

ZENSHO W. KOPP

Der direkte
ZEN-Weg
zur Befreiung



Unterweisungen
eines westlichen
Zen-Meisters

Zensho W. Kopp

Der direkte Zen-Weg zur Befreiung

Mit 50 abstrakten Zeichnungen des Autors



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.

1. Auflage 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: Reinhard Zanella

Typografie und Satz: Torsten Zander

Lektorat: Verena Beau, Nikolai Bonstedt

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-937883-70-0

E-Book

ISBN: 978-3-937883-73-1

www.echnaton-verlag.de

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 Geringssten 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 trans-
zendenten 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 natür-

lichen 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

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 Bewusst-

seinszustand 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 selbst-gezeugten 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



1. Kapitel

Die Suche nach der Wahrheit

Der innere Ruf

Alles, was einen Anfang hat, unterliegt schon allein aus dem Grund, weil es einen Anfang hat, dem Gesetz der Vergänglichkeit, und somit unterliegt das menschliche Leben dem Prozess von Geburt und Tod. Es unterliegt dem fortwährenden Prozess der Wandlung: Entstehen – Vergehen – Entstehen – Vergehen.

Und so fragen wir uns: »Ist das wirklich alles? Irgendwo muss doch da etwas Bleibendes sein.« Und allein schon unser tiefes Verlangen nach Stabilität, nach Geborgenheit und Glückseligkeit, ist ein ständiger innerer Ruf und Hinweis auf das Vorhandensein einer höheren Wirklichkeit.

So beginnen wir zu suchen, ohne zu wissen, was wir eigentlich suchen. Doch das, was wir suchen, ist in Wahrheit nichts anderes als unser wahres, göttliches Selbst. Es ist unsere eigene Wirklichkeit. Wir haben

sie nie verloren, sie war und ist immer da. Wir haben sie nur überdeckt mit den Projektionen unseres unterscheidenden, begrifflichen Denkens, so dass wir vergessen haben, wer und was wir eigentlich sind.



Doch »jetzt«, genau »hier«, in »diesem« Augenblick, offenbart sich die Wirklichkeit unseres wahren Seins – nichts könnte näher sein. Wenn wir sie hier nicht finden, dann werden wir sie nirgends finden. Mit den Worten des chinesischen Zen-Meisters Lin-chi aus dem 9. Jahrhundert:

Nach allen Seiten tretet ihr euch die Füße platt, was sucht ihr denn? Es gibt im Außen keinen Buddha zu suchen.

Das Paradoxe ist, dass die Wahrheit schon immer gegenwärtig und greifbar nah ist, sich aber sofort entzieht, sobald man bewusst nach ihr greift. Die Wirklichkeit unseres wahren Seins befindet sich direkt vor uns, doch sobald wir über sie nachdenken, verfallen wir dem Irrtum.

Wenn wir uns mit dem Verstand die Dinge zurechtlegen, entfernen wir uns immer mehr von der Wirklichkeit, die wir suchen. Denn wir bewegen uns nur innerhalb unserer selbstgezeugten Grenzen der dualistischen Unterscheidung. Auf diese Weise verstricken wir uns immer tiefer in das Rankengewirr unseres unterscheidenden, begrifflichen Denkens – doch Zen erhebt sich über dies alles und ruft uns zu:

Könntest du dich nur vom begrifflichen Denken frei machen, dann würdest du erkennen, dass es keinen anderen Buddha als jenen in deinem eigenen Geist gibt.

Diese Worte von Zen-Meister Huang-po aus dem 9. Jahrhundert bilden den Kern des wahren, ursprünglichen Zen der alten chinesischen Meister. Erst wenn wir verhindern können, dass unsere Gedanken suchend umherschweifen, sind wir wirklich auf dem Weg zur Befreiung. Denn wenn

wir die Wahrheit anhand von Begriffen erfassen wollen, dann begrenzen wir uns selbst und haben die Wirklichkeit verfehlt.

»Alles begriffliche Denken ist eine irrtümliche Meinung«, heißt es im Zen. Wozu also sich mit irgendwelchem intellektuellen Abfall das Hirn vollstopfen? Welcher Nutzen soll darin liegen, wie ein Hund in allen Ecken herumzustöbern und lauter altes Zeug ins Maul zu nehmen? Greifen wir lieber in unseren eigenen Schatz, denn die Wahrheit, die wir suchen, ist uns näher als wir uns selbst.

Es gibt nichts zu suchen, es gibt nichts zu erlangen! Denn es gibt keinen Raum, wo irgendwelche Dinge voneinander entfernt sein könnten, und es gibt keine Zeit, in der irgendetwas noch nicht oder nicht mehr ist. Denn alles ist ein Zugleich, in einem gegenseitigen Durchdringen aller Dinge.

Es ist ein allumfassendes Ganzes, das alles »jetzt-hier« in sich beschlossen hält. Und da alles jetzt-hier ist, wo wollen wir suchen, und was wollen wir suchen? Wenn wir unser wahres, ursprüngliches Wesen erfahren wollen, dann gibt es keinen anderen Weg, als uns »jetzt-hier« darauf einzulassen. Denn wie können wir das, was jetzt hier ist, erfahren, wenn wir im Morgen oder im Übermorgen und im Da und Dort sind?

Stillschweigendes Erkennen

Wenn wir unser wahres Wesen erkennen wollen, dann ist es unbedingt erforderlich, die subjektiven Projektionen unseres eigenen Geistes zu durchschauen und abzulegen. Ebenso ist es erforderlich, dass wir unser ausschließliches Vertrauen auf unser angelerntes Wissen und Verständnis ablegen. Das heißt: Wir müssen unser Vertrauen auf Erkenntnis durch begriffliche Festlegung völlig aufgeben.



Verwandeln wir also unser Verlangen nach verstandesmäßigem Verstehen in ein stilles inneres Erkennen, das von intellektuellen Spekulationen befreit ist. Stellen wir alle religiösen und philosophischen

Glaubenssätze in Frage! Sie sind nichts weiter als Auslegungen des neurotischen Verstandes. Deshalb brauchen wir an kein religiöses Dogma zu glauben. Die alten chinesischen Zen-Meister verwiesen stets mit äußerstem Nachdruck darauf, dass es auf dem Zen-Weg nicht zu erlangen und zu erlernen gibt. Es gibt nichts zu erreichen, und es gibt auch keine heilige Wahrheit zu verwirklichen. Befreien wir uns von allen Konzepten!

Lösen wir uns also vollständig von allen Formen der Begrenzungen und des Erklärbaren! Denn die Wirklichkeit unseres wahren Seins kann niemals zum Gegenstand logischer, verstandesmäßiger Erklärungen gemacht werden. Dies machten die alten chinesischen Zen-Meister ihren Schülern auf ganz besondere Weise klar:

Einst ging die Kunde durch das Land, dass Zen-Meister Huang-po (9. Jh.) einen großen öffentlichen Vortrag über die Wahrheit des Zen halten wolle und alle Mönche der benachbarten Klöster eingeladen seien. Von überall her kamen die Mönche, von nah und fern. Die große Halle fasste kaum die vielen gespannt wartenden Zuhörer. Dann kam der große Augenblick. Die Glocke wurde geläutet,

und Zen-Meister Huang-po betrat die Buddha-Halle und nahm auf dem hohen Sitz Platz. Nach einer Weile des Schweigens erhob er seine Stimme und sprach:

»Der Besitz vieler Arten von Kenntnissen lässt sich nicht mit dem Aufgeben der Suche nach irgendetwas vergleichen. Dies ist das Beste aller Dinge! Es gibt keine verschiedenen Arten von Geist, und es gibt auch keine Lehre, die in Worte gefasst werden kann. Und da nichts weiter zu sagen ist, ist die Versammlung geschlossen!«

Nach diesen eindrucksvollen Worten erhob sich Zen-Meister Huang-po von seinem hohen Sitz und verließ die Buddha-Halle.



7. Kapitel

Der ursprüngliche Zustand des Geistes

Allumfassende Ganzheit

Der ursprüngliche Zustand unseres Geistes ist die Wirklichkeit hinter allen Erfahrungen. Es ist der Eine Geist, neben dem nichts anderes existiert und der ganz und gar unberührt bleibt von allem Wandel und Tod. Der Eine Geist und der eigene Geist sind in ihrer Essenz ein und die gleiche Wirklichkeit. Die Natur des eigenen Geistes zu erkennen bedeutet demzufolge – die Natur der allumfassenden Ganzheit des Seins zu erkennen.

Der Eine Geist ist wie eine Kinoleinwand hinter allen Bildern, Bewegungen, Farben und Formen eines Films. Wenn man im Erlebnis des mystischen Todes mit diesem unbeteiligten Zuschauer aller Erfahrungen geeint wird, erlebt man den ursprünglichen Zustand des Geistes. In dieser Erfahrung von

Leerheit – weit und offen wie der Himmel – offenbart sich die grenzenlose Weite des Einen Geistes. Der Geist, der sich selbst begrenzte und mit dieser Begrenzung identifiziert hatte, weitet sich ins Grenzenlose und erfährt sich als ungeboren und todlos.



Diese Befreiung können wir jedoch nicht willentlich machen. Doch wenn wir in den unmittelbaren Augenblick des Jetzt versinken, dann gelangen wir zu einem Vergessen unserer selbst und aller Dinge. Das bedeutet: Wir befinden uns jenseits von Raum und Zeit – jenseits der Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft, die nichts weiter als leere Gedanken sind. Unser Erleben von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist so flüchtig wie ein Blatt, das vom

Herbstwind am Fenster unseres Bewusstseins vorbeigeweht wird. Raum und Zeit bilden die Grundlagen unseres Welterlebens.

Doch ein einziger Augenblick der unmittelbaren Gegenwärtigkeit reiner Bewusstheit, und wir befinden uns im absoluten »Jetzt«, und der Spuk von »Raum-Zeit-Illusion« löst sich auf. Hier gibt es kein Ich und kein Du, kein Kommen und kein Gehen. Hier ist nur das absolute »Jetzt«. Dieses Jetzt hat kein Zuvor und kein Danach, und somit ist es die Ewigkeit.

Es ist die Wirklichkeit des göttlichen Seins, von der Meister Eckhart sagt: »Gott ist das absolute »Nun.« Wir brauchen es nirgends zu suchen, wir brauchen nirgendwo hinzugehen. Wo wollen wir die Wirklichkeit unseres wahren Seins, die wir selbst sind und die weder mit der Geburt beginnt noch mit dem Tod vergeht, suchen? Wo wollen wir »das göttliche Licht« finden, »das in der Finsternis leuchtet«, wie es heißt im Prolog des Johannes-Evangeliums – wo wollen wir es finden, außer in uns selbst?

Doch ein Gedanke und noch ein weiterer Gedanke, und schon erheben sich die abertausend Gefühle und Vorstellungen. Dies alles überdeckt den wahren Zustand des Geistes, so dass wir das Licht, das in der Finsternis leuchtet, nicht erkennen können.

Das Licht unseres wahren Seins

Dieses Licht – unser wahres Sein – können wir nicht mittels des intellektuellen Erkenntnisvermögens wahrnehmen. Das wäre genauso, als wollten wir bei strahlendem Sonnenschein auf einem großen Platz eine brennende Kerze suchen. Vollkommen dunkel muss es sein. »MU« – Nichts! Nicht-Wollen, Nicht-Denken. Endlich den Mut haben, die Dinge so zu lassen, wie sie sind. Das ist das große Vertrauen, das es zu verwirklichen gilt.

Wenn wir wirklich Befreiung erlangen wollen, dann müssen wir uns frei machen von jeder Anhaftung. Wenn das Leben kommt und sich uns offenbart, dann nehmen wir es an, so wie es ist. Wenn der Tod kommt, dann nehmen wir den Tod an. Dann ist alles ganz einfach.

Dieses Leben und dieser Tod sind Leben und Tod Buddhas. Lassen wir alles vollkommen los, was es auch sei – »MU« – Nichts! Das MU ist das Nichts in Bezug auf Kommen und Gehen von Raum und Zeit. Somit ist es das Nichts in Bezug auf jeden Bewusstseinsinhalt, welcher Art auch immer.

Es ist äußerst wichtig, dass wir dieses große Vertrauen in uns erwecken. Dies geschieht dadurch, dass wir nicht auf uns selbst, auf unsere intellektu-

ellen Möglichkeiten bauen, sondern im Wu-nien, im »Nicht-Denken« verweilen. Hierdurch werden wir leer zur Fülle des göttlichen Seins hin, so dass das Tao in uns und durch uns hindurch wirken kann. Mit den Worten Meister Eckharts:

Gott wirkt, und ich werde.

Wir können nichts erzwingen – allein schon deshalb, weil es nichts zu erreichen gibt. Sobald wir glauben, es gäbe irgendetwas zu erlangen, es gäbe irgendein Ziel zu erreichen, befinden wir uns in der Hölle der Dämonen des unterscheidenden Denkens.

Diese Dämonen sind jedoch nichts anderes als unsere eigenen Projektionen, weil wir einer Wunschvorstellung nachjagen, die nur in unserem Kopf existiert.

Doch »Jetzt« ist alles da! Uns fehlt überhaupt nichts – nicht das Geringste. Wir sind »absolutes Sein, grenzenloses Bewusstsein und ewige Glückseligkeit«, und alles andere sind nur Schäume, Träume und Schatten ohne jede Wirklichkeit.

Kontaktadresse

ZEN-ZENTRUM
TAO 道禪 CHAN

Tao Chan Zentrum e.V.
Gemeinnütziger Verein
Wiesbaden

Das Zen-Zentrum Tao Chan steht unter persönlicher Leitung von Zen-Meister Zensho W. Kopp. In den vielen Jahren seines Wirkens als spiritueller Meister hat sich eine große Gemeinschaft von Schülern um ihn gesammelt, die er regelmäßig unterweist.

Offener Zen-Tag

Zweimal im Monat veranstaltet das Zen-Zentrum Tao Chan in Wiesbaden einen offenen Zen-Tag unter der Leitung von Zen-Meister Zensho W. Kopp.

Information und Anmeldung

Tel. +49 (0)611 940 623-1 Fax -2

www.tao-chan.de



www.facebook.com/ZenZentrumTaoChan

ZENSHO W. KOPP

B U C H

Wahres Leben aus Zen

Spirituelle Selbstverwirklichung
im täglichen Leben

Taschenbuch kompakt
Format: 11,5 x 16,5 cm
(D) 9,99 € | (A) 10,30 €

ISBN: 978-3-937883-71-7 (Printversion)
ISBN: 978-3-937883-74-8 (E-Book)
EchnAton Verlag

Der Weg zu kristallklarem Bewusstsein im aktiven Leben

Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen bestrebt sind, spirituelles und aktives Leben zu verbinden. Aus diesem Grund erhält ein Buch wie dieses seinen ganz besonderen Wert, denn es kann unser ganzes Leben verändern.

Leicht verständlich veranschaulicht Zensho, worum es in dieser Zen-Praxis geht und wie sie uns zu innerem Frieden, tiefer Weisheit und einem sinnerfüllten Leben führt. Hierdurch werden wir fähig, die Kostbarkeit jedes Augenblicks mit unserem ganzen Sein zu erleben und kristallklares Bewusstsein und aktives Handeln als eine einzige Wirklichkeit zu erfahren.

ZENSHO W. KOPP

B U C H

