

TEXTE ZUR MEDITATION

INHALT

Aurelius Augustinus, Gottesliebe.....	3
Banzan, Das beste Stück.....	3
Bodhidharma, Begegnung mit Kaiser Wu-Di.....	3
Bodhidharma, Zen.....	4
Meister Bokusan, Tod.....	4
Shakyamuni Buddha, Erleuchtung.....	4
Shakyamuni Buddha, Übertragung des Zen.....	5
Leo Buscaglia, Reden.....	5
Johannes Climacus, Beten.....	5
Harvey Cox, Licht aus Asien.....	5
Meister Dogen, Buddha-Weg.....	6
Meister Dogen, Zazen.....	6
Dschuang Dsi, Tod des Dschuang Dsi.....	7
Dschuang Dsi, Spiegel des Herzens.....	7
Dschuang Dsi, Leib.....	7
Dschuang Dsi, Wahre Menschen.....	7
Karlfried Graf Dürckheim, Leiden.....	8
Karlfried Graf Dürckheim, Meditation.....	8
Karlfried Graf Dürckheim, Formel der Verwandlung.....	8
Meister Eckehart, Wesenhafter Gott.....	9
Meister Eckehart, Gottesliebe.....	9
Meister Eckehart, Gottes Grund.....	9
Meister Eckehart, Sich lassen.....	10
Meister Eckehart, Leerwerden.....	10
Meister Eckehart, Seelenbürglein.....	10
Meister Eckehart, Seelenfünklein.....	11
Jean Gebser, Ursprung ist Gegenwart.....	11
Schu Gua, Kommentar zum I Ging.....	11
Meister Hakuin, Preisgesang des Zazen.....	11
Dag Hammarskjöld, Schrecken der Stille, 1942.....	12
Dag Hammarskjöld, Licht, 1951.....	12
Dag Hammarskjöld, Mystik, Ende 1955.....	13
Dag Hammarskjöld, Traum, 25. 12. 1955.....	13

Dag Hammarskjöld, Stille, 22. 4. 1956	13
Dag Hammarskjöld, Brennpunkt, 28. 7. 1957	13
Dag Hammarskjöld, Demut, 29. 7. 1959	13
Dag Hammarskjöld, Einfachheit, 4. 8. 1959	14
Sogaku Harada, Zazen	14
Eugen Herrigel, Erdbeben	14
Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit	15
Laotse, Tao te king 1	15
Laotse, Tao te king 10	16
Laotse, Tao te king 11	16
Laotse, Tao te king 12	16
Laotse, Tao te king 14	16
Laotse, Tao te king 16	17
Laotse, Tao te king 21	17
Laotse, Tao te king 76	17
Lin-chi, Begegnung mit dem Ratsherrn O.	17
Lin-chi, Mensch ohne Rang	18
Lin-chi, Wahrheit	18
Lin-chi, Zen-Praxis	18
Ignatius von Loyola, Exerzitien	18
Anthony de Mello, Formulierungen	18
Anthony de Mello, Kunst	19
Anthony de Mello, Unglück	19
Na-in, Eine Tasse Tee	19
Meister Nansen, Wie Träumende	19
Meister Nansen, Bettler	20
Meister Nansen, Leib	20
Wolke des Nichtwissens, Nichts	20
Novalis, Blütenstaub	20
Meister Paichang, Körpersprache	20
Gregor Palamas, Hesychia	21
Russischer Pilger, Jesus-Gebet	21
Meister Seng-ts'an, Siegel des gläubigen Herzens	21
Shinran Shonin, Tannisho	22
Suibi, Zen	22
Daisetz Teitaro Suzuki, Zen	22
Tan-hsia, Buddhas verbrennen	23
Meister Okada Torajiro, Hara	23
Carl Friedrich von Weizsäcker, Meditation	23
Zen-Tradition, Anstrengungen	24
Zen-Tradition, Zen	24

Aurelius Augustinus, Gottesliebe

Was aber liebe ich, da ich dich (Gott) liebe? Nicht die Schönheit eines Körpers noch den Rhythmus der bewegten Zeit; nicht den Glanz des Lichtes, der da so lieb den Augen; nicht die süßen Melodien in der Welt des Tönens aller Art; nicht der Blumen, Salben, Spezereien Wohlgeruch; nicht Manna und nicht Honig; nicht Leibesglieder, die köstlich sind der fleischlichen Umarmung: nichts von alledem liebe ich, wenn ich liebe meinen Gott. Und dennoch liebe ich ein Licht und einen Klang und einen Duft und eine Speise und eine Umarmung, wenn ich liebe meinen Gott: Licht und Klang und Duft und Speise und Umarmung meinem inneren Menschen. Dort erstrahlt meiner Seele, was kein Raum erfasst; dort erklingt, was keine Zeit entführt; dort duftet, was kein Wind verweht; dort mundet, was keine Satttheit vergällt; dort schmiegt sich an, was kein Überdruß auseinander löst. Das ist es, was ich liebe, wenn ich liebe meinen Gott. Was aber ist es?¹

Banzan, Das beste Stück

Als Banzan über einen Markt ging, hörte er ein Gespräch zwischen einem Metzger und seinem Käufer. "Gib mir das beste Stück Fleisch, das du hast", sagte der Käufer. "Alles in meinem Laden ist das beste", erwiderte der Metzger. "Du kannst hier kein einziges Stück Fleisch finden, das nicht das Beste ist." Bei diesen Worten wurde Banzan erleuchtet.²

Bodhidharma, Begegnung mit Kaiser Wu-Di

Der Kaiser sagte: "Man vermag kaum aufzuzeichnen, wie viele Tempel ich bauen, Buddha-Predigten ich abschreiben und Mönche ich weihen ließ. Welche Verdienste habe ich mir dadurch erworben?" Der Meister erwiderte: "Gar keine." Der Kaiser: "Weshalb?" Darauf der Meister: "Das sind nur wertlose Verdienstgründe, die noch eng mit der Wiedergeburt verknüpft sind. Sie sind wie Schatten, die der Gestalt folgen, sie besitzen keine eigene Wesenheit." Der Kaiser: "Worin bestehen denn wahre Verdienste?" Der Meister: "Es ist das reine Wissen, wunderbar und rund. Sein Wesen ist Leere und Stille. Solcherlei Verdienst lässt sich nicht durch weltliches Tun erlangen." Darauf fragte der Kaiser von neuem: "Welches ist der höchste Sinn der heiligen Wahrheit?" Der Meister: "Offene Weite - nichts von heilig!" Der Kaiser: "Wer ist das, der mir so zu entgegenen wagt?" Der Meister: "Ich weiß es nicht!"

Später verfasste Kaiser Wu-Di folgende Grabinschrift: "Weh mir! Ich sah und sah ihn nicht! Ich traf und traf ihn nicht! Empfing ihn und empfing ihn nicht! Heute wie vor Jahren schon klage ich es an, hasse mich darob!"³

¹ **Aurelius Augustinus** (354 - 430), **Confessiones - Bekenntnisse. Lateinisch und Deutsch.** Kapitel X, 6,8. Übersetzt und erläutert von Joseph Bernhart. Kösel München ¹1955, ³1966

² **Paul Reps, Ohne Worte - ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden.** (Orig.: Zen Flesh, Zen Bones.) Scherz Verlag München für Barth Verlag ¹1976, ²1977, S. 51

³ **Bodhidharma, gest. 532. Bi-Yän-Lu, 1. Beispiel.** In: **Bi-Yän-Lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdenen Felswand.** Verfaßt auf dem Djiaschan nei Li in Hunan zwischen 1111 und 1115. Im Druck erschienen in Sitschuan um 1300. Verdeutscht und erläutert von Wilhelm Gundert. 1.-3. Band ¹1960/1967/1973; Frankfurt 1983, S. 37-59

Bodhidharma, Zen

Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,
unabhängig von Wort und Schriftzeichen:
Unmittelbar des Menschen Herz zeigen, -
die (eigene) Natur schauen und Buddha werden.⁴

Meister Bokusan, Tod

Während der Unruhen des 19. Jahrhunderts suchte ein flüchtender Samurai Schutz im Tempel des Soto-Zen-Meisters **Bokusan**. Die Verfolger kamen und wollten wissen, wo der Flüchtende sei. "Niemand da" sagte der Zen-Meister. "Wenn du nicht sprechen willst, werden wir dir den Kopf abhauen," und sie zogen ihre Schwerter. "Wenn ich nun also sterben soll," sagte der Zen-Meister, "denke ich, werde ich ein wenig Wein zu mir nehmen". Dann holte er eine kleine Flasche herunter, schenkte ein und schlürfte mit offensichtlichem Behagen. Die Samurai blickten sich an. Schließlich gingen sie davon.

Bokusan wurde wiederholt über diesen Vorgang befragt, wollte aber nicht darüber sprechen. Einmal jedoch sagte er: "Nun, davon kann man etwas lernen. Als diese Burschen kamen, tat ich nicht, was sie wollten, stritt mich aber auch nicht mit ihnen oder hielt Fürbitte. Ich gab einfach ihre ganze Welt auf und hatte nichts mit ihnen zu tun. Und nach einiger Zeit sah ich, dass sie gegangen waren. Ebenso sollten Leute, wenn sie klagen, dass sie von Leidenschaften oder falschen Gedanken überwältigt werden, wissen, dass der rechte Weg nicht Zanken oder Sichverteidigen und Argumentieren ist. Gib einfach jeden Anspruch auf ihre Welt auf und habe nichts mit ihnen zu tun und nach einiger Zeit wirst du feststellen, dass sie gegangen sind."⁵

Shakyamuni Buddha, Erleuchtung

Wunder über Wunder! Alle Wesen sind zutiefst im Kern ihres Wesens Buddha, mit Weisheit und Tugend begabt, aber die Menschen können das nicht erkennen, weil in ihrem Geist durch Täuschung das Unterste zu oberst gekehrt ist! [Nach dem Kegon-Sutra (Avatamsaka-Sutra, ein Sanskrittext, der im 4. Jahrhundert ins Chinesische übersetzt wurde und heute ein Grunddokument der japanischen Kegon-Sekte darstellt) rief Shakyamuni Buddha bei seiner Erleuchtung dies aus.]⁶

⁴ Diese Strophe wird Bodhidharma zugeschrieben, finden sich zuerst jedoch in einer chinesischen Schrift um 1100. Vgl. **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Bern 1985, S. 83

⁵ **Claudio Naranjo & Robert E. Ornstein, Psychologie der Meditation.** (Orig.: On the Psychology of Meditation. Viking Press New York 1971) Fischer Taschenbuch 1811 Frankfurt ¹1976, ³1980, S. 77/78

⁶ **Karlfried Graf Dürckheim, Wunderbare Katze und andere Zen-Texte.** Barth München ¹1964, ³1975, S. 119

Shakyamuni Buddha, Übertragung des Zen

Vor langer Zeit, als sich Shakyamuni Buddha am Adler-Berg aufhielt, um eine Rede zu halten, zeigte er statt zu sprechen vor der Versammlung eine Blume hoch. Die Gemeinde blieb stumm. Nur der ehrwürdige Kashyapa begann zu lächeln.

Da sprach der Erhabene: "Ich besitze den Korb der wahren Lehre, in dem die Seligkeit des Nirvana sich spiegelt, das wahre Sein, die formlose wahre Form, das geheimnisvolle Dharma-Tor, das nicht auf Worten und Buchstaben beruht, eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften. Dieses vertraue ich dem großen Kashyapa an."

Gedicht des Mumon dazu: "Eine Blume wird gezeigt, und das Geheimnis ist enthüllt. Kasho beginnt zu lächeln: Die ganze Versammlung gerät in Verlegenheit".⁷

Leo Buscaglia, Reden

Der italo-amerikanischer Pädagoge erzählt die schöne Geschichte, wie er in einem japanischen Zen-Kloster einen ungemein zartfühlenden und alles mit ihm teilenden Lehrer fand. Eines Tages ging er mit ihm durch einen Bambusgarten. Aus irgendeinem Grund redete er dabei die ganz Zeit. Plötzlich wandte sich dieser sanfte und mitfühlende Lehrer zu ihm und schlug ihm auf den Mund! Fassungslos und mit blutender Lippe fragte er ihn: "Warum haben Sie das getan?" Mit großer Heftigkeit entgegnete ihm sein Lehrer: "Trampeln Sie mit Ihren schmutzigen Füßen nicht in meinem Kopf herum!"⁸

Johannes Climacus, Beten

Der Anfang des Gebetes besteht darin, beginnende Gedanken mit einem Wort abzuschneiden. Die Mitte liegt in der Aufmerksamkeit des Bewusstseins auf die gesprochenen Worte. Das Ende jedoch ist das Hingerissensein zu Gott.⁹

Harvey Cox, Licht aus Asien

Von allen Bewegungen, die ich ... kennen zu lernen trachtete, war das Zen die ärgerlichste und zugleich reizvollste. Keine Disziplin hat es wie diese fertiggebracht, mich fast völlig zu überzeugen. Und paradoxerweise schien keine andere so weit weg und unnahbar. Die Stunden, die ich in der Zen-Meditation zubachte, waren sowohl die lohnendsten wie die frustrierendsten, die erleuchtendsten und die unerträglich langweiligsten zugleich. Die "Philosophie" des Zen, wenn man davon sprechen kann, schien das Vernünftigste wie auch das am schwersten zu Verstehende.¹⁰

⁷ **Mumonkan, Koan Nr. 6** (Eigene Textfassung). Vgl. **Zenkei Shibayama Roshi, Zu den Quellen des Zen**. Die berühmten Koans des Meisters Mumon aus dem 13. Jahrhundert mit Einführung und Kommentar. (Orig.: Zen Comments on the Mumonkan. 1974) Heyne Taschenbuch 01/7277 München 1986, S. 77ff. Oder: **Wu-men Hui-K'ai, Das Wu-men kuan. Zutritt nur durch die Wand**. Übersetzt von Walter Liebenthal. Heidelberg 1977, S. 54ff.

⁸ **Leo Buscaglia, Leben lieben lernen. Brücken bauen, nicht Barrieren**. (Orig.: Living, Loving and Learning. Rinehart & Winston New York 1982) Goldmann Taschenbuch 10362 München ¹1984, S. 72

⁹ **Willi Massa, Schweigen und Wort**. Butzon & Bercker Kevelaer 1974, S. 62

¹⁰ **Harvey Cox, Licht aus Asien**. Stuttgart 1978, S. 27/28

Meister Dogen, Buddha-Weg

Den Buddha-Weg lernen heißt das eigene Selbst lernen. Das eigene Selbst lernen heißt das eigene Selbst vergessen. Das eigene Selbst vergessen heißt von den zehntausend Dingen bestärkt werden. Von den zehntausend Dingen bestärkt werden heißt Leib und Geist des eigenen Selbst sowie Leib und Geist der anderen ausfallen machen. Die Spuren der Erleuchtung verschwinden; die spurlose Erleuchtung dehnt sich aus - endlos.¹¹

Meister Dogen, Zazen

Wenn du die Erleuchtung zu erlangen wünschst, so übe eilends Zazen. Für das Zazen ist ein stilles Zimmer gut, Speise und Trank seien mäßig. Wirf alle Bindungen von dir, beruhige die zehntausend Dinge, denk nicht an Gut und Böse, urteile nicht über richtig und falsch, halte den Lauf des Bewusstseins an, mach die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören!

Beim rechten Hocken breitet man ein dichtes Kissen aus, darauf legt man noch ein (rundes) Kissen. Nun hockt man hin im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim sogenannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß lässt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet. Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beide Daumen sind gegeneinander gestützt.

Man hocke mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts zu neigen, oder sich noch vorn zu beugen oder nach rückwärts zu recken. Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein.

Schon ist die Körperhaltung bestimmt, nun regle die Atmung! Wenn ein Wunsch aufsteigt, merke ihn; wenn du ihn gemerkt hast, lass ihn fahren! Indem du lange übst, vergisst du alle Bindungen und gelangst von selbst zur Sammlung. Das ist die Kunst des Zazen. Das Zazen ist das Dharma-Tor der großen Ruhe und Freude.¹²

¹¹ **Dogen Kigen Zenji** (1200-1253), japanischer Zen-Meister, Begründer der Soto-Richtung. Aus seinem Hauptwerk **Shobogenzo, Buch Genjokoan**. In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus**. Band 2: Japan. Francke Bern 1986, S. 67. Zitiert auch in: **Hans Waldenfels, Fernöstliche Weisheit und christlicher Glaube**. Grünewald Mainz 1985, S. 23

¹² **Dogen Kigen Zenji** (1200-1253), japanischer Zen-Meister, Begründer der Soto-Richtung. Aus seiner Frühschrift **Fukanzazengi**. In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus**. Band 2: Japan. Francke Bern 1986, S. 55.

Dschuang Dsi, Tod des Dschuang Dsi

Dschuang Dsi lag im Sterben, und seine Jünger wollten ihn prächtig bestatten. Dschuang Dsi sprach: "Himmel und Erde sind mein Sarg, Sonne und Mond leuchten mir als Totenlampen, die Sterne sind meine Perlen und Edelsteine, und die ganze Schöpfung gibt mir das Trauergeleite. So habe ich doch ein prächtiges Begräbnis! Was wollt ihr da noch hinzufügen?" Die Jünger sprachen: "Wir fürchten, die Krähen und Weihen möchten den Meister fressen." Dschuang Dsi sprach: "Unbeerdigt diene ich Krähen und Weihen zur Nahrung, beerdige die Würmer und Ameisen. Den einen es nehmen, um es den andern zu geben: warum so parteiisch sein?"¹³

Dschuang Dsi, Spiegel des Herzens

Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel. Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen; er spiegelt sie wieder, aber er hält sie nicht fest. Darum kann er die Welt überwinden und wird nicht verwundet. Er ist nicht der Sklave seines Ruhms; er hegt nicht Pläne; er gibt sich nicht ab mit den Geschäften; er ist nicht Herr des Erkennens. Er beachtet das Kleinste und ist doch unerschöpflich und weilt jenseits des Ichs. Bis aufs letzte nimmt er entgegen, was der Himmel spendet, und hat doch, als hätte er nichts. Er bleibt demütig.

Dschuang Dsi, Leib

Schun (der große Herrscher) fragte den Cheng: "Kann man das Tao des Weltgeschehens sich zu eigen machen?" Der sprach: "Nicht einmal dein Leib ist dein Eigentum, wie willst du da Tao dir zum Eigentum machen?" Schun sprach: "Wenn mein Leib nicht mein Eigentum ist, wessen Eigentum ist er dann?" Jener sprach "Er ist die Form, die Himmel und Erde dir zugeteilt. Dein Leben ist nicht dein eigen. Es ist das Gleichgewicht der Kräfte, das Himmel und Erde dir zugeteilt. Deine Natur und dein Schicksal sind nicht dein eigen, sie sind der Lauf, den Himmel und Erde dir zugeteilt. Deine Kinder und Enkel sind nicht dein eigen, sie sind die Überbleibsel, die Himmel und Erde dir zugeteilt. Wir gehen und wissen nicht wohin, wir bleiben und wissen nicht wo, wir essen und wissen nicht warum. Das alles ist die starke Lebenskraft von Himmel und Erde: Wer kann die sich zu eigen machen?"¹⁴

Dschuang Dsi, Wahre Menschen

Die wahren Menschen des Altertums hatten während des Schlafens keine Träume und beim Erwachen keine Angst. Ihre Speise war einfach, ihr Atem tief. Die wahren Menschen holten ihren Atem von ganz unten herauf (wörtlich: sie atmeten mit den Fersen), während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle atmen. Krampfhaft und mühsam stoßen sie ihre Worte heraus, als erbrächen sie sich. Je tiefer die Leidenschaften eines Menschen sind, desto seichter sind die Regungen des Göttlichen in ihm. Die wahren Menschen der Vorzeit kannten nicht die Lust am Geborensein und nicht die Abscheu vor dem Sterben. Ihr Eintritt (in die Welt der Körperlichkeit) war für sie keine Freude, ihr Eingang (ins Jenseits) war ohne Widerstreben. Gelassen gingen sie, gelassen kamen sie. Sie vergaßen nicht ihren Ursprung, sie strebten nicht ihrem Ende zu; sie nahmen ihr Schicksal hin und freuten sich darüber ... Dadurch erreichten sie es, dass ihr Herz fest

¹³ **Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.** Übertragen und erläutert von Richard Wilhelm. Diederichs Köln ¹1969, 1984, S. 294. Nächstes Zitat: S. 99.

¹⁴ Chinesischer Taoist **Liezi** (um 300 v. Chr.), vgl. **Dschung Dsi** XXII, 3. Vgl. **Knut Walf, Ahnungen des Dao.** In: Orientierung, Zürich (58. Jahrgang) 1994, S.105

wurde, ihr Antlitz unbewegt und ihre Stirne einfach heiter. Waren sie kühl, so war es wie die Kühle des Herbstes; waren sie warm, so war es wie die Wärme des Frühlings.¹⁵

Karlfried Graf Dürckheim, Leiden

Das Leiden in und an dieser Welt hat den Sinn, den Menschen von der Herrschaft des Ichs zu läutern und bereit zu machen zur Erfahrung des Wesens. Nur Menschen, die das Leiden noch nicht über die Grenze ihres kleinen Ich-Selbstes geführt hat, meinen, wenn man ihnen vom Wesen spricht, es handle sich um das Produkt einer frommen Phantasie oder ein tröstliches Traumgebilde, an das man glauben kann oder nicht. In Wahrheit aber ist die Wirklichkeit, über die der im Ich befangene Mensch nicht hinaussieht, der Wahn, der wie ein Nebelgespinnst in der Sonne vergeht, sobald im Durchbrechen der Ich-Grenze das Wesen aufgeht. Dann auf einmal erweist es sich, dass man im Ich-Selbst, das nur auf seine raumzeitliche Entfaltung, Lust und Erhaltung bedacht ist, einer Wirklichkeitsvorstellung verfallen war, die aus der Angst vor dem Tode und dem Kampf gegen das Vergängliche her stammt, also das winzige Leben zwischen Geburt und Tod zum Maßstab der Wahrheit gemacht hat. Zum "Großen Leben" jedoch, an dem wir im Wesen teilhaben, gehören Tod und Vergänglichkeit des kleinen Lebens ebenso, wie seine Geburt und sein zeitweiliger Bestand.¹⁶

Karlfried Graf Dürckheim, Meditation

Meditation meint Verwandlung, Verwandlung des überwiegend der Welt zugewandten, aus seiner bloßen Natur und im Bedingten der Welt lebenden Menschen zu dem neuen Menschen, der bewusst in seinem Wesen verankert ist und dieses in seinem Erkennen, Gestalten und Lieben in der Welt in Freiheit zu bekunden vermag.¹⁷

Karlfried Graf Dürckheim, Formel der Verwandlung

Der rechte Atem meint einen natürlichen Fluss und Rhythmus von Ausatem und Einatem. Beim gesunden Atem liegt im Zeitmaß der Akzent auf dem Ausatem, also auf dem Hergeben, aus dessen Vollendung der rechte Einatem von selbst hervorgeht. Auf die Zeitmaße bezogen wird für den Einatem nur ein Viertel der Zeit benötigt, etwa zwei Viertel für den Ausatem und ein Viertel für die Pause zwischen Aus und Ein. Dem Rhythmus des Atems entspricht das Schema: "Aus - aus - Pause - ein". Die vier Zeiten des natürlichen Atems, dieses "Aus - aus - Pause - ein", enthalten die ganze Fülle jener für den Sinn der Übung, für die Verwandlung, bedeutsamen Bezüge, die der Übende im Laufe der Zeit sich bewusst machen und in immer vollkommenerer Weise auszuführen lernen muss. Die Grundformel, mit der sich das "Aus - aus - Pause - ein" mit Sinn erfüllt, betrifft den Menschen als Leib, Seele und Geist. Sie lässt sich sprachlich in drei Formeln fassen:

Sich loslassen / Sich niederlassen / Sich einswerden lassen / Sich neu kommenlassen
Sich hergeben / Sich hingeben / Sich aufgeben / Sich neu wiederfinden
Weg von mir / Hin zu Dir / Ganz in Dir / Neu aus Dir

¹⁵ **Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.** Übertragen und erläutert von Richard Wilhelm. Diederichs Köln ¹1969, 1984, S. 84

¹⁶ **Karlfried Graf Dürckheim, Durchbruch zum Wesen.** Huber Bern ¹1954, ⁵1972, S. 57/58

¹⁷ **Karlfried Graf Dürckheim, Meditieren - wozu und wie?** Herder Freiburg 1976, S. 19. Nächstes Zitat: S. 145-147

Mit dieser Formel im Sinn kann man das Meditieren im Stile des Za-Zen in einer Weise beleben und beseelen, die dem Geist des westlichen Menschen entspricht. Denn was der östliche Meister seinem Schüler ohne Kommentar jahraus, jahrein zu tun aufgibt: einfach in der rechten Haltung zu sitzen, das sucht der Mensch des Westens auch mit seinem erkennenden Bewusstsein zu begleiten und zu durchlichten.

Meister Eckehart, Wesenhafter Gott

Woran liegt nun dieses wahre Haben Gottes, dass man ihn wahrhaft besitze? Dieses wahrhafte Haben Gottes liegt am Gemüt und an einem inneren, geistigen Sich-Hinwenden und Streben zu Gott, nicht (dagegen) an einem beständigen, gleichmäßigen Darandenken; denn das wäre der Natur unmöglich zu erstreben und sehr schwer und zudem nicht das Allerbeste. Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem *gedachten* Gott; denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen *wesenhaften* Gott haben, der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen und aller Kreatur. Der Gott vergeht nicht, der Mensch wende sich denn mit Willen von ihm ab. (Reden der Unterweisung 6)¹⁸

Meister Eckehart, Gottesliebe

"Wie denn soll ich Gott lieben?"

Du sollst Gott ungeistig lieben, das heißt so, dass deine Seele ungeistig sei und entblößt aller Geistigkeit; denn, solange deine Seele geistförmig ist, solange hat sie Bilder. Solange sie aber Bilder hat, solange hat sie Vermittelndes; solange sie Vermittelndes hat, solange hat sie nicht Einheit noch Einfachheit. Solange sie nicht Einfachheit hat, solange hat sie Gott (noch) nie recht geliebt; denn recht zu lieben hängt an der Einhelligkeit. Daher soll deine Seele allen Geistes bar sein, soll geistlos dastehen. Denn, liebst du Gott, wie er Gott, wie er Geist, wie er Person und wie er Bild ist, - das alles muss weg.

"Wie denn aber soll ich ihn lieben?"

Du sollst ihn lieben, wie er ist ein Nicht-Gott, ein Nicht-Geist, eine Nicht-Person, ein Nicht-Bild, mehr noch: wie er ein lauterer reines, klares Eines ist, abgesondert von aller Zweiheit. Und in diesem Einen sollen wir ewig versinken vom Etwas zum Nichts. (Predigt 42)

Meister Eckehart, Gottes Grund

Denn, wer kommen will in Gottes Grund, in dessen Innerstes, der muss zuvor in seinen eigenen Grund, in sein Innerstes kommen; denn niemand kann Gott erkennen, der nicht zuvor sich selbst erkennen müßte. (Predigt 54b "Haec est vita aeterna")

¹⁸ **Meister Eckehart** (1260 - 1329), **Deutsche Predigten und Traktate**, hrsg. von **Josef Quint**. Hander München ¹1963, Diogenes-Taschenbuch 20642 München 1979. S. 60. Nächstes Zitat: S. 355

Meister Eckehart, Sich lassen

Du musst wissen, dass sich noch nie ein Mensch in diesem Leben so weitgehend gelassen hat, dass er nicht gefunden hätte, er müsse sich noch mehr lassen. Der Menschen gibt es wenige, die das recht beachten und darin beständig sind. Es ist ein gleichwertiger Austausch und ein gerechter Handel: So weit du ausgehst aus allen Dingen, so weit, nicht weniger und nicht mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen, dafern du in allen Dingen dich des Deinen völlig entäußerst. Damit heb an und lass dich dies alles kosten, was du aufzubringen vermagst. Da findest du wahren Frieden und nirgends sonst. Die Leute brauchten nicht so viel nachzudenken, was sie *tun* sollten; sie sollten vielmehr bedenken, was sie *wären*. (Reden der Unterweisung 4)¹⁹

Meister Eckehart, Leerwerden

Wer sich vorbereitet zum Erwachen seines inneren Menschen und zur Erkenntnis von Gottes Wesen, sollte ungestört an ruhiger Stätte sein. Der Körper soll ausgeruht sein von allem Tun, nicht nur der Hände, auch der Zunge und aller andern Sinne. Sein Inneres nimmt man am besten schweigend wahr. Soll das Herz recht bereitet werden, muss es sich ins reine Nichts versenken. Nimm hierfür ein Gleichnis aus dem Leben: Will ich auf einer Tafel schreiben, und darauf steht schon etwas - es mag noch so schön sein -, beirrt mich das. Will ich etwas schreiben, muss ich zuvor tilgen, was auf der Tafel steht. Zum Schreiben eignet sich eine Tafel nur, wenn nichts drauf steht. Was empfangen will, muss zuvor leer sein.

Das Nicht-Haben, das Ausgeleert-Sein kehrt die Natur um: ein luftleerer Raum macht Wasser bergauf steigen. Je mehr der Mensch sich entfernt von aller äußeren Geschäftigkeit, umso mehr eilt Gott ihm zu. Die Seele soll von allen äußeren und von allen inneren Werken befreit sein, so dass nur Gott der Wirker in ihr sei, ganz unmittelbar. Sie lasse sein Wirken geschehen und ergebe sich ihm willig. Dies ist die Vereinigung, bei der die Seele in einem Augenblick mehr mit Gott geeint wird als durch alle Werke. Es ist deshalb nötig: dass der Mensch sein Inneres wohl verschlossen halte vor den Bildern der Welt, die draußen um ihn stehen, damit sie draußen bleiben und keinen Platz in ihm finden. Das zweite ist: dass er sich nicht verliere an die Bilder in seinem Innern, an Gemütsbewegungen und Gedanken, oder was dort sonst gegenwärtig ist.²⁰

Meister Eckehart, Seelenbürglein

Worin liegt am meisten Seligkeit? Etliche Meister haben gesagt: "In der Liebe". Andere: "In der Erkenntnis und in der Liebe". Ich aber sage: "Nicht in Erkenntnis noch Liebe". Sondern es ist in der Seele ein Etwas, aus dem fließen Erkenntnis und Liebe; ein Etwas, das selbst weder erkennt noch liebt. Wer dies Etwas wahrnimmt, der weiß, worin die Seligkeit liegt. Dies Etwas hat kein Vorher und kein Hernach; es wartet auf nichts, denn es hat nichts zu gewinnen noch zu verlieren. Darum ist es ihm auch benommen, in sich selbst zu wirken. Mehr: es ist dies das Selbst, das sich wie Gottes Wesen einzig selbst genießt. Es ist frei von allen Namen, eins und einheitlich, ohne Weise oder Eigenheit. Ich heiße es: ein Bürglein in der Seele. Mit *dem* Teil ist die Seele Gott gleich.

¹⁹ **Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate**, hrsg. von **Josef Quint**. Hander München ¹1963, Diogenes-Taschenbuch 20642 München 1979. S. 57

²⁰ **Meister Eckehart** (1260-1329). In: **Im Ewigen Jetzt. Meditationstexte nach Meister Eckehart**. Auswahl und Neufassung von Theodor Scheufele. Bernsteiner Hefte 1979, S. 8. Nächste Zitate: S. 13, S. 14

Meister Eckehart, Seelenfünklein

Manche schreiben, wie unendlich das All, wie weit der Himmel sei. Nun: das geringste Vermögen in meiner Seele ist weiter als der weite Himmel. Mit dem Fünklein in meinem Seelengrund bin ich einer Stelle tausend Meilen jenseits des Meeres genauso nah wie der Stelle, auf der ich hier stehe. Da ist nicht Zeit noch Raum, kein Vor und Nach. Alles ist gegenwärtig umschlossen in einem Jetzt, in dem tausend Jahre so kurz wie ein Augenblick sind.

Jean Gebser, Ursprung ist Gegenwart

Der ungeteilte, der ichfreie Mensch, der nicht mehr Teile sieht, sondern das "Sich" realisiert, die geistige Form des Mensch- und Weltseins, nimmt das Ganze wahr, das "vor" allem Ursprung "liegende" Diaphanon, das alles durchscheint. Für ihn gibt es weder Himmel noch Hölle, weder Diesseits noch Jenseits, weder Ich noch Welt, weder Immanenz noch Transzendenz, sondern über deren magische Einheit, deren mythische Ergäntheit, deren mentale Entzweiung und Synthese hinaus das nur wahrnehmbare Ganze. In dieses braucht er sich nicht zurückzubinden (Religion). Es ist praeligiös: es ist gegenwärtig in achronischer, zeitfreier Art, die mit seiner ichfreien Art korrespondiert. ... Das Vorzeitlose wird zeitfrei, Leere wird Fülle, in der Durchsichtigkeit wird das Diaphanon, das Geistige wahrnehmbar: Ursprung ist Gegenwart. Wir wahren das Ganze und das Ganze wahrt uns.²¹

Schu Gua, Kommentar zum I Ging

Unter allem, was die Dinge endet und die Dinge anfängt, gibt es nichts Herrlicheres als das Stillehalten.²²

Meister Hakuin, Preisgesang des Zazen ²³

Alle Menschen sind im Grunde Buddhas, gleich wie Wasser und Eis: Es gibt kein Eis getrennt vom Wasser, gesondert von den Geschöpfen keine Buddhas. Nicht wissend wie nahe ihnen die Wahrheit, suchen die Geschöpfe sie in der Ferne - welch Jammer! Sie gleichen denen, die im Wasser nach Wasser schrei'n vor Durst. Sie gleichen dem Sohn des Reichen, der unter Armen seinen Weg verlor. Die Geschöpfe durchwandern die sechs Welten, da sie verloren sind im Finster der Unwissenheit. Von Finsternis zu Finsternis wandernd, wie können sie je frei werden von Geburt- und-Tod?

Zazen, wie Mahayana lehrt: Kein Lob kann sein Verdienst erschöpfen. Die sechs paramita: Almosengeben, das Halten der Gebote und andere gute Taten, verschiedentlich aufgezählt, Anrufen des Buddha-Namens, Reue und so fort, sie alle kommen aus Zazen. Verdienst von auch nur einmal geübtem Zazen tilgt Schuld, zahllos gehäuft in der Vergangenheit. Wo sind die Pfade des Übels, die uns verführen? Das Reine Land kann nicht fern sein.

²¹ **Jean Gebser, Ursprung und Gegenwart.** In: **Ders., Gesamtausgabe 3.** Novalis Schaffhausen 1986, S. 689-690

²² **Schu Gua, Kommentar zum I Ging,** übersetzt von **Richard Wilhelm.** Zitiert in: **Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode.** Christiani Konstanz ¹1984, ³1984, S. 131

²³ Japanischer Zenmeister **Hakuin Ekaku Zenji** (1685-1768)

Wer voll Demut auch einmal nur diese Wahrheit hört, sie preist und im Vertrauen befolgt, erlangt unendliche Glückseligkeit. Doch wenn du die Augen nach innen kehrst und die Wahrheit des Selbst-Wesens bezeugst, des Selbst-Wesens, das Nicht-Wesen ist, dann übersteigst du sophistisches Denken. Das Tor zur Einheit von Ursache-Wirkung steht offen. Der Pfad der Nicht-Zweiheit, Nicht-Dreiheit führt geradeaus. Deine Form ist der Nicht-Form Form, dein Gehen-und-Kommen geschieht nirgends, denn wo du bist. Dein Gedanke ist des Nicht-Gedankens Gedanke, dein Singen und Tanzen ist nichts als die Stimme des dharmas.

Wie grenzenlos und frei ist der Himmel des samadhi! Wie beglückend klar der Mond der Vierfachen Weisheit! In diesem Augenblick - was mangelt dir? Nirvana zeigt sich dir. Dort, wo du stehst, ist das Land der Reinheit, deine Person der Körper des Buddha.

Dag Hammarskjöld, Schrecken der Stille, 1942

Wenn es still um dich wird und du in Schreck erstarrst: erkenne, dass Arbeit eine Flucht vor der Angst und der Verantwortung geworden ist und Altruismus eine mühsam verkappte Selbstquälerei. Wenn du des Steppenwolfs schadenfrohen, grausamen Herzschlag hörst - dann betäube dich nicht damit, dass du die Hetze wieder suchst. Sondern halte das Bild fest, bis du ihm auf den Grund gekommen bist.²⁴

Dag Hammarskjöld, Licht, 1951

Licht ohne Quelle, bleiches Gold eines neuen Tages, seidenweiches graues Blattwerk auf niedrigen Büschen, tauversilbert. Fröstelndes Rosa blüht über den Hügeln. Blauer Horizont. Aus dem dunklen Laubgewölbe der Bachschlucht trete ich hinaus auf den weiten Hang. Tropfen glitzern auf den Händen, die Stirn von Spritzern der schwankenden Zweige gekühlt, verdunstende Feuchte im frischen Morgenwind.

Jetzt. Da ich die Furcht überwunden - vor den anderen, vor mir, vor dem Dunkel darunter: an der Grenze des Unerhörten: Hier endet das Bekannte. Aber vom Jenseits erfüllt etwas mein Wesen mit seines Ursprungs Möglichkeit. Hier wird Begehren zu Offenheit gereinigt: jedes Handeln Vorbereitung, jede Wahl ein Ja dem Unbekannten.

Durch die Pflichten des Oberflächenlebens gehindert, mich über die Tiefe zu beugen, aber in ihnen langsam dazu gerüstet, formend in das Chaos niederzusteigen, aus dem der Duft der weißen Anemonen das Versprechen einer neuen Zusammengehörigkeit trägt. An der Grenze -

Wenn du so weit gekommen bist, dass du keine Antwort erwartest, wirst du zum Schluß in einer Weise schenken können, dass der andere entgegennehmen - und sich über das Geschenk freuen kann. Wenn der Liebende befreit ist von der Abhängigkeit vom Geliebten durch das Reifen der Liebe zu einem Strahlen, das Auflösung alles Eigenen in Licht ist - dann wird auch der Geliebte vollendet, indem er vom Liebenden frei wird.

In welchen Dimensionen der Zeit hat dieses Gefühl seine Ewigkeit? Es war, es erfüllte mich mit seinem Reichtum. In mir geboren, von keinem gefühlt, mir entflohen - aber in einer Materie außerhalb von Zeit und Raum geformt von einem Herzen, das Erde wurde.

²⁴ **Dag Hammarskjöld** (1905 - 1961), **Zeichen am Weg**. Übertragen und eingeleitet von Anton Graf Knyphausen. (Orig.: Vägmärken. Albert Bonniers Förlag AB Schweden ¹1963) Knauer München ¹1965, Taschenbuch 136 ⁴1970, S. 21. Weitere Zitate: S. 46-47, 68, 66, 70, 85, 93, 93-94

Dag Hammarskjöld, Mystik, Ende 1955

Das "mystische Erlebnis". Jederzeit: *hier und jetzt* - in Freiheit, die Distanz ist, in Schweigen, das aus Stille kommt. Jedoch - diese Freiheit ist eine Freiheit unter Tätigen, die Stille eine Stille zwischen Menschen. Das Mysterium ist ständig Wirklichkeit bei dem, der inmitten der Welt frei von sich selber ist: Wirklichkeit in ruhiger Reife unter des Bejahens hinnehmender Aufmerksamkeit.

Der Weg zur Heilung geht in unserer Zeit notwendig über das Handeln.

"Il faut donner tout pour tout." ("Man muss alles für alles geben")

Dag Hammarskjöld, Traum, 25. 12. 1955

Du nimmst die Feder - und die Linien tanzen. Du nimmst die Flöte - und die Töne schimmern. Du nimmst den Pinsel - und die Farben singen. So wird alles sinnvoll und schön in dem Raum jenseits der Zeit, der du bist. Wie kann ich da irgendetwas zurückhalten von dir.

So ging ich im Traum mit Gott durch die Wesenstiefe: Wände wichen zurück, geöffnete Tore, Saal nach Saal voll Schweigen und Dunkel und Kühle - von der Seelen Vertrautheit und Licht und Wärme - bis um mich Grenzenlosigkeit war, worin wir alle zusammenfluteten und weiterlebten wie Ringe nach fallenden Tropfen auf weite, ruhige, dunkle Wasser.

Dag Hammarskjöld, Stille, 22. 4. 1956

Verstehen - durch Stille, Wirken - aus Stille, Gewinnen - in Stille. "Soll das Auge die Farben gewahren, so muss es selber zuvor aller Farben entkleidet sein." (Im Original deutsch, Meister Eckehard?)

Dag Hammarskjöld, Brennpunkt, 28. 7. 1957

Du bist nicht Öl noch Luft - nur der Verbrennungspunkt, der Brennpunkt, wo das Licht geboren wird. Du bist nur die Linse im Lichtstrom. Nur so kannst du das Licht entgegennehmen und geben und besitzen. Suchst du dich selbst in "deinem eigenen Recht", so verhinderst du die Vereinigung von Luft und Öl in der Flamme, raubst der Linse ihre Durchsichtigkeit. Weihe - Licht oder im Licht zu sein, vernichtet, damit es entstehe, vernichtet, damit es sich sammle und verbreite. Du sollst das Leben kennen und von ihm erkannt werden nach dem Maß deiner Durchsichtigkeit - das heißt nach dem Maß deines Vermögens, als *Ziel* zu verschwinden und als *Mittel* zu bleiben.

Dag Hammarskjöld, Demut, 29. 7. 1959

Demut ist in gleichem Grade der Gegensatz zur Selbstdemütigung wie zur Selbstüberhebung. Demut heißt *sich nicht vergleichen*. In seiner Wirklichkeit ruhend ist das Ich weder besser noch schlechter, weder größer noch kleiner als anderes oder andere. Es *ist* - nichts, aber gleichzeitig eins mit allem. In diesem Sinne ist Demut völlige Selbstvernichtung.

Dag Hammarskjöld, Einfachheit, 4. 8. 1959

Einfachheit heißt, die Wirklichkeit nicht in *Beziehung auf uns* zu erleben, sondern in ihrer heiligen Unabhängigkeit. Einfachheit heißt sehen, urteilen und handeln von dem Punkt her, in welchem wir in uns selber ruhen. Wie vieles fällt da weg! Und wie fällt alles andere in die rechte Lage! Im Zentrum unseres Wesens ruhend, begegnen wir einer Welt, in der alles auf gleiche Art in sich ruht. Dadurch wird der Baum zu einem Mysterium, die Wolke zu einer Offenbarung und der Mensch zu einem Kosmos, dessen Reichtum wir nur in Bruchteilen erfassen. Für den Einfachen ist das Leben einfach, aber es öffnet ein Buch, in welchem wir nie über den ersten Buchstaben hinauskommen.

Sogaku Harada, Zazen

Es ist etwa wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als ob das Sitzkissen zum Erdball geworden sei und das Weltall den Unterleib ausfülle. Anstatt dessen zu dösen, hieße Kuhmist treten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr. Wenn man es lieber anders ausdrücken will, kann man auch sagen: "Unbeweglich stehen die grünen Berge. - Die weißen Wolken kommen und gehen", oder mit den Worten Tesshu Yamaokas: "Ob der Himmel klar ist oder bewölkt, in jedem Fall ist es recht. Der Berg ist immer derselbe, und seine ursprüngliche Gestalt ändert sich nicht." Das ist der Zen-Gesang, der Gesang der Wahrheit, wirklich unser Gesang. Im Zenmerkbuch (Zazengi) ist das **ausgedrückt** durch das Wort "Hishiryo", dh. Denke das Nichtdenken! Das ist der Schlüssel zum Zazen, das ist sein Lebensnerv.²⁵

Eugen Herrigel, Erdbeben ²⁶

In der ersten Zeit des Aufenthaltes in Japan wurde einmal ein Treffen mit japanischen Kollegen verabredet. Nach einem Spaziergang durch Tokyo sollte dort im 5. Stock eines Hotels in einem Erfrischungsraum Tee eingenommen werden.

Man hörte plötzlich ein tiefes Grollen und verspürte unter den Füßen ein saches Wanken. Immer deutlicher wurde das Schwanken, Knistern und Scheppern von Gegenständen. Unruhe und Aufregung im Haus wurden zunehmend spürbar. Die vielen Gäste, Europäer hauptsächlich, drängten sich in überstürzter Eile in den Gang an die Treppen und Lifts. Ein Erdbeben - und ein fürchterliches Erdbeben aus einem früheren Jahr war allgemein noch in stärkster Erinnerung!

Auch ich war aufgesprungen, um ins Freie zu kommen. Schon wollte ich den Kollegen, mit dem ich in der Unterhaltung begriffen war, auffordern, er möge sich beeilen: da bemerkte ich zu meinem Erstaunen, dass er unbeweglich dasass, die Hände verschränkt, die Augen nahezu geschlossen, als ginge ihn das alles gar nichts an. Nicht wie einer, der noch unentschieden zaudert oder sich noch nicht entschieden hat. Sondern: wie einer, der ohne Hin und Her etwas ganz Selbstverständliches tut oder nicht-tut. Der Anblick, den er bot, war so erstaunlich und bestimmend, dass ich, anstatt ihn sich selbst zu überlassen, stehen blieb - mit einem unheimlichen Angstgefühl freilich -, dann wieder ihm gegenüber Platz nahm und ihn unentwegt anstarrte, ohne mich zu fragen, was das bedeuten sollte und ob es geraten sei zu bleiben: wie gebannt - ich weiß

²⁵ **Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Zen-Meditation. Eine Einführung.** Benziger Zürich o.J., S. 35/36

²⁶ **Eugen Herrigel, Der Zen-Weg. Aufzeichnungen aus dem Nachlass.** Hrsg. v. Hermann Tausend. Barth Verlag München 1958, ⁸1986, S. 125-127

nicht wodurch -, als könne mir nichts geschehen. So vergingen lange bange Minuten.

Als das Erdbeben vorüber war - es soll ziemlich lange gedauert haben -, fuhr er an derselben Stelle fort, an der er das Gespräch abgebrochen hatte, ohne das, was geschehen war, auch nur mit einem Wort zu streifen. Ich war allerdings nicht mehr in der Lage, aufmerksam zuzuhören und gab wahrscheinlich leere Antworten. Den kaum überstandenen Schrecken noch in den Gliedern, stellte ich mir vielmehr die Frage, was hielt mich denn zurück, nicht davonzulaufen? Weshalb folgte ich nicht einem instinktiven Drang? Dabei fand ich keine Antwort, bei der ich mich hätte beruhigen können.

Erst einige Tage später erfuhr ich, dass dieser japanische Kollege ein Zen-Buddhist sei, und aus Andeutungen musste ich entnehmen, dass er sich in einen Zustand äußerster Konzentration versetzt habe und dadurch "unangreifbar" geworden sei.

Meister Ikkyû, Aufmerksamkeit

Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister Ikkyû: "Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln höchster Weisheit aufschreiben?" Ikkyû griff sofort zum Pinsel und schrieb das Zeichen: "Aufmerksamkeit." Dann legte er den Pinsel hin. "Ist das alles?" fragte der Mann. "Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?" Ikkyû ergriff wiederum den Pinsel und schrieb hintereinander: "Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit." Dann legte er den Pinsel zur Seite. "Nun", meinte der Mann ziemlich gereizt, "ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt." Darauf schrieb Ikkyû das gleiche Wort dreimal hintereinander: "Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit." Verärgert fragte der Mann daraufhin: "Was bedeutet dieses Wort 'Aufmerksamkeit' überhaupt?" Und Ikkyû antwortete sanft: "Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit."²⁷

Laotse, Tao te king 1

Der SINN, der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige SINN.

Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name.

"Nichtsein" nenne ich den Anfang von Himmel und Erde. "Sein" nenne ich die Mutter der Einzelwesen.

Darum führt die Richtung auf das Nichtsein zum Schauen des wunderbaren Wesens,
die Richtung auf das Sein zum Schauen der räumlichen Begrenztheiten.

Beides ist eins dem Ursprung nach und nur verschieden durch den Namen.

In seiner Einheit heißt es das Geheimnis.

Des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis ist das Tor, durch das alle Wunder hervortreten.²⁸

²⁷ **Meister Ikkyû Sôjun** (1394-1481), Abt des Daitoku-Ji in Kyoto, Japan. In: **Philip Kapleau (Hrsg.), Die drei Pfeiler des Zen. Lehre - Übung - Erleuchtung.** (Orig.: The Three Pillars of Zen. John Weatherhill, Inc., Tokyo 1965) Barth Weilheim ¹1969, ⁴1979, S. 36

²⁸ **Laotse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben.** Übersetzt und mit einem Kommentar von **Richard Wilhelm.** Diederichs Köln ¹1978, 1984

Laotse, Tao te king 10

Kannst du deine Seele bilden, dass sie das Eine umfängt, ohne sich zu zerstreuen?
Kannst du deine Kraft einheitlich machen und die Weichheit erreichen, dass du wie ein Kindlein wirst?

Kannst du dein geheimes Schauen so reinigen, dass es frei von Flecken wird?

Kannst du die Menschen lieben und den Staat lenken, dass du ohne Wissen bleibst?

Kannst du, wenn des Himmels Pforten sich öffnen und schließen, wie eine Henne sein?

Kannst du mit deiner inneren Klarheit und Reinheit alles durchdringen, ohne des Handelns zu bedürfen?

Erzeugen und ernähren, erzeugen und nicht besitzen, wirken und nicht behalten, mehren und nicht beherrschen: das ist geheimes LEBEN.

Laotse, Tao te king 11

Dreißig Speichen umgeben eine Nabe:

In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk.

Man höhlt Ton und bildet ihn zu Töpfen:

In ihrem Nichts besteht der Töpfe Werk.

Man gräbt Türen und Fenster, damit die Kammer werde:

In ihrem Nichts besteht der Kammer Werk.

Darum: Was ist, dient zum Besitz.

Was nicht ist, dient zum Werk.

Laotse, Tao te king 12

Die fünferlei Farben machen der Menschen Augen blind.

Die fünferlei Töne machen der Menschen Ohren taub.

Die fünferlei Würzen machen der Menschen Gaumen schal.

Rennen und Jagen machen der Menschen Wandel wirr.

Darum wirkt der Berufene für den Leib und nicht fürs Auge.

Er entfernt das andere und nimmt dieses.

Laotse, Tao te king 14

Man schaut nach ihm und sieht es nicht: Sein Name ist Keim.

Man horcht nach ihm und hört es nicht: Sein Name ist Fein.

Man fasst nach ihm und fühlt es nicht: Sein Name ist Klein.

Diese drei kann man nicht trennen, darum bilden sie vermischtes Eines.

Sein Oberes ist nicht Licht, sein Unteres ist nicht Dunkel.

Ununterbrochen quellend, kann man es nicht nennen.

Er kehrt wieder zurück zum Nichtwesen.

Das heißt die gestaltlose Gestalt, das dinglose Bild.

Das heißt das dunkel Chaotische.

Ihm entgegengehend sieht man nicht sein Antlitz,

ihm folgend sieht man nicht seine Rückseite.

Wenn man festhält den SINN des Altertums,

um zu beherrschen das Sein von heute, so kann man den alten Anfang wissen.

Das heißt des SINNES durchgehender Faden.

Laotse, Tao te king 16

Schaffe Leere bis zum Höchsten! Wahre die Stille bis zum Völligsten!
 Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben. Ich schaue, wie sie sich wenden.
 Die Dinge in all ihrer Menge, ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.
 Rückkehr zur Wurzel heißt Stille. Stille heißt Wendung zum Schicksal.
 Wendung zum Schicksal heißt Ewigkeit. Erkenntnis der Ewigkeit heißt Klarheit.
 Erkennt man das Ewige nicht, so kommt man in Wirrnis und Sünde.
 Erkennt man das Ewige, so wird man duldsam. Duldsamkeit führt zur Gerechtigkeit.
 Gerechtigkeit führt zur Herrschaft. Herrschaft führt zum Himmel.
 Himmel führt zum SINN. SINN führt zur Dauer. Sein Leben lang kommt man nicht in Gefahr.

Laotse, Tao te king 21

Des großen LEBENS Inhalt folgt ganz dem SINN.
 Der SINN bewirkt die Dinge so chaotisch, so dunkel.
 Chaotisch, dunkel sind in ihm Bilder. Dunkel, chaotisch sind in ihm Dinge.
 Unergründlich finster ist in ihm Same.
 Dieser Same ist ganz wahr. In ihm ist Zuverlässigkeit.
 Von alters bis heute sind die Namen nicht zu entbehren, um zu überschauen alle Dinge.
 Woher weiß ich aller Dinge Art? Eben durch sie.

Laotse, Tao te king 76

Der Mensch, wenn er ins Leben tritt, ist weich und schwach,
 und wenn er stirbt, so ist er hart und stark.
 Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten, sind weich und zart,
 und wenn sie sterben, sind sie dürr und starr.
 Darum sind die Harten und Starken Gesellen des Todes,
 die Weichen und Schwachen Gesellen des Lebens.
 Darum: Sind die Waffen stark, so siegen sie nicht.
 Sind die Bäume stark, so werden sie gefällt.
 Das Starke und Große ist unten. Das Weiche und Schwache ist oben.

Lin-chi, Begegnung mit dem Ratsherrn O.

Eines Tages besuchte der Ratsherr O. Meister Lin-chi. Als er dem Meister vor dem Zendo begegnete, fragte er ihn: "Lesen die Mönche deines Klosters die Sutras?" "Nein, sie lesen keine Sutras", entgegnete der Meister. "Dann üben sie aber Zazen?" "Nein, sie üben kein Zazen." "Wenn sie weder Sutras lesen noch Zazen üben, was in der Welt tun sie dann?" "Alles, was ich tue, ist sie zu Buddhas und Patriarchen werden zu lassen." Der Ratsherr sagte: "Auch wenn Goldstaub kostbar ist, trübt er doch die Sicht, wenn er in die Augen gerät." "Ich dachte, Ihr wärt nur ein gewöhnlicher Mensch, doch jetzt weiß ich, dass Ihr es nicht seid", erwiderte der Meister.²⁹

²⁹ Meister Lin-chi I-hsüan, jap. Rinzai Gigen (810-867). In: Eido Shimano Roshi, **Der Weg der wolkenlosen Klarheit**. (Orig.: Golden Wind. The Zen Studies Society, Inc. 1979) Barth Weilheim 1982, S. 219

Lin-chi, Mensch ohne Rang

Auf einem Haufen von rotem Fleisch ist ein wahrer Mensch ohne Rang: er geht beständig durch die Pforten eures Antlitzes aus und ein. Die dies noch nicht bezeugt haben - seht, seht!

(Es wird überliefert, dass ihn daraufhin ein Mönch weiter nach dem wahren Menschen fragt.

Lin-chi steigt vom Hochsitz herab, von wo er seine Ansprache hielt, packt den Frager und drängt ihn: "Zeig mir den wahren Menschen ohne Rang - sprich, sprich!" Der Mönch zögert. Da schiebt ihn der Meister beiseite: "Der wahre Mensch ohne Rang - was für ein wertloser Dreckstock das ist!")³⁰

Lin-chi, Wahrheit

Jünger des Weges! Wenn ihr die Sicht gemäß dem Dharma zu erlangen wünscht, so dürft ihr keine trüben Anschauungen anderer annehmen. Was immer es ist, dem ihr außen oder innen begegnet, tötet es alsogleich. Wenn ihr einem Buddha begegnet, tötet den Buddha! Wenn ihr einem Patriarchen begegnet, tötet den Patriarchen! Wenn ihr einem Arhat begegnet, tötet den Arhat! Wenn ihr Vater und Mutter begegnet, tötet Vater und Mutter! Wenn ihr Verwandten begegnet, tötet die Verwandten! Nur so erreicht Befreiung; wenn ihr an nichts haftet, erlangt ihr Ausweg und Freiheit! (Reden, Nr. 18)³¹

Lin-chi, Zen-Praxis

Wenn Hunger kommt, esse ich meinen Reis, wenn Schlaf kommt, schließe ich meine Augen. Der Tor lacht über mich, der Weise versteht.³²

Ignatius von Loyola, Exerzitien

Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Genüge, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen.³³

Anthony de Mello, Formulierungen

"Was sucht ihr?", fragte der Meister einen Gelehrten, der sich von ihm Beratung erhoffte. "Leben", lautete die Antwort. Sagte der Meister: "Wenn Ihr leben wollt, müssen die Wörter sterben." Als er später gefragt wurde, was er damit meinte, sagte er: "Ihr seid verraten und verkauft, weil Ihr in einer Welt von Wörtern lebt. Ihr nährt euch von Wörtern, begnügt Euch mit Wörtern und hättet doch Substanz nötig. Eine Speisekarte wird Euren Hunger nicht stillen und eine Formel nicht Euren Durst."

³⁰ **Rinzairoku Nr. 3**, In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Bern 1985, S. 183. Abschnitte aus dem Rinzairoku sind auch übersetzt in: **E. Fromm, D. T. Suzuki, R. de Martino, Zen- Buddhismus und Psychoanalyse.** Frankfurt 1972, S. 48-61

³¹ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Bern 1985, S. 186. Vgl. **Eido Shimano Roshi, Der Weg der wolkenlosen Klarheit.** (Orig.: Golden Wind. The Zen Studies Society, Inc. 1979) Barth Weilheim 1982, S. 220

³² **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I.** Francke Bern 1985, S. 191

³³ **Ignatius von Loyola** (1491 - 1556), **Die Exerzitien.** Nr. 2. Übertr. v. Hans Urs von Balthasar. Johannes Einsiedeln ¹1954, ⁵1965

Anthony de Mello, Kunst

"Was nützt ein Meister?" fragte jemand. Sagte der Schüler: "Dich zu lehren, was du immer gewusst hast, und dir zu zeigen, was du immer gesehen hast." Als dies den Besucher verwirrte, rief der Schüler: "Ein Künstler lehrte mich mit seinen Gemälden den Sonnenuntergang sehen. Der Meister lehrte mich durch seine Ausführungen, die Wirklichkeit jedes Augenblicks zu sehen."

Anthony de Mello, Unglück

"Unglück kann Wachstum und Erleuchtung bewirken", sagte der Meister. Und er erklärte es so: "Ein Vogel suchte jeden Tag Schutz in den dürren Zweigen eines kahlen Baumes mitten auf einer weiten, verlassenem Ebene. Eines Tages wurde der Baum von einem Sturm entwurzelt. Der arme Vogel war gezwungen, hunderte von Meilen zu fliegen, um Unterschlupf zu finden. Endlich erreichte er einen Wald. Alle Bäume dort bogen sich unter süßen und schweren Früchten." Und er schloss: "Wäre der verdorrte Baum stehen geblieben, hätte den Vogel nichts bewogen, seine Sicherheit aufzugeben und los zu fliegen."

Na-in, Eine Tasse Tee

Der japanische Meister Na-in empfing den Besuch eines Universitätsprofessors, der etwas über Zen erfahren wollte. Na-in servierte Tee. Er goß die Tasse seines Besuchers voll und hörte nicht auf weiterzugießen. Der Professor beobachtete das Überlaufen, bis er nicht mehr an sich halten konnte. "Es ist übervoll. Mehr geht nicht hinein!" "So wie diese Tasse Tee", sagte Na-in, "sind auch Sie voll mit ihren eigenen Meinungen und Spekulationen. Wie kann ich Ihnen Zen zeigen, bevor Sie ihre Tasse geleert haben?"³⁴

Meister Nansen, Wie Träumende

Der Hohe Amtsträger Lu Kêng (jap. Riku Kô) unterhielt sich einmal mit Nan-ch'üan (jap. Nansen) und bemerkte: "Sêng Chao sagte einmal: 'Der Himmel und die Erde kommen aus ein und derselben Wurzel wie mein eigenes Selbst, und alle Dinge sind eins mit mir'. Dies ist sehr schwer zu verstehen." Woraufhin Nan-ch'üan mit dem Finger auf eine Blume zeigte, die im Hof blühte, Lu Aufmerksamkeit darauf lenkte und bemerkte: "Gewöhnliche Leute sehen diese Blume wie in einem Traum!"³⁵

³⁴ (Na-in, 1868-1912). **Paul Reps, Ohne Worte - ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden.** (Orig.: Zen Flesh, Zen Bones.) Scherz Verlag München für Barth Verlag ¹1976, ²1977, S. 21

³⁵ Chinesischer Zen-Meister **Nansen Fugan** (chines. **Nan-ch'üan P'u-yüan**, 748-835). **Hekigan Roku, Koan Nr. 40.** Vgl. **Toshihiko Izutsu, Philosophie des Zen-Buddhismus.** (Orig.: Toward a Philosophy of Zen Buddhism. Teheran 1977) rororo 1080 Rowohlt Reinbek bei Hamburg ¹1979, 1986, S. 17

Meister Nansen, Bettler

Ein Mönch fragte: "Wenn ein Armer kommt, was soll man ihm geben?"

Der Meister sprach: "Nicht das Geringste fehlt ihm."³⁶

Meister Nansen, Leib

Als Chosha, ein Schüler von **Nansen** gefragt wurde: "Was ist Buddha?", gab er die Antwort:

"Er ist nichts anderes als dieser fleischliche Körper."³⁷

Wolke des Nichtwissens, Nichts

Vergiss das "Überall" und das "Etwas". Sie verblassen vor diesem gesegneten "Nirgendwo" und "Nichts"! Sorge dich nicht, wenn deine Sinne und Fähigkeiten dieses "Nichts" nicht erfassen. Es kann nicht anders sein. Dieses "Nichts" ist so groß und tief, dass es für sie nicht erreichbar ist. Es lässt sich nicht erklären, nur erfahren. Wer noch nicht lange mit diesem "Nichts" vertraut ist, empfindet es dunkel und unergründlich. Was als tiefe Dunkelheit erfahren wird, ist in Wirklichkeit ein geistiges Licht, das diese Menschen blendet. Wer wird dieses "Nichts" wohl als "Leere" verspotten? Natürlich unser oberflächliches Ich, nicht unser wahres Selbst.

Unser wahres Selbst nennt es unermessliche Fülle. Denn in diesem Dunkel erkennen wir alles in einem, das Wesen aller körperlichen und geistigen Dinge, ohne unsere Aufmerksamkeit auf etwas im einzelnen zu richten.³⁸

Novalis, Blütenstaub

Wir träumen von Reisen durch das Weltall - Ist denn das Weltall nicht *in uns*? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht - Nach Innen geht der geheimnisvolle Weg. In uns, oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten - die Vergangenheit und Zukunft.

Die Außenwelt ist die Schattenwelt - Sie wirft ihren Schatten in das Lichtreich. Jetzt scheint uns freilich innerlich so dunkel, einsam, gestaltlos - Aber wie ganz anders wird es uns dünken - wenn diese Verfinsterung vorbei, und der Schattenkörper hinweggerückt ist - Wir werden mehr genießen denn je, denn unser Geist hat entbehrt.³⁹

Meister Paichang, Körpersprache

³⁶ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus.** Band 1: Indien und China. Francke Bern 1985, S. 160

³⁷ **Daisetz Teitaro Suzuki, Leben aus Zen. Mit einer Einführung in die Texte von Wei-Lang (Hui-neng).** (Orig.: Living by Zen. Sanseido Press, Tokio. Kapitel VI: The Zen Doctrine of No-Mind. Rider & Company, London.) Barth München ¹1973, Suhrkamp Taschenbuch 846 Frankfurt/M. 1982, S. 25

³⁸ **Kontemplative Meditation - Die Wolke des Nichtwissens,** hrsg. v. Willi Massa. Topos-Taschenbuch 30 Grünewald Mainz ¹1974, ²1975, S. 132

³⁹ **Friedrich von Hardenberg, genannt Novalis, Vermischte Bemerkungen 1797-1798,** veröffentlicht unter dem Titel: Blütenstaub. In: **Novalis, Fragmente und Studien.** Reclam Taschenbuch 8030 Stuttgart 1984, S. 8

Die Mönche wünschten, ihr Meister **Paichang** möge ihnen eine Lehrstunde in Zen geben. Er sagte: "Helft beim Anbau des Bodens, und nachher will ich euch alles über Zen sagen." Nachdem sie die Arbeit getan hatten, baten sie den Meister, sein Versprechen einzulösen, worauf dieser beide Arme ausbreitete, aber kein Wort sagte. Das war seine große Lehrrede.⁴⁰

Gregor Palamas, Hesychia

Hesychia ist Stillesein des Geistes und der Welt, Vergessen des Niedrigen, geheimnisvolles Erkennen des Höheren, das Hingeben der Gedanken an etwas Besseres, als sie selber sind. So schauen die, die ihr Herz durch solch heiliges Schweigen gereinigt und sich auf unaussprechliche Weise mit dem alles Denken und Erkennen übersteigenden Licht vereinigt haben, Gott in sich selbst wie in einem Spiegel.⁴¹

Russischer Pilger, Jesus-Gebet

So ziehe ich nun meiner Wege und verrichte unablässig das Jesusgebet, das mir wertvoller und süßer ist als alles andere in der Welt. Mitunter gehe ich meine siebzig Werst am Tage, manchmal auch mehr, und fühle gar nicht, dass ich gehe; ich fühle aber nur, dass ich das Gebet verrichte. Fährt mir eisige Kälte durch die Glieder, so beginne ich das Gebet angespannter herzusagen und bin bald vollkommen erwärmt. Martert mich der Hunger, so rufe ich den Namen Jesu Christi häufiger an und vergesse, dass ich essen wollte. Bin ich krank oder fühle ich ein Reißen im Rücken und in den Beinen, so beginne ich auf das Gebet hinzuhorchen und spüre den Schmerz nicht mehr. Wenn mich jemand beleidigt, so denke ich nur daran, wie süß das Jesusgebet ist; sogleich ist die Kränkung und aller Zorn geschwunden, und ich habe alles vergessen. Ich bin gleichsam närrisch geworden; um nichts Sorge ich mich mehr; nichts gibt es, das mich fesselt; nichts Eitles schaue ich an; wenn ich nur immer allein bin in der Einsamkeit! Der Gewohnheit getreu drängt es mich nur zu dem einen: unablässig das Gebet zu verrichten, und immer, wenn ich mich damit abgebe, werde ich sehr froh.⁴²

Meister Seng-ts'an, Siegel des gläubigen Herzens

⁴⁰ Chinesischer Zen-Meister **Paichang**, jap. Hyakujo, (720 - 814). **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** (Orig.: 1934) Rascher & Cie. AG Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt 1975. S.89

⁴¹ **Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**, hrsg. v. Emmanuel Jungclaussen. Herder Freiburg ¹1974, ⁵1976, S. 11

⁴² **Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**, hrsg. v. Emmanuel Jungclaussen. Herder Freiburg ¹1974, ⁵1976, S. 38/39

Der höchste Weg ist gar nicht schwer, nur ohne Wahl von zweierlei. Da, wo du nicht mehr liebst und hasst, da wird die Klarheit wolkenlos. Doch bist du ihm um Haaresbreite fern, ist er von dir wie Himmel von der Erde weit. Soll er sich klar im Herzen zeigen, sei nicht gehorsam, widerstrebe nicht!

Das Kleinste ist dem Größten gleich, alle Grenzen sind verschwunden. Das Größte ist dem Kleinsten gleich, keine Grenze ist zu sehen. Sein und Nichtsein sind nur eines, Nichts ist dasselbe wie Sein. Hast du dies noch nicht erreicht, hast du nirgends einen Halt.

Das Eine gleicht dem All, alles ist nur das Eine. Ist diese Wahrheit einmal wirklich, was kümmert mich das Unvollkommene? Glauben und Herz sind nicht zwei, Nicht-Zwei, das ist das gläubige Herz. Worte und Wege führen ins Nichts, was war und was wird ist ewiges Jetzt!⁴³

Shinran Shonin, Tannisho

Wer sich der Anrufung des Namens Amidas widmet, der geht den einen geraden Weg ohne Hindernisse. Warum ist das so? Es ist deshalb so, weil vor einem Glaubenden, der den Namen Amidas anruft, die Götter des Himmels und die Geister der Erde sich in Referenz verneigen und keine Maras (Teufel) und Nicht-Buddhisten ihm irgendwelche Hindernisse zu bereiten vermögen. Weder Schuld noch Bosheit können auf ihn irgendwelche Karma-Wirkung ausüben, und kein anderes Gut kommt dem Nembutsu gleich. So sprach der Meister. ... Der Grund von Nembutsu liegt dort, wo es die Vernunft transzendiert, weil es unaussprechbar, unerklärbar und unerforschlich ist. So sprach der Meister.⁴⁴

Suibi, Zen

Seihei (chines. Tsing-ping, 845-929) fragte Suibi (chines. T'sui-wei): "Was ist das Grundprinzip des Buddhismus?" "Warte", sagte Suibi, "bis niemand mehr um uns ist, dann will ich es dir sagen." Nach einer Weile wiederholte Seihei seine Frage und sprach: "Nun ist niemand mehr um uns, bitte erleuchte mich." Suibi stieg von seinem Stuhl herab, führte den begierigen Frager in das Bambuswäldchen, sagte aber nichts. Als dieser ihn noch einmal wegen einer Antwort drängte, flüsterte Suibi: "Wie hoch dieser Bambus ist, und wie klein jener dort drüben!"⁴⁵

Daisetz Teitaro Suzuki, Zen

Zen ist kein Zeitvertreib, sondern die allerernsthafte Aufgabe im Leben. Kein leerer Kopf wird sich jemals daran wagen.⁴⁶

⁴³ Lied **Shinjinmei**, zugeschrieben dem chinesischen Meister und dritten Patriarchen des Zen **Seng-ts'an** (gest. 606). **Peter Weber-Schäfer, Zen. Aussprüche und Verse der Zen-Meister**. Insel Frankfurt 1978, S. 7

⁴⁴ **Shinran Shonin, Tannisho** (Das Büchlein vom Bedauern des abweichenden Glaubens), übersetzt von Michio Sato. Kyoto 1977. Diese Schrift enthält Aussprüche des Gründers des Shin-Buddhismus, der von 1173-1262 lebte und eine Art Luther in der Geschichte des Buddhismus darstellt.

⁴⁵ **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** (Orig.: 1934) Rascher & Cie. AG Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt 1975. S. 74. Vgl. auch **Ders., Leben aus Zen.** s.o. S. 16

⁴⁶ **Daisetz Teitaro Suzuki, Essays in Zen-Buddhism.** Vol. I, p. 16. Zitiert von **Carl Gustav Jung** in seinem Vorwort zu: **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** (Orig.: 1934) Rascher & Cie. AG Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt

Tan-hsia, Buddhas verbrennen

Als **Tan-hsia** (jap. Tanka) zur Zeit der Tang-Dynastie (618-906) in der Hauptstadt rastete, war es äußerst kalt. Da nahm er in einem Tempel eine der dort auf dem Altar aufgestellten Buddhastatuen herunter, machte damit Feuer und wärmte sich.

Als der Hüter des Tempels dies sah, war er höchst entrüstet und rief: "Wie kannst du es wagen, mein hölzernes Buddhabild zu verbrennen?" **Tan-hsia** begann in der Asche herum zu suchen, als schäue er nach irgendetwas, und sagte: "Ich sammle die heiligen Sarīras aus der glühenden Asche." (Sarīras sind mineralische Niederschläge, Kristalle, die nach der Verbrennung eines menschlichen Körpers in der Asche gefunden werden können. Nach ihrer Menge bemessen Buddhisten die Reife und Heiligkeit des Verstorbenen.) "Wie kannst du", sagte der Wärter, "Sarīras von einem hölzernen Buddha erwarten?" **Tan-hsia** erwiderte: "Wenn keine Sarīras in der Asche zu finden sind, kann ich dann auch noch die beiden anderen Buddhas für mein Feuer haben?"⁴⁷

Meister Okada Torajiro, Hara

Tanden ist der Schrein des Göttlichen. Wenn seine Burg herrlich gebaut ist und das Göttliche in uns wächst, dann ist ein wahrer Mensch vollendet. - Wenn man die Menschen in Ränge einteilt, so ist der niedrigste der, der seinen **Kopf** werthält. Bei denen, die nur zusehen, so viel Wissen wie möglich anzuhäufen, wird der Kopf größer und größer, und so geraten sie leicht ins Wanken wie eine umgekehrte Pyramide! Im Nachahmen anderer sind sie groß, aber weder Originalität noch Erfindung, noch ein großes Werk ist ihre Sache. - Die nächsten sind die mittleren Ranges. Bei ihnen bildet die **Brust** den wichtigsten Teil. Menschen mit Selbstkontrolle, von Enthaltbarkeit und mit asketischen Tendenzen gehören zu diesem Typ. Das sind Menschen mit vordergründigem Mut, aber ohne wirkliche Stärke. Viele der so genannten großen Männer sind von dieser Klasse. Aber das genügt nicht. Die aber den **Unterbauch** als den wichtigsten Teil ansehen und also die Burg gebaut haben, darin die Gottheit wachsen kann, das sind die vom obersten Rang. Diese Menschen haben sowohl den Geist als auch den Körper in der rechten Weise entwickelt. Kraft strömt von ihnen aus und erzeugt eine seelische Verfassung von großer Gelassenheit. Sie tun, was ihnen beliebt, ohne das Gesetz zu verletzen.

Der Erste denkt, dass Wissenschaft die Natur beherrschen kann. Der Zweite hat einen Scheinmut, hat Selbstzucht und weiß hart zu kämpfen. Der Dritte ist der, der um die wahre Wirklichkeit weiß.⁴⁸

Carl Friedrich von Weizsäcker, Meditation

1975. S. 27

⁴⁷ Aus der Zen-Chronik **Keitoku Dentōroku** (Buch 14). Vgl. **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** (Orig.: 1934) Rascher & Cie. AG Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt 1975. S. 128

⁴⁸ **Karlfried Graf Dürckheim, Hara - Die Erdmitte des Menschen.** Barth München ⁹1981, S. 195

Meditation ... ist die Bereitschaft, den Willen still werden zu lassen und das Licht zu sehen, das sich erst bei still gewordenem Willen zeigt. Sie ist eine Schule der Wahrnehmung, des Kommenlassens der Wirklichkeit. Deshalb hat das Verlangen nach ihr recht. Aber die Traditionen der Meditation müssen dabei selbst eine Wandlung durchmachen. Bisher waren sie in ein mythisches Weltbild eingebettet. In der heutigen Welt treten sie in das Licht der Aufklärung.

Dieser Bewusstseinswandel vollzieht sich heute in vielen Menschen, meist fern von der Politik. Er hat es schwer, sich selbst zu verstehen. Er muss die Traditionen wissenschaftlicher Theorie und meditativer Wahrnehmung zusammen denken. Hier ist auch eine Aufgabe des Begriffswandels, der Philosophie. Trägt diese langsame, der politischen Praxis ferne Arbeit zur Politik bei? Wir beantworten diese Frage nicht direkt.⁴⁹

Zen-Tradition, Anstrengungen

Ein großer Zen-Lehrer wurde einmal gefragt: "Machst du ununterbrochen Anstrengungen, dich in der Wahrheit zu üben?" "Ja, das tue ich." "Wie übst du denn selber?" "Wenn ich hungrig bin, esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich." "Das tut ja jeder. Kann man denn da von jedem sagen, dass er sich übt wie du?" "Nein." "Warum nicht?" "Weil die andern, wenn sie essen, nicht essen, sondern über die verschiedensten Dinge nachdenken und sich dadurch stören lassen; wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern sie träumen von tausend und einem Ding. Darum sind sie nicht so wie ich."⁵⁰

Zen-Tradition, Zen

Ein Gärtnermönch nahte sich einst dem Meister und suchte Einweihung in Zen. Der Meister sprach: "Komm wieder, wenn niemand in der Nähe ist, und ich werde dir sagen, was es ist." Am nächsten Tag ging der Mönch wieder zu dem Meister und als er sah, dass niemand zugegen war, flehte er ihn an, ihm das Geheimnis zu offenbaren. Der Meister sprach: "Komm näher an mich heran." Der Mönch näherte sich ihm wie befohlen. Der Meister sprach: "Zen ist etwas, das nicht durch Worte vermittelt werden kann."⁵¹

⁴⁹ Carl Friedrich von Weizsäcker, **Wege in der Gefahr. Eine Studie über Wirtschaft, Gesellschaft und Kriegsverhütung**. Hanser München ¹1976, dtv 1452 München ³1981, S. 265

⁵⁰ Daisetz Teitaro Suzuki, **Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung**. (Orig.: 1934) Rascher & Cie. Ag Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt 1975. S. 87/88 vgl. Daisetz Teitaro Suzuki, **Leben aus Zen. Mit einer Einführung in die Texte von Wei-Lang (Hui-neng)**. s.o. S. 57

⁵¹ Daisetz Teitaro Suzuki, **Leben aus Zen. Mit einer Einführung in die Texte von Wei-Lang (Hui-neng)**. (Orig.: Living by Zen. Sanseido Press, Tokio. Kapitel VI: The Zen Doctrine of No-Mind. Rider & Company, London.) Barth München ¹1973, Suhrkamp Taschenbuch 846 Frankfurt/M. 1982, S. 15-16