



ZENSHO W. KOPP

Wahres  
Leben aus  
**ZEN**

**Spirituelle  
Selbstverwirklichung  
im täglichen Leben**

Das vorliegende Buch ist die erweiterte Fassung des gleichnamigen Hörbuches, das im Hörbuchverlag 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, zusätzlich mit Zen-Meister Zenshos ausführlicher »Einführung in den ganzheitlichen Zen-Weg«, jetzt auch als Buch zu veröffentlichen.

1. Auflage Oktober 2015

© EchnAton Verlag Diana Schulz e. K.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Michel Schmidt

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](http://www.echnaton-verlag.de))

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN (Printversion): 978-3-937883-71-7

ISBN (E-Book): 978-3-937883-74-8

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



## Vorwort

Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen bestrebt sind, spirituelles und aktives Leben zu verbinden. Sie suchen nach einem zeitgemäßen, ganzheitlichen Weg der spirituellen Verwirklichung, den sie mitten im Alltag unserer heutigen modernen Welt leben können.

Diesem immer stärker werdenden Verlangen nach einem sinnerfüllten Leben wird dieses einzigartige Buch gerecht. Es hebt sich ganz entschieden von den üblichen Veröffentlichungen zu diesem Thema ab, die im Allgemeinen von westlichen Autoren verfasst werden, denen das wahre Verständnis der tiefen Wahrheit des Zen fehlt.

Im Gegensatz hierzu haben wir es in diesem Buch mit dem Werk eines verwirklichten Zen-Meisters unserer Zeit zu tun, sozusagen »direkt aus der Quelle des Zen«. Aus diesem Grund erhält dieses Buch seinen ganz besonderen Wert, denn es kann unser ganzes Leben verändern.

Zen-Meister Zenshos praktische Anweisungen zur Zen-Praxis im täglichen Leben machen das Buch zu einer sicheren Orientierungshilfe für den modernen Menschen

des Westens. Lebensnah und mit äußerster Klarheit veranschaulicht er, worum es in dieser Zen-Praxis geht und wie sie uns zu innerem Frieden, tiefer Weisheit und einem sinnerfüllten Leben führt.

Zeitgemäß und leicht verständlich vermittelt er uns, auf persönlicher Erfahrung basierend, den ganzheitlichen Zen-Weg. Es ist der Weg zu einem achtsamen Leben voller Bewusstheit, so dass wir zu jeder Zeit vollkommen frei sind und eins mit den verschiedenen Situationen des täglichen Lebens. Mit Zenshos Worten:

Inmitten aller Dinge bleiben wir als Herr jeder Lage doch vollkommen frei von allen Dingen. So können wir über alle einschränkenden Umstände hinausgehen und mitten in den weltlichen Bedingungen zum Wesentlichen durchdringen.

Auf diese Weise erleben wir, wie wir im Alltag, als dem wahren Ort der Übung, geistige Klarheit und Glück in uns selbst verwirklichen können. Hierdurch gelangen wir zu großer Freiheit und werden fähig, die Kostbarkeit jeden Augenblicks mit unserem ganzen Sein zu erleben

und hellklares Bewusstsein und aktives Handeln in der Welt als eine einzige untrennbare Wirklichkeit zu erfahren. Eine äußerst wertvolle Bereicherung für dieses Buch ist Zenshos ausführliche »Einführung in den ganzheitlichen Zen-Weg«, die mit großer Klarheit dem Leser eine komprimierte Zusammenfassung des aktiven Zen-Wegs mitten in der Welt vermittelt.

Eine weitere Bereicherung in diesem außergewöhnlichen Buch sind die vielen Zitate der alten chinesischen Zen-Meister, deren geheimnisvolle Aussagen oftmals vollkommen jenseits der Möglichkeit des verstandesmäßigen Begreifens liegen.

Zenshos erhellende Erläuterungen bieten uns jedoch einen wertvollen Schlüssel zum näheren Verständnis. Ohne diese äußerst hilfreichen Erläuterungen eines Zen-Meisters, der aus der gleichen erleuchteten Bewusstseinsdimension schöpft wie die alten chinesischen Zen-Meister, bliebe uns der tiefe Sinngehalt vieler dieser Aussagen verschlossen.

Zenshos klare und einfache Art der Unterweisung, gepaart mit humorvoller Herzlichkeit, ist eine belebende Mischung aus erfrischendem Humor und Ernsthaftigkeit.



So spüren wir in diesem äußerst lebendigen Buch, das den Geist des Zen atmet, die unmittelbare Präsenz und Verwirklichung eines der bedeutendsten Weisheitslehrer unserer Zeit. Die Weise seiner geistigen Vermittlung ist von ursprünglicher Direktheit und in ihrer Art einzigartig und unverwechselbar.

Das Buch »Wahres Leben aus Zen« zeigt uns einen Weg heraus aus der Enge unserer selbsterschaffenen Begrenzungen. Und wenn wir uns ganz auf seine tiefe Weisheit einlassen, wird unser Leben sinnerfüllt und reicher sein.

Das Buch zeigt uns, dass wir das wahre Glück, nach dem wir uns alle sehnen, nicht erst zu suchen brauchen, da es hier und jetzt, als unser wahres Wesen, bereits in uns selbst gegenwärtig ist. Wir brauchen uns nur darauf einzulassen.

Oktober, 2015

Zen-Zentrum Tao Chan  
Wiesbaden





## Die wundervolle Verheißung

Das strahlende Licht des Einen Geistes – die Wirklichkeit unseres wahren Seins – ist immer gegenwärtig. Doch dieses unser ursprüngliches Sein ist stets überdeckt von den dunklen Wolken unserer tief verwurzelten Denkgewohnheiten und Verhaltensmuster. Deshalb vermögen wir unser wahres Wesen nicht zu erkennen und wandern verloren im Kreislauf von Geburt und Tod.

Wie wir uns von diesem trügerischen Prozess unserer selbst gezeugten Überdeckungen befreien können, das zeigt uns mit klaren Worten der chinesische Zen-Meister Huang-po aus dem 9. Jahrhundert:

Der Eine Geist, die Quelle von allem, scheint für immer mit dem Glanz seiner eigenen Vollendung. Würdest du endlich alles begriffliche Denken in einem Augenblick abwerfen, dann würde sich dieser Eine Geist als dein wahres Sein manifestieren wie die Sonne, die in der Leere aufsteigt und das ganze Weltall ohne Hindernis oder Schranken erleuchtet.

Welch wundervolle Verheißung liegt doch in den Worten von Zen-Meister Huang-po. Doch was können wir tun, und was ist der Weg, um dieses unser wahres Sein ständig und überall zu erleben? Dieser Weg zur Erfahrung unseres ursprünglichen Seins ist im Sinne des Zen nichts anderes als »der alltägliche Geist«.

Dies ist auch die verblüffend ernüchternde Antwort, die der chinesische Zen-Meister Nansen im 8. Jahrhundert einem Zen-Mönch gibt, der zu ihm kommt und ihn fragt:

»Was ist der wahre Weg des Zen?«

Und Meister Nansen antwortet:

»Der alltägliche Geist ist der wahre Weg.«

Mit anderen Worten: Die allem zugrunde liegende Wirklichkeit als unser wahres, göttliches Sein ist allgegenwärtig. Sie offenbart sich jetzt-hier, überall und zu jeder Zeit, und somit auch inmitten unserer allgewöhnlichsten Beschäftigungen. Deshalb brauchen wir uns nicht von der Welt zurückzuziehen in dem Glauben, die Verwirklichung unseres wahren, ursprünglichen Seins in einer stillen Waldeinsamkeit oder in einem Kloster erlangen zu können.

## Lebensnahe Zen-Praxis

Ganz besonders in der heutigen Zeit suchen immer mehr Menschen einen spirituellen Weg, der frei ist von religiösen Dogmen und verschachtelter Philosophie. Sie suchen einen ganzheitlichen Weg, den sie im normalen täglichen Leben praktizieren können.

Das lebendige, ursprüngliche Zen, so wie es die alten chinesischen Zen-Meister gelebt und gelehrt haben, wird



diesem Bedürfnis gerecht. Denn es ist der spirituelle Weg, den wir mitten im Alltag, als dem wahren Ort der Übung, auch während der Erledigung unserer täglichen Pflichten leben können.

Es ist eine sehr kraftvolle und lebensnahe Praxis, die sich über jede Form von Unterscheidung erhebt. Und da Nicht-Unterscheidung ein wesentliches Element des Zen ist, wird ein wahrer Mensch des Zen keinen Sinn darin sehen, sein Leben in einem Kloster zu verbringen, um der Welt zu entsagen.

Vielmehr wird er erkennen, dass es darauf ankommt, die nicht-unterscheidende Klarschau des Geistes mitten in der vielheitlichen Welt der Dualität zu verwirklichen. Das ist echte Zen-Praxis: den Weg der Befreiung inmitten einer Welt von Gier, Ablehnung und geistiger Verblendung zu gehen. Mit den Worten des chinesischen Zen-Meisters Yüan-wu (12. Jh.):

Du musst nicht das Tätigsein in der Welt aufgeben,  
um müheloses Gewahrsein des Geistes zu erlangen.  
Wisse, dass weltliches Tätigsein und müheloses  
Gewahrsein des Geistes nicht zwei verschiedene

Dinge sind – nur wenn du an Zurückweisen oder Ergreifen denkst, machst du zwei daraus.

Wenn du dich aber im Trubel des Lebens auf Veränderungen einstellen und entsprechend handeln kannst und dabei innerlich leer und gelassen bleibst, dann bist du lebendig, wo auch immer du sein magst.

Denn nur wer das Grundsätzliche erlangt hat, vermag im Inneren leer und mit dem Äußeren in Übereinstimmung zu sein.





## Die Illusion der Vielheit

Die wahre Natur unseres Geistes ist reines, leuchtendes Selbstgewahrsein. In der Praxis des Zen geht es deshalb im Wesentlichen um die Verwirklichung eines ununterbrochenen, absichtslosen Selbstgewahrseins des Geistes.

Eine gelöste und entspannte Geisteshaltung ist immer die Grundvoraussetzung, um zum Selbstgewahrsein des Geistes zu gelangen. Dies können wir jedoch nicht »willeentlich« machen. Denn wir brauchen das Gewahrsein des Geistes, als unseren ursprünglichen, natürlichen Zustand, nur zuzulassen.

In diesem reinen, mühelosen Gewahrsein des Geistes zeigt sich im fortlaufenden Prozess unserer geistigen Verwirklichung die wahre Natur unseres ungeborenen und somit todlosen Geistes. Dies ist »die so-seiende Wirklichkeit, jenseits von Geburt und Tod«. Denn da, wo die ewige Wirklichkeit sich offenbart, da gibt es kein Zuvor und kein Danach. Das heißt, nach der Lehre des Buddhismus: In unserem wahren Sein – jenseits unseres Persönlichkeitswahns – sind wir ungeboren und unsterblich.



Es ist daher eine irrtümliche Annahme der konditionierten, dualistischen Denkweise, zu glauben, dass wir geboren wurden und irgendwann sterben werden. Ebenso ist es ein großer Irrtum, zu glauben, dass es eine Vielheit von verschiedenen Wesen und Dingen gibt.

All dies sind nur Spiegelungen, die im Geist erscheinen. Denn alles ist nur ein Traum – das illusorische Schauspiel des Geistes, ohne jede Wirklichkeit. Deshalb sagt der chinesische Zen-Meister Han-shan im 17. Jahrhundert:

Nichts existiert außerhalb des Geistes. Der wahre Zen-Schüler sollte deshalb alle Erscheinungen wie Wolken sehen, die am Himmel vorüberziehen – vergänglich und unwirklich wie ein Traum. Nicht nur die äußere Welt, sondern alle gewohnten Gedanken, all die Leidenschaften und Begierden unseres Geistes sind gleichermaßen ohne Substanz und somit unwirklich.

Ursprünglich gibt es weder Körper, Geist noch Welt, genauso wenig wie falsche Ideen oder ein emotional bestimmtes Denken. Es sind alles nur Spiegelungen, die im wahren Geist auftauchen.

## Kontaktadresse

ZEN-ZENTRUM  
TAO 道 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](http://www.tao-chan.de)



[www.facebook.com/ZenZentrumTaoChan](https://www.facebook.com/ZenZentrumTaoChan)

ZENSHO W. KOPP

---

B U C H

---

## **Der direkte ZEN-Weg zur Befreiung**

Hardcover, 232 Seiten, 14,95 € (D), 15,40 (A)

ISBN: 978-3-937883-70-0 (Auch als E-Book erhältlich)

EchnAton Verlag

### **Eine tiefe Weisheit, die verwandelt und befreit**

In diesem Buch spüren wir die unmittelbare Direktheit und Freiheit des Zen. Mit klaren Worten, die jede Illusion aufdecken, bringt Zen-Meister Zensho das Wesentliche auf den Punkt. Er zeigt uns den Spiegel unseres wahren Seins und wir erkennen darin unsere stets gegenwärtige Buddha-Natur, unser ursprüngliches, wahres Selbst.

Seine klaren Aussagen sind erfüllt von solch einer geistigen Kraft, dass sie uns in unserem Allerinnersten berühren. Hierbei wird oft die Logik unseres begrifflichen, unterscheidenden Denkens erschüttert, so dass wir die Wahrheit jenseits aller Worte intuitiv erfassen können.

Eine Besonderheit in diesem Buch sind Zenshos 50 ausdrucksstarke Zeichnungen, die den Geist des Zen atmen.

ZENSHO W. KOPP

---

B U C H

---





**ZENSHO W. KOPP** gilt als 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](http://www.tao-chan.de)

## Der Weg zu einem sinnerfüllten Leben und kristallklarem Bewusstsein

Zeitgemäß und lebensnah vermittelt Zen-Meister Zensho einen direkten Weg zu einem achtsamen und bewussten Leben. Er zeigt uns, wie wir mitten im Alltag, als dem wahren Ort der Übung, zu innerem Frieden, tiefer Weisheit und höherer Bewusstheit gelangen können.

Hierdurch werden wir fähig, die Kostbarkeit jedes Augenblicks mit unserem ganzen Sein zu erleben und hellklares Gewahrsein des Geistes und aktives Handeln als eine einzige Wirklichkeit zu erfahren.

Zen-Meister Zenshos praktische Anweisungen zur Zen-Praxis mitten in der Welt machen das Buch zu einer sicheren Orientierungshilfe für den modernen Menschen des Westens.

*»Lebensnah und praktisch für die heutige Zeit.«*

Auch als E-Book  
und Hörbuch erhältlich.

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

ISBN 978-3-937883-71-7



9 783937 883717 >