ZENSHO W. KOPP

DAS ERWACHEN ZUM WAHREN SELBST

DER ZEN-WEG DER ALLUMFASSENDEN MYSTIK

Das vorliegende Buch ist die erweiterte Fassung des gleichnamigen Hörbuches, das im Verlag steinbach sprechende bücher erschienen ist.
Viele Hörer haben 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 jetzt auch als Buch zu veröffentlichen.

1. Auflage Oktober 2016

© EchnAton Verlag Diana Schulz e. K.
Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Sandro Hölzel
Bildbearbeitung: Jörg Zimmermann
Typografie und Satz: Torsten Zander
Foto Rückseite: Verena Maus
Lektorat: Verena Beau, Nikolai Bonstedt
Bildnachweis: Fotolia, Shutterstock, Depositphotos, 123rf, PantherMedia, iStock
(Liste der Fotografen: www.echnaton-verlag.de)
Druck und Bindung: CPIbooks GmbH, Leck

ISBN (Printversion): 978-3-937883-82-3
ISBN (E-Book): 978-3-937883-84-7

www.echnaton-verlag.de

Inhalt

Einführung in den allumfassenden Zen-Weg 11
Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens 11
Die allumfassende Ganzheit des Seins 14

1. Alles ist der Eine Geist 17
Unsere ursprüngliche, göttliche Natur 19
Die Nur-Geist-Lehre des Zen 23

2. Die grenzenlose Weite des Geistes 27
Bewusstseinsverengung 29
Im Schattendunkel der Maya 33

3. Zen – jenseits des Denkens 37
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit 39
Befreiung vom Denkzwang 42
Im reinen Gewahrsein des Geistes 45

4. Die Suche nach dem Glück 49
Bewusstwerdung der Vergänglichkeit 51
Innere Losgelöstheit 55

5. **Der Weg zur höheren Bewusstheit** 59
Die Natur des Geistes verstehen 61
Loslösung von Konzepten 65

6. **Die Wirklichkeit unseres ursprünglichen Seins** 69
Im Ozean der Wandelwelt 71
Ursprüngliches Buddha-Wesen 75

7. **Die Unsterblichkeit des wahren Selbst** 79
Die Illusion der Persönlichkeit 81
Im Augenblick des Todes 84
Das ewige, unwandelbare Selbst 87

8. **Die immerwährende Gegenwart des Selbst** 91
Die Erfahrung unseres wahren Seins 93
Die ewige Quelle allen Lebens 95
Die Flüchtigkeit des Lebens 97

9. **Das wahre Selbst als das ewige »Ich bin«** 101
Die ursprüngliche Quelle aller Dinge 103
Das ewige »Ich bin« 106

10. **Der Aufgang des inneren Lichtes** 109
Der mystische Tod 111

Die Höhle des Herzens 113
Das strahlende Licht der Wirklichkeit 116

11. Rückkehr zum Ursprung allen Seins 119
Gott und Ich sind eins 121
Blitzartige Erleuchtung 123
Die Feuertaufe des Geistes 126

Glossar 129
Kontaktadresse 135

Einführung in den allumfassenden Zen-Weg

Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens

Der unersättliche Wissensdrang unserer menschlichen Natur hat uns weit über die Grenzen unseres Erdenplaneten in das All getragen. Doch uns selbst zu entdecken, haben wir dabei leider vergessen. Wir suchen nicht nach unserem wahren Sein, sondern »das ganz andere«, die Wirklichkeit hinter allem, ohne zu ahnen, dass wir diese nur in uns selbst finden können.

Aufgrund dieser Unkenntnis sind wir ständig bemüht, dauerhaftes Glück und Zufriedenheit in der äußeren Welt zu erlangen, ohne zu erkennen, dass die Quelle allen Glücks, als unser wahres Sein, in uns selbst stets gegenwärtig ist.

In der durch unsere geistige Blindheit bedingten Unkenntnis unserer innewohnenden göttlichen Natur sind wir so mit den Belangen des täglichen Lebens beschäftigt,

dass wir uns selbst verloren haben und nicht mehr wissen, wer und was wir im Grunde unseres Wesens sind. Hierdurch haben wir uns eine sinnentleerte Welt voller Lieblosigkeit und Enttäuschung erschaffen und uns darin verstrickt.

Solange unser Bewusstsein jedoch noch von vorwiegend weltlichen Interessen beherrscht wird und daran haftet, ist es uns nicht möglich, unser wahres Wesen zu verwirklichen und zur Freiheit des Geistes zu gelangen.

Die meisten Menschen sind äußerst hartnäckig im Leugnen dieser unbequemen Wahrheit und können die Tatsache der trügerischen Natur aller Erscheinungen und weltlichen Beschäftigungen nicht akzeptieren – doch das ist die Realität.

Der chinesische Zen-Meister Yung-chia spricht im 8. Jahrhundert die mahnenden Worte:

> Die Sache von Leben und Tod ist gewaltig und die Vergänglichkeit packt schnell zu – wie kann man sich da noch mit Nebensächlichkeiten aufhalten?

Doch wir sind stets bestrebt, einer Konfrontation mit der Vergänglichkeit auszuweichen und halten uns lieber an

der Illusion der Beständigkeit fest. Wir verdrängen die unleugbare Tatsache, dass der Tod sich in jedem Augenblick ereignen kann und glauben lieber, noch viel Zeit vor uns zu haben.

In unserem Haften an der Vorstellung der Beständigkeit des Lebens ist unser Bewusstsein so ständig von Gedanken um weltliche Angelegenheiten erfüllt, dass wir den Zugang zu unserem allerinnersten Wesensgrund verloren haben.

Das wesentliche Anliegen dieses Buches ist deshalb, unsere geistige Blickrichtung vom gewohnten Äußeren umzukehren und nach Innen zu richten. Es verweist mit äußerstem Nachdruck auf den Herz-Geist als unsere wahre Wesensnatur, um uns zu befähigen, die Wirklichkeit unseres wahren Seins in uns selbst zu entdecken. Denn es ist vollkommen unmöglich, uns selbst woanders zu finden als in uns selbst.

Mit unserem wahren Selbst, als unserem innersten Wesenskern, wieder in Verbindung zu gelangen und darin verankert zu sein, ist das eigentliche und wichtigste Ziel unserer menschlichen Existenz.

Deshalb sollte es der größte Wunsch eines jeden Menschen sein, die Gegenwart seines wahren, göttlichen

Selbst in seinem Inneren zu erleben. Denn es ist die aus sich selbst seiende Urquelle allen Lebens, aus der alles Leben in nie endender Fülle hervorgeht. Wir leben und atmen aus ihr, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Die allumfassende Ganzheit des Seins

In der Rückbesinnung und Bewusstwerdung dieser unserer in Vergessenheit geratenen göttlichen Natur liegt der Schlüssel zur Erkenntnis unseres wahren Seins und einem sinnerfüllten Leben. Diese Erkenntnis liegt jedoch vollkommen jenseits der Möglichkeit unseres verstandesmäßigen Erkennens. Denn sie kommt aus den Tiefen einer unmittelbaren mystischen Erfahrung.

Hier gelangen wir zu einer höheren Sichtweise, und es offenbart sich uns die Wahrheit, dass wir die ganze Zeit von einem ungeteilten, absoluten Sein erfüllt, getragen und umgeben sind. Je mehr wir uns so unserem wahren Selbst wieder zuwenden, umso mehr schwinden alle Differenzierungen und Täuschungen und umso tiefer erleben wir die allem innewohnende göttliche Einheit.

In dieser Befreiung von unserer begrenzten, konditionierten Sichtweise werden wir mehr und mehr erkennen, dass unser Bewusstsein kein kleines, für sich bestehendes Bewusstsein ist. Vielmehr ist es ein allumfassendes, geburt- und todloses, grenzenloses Sein, das alles in sich beschlossen hält.

Wir sind Teil einer grenzenlosen, kosmischen Wirklichkeit und zugleich, im tiefsten Grunde unseres Seins, die allumfassende Ganzheit selbst.

Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens ist letztlich eine Frage nach unserem wahren Selbst. Es ist die Frage nach dem, wer und was wir im Grunde unseres Wesens wirklich sind. Sie lässt sich jedoch nur beantworten, wenn wir in der mystischen Versenkung in unserem allerinnersten Wesensgrund unser wahres Selbst als das allen Wesen gemeinsame göttliche Selbst erkennen.

Wiesbaden, Sommer 2016 Zensho W. Kopp

1

Alles ist der Eine Geist

Unsere ursprüngliche, göttliche Natur

Die Allgegenwart des Einen Geistes durchdringt das ganze Universum. Aller Wechsel und Wandel ist die fortschreitende Selbstentfaltung und Selbstverwandlung dieses Allgeistes. Es ist die Bewusstwerdung des unaussagbaren göttlichen Urgrundes.

Die ganze unendliche Vielfalt unserer erlebten äußeren Erscheinungswelt ist somit die Manifestation dieses einen, allumfassenden Geistes und das Universum seine Offenbarung.

Die dynamische Natur des Universums erstreckt sich vom kleinsten Atom bis in die großen Dimensionen der Galaxien. Alles befindet sich in unaufhörlicher Bewegung, die aber letztlich nur im Geist stattfindet. Der Geist ist die Grundlage von allem, »aus ihm, durch ihn und in ihm sind alle Dinge«, und außerhalb des Geistes existiert überhaupt nichts.

In dem Augenblick, wenn wir unsere geistige Blickrichtung vom Äußeren abkehren und in der meditativen Schau nach innen wenden, werden wir erkennen, dass dieser Eine Geist unser wahres, göttliches Selbst ist.

Im Dunkel des Herzens, in unserem Allerinnersten, leuchtet er als ein strahlendes Licht, das gleich einer ewigen Flamme das ganze Universum erleuchtet.

Dieses, unser wahres Wesen, ist die allen unseren Erfahrungen zugrunde liegende Wirklichkeit. Es ist das wahre Selbst, durch das wir leben, fühlen und bewusst sind und das uns befähigt, die Welt zu erfahren. Es ist weder kommend noch gehend, allgegenwärtig, still und rein und außerhalb von Raum und Zeit. Als die reine Urquelle allen Seins ist es ungeboren und unzerstörbar, denn es ist das absolute Sein, die endgültige, tiefste Bedeutung und der Sinn allen Lebens.

Doch diese unsere ursprüngliche, göttliche Natur ist stets von einer Vielzahl von Leidenschaften und Vorstellungen überdeckt. Das ununterbrochene Fließen des unaufhörlich Begriffe fabrizierenden Verstandes und unsere tief verwurzelten Denkgewohnheiten legen einen dunklen Schatten auf unser wahres Selbst.

Fasziniert von diesem Schauspiel auf der Oberfläche unseres Bewusstseins sind wir unfähig, uns davon zu lösen. So befinden wir uns im Zustand der Verdunkelung und Verwirrung des Geistes und sind in unseren eigenen Projektionen gefangen. Durch diese Fehlwahrnehmung

geblendet, können wir die Wirklichkeit unseres wahren Seins nicht mehr wahrnehmen. So wandern wir von Inkarnation zu Inkarnation, verloren im Leidensmeer des Samsara, dem Kreislauf von Geburt und Tod.

Solcherart gefangen im Traum einer vermeintlichen, vielheitlichen Welt, haben wir uns selbst verloren und wissen nicht mehr, wer wir im Grunde unseres Wesens wirklich sind.

Da diese Traumwanderung jedoch nur eine »Vision« ist, können wir von einem wirklichen Geschehen, als einem tatsächlichen Ereignis, nicht sprechen. Wir glauben zwar, uns in einer dreidimensionalen, vielheitlichen Welt von Raum und Zeit zu bewegen, die getrennt von uns existiert – doch in Wirklichkeit findet alles nur im Geist statt. Im Shraddhotpada-Shastra, einer buddhistischen Schrift aus dem 2. Jahrhundert, heißt es:

> Alle Dinge in der Welt sind unwirklich und trügerisch; es sind nur Projektionen des Geistes. Gleich den Bildern, die in einem Spiegel erscheinen, entbehren auch alle Dinge in Wirklichkeit jeder wahren Substantialität; sie sind unwahr, illusionär und »Nur-Geist«.

天后宮嚴如瞻址闕

Die Nur-Geist-Lehre des Zen

Das, was wir im Allgemeinen als die Realität unserer erlebten Außenwelt bezeichnen, hat in Wahrheit nicht mehr Substanz als ein Traumgebilde.

Mit den Worten des chinesischen Zen-Meisters Hanshan aus dem 17. Jahrhundert:

> Die Dinge dieser Welt sind nur Erscheinungen eines Traumes. Wenn man erwacht, verschwinden der Träumer und die Erscheinungen.
> Was in einem Traum lebt, muss mit dem Traum sterben; aber hinter dem Traum steht ein wahrhaftiges Sein, das nicht mit dem Traum vergeht.

Alles, was wir in der Welt wahrnehmen, auch die scheinbare Festigkeit der Substanz, ist demnach nichts anderes als die illusorische Vorstellung des Geistes. Unsere früheren Gedanken und Handlungen haben bestimmte karmische Tendenzen in uns erzeugt, die Ursache dafür sind, dass unser Geist diese Welt projiziert, die wir jetzt erleben. Was wir als solide, konkrete

äußere Welt wahrnehmen, ist in Wirklichkeit nichts weiter als eine Summe von Ereignissen und Objekten der Wahrnehmung, die sich gegenseitig bedingen und voneinander abhängig sind. Alles beruht auf einer gegenseitigen Wechselwirkung.

Das heißt: Es gibt keine unabhängige Existenz. Die Welt, die wir erleben, existiert nicht wirklich, sie ist nichts weiter als eine Täuschung – eine aus unseren eigenen Geistesregungen hervorgegangene Manifestation.

Wenn wir aber meinen, durch die sinnliche Wahrnehmung einer äußeren Welt auch auf ihr tatsächliches Vorhandensein schließen zu können, unterliegen wir einem gewaltigen Irrtum.

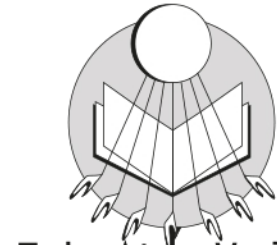
Den einzigen Beweis, den wir hier erbringen können, ist der der Funktionsfähigkeit unserer Sinne. Doch da unser Körper und somit auch unsere Sinne nur Vorstellungen des Geistes sind, beweist das nur, dass unser Bewusstsein die Sinneseindrücke erfährt.

Da wir die äußere Welt, die wir erleben, nur mittels unserer sechs Sinne und des Bewusstseins wahrnehmen, müssen wir uns demzufolge eingestehen, dass die einzige Welt, von der wir überhaupt sprechen können, die Welt unserer subjektiven Erfahrung ist.

Dies bedeutet in letzter Konsequenz: Die Welt ist nichts anderes als »unsere Vorstellung«.

Ein sehr gutes Beispiel für die Nur-Geist-Lehre ist die folgende Begebenheit aus dem 8. Jahrhundert in China:

> Die Tempelfahne über dem großen Tor des Zen-Klosters des sechsten Patriarchen Hui-neng flattert im Wind hin und her. Zwei Mönche stehen unter der Fahne und streiten sich darüber. Der eine sagt: »Schau, wie die Fahne sich bewegt«, der andere meint: »Nein, es ist der Wind, der sich bewegt.« So diskutieren sie hin und her und können sich nicht einigen.
>
> Plötzlich steht der sechste Patriarch hinter den beiden laut sich ereifernden Streithähnen und sagt: »Weder der Wind noch die Fahne bewegen sich. Einzig und allein der Geist bewegt sich.«

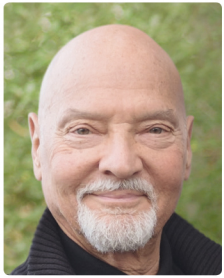


Der EchnAton Verlag steht für
transformierende Literatur.
Neben den Büchern von spirituellen Weisheitslehrern,
Schamanen und Coachs veröffentlichen wir tiefgehende
Romane und Meditations-CDs.

Fordern Sie unseren Gesamtkatalog an!

Aktuelle Neuerscheinungen und Informationen zu
geplanten Veranstaltungen der Autoren finden Sie
auch auf unserer Webseite:

www.echnaton-verlag.de



ZENSHO W. KOPP ist einer der bedeutendsten Weisheitslehrer der Gegenwart und lehrt einen zeitgemäßen Weg der spirituellen Verwirklichung. Der international bekannte Zen-Meister und Autor zahlreicher spiritueller Bücher und Hörbücher unterweist eine große Gemeinschaft von Schülern und leitet das Zen-Zentrum Tao Chan in Wiesbaden.

Mehr unter: www.tao-chan.de

Die Quelle allen Glücks ist in uns selbst stets gegenwärtig

Wir sind so sehr mit den Belangen des täglichen Lebens beschäftigt, dass wir uns selbst verloren haben. Dieses Buch beschäftigt sich mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. Denn diese ist letztlich die Frage nach unserem wahren Selbst. Es ist die Frage nach dem, wer und was wir im Grunde unseres Wesens wirklich sind.

Mit klaren Worten veranschaulicht Zen-Meister Zensho W. Kopp eindrücklich, wie wir die trügerische Natur unserer Konzepte durchschauen können, so dass wir uns über unsere selbst geschaffenen Begrenzungen erheben.

Hierdurch gelangen wir von der Identifikation mit dem Unwirklichen zur absoluten Wirklichkeit unseres wahren Selbst. Wir erleben eine befreiende Transformation zu einem tieferen und allumfassenden universellen Bewusstsein und somit zur Freiheit des Geistes.

Auch als E-Book
und Hörbuch erhältlich.

www.echnaton-verlag.de

ISBN: 978-3-937883-82-3