

Willigis Jäger
Doris Zöls
Alexander Poraj

ZEN IM 21. JAHRHUNDERT



Band 1 der Schriftenreihe „West-östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung“

Willigis Jäger, Doris Zölls, Alexander Poraj: Zen im 21. Jahrhundert © J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2009 info@j-kamphausen.de	Lektorat: Nadja Rosmann Umschlaggestaltung, Typografie/Satz: Wilfried Klei E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.
--	--

www.weltinnenraum.de

Covermotiv: CrazyCat - photocase / [Seite 13](#): Philippe - [Fotolia.com](#)
[Seite 81](#): Sebastian Kaulitzki - [Fotolia.com](#) / [Seite 123](#): Olga Lyubkina -
[Fotolia.com](#)

E-Book Ausgabe 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-197-5
ISBN E-Book 978-3-95883-254-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Willigis Jäger
Doris Zöls
Alexander Poraj

ZEN IM 21. JAHRHUNDERT



Vorbemerkung

序

Vorwort

Zen im 21. Jahrhundert

Willigis Jäger

Was ist Zen?

Der Zen-Weg

Zen und Alltag

Was ist Wirklichkeit? – Was ist Religion?

Zen im 21. Jahrhundert

Zen als Impuls für eine neue Kultur der Achtsamkeit

Doris Zöls

Die Kulturen und Religionen übergreifende Dimension des
Zen

Zen und die Erfahrung der Wirklichkeit

Die Übung des Zen

Zen als Lebenshaltung

Zen und das alltägliche Leben

Alexander Poraj

Weshalb Zen?

Zen und Psychotherapie

Zen und die Frage: Wer bin ich?

Zen und Business

Zen in der Paarbeziehung

Nachwort

Vorbemerkung

■ Zen ist keine Philosophie. Zen ist keine Weltansicht. Zen ist auch keine Gebrauchsanweisung, wie wir das Leben besser oder anders leben könnten, als es schon ist. Was ist Zen dann? Zen ist der tiefste Vollzug des „Nichtwissens“; ein entspanntes seelisches Schulterzucken inmitten all der Theorien und Ansichten über uns selber, die anderen und die Welt.

Zen ist einfach nur ein anderes Wort für das, was ist, und so, wie es ist. Zen fügt den Dingen und Ereignissen nichts hinzu, nimmt ihnen auch nichts weg. Eigentlich ist Zen gänzlich überflüssig. Wir haben nur vergessen, dass wir schon zu Hause sind. Um das zu erkennen, ja vollständig zu verwirklichen, brauchen wir Zeit, viel Zeit. Es geht um Erfahrung.

Wenn Sie also, liebe Leserin und lieber Leser, die folgenden Texte lesen, dann tun Sie es bitte mit der gelassenen Haltung eines Menschen, der ahnt, dass er nichts weiß. Das entspräche nämlich der Haltung, die wir als Verfasser beim Schreiben hatten. So kommen wir uns auf jeden Fall näher, ganz gleich, was Sie und wir zwischendurch zu wissen glauben.

Die folgenden Texte geben einige Erfahrungen, Ein- und Aussichten von uns wieder, die wir im Laufe der Jahre gemacht haben. Sie sind persönlich, subjektiv und doch richtungsweisend für alle, die in der „Zen-Linie Willigis

Jäger“ ihre Weg- und Übungsgemeinschaft suchen oder bereits gefunden haben.

Willigis Jäger, Doris Zölli, Alexander Poraj
Holzkirchen, Frühjahr 2009

序

有人问赵州：“如何是赵州桥？”赵州禅师回答说：
“过来过来！”

世界上最古老的石桥赵州桥，横亘在离赵州禅师住的柏林禅寺不远的潞河上。每天都有许多人从它身上走过去，从此岸到彼岸。赵州禅师用它来比喻禅者的精神：用自己的生命帮助众生跨过迷茫的河流，到达真理的彼岸。我相信，**Master Willigis** 正是这样的一座桥，一座连接西方与东方，传统与现代的桥梁。

由于 Bernd 的关系，八年前我得以在我的寺院见到 Willigis，一位安静，真诚的神父。

得知他学禅已三十多年时，我非常敬佩他跨越宗教界线探索真理的勇气。他对禅体会的深刻又一次印证了“佛性 (the Buddha nature) 无南北也无东西”的名言。我真诚的希望他的著作能成为一座桥梁，让更多西方的心灵走近禅这一东方的智慧。我也相信，人类突破文化差异共享一种普世智慧的时代已经不远！

中国河北赵县柏林禅寺住持明海

Vorwort

Jemand fragte Zhaozhou (jap. Jôshu):

„Was ist die Zhaozhou-Brücke?“

Zhaozhou antwortete:

„Komm herüber, komm herüber!“

■ Die Zhaozhou-Brücke ist die älteste steinerne Brücke in China. Sie spannt sich über den Fluss Xiao und liegt in der Nähe des Bailin-Tempels*. Jeden Tag gehen viele Menschen über sie, vom einen Ufer zum anderen Ufer. Chan-Meister Zhaozhou benutzte die Brücke als eine Metapher für den Geist derjenigen, die Chan praktizieren: Sie scheuen keine Mühe und sind bereit, sogar ihr Leben hinzugeben, um anderen Menschen dabei zu helfen, jenes Ufer der Wahrheit zu erreichen. Ich glaube, Meister Willigis ist eine solche Brücke, eine Brücke zwischen dem Westen und dem Osten, zwischen der Tradition und der Gegenwart.

Durch einen seiner Schüler, Bernd Groschupp, konnte ich Willigis Jäger vor acht Jahren im Bailin-Tempel als einen tief in sich ruhenden, wahrhaftigen und ehrlichen Menschen kennenlernen. Er hatte bereits seit über 30 Jahren Chan praktiziert. Seit wir uns das erste Mal begegnet sind, bewundere ich seinen Mut, die Grenzen zwischen den Religionen zu überschreiten, um die Wahrheit zu finden. Im Chan sagen wir: Die Buddha-Natur kennt

keine Grenzen. Die Weisheit des Chan entfaltet sich im Osten wie im Westen, im Süden wie im Norden. Die tiefe Chan-Erfahrung von Willigis Jäger und sein profundes Verständnis der Chan-Praxis sind ein Beleg dafür.

Willigis Jäger ist eine Brücke. Von ganzem Herzen wünsche ich ihm, dass sich durch sein Wirken immer mehr Menschen im Westen der östlichen Weisheit des Chan öffnen. Ich bin überzeugt, dass die Zeit nahe ist, in der die Menschen ihre kulturell bedingten Differenzen überwinden und die universale Weisheit miteinander teilen werden.

Ming Hai, Abt des Bailin-Tempels,
Zhaoxian, Hebei, China

* Der Bailin-Tempel ist heute einer der größten Chan-Tempel Chinas. Er befindet sich im Norden in der Provinz Hubei in der Stadt Zhao Zhou nahe der Provinzhauptstadt Shijiazhuang, etwa 350 Kilometer südlich von Peking. Die Pagode des Bailin-Chan-Tempels war und ist auch heute wieder eine wichtige buddhistische Pilgerstätte. Sie enthält die sterblichen Überreste des berühmten Chan-Meisters Zhao Zhou Zheng Ji (jap. Jôshu Jushin, 778-897), der den Tempel in den Jahren von 858 bis 897 leitete. Der Bailin-Chan-Tempel wurde in der Kulturrevolution – wie viele andere Tempelanlagen – fast vollständig zerstört. Die Pagode blieb als einziges Gebäude der Tempelanlage weitestgehend erhalten und Teile der alten Brücke, die im Koan angesprochen wird, ebenfalls.

Im Jahr 1988 übernahm Meister Jinghui den Bailin-Chan-Tempel und begann mit einigen Mönchen mit dem Wiederaufbau des Tempels. Meister Jinghui wurde 1998 als erster Abt des wiedergegründeten Bailin-Chan-Tempels eingesetzt. Im Jahr 2004 wurde sein Dharma-Nachfolger, Abt Minghai, zum Abt des Bailin-Chan-Tempels gewählt. Es ist sein Anliegen, die Tradition des Chan im Geiste des berühmten Chan-Meisters Zhao Zhou Zheng Ji fortzusetzen. Seit sein Dharma-Nachfolger den Tempel leitet, widmet sich Meister Jinghui verstärkt dem Wiederaufbau und der Wiederbelebung anderer bedeutender Chan-Tempel in China, die während der Kulturrevolution zerstört wurden.

ZEN IM 21. JAHRHUNDERT

Willigis Jäger



■ Zen ist dabei, im Westen zu einer Aufbruchsbewegung zu werden, und holt gleichzeitig auch die Mystik der theistischen Religionen ins Gedächtnis und in die Praxis zurück. Die traditionellen Religionsformen bedürfen einer zeitnahen Ergänzung und einer Transformation, die dem 21. Jahrhundert gerecht wird. Die Globalisierung bringt auch die Konfessionen einander näher. Es geht dabei nicht um Synkretismus, also einen Mischmasch, sondern um die Erfahrungsebene, die das Rationale und Personale aller Konfession übersteigt. Dort ist die wirkliche Einheit der Religionen. Wer dorthin durchbricht, erfährt eine Ebene, die unabhängig ist von Glauben oder Konfession und unabhängig von jeder Nationalität. Es ist die gleiche spirituelle Quelle, aus der alle Religionen schöpfen.

Offensichtlich breitete sich diese Spiritualität vom heutigen nördlichen Indien über den Himalaya nach China und Ostasien aus. Sie fand den Weg nach Süden bis nach Sri Lanka und Indonesien und gelangte schließlich über die Seidenstraße in den Westen. Alexandrien war in den Jahrhunderten vor Christus ein Schmelztiegel für Ost und West. Von hier aus gelangte der Weg, der über die rationale Eingrenzung hinausführt, in den Islam und wurde zum Sufismus. Und er kam zu den Wüstenvätern, wo sich die christliche Mystik entwickelte. Durch Cassian und Dionysius erreichte der Weg auch die westliche Kirche und die Ostkirche, wo er zum Herzensgebet wurde.

Die Grundstruktur all dieser Wege ist die gleiche. Es geht immer um eine Zurücknahme der dominierenden Ich-Aktivität, damit das auftauchen kann, was unser wahres Wesen ist. Diese Erfahrungsebene übersteigt die

Konfessionen und es spielt keine Rolle, welcher Nationalität der Mensch angehört oder welcher Glaubensrichtung er folgt. „Sogar Shakyamuni und Maitrey dienen jenem Einen. Sagt mir: Wer ist jener Eine?“ Dieser Eine ist nichts anderes als der Urgrund aller Formen. Leerheit ist Form und Form ist Leerheit. Der Vers zu diesem Koan aus dem Mumonkan versucht es noch einmal zu beschreiben: „Des anderen Bogen spanne nicht. Des anderen Pferd besteige nicht. Des anderen Fehler betratsche nicht.“ Alle spannen wir den einen Bogen, d. h. unsere wahre Natur. Alle Wesen reiten das gleiche eine Pferd, unsere wahre Natur, die hinter dem Ich verborgen liegt. Und wenn wir über den anderen tratschen, tratschen wir über uns selber. Das aber gilt es zu erfahren und nicht nur zu wissen.

Was ist Zen?

■ Kakua, der erste Japaner, der in einem Zen-Kloster in China war, wurde nach seiner Rückkehr vom Kaiser in Japan eingeladen, alles vorzutragen, was er in China erlebt hatte. Kakua zog eine Flöte aus seinem Ärmel, blies eine kurze Note, verbeugte sich höflich und ging. Er hat den Kern des Zen gezeigt. Dieser Augenblick ist die Manifestation eines Urgrundes, zu dem unser Verstand keinen Zutritt hat. Und es gibt nichts, was ihn nicht manifestieren würde.

Zen ist die Abkürzung des Wortes *Zenna*. Es ist die japanische Lesart des chinesischen *Cha'an*, das wiederum die Übertragung des Sanskrit-Wortes Dhyana ist und Sammlung des Geistes oder Versunkenheit bedeutet. Zen entwickelte sich in China im 6. und 7. Jahrhundert in der Begegnung mit dem Taoismus. Schriften und religiöse Übungen sind zur Erlangung dieser Erfahrung der Nondualität nutzlos. Der Weg zum Erwachen ist das Zazen, das Sitzen in der Versunkenheit. Alle dualistischen Unterscheidungen von *Ich* und *Du*, *Subjekt* und *Objekt*, *wahr* oder *falsch* sind in einer tiefen Erfahrung aufgehoben.

Zen lässt sich mit den folgenden vier Aussagen zusammenfassen:

1. Zen ist eine besondere Überlieferung außerhalb der orthodoxen Lehre.
2. Es ist unabhängig von den heiligen Schriften.