

Brenda Shoshanna

# Zen leben

*Ein Kurs in Gelassenheit*

Aus dem Amerikanischen von  
Michael Schmidt

O. W. BARTH

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie  
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.  
Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)



Deutsche Erstausgabe

Copyright © 2005 Brenda Shoshanna

Published by Arrangement with Dr. Brenda Shoshanna Lukeman

Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

O. W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-29195-5

# Inhalt

Einleitung .....	7
Ein Buch voller Samen .....	8
<b>1 Mit der Zen-Praxis beginnen</b>	
Warum Zen? Warum jetzt? .....	12
Die Weisheit des Nichtwissens .....	24
<b>2 Zen und geistige Gesundheit</b>	
Den hungrigen Geist nähren .....	34
Wandel und Bindung verstehen .....	42
Was uns gefällt und was uns missfällt .....	50
Heilen von innen .....	60
<b>3 Zen und Beziehungen</b>	
Wie wir gesunde Beziehungen aufbauen .....	74
Die wahre Liebe finden .....	80
Indem wir andere nähren, werden wir selbst genährt .....	91
Die Kunst der Trennung .....	99
<b>4 Trennungen heilen und ganz werden</b>	
Einen dankbaren Geist entwickeln .....	112
Zen und Gebet – authentischer Glaube .....	121
Den Mut haben weiterzumachen .....	129
<b>Epilog</b>	
Zen-Begegnungen – Augenblicke des Herzens ..	138



# Einleitung

Die Zen-Praxis ist im Westen angekommen. Inmitten unserer vielen verschiedenen Kulturen, Religionen und Traditionen führt diese alte Praxis zur Erfahrung von Harmonie und tiefem Verständnis, derer wir heute so dringend bedürfen. Sie hat die Kraft, Trennungen zu heilen und Stärke, Mitgefühl und Erneuerung zu gewähren, wonach wir alle uns sehnen.

Im Laufe der Jahrhunderte, in denen Zen von einem Land zum anderen gewandert ist, hat es Aspekte der jeweiligen Kultur angenommen. Heute wird Zen weniger in Klöstern praktiziert, sondern mehr von Laien, und zwar mitten in ihrem Alltagsleben. Dies stellt eine einzigartige Herausforderung und eine Chance dar. Nun haben wir Gelegenheit, Zen wie eine Lotosblüte aus dem Boden unserer täglichen Sorgen und Nöte wachsen zu sehen.

Ziel dieses Buches ist es, die Zen-Praxis mit dem täglichen Leben aller Menschen zu vereinbaren. Es verknüpft Zen mit ganz praktischen Anliegen wie dem Lösen von Problemen, Beziehungen, geistiger Gesundheit, religiösen Geboten und Glaubensfragen.

Jedes Kapitel enthält einen Abschnitt *In jedem Augenblick*, der spezielle Schritte, Handlungen und Übungen anbietet, die die Leser täglich praktizieren können.

Dieses Buch widmet sich einem neuartigen Wissen. Wir versuchen nicht, unsere Erfahrungen in ein Schema zu pressen oder zu kontrollieren, und wir versuchen

nicht, sie abzutun. Vielmehr gehen wir einfach auf sie ein, machen uns mit ihnen vertraut und lassen uns von ihnen unterweisen und leiten.

## Ein Buch voller Samen

Einfach ausgedrückt, ist dies ein Buch voller Samen, und Sie brauchen nur mitzumachen und sich das anzueignen, was Sie können, damit es in Ihrem Garten auf seine Weise aufgeht und gedeiht. Alle Antworten auf Ihre Fragen, alle möglichen Arten von Blumen, die im Garten wachsen können, existieren bereits in Ihnen. Nur Geduld und Fürsorge sind nötig, damit sie erblühen.

Jeder Leser, jeder Mensch stellt einen einzigartigen Garten dar, der einen jeweils anderen Boden, eine andere Verfassung von Verstand und Herz, eine andere Art und Weise aufweist, sich die Fragen anzueignen. Das ist doch ganz wunderbar. Sie müssen sich nicht alles in diesem Buch zu eigen machen. Bestimmte Teile werden Sie ganz speziell ansprechen.

In einem gewissen Sinn ist dies der Weg der Bescheidenheit. Er verlangt von uns die Stärke, unser Bedürfnis loszulassen, unsere Welt und uns selbst zu kontrollieren. Wir müssen erkennen, dass wir nicht die Mächtigsten sind – dass es etwas gibt, was größer ist als wir, und dass wir einfach lernen müssen, wie wir damit in Kontakt treten können, um unsere wahre Weisheitsquelle zu finden.

Platon hat einmal gesagt, wir würden allwissend geboren und verbrächten unser Leben damit, alles wieder zu vergessen. Wir haben vergessen, woher wir gekommen sind und wohin wir gehen. Wir haben vergessen, welchen Zweck wir auf dieser schönen Erde haben. Doch wenn wir nun wieder in uns hineinschauen, erinnern wir uns einfach des Wissens, das immer schon uns gehörte.

Ziel dieses Buches ist es, dass wir die Gelegenheit ergreifen, zu erkennen, wie unser intuitives Wissen funktioniert. Es ist wie ein Spiegel, in dem wir uns selbst sehen. Es will die Kluft zwischen allen Menschen überbrücken, ebenso wie die Kluft in jedem von uns, die uns davon abhält, unser Leben voll auszuschöpfen. Dieses Buch wendet sich an all jene, die eine neue Dimension in ihr Leben einbringen und ihr Herz wie ihren Verstand für das größte Abenteuer öffnen möchten.

Das ganze Buch ist wie eine Reise angelegt, und jeder Leser muss seine eigene Reise unternehmen. Ich trete darin als eine Mitreisende auf und streue Fragen und Gedanken ein, als wären es Samen in einem Garten. Manche werden aufgehen, andere nicht.

*Auf einem welken Zweig  
Plötzlich  
Erblüht eine Blüte.*



# 1 Mit der Zen-Praxis beginnen

*Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten,  
doch im Geist des Fachmanns nur wenige.*

SHUNRYU SUZUKI

# Warum Zen? Warum jetzt?

*Das große Tor ist offen,  
doch Reisende suchen überall.*

ESHIN

Mitten in unserem Leben, wenn wir hungrig, durstig und oft sterbensmüde sind, kommt der Augenblick, da wir innehalten und uns fragen: »Ist das alles? Gibt es eine andere Möglichkeit, mein Leben zu leben, die mir die Freude und Zufriedenheit bringen wird, die mir bisher entgangen ist?«

Wir alle, die wir im Teufelskreis und in der Routine unseres Lebens gefangen sind, ahnen, dass es jenseits von dem, womit wir jetzt leben, etwas gibt, das die Kraft besitzt, unser Leben für Freude und Ganzheit zu öffnen und zu verwandeln. Im Zen nennt man dies unsere Buddha-Natur.

*Die Buddha-Natur erfüllt das ganze Universum  
und existiert genau hier und jetzt.*

## **Die Buddha-Natur**

Die Buddha-Natur ist das in uns, was die Wahrheit kennt und von Freundlichkeit, Klarheit, Warmherzigkeit und Hoffnung erfüllt ist. Man kann es auch göttliche Natur, Seele, höheres Selbst oder wie auch immer

nennen. Im Zen spielen Namen und Titel keine Rolle.  
Ja, sie führen nur in die Irre.

Eine großartige Mahnung im Zen lautet:

*Spüle deinen Mund aus,  
bevor du von Zen sprichst.*

Dieser Spruch lehrt uns, den Finger, der zum Mond zeigt, nicht mit dem Mond selbst zu verwechseln – uns also nicht in Worten, Bildern und Formulierungen zu verfangen.

Wenn wir mit der Zen-Praxis beginnen, gelangen wir über Wörter, Träume und Bilder hinaus zu einer direkten Erfahrung dessen, was wirklich ist. Und während die Praxis reift, schmecken wir direkt, wer wir sind, wo wir verwurzelt sind und was wahrhaft von uns gewollt wird. Dann erkennen und leben wir aus unserer immakulierten Buddha-Natur heraus.

Als der Buddha einmal gefragt wurde, wer er sei, erwiderte er nicht, er sei göttlich oder irgendetwas Besonderes. Er sagte nichts weiter als:

*Ich bin wach.*

Das ist auch unsere Reise.

## ***Zen entdecken***

Wenn Menschen Zen entdecken, werden sie oft ganz aufgeregt, weil sie das Gefühl haben, auf etwas gesto-

ßen zu sein, was rasch ihr ganzes Leben verändern wird. Neben dieser Aufregung kommt es zu einem Ansturm von Hoffnungen, Träumen, Vorstellungen und Ansprüchen, die sie an sich und ihre Praxis stellen.

All das ist gefährlich. Diese Vorstellungen können eine Verwirrung auslösen und unnötige Hindernisse errichten. Außerdem können sie dazu führen, dass der Schüler einen Weg einschlägt, der falsch sein mag. Daher gilt es, zu Beginn der Zen-Praxis grundlegende Tipps und Warnungen zu beachten. (Im Laufe dieses Buches werden noch weitere folgen.)

### Erste Tipps und Warnungen

Diese Tipps sind für Studienanfänger bestimmt. Als »Studienanfänger« kann ein Schüler in den ersten 50 Jahren oder noch länger gelten. Das ist nicht scherhaft gemeint. Tatsächlich ist es eine große Leistung, wenn man am Ende seines Lebens ein wahrer »Zen-Studienanfänger« sein wird. Holen Sie tief Luft. Wir gehen nicht schnell irgendwohin. Ja, in Wahrheit kehren wir zurück – zu unserer ursprünglichen Heimat.

#### Zen-Tipp 1

Hören Sie auf, nach raschen Lösungen zu suchen

Eine große Gefahr im Zen besteht darin, dass man nach einer raschen Lösung sucht oder glaubt, es gebe alle möglichen »gewieften« Zen-Praktizierenden und -Meister, die für unser Leben die richtigen Antworten parat haben. Es mag ja einige großartige Lehrer geben,

doch das ist nicht der Sinn der Praxis. Was ist der Sinn der Praxis? Absolvieren Sie sie und finden Sie es heraus. Das kann Ihnen kein anderer sagen. Sie werden überrascht sein.

### Zen-Tipp 2

#### Machen Sie keinen unnötigen Druck

Im normalen Leben setzen wir uns alle möglichen Ziele und machen uns verrückt, um sie zu erreichen. Tagtäglich messen wir unsere Fortschritte, vergleichen uns mit anderen und bewerten uns gnadenlos. Egal, wie sehr wir uns anstrengen, haben doch manche das Gefühl, ständig zu versagen. Das ist nicht der Zen-Weg. Im Zen-Weg fokussieren wir uns auf jeden Atemzug, jeden Tag, jeden Augenblick und erleben ihn total. Ein vollständiger Atemzug bringt den nächsten.

### Zen-Tipp 3

#### Kehren Sie zum Anfang zurück

Unser Leben besteht größtenteils darin, dass wir immer weiter gehen und neue Gebiete, Ideen, Beziehungen erkunden wollen. Dann haben wir das Gefühl, voranzukommen und Boden zu gewinnen. Doch viele eilen vorwärts, ohne wirklich zu wissen, wohin sie gehen, oder den wahren Grund zu kennen, warum sie dorthin gelangen wollen. Sobald sie da sind, setzen sie sich rasch ein neues Ziel und verfolgen dieses.

Im Zen kehren wir zum Anfang zurück. Wir erinnern uns, woher wir gekommen sind, wer wir sind und wo-

hin wir in Wahrheit steuern. Wir denken auch daran, uns um unser eigenes Leben ebenso wie um das Leben anderer zu kümmern. Wir kehren einfach in den »Kindergarten« zurück, um zu wissen, wie wir sitzen, atmen, essen, spielen und die Aufregung, Freude und Abenteuerlust wiedererlangen sollen, die wir unterwegs verloren haben.

### *Eine Zen-Geschichte – seien Sie freundlich zu Ihren Patienten*

Eine alte Zen-Geschichte erzählt von einem Arzt, der sich in seinem Leben und in seiner Arbeit so abrackerte, dass er ganz erschöpft wurde. Als er tagein, tagaus so viel Leiden erblickte, sehnte er sich danach, den wahren Sinn der Existenz zu kennen. Eines Tages verließ er sein Heim, seine Arbeit und seine Familie und suchte einen Zen-Meister auf. Dieser Zen-Meister lebte weit weg in einer Berghütte, und der Arzt kletterte tagelang über die Berge, um ihn zu finden.

Als er bei der Hütte ankam, traf er den Zen-Meister dabei an, wie er Blätter neben seiner kleinen Behausung zusammenrechte. Der Meister blickte nicht auf, als der Schüler vor ihm stand, sondern rechte langsam weiter.

»Ich bin gekommen, um das Wesen des Zen und den Sinn meines Lebens zu verstehen«, begann der Arzt.

Der Zen-Meister schaute einen Augenblick lang zu dem Schüler hin. »Geh heim und sei freundlich zu deinen Patienten«, sagte er dann. »Das ist Zen.«

Der Zen-Meister sagte dem Arzt, er solle dorthin zurückgehen, woher er gekommen war, aber er solle etwas zurückbringen: ein neues Verständnis dessen, wozu er da war.

## *Der Beginn der Praxis*

*Das einzige echte Wunder ist es, still zu stehen.*

HENRY MILLER

An Zen zu denken, darüber zu lesen und zu reden ist eines. Etwas anderes ist es, Zen tatsächlich zu praktizieren. Die Zen-Praxis gliedert sich hauptsächlich in die Sitzmeditation (*Zazen*) und die Gehmeditation (*Kinhin*), die beide wichtige und tiefenwirksame Bestandteile der Praxis sind.

In diesem Kapitel werden wir uns mit dem Fundament befassen. Sobald dieses Fundament errichtet ist, hat alles andere eine feste Basis, auf der es stehen und wachsen kann.

## ÜBUNG

### **1. Schaffen Sie sich einen Raum für sich selbst**

Dieser Raum kann überall bei Ihnen zu Hause sein, wo Sie ein wenig für sich sein können. Selbst wenn dieser Raum sehr klein ist und nur Platz für ein Kissen hat, ist das in Ordnung. Säubern Sie den Raum gründlich. Achten Sie darauf, jede Unordnung zu beseitigen. Wenn wir

in unserer physischen Welt einen leeren Raum schaffen, schaffen wir gleichzeitig einen leeren, offenen Raum in unserem Leben.

Jeder Mensch braucht täglich für kurze Zeit einen eigenen Raum. In diesem Raum kann er in Verbindung mit dem treten, der er wahrhaft ist. Manche stellen gern eine Blume oder einen persönlichen Gegenstand in den leeren Raum, als Anregung oder Ermutigung.

## **2. Nehmen Sie Platz**

Zuerst ziehen wir die Schuhe aus, dann setzen wir uns auf ein Kissen auf dem Fußboden. Das verankert uns fest mit dem Boden und hilft uns, unser Gleichgewicht zu finden. Falls Sie nicht auf einem Kissen auf dem Fußboden sitzen können, tut es auch ein Stuhl.

## **3. Schlagen Sie die Beine übereinander, strecken Sie die Wirbelsäule**

Manche Menschen können den vollen oder halben Lotossitz einnehmen, bei dem ein Bein über dem anderen liegt. Wenn Sie das können, ist das gut. Wenn nicht, nehmen Sie den Schneidersitz mit gekreuzten Beinen ein. Sie können auch so dasitzen, dass das Kissen zwischen beiden Beinen liegt. Machen Sie sich deswegen am Anfang nicht so viele Gedanken. Je länger Sie sitzen, desto mehr wird das Zazen Ihren Körper und Ihre Haltung auf natürliche Weise ausrichten.

Wichtig ist, dass Sie die Wirbelsäule strecken, den Kopf aufrecht halten und sich nicht anlehnen. Während Sie sitzen, werden Sie in Kontakt mit Ihrer eigenen natürlichen Stärke kommen; Sie werden Unterstützung

von innen bekommen. Daher ist es ganz wichtig, dass Sie sich nicht an etwas anlehnen. In der Zen-Praxis schalten wir den sich beklagenden, abhängigen Verstand aus.

#### **4. Halten Sie Ihre Hände richtig**

Wichtig ist auch die Haltung Ihrer Hände. Legen Sie die rechte Hand neben Ihren Bauchnabel mit der Handfläche nach oben. Legen Sie nun die linke Hand sacht in die rechte Hand. Lassen Sie die Daumen sich berühren. Damit bilden Sie einen Kreislauf, der bewirkt, dass sich Ihr Verstand fokussieren und Energie fließen kann.

#### **5. Sehen Sie mit offenen Augen nach unten**

Ein wesentlicher Punkt ist auch, dass Sie die Augen offen halten. In dieser Praxis wollen wir nicht schlaftrig werden oder uns in Gedanken oder Träumen verlieren. Es geht nicht darum, irgendwohin zu gelangen, sondern um das »Erwachen«. Halten wir in allen Aspekten unseres Lebens die Augen offen. Während Sie sitzen, schauen Sie nach unten oder gerade vor sich hin. Konzentrieren Sie sich dabei nicht auf etwas und betrachten Sie auch nicht irgendeinen Gegenstand. Unser ganzes Schauen ist jetzt nach innen gerichtet.

#### **6. Bleiben Sie ruhig**

Während der gesamten Sitzperiode bewegen wir uns nicht mehr. Wir bleiben einfach in unserer Haltung, egal wie wir uns fühlen.

Meist möchten wir es uns bequem machen und auf das, was geschieht, reagieren, indem wir uns kratzen,

wenn es uns juckt, oder eine Fliege verscheuchen. Hier tun wir gar nichts, sondern erleben einfach alles, was geschieht. Wenn wir Schmerzen verspüren oder uns nicht wohl fühlen, dann erleben wir auch das. Auf diese Weise verstehen wir nach und nach, was unsere Schmerzen eigentlich sind, woher sie kommen und wie wir mit ihnen umgehen können.

## **7. Achten Sie auf Ihren Atem**

Beginnen Sie damit, dass Sie Ihre Atemzüge von eins bis zehn zählen. Man kann nach Belieben entweder den ganzen Atemvorgang zählen, also zum Beispiel beim Einatmen eins und beim Ausatmen eins, oder auch nur bei jedem Atemzug beziehungsweise beim Ausströmenlassen des Atems. Das ist eine Möglichkeit, den Geist zu verankern und die Konzentration zu stärken. Wenn Sie bei zehn angelangt sind, fangen Sie wieder bei eins an. Werden Sie von zu vielen Gedanken unterbrochen und verzählen Sie sich (was oft geschieht), fangen Sie einfach auch wieder bei eins an. Tun Sie dies so lange, bis das Sitzen beendet ist.

Manche fühlen sich durch das Zählen gestört. In diesem Fall verfolgen Sie einfach, wie der Atem ein- und ausströmt. Eine besondere Atmung ist nicht erforderlich. Beobachten und fühlen Sie achtsam, wie das Atmen sich auf seine Weise vollzieht.

## **8. Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen**

Ziel dieser Praxis ist es nicht, »das Denken zu stoppen« oder einen stillen Verstand zu erzeugen. Gedanken sind ein Teil unserer natürlichen, menschlichen Verfassung.

Wenn wir sitzen, haben wir eine andere Beziehung zu unseren Gedanken. Wir schenken ihnen nicht viel Aufmerksamkeit. Wir stellen einfach fest, dass es sie gibt, und kehren zu unserem Atem zurück.

Bei dieser Praxis geht es nicht darum, Gedanken zu bekämpfen, zu bewerten oder abzulehnen. Vielmehr bemerken wir lediglich die Gedanken und jagen nicht hinter ihnen her. Wir hängen nicht einen Gedanken an den anderen und versuchen nicht, unseren Verstand mit schönen Vorstellungen zu füllen. Wir lassen bloß zu, dass sich das Leben so einstellt, wie es ist, nehmen dies wahr und kehren zum Atem zurück.

Am Anfang kann es uns vorkommen, als ob wir mehr Gedanken als sonst hätten. Wir können auch erstaunt darüber sein, woran wir denken. Dies liegt einfach daran, dass wir jetzt endlich unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden und wahrnehmen, was geschieht. Während wir diese einfache Praxis absolvieren, nimmt die Intensität von Gedanken ab, und vorhandene Probleme lösen sich von selbst.

**9. Wenn das Sitzen vorbei ist, stehen Sie auf und danken**  
Wenn die Sitzperiode vorbei ist, stehen wir auf, legen die Hände zusammen und danken mit einer kleinen Verbeugung. Das nennt man *Gassho*. Wir nehmen uns hier einen Augenblick Zeit, um anzuerkennen, dass eine Tätigkeit vorbei ist, bevor wir uns der nächsten zuwenden.

## **10. Kinhin – Meditation im Gehen**

Für die Gehmeditation legen wir die Hände unter das Brustbein, die linke wieder locker in die rechte Hand,

und beginnen achtsam zu gehen. Während wir gehen, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Fußsohlen und versuchen, jeden Schritt vollständig zu erleben. Damit überführen wir nun unsere Sitzmeditation ins Handeln und behalten dennoch unsere Konzentration bei.

Nachdem wir ein paar Minuten gegangen sind, kehren wir in unseren Raum zurück und begeben uns gegebenenfalls zu einer weiteren Zazen-Sitzung. Es ist immer interessant festzustellen, wie anders jede Sitzperiode ist.

## 11. Tag für Tag

Wenn Sie diese einfache Praxis täglich üben, und sei es auch nur fünfzehn Minuten lang, wird sich das zutiefst auf Ihr Leben auswirken. Entscheidend ist die regelmäßige, tägliche Praxis. Machen Sie sich wegen der Länge der Sitzperiode keine Gedanken. Wenn sich Ihre Praxis weiterentwickelt, werden Sie den natürlichen Impuls spüren, länger sitzen zu wollen. Vielleicht wollen Sie dann auch ein wenig am Morgen wie am Abend sitzen. Was zählt, ist die Ausdauer.

Experimentieren Sie mit alldem selbstständig. Jeder Mensch ist anders, genau wie jede Lebenssituation. Wenn Sie sitzen, übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst. Erkunden Sie, wer Sie sind, wo Sie sind und was für Sie jetzt geeignet ist.

Machen Sie aus dieser Praxis keine Quelle für Druck, Zwang, Angst oder Stolz. Sie ist nichts dergleichen. Zazen ist einfach eine Möglichkeit, Ihr wahres Zuhause zu finden.