

Zweite verbesserte Auflage



Herzsutra

**„Form
ist wirklich
Leere“**

**Teishos,
spirituelle
Vorträge**

Carsten Koßwig



Für Irmgard und Juri

Inhalt

1. Vorwort
2. Vorbemerkung 2. Auflage
3. Vorwort zur 2. Auflage von Manfred Rosen
4. Was ist ein Teisho
5. Einführung in ZEN
6. Allgemeine Texte zum Verständnis des ZEN
7. Bestimmte Texte zum Zitieren
 - a. Herzsutra (Maka Hannya Haramita Shingyo)
 - b. Der Ochs und sein Hirte
 - c. Die vier großen Gelübde
 - d. Über ZEN (Daio Kokushi)
 - e. Shinjin Mei (Sosan)
8. Psychologische Themen
9. Besondere Zeiten
 - a. Weihnacht
 - b. Ostern
 - c. Allerheiligen
 - d. Rohatsu
10. Politische Themen
11. Religiöse Themen
12. Weltbild 2.0

13. Glossar
14. Über den Autor
15. Literaturverzeichnis

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Dieses Buch ist ungewöhnlich! Denn es ist kein esoterisches Buch, kein wissenschaftliches Fachbuch, aber auch kein religiöses Buch. Es ist ein Buch, das meine Teishos wiedergibt, die ich in den Jahren von 2015 bis 2018 im Zendo-Merano, in einem Sesshin oder in einem Zazenkai gehalten habe.

Teishos sind Vorträge, die stets intuitiv, also direkt aus dem Herzen heraus, vorgetragen werden. Sie sind mit viel Liebe und Achtsamkeit zustande gekommen.

Das Besondere daran ist, dass sie in diesem Buch so wiedergegeben werden, als ob Sie, liebe Leserin und Leser, liebe Schülerin und Schüler, direkt vor mir sitzen und mir zuhören würden. Das Teisho wurde von mir meist einen Tag nach dem tatsächlichen Vortrag in Sprachform zu Papier gebracht. Folglich sind die im Buch geschriebenen Vorträge auch nicht in perfekter grammatikalischer Form abgefasst worden. Verzeihen Sie mir also deshalb meine Stilblüten, die bei einem Herz-zu-Herz-Teisho zwangsläufig entstehen. Zusätzlich habe ich einige dieser in Schriftform vorliegenden Teishos auch auf facebook oder auf meiner Website veröffentlicht.¹

Mit den Teishos beabsichtige ich, meinen Schülern oder Interessierten eine Unterstützung und Hilfe, sowie Informationen für ihren ZEN-Weg zu geben. Aber auch Ihnen, liebe Leserin und Leser, die sich für ZEN interessieren, können diese für Ihr alltägliches Leben eine

Bereicherung sein und Ihnen helfen, ganz präsent in der Wirklichkeit zu sein.

Alle Teishos sind meist einem bestimmten Thema zuordenbar. Deshalb habe ich dieses Buch wie folgt aufgebaut: Nach den „Einführenden Texten zum ZEN“ werden die „Teishos zum allgemeinen Verständnis des ZEN“ wiedergegeben. Es folgen die Texte, die wir im Zendo-Merano zitieren. Da der/die Schüler(in) häufig auch auf seinem/ihrer ZEN - Weg mit „Psychologischen Themen“ konfrontiert wird, folgen diese im Anschluss. Danach werden „Besondere Zeiten“, wie z. B. Weihnachten oder Rohatsu (Sesshin zu Ehren der Erleuchtung von Shakyamuni Buddha), angesprochen. Es folgen „Politische Themen“, deren im Buch angesprochenen Ereignisse möglicherweise nicht mehr aktuell und deshalb teilweise unverständlich sind. Ich lasse diese Teishos dennoch im Buch, weil sie eine gute Gelegenheit sind, die aus der Erkenntnis des ZEN entsprungen Sichtweisen über das gesellschaftliche Zusammenleben gut darlegen zu können.

Anschließend schreibe ich über „Religiöse Themen“, die sich hauptsächlich auf christliche Sichtweisen beziehen.

Im letzten Abschnitt teile ich meine Ansichten zu bestimmten Themen aus Religion und Philosophie mit, die bei einem Symposium: „Weltbild 2.0“ behandelt wurden. Dieses Symposium wurde am 02.06.2016 vom Bildungsausschuss Lana mit Vertretern verschiedener religiösen und gesellschaftlichen Weltanschauungen abgehalten.

In einem Teisho werden meist Begriffe aus der japanischen oder chinesischen Sprache benutzt, die einer Erklärung bedürfen. Diese gebrauchen wir in unserer ZEN-Linie „Leere Wolke“. Einige wichtige Schlüsselwörter werden von mir am Ende des Buches in Form eines Glossars erklärt.

Die Rezitationstexte stammen aus dem Zitate-Büchlein unserer ZEN-Linie: „Die Flöte des Unendlichen“², herausgegeben von Willgis Jäger und Beatrice Grimm.

Während der Teishos wird von mir meist die männliche Form des Ausdrucks benutzt. Das geschieht nur aus Gewohnheit und nicht, weil es keine „Meisterin“, keine „Schülerin“ oder keine „Nonne“ gäbe. Ich bitte Sie, liebe Leserin, um Verzeihung!

Die weibliche Form ist stets in meinem Herzen präsent.

Danken möchte ich meiner Frau, die den Weg der Kontemplation geht. Sie half mir dabei dem Ausdruck meiner Worte mehr Klarheit zu verschaffen und meine Sichtweisen besser darzulegen. Auch zeigte sie mir einen anderen Blickwinkel und andere Erfahrungsmöglichkeiten auf, die in meine ZEN-Meditation einfließen konnten.

Außerdem ist sie meine erste Lektorin, die mir immer wieder meine Stilblüten zu korrigieren weiß.

Auch meinem 13-jährigen Sohn bin ich zu Dank verpflichtet. Er führt mich immer wieder in die Achtsamkeit des Augenblicks zurück und macht mir stets bewusst, wie schwierig die Vermittlung der Spiritualität und das „Loslassen“ ist.

Weiterer Dank gilt meinem ZEN-Kollegen und Dharma-Nachfolger von Willgis Jäger (Kyo-Un Roshi) Manfred Rosen für wertvolle Anregungen.

Möge dieses Buch Ihnen eine Bereicherung für Ihr Leben sein, Sie auf Ihrem ZEN-Weg begleiten oder Sie animieren den ZEN-Weg zu gehen und Sie eine tiefe innere Zufriedenheit erfahren lassen.

In Verbundenheit

Ihr

Carsten Koßwig

¹ www.zendo-merano.com

² Die Flöte des Unendlichen, Herausgeber: Willigis Jäger, Beatrice Grimm, Verlag Wege der Mystik, Holzkirchen, 6. Überarbeitete Auflage 2016

Vorbemerkung 2. Auflage

Als ich vor ziemlich genau einem Jahr dieses Buch fertig schrieb, hatte ich nicht damit gerechnet, ein Jahr später eine zweite Auflage herauszugeben.

Dies lag nicht daran, dass es nun zu einem „Bestseller“ mit einer Millionen-Auflage geworden ist, sondern, dass es mehr Korrekturen brauchte, als ich vorher gedacht hatte. Meine liebe Frau Irmgard Luiprecht und mein lieber ZEN-Kollege Manfred Rosen machten mich auf Stellen im Buch aufmerksam, die missverständlich sind oder für Ungeübte des ZEN sein könnten. Diese Missverständnisse auszumerzen und zusätzlich grammatikalische Stilblüten auszuräumen war der Hintergrund der Herausgabe der zweiten Auflage.

Gleichzeitig wurden zur besseren Verständlichkeit Teile von Textpassagen umgeschrieben.

Der Kern des Buches, Teishos soweit wie möglich authentisch im Vortragsstil zu veröffentlichen, blieb allerdings unverändert.

Nach mehrmonatiger und intensiver Durcharbeitung eines jeden Satzes mit meiner Frau kann nun eine Teisho-Sammlung von mir herausgegeben werden, die ihrem strengen Blick entsprechen und für ein besseres Verständnis vor allem für nicht im ZEN bewanderte Leser dienen.

Herzlichen Dank gilt also Irmgard Luiprecht für die Hauptarbeit der grammatikalischen Korrektur und der Verbesserung meines Ausdrucks, sowie Manfred Rosen für sein ZEN-Verständnis und der besseren Kenntnis des ZEN in geschichtlichen Themen.

Nachdem wir die erste Auflage erneut durchgelesen hatten, fiel vor allem Irmgard auf, dass bei den Teishos über „Der Ochs und sein Hirte“ die Hauptakteure des Kapitels, nämlich die Ochsenbilder selbst, fehlten. Nach einigen Schwierigkeiten mit copyrights von verstorbenen oder im Ausland lebenden Künstlern oder nicht geklärtter Urheberschaft im Internet zugänglicher Bilder entschloss ich mich, die Bilder neu malen zu lassen und dieses Buch als erste Plattform (Forum) für die Künstlerin zur Verfügung zu stellen. In meiner geschätzten ZEN-Kollegin Holde Wössner, einer in Stuttgart lebenden Künstlerin und Expertin des Sumi-E (jap. Tuschezeichnung), fand ich die perfekte zeichnerische Interpretin der 10 Ochsenbilder. Ihr gilt an dieser Stelle besonderer Dank für dieses einmalige Kunstwerk.

Nun wünsche ich Ihnen bei der Lektüre der zweiten Auflage die Erfahrung der Wirklichkeit.

Ihr

Carsten Koßwig
Meran, im August 2019

Vorwort zur 2. Auflage von Manfred Rosen

Einmal im Jahr zu Pfingsten ist Familien-Freizeit auf dem Benediktushof in Holzkirchen, gegründet von Willigis Jäger und Heimstatt seiner Zen-Linie „Leere Wolke“. Die gewohnte Stille dort ist dann erfüllt von einer Vielzahl heller Kinderstimmen. Es gibt dann zwar immer noch gewisse Zeiten der Stille aber auch eine Menge Aktivitäten. Im Innenhof zum Beispiel werden Seifenblasen auf eine zumeist kurze Reise geschickt. Dutzende Kinder laufen ihnen lachend und rufend hinterher und versuchen, sie zu fangen, doch spätestens, wenn sie zugreifen wollen, zerplatzen die filigranen Kunstwerke. Für einen kurzen Moment spiegeln die Seifenblasen ihre Umgebung und ihre Verfolger. Aber einfangen und festhalten, das lassen sie sich nicht.

Über Zen zu sprechen oder zu schreiben ist wie das kindliche Fangen von Seifenblasen. Es will und kann einfach nicht gelingen. Da kann die Blase noch so wunderbar aussehen und in allen Farben schillern, sobald ich nach ihr greife, ist sie weg. Nur wenn ich mich der Faszination dieses Augenblicks öffne, kann ich erleben, was diese Seifenblase gerade ist.

Nur wenn ich mich der Faszination jedes Augenblicks öffne, kann ich erleben, was das Leben ist und wer ich bin. Das ist Zen. Wobei letztere Aussage schon wieder völlig falsch ist, weil „ich öffne mich“ geht gar nicht.

Welches Ich, welches mich? Wer oder was soll denn da geöffnet werden?

Es geht nicht um ein aktives Tun, eher um ein Zu- und Geschehen lassen, um ein Da-Sein ohne Fortzulaufen, um ein Aufhören von etwas, um etwas zu erreichen.

Worte kreieren Vorstellungen und Vorstellungen verhindern mein unmittelbares Erleben. Im Zen geht es darum, zu erleben was ist und wie es ist und nicht den gewohnten Vorstellungen zu folgen, wie etwas zu sein hätte.

Jeder unserer Gedanken ist eine Vorstellung. Da das Denken zu unserem Menschsein gehört, können wir also gar nicht ohne. Meine Worte, die ich gerade hier niederschreibe, kreieren Vorstellungen und werden von Vorstellungen gespeist.

Auch die Sprache kann nicht ohne Vorstellungen. Wenn es im Zen doch um das unmittelbare Erleben geht, um die Einsicht in die Wirklichkeit, so wie sie ist, wie kann ich das dann erreichen ohne Worte?

Gar nicht, weil es weder etwas zu erreichen gibt noch irgendjemanden, der etwas erreichen könnte! Warum reden dann Zen-Meister oder Zen-Lehrer überhaupt, warum heben sie nicht einfach nur ihren Finger so, wie einige es getan haben oder schlagen mit ihrem Meisterstab zu wie in der Vergangenheit?

Es gibt unzählige Bücher über Zen und ich schreibe gerade das Vorwort für ein weiteres. Gut, man muss es nicht unbedingt lesen, sondern kann alles Mögliche andere mit diesem Buch machen. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Vielleicht gibt es noch einen freien Platz im Bücherregal oder das Regal wackelt und muss abgestützt werden. Was für eine wunderbare Bestimmung für dieses Buch!

Vielleicht lohnt es sich aber doch, den einen oder anderen Blick hineinzuworfen und die Texte in sich lebendig werden zu lassen. Im Vertrauen darauf, dass sie mir als Lesenden doch einen oder gar zwei Hinweise geben können, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Schließlich wurden sie von einem veritablen Zen-Lehrer geschrieben in der Tradition von Willigis Jäger, dessen Linie mit japanischen und chinesischen Wurzeln sich bis zu Buddha Shakyamuni selbst zurückverfolgen lässt. Da kann man davon ausgehen, dass er wirklich keine Ahnung hat und das ist schon die wichtigste Voraussetzung für einen Lehrer, abgesehen davon, dass es nichts zu lehren gibt. Jedenfalls ist Carsten Koßwig lange mit mir durch die Koan-Schulung gegangen und ich bestätige ihm gerne, dass er nichts weiß.

*Die Essenz des Zen liegt im Erleben des Lebens gerade jetzt, des Lebens ohne Anfang und Ende als der **eine** Prozess in ständiger Bewegung, als des **einen** Lebens in der Vielfalt unzähliger Phänomene, die niemals voneinander getrennt, zusammenwirken. Weil es schon immer und jetzt ist, kann es nicht erreicht werden. Es ist in diesem Augenblick schon da, so wie es ist, weder gut noch schlecht, noch sonst gebunden an irgendeine Eigenschaft.*

Nur ich alleine kann es erleben. Wobei der Satz eher stimmt, wenn ich das Ich weglasse. Auch wenn ich es nicht erlebe, ändert es nichts an dem, was ich bin.

Jetzt aber nicht zu viel verraten, herauszufinden, worum es geht, musst du schon selber. Da es dich nicht gibt, kannst du es nicht verfehlen.

Und doch gibt es eine Übung, das Stille Sitzen, Za-Zen. Diese Übung drückt die Haltung aus, um die es geht, kann

somit Ausdruck des Erlebens sein. Sie führt aber auch hin, zu einer Entwicklung unseres Mensch- und Daseins, zu einer Integration all dessen, was wir sind und werden.

Um mal das große und oft missverstandene Wort Liebe zu bemühen. Ich meine hier nicht die Liebe, die im Gegensatz von irgendetwas steht, das Gegenteil von Hass. Ich meine eine Liebe ohne Grenzen, die so umfassend und offen ist, dass sie alles umfasst, das Gute wie das Böse, Leben und Tod, Glück und Leid, allumfassend eben.

Aus dieser Liebe geboren, fällst Du niemals aus ihr heraus. Da sie schon immer da ist, ist dein ganzes Suchen nach ihr vergebens. Darüber Gewissheit zu erlangen, erspart Dir weitere Dummheiten.

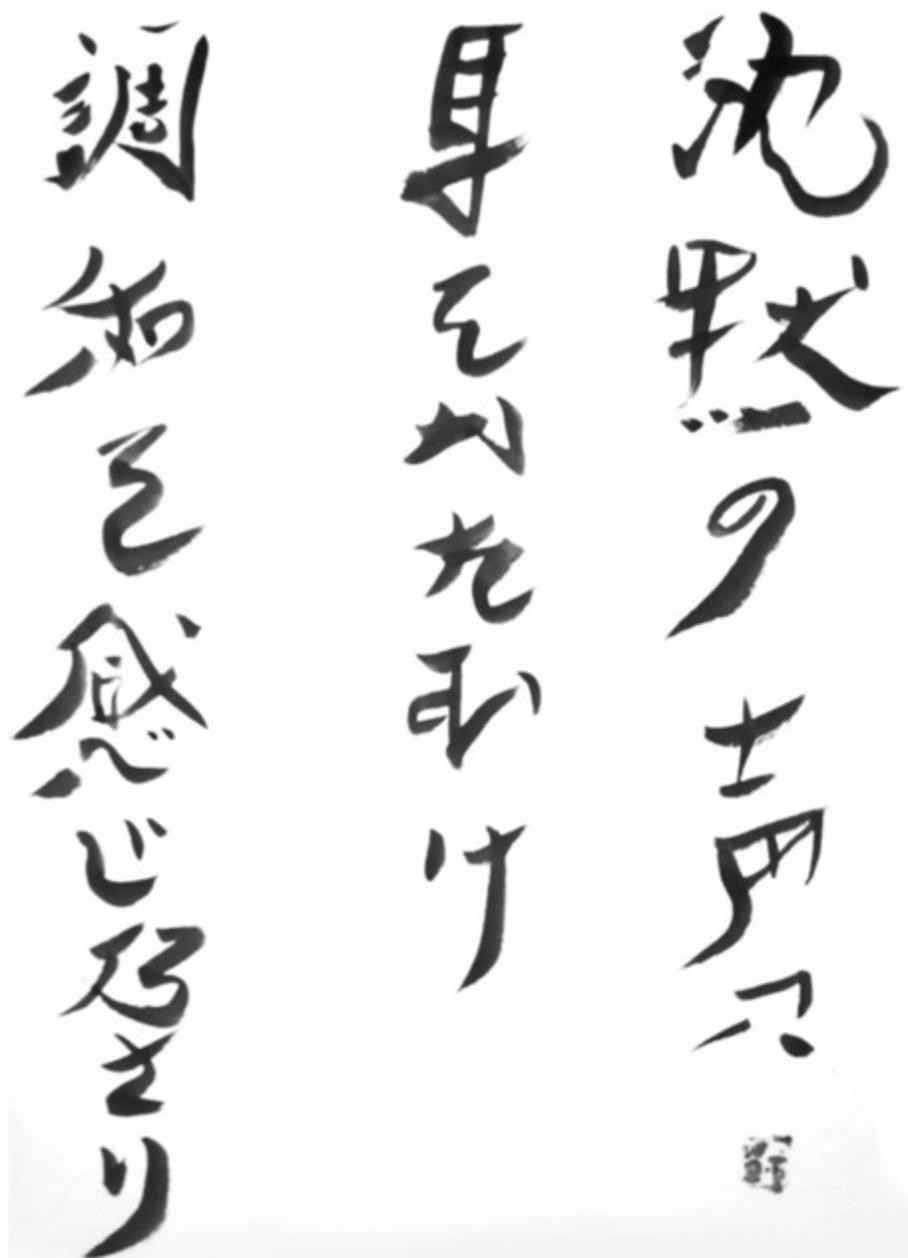
Aber nicht nur dir, sondern der ganzen Welt und die hätte es verdient, steht sie doch kurz davor, sich zu verabschieden mitsamt derjenigen, die ihren Untergang zu verantworten haben. Weil sie zu dumm waren, die ihnen aus der allumfassenden Liebe gewährte Freiheit zu nutzen.

Beim nächsten Mal wird alles besser! Die Liebe aber bleibt. Du kannst jederzeit aus ihr heraus handeln. Zum Wohle von allen!

Ich warne also davor, dieses Buch von Carsten Koßwig zu lesen. Es könnte lebensverändernd sein. Möglicherweise hilft es Dir beim Aufwachen. Plopp!

Manfred Rosen

Zen-Meister der Linie „Leere Wolke“ in der Nachfolge von Willigis Jäger



Höre die Stille,
Spüre die Leere,
Erfahre innere Zufriedenheit

Was ist ein Teisho?

Bevor ich Sie, liebe Leserinnen und lieber Leser, auf mein Buch loslasse, möchte ich Ihnen zum besseren Verständnis dieses Buches ein Teisho über ein Teisho halten.

Ein Teisho wird stets bei Veranstaltungen, die im Zusammenhang mit ZEN stehen, vorgetragen. Ursprünglich wurden Teishos nur in Sesshins vorgetragen. Dies hat sich aber in den letzten Jahrhunderten geändert. Ein Teisho kann mittlerweile zu fast allen Gelegenheiten gegeben. Ein Sesshin ist eine Zusammenkunft einer ZEN-Gruppe, bei der über mehrere Tage hinweg die Teilnehmer den ganzen Tag über meditieren.

Es soll den ZEN-Schüler, die ZEN-Schülerin den Weg, die Art und Weise der Meditation und das Wesen des ZEN näher erläutern.

Da ZEN im eigentlichen Sinne nicht vermittelbar, sondern nur selbst erfahrbar ist, dient das Teisho als Fingerzeig zu dieser Erfahrung.

Ein Teisho wird stets von einem ZEN-Lehrer oder einem ZEN-Meister (Roshi) gehalten, der bereits über eine spirituelle Erfahrung und über eine langjährige Praxis des Zazen (Sitzen in der Stille) verfügt. Über das Teisho versucht der Meister seine Erfahrung zu vermitteln und auf Fragen, die immer wieder auftauchen, einzugehen.

Einführung ZEN

Was ist Zen?

*Aufnahme zum Einführungskurs Goldrain am 20.08.16
(Auszüge)*

„... Ein Teisho, Teisho heißt Vortrag, auf Japanisch ... ist in einem Sesshin -- wo man 4 - 7 Tage oder 2 Wochen lang das tut, was wir hier in 2 Tagen machen, ist nicht wie ein normaler Vortrag. Ich bereite mich zwar auch vor, aber dieser Vortrag ist im Grunde genommen ein transzendenter Vortrag. Das, was im Moment dran ist, das trage ich vor. Auch wenn ich eine gewisse Grundstruktur habe, das was kommt, kommt - das ist auch wichtig - . Genauso müsst ihr es auch mit dem Zuhören. Ihr hört einfach zu, in der Achtsamkeit, in der ihr übt, und das was ihr mitbekommt, bekommt ihr mit, soweit euer Weg ist, soweit eure Befindlichkeit ist. Und was ihr nicht mitbekommt, ist nicht wichtig - im Moment zu mindestens. Das heißt also, ich höre einfach nur zu, um das Hören willens. Es ist genau dasselbe, wenn ich meine geklaubten Holzscheite aufstaple (zeigt aufstapeln). Da denke ich nicht nach, was ist das für ein schönes Holz, ich staple einfach. Ich werfe oder staple, mehr ist das nicht. Das heißt also, es ist wichtig nur zu hören. Und im Grunde genommen ist das eigentlich die Übung. Nur das tun, was dran ist.

So sind ein paar Sachen noch dran, z. B. zum handy, zum Lesen oder zur Toilette.

Die erste Sache ist das handy, es ist so ein gefährliches Ding für das Zen. Man beschäftigt sich damit, dann ist man

in der Regel aus der Übung. Ich möchte euch bitten, für die zwei Tage das handy einfach mal zur Seite zu legen. Die Familie besteht noch, die Freunde gibt es noch und wenn ihr mal 1 oder 2 Tage mal nicht antwortet, ist es in der Regel nicht schlimm. Natürlich, wenn es ganz wichtig ist, weil man zu Hause jemanden zur Betreuung hat und etwas zu organisieren ist, oder es zu einem Notfall kommen kann, dann ist es möglich, das handy anzulassen. Aber normalerweise ist in einem Sesshin das überhaupt nicht notwendig. Der Alltag geht da draußen einfach weiter und ihr dürft bei euch bleiben. Deshalb bitte ich euch, das handy nicht zu benutzen.

Die zweite Sache ist das Lesen. Wenn ich lese, dann stopfe ich mich rational mit den Buchstaben, den Worten, mit dem, was da drinnen ist, voll. Aber mein Vortrag heißt ja: „Was ist Zen?“ Zen ist zwar auch lesen, aber nur um das Lesen willen. Das heißt also, wenn ihr zitiert, dann ist das völlig egal, ob ihr jetzt laut oder leise lest, ob ihr schön oder nicht schön lest, ob ihr die Worte erwischt oder nicht. Das ist nicht wichtig. Es geht nur um das Lesen.

Um das Sprechen. Aber wenn ich ein Buch oder ein Heft lese, dann fängt sofort an: „Was steht da drin?“ „Was für ein Inhalt ist das denn?“ „Verstehe ich das überhaupt?“. Dann bin ich wieder in dem, was ich als störend empfinde. Ich bin nämlich in der Dualität. Ich denke rational nach, und bin dann einfach nicht bei mir. Auch deswegen solltet ihr kein Buch lesen.

Ihr könnt alle möglichen Fragen später stellen. Die Fragen, die euch während des Sesshin beschäftigen, während des Sitzens, die könnt ihr dann im Dokusanraum stellen. Aber Bücher lege ich einfach beiseite, lese sie anschließend und dann kann ich über sie rational nachdenken.

Im Grunde schon ist das schon die Antwort auf die Frage: „Was ist Zen?“

Zen ist nichts anderes als „DA zu sein“. Nur Da sein, zu realisieren, was ist. Und das stehen lassen.

Zen kommt aus dem Sanskrit, heißt Dhyana, und heißt Versenkung. Im Grunde ist das, was wir auf dem Kissen üben – das nennt man Zazen – meditieren. Es ist eigentlich die vollkommene Präsenz dessen, das was das Sein oder das was ich verbinde mit dem Sein, zu erfahren. Wir müssen versuchen – Müssen und Versuchen sind wieder zwei Duale, rationale Worte, die eigentlich falsch sind. Wir realisieren das und versuchen in jedem Augenblick wach zu sein und erkennen, was wirklich ist. Nicht das, was wir uns über den Geist, über die Ratio vorgestellt haben, „Wie könnte ungefähr das Leben sein?“, sondern wirklich realisieren, was ist. Manche Meister, die gefragt werden: „Wer bin ich?“, „Was ist Zen?“ „Warum bin ich hier?“, haben dann nicht unbedingt mit Worten geantwortet, sondern mit einer Geste (M klatscht in die Hände), das Klatschen in die Hände, einen Finger heben (hebt einen Finger in die Höhe) oder kurzes Wort wie: „Kaatz“, „Mu“. Und wenn derjenige, der meditiert, von seinem ganzen Wesen her bereit ist, dann ist über solche Worte oder Gesten oder sonst irgendwelche Erfahrungen, die ein Meister in demjenigen Augenblick, wo er die Frage bekommt, dann kann der Meditierende plötzlich das erfahren, was ist. Er beantwortet dann die Fragen „Wer bin ich?“ „Was ist der Sinn?“.

Und das zu verstehen ist schwierig. Weil wir es nicht über den Verstand machen können. Das Verstehen ist eigentlich ein ganzheitliches Verstehen. Es ist das, was mein ganzes Wesen ausmacht. Ich erfahre dann meine sogenannte Wesensnatur. Ich erfahre die Gemeinschaft von allem.

Leere wird zur Form – was wir vorhin im Herz-Sutra zitiert haben – Form ist gleichzeitig Leere. Wir erfahren, dass die Dualität – Dualität ist immer, wenn ich etwas definiere: Ist es „Gut“, dann definiere ich sofort: Es ist böse. Ist es hoch, dann definiere ich sofort: Es ist niedrig – Das ist etwas vom Verstand her gesetzt, ... Die Zeit existiert nur, wenn ich

einen Zeitpunkt mit einem anderen Zeitpunkt verbinde und dann das von außen her betrachte. Eigentlich gibt keine Zeit, es gibt nur den Zeitpunkt, den sogenannten Augenblick. Und der ist im nächsten Moment wieder weg. Dann kommt wieder der nächste. Nacheinander reihe ich die Zeitpunkte aneinander und nur wenn ich eine Nachbetrachtung mache, eine rationale duale Nachbetrachtung mache, sehe ich die Zeit. Im Grunde ist sie eigentlich nicht. Und wenn der Meditierende bereit ist - das ist keine rationale Bereitschaft, sondern eine ganzheitliche Bereitschaft - es weiß niemand, wann sie da ist, dann kann man erfahren, was wirklich ist. Das ist dann die sogenannte Erleuchtung oder Satori. Und damit hat man alle Fragen beantwortet.

Es ist neben den Worten, es ist eine Erfahrung. Es ist genauso eine Erfahrung, wie wenn ich z. B. einen Wein trinke oder einen Kaffee trinke.

Wenn mir jemand erklärt, was ist ein Kaffee oder was ist ein Wein - „Ja, er schmeckt vollmundig, ist fruchtig, ...“, man beschreibt den Wein, „fruchtig, frisch, hat einen Geschmack, so und so...“ sind das Worte, schön. Aber die Erfahrung des Weines wirklich, ist nur dann, wenn ich ihn trinke. Und dann ist das meine eigene Erfahrung. Das ist dann nicht unbedingt das, was der Sommelier gesagt hat.

Für mich ist es eben nicht so, wie er es gesagt hat. Das heißt also, Zen ist letzten Endes immer eine persönliche, eine allumfassende Erfahrung.

Und wenn ich die Erfahrung habe, dann mache ich weiter im nächsten Augenblick mit meiner Übung.

Zen ist überkonfessionell, wir haben kein Dogma. Wir haben keine Worte. Jeder Meister ist frei.

Willigis ist zu mir gekommen und hat gesagt: „Ich mache dich zum Lehrer, ich bestätige dich, hier hast du den Zettel.“ „Geh‘ nach Südtirol und mache dein eigenes Ding.“ Ich war etwas verwirrt. Da der große Meister, ich als kleines

Würstchen, meditiere jetzt so lange, was soll ich dann tun?
„Mach' deine Sache!“

Genau das ist es! Jeder hat seinen eigenen Zugang. Jeder hat seinen Weg. Wann die Erfahrung kommt, das: „...weiß nicht einmal der Himmel...“ wie es so schön heißt, das ist irgendwann da. Und es ist eine ganz persönliche Erfahrung.

Deswegen kann man eigentlich die Frage: „Was ist Zen?“ nicht beantworten in Worten, sondern ihr, wie auch ich, muss sie einfach erfahren. Später ist es so, dass es immer im Augenblick ist.

Und das ist auch die Übung, dass ich versuche in Augenblick zu kommen und das tue, was im Moment dran ist. ...

Auf dem Weg zur Erleuchtung, auch danach, gibt es einige Fallen, in die man auch wenn man Satori erfahren hat, hineintappen kann. Es gibt einige Phänomene, die in vielen esoterischen Bereichen als Erleuchtung bezeichnet werden. Oftmals ist es so, dass dies eigentlich nicht das ist, was wir unter Satori erkennen würden.

Ich will das nicht negativ sehen. Diese Erfahrung ist gut für einen persönlich, für den Menschen. Auch darüber hinaus sind energetischer Erfahrungen, z. B., wenn man spürt wie Energie ist. Wenn wir z. B. sitzen, auch diese zwei Tage nur, entwickelt sich Energie, sog. Joriki, das ist ganz feinstoffliche Energie, die drüber hinausgeht und die einem hilft, auf dem Weg zu bleiben. Deswegen ist es auch wichtig, wichtig in Anführungsstrichen - ihr könnt selbst entscheiden, ob ihr es machen wollt oder nicht - [gemeinsam zu meditieren], aber ein gemeinsames Meditieren ist etwas anderes, als alleine. Meditieren ist wichtig, wenn ihr den Weg gehen wollt, auch alleine. Aber ab und zu mal - deswegen existieren Sesshin - trifft man sich mit seinen Kollegen und Kolleginnen zu einem ... Sesshin, um dieses gemeinsame Sitzen zu erfahren. Dieses Joriki, diese Energie, die man auch im Qi Gong, Tai-Chi oder Aikido erfahren kann, wenn man Zugang hat dafür, dann

hilft das einem auf dem Weg. Es ist nicht die Erfahrung, aber sie hilft mir auf dem Weg zur Erfahrung.

Einige Vorteile möchte ich jetzt euch mitteilen. Ich habe sogar vor kurzem erfahren, dass sich Gehirn verändert, während des Meditierens. Wer jahrelang meditiert, bekommt einen höheren Anteil an grauer Masse – da muss ich genau schauen – für das Denken, für das rationale Handeln und für das schließende Handeln, also dem Nachdenken und daraus Schlüsse ziehen.

Die Amygdala, was das genau ist, weiß ich nicht, nimmt ab und ich habe tatsächlich physiologisch einen geringen Stress – wie heißt das jetzt – die Stresssignale werden aktiviert und ich habe weniger Stress oder anders gesagt ich komme besser mit Stress zurecht. Ich glaube, ich muss noch 50 Jahre weiter meditieren, bei mir ist es noch nicht so ganz vorangeschritten, im Alltag ... ist es heutzutage sehr stressig, aber offensichtlich durch das meditative Sitzen schaffen wir es immer mehr und mehr, den Stress besser [zu] integrieren und uns nicht selbst davon wegtragen zu lassen. Weitere Vorteile, in Führungsstrichen, wir können uns besser konzentrieren. Was ich gerade eben gesagt habe mit dem Stress, gelassener können wir sein.

Und es gibt auch Wirkungen, die – wie gesagt – in der Esoterik sehr stark vorangetrieben werden, die Nebenerscheinungen sind. Es gibt ja manche Leute, die sehr gut in Musik sind. Man weiß nicht warum. Es gibt manche, die sehr gut im Rechnen sind. Die sehr gut putzen können, die sehr gut einen Raum gestalten können. Also Talente, die nicht jeder hat. Und neben diesen Talenten haben wir noch andere Talente, die oftmals uns nicht bewusst sind:

Z.B. Levitation, also seinen Körper plötzlich erheben, oder Präkognition, Zukunft voraussehen, oder zumindest erkennen, was ... demnächst passiert wird. Und noch andere Sachen, wie z. B. „Aura sehen“. Das sind alles Talente, die manche Leute mehr oder weniger als Talent haben, die wir aber bis jetzt eigentlich nicht so richtig wahrgenommen

haben. Diese Wirkungen können auf dem Weg kommen. Wenn solche Erfahrungen euch widerfahren, wenn ihr solche Erfahrungen habt, dann ist es wichtig, darüber zu sprechen, weil es einen Unterschied zwischen diesen Erfahrungen und einer spirituellen Erfahrung, einer Satori - Erfahrung gibt. Und damit das ganz klar ist - das ist meine eigentliche Aufgabe, als Meister oder Lehrer - das auseinander zu halten. Weil eine esoterische Erfahrung, die wir normal als esoterisch bezeichnen, ist nicht direkt diese Erleuchtungserfahrung. Die Erleuchtungserfahrung geht noch tiefer. Sie ist ganzheitlicher. Und eine ganz persönliche tiefe Erfahrung, die z. T. sogar das ganze Leben dividiert und man plötzlich weiß, was zu tun ist.

Ja, wie übe ich dann eigentlich die Achtsamkeit? Wie übe ich, um diese Erfahrung zu bekommen?

Ein Meister wurde einmal gefragt: „Was ist Zen? Was mache ich denn da eigentlich? ,Was ist das Ziel? Was ist die Übung?“ Der Meister, natürlich ein piffiger Meister, schrieb einfach chinesisch auf das Blatt Papier: Achtsamkeit. Der Schüler, der Fragende hat dann einfach gar nicht verstanden, wie ich gebe dir einfach eine Frage und du schreibst einfach: Achtsamkeit auf. Was ist das wirklich? Er hat geantwortet und hat „Achtsamkeit“ aufgeschrieben. Der Schüler wurde wild: „Mah, was soll das? Ich habe es nicht verstanden, sage es mir bitte!“ Der piffige Meister schrieb wieder: Achtsamkeit!

Darum geht es: Achtsamkeit. Wenn ich es schaffe, in jedem Augenblick wach zu sein, in jedem Augenblick, das zu realisieren, was ist, dann bin ich achtsam und dann ist die Möglichkeit gegeben zu erfahren, was Zen ist. Es ist nur eine Erfahrung. Es ist keine Erkenntnis im rationalen Sinne.

Wie sollen wir das jetzt machen? Ganz einfach: Die Übung, die ich euch gegeben habe, wenn es euch gut geht: Atem zählen. Die Achtsamkeit im Hinterkopf. Ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen usw. Mehr ist das nicht. Und wenn ihr bei 12 oder bei 15 angekommen seid, nicht ärgern,

Mist jetzt habe ich schon wieder darüber hinaus gezählt, sondern einfach, aha, jetzt bin ich wieder achtsam, gehe in meine Übung zähle wieder von vorn: Eins usw.

Und mehr ist es nicht.

Wenn ihr es schafft auch bei der Arbeit, zu atmen und das zu realisieren, zu Rechen, zu stapeln und das immer mit der Atmung, dann werdet ihr irgendwann, das „eine Sein erkennen“, wie Daio Kokoshi es uns sagt. „Sie ist lautlos, nicht wahrnehmbar für Ohren“, sie ist drüber hinaus.

Wie, das nennt man auch das Dharma oder unsere Wesensnatu

Gassho!

Was ist Zen? (2)

Zen kann man eigentlich mit rationalen Worten und Erklärungen nicht vermitteln (erklären). Das Wort bedeutet im weiteren Sinne „Sammlung des Geistes“. Es entzieht sich aller Vorstellungen und ist nur nachvollziehbar, wenn man die Wesensschau erfahren hat.

Es ist ein spiritueller Lebensweg, der keiner Religion entspricht. Zen wird „...außerhalb der orthodoxen Lehre“³ vermittelt, die aus der Erfahrung der Wesensnatur gegründet wird.

Es hat „das Ziel“ die Non - Dualität (=Wirklichkeit) in jedem Augenblick zu erfahren. Die Erfahrung lehrt nämlich einem, dass Gegenpole wie z. B. Gut und Böse oder Oben und Unten erst dann existieren, wenn einer der beiden Begriffe definiert wird. In der tiefen Erfahrung der Wesensschau - auch „Erleuchtung“ genannt - erkennt der Übende, dass diese Dualität nicht existiert und stattdessen die Gegenpole eine Einheit bilden.

Daraus entspringt die Erkenntnis, dass alle Menschen gleich sind. Der Übende erkennt seine Gemeinsamkeit mit dem Anderen und handelt deshalb so, dass der Andere nicht zu Schaden kommt.

Die Übung des ZEN ist das Zazen, die gegenstandslose Meditation im Sitzen.

Dem historischen Shakyamuni Buddha (Siddhartha Gautama) wird nachgesagt, dass er in seiner Erfahrung erkannt hat, dass alle Menschen vom Wesen her gleich sind und dass es keine Unterscheidung zwischen den Menschen gibt, die die Wesensschau erfahren haben und denen, die es nicht haben. Jeder Mensch/ jedes Wesen ist vollkommen, nur dass sich die meisten Menschen dessen nicht bewusst sind. Erst durch die Wesensschau (Erleuchtung) wird dem Menschen dieses klar.

Daraus entsteht die Erkenntnis, dass auch der Mensch im Einen existiert. Er ist nicht außerhalb von allem, sozusagen die „Krone der Schöpfung“, sondern innerhalb und mit allem verbunden. Er erkennt, dass kein Du und kein Ich existiert, sondern nur „Sein“.

In einem Zen - Text von Daio Kokushi liest man „Über Zen“: „Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht. Sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen. Augen können sie nicht sehen. Lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren...“ Diese Wirklichkeit hat keine Zeit, man erkennt das „Jetzt“, das eben die Zeitlosigkeit darstellt.

Damit existiert auch nicht der Tod. Der Tod ist nur ein Wechsel von einem Zustand in einen anderen Zustand. Während des Lebens hat diese Wirklichkeit nicht aufgehört zu existieren, sie ist stets vorhanden. Sie wieder zu entdecken ist die Übung des Zazen. Denn die menschliche

Ratio und auch die menschliche Psyche verdecken sie und damit erkennt der Mensch nicht das, was „wirklich“ ist.

Gassho!

Drei Pfeiler des ZEN

Im Soto sind die Drei Pfeiler des ZEN zwar auch vorhanden, werden aber eigentlich nicht groß behandelt und beachtet. Man sitzt „einfach“ in Shikantaza und lässt alles geschehen. Zwar gibt es im Soto auch das Satori(Erleuchtung), dieses wird aber nicht beachtet und dient nicht als „Ziel“ auf dem Weg.

Im Rinzai übt man mit Koans und um diese lösen zu können, bedarf es einer bestimmten Erkenntnis, die man gemeinhin Kensho nennt. Dies ist eine „kleine Erleuchtung“, die einen ersten Geschmack auf die Einheit von Leere und Form hinweist. Sie ist quasi die Tür zur Leere, bei der die Form, z. B. der Leib vorhanden ist. Im Zusammenhang mit den 10 Ochsenbildern vertritt Kensho das dritte Bild, in dem der Schwanz des Ochsen erblickt wird. Danach wird intensiv weiter geübt, um das Erwachen weiter zu vertiefen. Diese Übung ist dann die „Koan-Schulung“, die zumeist viele Jahre in Anspruch nimmt. Bei Menschen, die mitten im Alltag leben – also keine Mönche sind –, kann diese auch ihr ganzes Leben lang dauern. Aber der ZEN – Weg ist eh‘ ein lebenslanger...

Also beginnt der ZEN – Weg in der Schule des Rinzai, der unser Zendo angehört, mit einem Ziel, das paradoxer Weise eigentlich gar keins ist: Die Erfahrung des „Kensho“. Um dieses zu erreichen, muss man alles, aber wirklich alles loslassen und hinter sich bringen. Das ist am Anfang gar nicht so leicht. Denn auch das „Kensho“ als Ziel selbst gilt es

aufzugeben. Erst im Annehmen des Nicht - Wissens, des Nicht - Wollens kann sich das „Kensho“ ereignen.

Vor allem für Anfänger sind die 3 Pfeiler des ZEN hier eine wichtige Stütze auf ihrem Weg.

Die drei Pfeiler des ZEN sind:

Rechter Glaube

Rechter Zweifel

Rechte Entschlossenheit

Um sich auf den Weg machen zu können und sich wirklich der Frage des Lebens stellen zu wollen, ist rechter Glaube notwendig. Man glaubt daran, dass es „eine Wirklichkeit gibt, die vor Himmel und Erde steht“, wie es im vorher zitierten Text von Daio Kokushi heißt. Man muss ja daran glauben, sonst wäre ein ZEN - Weg zunächst sinnlos. Dann könnte man ja mit seinem jetzigen Leben weiter so verfahren. Aber irgendwie haben wir doch die große Sehnsucht, die sich oft im Suchen nach Geborgenheit, Ruhm und Anerkennung oder Geld ausdrückt. Vielleicht hat man ja schon gemerkt, dass diese o.g. Ziele nicht oder nicht mehr lohnenswert sind. Und erst im Kensho findet - zum Teil zunächst - diese Suche ein Ende. Denn im Kensho erfährt man, dass wir schon immer eins sind mit allem, dass wir schon immer Buddha-Wesen sind und dass wir immer schon von Anfang an alles haben, was wir zum glücklichen Leben brauchen.

Wenn man sich anfangs auf den Weg macht, dann erscheinen einige Dinge, die wir akzeptieren müssen, um unser „Ziel“ erreichen zu können. Dies sind z.B. Schmerzen, die beim Sitzen auftauchen. Oftmals sind diese Anlass genug, wieder mit der Übung aufzuhören. „Wir haben ja gehört, dass ZEN einen innerlich zufrieden macht und ich glücklich leben kann. Und nun diese Schmerzen, die gehören nicht dazu“, hört man dann oft und die meisten lassen dann die Übung. Der Glaube - vor allem der tiefe