert in den beiden Fragen: Wer bin ich? Und wer ist es, der/die eine solche Frage stellt?

Die Schulung des Geistes gleicht dem Weg durch eine Landschaft, die teils bekannt, teils unbekannt ist. Vor allem aber verändert sie sich ständig. Es gibt bekannte Wege, die seit Jahrtausenden erprobt sind, und die unbekannten Wege sind zunächst nur angedeutete Pfade, die ins Dickicht führen könnten oder aber ganz neue Möglichkeiten des Weitergehens eröffnen. Es braucht Mut, das Unbekannte zu erkunden und es braucht Kenntnis und Weisheit, das Bekannte so zu nutzen, dass Erfahrung die Schritte ins Unbekannte begleitet, damit die Risiken und möglichen Irrwege bewältigt werden können.

Zen ist einer der erprobten Wege in die unbekannten Labyrinth des Geistes. Die Zen-Praxis ist wie ein Geflecht von Wegweisern, klug angelegten Tritthilfen, Leitern und Geländern, die den Weg sichern. Ausrutschen kann man trotzdem, und besonders dann muss man an die Hand genommen werden, um wieder auf einen sicheren Pfad zurückzufinden. Das Ziel ist denjenigen, die noch nicht angekommen sind, unbekannt. Aber – gibt es

denn überhaupt ein Ankommen, also ein Ende des Weges? Führt er nicht immer weiter, ist der Geist nicht unerschöpflich? Ist das Gehen nicht selbst das Ziel, wie es in so vielen spirituellen Traditionen heißt?

Wir wissen es nicht genau. Denn wenn von alten und erprobten Traditionen die Rede ist, so handelt es sich um Zeiträume von zwei Jahrtausenden, vielleicht etwas weniger oder mehr, aber die bisherige Menschheitsgeschichte kann in Zehntausenden von Jahren gemessen werden, und was die Zukunft bereit hält, ist – wenn es für die Menschheit eine Zukunft gibt – unbekannt. Was aber bekannt ist, können wir in dem Erfahrungssatz zusammenfassen: Unsere geistigen Kapazitäten sind begrenzt, aber der ursprüngliche Geist, der in uns wach werden kann, ist unerschöpflich. Er geht weit über alle unsere Begriffe und Konzepte hinaus. Die Reisen in solche ›Räume‹ sind Abenteuerreisen in eine terra incognita, vielleicht vergleichbar mit dem Abenteuer der Seefahrer, die es wagten, über den bekannten Horizont hinaus zu segeln.

Aber auch sie hatten Seekarten, Messgeräte und vor allem die Erfahrungsberichte ihrer Vorfahren. Das ist unerlässlich. Auch wenn vieles unbekannt ist und der Weg zu jedem Zeitpunkt anders erscheint, individuell neu und unvergleichlich, weil kein Mensch einem anderen gleicht, so gibt es doch Muster und Strukturen, Landkarten gleichsam, die durchaus hilfreich sind, wenn man sich zurechtfinden will. Und: Ohne Begleitung geht es nicht. Menschen gehen ihren Weg des Lebens und Sterbens zwar individuell, und jeder Prozess der körperlichen Entwicklung und geistigen Reifung unterscheidet sich von anderen, aber trotzdem haben wir genetisch gemeinsame Anlagen wie geistige Funktionsmuster, die sich zwar verändern, aber doch aufeinander aufbauen – unser Geist hat, individuell wie kollektiv, ebenso eine Geschichte wie die Natur, die uns bestimmt. Sie determiniert uns nicht, aber sie konditioniert uns.

Solche Konditionierungen zu erkennen und sie aufzuschlüsseln, um neue Entfaltungsmöglichkeiten zu entdecken, ist hilfreich, vermutlich sogar notwendig. Eine lang bewährte ›Landkarte‹ dafür sind die so genannten Bilder

vom Ochsen und dem Hirten, wie sie im China der Song-Zeit entwickelt wurden. Sie gelten seither den Zen-Übenden in ganz Ostasien, seit mehr als hundert Jahren auch in Amerika, Europa und der ganzen Welt, als maßgebliche Kartographie für den Zen-Weg. Zen bleibt allerdings, wie auch die Ochsenbilder, nicht an die buddhistischen Kulturen gebunden. Zen hat dort seinen Ursprung, wächst aber darüber hinaus. Es drückt sich in kulturell spezifischer Sprache aus, beschreibt jedoch zugleich anthropologische Universalien. Darum können Menschen aus allen Kulturen, Religionen und Sprachwelten diesen Weg der Entdeckung des Menschlichen gehen und auch finden, was sie gesucht haben.

Warum aber keine verstehbaren Texte, die eine klare ›Gebrauchsanleitung‹ präsentieren, sondern Bilder? Eben darum, weil Menschen Bilder imaginativ deuten, weil sie auf dem Hintergrund der je eigenen Erfahrung und Möglichkeiten den Raum der Fantasie öffnen und kreativ neue Gestaltungen ermöglichen. Weil sie nicht festlegen, sondern zur jeweils eigenen Gestaltung einladen. Das allerdings umso wirkungsvoller, je genauer man die Bilder betrachtet und Zusammenhänge erkennt. Dazu bedarf es der Anleitung, die in diesem Buch klug und konkret gegeben wird.

Auch Sprache erreicht keine Eindeutigkeit. Einerseits kann sie dazu verführen, dass man im sprachlichen Ausdruck glaubt, die Sache abgegrenzt, also definiert, zu haben, dass man die Deutung besäße und getrost nach Hause tragen könne, dass also die Offenheit in ein geschlossenes System überführbar sei. Das mag dem menschlichen Bedürfnis nach Sicherheit entgegenkommen, aber es schließt den Horizont und behindert die Entdeckung des Unbekannten. Es ist eine Einkerkierung der Kreativität. Andererseits kann Sprache aber Wichtiges leisten, nämlich Wegweiser sein. Sie kann auf die Spur führen und gerade Unerwartetes zum Ausdruck bringen. Dann ist es ein poetischer Gebrauch der Sprache, wie sie in den Zen-Kōan aufleuchtet. Hier ist der gute Sprachgebrauch geradezu ein Prüfkriterium für die Tiefe der Zen-Erfahrung, wie es in den Begleit-Überlieferungen zur Kōan-Sammlung *Shumon Kattoshu* heißt. Diese Sammlung ist maßgebend für das

Kōan-Studium in der Rinzai-Schule des Zen, und hier heißt die dritte Gruppe von Kōans *gonsen*, was man mit ›Aufklärung durch Sprache‹ übersetzen kann. Was verbal nicht beschreibbar ist, kann dennoch zur Sprache gebracht werden – durch Bilder und Worte. Die Ochsenbilder und die dazugehörigen Gedichte sind dafür ein gutes Beispiel.

Die Ochsenbilder beschreiben den Weg des Menschen, der seine eigene Tiefe ausloten will, der wissen will, wer er eigentlich ist: »Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?« In der Sprache des Zen: »Was war dein Antlitz vor der Geburt deiner Eltern?« Das sind die Grundfragen, die Menschen sich selbst und/oder einander stellen. Irgendwann im Leben, hoffentlich nicht zu spät, denn die Frage selbst beeinflusst schon die Lebensqualität. Das Fragen macht den Menschen wesentlich, setzt ihn zumindest auf die Spur. Wir können die Bilder ›meditations-psychologisch‹ lesen, als Phasen der menschlichen Reifung, die aber nicht immer gradlinig nacheinander ablaufen – es gibt Rückschritte, Schleifen, auch Sprünge. Manche Aspekte sind gleichzeitig wirksam.

Zuerst muss der Mensch überhaupt den Verlust seiner Mitte oder Tiefe spüren. Das ereignet sich oft erst in Krisensituationen. Jeder kennt das, aber nicht wenige neigen zur Verdrängung aus Angst oder Bequemlichkeit, beides, um den bohrenden Fragen zu entgehen. Wer sich aber eines Mangels bewusst wird, sollte auf die Suche gehen. Die Empfindung des Ungenügens kann unterschiedliche Färbung haben – Überdruß, Langeweile, Unbehagen, Sinnlosigkeit, die schlichte Vermutung, dass das Leben doch mehr sein müsse als das alltäglich Triviale: Hat die Evolution wirklich ein so komplexes Netzwerk wie das Bewusstsein bzw. seine materielle Stütze, das Gehirn, hervorgebracht, damit wir so geistlos dahinleben, wie wir es oft tun? Wer so fragt, hält inne. Dann also sucht man. Oft lange und vergeblich, bis eine Spur sichtbar wird. Der Spuren sind viele, aber man kann lernen, die Fährte zu lesen, wie im Dschungel oder in der Wüste. Verlaufen kann man sich durchaus. Es bedarf der Anleitung, der Führung. Sie kommt von innen oder von außen, im Idealfall kommt beides zusammen: Die Ochsenbilder sind eine

Landkarte, aber diese wird lesbar mittels der Erläuterung durch erfahrene Begleiter. Jedenfalls erscheint dann das Gesuchte – zunächst als wildes Tier, das gezähmt werden muss. Der Geist wird kultiviert. Bis er schließlich ins Alltägliche zurückkehrt. Aber nun hat er Strahlkraft gewonnen, Gelassenheit und Kraft zugleich. Das Leben hat eine neue Farbe bekommen, mehr noch, es ist so offen geworden, dass es in allen Farben glänzen kann. Aber das sind wieder nur Worte ...

Zen ist Praxis. Theorie kann und will den Rahmen sowie die Richtung markieren. Es geht darum, dass wir weise werden, um ein gutes Leben und ein gutes Sterben zu leben. Zen empfiehlt dafür drei Grundhaltungen, die nur scheinbar Widersprüche sind, in der Praxis aber einander stützen. Das starke Vertrauen (*daishinkon*), den großen Zweifel (*daigidan*) und den festen Willen (*daifunshi*): Vertrauen, dass die Wirklichkeit letztlich eine Ordnung ist und der Weg des Buddha zu entsprechender Erfahrung gültig war, ist und bleibt; Zweifel an allen vorläufigen Positionen und Einstellungen, wodurch ständige Vertiefung möglich wird und der Weg offen bleibt; der Wille, trotz vieler Hindernisse den Weg mutig und mit Freude zu gehen, auch wenn man zu scheitern scheint.

Weisheit ist Maß in der Praxis durch Wissen. Zen-Praxis lässt uns wissen, und sie beschreibt das angemessene Maß. Sie vermittelt Körperwissen und tiefes geistiges Wissen. Beide Aspekte sind nicht voneinander zu trennen. Wissen wird Weisheit in der Praxis des Bewusstwerdens. Für jede Lebenssituation neu und einzigartig. Und doch ist es immer das Eine.

Michael von Brück

VORBEMERKUNGEN DES AUTORS

Der chinesische Chán-Meister *Kùo ān shī yuǎn* hat um 1150 zehn berühmte Gedichte zum Weg des Rinderhirten verfasst. Einige Jahrhunderte später wurden sie von dem japanischen Zen-Mönch *Tenshō Shūbun* (ca. 1414–1463), der als Abt des Shōkoku-ji-Rinzai-Klosters in Kyōto eingesetzt war und als einer der wichtigsten Maler der Muromachi-Periode gilt, in kraftvolle Bilder umgesetzt.

Die zehn kreisförmigen Gemälde, mit Tusche vorwiegend in Rot-Braun-Tönen auf Papier gemalt, sind zu einer Handrolle montiert worden, die 32 × 181,5 cm misst, wobei jedes einzelne Bild ca. 14 cm breit ist. Die Originalrolle ist im Museum des Shōkokuji-Tempels in Kyoto ausgestellt.

Tenshō Shūbun hat in seinen Bildern eigentlich einen Wasserbüffel dargestellt. Dennoch hat sich die Bezeichnung ›Ochsenbilder‹ (*Oxherding pictures*) durchgesetzt.

*Shī yuǎn*s Gedichte und *Shūbun*s Ochsenbilder gehören zu den tiefgründigsten Darstellungen der spirituellen Entwicklungsstadien des Zen-Weges. Vom ersten orientierungslosen Suchen bis zum vollen Durchbruch ins Erwachen werden die wesentlichen Aspekte des Weges in einer lebendigen und klaren (Bild-)Sprache aufgezeigt.

Angeregt durch die Praxis der Meditation, eine jahrelange Auseinandersetzung mit den Ochsenbildern und die Rezeption einer englischen und zweier deutscher Übersetzungen der ursprünglich in altchinesischer Sprache verfassten Ochsendichte, habe ich mich entschlossen, eine neue Version dieser Texte zu schreiben. Im Zuge meiner persönlichen Auseinandersetzung mit deren Inhalten und ihrer kraftvollen Sprache kam ich zu der Überzeugung, dass die Ochsenbilder und -gedichte eine ausgezeichnete Orientierungshilfe und Quelle der Inspiration sein können für alle, die den Geist des Zen tiefer erkennen und in ihrem Leben verwirklichen wollen.

Die meiner Auffassung nach bedeutendsten und dementsprechend von mir berücksichtigten Textausgaben sind in der Reihenfolge ihres Erscheinens:

1. Daisetz Teitaro Suzuki: *The Manual of Zen Buddhism*, Kyoto 1935
2. Daisetz Teitaro Suzuki / C.G. Jung: *Die große Befreiung, Einführung in den Zen-Buddhismus mit zehn Bildern vom Rinderhirten*, 2. Auflage, Leipzig 1939, ins Deutsche übertragen von Heinrich Zimmer
3. Daizohkutsu R. Ohtsu: *Der Ochs und sein Hirte* (aus dem Altchinesischen übersetzt von Kôichi Tsushimura und Hartmut Buchner), Pfullingen 1958

Die Übertragungen der zehn Ochsengedichte in diesen drei Publikationen zeichnen sich durch ihre je eigene geistige Tiefe und Ausdruckskraft sowie durch ihren besonderen Sprachstil aus. Die Übersetzer haben die Verse eher nicht in ein streng durchgehaltenes Metrum eingebunden und haben anscheinend auch nicht die Absicht verfolgt, eine auf Klang, Rhythmus und Ausgewogenheit der Sprachmelodie ausgerichtete Gedichtform zu gestalten. Zudem wird des Öfteren von einer lyrischen Sprache zum Prosa-Stil gewechselt – und umgekehrt. Offensichtlich standen die Nähe zum chinesischen Original und eine möglichst getreue Wiedergabe der Inhalte im Mittelpunkt.

Meine Neufassung der Gedichte erlaubt sich an einigen Stellen einen etwas freieren Umgang mit den konkreten Inhalten, um eine möglichst stimmige Einheit zwischen dem ›Zen-Geist‹ und der klanglich-rhythmischen Form erreichen zu können. Dabei ist *Daisetz Teitaro Suzukis* Übersetzung aus dem Altchinesischen ins Englische im Laufe der Zeit immer mehr zum bestimmenden Maßstab geworden.

Doch handelt es sich hier keineswegs um eine Neuübersetzung dieses Textes. Ich habe lediglich versucht, in intuitiver und meditativer Annäherung und Einfühlung den Sinn von *Shī yuǎns* Gedichten zu treffen und zwar mithilfe einer einfachen, unaufgesetzten Sprache. Dabei habe ich die Reduktion auf das Wesentliche sowie die Unmittelbarkeit und die sprachliche Dichte von Haikus angestrebt. Im Mittelpunkt stand das Anliegen, die besondere geistige Atmosphäre und Stimmung der einzelnen Strophen und der jeweiligen Entwicklungsphase des Hirten (bzw. des Meditationsschülers) möglichst klar hervortreten zu lassen.

Im zweiten Kapitel werden die Themen der zehn Ochsenbilder in einem Überblick zusammengefasst, damit die Entwicklungslinie, die alle einzelnen Stadien der Geistesschulung und Reifung miteinander verbindet, deutlich wird.

Da besonders die letzten vier Ochsenbilder und -gedichte erstaunliche Ähnlichkeiten mit vielen Stellen aus den Predigten Meister Eckharts aufweisen, schien ein Vergleich lohnenswert zu sein.

In religionswissenschaftlichen Untersuchungen und im interreligiösen Dialog wird schon seit geraumer Zeit auf die Verwandtschaft zwischen dem Mahāyāna-Buddhismus bzw. der Zen-Tradition und den Auffassungen Meister Eckharts hingewiesen. Dazu hat u. a. der Kyoto-Philosoph *Shizuteru Ueda* durch seine intensive Forschungsarbeit beigetragen.

Es ist zu hoffen, dass die Ochsenbilder und die Zitate aus Eckharts Predigten in gegenseitiger Ergänzung zu einem tieferen Verstehen der Texte verhelfen und interreligiöse Gemeinsamkeiten bewusst machen.

Die Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten spricht den ganzen Menschen als ›Geistseelenleib‹ an. Dementsprechend lädt der dritte Teil des Buches mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen dazu ein, sich möglichst ganzheitlich auf den Weg des Rinderhirten einzulassen.

Ich danke Daisetz Teitaro Suzuki, Heinrich Zimmer, Daizohkutsu R. Ohtsu, Kôichi Tsushimura und Hartmut Buchner für ihre Übersetzungen und Erläuterungen, die mir schon vor Jahrzehnten einen Zugang zu den Ochsenbildern eröffnet haben. Und natürlich bedanke ich mich bei Meister Shī yuǎn sowie dem Abt Shūbun für ihre geistige und künstlerische Arbeit. Mit ihren Texten und Bildern haben sie mich dazu inspiriert, die Ochsendeichte in einer neuen deutschen Fassung zu schreiben.

Einen besonderen Dank aussprechen möchte ich Michael von Brück für die Durchsicht des Textes, die wertvollen Hinweise und Korrekturen und seine tiefgehende Einführung in das Buch.

Im Herbst 2023

Johannes Soth

1. DER OCHS UND SEIN HIRTE



I. DIE SUCHE NACH DEM OCHSEN

DIE SUCHE

Allein in der Wildnis,
verloren in Sümpfen,
geht durch wucherndes Gras
der Hirte dahin,
den Ochsen zu suchen.

In weite Ferne
rücken die Berge,
es schwellen die Wasser.
Verwachsene Pfade
wollen nicht enden.

Verzweifelt im Herzen,
zu Tode erschöpft,
findet er weder Wendung
noch Richtung.

Nur die Grillen des Abends
hört er singen im Ahornwald.

BETRACHTUNG: VERLOREN SEIN

Das erste Bild zeigt einen Hirten auf der Suche nach seinem entlaufenen Ochsen. Der Mann ist allein inmitten einer Sumpflandschaft, die von einer Atmosphäre der Unwägbarkeit bestimmt wird. Tragfeste Untergründe, Moorbereiche und Wasserflächen sind größtenteils kaum voneinander zu unterscheiden. Dunst und Nebel lassen Erde und Himmel ineinanderfließen, sodass der Horizont kaum erkennbar ist. Perspektivische Ausblicke in die Ferne sind dem Betrachter verwehrt. Die öde Atmosphäre des Moores wird unterbrochen durch zwei kleine Erdhügel im Vordergrund, einige Landzungen im Hintergrund und durch den Felsen, der sich direkt neben dem Hirten auftürmt. Dahinter wächst ein Strauch, dessen Zweige sich herabneigen und auf den Hirten zeigen. Dessen Haltung und Gestik sind voller Zweifel. Unschlüssig bewegt er sich nach links, indem er langsam einen Fuß vor den anderen setzt. Seine rechte Hand deutet ebenfalls nach links, aber zögert, während der Kopf in die Gegenrichtung gedreht ist und zurückblickt. Hilflos irrt der Mann durch die Wildnis, ohne zu wissen, wohin er sich wenden soll. Jeder unvorsichtige Schritt kann ihm zum Verhängnis werden. Denn wie oft täuscht das Moor mit seinen Gras- und Moosflächen Tragfestigkeit vor, bricht aber plötzlich ein und zieht den Wanderer in die Tiefe!

Ist der Hirte derjenige, der auf Abwege geraten ist und sich verirrt hat? Ist *er* der eigentlich Verlorene und nicht sein Ochse? Der Ochse versinnbildlicht das, was dem Menschen am allernächsten und innerlichsten ist. Wie soll es jemals abhandenkommen? Ist da nicht jegliche Suche absurd?

In der Landschaft spiegelt sich die Verfassung des Hirten wider. Die Berge seiner Heimat sind in eine unsichtbare Ferne gerückt. Er hat Angst, in seiner ›Unterwelt‹ (dem eigenen Unterbewussten) zu versinken. »Die nicht enden wollenden, verwachsenen Pfade« (die zwar nicht im Tuschebild, aber im dazugehörigen ersten Gedicht als Motiv auftauchen) lassen erkennen, wie gefangen er in seinem kleinen Ich ist, das ständig das haben will, was es nicht hat, und zugleich von der Angst besessen ist, das zu verlieren, was es

hat. Auf dieser Stufe ist der Mensch noch nicht vom ›Sein‹ sondern allein vom ›Haben‹ bestimmt. Die Sümpfe und »die schwellenden Wasser« sind Metaphern für seine Begierden und Leidenschaften, vor denen die (zen-) buddhistischen Weisheitsschriften eindringlich warnen.

Warum eigentlich?

Mit ihrer unüberschaubaren Vielfalt der Phänomene und Sinnesreize stellt die Welt hohe Anforderungen an den Menschen. Öffnet er sich ihr und lässt sich auf sie ein, läuft er zugleich Gefahr, mehr und mehr in sie hineingezogen und von ihr in Besitz genommen zu werden. Kommt dann noch der Irrglaube hinzu, er könne sein Glück vor allem im Außen finden, wird er sich heillos in das Vielerlei der Sinnesobjekte verstricken. Er verfällt der Welt und auch seinem ›kleinen Ich‹, das nur ein Gedankenkonstrukt ist, eine eigene eingebaute Welt, die sich von den anderen Ich-Welten abgesondert hat und ihnen gegenüber verteidigt werden muss. Je schwächer die Verbindung zum ›tragenden Grund‹ im eigenen Inneren ist, desto größer bläht sich das Ich auf. Es unterliegt der Illusion, dass in der Tiefe der Seele ein großer Mangel herrsche, ein Loch, das unbedingt gefüllt werden müsse bzw. einen Ausgleich in der Außenwelt brauche. So entwickelt sich die Gier nach Lust, Besitz und Macht und der Hass auf alle, die den eigenen Bestrebungen nach Zugewinn und Ich-Erweiterung entgegenstehen. Begierden und Leidenschaften erzeugen in ihrer Maßlosigkeit Leid, indem sie den Menschen aus der Balance bringen und seine Einsicht trüben und verdunkeln. Durch die Anhaftung an den unzähligen Objekten der Außenwelt entfernt er sich mehr und mehr von seiner inneren Wahrheit und verliert seine Freiheit. Wenn er sich doch selbst und damit sein ›Haben-Wollen‹ loslassen könnte! »Wer sich gänzlich (nur) *einen* Augenblick ließe, dem würde alles gegeben«, sagt der christliche Mystiker Meister Eckhart. Die Hauptwurzel dieser heillosen (Selbst-) Anhaftung ist *Avidyā*, die Unwissenheit. Der Suchende hat vergessen, wer er wirklich ist und weiß nicht, an welchem Standort er sich befindet. Einem solchen Menschen würde man heutzutage eine ›schwere Identitätskrise mit akutem Orientierungsverlust‹ diagnostizieren. Denn es fehlt ihm

ein Bezugsrahmen, ein Horizont, der den Dingen der Welt und seinem eigenen Leben Sinn und Bedeutung verleiht. Immerhin scheint der Hirte seine Selbstentfremdung erkannt zu haben und unter ihr zu leiden. Dieses Leid, das er nicht verdrängt und übertüncht, stachelt ihn schließlich dazu an, aufzubrechen.

Sich vom eigenen Wesen abgetrennt zu erleben und damit zugleich auch eine Unzugehörigkeit zu allem anderen zu spüren, ist eine quälende Erfahrung, die sich bis zur Todesangst steigern kann. Eine solche ›Verlorenheit‹ ist die schmerzlichste Form der Einsamkeit. »Verzweifelt im Herzen, zu Tode erschöpft«, heißt es im ersten Gedicht. Nur wer durch diesen Schmerz hindurchgeht, wird zu der Erfahrung kommen, dass sich die Angst der Verlorenheit in eine große offene Stille verwandeln kann, die ihn trägt und von allen Seiten umfasst. Für diese Stille hat Meister Eckhart den Begriff der Abgeschiedenheit geprägt, worunter er gerade nicht Verlorenheit und Isoliertheit versteht, sondern das Hineinkommen in den eigenen Grund, in den Grund Gottes und zugleich in die Mitte der Welt. Somit öffnet die radikale Abgeschiedenheit den Menschen zu der tiefstmöglichen mitmenschlichen Verbundenheit.

Im Lauschen auf diese ›edle Stille‹ wird das Zirpen der Grillen unversehens zu einem Gesang, der das Herz berührt. Es ist der ›Ruf des Lebens‹, der erste initiiierende ›Weckruf‹ zu dem langen – anfangs noch dunklen – Weg des Erwachens.

Ein wichtiger Hinweis:

Die Übungen und Anleitungen in diesem Buch sind vom Autor in langjähriger Praxis erprobt und sorgfältig geprüft worden. Sie sind für Erwachsene gut geeignet, die über eine normale gesundheitliche Konstitution verfügen. Wer die vorgeschlagenen Übungen praktiziert oder anleitet, hat dennoch eigenverantwortlich darüber zu entscheiden, in welchem Maße er das tut. Bei gesundheitlichen Problemen und in Zweifelsfällen empfiehlt es sich, Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten zu halten. Für Nachteile oder Schäden, die eventuell aus der Umsetzung von Übungen entstehen, übernehmen Verlag und Autor keine Haftung.

Der Autor empfiehlt allen, die den Weg des Zen gehen wollen, sich von einem/einer erfahrenen Meditationslehrer/in beraten und begleiten zu lassen.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Abbildungen Umschlag und Innenteil: Zehn Ochsenbilder von Tenshō Shūbun, 15. Jhdt., (möglicherweise) nach verlorenen Originalen des 12. Jhdt. (Quelle: Wikimedia Commons)

Grafiken im Innenteil: Johannes Soth

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436- 1451-1