

DORIS ZÖLLS

JEDERZEIT
ERWACHEN

ZEN MITTEN IM ALLTAG



EBOOKS

DORIS ZÖLLS

JEDERZEIT ERWACHEN

Zen mitten im Alltag

KÖSEL

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FÜR FRIEDER, HIERONYMUS, ELISA UND ANSELM

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung WEISS WERKSTATT MÜNCHEN
unter Verwendung eines Bildes ©plainpicturep6060565
ISBN 978-3-641-09402-7
V002

www.koesel.de

WAS IST ZEN?

VOM SCHATZ UND VOM NILPFERD

Über Zen sind bereits viele wunderbare Bücher geschrieben worden und sicherlich ist schon alles darüber gesagt. In jedem Buch wurde bestimmt auch darauf hingewiesen, dass man im Grunde genommen über Zen nichts schreiben kann. Wie sollte man das Erleben, einen Apfel zu essen, wirklich ausdrücken können? Das Essen und Schmecken eines Apfels kann kein noch so schön gemaltes Bild oder eine noch so detaillierte Beschreibung ersetzen. Ein Kochbuch zu lesen, macht uns nicht satt, und doch kann uns beim Lesen der Rezepte und bei der Betrachtung der Bilder das Wasser im Munde zusammenlaufen. Bilder und Geschichten wecken in uns Erinnerungen an Erlebtes, lassen es in uns nochmals erfahren, aber sie sind dennoch nur Abbilder und nicht die Wirklichkeit selbst.

Wir haben bei vielen Lebensmitteln bereits einen Geschmack in unserem Körper gespeichert. Beim Anblick einer neuen Kreation aus uns bekannten Zutaten erinnert sich unser Körper, unser Geist und unsere Seele daran. Sie verbinden sich mit den Worten und Bildern und können sich das neue Gericht vorstellen und sogar innerlich schmecken. Doch nur soweit dieser Geschmack in uns bereits abgelegt ist. Dennoch – trotz aller Wiederentdeckung gespeicherter Genüsse – können die Bilder und die Rezepte das Essen nicht ersetzen. Wir schmecken zwar, aber wir können eine Erinnerung nicht essen und werden davon nicht satt.

In diesem Sinne kann dieses Buch den Geschmack von Zen wachrufen, Ihre Sehnsucht wecken, sich Zen nicht nur vorzustellen wie ein Rezept, sondern es auch zu kochen, zu schmecken und zu genießen, und da es so wunderbar mundet, überall und jederzeit zu kosten.

Was ist jedoch mit denen, die Zen noch nie probiert haben, die auf kein Erleben zurückgreifen können? Bleibt ihre Zunge trocken, müssen sie das Buch beiseitelegen, weil ihr Gaumen keinen Geschmack davon entwickelt hat?

Ich denke nein, denn auch wenn für jemanden Zen eine völlig neue Geschmacksrichtung ist, so ist es doch nur eine neue, wenn auch eine sehr außergewöhnliche Kreation dessen, was jeder in seinem Leben immer schon gekostet und tief in allen Zellen gespeichert hat. Es ist das Bewusstsein unseres wahren Selbst. Wir tragen dieses Selbst schon immer in uns.

Wir erfahren es unentwegt, auch wenn es uns nicht bewusst ist. Wir können es jeden Moment spüren. Es zeigt sich dann, wenn wir uns erfüllt und bei uns angekommen erfahren, wenn kein Wunsch mehr offen ist und wir den Augenblick des Lebens genießen können ohne den Anflug eines Gedankens, dass es ein noch besseres Leben anderswo geben könnte.

Jeder Mensch, und auch wenn es nur eine Ahnung ist, weiß von dieser seiner wahren Natur. Natürlich sind wir die meiste Zeit im Dickicht unserer Gedanken und Vorstellungen verstrickt und blicken nicht darüber hinaus, um uns dann erkennen zu können. Aber wir spüren, dass es dieses wahre Sein gibt, jeder von uns trägt es in sich.

DIE PERLE DER WUNSCHERFÜLLUNG

»Wunschlos glücklich zu sein«, nennt Zen diese Momente, oder »den Mani-Juwel gefunden zu haben«.

So kam eines Tages der Zen-Schüler Shi-zu zu seinem Meister Nansen und verwickelte ihn in ein Gespräch über das wahre Wesen allen Seins. Er eröffnete es mit den Worten: »Die Menschen kennen den Mani-Juwel nicht. Der Mani-Juwel ist eine magische Perle, die alle Wünsche erfüllt.«

Im Zen hat diese Perle der Wunscherfüllung eine ganz besondere Bedeutung. Diese Perle zu besitzen heißt nicht, sich alles, was man will, wünschen zu können, sondern im Gegenteil, von allen Wünschen frei zu sein. Keinen Wunsch mehr zu haben, heißt: Jeden Augenblick des Lebens, so wie er ist, als vollkommen zu erfahren. Das Hier und Jetzt sich nicht anders zu wünschen, als so wie es ist. Keinen Moment als unvollkommen zu erleben, das erscheint unglaublich. Gibt es denn nicht unendlich viele Augenblicke, die nicht stimmig sind?

Wie soll ich alles als vollkommen sehen können?

Dies kann nur geschehen, sagt das *Shinjime*, wenn wir nicht vergleichen, wenn rot rot ist und nicht im Vergleich zu einer anderen Farbe steht. Nur in

der Unterscheidung erscheinen andere Dinge vollkommener oder fehlerhafter. Erleben wir einen Augenblick, ohne ihn mit einem anderen zu vergleichen, ist dieser Augenblick vollkommen.

Es gab einen Versuch, bei dem man einem armen, jungen Mann, der im Grunde seines Herzens mit seinem Leben zufrieden war, das Angebot machte, für zehn Jahre in die gehobene Gesellschaft eintauchen zu dürfen. Er bekam eine Ausbildung und alle Dinge, die er wollte. Er bewegte sich in der höheren Gesellschaft und war umgeben von Reichtum. Nach den vereinbarten 10 Jahren sollte er wieder zurück in sein ursprüngliches Leben. Er schaffte den Weg zurück nicht mehr und nahm sich das Leben. Es war der Vergleich und der daraus entstandene Wunsch, etwas anderes haben zu wollen, das ihn zerstörte.

Den Mani-Juwel zu besitzen heißt, keinen Wunsch mehr zu hegen, dass es anders sein soll, wie es ist. Wunschlos glücklich zu sein, das ist das wahre Glück. Das ist der unendliche Schatz, der nie zu Ende geht. Es ist das Leben selbst, das sich in jedem Augenblick in mir ganz persönlich erfüllt.

Doch diesen Schatz erkennen wir Menschen nicht, denn unser Geist lebt nicht den Augenblick, sondern bewegt sich immer nur zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin und her. Jedoch im Augenblick zu sein heißt, der Zeit und dem Raum entronnen und im Hier und Jetzt zu sein. Das Hier und Jetzt ist unser Zuhause, dort ist die Heimat, dort ist man bei sich angekommen, in jedem Augenblick den Mani-Juwel zu besitzen. Aber die Gefahren sind groß, aus dem Augenblick herausgerissen zu werden. Sofort erfasst ihn unser Intellekt und hält ihn fest. Sogleich gibt er seine Fragen, Kommentare, Bemerkungen, Urteile ab, und in dem Moment verliert die Perle ihren Glanz.

Es ist nicht leicht, den Augenblick zu leben, zu schnell ist unser Verstand, wie folgende Anekdote zeigt:

Ein Mann ging zu einer Wahrsagerin, sich aus der Hand lesen zu lassen.

Die Wahrsagerin machte ihm Hoffnung. In seinem Garten sei ein Schatz vergraben. Ihn kann er heben, wenn er zu Mitternacht bei Vollmond nach ihm grabe. Doch dürfe er nicht an ein Nilpferd denken. Es war Mitternacht und Vollmond. Unser Mann begann zu graben.

Doch nach wenigen Sekunden schon warf er bereits den Spaten beiseite und schrie:

»Verflixt noch mal, noch nie habe ich an ein Nilpferd gedacht.«¹

In unserem Gespräch fragt Shi-zu Meister Nansen: »Was ist denn mit den Augenblicken, die nicht vollkommen sind, wenn das Leben sich nicht vollkommen als Einheit erweist?« Nansens Antwort ist unglaublich, er meint: »Auch Augenblicke, die nicht vollkommen sind, sind der Mani-Juwel. Es ist immer der Augenblick, der uns den Juwel eröffnet. Sobald ihr nachdenkt, sobald ihr diesen Augenblick in Zweifel zieht und ihn nicht haben wollt, verliert ihr den Juwel.«

Dies mit dem Verstand zu erfassen, ist tatsächlich schwer. Sofort klammert sich der Verstand an die Worte, gibt ihnen seine Bedeutung, gibt ihnen seine bestimmte ›Farbe‹, und damit sind wir verloren. Keine Bedeutung, keinen Kommentar, einfach nur dies – das ist Glück.

Zen ist einfach, es verweist immer auf den Augenblick, den wir ohne Bewertung oder Benennung, ohne Kommentar und ohne Urteil ganz und gar sein sollen. Und gleichzeitig ist dies so schwierig, weil dies unseren Geist überfordert, der immer vergleicht.

Das folgende Gedicht beschreibt, wie der Schatz sich in allem erweist: gesellschaftlich hochkommen, unterlegen sein, arm und reich sein.

VOM MÖNCH HAN SCHAN VOM KALTEN BERG²

Östlich von mir wohnte eine alte Frau
Die wurde erst vor ein paar Jahren reich
War früher ärmer noch als ich
Heut lacht sie, weil ich keinen Pfennig habe
Sie lacht – ich sei ihr unterlegen
Ich lache –
Sie ist emporgekommen
Wir werden wohl nicht aufhören uns gegenseitig auszulachen
Sie aus dem Osten, ich vom Westen.

Wunschlos glücklich in jedem Augenblick ist möglich, wenn sich kein Hauch von Unterscheidung mehr zwischen mir und dem Hier und Jetzt schiebt.

Jeder Augenblick lässt den Juwel aufleuchten, jeder Augenblick *ist* der Juwel. Unterscheiden wir die Dinge in Schön und WenigerSchön, zeigen sie nicht, was sie wirklich sind, sondern eröffnen nur ihre vergängliche Form. Die Dinge jedoch zu sehen, wie sie wirklich sind, heißt, sie nicht zu vergleichen.

Dieses Grundprinzip wird sich immer wieder in unterschiedlicher Weise in den Kapiteln wiederfinden. Der Grundgeschmack von Zen durchzieht alle Kreationen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, werden ihn immer wieder finden. Ich hoffe, dass Sie Lust darauf bekommen, noch mehr davon zu schmecken.

ERWACHEN – DER BLÜHENDE BAUM IM EIGENEN GARTEN

FRÜHLING

Ich suchte und suchte den Frühling,
Ich wanderte ohne Rast
Durch Täler und über Hügel
Und fand ihn nicht in der Hast.
Ich wurde müde im Herzen,
Zog wieder zum heimischen Raum,
Da sah ich in Ruhe im Garten
Meinen blühenden Pflaumenbaum.
Nun schau ich im frohen Entdecken
Das Süße und Wilde zugleich.
Die Seele wird wieder ruhig.
Der Frühling ist friedvoll und reich.

Ryokan³

Welch wunderbare Zeit ist doch der Frühling. Keine andere Jahreszeit bringt uns das Erwachen näher. Es ist ein Erwachen, ein Aufblühen der

Natur, die so lange Zeit geruht hat. Auf einmal – oft von einem Tag zum anderen – leuchten Bäume, Sträucher, Blumen in hellem Grün und in den allerschönsten Farben auf. Nach der dunklen Jahreszeit, in der alles Leben abgestorben erscheint, sich alles braun und tot zeigt, entsteht in uns ein Sehnen, fast eine Gier nach Licht, nach Farbe, nach Aufbruch. Der Frühling ist Erwachen, die Natur springt auf, strahlt in neuem Glanz.

Dies kann als Bild stehen für unser Erwachen zu uns selbst, für das Erkennen, wer wir wirklich sind. Das Erleben unseres wahren Seins sprengt unsere verkrusteten Muster und Konditionierungen wie die Blüten die harten braunen Knospen.

Ryokan spielt in seinem Gedicht mit diesem Bild. Er schreibt, wie schwer es ist, den Frühling, das Erwachen, zu finden, wenn wir im Außen ohne Rast und in Hast danach suchen. Wir gehen dabei nur in die Irre, laufen hinterher. Wir erklimmen Berge und durchstreifen tiefe Täler, Höhen und Tiefen erleben wir, trotzdem bleibt uns nur das verzweifelte Herz, da uns die Richtung fehlt, wie wir zu innerer Gelassenheit gelangen können. Hetze verwehrt uns den Frieden. Unser Erwachen zu uns selbst bleibt uns so lange verschlossen, bis wir es aufgeben, im Außen zu suchen. Es ist nicht der Lärm des Alltags, es ist nicht der Sturm unserer Emotionen und der tosenden Gedanken, die uns helfen können, uns zu finden. Erst wenn wir, wie Ryokan es nennt, zu unserem heimatlichen Raum zurückkehren, erleben wir das Aufbrechen unserer harten Schalen zu hell leuchtenden Blütenblättern. Dieser heimatliche Raum ist nicht irgendwo in anderen Ländern, an anderen Orten und eröffnet sich auch nicht irgendwann, wenn ich einmal so weit bin oder alles um mich herum stimmig ist. Er zeigt sich genau in dem, was wir gerade sind, und genau in dem, was wir gerade tun. Der heimatliche Raum ist dort, wo wir uns nicht mehr fremd sind, sondern wo wir bei uns angekommen sind, uns zu Hause fühlen, geborgen und behütet empfinden. Dabei geht es nicht um einen geschützten abgegrenzten Bereich. Dieser heimatliche Raum birgt alle Seiten des Lebens in sich, sowohl Süßes wie auch Wildes.

Es ist nicht immer leicht, all diese Aspekte, sei es das Süße wie auch das Wilde, als sein Eigenes zu erkennen und anzunehmen. Es gibt Zeiten, in denen wir ihnen gern ausweichen oder vor ihnen fliehen würden, sie nicht aushalten möchten.

Fällt jedoch alle Abwehr ab, stehen sich das Süße wie das Wilde nicht mehr *gegenüber*, sondern *sind* mein momentanes Leben: Unsere Blüten springen auf. Unser Herz wird still und zufrieden.

Dieses kleine Buch möchte das Süße und das Wilde vorstellen, es möchte die Übung aufzeigen, die beiden Aspekte in sich zu integrieren, und es möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu verleiten, mit der Zen-Praxis Ihr Herz aufspringen und erblühen zu lassen.

Zazen, das Sitzen in der Stille, ist die zentrale Übung des Zen. Dieses bewegungslose Sitzen verleiht uns Kraft, das Leben mit seinen Gegensätzen anzunehmen, sodass es sich nicht widerspricht und wir ihm zustimmen können. Wir halten still, werden ruhig und nehmen wahr. Wahrnehmen, sich des Seins bewusst und gewahr werden, beschreibt Zen mit den Worten: die Dinge mit dem Herzgeist betrachten. Der Intellekt trennt, analysiert und setzt die Dinge in Gegensätze und unterscheidet sie damit unversöhnlich. Der Herzgeist dagegen erspürt in allem das tiefe, einende Wesen, verbindet, was getrennt, versöhnt, was zerstritten ist, er vereint, was sich widerstreitet.

Zazen ist die Praxis, diesen Herzgeist zu öffnen und aufblühen zu lassen. Es wird in strengen Sesshins⁴, abgeschieden vom Alltag, in besonderer Weise geübt. Doch Zazen ist nicht beschränkt auf einen Ort oder eine Zeit. Wir können es immer und überall praktizieren. Zen kann uns zu einer Lebenshaltung führen, aufzubrechen aus den harten Schalen und Verkrustungen alter Vorstellungen und Konzepte. Wie der Frühling die Knospen der Bäume und Blumen aufspringen lässt, so entfalten Stille und Gewahrsein unser wahres Wesen und lassen uns aufleben im ganz normalen Alltag. Aufzubrechen aus den verhärteten Mustern öffnet uns für das Leben, denn, wie Zen-Meister Ryokan sagt: Alle Dinge können nur mit dem Herzen erkannt werden.

¹Nach: Marco Aldinger, *Geschichten für die kleine Erleuchtung*, Freiburg 2006

²*Gedichte vom Kalten Berg: Das Lob des Lebens im Geist des Zen* ©Arbor Verlag, Freiburg 2001
www.arbor-verlag.de

³*Tautropfen auf einem Lotosblatt. Leben und Poesie des japanischen Dichters Ryokan*, Grünstadt 1981

⁴*Sesshin, Periode unterschiedlicher Länge mit konzentrierter Zen-Meditation*; übersetzt: Sammlung des Herzgeistes

DEN ZEN-GEIST ENTFALTEN

ZUR RUHE KOMMEN

Traditionell ist Zen im Kloster verankert. Dort wird es von Nonnen oder Mönchen praktiziert und dort werden auch Lehre und Tradition weitergegeben. Zwar tauchen in der Zen-Geschichte immer wieder Laien mit profundem Zen-Verständnis auf, doch es sind Einzelfälle und auch sie standen immer in engem Kontakt zu den Klöstern.

In den Werken des Zen-Meisters Dogen Zenji aus dem 13. Jahrhundert können wir Aussagen wie die folgende finden: »Wenn die Laien schon dies praktizieren können, um wie viel mehr müssen wir als Mönche es dann erst verwirklichen.«

Dementsprechend höre ich auch oft, wie von Mönchen und Nonnen als den ›Profis‹ gesprochen wird, während die Laien als Amateure angesehen werden, die es zwar zu einem gewissen Reifegrad bringen können, aber nie einem ›Hauptberuflichen‹ gleichen.

Nicht nur von monastischer Seite her werden diese Vorstellungen geäußert, auch im ›Laien-Zen-Stand‹ selbst taucht immer wieder die Frage auf, ob man vielleicht nicht doch in einem von der Welt abgeschirmten Leben besser üben könnte, wo dann die Praxis intensiver und wirkungsvoller wäre. Gerade wenn der Alltag uns mit seinen Aufgaben überschüttet, wenn wir kaum die Zeit finden, uns auf uns selbst zu besinnen, spukt dieser Wunsch nach einem besseren Ort in unserem Kopf herum. Wir sehnen uns nach einem Platz, an dem geschützt und abgeschirmt von den Wirrnissen der Welt ›richtig Zen‹ praktiziert werden kann, um endlich die Erleuchtung zu erlangen und dann von allem befreit zu sein. Ist es nicht erst dann möglich, in der Welt heilsam zu wirken?

Seit Zen im 20. Jahrhundert in den Westen kam, entwickelte sich neben der traditionellen monastischen Tradition ein ›Laien-Zen‹. Im Westen sind es nicht nur Mönche und Nonnen, die sich für Zen interessieren. Es ist der Laie, ›der Alltagsbürger‹, der es kennenlernen und auch üben will. Damit tritt die Frage in den Vordergrund, wie ein ›normaler‹ Mensch neben dem

Beruf, in einer Beziehung oder in der Familie mit all den Ansprüchen nach Aufmerksamkeit Zen praktizieren kann? Woher nimmt er die Zeit und manchmal sogar den ruhigen Platz?

Schon allein diese Frage zeigt, wie stark – bewusst oder unbewusst – unsere Vorstellung ist, eine Alltagswelt könnte keine ›spirituelle‹ Welt sein, beide Welten müssten sich gegenüberstehen, widersprüchen sich sogar. Zeigt dieser Gedanke nicht schon, dass in vielen von uns tief versteckt die Hoffnung liegt, diese Welt sei noch nicht die richtige, da müsse es doch noch eine bessere Welt jenseits unserer ›normalen‹ Welt geben. In dieser jenseitigen Welt sind wir befreit von allen Belastungen – sie ist heil und rein. Es ist der Traum vom Paradies und wenn es nur das Paradies ist, das einen Raum verspricht, der weg ist von allem Alltagsstress, ein Raum, in dem ich ruhig und gelassen echte Spiritualität üben und leben kann. Sind dafür im Kloster oder in der Abgeschiedenheit einer Einsiedelei nicht viel idealere Bedingungen für ein spirituelles Leben? Das möchte man gern annehmen, oder?

Zen-Geschichten berichten jedoch von etwas völlig anderem. Meist werden darin Mönche beschrieben, die zu ihren Meistern kommen und verzweifelt fragen, wo denn nun die heile Welt, wo der Ort der Erleuchtung sei? Vermutlich haben sie schmerzlich erfahren müssen, wie ihnen die ›normale Welt‹ mit ihren Verstrickungen, der Gier und der Unzulänglichkeiten, der sie gerade entfliehen wollten, hinter den Klostermauern wiederbegegnet.

DAS REINE LAND

Eine Geschichte aus der Kôansammlung *Hekiganroku* erzählt davon, wie eines Tages der Mönch Mujaku⁵ den Berg Godai⁶ besteigt, um dort den Bodhisattva Manjushri⁷ zu treffen.

Der Mönch ist enttäuscht von der Welt, nirgendwo findet er einen Ort, wo die Gebote eingehalten werden, wo die Welt noch in Ordnung ist, wo es das reine Land wenigstens ansatzweise gibt. Nicht einmal mehr die Bemühungen bei den Mönchen, dieses reine Land zu verwirklichen, kann er wahrnehmen. Verzweifelt macht er sich auf den Weg, in der Hoffnung, Manjushri zu treffen und wenigstens bei ihm ein Stück reines Land zu

finden. Der Weg seiner Suche nach dem Heil führt ihn auf den Berg Godai. Je höher er steigt, umso unwirtlicher wird die Gegend. Jegliche Vegetation, alles Leben ist auf einmal verschwunden. Rund um ihn herum ist es öd und leer. Doch plötzlich, als er bereits alle Hoffnung aufgegeben hatte, steht mitten in der Wüste ein prachtvoller Tempel vor ihm.

Vorsichtig tritt Mujaku ein. Im Dunkel des Tempels taucht ein alter Mann auf. Es ist Manjushri selbst. Bei seinem Anblick erwacht Mujaku zu seinem wahren Selbst. Er erlebt, wie sich alle Gegensätze auflösen, all seine Sehnsüchte sich erfüllen. Es gibt kein Gut oder Schlecht mehr, kein Richtig oder Falsch, kein Heilig oder Profan, kein reines oder unreines Land. Alles hatte seinen Platz, alles war, so wie es ist, in Ordnung.

Diese Geschichte erzählt von nichts anderem als von unserem spirituellen Weg. In der Sehnsucht nach uns selbst machen wir uns auf die Suche. Wir ersehnen das Erwachen, suchen unser wahres Wesen und setzen dabei Fuß vor Fuß wie bei einer Bergbesteigung: nur dieser Schritt, nur dieser Atemzug. Wir hoffen, den Gipfel zu erreichen, den Ort, an dem wir endlich Frieden und Freiheit finden. Dabei durchwandern wir die unterschiedlichsten Gegenden. Wir besteigen Berge und durchqueren Täler. Manche Strecken sind blühend und verlocken zu verweilen. Doch kaum lassen wir uns nieder, verwelken und verdorren sie. Es treibt uns weiter. Auf dem langen Marsch tauchen Strecken auf, die im wahrsten Sinne des Wortes wüst und leer sind, wo alle Hoffnung entschwindet, jemals wieder lebend herauszukommen. Nichts scheint mehr am Leben zu sein, alles ist verblüht und wirkt abgestorben.

Gerade diese Momente, in denen alles zunichte erscheint, wir uns an nichts mehr festhalten können, weil es nichts mehr zum Festhalten gibt, gerade diese Augenblicke können oft Wendepunkte unseres Lebens sein. Gerade wenn man keinen Ausweg mehr sieht, wendet sich das Blatt oder, wie es in unserer Erzählung beschrieben wird, der Mönch trifft Manjushri, er findet seinen Frieden.

Die Geschichte geht noch weiter.

Als Manjushri ihn fragt, woher er denn käme, berichtet Mujaku ihm traurig von der normalen Welt, wo keiner mehr die Gebote hält und das Land ins Chaos stürzt. Jetzt sei er froh, Manjushri gefunden zu haben, erwacht zu sein, jetzt sei alles anders. Den heiligen Ort erlangt zu haben, bedeutet doch, endlich dem Schlechten entronnen zu sein, oder? Mujaku

fragt fast flehentlich und vorsichtig nach, ob er sich auch nicht täusche. Aber Manjushri erwidert nur: »Heilige und Weltliche leben zusammen. Schlangen und Drachen sind miteinander vermischt.«

Das klingt niederschmetternd. Das ist noch schlimmer als in der normalen Welt. Dort gibt es wenigstens ein paar Menschen, die sich an die Gebote halten und sich vom Bösen absondern. Dort gibt es wenigstens einige, die sich von den anderen Unseligen unterscheiden.

Hier soll alles vermischt sein? Nicht einmal um Manjushri gibt es einen heiligen Kern? Nicht einmal dort, wo die ›Erleuchtung‹ ist, werde ich aus der heillosen Welt gerissen? Es muss doch ein Fleckchen Erde geben, wo alles in Ordnung ist, fleht Mujaku.

Jedoch gerade Manjushri, der Mensch, der alle Gegensätze vereint, macht diese Vorstellung zunichte.

Dies ist ein Traum. Es gibt keinen Ort, wo nur die Sonne scheint.

Wir laufen einem Phantom hinterher, wenn wir glauben, dem Schatten der Welt entfliehen zu können. Im Gegenteil, gerade dadurch, dass wir nur das Heile suchen, erscheint das Unheilige übergroß.

Erwachen heißt nicht, von Heiligem umgeben zu sein. Das reine Land ist dort, wo Heilige und Profane zusammenleben, vornehme und gewöhnliche Menschen, gute und böse, kranke und gesunde. Sie leben nicht nur zusammen, sie sind vermischt, sie sind also eins, sagt Manjushri. Heilige und Profane sind nicht voneinander abgesondert, sie stehen nicht im Gegensatz zueinander. Sie sind *beide* Ausdruck des reinen Landes. Das reine Land erweist sich dort, wo die beiden Seiten des Lebens sich gerade nicht widersprechen, sondern als eines erkannt werden.

Eine Schlange ist doch kein Drache, eine Frau kein Mann, ein Kranker kein Gesunder – wie soll das möglich sein, in jedem das Eine zu erfahren? Von unserem Intellekt her sind sie verschieden. Nehme ich jedoch jede Form ganz und gar an, setze ich sie eben nicht in Gegensatz zu irgendeiner anderen, erscheint in ihr die *eine* Wirklichkeit. In jedem vollzieht sich das Eine. Jede Form ist Ausdruck dieses einen Lebens, nicht nur halb oder teilweise, sondern das Eine erscheint als Ganzes in genau dieser konkreten Form, in diesem Augenblick.

Wie sollte es daher einen Platz geben, an dem es diese Wirklichkeit nicht gäbe?

Ob wir innerhalb von Klostermauern oder außerhalb leben, ob wir in Beziehung, Familie, Gemeinschaft oder in der Einsamkeit leben, an jedem Ort, zu jeder Zeit erscheint diese alles umfassende Wirklichkeit. Zen drückt es wunderschön aus: In allen Gewässern spiegelt sich immer nur dieser eine Mond.



ÜBUNG

Schauen Sie bewusst etwas an und versuchen Sie nur zu schauen, ohne das, was Sie anschauen, zu benennen oder zu kommentieren, einfach nur schauen. Oder lauschen Sie auf Geräusche, ohne sie zu benennen. Nur lauschen.

Schauen oder lauschen, ohne zu unterscheiden, heißt, die Objekte nicht zu bewerten und sie mit anderen zu vergleichen.

WENN ES GOLD REGNET

Ich glaube, jeder Mensch sucht mehr oder weniger bewusst einen Weg, seinem Leben Sinn und Erfüllung zu geben und es danach auszurichten. Doch müssen die meisten im Laufe ihres Lebens die Erfahrung machen, dass die eigenen Vorstellungen sich nicht so erfüllen, wie sie es sich gewünscht haben.

Wie oft erleben wir, wie die gewohnten Strategien, das Leben zu meistern, nicht mehr brauchbar, die bekannten Muster der Bewältigung aufgebraucht sind und wir uns aufmachen müssen, neue Wege zu suchen. Nicht, weil wir wollen, nein, es gibt keine andere Wahl mehr.

Im Folgenden soll mit einem wunderschönen Märchen dieser Schritt gezeigt werden und wohin es führen kann, wenn alle Absichten und alles Wollen verschwinden und wir uns dem Leben hingeben.

Märchen sind mehr als nur Kindergeschichten. In ihnen steckt eine tiefe Weisheit. Sie erheben nicht den Anspruch, Geschichte wiederzugeben. Sie