

## Shuzans Bambusstock

Ich hebe den Kyosaku hoch und frage:

*„Was ist das?*

*Nennt ihr es einen Weckstab, habt ihr es verfehlt,  
bezeichnet ihr es sei als keinen Weckstab, habt ihr es auch verfehlt.  
Sagt mir, wie nennt ihr dieses Ding?“*

Das war die Art und Weise, wie unsere Vorfahren im alten China Zen lehrten. Damit müsste mein heutiger Vortrag auch beendet sein.

**I**m Koan-43 der Sammlung „Die torlose Schranke“ zitiert Mumon, der Autor dieses Buches, ein Teisho dieser Art von Meister Shuzan (chin. Shoushan).

Hier der Text:

*Meister Shuzan hielt seinen Bambusstock hoch, zeigte ihn den versammelten Schülern und sagte: Wenn ihr Mönche dies einen Bambusstock nennt, dann seid ihr an den Namen gebunden. Wenn ihr es keinen Bambusstock nennt, dann leugnet ihr das Faktum. Sagt mir, Mönche, wie nennt ihr es?*

**W**ie erkennen wir die zeitlos-unendliche Seite der Dinge, die jenseits von Namen steht und die als Wahre Natur bezeichnet wird?

Wie überwinden wir den Bewusstseinszustand der Trennung und Dualität in dem wir leben - in diesem Fall der Trennung zwischen uns und dem Stock, ein Zustand der uns Leid verursacht?

Wie überwinden wir die Widersprüche in unserem Leben?

Dazu verhilft uns das heutige Koan.

## Personen und Begriffe

### *Der Shippei*

**Z**ur Ausrüstung eines traditionellen Zen-Meisters gehörten sieben Gegenstände, darunter auch der Shippei von dem in diesem Koan die Rede ist. Dieser ist ein leicht gebogener Bambusstock von etwa 50–90 cm Länge, den die lehrende Person im Zendo bei sich trug und um den es in diesem Koan geht. Sowohl dieser als auch die anderen Gegenstände haben eine praktische aber auch symbolische Bedeutung. Der Shippei beispielsweise steht für den Arm Buddhas, also für sein Handeln zum Wohle der Menschen.

## Meister Shuzan

**M**eister Shuzan gehörte, wie auch unsere Linie, der Rinzai-Schule an. Er lebte im 10-ten Jahrhundert<sup>1</sup>. Es war die Zeit als diese Schule erste Anzeichen des Verfalls zeigte. Shuzan war der Meister, der den wahren Geist des Rinzai-Zen von neuem erweckte. Das heutige Koan zeigt wie er lehrte. Sein Dharma-Nachfolger Meister Fun ´ yô war der Autor der frühesten Koan-Sammlung.

**E**ines Tages, er war damals 67, stieg Meister Shuzan aufs Rednerpult um sich von seiner Gemeinde zu verabschieden – das war Jahre nach der Geschichte des heutigen Koans! - und rezitierte folgendes Gedicht:

*„Die Silberne Welt, der Goldene Leib,  
Leidenschaftlich oder leidenschaftslos - beide die Eine Wahrheit.  
Wenn Licht und Dunkel erschöpft sind, scheint keines mehr.  
Die Sonne jenseits des Höchststandes enthüllt den ganzen Leib.“*

**M**it dem „Goldenen Leib“ ist das „Wahre Wesen“ der Dinge in der Welt gemeint. „Leidenschaft, Nicht–Leidenschaft“ - die Höhen und Tiefen unserer Gefühlswelt sind letztendlich Ausdruck der Einen Wahrheit, der Nondualität. Die Grenze von Licht und Dunkel ist das Eintrittstor zum Zeitlos-Unendlichen.

Wenige Stunden später, am Nachmittag des gleichen Tages, schied er in Frieden dahin. *„Die Sonne jenseits des Höchststandes“*, also am Nachmittag – sagte er - wird der ganze Leib offenbart. Es ist das Einswerden mit dem Universum, sein eigener Tod.

## Buddha und die Kognitionswissenschaft

### *Alle Dinge haben zwei Seiten*

**A**lle Dinge dieser Welt – so lehrt uns Zen - haben zwei Seiten: Eine oberflächliche, weltliche und eine absolute, zeitlos-unendliche. Mit den Sinnesorganen und dem Verstand, also mit dem Alltagsbewusstsein nehmen wir nur die weltliche, phänomenale Seite wahr. Durch die Zen–Übung öffnet sich unser spirituelles Auge und wir erkennen die transzendente Seite der Erscheinungen. Die Öffnung dieses Auges wird als Erleuchtung und die gewonnene Erkenntnis als vollkommenes Wissen bezeichnet.

**I**m „Sutra über das Herabsteigen nach Ceylon“<sup>2</sup> unterweist Buddha den Bodhisattva Mahamati. Dieser fragt, wie man die Erscheinungen dieser Welt auffassen, wie man auf die Welt schauen soll, um vollkommenes

<sup>1</sup> Shuzan Shōnen (jap.), Shoushan Xingnian (chin.)(926-993 n.Ch.)

<sup>2</sup> Skr. Lankāvatāra-Sutra

Wissen zu erlangen, also ihre zeitlos-unendliche Seite zu erkennen. Darauf antwortet Buddha sinngemäß:

*Unsere Sinnesorgane erkennen die Dinge um uns herum. Diese werden vom Verstand analysiert, wir geben ihnen einen Namen und vergleichen sie miteinander, sagen: Dies ist ein Elefant, ein Pferd, ein Wagen, ein Fußgänger, ein Mann, eine Frau etc.*

### *Wir konstruieren und interpretieren die Wirklichkeit*

**W**as Buddha hier sagt, ist zunächst nichts anderes als das, was uns die moderne Kognitionswissenschaft lehrt. Die Sinnesorgane, z.B. das Auge, liefern als erstes die Information über ein Objekt das vor uns steht – ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze etc. Diese wird ans Gehirn weitergeleitet und mit früheren Erfahrungen abgeglichen. Mal angenommen, wir sehen zwei Menschen auf der anderen Straßenseite. Unbewusst vergleichen wir die Bilder mit denen, die bereits in unseren Gedächtnis gespeichert sind. Nun erkennen wir sie als unsere Freunde Tom und Anna, und verbinden gleichzeitig bestimmte Gefühle, wie Zu- oder Abneigung mit ihnen.

**D**er Neurobiologe und Nobelpreisträger für Medizin Erik Kandel meint, „betrachten“ würde „erfinden“ bedeuten. Hier seine Worte:  
*„Das Gehirn als eine Kreativitätsmaschine zu sehen, die zur Rekonstruktion der Außenwelt, fortwährend Schlussfolgerungen und Vermutungen anstellt – was der Auffassung von Ernst Kris<sup>3</sup> und Ernst Gombrich<sup>4</sup> entsprach – bedeutete eine rigorose Abkehr von dem naiven philosophischen Realismus, den der britische Philosoph John Locke im 17. Jahrhundert vertrat und der die Vorstellungen vom menschlichen Geist zu jener Zeit prägte. Locke glaubte, der Geist empfangt sämtliche verfügbare Informationen über die Sinnesorgane, was bedeuten würde, dass er einfach die Wirklichkeit der Außenwelt widerspiegelt. Die von Kris und Gombrich vertretene Sichtweise war dagegen eine moderne Version von Kants Theorie, dass sensorische Informationen dem Geist ermöglichen, die Wirklichkeit zu erfinden.*

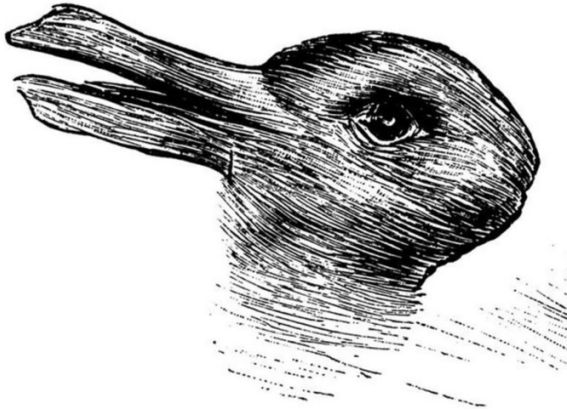
*Die Bilder in der Kunst repräsentieren, wie alle Bilder, weniger die Wirklichkeit, als vielmehr die Wahrnehmungen, Fantasien und Erwartungen ihrer Betrachter, sowie deren Wissen über andere Bilder – Bilder, an die sie sich erinnern.“*

---

<sup>3</sup> aus Österreich stammender Kunsthistoriker und Psychoanalytiker;

<sup>4</sup> aus Österreich stammender Kunsthistoriker;

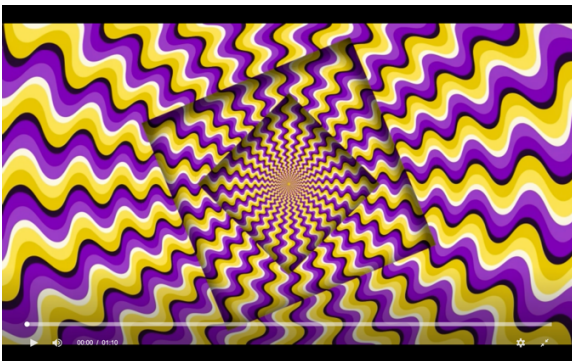
**S**chaut euch bitte dieses Bild an!



Was ist das?

Manche von euch sehen darin ein Kaninchen, andere eine Ente! Was ist es wirklich?..... In Wirklichkeit sind es bestimmte runde und eckige, offene und sich schließende Linien, aus denen unser Gehirn ein Ding macht. Diese Ente kann nicht schwimmen, dieses Kaninchen kann nicht hüpfen. Welches ist die wahre Ente, das wahre Kaninchen?

**H**ier ein weiteres Bild!



Wenn ihr eure Augen darüber gleiten lasst, werdet ihr merken, dass sich diese verschachtelten Quadrate drehen. Aber bewegen Sie sich wirklich? Nein, unser Gehirn stellt sie in Bewegung dar.

**W**as uns die Kognitionswissenschaft lehrt, lässt sich so zusammenfassen: Wir konstruieren die Realität: Aus den Linien der Zeichnung machen wir eine Ente oder ein Kaninchen. Das Bild mit den ineinander liegenden Quadraten bewegt sich, obwohl es in Wirklichkeit ruhig steht. Nicht nur das, aber wir interpretieren, beurteilen und werten die Bilder - und das gilt gleichermaßen für Geräusche, Düfte, Geschmack etc. - kleben ihnen ein bestimmtes Etikett auf, stecken sie in eine Schublade. Wir sagen „Das ist ein Kaninchen, ein Säugetier aus der Familie der Hasen, manche

leben in der Wildnis – andere als Haustiere etc.“ Kurzum, Wahrnehmung ist nicht wie ein Spiegel der die Wirklichkeit 1:1 reflektiert.

**E**s ist genau das, was Buddha vor 2500 Jahren feststellte. Ihr erinnert euch, Mahamati fragte ihn, wie man zu einem vollkommenem Wissen gelangen würde, wie man die transzendente Seite der Dinge – nicht die, die uns die Sinnesorgane und das Gehirn vermitteln - erkennen würde. Als Erstes erklärt ihm Buddha, dass die übliche, alltägliche Wahrnehmung zu einer Interpretation der Wirklichkeit führt, also ein verzerrtes Bild liefert. Bis zu diesem Punkt deckt sich die Lehre Buddhas mit der Sicht von Naturwissenschaftlern. Blieben wir dabei stehen, würde uns dies in unserer spirituellen Entwicklung aber nicht groß weiterhelfen.

## **Buddha und die wahre Natur der Dinge**

Buddha geht darüber hinaus, er lehrt uns wie man die „Wahre Natur“ der Dinge, die transzendente Seite erkennen kann. An diesem Punkt trennt sich sein Weg von dem der Naturwissenschaften. Der Begriff „Wahre Natur“, „Wahres Wesen“ oder „Wirklichkeit“ hat im Buddhismus eine andere Bedeutung als in der Kognitionsforschung. Für uns als Zen-Praktizierende ist es wichtig, das „Wahre Wesen“ der Dinge, so wie es Zen versteht, zu erkennen.

*Was ist diese „Wahre Natur“?*

**D**er Ausdruck „Wahres Wesen“, „Wahre Natur“ oder „Transzendente Seite der Phänomene“ ist nicht ganz treffend. Er ist ein Hilfsbegriff, um überhaupt etwas darüber sagen zu können und uns zeitweilig auf dem Weg der spirituellen Suche zu unterstützen. Es gibt eigentlich nichts, was ein „Wahres Wesen“ genannt werden kann. In Wirklichkeit ist es das Sosein in diesem Augenblick, das keine Zeit und keinen Raum kennt. Es überschreitet die üblichen Kategorien, in denen wir denken: kein „Gestern“ oder „Morgen“, kein „klein“ im Gegensatz zu „groß“, kein „Dies oder Das“.

**W**elche Anleitungen gab Buddha um die wahre Natur zu erkennen?

Er sagte – ich zitiere aus dem oben genannten Gespräch mit Mahamati: *„Wenn Erscheinungen und Namen beiseite gelassen werden und jegliche Unterscheidung aufhört, so bleibt die wahre Natur der Dinge zurück und nichts kann über die Natur der Essenz ausgesagt werden, diese wird als So-Sein der Wirklichkeit genannt. Dieses universale, undifferenzierte, unerforschliche So-Sein ist die einzige Realität und wird verschiedentlich als Wahrheit, Geistesessenz, transzendente Intelligenz, Heiliges Wissen usw. bezeichnet. Dieser Dharma der Bildlosigkeit der Essenznatur der letzten Realität ist der Dharma, der von allen Buddhas gelehrt worden ist,*

*und wenn alle Dinge in Übereinstimmung hiermit richtig verstanden werden, so ist Einer im Besitze Rechten Wissens und befindet sich auf dem Wege des transzendentalen Wissens der Erleuchteten (Tathāgatas).*<sup>5</sup> Im Originaltext steht anstelle des Wortes *Erleuchtete*, das Sanskrit-Wort *Tathāgata*. Letzteres bedeutet „Der so Dahingelangte“, also jemand, der in dem wie er ist, seine Vollendung gefunden hat. Damit wird der Aspekt des Soseins von dem was man „Wahre Natur“ der Dinge nennt, betont.

**A**ls Meister Shuzan in der Geschichte des heutigen Koans seinen Bambusstock hob, wollte er seine Lehrlinge dazu bewegen, die Wahre Natur dieses Gegenstandes den wir im Zen Shippei nennen, das Sosein dieses Objektes zu erkennen. Wie tut er dies? Indem er sagt:

*„Wenn ihr Mönche dies einen Bambusstock nennt, dann seid ihr an den Namen gebunden. Wenn ihr es keinen Bambusstock nennt, dann leugnet ihr das Faktum. Sagt mir, Mönche, wie nennt ihr es?“*

Die entscheidende Frage lautet: Wie sollen wir mit diesem Koan umgehen, um seinen spirituellen Kern, das worauf der Meister hinaus will, zu erfassen?

## Was ist Stille?

**I**m März war ich mit meinem Sohn und den beiden Enkeln Skilaufen. Es ging nach Österreich, genauer ins Tiroler Oberland – das Gebiet von Ladis-Serfaus.

Vor Jahren noch war ich ein leidenschaftlicher Skiläufer; diesmal war es anders – ich musste davon absehen. Vorletztes Jahr bekam ich plötzlich Knie- und kurz darauf Hüftschmerzen; sie begleiteten mich monatelang, schränkten meinen Alltag beträchtlich ein. Sogar bei Sesshins konnte ich nicht mehr auf dem Kissen sitzen. Und dann, wie von Zauberhand verschwanden die Schmerzen, sie gingen so schnell wie sie gekommen waren. Sehr dankbar war ich dafür und wollte es nicht riskieren durch eine falsche Bewegung beim Skilaufen rückfällig zu werden.

**D**ie schöne Naturlandschaft in den schneebedeckten Bergen sollte mir trotzdem nicht entgehen und so entschied ich, während Sohn und Enkel sich auf der Skipiste herumtrieben, zu wandern. Bei einer dieser Wanderungen entdeckte ich so etwas wie einen „spirituellen Pfad“. Die lokale Touristenagentur hatte wohl auf einem der Wege in Abständen von jeweils einigen hundert Metern kleine Haltestellen mit Quizfragen angelegt. Eine davon lautete: *„Was verschwindet, wenn man ihren Namen ausspricht?“* Was meint ihr, was könnte das sein?..... Nun, die Antwort

---

<sup>5</sup> Lankāvatara Sutra, Kapitel 4

lautet „die Stille“. Vielleicht war es kein Zufall, dass gerade diese Frage an vorbeigehende Wanderer gestellt wurde, möglicherweise ein diskreter Hinweis, die wunderbare Stille der Natur nicht durch störenden Lärm zu durchbrechen!

*Wenn man über sie spricht, verschwindet sie!*

**U**m auf das Quiz zurückzukommen: Wenn ich das Wort „Stille“ ausspreche, erzeuge ich dadurch natürlich ein Geräusch, und die Stille ist dahin. Der Begriff „Stille“ ist also nicht die wahre, tatsächliche Stille. Die Stille spricht für sich selbst, man kann ihr keinen Namen geben. *Tut man das*, ist sie nicht mehr die Stille, man zerstört ihr wahres Wesen. *Tut man es wiederum nicht*, wie kann man jemandem erklären, was Stille ist? Wie soll man die Frage in diesem Quiz beantworten?

Könnt ihr das Paradoxe dieser Frage nachvollziehen?

So ist es auch mit dem wahren Wesen der Dinge im Zen. Wenn man *über die Wesensnatur* spricht, verschwindet sie, es ist nicht mehr „das Wahre Wesen“, sondern ein Konzept.

**M**eister Shuzan hebt den Bambusstock und sagt sinngemäß:

Nennt ihr es „einen Stock“, habt ihr sein Wahres Wesen verfehlt, nennt ihr es „keinen Stock“, habt ihr es auch verfehlt.

Was wollt ihr jetzt tun?

Wie wollt ihr es beweisen?

Diese Frage ist wichtig. Sie weckt den großen Zweifel in uns.

## **Den Geist des Suchens anfachen**

*Der „Große Zweifel“ – die wissenschaftliche und spirituelle Suche*

**W**enn es um die Koan-Übung geht, ist mitunter meine Aufgabe als Zen-Lehrer den Geist des Suchens bei den Praktizierenden, das was man im Zen auch den „Großen Zweifel“ nennt, zu wecken. Der Geist des Suchens bzw. der „Große Zweifel“ ist dieses Gefühl *„Es liegt mir auf der Zunge, ich kann es aber nicht aussprechen“* oder *„Da gibt es noch etwas! Was ist es?“* oder *„Wie kann das sein?“* Es ist dieses Gefühl des Geheimnisvollen.

**E**instein sagte: *„Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und seine Augen erloschen.“*

Ich schaue nachts auf den Sternenhimmel – sagte mir kürzlich jemand der Physik studiert und auch Zen praktiziert - auf die unendliche Weite des

Universums und fühle, dass es da noch etwas Großes, Geheimnisvolles gibt - etwas Zeitlos-Unendliches von dem auch ich ein Teil bin.

**M**eister Mumon meinte in Bezug auf das Erwecken dieses großen Zweifels durch das Koan MU:

*„Wie eine in Hast verschluckte, rotglühende Eisenkugel muss es sein, die du versuchst, wieder auszuspuken – aber vergeblich. Alle illusorischen Gedanken und Gefühle, die du bislang gehätschelt hast, musst du austilgen. Nach geraumer Zeit solchen Übens wird MU zur Reife kommen und Innen und Außen werden auf natürliche Weise eins sein. Du wirst dich fühlen wie ein Stummer, der einen Traum gehabt hat: Sprachlos kennst du ihn nur für dich selbst.“*

**S**owohl Einstein als auch Mumon haben dieses Gefühl „Da muss es noch etwas - etwas ganz Großes und Geheimnisvolles geben“; der eine ist Wissenschaftler, er versucht es mit dem Instrument der Logik zu klären, der andere ist Zen-Meister, er sucht eine spirituelle Antwort. Und dann gehen Mumon die Augen auf, er sagt „Aha, das ist ES!“. Er wird eins mit dem Universum – Fragender und Frage verschwinden. In der Wissenschaft ist es so: klären wir eine Frage, treten zehn weitere auf. Wir kommen nie an ein Ende.

**H**akuin (18. Jh), einer der bedeutendsten japanischen Meister, auch als Vater des modernen Rinzai-Zen bekannt, beschrieb seine eigene Erfahrung so:

*„.....ein großer Zweifel kam über mich. Ich war wie in einem tausend Meilen weiten Eisfeld eingefroren..... Mehrere Tage verbrachte ich in diesem Zustand, bis eines Tages eine Tempelglocke erklang und alles zerschlug. Es war wie das Zerschlagen eines Eisbeckens, wie der Einsturz eines Hauses aus Jade..... Zweifel und Unschlüssigkeit waren vollkommen zerschmolzen wie ein Stück Eis. Laut rief ich aus: Es gibt keinen Kreislauf von Geburt und Tod, den man durchlaufen muss!“*

*Mit einem Koan mechanisch zu üben, hat keinen Sinn!*

**W**enn es gelingt, den Geist des Großen Zweifels zu wecken, ist dies bereits die halbe Miete. Viele Koans zielen darauf hin. Allgemein gilt: Es hat keinen Sinn, mit einem Koan wie das heutige zu üben, wenn es nicht diesen Zweifel bzw. den Geist des Suchens anfacht. Mit anderen Worten, ein Koan muss uns voll ergreifen. Das MU beispielsweise mechanisch zu wiederholen oder versuchen, es philosophisch zu deuten, ist absolut sinnlos.



**I**ndem sie den Großen Zweifel wecken, helfen uns manche Koans den Zustand der Dualität - das Grundprinzip nachdem unser Alltagsbewusstsein tickt und in dem jegliches Leid seine Wurzeln hat – zu durchbrechen. Umgekehrt, können Konflikte des Alltages, die uns Leid verursachen, in einen großen Zweifel und so in ein Koan verwandelt werden.

## **Dualität durchbrechen - Konflikte meistern**

### *Stolpersteine im Alltag*

**S**chauen wir uns die Konflikte im Alltag an.

Es sind die Pattsituationen im Leben, die uns die größten Schwierigkeiten bereiten, eben dann wenn unser Menschenverstand keine Lösung finden kann. Zu Freunden in meiner Nachbarschaft, die ich hin und wieder besuche, kommt gelegentlich ein Ehepaar, das ich nicht persönlich kenne; es sind alte Bekannte meiner Freunde. Die Geschichten, die ich über dieses Ehepaar hörte, sind oft haarsträubend. Es ist vor allem der Ehemann, der durch seine gespaltene Persönlichkeit – er ist ein Borderliner – das Partnerleben äußerst schwierig macht. Mal liebt er seine Partnerin, dann plötzlich wie ein Blitz aus heiterem Himmel ohne sichtbaren Anlass, wird er aggressiv und hasserfüllt, kurz darauf äußert er tiefe Reue und zeigt rührende Zuwendung usw. Die Frau selbst hat einen guten Freund, jemand der ihr zugewandt ist und den auch sie mag. Nichtsdestotrotz fühlt sie sich ihrem Ehemann verbunden, vor allem dann wenn er seine liebevolle Seite zeigt. Auch möchte sie ihm gegenüber treu bleiben. Und so steht die Frau vor der Frage: Soll ich mich trennen und mich einem anderen Partner zuwenden oder nicht?

**W**elche Möglichkeiten bieten sich ihr in dieser Situation?

Der normale Menschenverstand sagt ihr, dass es nur vier Wege gibt:

1. Sie bleibt weiterhin in der Beziehung mit dem Partner A;
2. Sie trennt sich von ihm und entscheidet sich für Partner B;
3. Sie entscheidet sich sowohl für Partner A als auch für B – hat also neben dem Ehemann noch einen Geliebten;
4. Sie entscheidet sich gegen eine gleichzeitige Partnerschaft mit A und B.

So sehr sie sich auch bemüht, bietet ihr die übliche Logik keine weiteren Lösungen.

**N**agarjuna (2-3. Jh. n. Ch), einer der wichtigsten Philosophen des Zen lehnte – sofern es um spirituelle Praxis geht - alle vier Möglichkeiten ab! Wenn jemand auf dem Zen-Weg ist und die Wahre Natur der Dinge

erfahren möchte – das was man im Zen auch Leerheit nennt, muss er die übliche Logik, die aus der Dualität geboren ist, überschreiten. Also, weder A noch B, weder A + B, noch kein A + B. Damit drängt er uns in eine Sackgasse, aus der nur ein Quantensprung in einen neuen Bewusstseinszustand befreit. Meister Shuzan sagt in dem Koan: Nennt ihr es einen Bambusstock, habt ihr es verfehlt. Nennt ihr es keinen Bambusstock, habt ihr es auch verfehlt. Nach einer gewissen Zeit öffnet sich ein spiritueller Raum, der alle Widersprüche auffängt.

**W**ürde die Frau aus der Geschichte, diesen Quantensprung vollziehen, hieße das schlicht und einfach, dass damit ihr Konflikt in einem anderen emotionalen Licht stünde, sie litte nicht mehr darunter. Eine Entscheidung würde sie trotzdem treffen müssen.

### *Stolpersteine auf dem Zen-Weg*

**A**uch auf dem Zen-Weg gerät man nicht selten in eine Sackgasse. Eine Freundin, die seit Jahrzehnten praktiziert und eine erhebliche Erfahrung hat, erzählte mal, obwohl sie zu ihrem spirituellen Weg stünde, packen sie hin und wieder Zweifel. Zweifel vorüber? Darüber, ob Zen wirklich zur Befreiung von Leid führen könne; immer wieder belagern sie die alten Konflikte und Sorgen des Lebens. Es dürfte kaum Menschen geben, die sich auf den Weg begeben haben und nicht irgendwann von dem Gefühl bewältigt wurden: *„Ich strenge mich seit langem an, sitze während eines Sesshins tagelang auf dem Kissen und es tut sich nichts!“* Spätestens in dem Augenblick, wenn sie auf den Satz stoßen *„Im Zen gibt es nichts zu erreichen“*, treten Zweifel und Misstrauen auf. *„Es bringt mir nichts! Warum praktiziere ich dann überhaupt?“*

Das Wort Zweifel hat hier eine andere Bedeutung als die vorher erwähnte. Hier geht es um die alltägliche Bedeutung des Wortes, hier bedeutet Zweifel „fehlendes Vertrauen“, in der Koan-Übung bedeutet es „Geist des Suchens“, „Neugier“, das Gefühl „da muss es noch etwas geben“.

**I**m Alltag versuchen wir Gefühle des Zweifels, wie die erwähnte Zen-Freundin sie hatte, schönzureden, zur Seite zu schieben. Es klingt verrückt, aber im Zen werden wir aufgefordert, uns auf den Widerspruch *„Ich tue etwas, was mir nichts bringt“* einzulassen. Darin öffnet sich das Tor zur Nondualität – zu einem Bewusstseinszustand der sich schwer beschreiben lässt.

Die Empfehlung an die Freundin wäre: *„Du kannst aus diesem Zweifel eine Übung machen! Gehe ihm auf den Grund und du wirst erkennen, dass Zweifel und Nicht-Zweifel ineinanderfließen, sich auflösen, buddhistisch ausgedrückt >leer sind<.“*

**H**alten wir also fest:

Wir können einen Konflikt aus unserem Alltag zur Übung, quasi zu einem Koan machen und umgekehrt, wenn wir das Paradoxon eines Koans gelöst und damit die Dualität überwunden haben, wird es zu einem Schwert, zu einem psychologischen Tool mit dem wir die Widersprüche und Konflikte des Lebens durchschneiden können.

## **Wie üben wir mit dem heutigen Koan?**

Zurück zur Frage „Wie praktizieren wir mit dem heutigen Koan?“

**W**enn Shuzan seinen Bambusstock hochhebt und sagt „*Weder ist es ein Bambusstock, noch kein Bambusstock!*“, fragen wir uns „Wie kann das sein?“. Auf diesen Widerspruch lassen wir uns ein. Wir versuchen nicht, ihn logisch zu lösen.

**E**in weiterer Zugang, eng verwandt mit dem vorherigen, wäre dieser: Wir schauen Meister Shuzans Bambusstock mit den naiven Augen eines Kindes, das diesen Stab zum ersten Mal sieht, an. „Was ist das?“ – fragt es sich! Es berührt ihn – erfasst ihn mit all seinen Sinnen, wird eins mit ihm und stellt sich keine weiteren Fragen. Es hat das Gefühl: Ich kenne ihn jetzt für mich.

## **Mumons Vers und Kommentar**

**D**er Vers, den Meister Mumon zu diesem Koan geschrieben hat, lautet:

*„Er hält einen Stab hoch*

*Und befiehlt zu töten und Leben zu geben.*

*Wo Sich-Binden und Leugnen einander durchdringen,*

*Müssen Buddhas und Patriarchen um ihr Leben bangen.“*

**D**er Begriff „töten“, in anderen Texten auch „Schwert das tötet“, erschrickt zunächst. Müssen wir denn zu Mördern werden? Natürlich nicht! Es geht darum, das leidverursachende dualistische Bewusstsein in dem wir leben, den Geisteszustand der Trennung von der Welt zu töten, d.h. zu durchschneiden. Tun wir das, erwachen wir zu einem neuen Bewusstsein, zu neuem Leben sagt das Gedicht.

Die Worte „*Sich binden und leugnen*“ in Mumons Vers sind ein anderer Ausdruck für JA oder NEIN, für die Widersprüche in denen wir leben. Wenn wir diese überwinden, fühlen wir uns sogar mit Buddha und den Patriarchen eins. Das heißt, selbst Titel und Namen verlieren ihre Bedeutung. Mumon sagt: „*Buddhas und Patriarchen müssen um ihr Leben bangen.*“

**I**n seinem Kommentar zu diesem Koan wiederholt Mumon praktisch Shuzans Worte: „*Wenn ihr es einen Bambusstock nennt, dann seid ihr an den Namen gebunden. Wenn ihr es keinen Bambusstock nennt, dann leugnet ihr das Faktum. Ihr sollt weder Worte noch Nicht-Worte gebrauchen.....*“

Und dann fügt er noch hinzu:

*Sagt es sofort!*

*Los, raus mit der Sprache!"*

**D**as ist auch meine Aufforderung an euch.

(Ich hebe den Kyosaku hoch!)

Nun frage ich euch: „Was ist das?“

Kommt zum Dokusan und sagt es mir!

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

## Praktische Punkte

### UNSERE GRUPPE

*KURZ-SESSHIN IM AUGUST und NOVEMBER IN RITSCHWEIER*

*30.08 - 1.09 und 8.11 - 10.11.2024 (Fr - So)*

- Im August und November biete ich ein Kurz-Sesshin (Zazenkai), jeweils von Freitag (18 Uhr) bis Sonntag (13 Uhr) an. Dieses ist für Geübte, aber auch für Anfänger als Vorbereitung für ein langes Sesshin geeignet. Es gibt keine Kursgebühren. Kosten entfallen lediglich für Unterkunft und Verpflegung. Der Kurs findet im Schulungszentrum des Theresienkrankenhauses in Ritschweiler (nur 20 km von Heidelberg!) statt.

(<https://www.theresienkrankenhaus.de/thkh/ueber-uns/schulungszentrum-ritschweiler>).

- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski (Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

*SESSHIN IM JANUAR 2025 IN DER NEUMÜHLE-SAAR*

*(3.01 - 6/8.01.2025)(Fr - Mo/Mi)*

Das Sesshin findet in der Neumühle statt (<https://neumuehle-saar.de>).

Es beginnt am Freitag (3.01) und endet am Mittwoch (8.01). Wer wegen Beginn der Arbeitswoche nach den Feiertagen früher gehen möchte, kann dies am Montag (6.01) nach dem Mittagessen tun .

*AUSFALLENDE ZAZEN-TERMINE*

Gründonnerstag (28.03.2024)!

*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);

Raum SGU-2017

Termine: 15.04.2024, 22.04.2024, 6.05.2024, 13.05.2024,

27.05.2024, 8.07.2024, 15.07.2024, 22.07.2024

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)