

## **Eine Frau erwacht aus der Selbstvergessenheit**

**I**mmmer wieder kommt es vor, dass Praktizierende die seit längerem auf dem Zen-Weg sind – gelegentlich spirituelle Einblicke hatten und in innerem Frieden weilten – sagen, es gelänge ihnen nicht, diesen Zustand länger aufrecht zu erhalten. Für eine gewisse Zeit ginge das, aber spätestens wenn sie in den Alltag zurückkehrten, ist dieser Zustand weg. Was für das Sitzen auf dem Kissen gilt, gilt fürs ganze Leben: Zeiten der Ruhe und der Unruhe, heute Freude und morgen Leid, Zufriedenheit und Unzufriedenheit, Schwelgen in der Zeitlosigkeit und dann wieder der tickende Lauf der Zeit, Seligkeit im Göttlichen und Zerrissenheit im Weltlichen!

**K**önnen wir diesen Gegensätzlichkeiten entkommen? Gibt es eine Möglichkeit, dass sie sich nicht widersprechen, sondern eins werden? Kann ich die Klarheit auch in den Turbulenzen des Lebens finden? Kann ich das Transzendente im Weltlichen entdecken?

Darauf geht das heutige Koan ein.

Es ist der Fall Nr. 42 aus der Sammlung „Das torlose Tor“.

Ich lese euch zunächst den Text vor.

Im Gegensatz zu anderen Beispielen ist dieses ungewöhnlich lang. Nicht nur das, aber der Inhalt ist schwer verständlich. Keine Bange! Nachdem ich die Geschichte vorgelesen habe, werde ich sie im Detail erklären und in eine allgemein verständliche Sprache übersetzen. Bitte, hört zunächst aufmerksam zu!

### **Das Koan**

*Vor langer Zeit kam einmal der Welt-Erhabene an den Ort, wo viele Buddhas versammelt waren. Als Manjushri dort ankam, kehrten alle Buddhas zu ihrem ursprünglichen Wohnort zurück. Eine Frau jedoch blieb allein zurück und saß in Selbstvergessenheit nahe bei Buddhas Thron.*

*Manjushri fragte Shakyamuni Buddha: Warum kann diese Frau so nahe bei Buddhas Thron verweilen, während ich das nicht kann?*

*Buddha sagte: Weck sie doch auf, lasse sie herauskommen aus der Selbstvergessenheit und frage sie selbst!*

*Manjushri ging dreimal um die Frau herum, schnalzte einmal mit den Fingern, trug sie zum Brahman-Himmel empor und wandte alle seine übernatürlichen Kräfte an, aber er konnte sie nicht aus der Selbstvergessenheit erwecken.*

*Da sagte der Welt-Erhabene: Sogar hundert oder tausend Manjushris könnten diese Frau nicht aus der Selbstvergessenheit herausholen. Aber da unten, zwölfhundert Millionen Länder weiter, unzählbar wie die Sandkörner des Ganges, weilt Bodhisattva Mômýô. Der wird sie aus der Selbstvergessenheit erwecken können. Sogleich sprudelte Bodhisattva Mômýô aus der Erde hervor und verneigte sich vor dem Welt-Erhabenen, der ihm den Befehl erteilte. Der Bodhisattva trat vor die Frau und schnalzte einmal mit den Fingern. Da erwachte die Frau aus ihrer Selbstvergessenheit.*

**D**ie Frage, die wir als Zen-Praktizierende beantworten müssen, lautet:  
Wie erwecken wir die unbekannte Frau?  
Wie erwecken wir uns selbst?

## **Religionen sprechen in Bildern**

**B**evor wir auf den Text eingehen, hier eine allgemeine Bemerkung! Geschichten, die in den heiligen Schriften erzählt werden, basieren oft *nicht* auf historisch-realen Ereignissen. Religionen im weitesten Sinne – und dazu gehören auch mystische Wege wie beispielsweise Zen – bedienen sich Bildern, um ein spirituelles Erlebnis darzustellen. Wir dürfen diese nicht wörtlich nehmen, sondern auf die dahinterliegende Botschaft achten.

**E**s ist so ähnlich wie in den Geschichten aus Fabeln. In der Fabel „Der Fuchs und der Rabe“ des griechischen Dichters Äsop heißt es beispielsweise:

*An einem Morgen saß ein Rabe mit einem gestohlenen Stück Käse im Schnabel auf einem Ast, wo er in Ruhe seine Beute verzehren wollte. Zufrieden krächzte der Rabe über seinen Käse. Dies hörte ein vorbeiziehender Fuchs. Er dachte nach, wie er an den Käse kommen könnte. Endlich hat er eine hinterlistige Idee. Freundlich begann der Fuchs, den Raben zu loben: „Oh Rabe, was bist du für ein wunderbarer Vogel! Wenn dein Gesang ebenso schön ist wie dein Gefieder, da sollte man dich zum König aller Vögel krönen!“ Das schmeichelte dem Raben und das Herz schlug ihm Vorfreude höher. Stolz riss er seinen Schnabel auf und begann zu krächzen. Dabei entfiel ihm das köstliche Stück Käse. Darauf hatte der Fuchs nur gewartet. Schnell schnappte er sich die Beute und machte sich gleich ans fressen. Da rief der Rabe empört: „He, das war gemein!“ Doch der Fuchs lachte nur über den törichten Raben.*

Wenn wir diese Geschichte lesen, ist uns allen klar, dass sie auf kein reales Ereignis zurückgreift und der Fuchs natürlich nicht mit dem Raben

gesprochen hat, sondern dass uns damit die Botschaft vermittelt werden soll „für Eitelkeit und Hochmuth muss man einen hohen Preis bezahlen“.

**N**icht nur, dass Heilige Schriften sich bunter Bilder bedienen, sie schmücken ihre Botschaften oft mit wundersamen Taten, in denen Menschen übernatürliche Kräfte erlangen. Es ist überraschend, wie manche Exegeten oder Historiker mit aller Gewalt versuchen Beweise zu erbringen, dass die Geschichten tatsächlich so stattfanden und regelrechte Gehirnverrenkungen vollziehen, um dem Ganzen eine naturwissenschaftliche Deutung zu geben.

Um es gleich zu sagen, die Geschichte aus dem heutigen Koan fußt nicht auf einem realen Ereignis, das vor langer Zeit stattfand. Es gab keine Versammlung der Buddhas, die sich an einem bestimmten Ort auf dieser Erde trafen, auch keinen Bodhisattva Manjushri oder Mômmyô.

Nichtsdestotrotz ist die spirituelle Botschaft, die hinter diesen Bildern liegt, von größter Bedeutung für alle Zen-Praktizierenden.

## **Personen und Begriffe**

Schauen wir uns als erstes die Personen, die in diesem Koan auftreten beziehungsweise das wofür sie stehen, an.

**D**er Begriff „Buddha“ hat in Zen-Texten mehrere Bedeutungen. Er steht für den historischen Buddha, also Siddharta Gautama, der vor ca. 2500 Jahren im Norden Indiens lebte, aber auch generell für jeden zutiefst erleuchteten Menschen und gleichzeitig für den Geisteszustand der Erleuchtung, also die Buddha-Natur. Wenn in dem Koan von einer „Versammlung Buddhas“ die Rede ist, ist eine Zusammenkunft hocherleuchteter Menschen gemeint.

Der „Welt-Erhabene“ ist einer der zehn Titel des historischen Buddha.

**M**anjushri ist der Bodhisatta, der symbolisch für Weisheit steht und eine der wichtigsten Gestalten des buddhistischen Pantheons darstellt. Er hilft – so die Vorstellung – den Menschen die Unwissenheit zu überwinden und transzendente Weisheit zu erlangen. Seine Statue steht gewöhnlich in der Mitte der Zen-Hallen. In der rechten Hand trägt er ein Schwert, das die Unwissenheit aus Sicht des Zen, also den alltäglichen Geisteszustand der Dualität durchschneiden soll und in der linken eine Schriftrolle mit den Weisheitslehren der Prajnaparamita Literatur.

**B**odhisattva heißt auf Sanskrit wörtlich „erwachtes Wesen“, also eine Person die Erleuchtung erlangt hat. Auf dem Bodhisattva-Weg gibt es – so die Sutras – zehn Stufen. Während Manjushri ein voll erleuchtetes Wesen ist, repräsentiert Mômýô einen Anfänger-Bodhisattva, einen Menschen der bereits spirituelle Erfahrung hat, aber noch im Alltagsbewusstsein der Unterscheidungen – der Trennung von „Ich“ auf der einen und die „Welt“ auf der anderen Seite – lebt. Er kann die Leidenschaften und Begierden in seiner Tätigkeit noch nicht vollkommen überwinden. Für den japanischen Namen Mômýô in diesem Koan steht im Original-Sanskrittext das Wort *Jâlinîprabhakumâra*. „*Jâlinîprabha*“ bedeutet „die ersten hellroten Sonnenstrahlen“ und „*Kumâra*“ kleiner Junge – also ein noch unreifer Neuankömmling, der aus dem großen Licht das soeben aufleuchtet, geboren wurde.

**D**ie unbekannte Frau steht symbolisch für einen „Menschen im Alltag“ – kein Heiliger wie beispielsweise Manjushri. Ferner repräsentiert sie Unterscheidungen wie „höherwertig – minderwertig“, die wir oft machen. Das ist die eine Bedeutung dieser Person. Die andere ist diese: Sie begibt sich auf den Zen-Weg und weilt in einem Zustand tiefer Meditation. An dieser Stelle unterscheiden sich die Übersetzungen; in manchen Texten wird von tiefer Meditation, in anderen von Versenkung oder Samadhi gesprochen. Weitere Worte, die den Punkt treffen würden, wären Präsenz, Klarheit oder Selbstvergessenheit. Ich habe mich für Letzteres entschieden.

## **Das Koan in der Alltagssprache**

Die Geschichte dieses Koans geht auf einen indischen Text namens „*Sutra der Buddha Versammlung*“ zurück. Der ursprüngliche Text wurde verändert und zu einem Koan umgearbeitet. Wie würde dieser Mythos in einer alltäglichen, allgemein verständlichen Sprache klingen?

**V**or unendlich langer Zeit fand eine Versammlung der Buddhas statt. Hier geht es nicht darum, ob es sich um ein reales Ereignis, das vor 1000 oder 2000 Jahren stattfand, handelt; es ist vielmehr ein Hinweis auf einen Geisteszustand. Im Erleben der Erleuchtung – das will uns das Koan sagen – fällt man in die Zeitlosigkeit, der übliche Lauf des Lebens verschwindet: kein Gestern oder Morgen, nur dieser Augenblick, auch keine Trennung von den anderen Wesen der Welt, keine räumliche Eingrenzung also. In diesem Geisteszustand befanden sich augenscheinlich die Teilnehmer dieser fiktiven Versammlung. Erstaunlicherweise kehren aber die Erleuchteten aus diesem Bereich des

ewigen Friedens zu ihrem „Wohnort“, also in das alltägliche Leben zurück. Sie bleiben nicht in der Zeitlosigkeit oder Unendlichkeit stehen.

**A**ls Manjushri, der als hoch-erleuchtetes Wesen keine Trennung kennt - ich erinnere daran, dass er ein Schwert welches jegliche Dualität zerschlägt, trägt! - auftaucht, verschwinden die Buddhas. Wir erfahren auch, dass er selbst nicht an der Versammlung teilnehmen durfte. Wieso das? Ist sein Einswerden mit der Welt, die Aufhebung der Dualität, nicht der höchste Bewusstseinszustand? – fragt man sich. Warum ist dieser der Buddha-Natur nicht ebenbürtig?

**E**ine weitere Überraschung erwartet uns!

Eine unbekannte Frau, die aus dem Trubel des Alltages kommt und offensichtlich darin verstrickt war, sitzt in der Nähe Buddhas, der berühmte Manjushri hingegen darf das nicht. Warum das? Warum steht sie in gewissem Sinne mit ihrem Bewusstsein dem Buddha näher als Manjushri? So fragt dieser den Buddha: *„Warum kann diese Frau dicht neben dem Buddha-Sitz sein und ich nicht?“*

**B**uddha antwortet: *„Erwecke diese Frau aus der Selbstvergessenheit und frage sie!“* Manjushri versucht es, wendet all seine übernatürlichen Kräfte an, trägt sie in den Himmel, aber es gelingt ihm nicht.

**D**arauf Buddha sinngemäß: *Sogar 100 oder 1000 Manjushris könnten diese Frau nicht aus der Selbstvergessenheit herausholen. Aber da unten – nicht hoch oben im Himmel der Trennungslosigkeit, sondern im Trubel der gewöhnlichen Welt! – lebt ein Bodhisattva namens Mômÿô, der wird sie ihrer Versenkung herausholen.*

**S**ogleich taucht dieser Mômÿô auf, tritt vor die Frau, schnalzt mit den Fingern und die Frau kommt aus der Selbstvergessenheit heraus. Auch das eine Überraschung: Manjushri der höchste Bodhisattva kann die Frau nicht erwecken, Mômÿô ein nicht-vollendeter Bodhisattva, ein Anfänger also, der noch im Alltag verstrickt ist, kann es. Wieso?

## Der spirituelle Inhalt

**U**m die spirituelle Botschaft eines Koans zu verstehen, müssen wir in die geistige Welt der Personen, die darin vorkommen, eintauchen. In diesem Beispiel sind „wir“ die unbekannte Frau, die einerseits aus den Wirrnissen des alltäglichen Lebens kommt, andererseits für eine gewisse Zeit in Selbstvergessenheit auf dem Kissen sitzt, also die widrigen Umstände des

Lebens vergessen hat. Wie kann sie, wie können wir vollständig erweckt werden?

**I**ch erinnere mich daran, wie ich bereits in jungen Jahren, als Teenager derartige Zustände erlebte. Sie kamen völlig unerwartet – wie ein Blitzschlag aus heiterem Himmel – und zwar unter alltäglichen, ganz banalen Umständen: Es war alles da und trotzdem anders! Damals hatte ich nicht einmal den Namen Zen gehört, geschweige denn praktiziert. Dieser Zustand verebbte aber schnell und ich wünschte aus ganzem Herzen ihn wieder zu erlangen, ging an den Ort des Geschehens zurück – das Haus, der Baum, der Fluss – und zu meiner großen Enttäuschung geschah nichts, gar nichts. So sehr ich mich auch bemühte, ich konnte ihn nicht herbeizaubern.

Was diese Erfahrung mich lehrte, war dies: transpersonale Erlebnisse können nicht erzwungen werden, sie widerfahren einem. Und außerdem: Der Alltag muss zur Übung und gleichzeitig – das lernte ich später – zum Ziel unseres spirituellen Weges werden.

**M**eister Dogen sagte:

*„Den Buddha-Weg zu erfahren, bedeutet, sich selbst zu erfahren.*

*Sich selbst zu erfahren, heißt, sich selbst zu vergessen.*

*Sich selbst zu vergessen, heißt, sich von allen Dingen (des Alltages) erwecken zu lassen .....*

*Wenn du dieses Stadium erreicht hast, wirst du sogar von der Erleuchtung losgelöst sein, du wirst sie jedoch fortwährend ausüben ohne an sie zu denken.“* Die Botschaft dahinter lautet: Der Zen-Weg beginnt im Alltag, führt in die Selbstvergessenheit und endet im Alltag. Wenn wir uns von den Höhen und Tiefen des Lebens erwecken lassen, steht unsere Existenz in einem anderen Licht.

**E**ine Bekannte die in Osteuropa lebt, seit langem Zen praktiziert und eine erhebliche spirituelle Erfahrung hat, sagte mal, sie hätte zwar ein Kensho, also Erleuchtungserlebnis – wie ich es oben schilderte - gehabt, aber kein Satori, kein endgültiges tiefes Erwachen. Indem wir von Satori und Nicht-Satori, von Einssein und Getrenntsein, Selbstvergessenheit und Nichtvergessenheit sprechen bzw. solche Gedanken pflegen, legen wir uns selbst Steine in den Weg der Befreiung. In dem Augenblick in dem wir es zum Objekt der Reflexion machen, haben wir es auch schon verpasst - das Konzept von Satori wird zum Hindernis. Es ist so als ob jemand seinen Kopf ins Wasser stecken und dann herausnehmen würde, um nachzusehen, ob er im Wasser ist. Er würde sagen *„Nein, mein Kopf*

*steckt nicht im Wasser!"..... „Ich habe kein Satori" - sagte die Bekannte. Tiefes Erwachen ist keine Sache von „Haben oder Nicht-Haben“, sondern von absolutem „Sein“..... und zwar Augenblick für Augenblick!*

## **Meister Mumons Kommentar**

**M**eister Mumon, der Herausgeber dieser Beispiele kommentierte dieses Koan sinngemäß so: *Mômyô ist ein Bodhisattva der Anfangsstufe* (also jemand der noch im Alltag verstrickt ist!). *Warum konnte er die Frau endgültig erwecken? Wenn du diesen Punkt wirklich begreifst, dann wird für dich dieses geschäftige Leben der Unwissenheit und Unterscheidung das Leben des höchsten Satori sein.*

**E**s klingt paradox, aber in diesem Alltag mit all seinen Turbulenzen und Gegensätzen finden wir den Frieden des Einsseins oder der Leere, wie Zen es nennt. Das ist für den gewöhnlichen Menschenverstand unverständlich, einfach verrückt.

In der Unruhe die Ruhe zu finden?.....

In der Trennung die Trennungslosigkeit?.....

In der Nicht-Erleuchtung die Erleuchtung?.....

Christlich gesprochen, im Weltlichen das Göttliche?

Wie ist das möglich?

In der bildhaften Sprache des heutigen Koans: Warum konnte Bodhisattva Mômyô, der aus der Zerrissenheit des Alltages kam, die Frau endgültig erwecken?

Auf dieses Paradoxon müssen wir uns gefühlsmäßig einlassen.

Lasst es auf euch wirken! Versucht keinesfalls eine philosophische Antwort darauf zu finden. Wenn wir das tun – wie auch ich in manchen Teishos – laufen wir Gefahr bis zum Lebensende auf den Pfaden spiritueller Unwissenheit herumzuirren.

## **Die drei A's:**

### **Augenblick, Anschauen, Akzeptieren!**

**A**uf das Paradoxe der Geschichte einzugehen, ist der eine Weg um an den Kern dieses Koans heranzukommen! Ein anderer, einfacherer Weg – er ist nahezu jedem zugänglich – ist das „*Schweigende Betrachten*“ bzw. „*Heiter-gelassenes Widerspiegeln*“ (chin. Mo chao, jap. Mokushô), die ursprüngliche Form von Shikantaza. Man könnte diese Praxis auch so beschreiben: Sich die alltäglichen Gedanken und Gefühle bewusst machen, sich ihrer gewahr werden.

Im Laufe meiner Teishos habe ich verschiedene Formen dieser Praxis vorgestellt, z.B. diese: Beim Sitzen auf dem Kissen schauen wir auf einen

Punkt am Fußboden, konzentrieren uns auf die Atemzüge oder verlegen unseren Geist ins Becken und lassen Gedanken und Gefühle an uns vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Das wäre „offenes Gewahrsein“, man könnte auch sagen „passives Wahrnehmen“.

**E**ine weitere Variante wäre „fokussiertes“ oder „aktives Gewahrsein“. Auch dazu gibt es verschiedene Formen. Eine davon ist die, die ich den Weg der drei A´s nenne; sie stehen für *Augenblick*, *Anschauen* und *Akzeptieren*!

Und so geht die Übung:

Schaut all das, was euch durch den Kopf geht und euer Herz in diesem Augenblick bewegt, an und akzeptiert es, lauft nicht davon. Sagt JA dazu - zu euren schönen Gefühlen, aber auch zu euren Unruhen, Ängsten, Schuldgefühlen, Unzufriedenheiten, Unzulänglichkeiten!

Sagt JA zu den Lebensumständen, die ihr *nicht ändern könnt*!

Letzter Punkt ist besonders wichtig. Es ist die *radikale Akzeptanz* des „Nicht-veränderbaren“ im Leben!

**S**tellt euch vor, ihr sitzt vor einem Spiegel und schaut euch selbst an, stellt einfach fest: Das ist mein Mund, das sind meine Ohren, meine Augen, meine Arme etc. Ihr nehmt sie nur wahr! Wenn ihr in euer Zimmer geht, könnt ihr es versuchen und diesem Gefühl nachspüren.

Der Mund, die Ohren, Augen, Arme stehen für unsere Gedanken und Gefühle in diesem Augenblick. Wenn wir den Weg der 3 A´s gehen bzw. des Schweigenden Betrachtens, schauen wir uns im Spiegel an und stellen fest, was uns in diesem Augenblick bewegt!.... Aha, Unruhe, Angst, Schuldgefühle, Unzufriedenheit etc.! Wir sagen JA zu ihnen. Unser Bild im Spiegel hat keine reale Existenz. Die Friseurin kann darin das Kopfhaar nicht kürzer schneiden, der Orthopäde kann den verrenkten Arm nicht einrenken. Das Objekt der Betrachtung bekommt eine andere Qualität, in der Sprache Buddhas „es ist leer“.

Wir betrachten unsere Gedanken und Gefühle so, als würden wir uns selbst im Spiegel anschauen! Plötzlich – das geschieht von alleine! - erscheinen sie uns in einem anderen Licht: *Sie sind da und trotzdem nicht wirklich da!* Genauso wie das Spiegelbild haben sie keine wirkliche Existenz.

**M**eister Dogen sagte: „*Wenn menschliche Lebewesen Erleuchtung erlangen, ist dies wie der Mond, der sich im Wasser spiegelt. Der Mond erscheint im Wasser aber wird nicht nass, und das Wasser wird nicht durch den Mond gestört.*“ So ist es auch mit unseren Gedanken und Gefühlen.

## Missverständnisse der Akzeptanz

Der Begriff „Akzeptanz“ führt leicht zu Missverständnissen.  
Im Folgenden einige davon!

### *Keine Resignation!*

**A**kzeptanz klingt beim ersten Anblick lebens-verneinend, es klingt in etwa so: *Ich muss alles, was mir das Leben bietet, auf Gedeih und Verderb annehmen, alles schlucken.* Statt etwas zu unternehmen, um die stressige Situation in der Arbeit zu verändern, muss ich sie ertragen. Ich darf auch nichts gegen die lauten Nachbarn oder die Spannungen in der Partnerschaft unternehmen – einfach schlucken. Ich bin krank, gehe aber nicht zum Arzt, sondern erdulde die Krankheit.

Würde Akzeptanz das bedeuten, wäre es Resignation.

Zen ist ein Weg der Freude und der Zugewandtheit zum Leben.

Resignation sagt *„Ich kann nicht weiter, ich bin am Ende, gebe es auf!“*

Akzeptanz sagt: *„Ja so ist es, ich gehe weiter - nächster Schritt“*

Resignation ist ein *Ende*, Akzeptanz ein *Anfang*!

### *Kein Verdrängen!*

**A**kzeptanz heißt auch nicht, Gefühle zu verdrängen.

Wenn es mir schlecht geht, geht es mir schlecht! Dann ist das meine Übung! Wir sagen nicht: *„Ich praktiziere Zen, also darf es mir nicht schlecht gehen. Es muss mir gut gehen; ich verdränge die unguten Gefühle, schiebe sie beiseite.“*

Einer der bekannten modernen Zen-Meister war Robert Aitken. In einem Interview im Alter von 83, in dem es um Akzeptanz und Umgang mit Verlusten ging, sagte er: *„Wenn dieses Haus abbrennen und ich meine Bücher und mein Archiv verlieren würde, wäre es ein schrecklicher Schlag für mich. Ich könnte nicht einfach sagen ‘OK, alles ist vergänglich und ich sollte nicht daran haften’ und all diesen üblichen Quatsch. Ich würde ernsthaft darunter leiden.“* Das unabwendbare Leid – in diesem Fall den Schmerz des Verlustes – „akzeptieren“ und nicht „verdrängen“!

### *Keine Selbstkasteiung!*

**A**kzeptanz heißt ferner nicht, sich willentlich Leid zuzufügen, wie das in manchen spirituellen Praktiken der Fall ist. Es heißt, das Leid anzuschauen und das Unveränderliche zu akzeptieren. Auch hier ist der Akzent auf *„Das, was ich nicht ändern kann“*.

Der amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr sagte:

*„Gott, gib mir die Gelassenheit,*

*Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."*

### *Kein Grübeln!*

**M**an könnte meinen, Gedanken und Gefühle anzuschauen und zu akzeptieren, hieße, sie zu analysieren, ihnen nachzuhängen. Das wäre Grübeln. Keinesfalls ist dies damit gemeint! Manche Zen-Praktizierenden, die den Weg des Schweigenden Betrachtens gehen, kommen durch diese Übung leicht ins Grübeln. „*Warum bin ich heute so schlecht gelaunt?*“ oder „*Warum trifft es genau mich? Wieso kam es überhaupt zu dieser Situation? Wo liegt die Ursache? Bin ich schuld daran?*“ und dergleichen. Mit solchen Fragen kommt man in eine endlose Schleife des Wiederkäuens. Das Wichtigste in dieser Situation ist, sich das Grübeln, und zwar in dem Augenblick in dem es auftaucht, bewusst zu machen, es nicht beiseite zu schieben oder sich gar dafür zu beschuldigen. Wir sagen uns: „*Ah, das alte Thema ist schon wieder da!*“ und lassen das Gedankenkarussell sich weiter drehen.

## **Die Geschichte von Mary**

**A**n dieser Stelle möchte ich euch die Geschichte von Mary erzählen – eine junge Dame Mitte 20, die an chronischer Depression litt.<sup>1</sup>

In ihrem letzten Ausbildungsjahr als sie alleine an einem unabhängigen Forschungsprojekt arbeitete und die Beziehung zu ihrem Freund abbrach, verschlechterte sich ihr Zustand erheblich. Das Gefühl der Vereinsamung machte sich breit. Die Behandlung mit Antidepressiva half ihr ein wenig. Dann verlor sie ihre Arbeitsstelle, war erneut isoliert, ohne jegliche Unterstützung.

**I**hre Eltern geschieden – jeder lebte in einer anderen Stadt! Die Mutter Ex-Alkoholikerin. Sie selbst, also Mary wurde durch ihr eigenes Trinken zunehmend beunruhigt. Inzwischen griff sie fast täglich zur Flasche, trank jeden Abend bis zur Betäubung, um einzuschlafen und der Vereinsamung zu entkommen. Die gescheiterte Partnerschaft unterstützte ihre Vorstellung, dass sie verdammt sei das Schicksal ihrer Eltern zu teilen. Auch meinte sie, das Alkoholproblem ihrer Mutter geerbt zu haben. In der Psychotherapie, in die sie sich begab, wurde versucht ihre Sicht auf das Trinken als „ein Schicksalsschlag“ zu ändern. Bis zu einem Punkt gelang das auch. Sie hörte auf sich als Opfer zu betrachten und traf selbst

---

<sup>1</sup> Vgl. Barry Magid, "Ordinary Mind"

Entscheidungen für ihre Handlungen. Dann wurde ihr vorgeschlagen, den Versuch zu unternehmen täglich zu meditieren - einfach mit ihren Gefühlen still da zu sitzen, das was man im Zen „Shikantaza“ nennt. In den nächsten Jahren praktizierte sie regelmäßig Zen und hörte auf zu trinken.

**B**ald tauchte jedoch ein neues Problem auf. Während der Meditation in der Gruppe, vor allem in Sesshins bekam sie richtige Einschlafattacken. Das erweckte erneut die Vorstellung, es würde etwas mit ihr nicht stimmen, das Schicksal würde sie verhindern eine gute Zen-Praktizierende zu werden. Eine Untersuchung beim Neurologen zeigte, dass sie an einer Narkolepsie, also Schlafkrankheit litt. Wenn sie während des Zazen aktiv in Gedanken verwickelt war, blieb sie zwar wach, aber sobald die Gedanken sich beruhigten, schlief sie ein. Es sah so aus, dass sie niemals in einen Zustand der gedankenfreien Selbstvergessenheit - Samadhi genannt, kommen könnte. Die Überlegung kam, es wäre besser sich vom Zen abzuwenden und sich einer anderen, aktiveren Praxis wie Tai Chi oder Yoga zu widmen. Nichtsdestotrotz machte sie recht oder schlecht mit Zen weiter.

Ihre Übung bestand nicht darin irgend ein Ziel, wie Erleuchtung oder Samadhi zu erreichen, sondern ihren Zustand, so wie er ist, in aller Aufrichtigkeit zu erkennen und wahrzunehmen – Shikantaza. Nichts zu gewinnen, nichts zu verlieren! Sie hatte zwar das Gefühl, dass sie von all dem was andere im Zen erreichen können, ausgeschlossen sei, fuhr aber mit ihrer Praxis fort.

**D**ann, nach einem Sesshin geschah folgendes:

In einem Museum besuchte sie die Kalligraphie-Ausstellung alter japanischer Zen-Meister. Und plötzlich – wohl beim Erblicken eines Exponates, ergriff sie ein eigenartiger Zustand: Es war das Gefühl „*ich bin, die ich bin!*“ und gleichzeitig leer, man könnte auch sagen durchsichtig. All ihre Gefühle - Opfer eines verhängnisvollen Schicksals oder geschädigt zu sein - schienen leer geworden zu sein.

**N**ach dieser Erfahrung blieb alles wie es war und trotzdem hatte sich alles verändert. Ihre Probleme waren einfach Probleme. Sie waren da und trotzdem auch nicht da, wie das eigene Bild in einem Spiegel das keine Realität besitzt.

Nach wie vor schlief sie beim Zazen ein..... Sie fand einen neuen Partner, verliebte sich; nach einem Jahr verließ er sie. Sie weinte, aber empfand es nicht als ihre Schuld. Auch interpretierte sie es nicht als schicksalhafte Wiederholung der gescheiterten Ehe ihrer Eltern.

Marys Geschichte ließe sich in vielen Varianten durchdeklinieren:  
Trennungen, Abhängigkeiten, unheilbare Krankheiten, Ängste,  
Depressionen, Unzufriedenheit mit sich selbst, Selbstvorwürfe etc.

## Mary und die Frau aus dem Koan

**B**is zu einem Punkt ist Mary die Frau aus dem heutigen Koan. Sie war zunächst voll in den Widersprüchen des Lebens verstrickt, in der Zen-Sprache „lebte im Zustand der Dualität bzw. Täuschung“. Dann begann sie zu meditieren, Zazen zu praktizieren und bei einem Museumsbesuch, beim Erblicken einer Kalligraphie fiel sie in einen Zustand der Selbstvergessenheit, erfuhr Samadhi. Sie blieb aber nicht in diesem Zustand stehen - bildlich gesprochen „sie blieb nicht im Museum“, sondern ging zurück in ihren zerrissenen Alltag. In dem Koan gingen die Buddhas der Versammlung in ihren Wohnort zurück..... Nicht Manjushri in seiner Selbstvergessenheit des Samadhi konnte die Frau befreien, sondern Mômmyô, der Bodhisattva des Alltages. Meister Dogen sagte sinngemäß:  
*Sich selbst zu vergessen, heißt sich von allen Dingen erwecken zu lassen bzw. sich in allen Dingen wahrzunehmen.*

**M**ary hat es geschafft, sie ließ sich von den schmerzhaften Umständen ihres Lebens erwecken. Ihr schafft es auch!  
Bleibt auf dem Weg, gerade dann wenn es schwierig wird.  
Eure Schmerzen, die Unruhe, das Gefühl „es tut sich nichts wenn ich auf dem Kissen sitze“ sind die Chance, sich in allen Dingen, selbst im Versagen wahrzunehmen.  
Das ist eine wunderbare Botschaft!

**M**ein Lehrer Willigis sagte:  
*„Im Annehmen dessen, was wir nicht ändern können, liegt der eigentliche Verwandlungsprozess. Der Mensch darf schreien und weinen und hadern wie Hiob..... Singen und Tanzen sind zwar die Stimmen des Dharma, aber auch Schreien und Klagen.“*  
Das Leben, wie es in diesem Augenblick ist, ist die Stimme Buddhas.

Damit möchte ich mein heutiges Teisho beenden, dem aber noch die zentrale Frage des Koans hinzufügen:  
Wie befreien wir die unbekannte Frau aus diesem Beispiel?  
Wie befreit ihr euch selbst?  
Kommt ins Dokusan und zeigt es mir!  
Ich danke euch für eure Aufmerksamkeit!

## Praktische Punkte

### UNSERE GRUPPE

*SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)*

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5–9. Januar (Fr- Di) in der Neumühle statt (<https://neumuehle-saar.de>). Zugelassen sind nur Praktizierende, die bereits an einem Zazenkai oder Sesshin teilgenommen haben.
- Fragen und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!  
(Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

*VERABSCHIEDUNG VON NIKLAUS BRANTSCHEN (21 – 27.05.2024)*

- Niklaus Brantschen, schweizer Jesuit und Zenmeister (87-jährig) kommt zum letzten Mal nach Ungarn und Rumänien. Die Verabschiedung findet im spirituellen Zentrum Posticum, Rumänien statt (<https://www.posticum.ro/deutsch/>). Das Programm umfasst Zen-Meditationstage, meditativen Tanz, Tagesausflug in die Karpaten, Jazzkonzert u.a.
- Vorläufiges Programm: <https://deref-gmx.net/mail/client/Be3rbjwdUzY/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.thezenhostel.com%2Fde%2F21-27-mai-2024-begegnung-mit-niklaus-brantschen-abschied-und-seine-letzten-internationalen-zen-tage%2F>
- Weitere Angaben zu den Zen-Meditationstagen folgen in den nächsten Sangha-Briefen.

### UNSERE HOMEPAGE

Gebt sie bitte an Interessierte weiter!

LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.de>

### ANDERE GRUPPEN

*VORLESUNG PROF. MALTE FABER und DR. REINER MANSTETTEN*

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa)

Termine: 16.10.2023, 23.10.2023, 30.10.2023, 6.11.2023,

8.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024, 5.02.2024

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

INFO: Christine Stadler (Email: [cstadlerhd@web.de](mailto:cstadlerhd@web.de))

*GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX*

Ausführliche Infos bei Christoph: [kurse@wege-der-stille-hd.de](mailto:kurse@wege-der-stille-hd.de)

## Frage des Monats

### WELCHES IST DIE RICHTIGE ÜBUNG FÜR MICH?

Wie soll ich Zen üben?..... Keine leichte Frage!

So wie es in der Medizin nicht „die Pille“ gibt, die alle Krankheiten heilt, so gibt es auf dem Zen-Weg, nicht „die Übung“ die alle gleichermaßen zum Ziel führt. Natürlich sprechen manche Übungen wie Shikantaza oder das Koan MU einen breiteren, andere wiederum einen engeren Kreis von Praktizierenden an. Letztendlich muss aber die Übung maßgeschneidert, also personalisiert werden. Das Ziel ist zwar das gleiche, die Wege dorthin aber unterschiedlich. Es ist wie beim Aufstieg auf einen Berg: Der Gipfel ist derselbe, die Pfade zur Spitze sind verschieden: Nord-, Süd-, Ost- oder West-Pfad, frontaler oder schlängelnder Weg.

Aber welches ist überhaupt das Ziel des Zen?

Es geht um Selbstfindung im tiefsten Sinne des Wortes. Mit Selbstfindung meine ich, das Erkennen der zeitlos-unendlichen, der transzendenten Dimension unserer selbst. Letzteres ist das, was im Buddhismus als Leere, Wahres Selbst oder Buddha-Natur bezeichnet wird. Christlich gesprochen „die Erkenntnis des Göttlichen im Weltlichen“.

Nach einem ersten spirituellen Einblick, folgt der nächste Schritt - die Umsetzung dieser Erfahrung im alltäglichen Leben. Um bei dem Bild mit der Besteigung eines Berges zu bleiben: Es ist die Rückkehr vom Gipfel ins Tal, der Abstieg zum ursprünglichen Wohnort, also in den Alltag. Im heutigen Koan heißt es *„Die Buddhas kehrten aus der Selbstvergessenheit zu ihrem Wohnort zurück“*. Die Zen-Erfahrung soll zu einem Wandel der Persönlichkeit führen, anders ausgedrückt, unsere gesamte Existenz, auch das alltägliche Leben in ein anderes Licht stellen.

Ich habe im Laufe der Zazen-Abende und Sesshins unterschiedliche Übungen vorgestellt. Diese lassen sich grundsätzlich in zwei Gruppen unterteilen: Das „Schweigende Betrachten“ (chin. Mo Chao, jap. Mokushō) und die Koan-Praxis. Meistens beginnen wir mit „Schweigendem Betrachten“. Diese Übung kennt verschiedene Formen, wie offenes Gewahrsein, der Weg der 3 A's, Shikantaza etc. Die vorgestellten Varianten verstehen sich als Angebot, um die passende Form für sich selbst zu finden. Das heißt aber nicht, dauernd die Übung zu wechseln; im Gegenteil, es ist ratsam – nach dem man „seinen Weg“ gefunden hat! - dabei zu bleiben. Ab gewissem Zeitpunkt kann man entweder weiterhin mit „Schweigendem Betrachten“ üben - es ein Leben lang vertiefen! - oder zu Koans wechseln. Die Findung der passenden Übung erfolgt im Dokusan; vor allem die Koan-Praxis setzt einen engen Austausch zwischen der lehrenden Person und Praktizierenden voraus, und das geschieht im Einzelgespräch. Koan-Praxis in „Eigenregie“ geht auf keinen Fall!