



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

»Verfange dich nicht in Theorien oder Gedankenspielen – koste lieber direkt von der Wahrheit. Statt darüber zu spekulieren, ob eine Wassermelone reif ist oder nicht, schneide sie auf und probiere einen Bissen.« So anschaulich und überraschend einfach sind die Lehren der Zen-Meisterin Daehaeng, aber auch so konsequent, direkt und für die Menschen des westlichen Kulturkreises so ungewohnt.

In knappen, prägnanten Kapiteln erklärt die charismatische Zen-Meisterin die grundlegenden Prinzipien (Wer bin ich? Was ist die Buddhanatur? Was ist das Wesen der Wahrheit?) und führt anhand vieler anschaulicher Beispiele in die buddhistische Praxis ein. Denn den Weg des Buddha kann man nur im täglichen Leben erfahren. Das Ziel dieser Lehren ist die praktische Anwendung, nicht das intellektuelle Wissen. In Wahrheit ist alles, so wie es ist, bereits vollkommen. Unsere Buddhanatur ist bereits in uns, und wir brauchen nichts weiter zu wissen, um zu erwachen.

### *Autorin*

Die in Korea hoch geachtete Zen-Meisterin Daehaeng Kunsunim wurde 1927 als erste Tochter eines Offiziers der kaiserlich-koreanischen Armee in der Zeit der japanischen Besetzung Koreas geboren. Unter der japanischen Fremdherrschaft verlor die Familie ihren gesamten Besitz und lebte fortan in äußerster Armut. Mit 24 Jahren wurde Daehaeng zur buddhistischen Nonne ordiniert. Kurz darauf ging sie, ihrer inneren Stimme folgend, in die Berge und lebte zwölf Jahre völlig auf sich allein gestellt in der Natur. Schließlich beschloss sie aus Mitgefühl, wieder zu den leidenden Menschen zurückzukehren, um sie zu unterweisen und ihnen zu helfen. 1972 gründete sie in Anyang, in der Nähe von Seoul, das Hanmaum Seon Zentrum, wo sie bis heute lebt. Heute zählt sie zu den wichtigsten Stimmen des koreanischen Zen. Seit 1996 besteht auch ein Hanmaum Zen-Zentrum in Kaarst bei Düsseldorf.

Von Daehaeng Kunsunim ist bei Arkana außerdem erschienen:  
Wie fließendes Wasser (21819)

# Vertraue und lass alles los

Unterweisungen der koreanischen  
Zen-Meisterin Daehaeng

Übersetzt von Haejin Sunim  
und dem Hanmaum-Team



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel »No River to Cross« bei Wisdom Publications, Boston, Mass., USA.

Für die Übersetzung mitherangezogen wurde die koreanische Originalausgabe »Hanmaum Yeojeon« (Die Lehren von Hanmaum), erschienen 1993 im Verlag der Hanmaum Seonwon Foundation, Anyang, Korea.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier München Super für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

## 1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2010  
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2007 Wisdom Publications  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: getty images/Trinette Reed  
Redaktion: Gerhard Juckoff  
WL · Herstellung: CB  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-21891-2

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

# Inhalt

Geleitwort .....	9
Vorwort .....	11
<i>Kurze Biografie von Daehaeng Kunsunim</i> .....	14
TEIL I GRUNDLAGEN .....	29
<b>1 Grundsätzliche Fragen</b> .....	31
Wer bin ich? .....	31
Was ist Buddha? .....	33
Was ist die Buddhanatur? .....	34
Was ist der Dharma? .....	35
Was ist die Buddhalehre? .....	36
<b>2 Ewige Wahrheit</b> .....	38
Hanmaum – der ALLGEIST .....	38
Juingong – das wahre Selbst .....	39
Der Körper und das wahre Selbst .....	43
Nichtzweiheit .....	48
Ursache und Wirkung .....	49
Der Prozess der Evolution .....	53
Leere und Form .....	60

<b>3 Das Wesen des GEISTES .....</b>	63
Was ist Maum?.....	63
Die Kraft des GEISTES .....	66
Gedanken formen .....	68
 TEIL II DEN WEG GEHEN .....	73
<b>4 Glauben, vertrauen, betrachten.....</b>	75
Glauben ist der Schlüssel zur Erkenntnis.....	75
Feste Vorstellungen, Anhaftung und Täuschung.....	78
Vertraue und lass alles los .....	85
Die heilsame Wirkung des Loslassens .....	90
Unablässiges Üben.....	92
Guan – die tiefe Schau.....	99
 <b>5 Erleuchtung .....</b>	102
Der Weg, der zum Erwachen führt .....	102
Das wahre Selbst entdecken.....	104
Ein Buddha werden .....	106
Nirvana.....	107
Der Mittlere Weg .....	109
Die erlösende Wirkung des Erwachens .....	110

TEIL III DIE EINHEIT ERFAHREN .....	113
<b>6 Üben im täglichen Leben .....</b>	<b>115</b>
Weisheit erwächst aus der Erfahrung.....	115
Das Leben selbst ist Dharma .....	117
Hindernisse und Leiden.....	118
Krankheit.....	121
Geld und Wohlstand .....	124
Familie .....	125
Wahre Liebe.....	127
Glück und Harmonie. ....	128
Der GEIST und die Wissenschaft.....	130
<b>7 Religion im Alltag .....</b>	<b>136</b>
Schüler und Lehrer .....	136
Niederwerfungen .....	137
Das Einhalten der Gebote .....	140
Sutren .....	142
Die Rezitation .....	144
Deine Ahnen sind in dir .....	145
Wahres Geben .....	147
Schicksal und Bestimmung .....	149
Sich selbst helfen .....	150
Religiöse Konflikte.....	152
Anmerkungen .....	154

## Geleitwort

»Ich gehe mit dem Wind, und der Wind hat nun eben Deutschland erreicht«, so antwortete Zen-Meisterin Daehaeng Kunsunim 1999 auf die Frage einer Journalistin, warum sie ausgerechnet in Deutschland eine öffentliche Unterweisung geben möchte. Obwohl sie völlig unbekannt war, kamen zur öffentlichen Lehrrede mehr als 2000 Interessierte. Dicht gedrängt saßen die Menschen in und vor der Stadthalle in Ratingen. Zen-Meisterin Daehaeng beendete damals ihre einstündige Unterweisung mit den Worten: »Wenn es möglich ist, dann möchte ich mit Ihnen im Herzen eins sein, und ich hoffe, dass Sie diese Wahrheit erkennen und beim nächsten Mal sagen können, Ihr Leben ist dadurch freier geworden.«

Nun hat der Wind Daehaeng Kunsunims Worte abermals nach Europa geweht, und ich wünsche mir, dass dieses Buch Sie in der Suche nach einer Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« unterstützt und ermutigt. Möge *Vertraue und lass alles los* zu einem Kompass für Sie werden, der Ihnen auch in schwierigen Situationen den Weg weist.

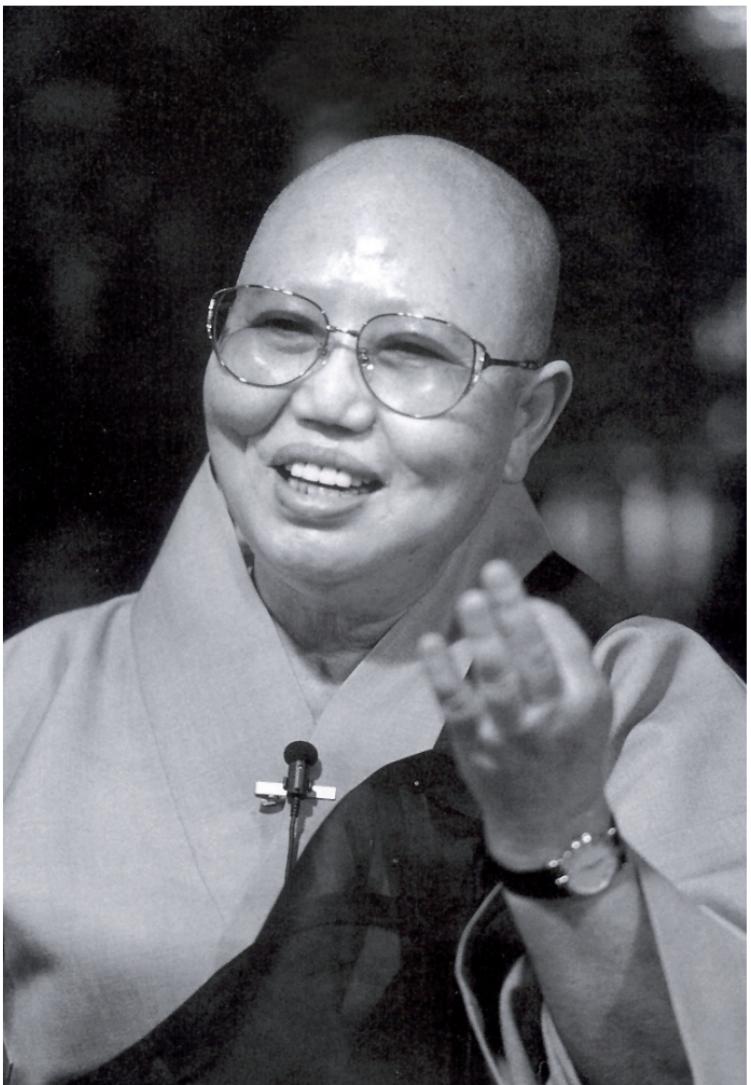
Haejin Sunim  
Hanmaum Zen-Zentrums\* in Kaarst

---

\* [www.hanmaum-zen.de](http://www.hanmaum-zen.de)

Wenn der Wind weht  
erklärt die Glocke  
Wenn sich dein Herz öffnet,  
antwortet das ganze Universum.

Daehaeng Kunsunim



Zen-Meisterin Daehaeng Kunsunim

© The Hanmann Seonwon Foundation

## Vorwort

Weibliche Ordinierte haben in der Vergangenheit wichtige Beiträge zum koreanischen Buddhismus geleistet und tun dies auch heute noch. Unverständlichlicherweise finden sie so gut wie keine Beachtung. Die Archive der buddhistischen Tempel Koreas enthalten nur wenige Informationen über ihre Aktivitäten.

Einige erste Anzeichen für das Wirken buddhistischer Nonnen gibt es zur Zeit der Silla-Dynastie (57 v. Chr. – 935), ein wenig mehr über buddhistische Frauen im Allgemeinen findet sich während des goldenen Zeitalters des Buddhismus unter der Goryeo-Dynastie (935 – 1392), so gut wie nichts wird während der Joseon-Ära (1392 – 1910) berichtet, als Frauen unter einem tyrannischen Gesellschaftssystem littten und der Buddhismus der Verfolgung durch den Konfuzianismus ausgesetzt war.

Trotz dieser scheinbaren Unsichtbarkeit haben die buddhistischen Nonnen Koreas gerade im letzten Viertel des 20. Jahrhunderts enorme Anstrengungen unternommen, ihre Situation zu verbessern und ihre Traditionen weiterzuentwickeln. Und in der jetzigen Generation von bedeutenden Nonnen strahlt kein Stern heller als der von Daehaeng Kunsunim; es gibt in der Tat keine andere Nonne, die mehr Einfluss sowohl auf den größten koreanischen Zenorden als auch auf die gesamte koreanische Gesellschaft hat.

Im zeitgenössischen koreanischen Buddhismus ist Daehaeng Kunsunim eine der berühmtesten und höchst geachteten Persönlichkeiten und zweifellos eine der einflussreichsten Nonnen, die jemals in der Tradition aktiv waren. Daehaeng Kunsunim genießt eine hohe Reputation als Zen-Meisterin, verbrachte sie doch viele Jahre ihrer Suche nach Erkenntnis tief in den Bergen Koreas, bevor sie zu lehren begann. Als eine Lehrerin von tiefer Einsicht und tiefem Mitgefühl wird sie in ganz Korea geschätzt. Tausende von Nonnen, Mönchen und Laien hat sie in der Zeit ihres Wirkens bis heute geführt. Zu ihren Schülern gehören – recht ungewöhnlich – auch zahlreiche Mönche, etwas, von dem man zuvor noch nie gehört hatte, da Nonnen in der klösterlichen Tradition den Mönchen untergeordnet sind. Die Organisation, die sie vor über drei Jahrzehnten begründet hat, das Hanmaum Zen-Zentrum, hat sich zu einer der einflussreichsten buddhistischen Institutionen Koreas entwickelt mit über 15 inländischen und zehn ausländischen Zentren.

Daehaeng Kunsunims Fähigkeit, ein großes Publikum sowohl von ordinierten als auch von Laien-Buddhisten zu erreichen, ist in dieser Anthologie *Vertraue und lass alles los* hervorragend dokumentiert. Ihre Lehrmethode ist auf entwaffnende Weise einfach und zugleich bemerkenswert tief. Sie ist vielerorts bekannt für ihre Einsicht in das Wesen des Menschen und für ihre Fähigkeit, diese Einsicht so zu offenbaren, dass ihre Unterweisungen genau mit den Bedürfnissen ihrer Zuhörer in Einklang stehen. Wie traditionelle indische Sutren sind Daehaeng Kunsunims Unterweisungen in

diesem Buch so aufgebaut, dass sie für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen leicht zugänglich sind. Die Zen-Meisterin zeigt sich in dieser Sammlung als eine der schöpferischsten und verständlichsten buddhistischen Stimmen des heutigen Korea – fähig, selbst das Alltäglichste als Mahlgut für die Mühle buddhistischer Unterweisung und Praxis zu nutzen.

*Robert Buswell*  
Direktor des Center for Buddhist Studies  
University of California, Los Angeles

## Kurze Biografie von Daehaeng Kunsunim

Daehaeng Kunsunim\* wurde 1927 in einer aristokratischen Familie Koreas geboren. Der Status der Familie gewährte ihr ursprünglich ein wohlhabendes Leben, doch zur Zeit von Sunims Geburt war ihre Lage äußerst unsicher. Die Bestrebungen des japanischen Kaiserreichs, Korea zu kolonialisieren, hatten 1904 zu einer militärischen Besetzung des Landes geführt, die nach und nach immer grausamer wurde und das koreanische Volk brutal unterdrückte. Sunims Vater, ein hochrangiger Offizier am Hofe des letzten koreanischen Kaisers, war am Widerstand gegen die japanischen Besatzer maßgeblich beteiligt. Infolgedessen beschlagnahmte die japanische Militärregierung, als Sunim sechs Jahre alt war, das Haus der Familie und all ihre Besitztümer und Ländereien. Sie flohen nur mit den Kleidern, die sie am Leibe trugen – wenige Minuten, bevor die japanische Geheimpolizei kam. Die Familie überquerte den Han-Fluss und baute sich eine

---

\* Sunim ist die respektvolle koreanische Bezeichnung einer zen-buddhistischen Nonne oder eines Mönchs. Kunsunim ist die höfliche Anrede einer sehr alten Nonne/eines sehr alten Mönchs und kann darüber hinaus auch für eine Nonne oder einen Mönch verwendet werden, die Erleuchtung erlangt haben oder in anderen Aspekten der zen-buddhistischen Praxis außergewöhnlich sind. Daehaeng Kunsunims bürgerlicher Name lautete No. Der Einfachheit halber wird sie im Folgenden immer als »Sunim« oder »Daehang Kunsunim« bezeichnet.

notdürftige Hütte in den Bergen südlich von Seoul. Für lange Zeit war ihre einzige Nahrung, was sie erbetteln konnten oder was nach der Ernte auf den Feldern übrig blieb.

Die unbarmherzige Unterdrückung durch die japanische Kolonialmacht, der Zusammenbruch des koreanischen Hofes und die elende Lage der Familie erfüllten Sunims Vater mit Verzweiflung und Ohnmacht. Obwohl ihr Vater immer freundlich und hilfsbereit zu anderen war, ließ er aus irgend einem Grund all seine Wut und Verbitterung an Sunim, seiner ältesten Tochter, aus. Verwirrt und unfähig zu verstehen, was passierte, blieb Sunim der kleinen Hütte so oft wie möglich fern. Auch wenn die Dunkelheit und die seltsamen Geräusche der Nacht sie mit Furcht erfüllten, begann sie im Wald zu schlafen. Sie bedeckte sich mit Blättern, um sich warm zu halten.

Zwei Jahre des Hungers und der Kälte waren vergangen, und Sunim war in der Zwischenzeit acht Jahre alt. Obwohl ihr Leben unverändert hart war, begann sie sich innerlich ganz anders zu fühlen. Früher machte es ihr Angst, sich nachts in den Bergen und Wäldern aufzuhalten, doch nun fühlte sich die Dunkelheit warm, gemütlich und schön an. Im Wald gab es keinen Unterschied zwischen Arm und Reich, Hoch und Niedrig; im Wald unterstützten sich alle Lebewesen gegenseitig und lebten harmonisch zusammen. Im Vergleich dazu schien die Welt draußen erfüllt von Ungleichheit und Leiden.

Wohin sie auch blickte, es schien, als wären die Menschen nur geboren, um zu leiden. Alle lebten nur für sich allein

und verbrachten ihre Zeit mit scheinbar Belanglosem, bis sie krank wurden und starben. War das alles, was ein Leben ausmachte? Was für einen Sinn hatte eine solche Existenz? Intuitiv nahm sie wahr, dass da mehr war, etwas Wesentliches, das sie mit ihren Augen nicht sehen konnte. Aber was war das? Ganze Tage an einen Felsen oder einen Baum gelehnt, verbrachte sie damit, über diese Frage nachzudenken, und wünschte sehnlichst zu erkennen, wer sie – Sunim – hervorgebracht hatte.

Je älter sie wurde, umso stärker wurde ihr Verlangen, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Manchmal war ihr Verlangen so stark, dass sie dachte, es wäre besser zu sterben, als ohne eine Antwort weiterzuleben. Während dieses Fragen sie verzehrte, war der Wald eine Quelle des Friedens und der Geborgenheit, die sie am Leben erhielten.

Eines Tages fand sie urplötzlich, wonach sie gesucht hatte: Es war bereits in ihr und war immer schon in ihr gewesen. Es war so warm, so erfüllend, dass sie es »Appa« nannte, was »Papa« bedeutet. Das war nicht der physische Vater, dem sie nicht unter die Augen zu treten wagte, nicht jener Vater, der nicht die geringste Liebe für sie zu haben schien; es war die ihr innewohnende Natur, die sie hervorgebracht hatte, ihre wahre Natur, der wahre Schöpfer. Sie weinte und weinte, »Papa! Papa!« ausrufend, ganz erfüllt von der Freude, zu wissen, dass ihr wahrer Vater, die ihr innewohnende Natur, immer bei ihr gewesen war.

Jahre später lachte Sunim darüber und sagte: »Wäre ich nicht so jung und ungebildet gewesen, hätte ich es vielleicht

Buddhanatur oder wahres Selbst genannt, aber zu dieser Zeit wusste ich nur, dass mich vollkommene Liebe und Wärme erfüllten – so nannte ich es einfach ›Papa‹. Ich nahm ›Papa‹, das, was ich in mir fühlte, als meinen Vater.«

Auch wenn sie nicht genau verstand, was es war, nahm sie ›Papa‹ als ihren Ort der Geborgenheit und ließ all ihre Liebe da hineinströmen. Wann immer sie leise ›Papa‹ rief, war es, als wenn all die Felsen, Bäume, Tiere und Lebewesen zu innigen Freunden würden, so vertraut, dass es schien, als atmeten sie alle als eins.

Irgendwie wusste Sunim, dass ›Papa‹ alle ihre Fragen beantworten konnte, und so verließ sie sich vollkommen auf ihn. Sie tat das auf völlig natürliche Art und Weise, immer bestrebt, sich nicht auf Dinge außerhalb ihres wahren Selbst zu verlassen. Es war unfassbar, dass sie, die nichts besaß, den unendlichen Geschmack des Dharma kosten durfte.

Sunim fühlte, dass ›Papa‹, die ihr innewohnende Natur, kostbarer war als alles in der Welt, und sie hielt daran fest: »Ich will dich sehen!« Die Antwort kam tief aus ihrem Inneren und formte den Gedanken: »Schau in den Spiegel, ich bin da.« Aber ganz gleich, wie oft oder wie lange sie in den Spiegel schaute, das Einzige, was sie sah, war ihr eigenes Gesicht. Nichts anderes. Sie war völlig verwirrt. Niemals hatte sie irgendwelche Unterweisungen gehört oder Sutren studiert, und sie verstand nicht, was sie erlebte.

Später erinnerte sich Sunim: »Auch wenn ich zu dieser Zeit fast 18 Jahre alt war, konnte ich die wahre Bedeutung dessen, was ich erlebte, noch immer nicht verstehen.«

Nachdem Korea 1945 befreit wurde, folgte Sunim ihrer inneren Stimme und brach in die Odae-Berge auf. In diesen Bergen lebte der große Zen-Meister Hanam Sunim, dem sie schon als kleines Mädchen begegnet war. Damals hatte sie eine Zeitlang bei ihrem Onkel gelebt, der in dieser Gegend wohnte und oft zum Tempel ging, um Hanam Sunim zu besuchen.

Daehaeng Kunsunim erinnert sich: »Ich wusste nicht, dass er ein solch hoher Würdenträger war und so ehrenvolle Titel trug wie ›Großer Sunim‹, ›Großer Zen-Meister‹ und ›Höchste Weisheit‹. Er war das Oberhaupt des gesamten Chogye-Ordens, aber für mich war er derjenige, der mit mir spielte und mir geröstete Reiskekse zusteckte, wenn niemand schaute. Er gab denen, die arm und leidend waren, Liebe und Mitgefühl, da sie schon genug ertragen mussten. Denen, in deren Augen das Verlangen leuchtete, die Wahrheit zu finden, gab er Weisheit und Ermutigung. Ganz gleich, wer man war – jeder konnte ihm ohne falsche Scheu begegnen. Seine Worte klangen ganz normal, aber sie waren von außerordentlich tiefer Bedeutung. In seiner großen Erleuchtung war er warmherzig und friedvoll wie ›Papa‹.«

Nach ihrer Ankunft in den Odae-Bergen wurde Sunim Novizin. Sie ließ sich von Hanam Sunim die Haare abschneiden und begab sich zu einer nahe gelegenen Meditationshalle für Bhikshuni<sup>1</sup>-Sunims. Nachdem sie mehrere Tage in Meditation gesessen hatte, fühlten sich ihre Knie an, als müssten sie zerbrechen.

Plötzlich tauchte ein Gedanke auf: »Warum zerstöre ich den Karren auf diese Weise? Warum nicht stattdessen den

Ochsen zügeln?« Später erklärte sie: »Stellen Sie sich den Karren mit dem Ochsen vor, der ihn zieht. Sollten Sie den Karren schlagen, wenn Sie vorwärtskommen wollen? Nein. Nehmen Sie einfach den Ochsen an seinem Nasenring und führen Sie ihn sanft weiter.«

So verließ sie die Meditationshalle und kehrte in den Wald zurück. Vertieft in ihre Praxis, gab es für sie weder das Einhalten noch das Nichteinhalten der Gebote, weder das Scheren der Haare noch das Tragen langer Haare – da war einzig und allein das Nach-innen-Gerichtetsein.

Im Frühling des Jahres 1950 wurde Sunim als Samini<sup>2</sup>ordiniert. Hanam Sunim, der erneut Sunims Haar abschnitt, fragte: »Nun, wer ist gerade ordiniert worden?«

Sunim antwortete: »Da ist kein Augenblick, in dem Sie Ordination gegeben haben, da ist kein Augenblick, in dem ich ordiniert wurde. Ein Kranich fliegt über einen blauen Berg.«

Hanam Sunim sagte: »Du musst sterben, dann wirst du dich selbst erkennen.«

Sunim antwortete: »Wo ist das Selbst, das sterben muss, und wo ist das Selbst, das töten muss?«

Er fragte weiter: »Wo ist dein Geist?«

Sunim antwortete: »Sie müssen durstig sein. Bitte trinken Sie etwas Wasser.«

Schließlich fragte Hanam Sunim: »Wenn ich ein Magnet wäre und du wärst ein Nagel, was würde geschehen?«

Sunim antwortete: »Der Nagel wird auch ein Magnet werden.«

Hanam Sunim war sehr zufrieden: »Ausgezeichnet! Nun gehe deinen eigenen Weg.«

Kurz nach ihrer Ordination brach der Koreakrieg aus, und das Land versank im Chaos. Wenige Monate später verließ Hanam Sunim friedvoll seinen Körper. Er war 75 Jahre alt und über fünfzig Jahre ein Schüler Buddhas gewesen.

Nachdem sie Hanam Sunim Lebewohl gesagt hatte, führte Daehaeng Kunsunims Weg sie in die Hafenstadt Busan. Dort verbrachte sie das folgende Jahr. Sie eröffnete ein kleines Restaurant für die Hafenarbeiter und armen Leute. Nebenbei arbeitete sie als Näherin, die aus Militäruniformen Alltagskleidung herstellte. Obwohl Sunim Situationen der Not kannte, war das grenzenlose Leid der Menschen um sie herum fast nicht zu ertragen. Auch wenn es ihr gelang, viele Menschen zu ernähren und zu kleiden, wuchs doch das Gefühl in ihr, dass die Hilfe, die sie den Menschen durch materielle Güter geben konnte, begrenzt war.

Sie erkannte, dass sie ihre gewonnenen Erkenntnisse vertiefen musste – so verließ sie Busan und das Leben, das sie sich dort aufgebaut hatte. Nicht zufrieden mit dem, was sie bislang verstanden hatte, fragte sie weiter: »Was ist der Sinn des Lebens? Warum müssen die Menschen so leiden? Warum bin ich hier?« Ohne zu essen und zu trinken, übte sie ununterbrochen Tag und Nacht, aber die einzige Antwort war: »Du musst sterben, dann wirst du dich selbst erkennen.« Sie hatte diese rätselhafte Antwort bereits tief ergründet, doch sie wusste, sie musste noch tiefer gehen. Während ihre Füße sie kreuz und quer durch das Land trugen, war ihre ganze Energie nur

diesem einen Gedanken gewidmet, den sie mit all ihrer Kraft zu durchdringen suchte. Ihr Verlangen, die endgültige Antwort auf dieses »Du musst sterben, dann wirst du dich selbst erkennen« zu finden, war so groß, dass ihr Leben ohne diese Antwort sinnlos erschien. In ihrer Entschlossenheit, eine Antwort zu erhalten, versuchte sie mehrmals, sich das Leben zu nehmen. Es misslang jedoch jedes Mal.

Sunim wanderte in Gedanken vertieft umher, um an einem abgeschiedenen Ort würdevoll zu sterben. Niemand müsste sich dann um ihren toten Körper kümmern. Eines Tages führte sie ihr Weg auf einen Felsen, der hoch über den Han-Fluss ragte. Während sie auf das Wasser hinunterblickte, vergaß sie augenblicklich alles Sterben und erreichte den Zustand der tiefen Versenkung, der *Samadhi*<sup>3</sup> genannt wird. Nahezu einen halben Tag verbrachte sie dort stehend und blickte auf das Wasser. Dies war der Moment, in dem sich ihre tiefste Frage auflöste. Sie erkannte die Einheit von »Papa«; dem Fluss und sich selbst. Der Fluss war »Papa«, sie selbst und ihr Spiegelbild waren ebenfalls »Papa«. In diesem Moment kam ihr die Einsicht: »Wir können ›Papa‹ nicht durch das Wegwerfen des Körpers erkennen; er ist dieser Fluss und eins mit mir.«

Plötzlich aus diesem Zustand tiefster Versenkung erwachend, strömten ihre Tränen in einem fort. Sie gewahrte: »Meine Tränen müssen die Tränen sein, die ein Ozean werden können, ein Ozean, den ich vollständig austrinke.« Sie weinte Tränen der Freude, da sie nun erkannt hatte, wie sie weitergehen musste. Ihre Tränen waren nicht die Tränen eines vorübergehenden Mitgefühls, es waren die Tränen, die

durch wahrhaftes Einswerden mit den Leiden und Nöten der Lebewesen entstehen. Die Erfahrung der Einheit und die Erkenntnis, dass im Ursprung sie und die leidenden Wesen in Nichtzweiheit existierten und somit eins waren, gaben ihr die Möglichkeit, den Menschen und sogar der Erde wirklich zu helfen.

Weitere zehn Jahre verbrachte sie in den Bergen. Sie verglich sich niemals mit anderen und begnügte sich nicht mit dem, was sie erkannt hatte. Stattdessen ging sie einfach weiter und bemühte sich aufrichtig, ihre Erkenntnisse in die Tat umzusetzen und mit ihnen zu experimentieren, ohne an einer Erfahrung zu haften. Durch ihr wahres Selbst überprüfte sie all ihre Erkenntnisse und Erfahrungen. Völlig unbesorgt, wie es ihrem Körper dabei ging, folgte sie bedingungslos ihrem wahren Selbst.

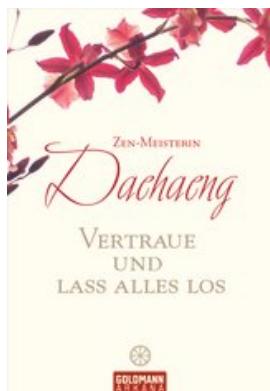
Wenn sie hungrig war, aß sie Pflanzen und Gräser, die gerade in ihrer Nähe waren. Manchmal fand sie Wildfrüchte oder Pilze, und einmal gab ihr ein Bauer ein paar getrocknete Bohnen. Sie verbrachte einige Winter unter Kiefern oder in einer Sandgrube in der Nähe eines zugefrorenen Flusses. Während mancher dieser Winter hatte sie nichts anderes anzuziehen als ein paar dünne Sommerkleider. Abgemagert bis auf die Knochen, die Haut übersät von Schrunden und Narben, das Haar mit einer Pfeilwurzelranke zu einem Knoten zusammengebunden, war ihre äußere Erscheinung gezeichnet vom ungeschützten Leben in der Natur. Aber die Menschen, denen sie begegnete, waren vom Leuchten ihrer strahlenden Augen tief bewegt.

Diese Jahre der Askese mussten anderen als eine unendlich leidvolle Zeit erscheinen. Sunim selbst empfand dies nie so. Sie hatte es niemals darauf angelegt, absichtlich physische Not zu erfahren – ihre Aufmerksamkeit galt einzig und allein der Ergründung ihrer wahren Natur.

Für Sunim war so etwas wie Loslassen oder Nichtloslassen ohne Bedeutung. Ihr ganzes Bewusstsein war auf den Urgrund gerichtet, der sie erschaffen hatte. Den Dingen, die von außen kamen, schenkte sie keinerlei Beachtung; sie schaute ausschließlich auf das, was ihr wahres Selbst im Inneren berührte. Es war, als säße sie still auf einer Wiese und betrachtete alles mit einem friedvollen Geist. Über ein Jahr lang war selbst die Anstrengung, zu denken, störend für sie. Auch wenn Fragen auftauchten, kämpfte sie nicht mit ihnen. Sie nahm sie an und übergab alles vertrauenvoll ihrem Ursprung. Während sie so übte, tauchten Lösungen manchmal urplötzlich auf, und manchmal kamen sie viel später als erwartet.

Fragen erschienen im Inneren wie: »Warum ist einer deiner Füße größer als der andere?« Wenn Sunim jedoch auf ihre Füße hinunterblickte, waren sie beide gleich groß! Beim Betrachten solcher Fragen geriet sie oft in tiefe Versenkung, ohne davon Notiz zu nehmen, ob es dunkel wurde oder wie kalt es war. Sie nahm sich nicht vor, auf diese Weise zu üben, es geschah einfach; sie war sich noch nicht einmal ihres Körpers bewusst. Auch wenn ihre Augen geschlossen waren, war ihr Geist strahlend und klar. Regungslos verbrachte sie einmal mehrere Tage. Ihr Körper war danach

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



### Daehaeng **Vertraue und lass alles los**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
1 s/w Abbildung  
ISBN: 978-3-442-21891-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2010

Die grundlegende Zusammenfassung der Lehren der koreanischen Zen-Meisterin

»Verfange dich nicht in Theorien oder Gedankenspielen – koste lieber direkt von der Wahrheit. Statt darüber zu spekulieren, ob eine Wassermelone reif ist oder nicht, schneide sie auf und probiere einen Bissen.« So anschaulich und überraschend einfach sind die Lehren der Zen-Meisterin Daehaeng, aber auch so konsequent, direkt und für uns kopfgesteuerte Westler so ungewohnt.

In knappen, prägnanten Kapiteln erklärt Daehaeng die grundlegenden Prinzipien (Wer bin ich?, Was ist die Buddha-Natur?, Was ist das Wesen der Wahrheit?) und führt anhand vieler anschaulicher Beispiele in die buddhistische Praxis ein.

 [Der Titel im Katalog](#)