

# Leseprobe + Inhalt

FQL Publishing  
ISBN 978-3-940965-90-5

> [Buch bestellen](#) <

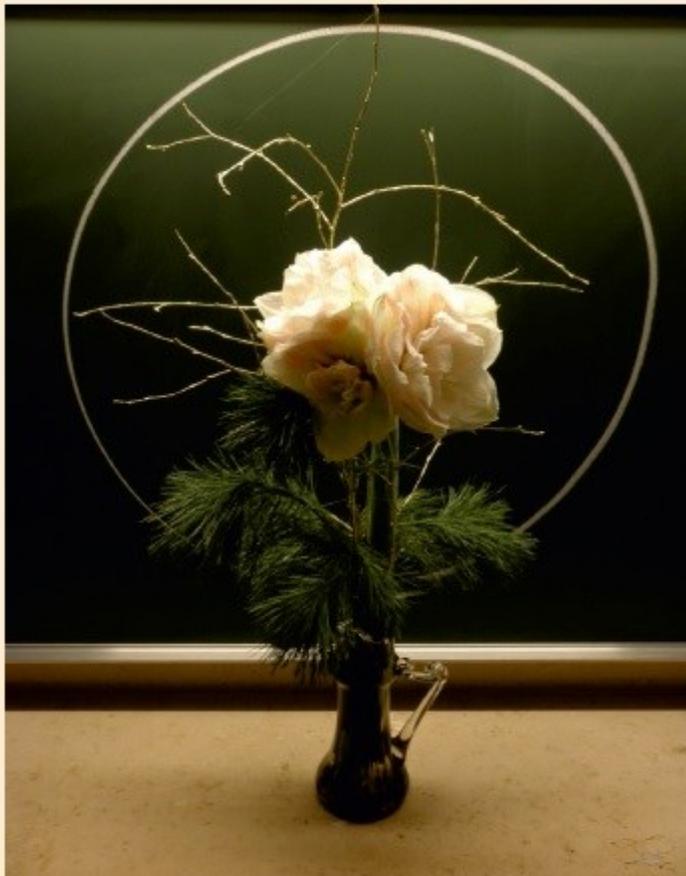
無我來人

Mugaraito Günter Weber

## Gelebtes Zen Aufbruch in die Freiheit

Zen-Meditation als Übungsweg für den Alltag

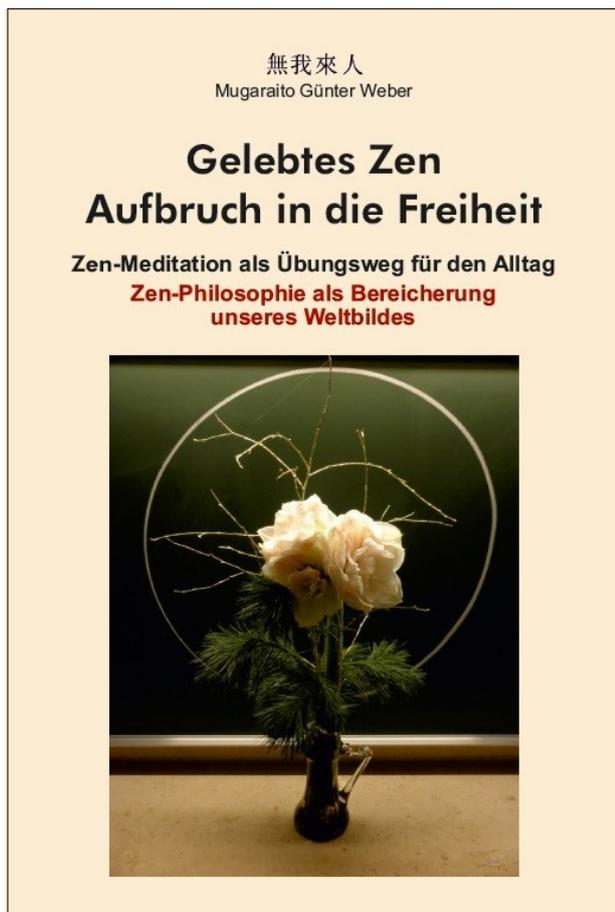
**Zen-Philosophie als Bereicherung  
unseres Weltbildes**



# Gelebtes Zen

## Aufbruch in die Freiheit

Zen-Meditation als Übungsweg für den Alltag,  
**Zen-Philosophie als Bereicherung unseres Weltbildes**



Autor: Mugaraito Günter Weber

Verlag: FQL Publishing,  
München  
ISBN 978-3-940965-90-5

Format: DIN A5  
Hardcover, 740 Seiten

***Eine Schatztruhe des Zen!***

> [Buch bestellen](#) <

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet.

**ACHTUNG:** Nur für den persönlichen Gebrauch nutzbar. Jedwede Vervielfältigung, Verteilung und Verwertung ist untersagt - es gilt das deutsche Urheberrecht.

# Kapitelübersicht

*„Auf strebt der Geist!  
Wie schwer sind doch die Füße.  
Und doch: Was wären wir  
ohne dieses „Schritt für Schritt“?“  
(M.G.W. beim Aufstieg zum Kloster Tsemo / Ladakh)*

## Zu Beginn

### Eine Schatztruhe des Zen

Kapitelübersicht

Inhaltsverzeichnis

## Teil 1 Zen im Alltag

- 1.1 Zen-Meditation  
als Übung des Loslassens
- 1.2 Zen-Meditation – das torlose  
Tor zum Sein
- 1.3 Zeit für Stille und Meditation
- 1.4 Verändern durch Annehmen
- 1.5 Weder Optimist noch Pessimist
- 1.6 Wie Ratten im Labyrinth?  
„Richtig Handeln“
- 1.7 Kann denn Mitleid Sünde sein?
- 1.8 Die Liebesfalle
- 1.9 „GenießZen“ –  
Freude am Leben!
- 1.10 Wer sich in der Quelle der  
Natur erneuert ...

## Teil 2 Grundelemente des Zen

- 2.1 Lehre und Weltbild des Zen
- 2.2 Die religiöse Qualität des Zen
- 2.3 Quellen des Zen
- 2.4 Buddhismus
- 2.5 Daoismus

## Teil 3 Wahrnehmung

### ist Wirklichkeit

- 3.1 Bilder im Spiegel deines Geistes
- 3.2 Ich denke ein Ich,  
das denkt, das bin ich
- 3.3 Das unvorstellbare  
Mysterium des Seins
- 3.4 Zen und das Weltbild der Physik
- 3.5 Zen und westliche Philosophie
- 3.6 Zen und christliche Mystik

## Teil 4 Ausgewählte Texte

- 4.1 Texte der Zen-Tradition
- 4.2 Zen-Humor
- 4.3 Sätze der Weisheit, Gedichte
- 4.4 Meine An- und Einsichten

## Teil 5 Das Apokryphe Sûtra des Hung Lei

*Prof. Fritz Hungerleider († 1998)*

### Und zum Schluss ...

Anmerkungen  
Textnachweis  
Bildnachweis  
Von mir über mich  
Danke!

## Aufbruch in die Freiheit <sup>[1]</sup>

*„Warum, wenn Gottes Welt doch so groß ist,  
bist Du ausgerechnet in einem Gefängnis eingeschlafen?“*

*Mevlânâ Dschalal ad-Din Rumi (Islamischer Mystiker, † 1273 n.J. <sup>[2]</sup>)*



Zen ist Aufwachen; es ermutigt uns und ermöglicht einen Aufbruch in unsere ganz persönliche Freiheit:

*„Zen ist kein Ausstieg aus der Wirklichkeit, sondern ein Ankommen  
in der gegenwärtigen Wirklichkeit unserer Existenz.“*

*(Mugaraito Günter Weber – „M.G.W.“)*

Es liegt nur an uns, denn das Gefängnis haben wir uns selbst geschaffen. Wir sind unfrei, weil wir fixiert sind auf unsere von Erziehung und Gesellschaft geforderten Rollen in Beruf und Familie, weil wir nicht die Möglichkeiten sehen, die in diesem Augenblick für uns existieren, sondern verstrickt sind in Erinnerungen an Vergangenes und fixiert sind auf die Zukunft.

Diese Fixierung auf die Zukunft blockiert unser Potential, das wir **im Hier und Heute** nutzen könnten – und dies nicht nur, wenn unsere Gedanken an die Zukunft pessimistisch sind, mit Ängsten und Unsicherheit erfüllt, sondern *auch, wenn sie optimistisch sind, verbunden mit Hoffnungen und Erwartungen.*

Wir mögen diese zwar als hilfreich und beruhigend empfinden, zugleich aber entziehen sie unserer Gegenwart unbewusst einen Teil unserer Energie und Aufmerksamkeit.

*Wenn Sie in einen wunderschönen Park sitzen, können Sie natürlich auch dort über Ihre Sorgen und Probleme nachdenken. Sie könnten aber auch ganz nach Wunsch einfach nur genießen, die Wärme der Sonne spüren, dem Rauschen der Blätter und dem Zwitschern der Vögel zuhören. Das meine ich mit **Freiheit!***

Wir sind aber auch unfrei, weil wir eingewoben sind in ein **Gespinst von Vorstellungen**, die wir nicht immer als solche erkennen. Ob es um unser Selbstverständnis in der Dualität Körper-Seele geht, oder um die Überzeugung, unsere Wahrnehmung gäbe eine objektiv so vorhandene Wirklichkeit wieder.

Für Zen gilt: *„Jenseits der Gedanken und Vorstellungen liegt die große Wirklichkeit“* und ich habe es als eine ungeheure *Freiheit* empfunden, *keine Vorstellungen* mehr haben zu müssen über Gott, den Sinn meines Lebens; nicht mehr die vielen Fragen: *„warum?“, „warum gerade ich?“, „was ist nach meinem Tod?“*. Das bedeutet nicht, dass Vorstellungen nicht auch wichtig sein können und dies für viele Menschen auch sind; gerade Glaubensvorstellungen sind oft ein Zugang zu unserer letzten Wirklichkeit. Für Zen ist entscheidend, dass wir **die Begrenztheit aller menschlichen Vorstellungen** erkennen. Sie sind nur der *„Finger, der auf den Mond zeigt“*.

Zen ist **ein mystischer Weg des Buddhismus** <sup>[3]</sup>, in dem die intensive, **subjektiv erlebte Erfahrung** des eigenen Seins vorrangig ist, ob in der Meditation oder im Alltag. Es geht darum, immer wieder die jeweiligen Rahmenbedingungen unserer Existenz anzunehmen, so, wie wir sie erleben und wahrnehmen, um jeden Tag dann bewusst verantwortungsvoll zu gestalten und zu genießen.



## **Zen ist radikal anders!**

*„Erst wenn jeder Halt an einem Konzept aufhört,  
ist frisches Verstehen möglich.  
Es entstehen Gedanken und Einsichten,  
die nie zuvor gedacht oder gesehen wurden.“*

*Avadhuta Gita (hinduistisches philosophisches Werk, um 400 v.J.)*

*„Radikal anders“* bedeutet, sich auf die Begegnung mit einem Welt- und Menschenbild einzulassen, das in seinen Ursprüngen **3500 Jahre alt** ist (*Arier/ Veden*), jedoch für viele eine Herausforderung darstellt: sowohl für unser Selbstverständnis als Person (*Seele*), wie

auch für unsere religiöse Prägung (*Gott*) und unseren physikalischen Wirklichkeitsbegriff (*mit Ausnahme der Quantenphysik, deren Aussagen denen des Zen weitgehend entsprechen*).

Nachfolgend eine **Übersicht zu Grundaussagen des Zen**, wie ich sie aus meinen Erfahrungen und meinem Zen-Verständnis heraus darstelle. Manches ist hierbei auch gegenüber anderen Darstellungen des Zen und des Buddhismus „*radikal anders*“!

Entscheidend für mich ist: „*Glauben Sie mir kein Wort*“! Übernehmen Sie nichts, was Sie letztlich nicht nachvollziehen können. Maßgebend ist Ihre eigene Seins-Erfahrung, wenn Sie Zen in Ihren Alltag integrieren.

**Zen ist radikal anders** – und kann gerade dadurch Ergänzung und Bereicherung unseres Weltbildes sein! Zen kennt beispielsweise:

- ▶ kein unveränderliches, beständiges Selbst (*Seele*); das „*Ich*“ ist eine Konstruktion unseres Bewusstseins,
- ▶ die „*Wirklichkeit*“ nur als subjektive Erscheinung (*individuell und menschentypisch*), auch in der Naturwissenschaft,
- ▶ eine absolut monistische Weltsicht: „*Das Transzendente ist Wesensbestandteil des Physikalischen*“
- ▶ eine Meditation ohne Konzentration
- ▶ eine rein selbstverantwortete Ethik „*nach bestem Wissen und Gewissen*“ (*mit dem Ziel, Leid und Unheil zu vermeiden*)
- ▶ ein Verändern durch Annehmen
- ▶ Loslassen, Gelassenheit, dann aber auch bewusstes Zuwenden als zentrale Elemente der Lebenskunst (*ob Leid, Tod, Mitgefühl, Liebe oder Genießen*)
- ▶ ein Selbstverständnis als Religion ohne konkretisierte Glaubensvorstellungen (*jedoch mit Urvertrauen und Dankbarkeit*).

„*Wenn es eine letzte Wirklichkeit gibt, dann kann das nur eine sein.*“

Die Glaubensvorstellungen aller Religionen (*und auch die Aussagen des Zen*) können deshalb nur „*der Finger sein*“, der auf diese letzte Wirklichkeit, Urgrund und Basis unseres Seins, hinweist.

**Mein Zen-Name:** „*Mugaraito*“ (*jap.*) wurde mir von meinem Zen-Lehrer, *Prof. Fritz Hungerleider, Wien, ehem. Präsident der Österreichischen Buddhistischen Gesellschaft, († 1998)* verliehen, und ich wurde von ihm als sein Nachfolger eingesetzt. „*Mugaraito*“ bedeutet wörtlich „*Nicht-Ich komme Mensch*“ = „*Ohne eine Vorstellung vom Ich, ohne ein Haften am Ich, seine (Mit-)Menschlichkeit verwirklichen.*“

**Wirklichkeit:** „*Wirklichkeit*“ wird definiert als erfahrbarer, individueller, subjektiver, dynamischer Prozess. „*Die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen und erleben, ist ein Produkt unseres Gehirns, unseres Bewusstseins.*“ (M.G.W.) **Alles sind subjektive bzw. menschentypische Erscheinungen** (vgl. *Phänomenologie Husserl, Heidegger*) die in einer Wechselbeziehung zu uns stehen; auch unser eigenes Ich.

Über das Wesen einer dahinter stehenden, „objektiven“ Realität kann aus Sicht des Zen nur ausgesagt werden *dass sie die Möglichkeitsbedingungen, das Potential für alles Seiende, für alle Erscheinungen darstellt.* Augustinus hat sinngemäß gesagt: „*Wo das Erkenntnisvermögen endet, fängt der Glaube an.*“ Zen sagt: „*da können wir nichts darüber aussagen.*“ Aussagen im Zen sind immer nur „*der Finger, der auf eine Höhere Wirklichkeit hinweist.*“

**Religion:** Zen ist genau das Gegenteil von „etwas glauben“. So kennt Zen **keine konkretisierten Glaubensvorstellungen**, wie „Gott“, „Seele“, „Ewiges Leben“; sie werden auch nicht explizit negiert. Zen meint nur, dass wir uns sehr leicht in Glaubensvorstellungen verstricken, sie als objektive „Wahrheit“ und „Wirklichkeit“ ansehen. Diese Gefahr gilt auch für den Buddhismus, z.B. in Bezug auf „Wiedergeburt“. Deshalb heißt es im Zen: „*Jenseits der Gedanken (Bilder, Konzepte, Vorstellungen) liegt die große Wirklichkeit.*“

Durch meditative Erfahrung erlebt sich der Einzelne verwoben mit dem Urgrund des Seins und es entwickelt sich **ein Urvertrauen, das unabhängig ist von konfessioneller Zugehörigkeit.** Zen ist „*das Akzeptieren des gewöhnlichen Seins mit dem ganzen Herzen, mit dem ganzen Wesen*“ (Osho)

„**Zen ist Religion ohne eigene Konfession.** Es ist Religion durch die *mystische Erfahrung des Verbunden-Seins mit dem Urgrund unseres Seins, der Nicht-Zweiheit mit der Natur, mit allem Sein, einem Gefühl von Geborgenheit und einem daraus resultierenden Urvertrauen.*“ (M.G.W.)

**Weltbild:** Einheit der Wirklichkeit im Zen (*Monismus*): „**Das Transzendente ist Wesensbestandteil des Physikalischen**“ (M.G.W.). Das Sein manifestiert sich in allem Leben, in allen Dingen (*wie Gott bei Meister Eckhart*). Im Zen ist es *apersonale letzte Wirklichkeit.*

Das Sein als Urgrund des Seienden wird im Zen mit „*Leerheit*“ bezeichnet, frei von Strukturen und Erscheinungen der physikalischen Welt; „*leer*“ aber auch, weil man nichts darüber aussagen kann, außer, dass es ein Potential darstellt, Möglichkeitsbedingungen für alles Existie-

rende. „Das unvorstellbare Mysterium, das Wunder des Kosmos und unserer Existenz, reduzieren wir durch unsere Vorstellungen auf das uns gerade noch Vorstellbare.“ (M.G.W.)

**Zyklisches Weltbild:** Aus Nichts kann nichts entstehen; „**das Sein ist**“ (Heidegger). Alles ist in ständigem Wandel von Werden, Bestehen und Vergehen, also „Leben“; so wie ein Kreis ohne Anfang, ohne Ende. Zwar gibt es einen Beginn („Big Bang“) unseres Universums, jedoch keinen Beginn des Seins, *keinen* „**Schöpfungsmythos**“. Im „(Welt)All“ als Gesamtheit alles Existierenden könnten Universen (auch Parallel-Universen) entstehen und vergehen – Zen lässt dies einfach offen.

**Schein:** Die Art und Weise, wie wir die Welt individuell und menschentypisch (auch wissenschaftlich!) wahrnehmen und erleben, ist ein Produkt unseres Gehirns, unseres Bewusstseins. Unsere Wahrnehmungen und Gedanken sind „**Bilder im Spiegel unseres Geistes**“.

Alles „erscheint“ uns nur in gewisser Weise; Aussagen über eine „dahinter liegende“, „objektive“ Wirklichkeit nicht möglich („Maya“ als „Zauberkraft“, die uns etwas vorgaukelt, in den arisch-indischen Veden, ab ca. 1200 v.J.; entsprechend auch in der Quantenphysik). Damit etwas „Wirklichkeit“ wird, ist ein wahrnehmendes Subjekt unabdingbar erforderlich; „objektiv“ existieren nur **Möglichkeitsbedingungen** der Quantenphysik, letztlich im Transzendenten gründend.

**Wirklichkeit** ist im Verständnis des Zen ein **erfahrbarer, individueller, subjektiver, dynamischer Prozess.**

Wir haben immer wieder die freie Wahl, wie wir die Welt erleben:

- als **analysierende Beobachter** (in einer Subjekt-Objekt-Trennung) oder
- als **integriert Erlebende** in einer Einheit mit den Dingen (z.B. Natur, Musik). „Die Einheitserfahrung ist kein außergewöhnlicher Sonderzustand, sondern das ganz gewöhnliche, einfache Sein, im Umgang mit den Dingen als Phänomene, denen wir kein bestimmtes Seinsverständnis aufzwingen.“ (Martin Heidegger)

„**Dharma**“: Umfassende naturwissenschaftlich-ethische Gesetzmäßigkeiten („**Weltgesetz**“) der Veden; eine letztlich von den **um 1500 v.J.** nach Indien eingewanderten *Ariern* stammende Überzeugung, dass es eine umfassende **apersonale „Höhere Ordnung“** gibt, um 500 v.J. durch

*Buddha ergänzt (im Buddhismus wird auch seine Lehre mit „Dharma“ bezeichnet; das insofern eine doppelte Bedeutung hat):*

- 1) Alles ist im **Wandel**; es gibt Schöpferisches (als aktive Kreativität, im Hinduismus personifiziert als „Brahma“), Erhaltendes („Vishnu“) und Zerstörerisches (als Basis für Neues, „Shiva“). Der Hinduismus hat die verschiedenen Aspekte des Weltgesetzes als „Gottheiten“ personifiziert; für die meisten wurden es „reale“ Götter.
- 2) „Karma“ – das **Gesetz von Ursache und Wirkung**: Alles, was getan oder gedacht wird, wirkt sich aus; insbesondere auch Wohlwollen oder Übelwollen. Im Zen bedeutet „Karma“ nicht Schicksal oder gar „Kismet“. Wir haben **Rahmenbedingungen**, innerhalb derer wir unser Leben **frei gestalten** können.
- 3) „Maya“, „Form“: **Alles Existierende sind „nur“ Erscheinungen**, Phänomene, die aber die erleb- und wahrnehmbare Wirklichkeit unserer Existenz ausmachen. Unsere Existenz wird bestimmt durch die von uns in bestimmter Weise wahrgenommenen Phänomene, unabhängig von deren Objektivierbarkeit.
- 4) **Diese „Erscheinungen“ sind aber nicht vom Sein getrennt**; sie sind unmittelbare *Realisierung eines Potentials*, von Möglichkeitsbedingungen durch ein wahrnehmendes Subjekt.  
Im Hinduismus heißt es: „Maya ist identisch mit Brahman“;  
im Zen: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“. (Monismus)
- 5) **Auch unser menschliches „Ich“ als Person ist „nur“ ein Bild**, eine Struktur, **die mit unserem Ich-Bewusstsein entsteht und sich stets verändert**; so sind auch wir „nur“ Erscheinung, zugleich aber psychisch und physisch integriert und untrennbar verbunden mit der Quelle unserer Existenz. „Ich denke ein Ich, das denkt, das bin ich“. (M.G.W.) **Die Idee eines eigenständigen, unveränderlichen Ichs existiert nicht**, es wird keine „Seele“ bzw. im Hinduismus „Atman“ postuliert; der Buddha wird deshalb als Verkünder des „**Nicht-Ichs**“ („Anatman“) bezeichnet.
- 6) Gemäß der Lehre des *Buddha* gibt es „Wiedergeburt“. Zugleich jedoch gibt es **kein** unveränderliches, beständiges „Ich“ (≈ „Seele“), das von einer Existenz in die andere geht. „**Ich wurde wiedergeboren“ bzw. „Ich werde wiedergeboren“ ist nach diesen Lehraussagen somit falsch**, auch, wenn es Allgemeingut ist. [4]

zu 6): **Zen** lässt üblicherweise die beiden Aussagen Buddhas „es gibt kein Ich, nichts, was von einer Existenz in die andere geht“, und „es gibt Wiedergeburt“ als **Antinomien** (logischer Widerspruch zweier „rich-

*tiger“ Aussagen)* nebeneinander stehen. Es heißt nur „Lass es dabei bewenden und grüble nicht“.

Um durch Vorstellungen einer „*persönlichen Wiedergeburt*“ ein „*Haften am Ich*“ nicht zu fördern und um Buddhas Lehre logisch möglichst treffend beschreiben zu können, habe ich deshalb den Begriff „*apersonale Wiedergeburt*“ als karmische Auswirkung jeder Existenz eingeführt.

*Anmerkung: Im Tibetischen Buddhismus [5] allerdings geht das „Reine Bewusstsein“ von einer Existenz in die andere über.*

**Tod:** Auch, wenn aus meiner Sicht Buddhas Lehre mit dem Begriff „*apersonale Wiedergeburt*“ in etwa treffend beschrieben sein sollte, **spielen Vorstellungen von „Wiedergeburt“ in meinem Zen-Verständnis keine Rolle**. Es geht vor allem um das Annehmen und verantwortliche Gestalten dieser Existenz im Hier und Heute:

„*Gibt es ein Leben vor dem Tode?*“. Dem Thema „*Wiedergeburt*“ konnte ich mich allerdings nicht entziehen. Das Folgende jedenfalls entspricht voll und ganz meiner eigenen Einstellung zum Tod.

Im „*Vierfachen Trost*“ fordert *Buddha* auf, **sich unabhängig von allen Vorstellungen zu machen, was uns nach dem Tode erwartet:**

„*Für alle, die von Begierde und Übelwollen frei sind, unbeschwert, erfüllt von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut gibt es noch bei Lebzeiten vierfachen Trost:*

- *Wenn es eine andere Welt gibt und einen Zustand, in dem Frucht und Vergeltung guter und böser Taten sich einstellen, so werde ich nach dem Tode in einem glücklichen Dasein, in einer höheren Seinsebene wiedererscheinen.*
- *Wenn es aber keine andere Welt gibt und keine Frucht und Vergeltung guter und böser Taten, so halte ich mich eben hier in dieser Welt frei von Hass und Übelwollen, schuldlos und glücklich.*
- *Wenn einem Übeltäter nach seinem Tode Übles widerfahren sollte, ich aber gegen niemanden Übles im Sinn habe, wie sollte da wohl mir, der ich nichts Übles tue, Unheil widerfahren?*
- *Wenn aber einem Übeltäter nach seinem Tode nichts Übles widerfährt, so bewahre ich mir in jedem Falle ein reines Herz.“*

*(Pâli-Kanon, Anguttara-Nikāya III, 66)*

**Ethik:** Buddha hat eine hohe Meinung vom Menschen, den er zu selbstverantwortlichem Handeln aufruft:

**„Wenn ihr selbst erkennt, dass das, was ihr vorhabt, zu Unheil und Leiden führt, so sollt ihr dies nicht tun.“**

(Pâli-Kanon, Anguttara-Nikāya III, 66)

Der Mensch wird aus seinen Glaubensvorstellungen, Vorschriften und gesellschaftlichen Normen zurückgeführt in die „**Einsamkeit seines Gewissens**“ (Santos Parilla). Obwohl sowohl „Erkennen“ als auch „Gewissen“ aus Sicht des Zen immer subjektiv geprägt sind, gilt:

„Jede Entscheidung des Gewissens, sei sie richtig oder falsch, ist verpflichtend, so dass es immer Sünde ist, gegen sein Gewissen zu handeln.“  
(Thomas von Aquin (1224 - 1274), III. Quodlibet, 27)

**Vier Grundhaltungen** gegenüber „allen fühlenden Wesen“:

- ▶ **Wohlwollen**, liebende Güte, auch für jene, die uns übel wollen,
- ▶ **tätiges Mitgefühl** („Karunā“<sup>[6]</sup>), sich nicht in Mitleid verstricken,
- ▶ **Mitfreude**, nicht nur kein Neid, sondern sich mit anderen freuen,
- ▶ **Gelassenheit**, Gleichmut (nicht Gleichgültigkeit), innere Stabilität.

**Die zwei Ebenen der „Shikantaza“<sup>[7]</sup> Zen-Meditation:**

„Zen“ bedeutet „Meditation“<sup>[9]</sup>. Diese Zen-Meditation ist jedoch **keine Konzentration, sondern ein Sich-Öffnen**; kein Rückzug aus der Welt, kein Versinken in andere Bewusstseins Ebenen, keine Suche nach „Erleuchtung“<sup>[13]</sup>, sondern ein **Übungsweg für den Alltag**.

1. Es gibt eine „**pragmatische Ebene**“, in der **achtsame Wahrnehmung und Loslassen** zugleich geübt wird. Wir öffnen uns allen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen **in völliger Ruhe und Gelassenheit**. Wir nehmen sie wahr ohne bewerten und urteilen, ohne Suche nach Lösungen, bleiben nicht in ihnen hängen wie in einem Spinnennetz. Wir sind einfach da, sitzen stabil, atmen, leben.

2. Diese tiefe innere Stille in völliger Offenheit (*man bleibt immer bewusst, ohne es sich bewusst zu machen*) ist Voraussetzung, dass sich eine Ebene „**mystischer Erfahrung**“<sup>[15]</sup> öffnen kann. Es geht um ein **absichtsloses Geschehenlassen**, eine „**Entgrenzung des Ichs**“, **Erfahrung des „Nicht-Getrennt-Seins**“ vom Urgrund unseres Seins, eine „**Einheitserfahrung**“ („Unio mystica“) mit religiöser Qualität. Die Äste bekommen wieder Verbindung mit ihren Wurzeln, mit der Quelle allen Seins, ohne konkretisierte Glaubensvorstellungen.

„Die Zen-Meditation ist kein Ausstieg aus der Wirklichkeit, sondern ein Ankommen in der Wirklichkeit unserer Existenz.“ (M.G.W.)

**Lebenskunst:** Buddha propagiert einen „mittleren Weg“ zwischen „selbstquälerischer Askese“ und „Hingabe an die Lust der Sinnesfreuden“. Im Zen geht es um Loslassen und Zuwenden; **dankbares Genießen ohne Gier und Haben-Wollen.**

Alle fühlenden Wesen erleben Leid in vielfältigster Form, Krankheit, Behinderungen, Verluste, Tod. Wir aber verstärken es darüber hinaus durch Gier („Haben-Wollen“) und Hass („Übelwollen“) und unsere Unwissenheit (*über unser subjektives Erleben und die Verbundenheit mit Urgrund unserer Existenz*).

Die Aussagen des Buddha lassen sich so zusammenfassen:

**„Je mehr ich festhalten will, haben will, erfüllt von Gier, verstrickt in Triebe, desto mehr leide ich, je mehr ich loslassen kann, Abstand zu den Dingen gewinne, desto weniger leide ich.“**

Wir leiden nicht nur durch tatsächliche Geschehnisse, sondern allein schon durch die Angst vor Verlust (*Gesundheit, Partner, Vermögen, Leben*). Es geht darum, sich den Dingen innerlich stabil und gelassen zuwenden zu können. Gelassenheit bedeutet nicht Gleichgültigkeit: Immer wieder geht es um **Loslassen und Zuwenden**; ob es eigenes Leid betrifft (*ohne in Selbstmitleid zu verfallen*) oder das Leid anderer (*tätiges Mitgefühl statt mitzuleiden*). Auch Genießen bekommt erst dann Qualität, wenn kein gieriges „immer wieder Haben-Wollen“ dahinter steht, sondern ein bewusstes, dankbares, intensives Erleben des gegenwärtigen Augenblicks.

**Loslassen und Zuwenden:** Aus der stabilen Gelassenheit innerer Ruhe heraus sind *Loslassen und Zuwenden zwei Seiten einer Medaille!*

**Wohlwollen, Güte:** Bewusste wohlwollende Zuwendung gerade auch gegenüber Menschen, die nicht wertet und urteilt, sondern den anderen annimmt; zugleich verbunden mit innerer Stabilität und Festigkeit. Wie bei Gandhi wird unterschieden zwischen dem Menschen als solchen und seinem Verhalten, der Rolle, die er spielt. Wohlwollen ist keine Belohnung, sondern eine Grundhaltung.

**Loslassen statt vergeben:** Wenn wir durch andere Leid und Unheil erfahren haben, sollen wir ihnen vergeben, heißt es im Christentum. Natürlich ist vergeben besser als Rache. Es macht aus uns jedoch *Opfer und Richter zugleich*: Wir sprechen zunächst den anderen schuldig, um ihm dann zu vergeben. Wenn wir aufhören zu (ver)urteilen,

bleibt nur eine Tatsachenfeststellung: *Wir haben offenbar unter dem anderen oder der Situation gelitten.* Wenn wir einfach nur loslassen, befreien wir uns von einer unnützen Last.

**Mitgefühl statt Mitleid:** *„Geteiltes Leid ist doppeltes Leid“;*

Selbst auch mit zu leiden, hilft niemandem, so wenig wie blinder Aktionismus. Nur wer stark ist, und auch sich selbst wichtig nimmt, kann andere unterstützen und wirklich gezielt helfen.

**Liebe:** Die Übung des Loslassens gibt einer Liebe die nötige Selbst-distanzierungsfähigkeit, die den anderen als eigenständige Persönlichkeit wahrnimmt. Achtung und bewusste Zuwendung ohne Erwartung; dankbares Annehmen ohne Haben- und Festhalten-Wollen; Liebe als Potential, dem man sich öffnen kann.

**Fürsorge:** *„Wer etwas für andere tut, was diese für sich selbst tun können, handelt unsozial. Er zerstört in den Menschen das Gefühl des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit.“* (Warnfried Dettling). Dies gilt nicht nur für Alte und Behinderte, für die jeder noch so kleine Bereich, in dem sie *für sich selbst sorgen* können, ein Geschenk ist, sondern auch für Kinder. *Achtsame Wahrnehmung* ermöglicht gezielte Fürsorge.

**Im Hier und Heute leben:** In der Gegenwart werden wir – bewusst oder unbewusst – ständig beunruhigt durch Gedanken an Vergangenes oder an Zukünftiges. Durch die Übung des Loslassens in der Meditation bekommen wir einen gewissen Abstand zu den Dingen, sind nicht mehr verstrickt, sondern erhalten eine innere Freiheit. Unsere Gedanken, Gefühle und Reaktionen werden nicht mehr von außen *„fremdbestimmt“*, sondern wir sind *„Herr im eigenen Haus“*.

Aus innerer Ruhe heraus können wir uns nach Belieben

- **dem gegenwärtigen Augenblick öffnen**, die aktuellen Rahmenbedingungen unserer Existenz **annehmen**, die Gegenwart gestalten und ggf. dankbar genießen,
- **der Vergangenheit zuwenden**, das Geschehene annehmen ohne Urteilen und *„Warum?“*; die eigene Unvollkommenheit annehmen
- **der Zukunft zuwenden**, planen oder vorsorgen; dann aber alles offen lassen, **„weder Optimist noch Pessimist“**, sondern die Gegenwart gestalten in einem *„trotzigen Dennoch“*; sich unabhängig machen von dem, was morgen sein könnte. Auch Hoffnungen und Erwartungen können eine Belastung sein.

*„Und wenn morgen die Welt unterginge,  
so wollen wir heute unser Apfelbäumchen pflanzen.“*

*(Karl Lotz, früher Luther zugeschrieben)*

**Dankbarkeit** ist unsere elementare Energiequelle:

Nackt und bloß kommen wir in diese Welt und es gibt nichts, worauf wir Anspruch hätten. Alles, was wir haben ist Grund zu Dankbarkeit.

**Humor** ist unsere wichtigste Eigenschaft:

Humor ist die Kraft zu einem „*trotzigen Dennoch*“, verbunden mit der Fähigkeit zu Selbstironie.

**Liebe** ist unsere große Chance:

Das Potential der Liebe in sich selbst und anderen zu erwecken, um es dann wirklich, das heißt: wirksam werden zu lassen.

### ***„Die fünf Schritte des Zen“***

werden in der Meditation geübt, um sie dann im Alltag (er)leben zu können:

- 1. Wahrnehmen**
- 2. Annehmen**
- 3. Loslassen**
- 4. Völlige Ruhe, Innere Stille**
- 5. Zuwenden**

## Zum Aufbau dieses Buches

---

Da Zen **Mystik** <sup>[15]</sup> ist, kennt es kein Dogma, an das man glauben müsste; es geht um die eigene Erfahrung. Und nur von meiner ganz individuellen eigenen Erfahrung, und von meinem Verständnis des Zen kann ich hier in diesem Buch authentisch Zeugnis ablegen; daher gibt es erläuternde autobiographische Berichte und Elemente, die seinen Charakter prägen.

Zwar ist „Gelebtes Zen“ vorrangig als **Informations- und Nachschlagewerk zu Meditation, Lebenspraxis und Philosophie des Zen** konzipiert – es geht jedoch nicht um objektives „Lexikon-Wissen“. Zen ist eine Lehre, die „von Herz zu Herz“ weitergegeben werden sollte, und daher immer **subjektiv gefärbt** ist.

Entscheidend für das von Humor und Selbstironie geprägte Zen-Verständnis war mein Zen-Lehrer **Prof. Hungerleider**, Wien, von dem ich **1989** die Erlaubnis erhielt, als „**Mugaraito**“ selbst Zen-Seminare abzuhalten. Dieses Buch legt davon Zeugnis ab.

Vor Ihnen liegt eine „**Schatztruhe des Zen**“, die einlädt zum Informieren, Schmökern, Entdecken – ob Neuling oder „alter Hase“. Voraussetzung ist lediglich Offenheit und Akzeptanz auch für Positionen und Ansichten, die den ihren nicht entsprechen – seien Sie neugierig! Hier wird keine „absolute Wahrheit“ verkündet, nichts, was Sie einfach glauben müssten. Es geht um Anregungen und Impulse für Ihren *eigenen Weg*!

Sie können aus dem gesamten Angebot spontan frei wählen; je nachdem, was sie gerade interessiert und anspricht. Jedes Kapitel kann beliebig ausgewählt und unabhängig von anderen (*ggf. lediglich in Verbindung mit Anmerkungen*) gelesen und durchgearbeitet werden. Wenn Sie sich darauf einlassen, öffnet sich eine neue Welt. Es liegt nur an Ihnen, wie weitgehend Sie Zen in Ihr Leben integrieren wollen oder können. Das Buch bietet Ihnen mehr Informationen, als Sie dafür brauchen.

In **Teil 1, „Zen im Alltag“**, geht es vor allem um die Übung des Loslassens in Meditation und Alltag. „**Loslassen und Zuwenden**“ – für mich fast *eine Zauberformel für ein bewusstes Gestalten des*

*Lebens*, wie ich aus Erfahrung berichten kann. Durch Gelassenheit zu innerer Stille als Zugang zur eigenen Seinswirklichkeit (*Einheitserfahrungen*), nicht nur in der Meditation.

**Teil 2, „Grundelemente des Zen“**, stellt die Frage: „*Was ist Zen?*“, erläutert Philosophie und religiöse Qualität des Zen, führt zurück zu den Quellen, von den *Ariern* zum *Buddhismus* und *Daoismus*.

**Teil 3, „Wahrnehmung ist Wirklichkeit“**, fragt „*Wer bin Ich?*“, vertieft die Idee der „*Erscheinungen*“ im Weltbild des Zen, und weist hin auf analoge Aussagen in der (*Quanten-*) Physik, der westlichen Philosophie und vergleicht mit der christlichen Mystik.

**Teil 4, „Ausgewählte Texte“**, enthält traditionelle Zen-Texte, eigene Gedanken, sowie Texte aus Ost und West, die meinem Zen-Verständnis entsprechen.

**Teil 5, „Das Apokryphe Sûtra des Hung Lei“** ◀ 15 ▶ meines Zen-Lehrers **Prof. Fritz Hungerleider**, *Wien* († 1998), gibt Gelegenheit zu fundierter und zugleich humorvoller *Vertiefung des Zen-Buddhismus*.

## Teil 1, Zen im Alltag

---

### 1.1 Zen-Meditation als Übung des Loslassens

---

*„Anhaften und Festhalten-Wollen bedeutet,  
die Angemessenheit zu verlieren  
und auf falsche Wege abzukommen.“*

*„Loslassen ist Natürlichkeit.“*

Seng-ts'an, † 606 n.J.

#### Gefangen im Käfig der Gedanken

*„Mir wird von alledem so dumm  
als ging' mir ein Mühlrad im Kopf herum“*

(Johann Wolfgang von Goethe, Faust, 1. Teil)



*Mai 1968. Mit einer Gruppe des Alpenvereins auf Hochgebirgs-Skitour, Aufstieg mit Fellen zum Cevedale, 3769 m, südlich des Ortler. Wir rechnen mit etwa 7 Stunden, bis wir oben sind und uns dann eine wunderbare Abfahrt erwartet. Etwa 3 Stunden sind wir nun schon unterwegs, immer an den Hängen der Randmoränen des Gletschertales entlang. Eine geologische Zeitreise. Wahrscheinlich hatte der Gletscher vor 150 Jahren noch das ganze Tal mit seinem Eis ausgefüllt. Um die Schneebrettgefahr zu minimieren achten wir bei unserer Spurplanung darauf, dass der Hang noch im Schatten liegt, bzw. noch nicht lange in der Sonne war, wenn wir ihn queren. Der völlig wolkenlos blaue Himmel kontrastiert mit dem unberührten, rein weißen Schnee unter unseren Skiern und noch streift die Morgenkühle über unsere vom Aufstieg erhitzten Gesichter.*

*Seit etwa einer halben Stunde befinden wir uns nun schon auf der Gletscherzunge. Jetzt haben wir einen kleinen Eisbruch erreicht. Die Tourenski kommen auf den Rücken, Steigeisen werden angelegt und wir gehen ans Seil, etliche Eisschrauben hängen mit ihren Karabinern griffbereit am Gürtel.*

*Die Eiswand ist nicht allzu hoch, vielleicht 12 m, doch für mich ist es eine Premiere. Das Hineinbohren der Eisschrauben fasziniert mich; sie sind hohl und in der Mitte bildet sich ein richtiger Bohrkern. Das grünlich schimmernde Eis ist nicht spröde, sondern hat bei aller Härte eine eher cremige Struktur.*

*Schließlich ist es geschafft, die Ski werden wieder angelegt und Schub um Schub geht es gemütlich weiter („Schritt für Schritt“ passt nicht wenn der Ski vorgeschoben wird und mal auf der Oberfläche des Schnees bleibt, mal darunter verschwindet und nur die Spitzen heraus ragen). Jedes Detail meiner Umgebung ist faszinierend. Einzelne Schneefelder, die sich vielleicht gerade in einem idealen Winkel zu der Sonne und zu mir befinden, sehen aus, als wären sie mit Brillanten übersät, die in allen Farben schimmern und leuchten!*

*Irgendwann bemerkte ich, dass ich gar nicht mehr auf dieser herrlichen Skitour war, sondern in meinen Gedanken mal bei der nächsten Prüfung, hineinversetzt in den Prüfungssaal kurz vor Abgabeschluss, mal bei Problemen in meiner Beziehung.*

*Nur noch gelegentlich, in Form kurzen Aufblitzens nahm ich sekundenweise die überwältigende Natur um mich herum wahr: die grenzenlose Weite des Himmels, von hellblau in Dunkelblau übergehend, das gleißende Weiß des Schnees, die in intensivem Grün schimmernden Eisblöcke oder das Zwitschern eines kleinen Vogels – unglaublich, hier in dieser Höhe!*

***Mit einem Mal wurde mir bewusst, dass ich ein Gefangener war im Käfig meiner Gedanken, Probleme, Unsicherheiten und Ängste.***

*Und ich bekam eine richtige Wut auf mich selbst. Trotz all der Anstrengungen war die Tour für mich ein Genuss gewesen. Jetzt, wo ich ganz entspannt, ohne groß zu denken oder zu planen der Spur unseres Führers folgen konnte, da war ich geistig in eine andere Welt entführt worden und mir entgingen diese unvergleichlichen, einmaligen Momente, das Erlebnis meines Seins inmitten dieser wundervollen Natur. Die real erlebte Gegenwart war zum unwirklichen Hintergrund geworden, zu einem verschwommenen Bühnenbild für virtuelle Szenarien.*

*Nachher auf dem Gipfel und bei der Abfahrt konnte ich wieder problemlos intensiv erleben und ungestört genießen; schließlich war da auch wieder meine volle **Konzentration** gefragt und andere Gedanken hatten keinen Platz – scheinbar war ich dann auch meine Probleme los. Leider nicht wirklich, sie stören nur nicht im Augenblick, sind uns nicht bewusst, solange wir uns konzentrieren müssen oder abgelenkt werden.*

Dieses Erlebnis prägte sich mir sehr stark ein; mir wurde klar, dass wir sehr häufig in Gedanken woanders sind – dagegen wäre ja auch gar nichts zu sagen, wenn wir es bewusst steuern würden, aber oft geschieht es ohne unser Zutun und Wollen: Gedanken, Erinnerungen, Gefühle (**Ängste, Erwartungen**) drängen sich auf

und wir bekommen das Gefühl: „*Nicht ich denke, ich werde gedacht, es denkt in mir – bin ich eigentlich noch Herr im eigenen Haus?*“

Ich habe den Eindruck, viele nehmen es hin, dass sie einerseits bei der Arbeit ans Wochenende oder an den Urlaub denken – andererseits am Wochenende oder gegen Ende des Urlaubs geistig schon wieder im Alltag oder in der Arbeit stecken. So leisten wir weder in der Arbeit das uns Mögliche, noch können wir die Freizeit richtig genießen. Wir schmälern unsere Lebensqualität und vergeuden wertvolle Lebenszeit!

Doch wir brauchen uns damit nicht schicksalsergeben abfinden: wir können uns verändern, wenn wir das wollen! Allerdings haben wir keinen Schalter, mit dem wir unerwünschte Empfindungen oder Gedanken einfach abschalten können, und auch die größte willentliche Anstrengung, etwas nicht zu denken oder keine Angst zu haben, funktioniert nicht. Es gibt vielerlei Wege, die hier erfolgreich helfen, insbesondere über aktive Kreativität in Malerei, Musik oder das Schreiben. *Mir hat Zen-Meditation, ein kontinuierlicher Übungsweg im Annehmen, Loslassen und bewusstem Zuwenden, innere Freiheit gebracht und lässt mich mein Leben **dankbar genießen!***

Wir müssen **uns selbst** verändern, damit sich etwas ändert:

*[Dem Verstandesmenschen und dem Gefühlsmenschen] „gemeinsam ist, dass sie im Wahn leben, das Wirken nach außen werde das Heil bringen. Sie hoffen vergeblich, so vergeblich wie ein Narr, der glaubt, den Schatten an der Wand austilgen zu können, indem er ihn mit Farbe überpinselt!*

*Auch philosophische Erkenntnisse allein können die Rettung aus der Treitmühle, zu der das Leben des Menschen geworden ist, nicht bringen.*

*Theorien sind von der Praxis durch eine gähnende Kluft getrennt und bald kommt einem der Gedanke: merkwürdig, dass ich so viel weiß und doch nicht einen Schritt weiter gelangt bin auf dem Weg des Könnens. Umstellen der Erkenntnis allein bewirkt nicht, dass das Schicksal sich ändert.*

*Ein Wegdenken des Schattens an der Wand hat keinerlei Wirkung; um ihn zu verändern, muss der Gegenstand, der zwischen Licht und Wand steht, anders gestellt werden. Wer das vermag – bildlich gesprochen –, der wird Herr über sein Schicksal.“*  
(Gustav Meyrink)

## **Wenn aus der Übung des Loslassens Ernst wird**

Für mich war Zen, das ich in meinem 36. Lebensjahr begann, der ideale Weg, meinen Käfig der Gedanken zu sprengen, *ein Aufbruch in die Freiheit* der inneren Selbstbestimmung.

Die Außenwelt kann mir die Inhalte meines Bewusstseins nicht aufzwingen; ich bin wieder Herr im eigenen Haus und entscheide jeweils in völliger Freiheit den Gegenstand meiner Zuwendung. Mir war zunächst noch nicht klar, dass die Zen-Meditation als **Übung des Loslassens** eine Dimension hat, die bei weitem nicht nur den Umgang mit „*lästigen Gedanken*“ betrifft, sie umfasst alle unsere Lebensbereiche des Alltags und öffnet uns den Weg, nicht nur zu leben, sondern wirklich zu erleben, ein **Ankommen in der Wirklichkeit unserer Existenz**.

Ein wirkliches Loslassen-Können, das kein Verdrängen sein soll, setzt eben auch ein Wahrnehmen und **Annehmen** der vielfältigen Rahmenbedingungen unserer gegenwärtigen Existenz voraus. Es erlaubt sowohl ein Eintauchen in völlige Ruhe und Stille als auch das dankbare Genießen der Qualität des gegenwärtigen Augenblicks. Es macht den Weg frei, unsere Anlagen, Chancen und Möglichkeiten wahrzunehmen und zu realisieren und erlaubt uns eine intensive liebevolle **Zuwendung**, Wohlwollen und Mitgefühl sowohl sich selbst als auch Anderen gegenüber.

***Loslassen und Zuwendung sind zwei Seiten einer Medaille.***

„*Loslassen*“ bedeutet „**Nicht-Festhalten-Wollen**“. Das hat nichts zu tun mit Gleichgültigkeit sondern mit Gleichmut, nicht verstrickt sein, und bildet eine untrennbare Einheit mit Achtsamkeit,

Wohlwollen, Mitfreude, Mitfühlen, Engagement, spontanem Agieren und Reagieren aus der Mitte unseres Seins heraus.

*Loslassen*, nicht verstrickt werden, nicht Anhaften ist nach der *Lehre des Buddha* <sup>[16]</sup> auch ein zentraler Weg zur Verminderung unseres Leidens in dieser Existenz: „**Je mehr ich festhalten will, desto mehr leide ich; je mehr ich loslassen kann, desto weniger leide ich.**“ Es gibt kein Gebot: „*Du darfst nicht festhalten*“; es ist unsere freie Entscheidung, ob wir festhalten wollen – und damit mehr leiden oder ob wir uns üben wollen im Loslassen.

Dies gilt für alle Bereiche unseres Lebens (*und Sterbens*). Die *Gier*, das *Haben-Wollen*, das *Festhalten-Wollen*, die vielfältige *Angst vor Verlust* lassen uns leiden (*mehr oder weniger bewusst*), selbst wenn es uns doch eigentlich gut geht. *Die Zen-Meditation ist eine umfassende Übung des Loslassens*, dem Leben mit mehr Gelassenheit gegenüberstehen und sich dennoch – oder gerade deshalb aus der Ruhe heraus dem Leben voll und mit allen Sinnen öffnen, nicht nur leben, sondern intensiv erleben.



Das Leben hatte für mich dann eine doch recht einschneidende **Übung im Loslassen** bereit: Im Alter von 47 Jahren wurde bei mir (*als Mann!*) eine starke Osteoporose festgestellt, d.h., die Knochen verlieren an Festigkeit und werden brüchiger. Dadurch musste ich von heute auf morgen das Skifahren aufgeben.

*Ich war immer ein begeisterter Skifahrer gewesen und ich hatte dadurch viele unvergessliche Erlebnisse und Eindrücke, wie ja auch im ersten Abschnitt deutlich wurde. Schon im Alter von 4 Jahren hatte ich Ski bekommen (1950!), und konnte in einer Kiesgrube vor dem Haus üben.*

*Meine Eltern hatten mich dabei nach Kräften unterstützt, und schon mit 8 Jahren bekam ich meinen ersten Skikurs, damals noch recht ungewöhnlich. Skilifte wurden höchstens einmal am Tag benützt, sonst musste man selbst wieder aufsteigen und im Tiefschnee Übungshänge erst durch „Treppenschritt“ bergauf mit den Skiern eintreten.*

*Später begann ich mit Skihochtouren (Wildspitze, Silvretta, Groß-Venediger, Cevedale), die für mich intensivstes Erleben der Natur mit dem Spaß und den Herausforderungen von Tiefschneeabfahrten verbanden. In meiner Firma schloss ich mich einer Gruppe an, die jährlich am sogenannten*

„Inferno-Rennen“ am Schilthorn in der Schweiz teilnahm (Mürren nördlich vom Jungfrau-Massiv, Berner Oberland nahe der Lauberhorn-Rennstrecke), Höhenunterschied etwa 2000 m. Ich hatte schon einige Male teilgenommen (und lag bei den Ergebnissen im unteren Mittelfeld), als es passierte.

Am Tag vor dem Rennen wird die Piste gesperrt und präpariert; wir fuhren deshalb immer schon früher an, um die jeweiligen Schneeverhältnisse zu kennenzulernen. Diesmal war dichter Nebel, und wir fuhren in den obersten Hang nur ganz langsam und vorsichtig ein. Wir kannten die Situation ja schon aus früheren Jahren. Da prallte ich fast im Stehen an eine senkrechte Kante eines kleinen Hügels, den ich nicht gesehen hatte und fiel schräg nach hinten auf meine linke Schulter. Ich stieg noch selbst hoch zur Bergstation und fuhr mit der Gondel ab zum dortigen Sportarzt.

Der Arzt wunderte sich zwar über die Art des Bruches und meinte, „so sieht es aus, wenn eine Neunzigjährige auf dem Eis ausrutscht“. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich mir jedoch noch nicht viel dabei. Operation war nicht möglich, der Arm wurde mit einer Schlinge an den Bauch gebunden. Nachdem sich die Heilung verzögerte, wurde eine starke Osteoporose festgestellt (die 6 Jahre später auch noch etliche Wirbelbrüche zur Folge hatte). Mit dem Skifahren war es damit endgültig aus.

Natürlich ist Skifahren nicht lebenswichtig und die Mehrheit der Menschen fährt nicht Ski, doch für mich war das Loslassen: „Nie wieder Skifahren“ doch nicht ganz so leicht. Auch heute noch wird das Herz mir ein wenig schwer, wenn ich Skifahrern zusehe. Die Zen-Meditation hat mir sehr geholfen, nicht dem Verlust nachzuhängen, sondern dankbar über das Erlebte zu sein und mich umzustellen, auf Ski-Langlauf und Winterwanderungen. Die Meditation ermöglichte mir, meine Situation voll und ganz anzunehmen, und trotzdem alles zu unternehmen um eine Besserung zu erzielen. Dies bedeutete auch, auf chemische Medikamente nicht zu verzichten, die ich etwa 6 Jahre einnahm und – nicht mein Verdienst – gut vertragen habe.

Nach den Wirbelbrüchen kam ich auf Grund einer Empfehlung meiner Krankenkasse zur Kur nach Bad Pyrmont bei Hannover (als Münchner!) in einer auf Osteoporose spezialisierten Kurklinik. Dort bekam ich insbesondere ca. 42°C heiße Naturmoor-Wannenbäder, die ich auch vom Herz her sehr gut vertrage, was nicht selbstverständlich ist, und die sich in Verbindung mit dem ganzen, speziell für mich entwickelten Therapieprogramm ganz hervorragend ausgewirkt haben. Ergänzend machte ich ein intensives Training zum Muskelaufbau, wobei die Zen-Meditation insbesondere auch die Haltestruktur der Wirbelsäule stärkt. Ich wiederhole die Kur in Bad Pyrmont jetzt schon einige Jahre mit bestem Erfolg, inzwischen überwiegend

*privat finanziert, was nicht möglich wäre, wenn ich nicht die finanziellen Mittel hätte, mir dies leisten zu können.*

*Die Knochendichte ist inzwischen, 20 Jahre nach dem Unfall, fast wieder normal, es kamen keine neuen Wirbelbrüche und die alten wurden inzwischen stabil. Ich kann mich schmerzfrei drehen und wenden, wie ich will, und auch meine Schulter macht kaum noch Probleme.*

*Mir bleibt nur die Feststellung, dass ich zwar bemüht war, das mir Mögliche zu tun – entscheidend war jedoch vieles, das ich nicht steuern konnte, so auch die Selbstheilungskräfte meines Körpers. Alle Maßnahmen (auch die Meditation) waren letztlich nur unterstützende Impulse! So bin ich einfach nur **dankbar** für ein erhaltenes Geschenk. Aus dieser Dankbarkeit erwächst mir wieder neue Kraft!*

Ohne „Schulmedizin“ wäre ich nach verschiedenen Unfällen und Krankheiten heute schon lange tot und hätte dann auch dieses Buch nicht mehr schreiben können (außer vielleicht über „Channeling“, wenn man daran glaubt!).

*Wenn Medikamente wirklich nicht zu vermeiden sind (auch Antibiotika oder Cortison) versuche ich, mich meinem Körper intensiv zuzuwenden, mit ihm Kontakt aufzunehmen und ihn in Gedanken darin zu unterstützen, sowohl mit der Erkrankung, als auch mit den jeweiligen Nebenwirkungen der Medikamente zurecht zu kommen.*

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, wie gut sich **Meditation, Annehmen, Loslassen und aktives Handeln** in Verbindung mit dem Vertrauen auf die **Selbstheilungskräfte des Körpers** ergänzen und gegenseitig unterstützen. Ich habe nicht nur einen Körper, ich *bin* Körper. Meditation kann *eigenverantwortliches, aktives Handeln* nicht ersetzen. Sie hilft aber, die für uns richtigen Entscheidungen zu treffen.

Aktives Handeln erfordert (wie auch im Zen-Übungsweg) über längere Zeit ein gewisses Durchhaltevermögen, und manchmal heißt es auch, die Zähne zusammenzubeißen.

*Da fällt mir meine Zahnärztin ein, wie sie sagte: “Nun müssen Sie einfach mal kurz die Zähne zusammenbeißen. Machen Sie den Mund auf!”*



## Will ich denn überhaupt loslassen?

Eine wesentliche Frage, der wir uns stellen müssen, wenn wir uns auf die Übung der Zen-Meditation einlassen: *„Wollen wir überhaupt loslassen?“*

Natürlich werden wir diese Frage zunächst im Brustton der Überzeugung bejahen, doch so selbstverständlich sind wir nicht immer bereit, etwas wirklich anzunehmen und dann tatsächlich auch loszulassen.

Wir haben keinen *„eingebauten Schalter“*, mit dem wir unsere Erinnerungen, Verluste, Ängste oder Hoffnungen einfach ausschalten könnten; auch der entschiedenste Wille vermag dies nicht – er kann lediglich verdrängen! In meinem Leben hat sich die Zen-Meditation mit ihrem Wechselspiel von Wahrnehmen - Annehmen - Loslassen - Stille (*innere Ruhe*) und anschließendem (*gelassenerem, doch intensivem*) Zuwenden bewährt.

Wenn es uns schlecht geht und wir leiden, ist das wesentlichste Hindernis beim Loslassen der *„Sog des Selbstmitleids“*. Wir genießen schon fast die Vorstellung, besonders arm dran zu sein und wir genießen die Aufmerksamkeit und das Bemitleidet-Werden durch die anderen.

Wir geraten in eine als schicksalhaft bedingt wahrgenommene Opfer-Rolle (*häufig auch im beruflichen Alltag*), durch die wir durchaus einen gewissen Halt finden; ein Loslassen würde uns in einen selbstbestimmten Freiraum führen, der zu Unsicherheit führt und uns vielleicht sogar ängstigt. Der *„Aufbruch in die Freiheit“* im Zen bedeutet auch, anzuerkennen, dass es für uns *„Sicherheit“* (die wir unbewusst stets mit *„Festhalten-Wollen“* verbinden) **nicht geben kann**.

*Meine Frau und ich haben hierfür ein probates Mittel gefunden; wenn es einem von uns (auch ernstlich) schlecht geht, wird dies ironisch überhöht, indem ich dann sage: „Du arme Mieze!“ und sie entsprechend „Du armer Bär!“. Wenn das in einem übertriebenen, von Mitleid überfließenden Tonfall gesagt wird, kann man einfach nicht mehr ernst bleiben und man wird seine eigene Situation relativieren. Es geht uns dann gleich besser.*

## Loslassen und Gelassenheit

- 1) Wenn ich wirklich gelassen bin, bleibe ich innerlich ruhig, nehme alles wahr, werde aber „*durchlässig*“ und damit unverletzlich; mir macht nichts mehr „*etwas aus*“; ich nehme es an, fresse es aber nicht in mich hinein. Ich speichere die Dinge nicht in einem emotionalen Pulverfass, das dann irgendwann explodiert („*Jetzt reicht's aber!*“ „*Ich halte das nicht mehr aus!*“ „*Ich werfe jetzt alles hin!*“ „*Jetzt ist mir alles egal!*“ u.s.w.).
- 2) Natürlich wäre es aus meiner Sicht durchaus erstrebenswert, die immer lächelnde Gelassenheit eines Buddha (*oder auch des Dalai Lama*) zu besitzen. Ich aber bin schon froh, wenn ich immer öfter in den verschiedensten Situationen gelassen bleiben kann; das hat mir in meinem Leben schon sehr geholfen. Ganz entscheidend ist natürlich, dass „**Gelassenheit**“ nicht mit „*Gleichgültigkeit*“ verwechselt wird. Sehr gut passt auch das Wort „**Gleichmut**“: den verschiedensten Wechselfällen des Lebens gleich mutig zu begegnen! Es geht darum, Anteil zu nehmen ohne verstrickt zu werden, ohne anzuhafte oder festhalten zu wollen.
- 3) Wenn ich jedoch wütend bin, bin ich eben wütend und das zeige ich dann auch („*eigentlich*“ *sollte ich als Zen-Lehrer doch immer gelassen bleiben!?*). Da nützt es gar nichts, wenn mein Verstand sagt: „*Ärger macht alles nur ärger*“. Emotionen und Gefühle können von mir genauso Besitz ergreifen und mich durchbeuteln wie andere Menschen: ob es um Enttäuschungen geht, um Ängste, oder um einen „*Überschwang der Gefühle*“. Entscheidend für mein Leben ist jedoch die immer neue Erfahrung, dass ich durch Zen **schneller wieder loslassen kann**, nicht nachtragend bin, nicht nach drei Wochen noch daherkomme: „*Damals hast Du ...*“. Auch erlebte schöne Augenblicke, die mich sehr berührt haben werden noch kostbarer, wenn ich einfach nur dankbar sein kann, dass sie gewesen und der Frage gegenüber, ob ich so etwas noch einmal erleben werde, ganz gelassen bleiben kann.

Wenn wir sozusagen die moralische Anforderung an uns selbst stellen, immer gelassen zu sein und zu bleiben, setzen wir uns unter enormen Druck, der zum Schluss dazu führen kann, dass wir zwar äußerlich immer noch beherrscht erscheinen (*wollen*), freundlich lächelnd und scheinbar gelassen; innerlich jedoch toben wie ein Tiger im Käfig. Wem nützen wir damit?

Entweder sind wir tatsächlich vollkommen gelassen in einer emotional aufgeladenen Atmosphäre oder wir sind es eben nicht. Seinen Zorn annehmen, bedeutet selbstverständlich nicht, unkontrolliert herumzuschreien und „*das Gesicht zu verlieren*“; wir brauchen ihn aber auch nicht zu verheimlichen. Wenn wir natürlich *wirklich* gelassen bleiben könnten ...

*„Wer lächelt statt zu toben, ist immer der Stärkere.“*

*(Japanisches Sprichwort)*

*„Ein Schüler kam zu Meister Bankei und bat ihn um Hilfe. „Was fehlt dir?“ fragte der Meister. „Ich leide unter Jähzorn.“ „Zeige mir deinen Jähzorn“, sagte Bankei, „dann will ich ihn vertreiben.“*

*„Das geht nicht“, antwortete der Schüler, „denn gerade jetzt bin ich ja gar nicht zornig.“ „Gut“, sagte der Meister, „dann komme wieder, wenn du zornig bist, und bringe mir deinen Zorn.“*

*„Aber das ist doch erst recht unmöglich“, wandte der Schüler ein, „bis ich zu Euch gekommen bin, ist ja mein Zorn sicher schon verflogen.“*

*„Ach so“, sagte Bankei, „dann ist also dieser Jähzorn gar kein Teil deines Wesens, sondern etwas, das von außen in dich eindringt.*

*Da weiß ich dir einen Rat: Immer wenn der Jähzorn versucht, dich zu überwältigen, nimm einen Stock und schlage dich selbst so lange, bis er es nicht mehr aushält und davonläuft.“*

Groß ist die Gefahr, dass wir schauspielern und uns dann vielleicht auch noch selber etwas vormachen. Es geht darum, ehrlich zu sich selbst und anderen gegenüber zu sein. Zen bedeutet, auch **die eigene Unvollkommenheit anzunehmen**. Durch die Übung des Loslassens in der Meditation lernen wir auch allmählich, mit unseren **Emotionen** umzugehen: **Sie weder zu unterdrücken, noch von ihnen beherrscht zu werden**. Auch das gehört für mich zu meiner inneren Freiheit!

Wir müssen nicht den Ehrgeiz haben, **vollständig** loslassen zu können, es genügt, einen gewissen Abstand zu bekommen, **nicht mehr unmittelbar verstrickt zu sein**, den sich aufdrängenden Gedanken nicht mehr ausgeliefert zu sein, die sich im Kreise drehen oder zu nicht endenden Gedankenketten führen; nicht mehr hilflos in einen Strudel der Gefühle zu stürzen, ohne Chance auf ein Entkommen.

Im Alltag kann man sich aus einem solchen **Abstand** heraus dem betreffenden Gedanken oder Gefühl **jederzeit wieder bewusst zuwenden**. Dann ist man wieder „Herr im eigenen Haus“.

*„Die Meditation ist kein außergewöhnlicher Sonderzustand; sondern das ganz gewöhnliche, einfache Sein, ein Da-Sein in völliger Offenheit, das nicht mehr durch die Diktatur eines herrschsüchtigen, lenkenden und kontrollierenden Ich-Bewusstseins eingeengt wird.“* (M.G.W.)

**Je mehr ich loslassen kann, je gelassener ich bin, desto weniger leide ich**, stellt der Buddha fest. Doch gerade für junge Leute ist „**Gelassenheit**“ **als Ziel der Zen-Übung** oft nicht nachvollziehbar. Oft habe ich den Satz gehört: „*Wer wenig leidet, lebt wenig; wer intensiv lebt, leidet intensiv*“. Dem kann ich ganz und gar **nicht** zustimmen! Natürlich ist „*intensiv leben wollen*“ weder gut noch schlecht, zunächst wohl auch naheliegend:

*„Wird das Leben nicht schal und öde, wenn es keine Hochs voll Ekstase und Tiefs voll Leid gibt?“ „Wie langweilig, alles nur noch gelassen hinzunehmen!“*

*Mein „gelebtes Zen“ befreite mich aus dem Netz meiner Erwartungen, Unsicherheiten und Ängste, und ich konnte mich der unmittelbar erlebbaren Qualität meiner Gegenwart öffnen.*

Die Gelassenheit im Zen führt nicht dazu, dass das Leben nur noch an einem vorbeizieht. Nein, im Gegenteil: weil ich achtsam in der Gegenwart **erlebe**, ist aus meiner Erfahrung **Zen etwas für Genießer**, eine Kunst des **savoir vivre**. Im Zen hat Genießen die Formel „**Genießen + Loslassen = GenießZen**“. Dies bedeutet na-

türlich nun nicht, im schrankenlosen Genuss, vielleicht sogar noch auf Kosten anderer, den Sinn des Lebens zu sehen. Ich denke bei „*genießen*“ eher an einen Vers aus der Bibel: „*Das Licht der Sonne sehen zu können bedeutet Glück und Freude. Genieße froh*“ „*jeden Tag, der dir gegeben ist!*“

(Altes Testament, Buch Kohelet, Verse 11.7,8)

*Welche Bedeutung Gelassenheit im Leben hat, ist vielleicht leichter zu verstehen, wenn man es selbst, so wie ich, schon einmal erlebt hat: einen ständigen Wechsel von ekstatischer Freude und tiefster leidvoller Verzweiflung, sei es in einer Partner-Beziehung oder gesundheitlich. Irgendwann hatte ich genug von den Auf's und Ab's und schätzte die Fähigkeit zu gelassenerem Abstand, Gleichmut, innerer Ruhe und Harmonie, insbesondere auch in einer Partnerschaft!*



## **Meditieren und Handeln: zwei Seiten einer Medaille**

Meditieren und Urvertrauen ersetzen nicht **eigenverantwortliches Handeln**. Im Zen kommt die Grundlage dafür einerseits aus dem *Buddhismus* („*Wenn ihr selbst erkennt, dass das was ihr vorhabt zu Unheil und Leiden führt, so sollt ihr dies nicht tun.*“), andererseits aus dem *Daoismus*. Meditative Ausgangssituation ist „*Wu wei - Nicht-tun*“, eine (kurze) tiefe Ruhe in der Einheit mit dem *Sein*, aus dem dann sowohl ein *Nichts-Tun*, ein **Geschehenlassen** resultieren kann, wie auch konkretes Handeln, genannt „*Wei Wu wei – Tun ohne Tun*“, als spontanes, intuitives Wirken. Die aus der Meditation resultierende innere Freiheit lässt mir die Wahl. Meditation kann jedoch immer nur Ausgangspunkt und Basis sein für selbstverantwortliches Handeln.

*„Ein Meister reiste mit einem seiner Schüler, der zuständig war für ihr Kamel. In der Nacht kamen die beiden müde zu einer Karawanserei.*

*Zu den Pflichten des Schülers gehörte auch, dass er das Kamel anband. Er kümmerte sich aber nicht darum und ließ das Kamel draußen stehen, betete zu Allah: „Kümmere Du Dich um das Kamel“, und schlief ein.*

*Am nächsten Morgen war das Kamel weg – gestohlen oder entlaufen, was auch immer passiert war. Der Meister fragte: „Wo ist das Kamel?“*

*Der Schüler antwortete: „Ich weiß nicht. Frag Allah. Ich habe ihm gesagt, er solle sich um das Kamel kümmern. Und ich war zu müde, also weiß ich nicht, was geschehen ist. Und außerdem bin ich nicht dafür verantwortlich, weil ich es Allah aufgetragen hatte, und zwar eindeutig! Du lehrst mich ständig: Vertraue auf Allah, also habe ich ihm vertraut.“*

*Der Meister sagte daraufhin: „**Vertraue auf Allah, aber binde dein Kamel an** – denn Allah hat keine anderen Hände als deine.“*



## „**Shikantaza**“<sup>[7]</sup> – Meditation ohne Konzentration

*„Meditation ist nicht Konzentration, denn dies ist Ausschließen, Abschneiden, ein Widerstand, also ein Konflikt.“*

*(Jiddu Krishnamurti)*

Immer, wenn Sie sich konzentrieren (wie z.B. ich bei der im ersten Kapitel erwähnten Skiabfahrt) haben Sie nie Probleme mit „aufgezwungenen“ Gedanken. **Konzentration als Abschirmung unerwünschter Gedanken** funktioniert praktisch immer – dazu braucht es keine Meditation; es genügt ein spannender Krimi, oder Sie stürzen sich voller Arbeitswut in ihre Arbeit. Deshalb wird auch für Soto-Zen<sup>[8]</sup> oft die Konzentration auf den Atem empfohlen. Aus meiner Sicht kann es nur ein *gelegentliches Hilfsmittel* sein, „um wieder auf seinem Sitz anzukommen“.

Die meisten Meditationsrichtungen lehren die **Konzentration** als Methode (ob auf ein Mantra<sup>[10]</sup>, z.B. OM, auf „Koans“<sup>[11]</sup> im Rinzaizen<sup>[11]</sup>) oder auf den Atem). Aus meiner Erfahrung (mit Transzendentaler Meditation, TM) kann man dann durchaus schnell in eine tiefe Ruhe kommen, auch in spirituelle Versenkung (Einheits-erfahrung); **es fehlt aber die aus meiner Sicht für unseren Alltag so wichtige Übung im Loslassen.**

In der von mir praktizierten und unterrichteten Zen-Meditation „**Shikantaza**“<sup>[7]</sup> („Nichts als treffend Sitzen“), angelehnt an die Tradition des Soto-Zen<sup>[8]</sup>, üben wir, achtsam *in der Gegenwart unserer Existenz zu sein* (in diesem Fall im Zazen<sup>[17]</sup> auf unserem Sitzkissen in der Meditationshalle, der Zendo). Wir **konzentrieren uns nicht auf ein Meditationsobjekt**, isolieren uns nicht, schließen

uns nicht ab, sondern lassen Augen und Ohren offen; wir versinken **nicht** in einer tieferen Bewusstseinssebene, sondern **öffnen uns allem, was kommt**, sitzen einfach **völlig absichtslos**, hellwach und **achtsam**.

*„Die Zen-Meditation ist kein Ausstieg aus der Wirklichkeit,  
sondern ein Ankommen in der Wirklichkeit  
unserer gegenwärtigen Existenz.“* (M.G.W.)

Erst, wenn ich mich eben **nicht** konzentriere, sondern **offen bin für alles, was kommt**, setze ich mich bewusst der Herausforderung dieses Übungsweges aus. Eigentlich hätten wir absolut nichts zu leisten – doch sofort überfallen uns alle möglichen Gedanken. Es geht nun darum, diese anschauen zu können, *ohne* sich darin zu verstricken; sie zu registrieren und anzunehmen, dann aber auch wieder **loszulassen**, ohne sie verdrängen zu wollen. Dadurch entsteht ein innerer Abstand, der dann (*nach der Meditation*) aus einer stabilen, gelassenen Grundhaltung heraus erlaubt, sich den Dingen wieder bewusst **zuzuwenden**.

*„Die Schüler ... mögen glauben, dass sie ihr Ziel der Beruhigung schneller erreichen, wenn sie die Tätigkeit des Geistes vollkommen unterdrücken. Das ist ein Irrtum ...*

*Das Ziel der Beruhigung kann nicht durch die Unterdrückung jeglicher Tätigkeit des Geistes erlangt werden, sondern nur, indem man jegliches Unterscheiden und Anhaften aufgibt.“*  
(Lankâvatâra Sutra)

**Gedankenketten** sind besonders tückisch: Plötzlich fällt uns ein: „Ach ja, am Sonntag kommt ja Tante Klara zu Besuch“ – ein Gedanke, der die Meditation in keiner Weise stören würde; aber wir geben uns damit nicht zufrieden: „Wie lange wollte sie eigentlich bleiben? Sollen wir Theaterkarten besorgen? Mag sie Käse oder nicht?“ und so kann eine Gedankenkette leicht unsere ganze Meditationszeit ausfüllen.

Wir können natürlich erst reagieren, wenn uns bewusst wird, dass wir in einer Gedankenkette stecken oder in Tagträumen, Erinnerungen, und so weiter. Doch das ist der Weg.

**Was wir „Meditation“ nennen, ist zunächst nur eine Übung im Loslassen. Tiefere Versenkung wird erreicht durch die völlige innere Stille, wenn nichts mehr wichtig ist, und sich schließlich auch alle Vorstellungen von unserem Ich („Wer ist es, der jetzt meditiert?“) in einem wolkenlosen Himmel auflösen.**

Dann kann sich das „torlose Tor“ zu unserem „wahren Wesen“ öffnen, Verbundenheit mit dem *Urgrund unseres Seins* in der „Einheitserfahrung (Kenshō <sup>[13]</sup>)“, als *Auflösung der Illusion des Getrenntseins*, einer existentiellen Grunderfahrung.



*Für mich selbst besteht das wesentlichste „Hilfsmittel“ („Upâya“) darin, dass ich zu meinem Gedanken sage: „Du magst generell unwichtig sein oder aber auch von elementarer Bedeutung für mein Leben – in jedem Fall bist du momentan (während dieser gegenwärtigen Meditation) nicht so wichtig und ich brauche mich mit dir jetzt nicht zu beschäftigen.“*

Oder wir sehen die Gedanken an wie Seifenblasen, denen wir zusehen, wie sie zerplatzen, oder wie Wolken, die uns einhüllen

wie einen Berg (*wir sitzen im Zazen stabil wie der Weltenberg Meru*) und erleben, wie die Wolken sich allmählich auflösen und fortziehen. Der Himmel wird klar.

Im *Daoismus* heißt es „**Durch Nicht-Tun wird der Himmel klar**“. Diesen Satz hatte ich das erste Mal 1967 in einem Vortrag meines Zen-Lehrers Prof. Hungerleider in München gehört und für mich als 21-jährigen wurde damit eine tiefe Sehnsucht angesprochen: „*Der Himmel wird klar – endlich bin ich nicht mehr verstrickt im Chaos der Gedanken, Gefühle und Ängste*“.



## Gegenüberstellung von *Patañjali* und *Shikantaza*

Stellvertretend für andere Meditationsmethoden wird hier der **Klassische 8-stufige Yoga-Pfad des Patañjali** vorgestellt.

Der Vergleich der Meditationsmethoden soll nur der Verdeutlichung der Unterschiede dienen – ohne qualitative Wertung. **Für mich** allerdings hat sich das **Shikantaza des Zen** als die ideale Methode erwiesen, natürlich auch **in Verbindung mit der Zen-Philosophie**.

| <i>Yoga (Patañjali)</i>   | <i>Zen (Shikantaza)</i>   |
|---|---|
| <p><b>1.</b> <i>Einhalten der 5 Moralregeln (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Keuschheit, Nicht-begehren).</i></p>  | <p><b>1.</b> <i>Wird nicht explizit erwähnt; zum Teil selbstverständlich, ansonsten erst Folge des Zen-Übungsweges.</i></p>                       |
| <p><b>2.</b> <i>Geistige Läuterung (Gelassenheit, Ruhe, Reinheit, Bescheidenheit, Studium heiliger Texte).</i></p>  | <p><b>2.</b> <i>Studium buddhistischer und Zen-Texte wird empfohlen; Grundsätze wie im Chadō (Teeweg): Demut, Harmonie, Reinheit, Stille.</i></p> |
| <p><b>3.</b> <i>Sitz- und Körperhaltung (Asana) Verschiedene Asanas mit unterschiedlicher energetischer Ausprägung möglich. Auch im Shikantaza als eine wertvolle Ergänzung in Zen-</i></p> | <p><b>3.</b> <i>Sitz- und Körperhaltung: „Wenn die Vertikale des Leibes fest steht, dann steht auch die Vertikale des Geistes.“ (Okada)</i></p>   |

*Pausen: Stehen auf einem Bein, oder auch Yoga-Kopfstand.*

**4. Atemsteuerung →**

*Bewusstseinslenkung:  
Langsames, tiefes Atmen führt zur Beruhigung der Gedanken.  
Durch entsprechende Atemtechnik besteht die Möglichkeit, andere Bewusstseinszustände zu erreichen.*

**4.** *Der Atem regelt sich ohne mein Zutun **von selbst**; je besser ich loslassen kann, desto gleichmäßiger wird der Atem.  
Zen strebt nicht an, gezielt andere Bewusstseinszustände zu erreichen. Als „Makyō“ sollen sie unbeachtet bleiben.*

**Yoga (Patañjali)**

**Zen (Shikantaza)**

**5. Abschalten äußerer Wahrnehmungen** (Augen schließen, Töne und Geräusche nicht mehr registrieren)

**6. Abschalten unkontrollierter Gedanken und Vorstellungen durch **Konzentration**** (Dhāranā); meist auf ein Mantra, z.B. OM

**7. Meditation (Dhyāna):** Das Denken muss **zum Schweigen gebracht** werden, damit der Zugang zum absoluten Bewusstsein frei wird.

**5. *Man öffnet sich hellwach und achtsam allen äußeren Wahrnehmungen, lässt die Augen offen (schließt sie zumindest nicht ganz), hört auch alles („Nur Hören“, ohne zu werten oder zu urteilen)***

**6. *Ich kann nicht bewusst **nichts** denken; durch **Loslassen** entsteht immer mehr innere Ruhe und Stille.***

**7. *Ohne jedes Steuern*** (das ein aktives Bewusstsein voraussetzen würde bzw. ein „Ich“, das ich ja aufgeben will) entsteht in der Achtsamkeit und Wachheit ein nicht-dualistischer Bewusstseinszustand (hier Samādhi genannt!); es existiert dann weder ein Subjekt (ein wahrnehmendes „Ich“) noch ein Objekt (Einheitserfahrung)

8. *Vereinigung mit dem Absoluten (Samādhi); Atman (die Einzel-„Seele“) erfährt die Identität mit Brahman (der Welt-„Seele“, dem Urgrund unseres Seins)*

*Hinweis:*

*Stufen 1 bis 5: „Hatha-Yoga“*

*Stufen 1 bis 8: „Raja-Yoga“*

8. *Die Illusion eines getrennten Ichs löst sich auf im Erlebnis des All-Eins-Seins (Kenshō). Nach der Einheitserfahrung Subjekt - Objekt nun die Einheitserfahrung des Physikalischen (die „Erscheinungen“, so auch das „Ich“) mit dem Transzendenten, Absoluten („Form ist Leerheit“)*

**Shikantaza** vermeidet weitgehend jede bewusste Steuerung der Meditation (*abgesehen von der Sitz- und Körperhaltung mit Bauchatmung und vom Loslassen der Gedanken, wenn mir bewusst wird, dass ich anhafte, in etwas verstrickt bin*).

**Es ist ein absichtsloses Geschehenlassen, ein Sich öffnen, ein Fallenlassen, das Ende des Denkens, des Handelns und eines eigenständigen Ichs.** Zugrunde liegt auch ein aus dem Daoismus stammendes Urvertrauen in die **Selbststeuerung unseres Körpers** (als psycho-physische Einheit).

## Absichtslosigkeit

*„Zwei Pandabären sind gerade erwacht und blinzeln in die Sonne. ‚Was machst du heute?‘ ‚Nichts.‘ ‚Aber das hast du doch gestern schon gemacht?‘ ‚Das schon, aber ich bin nicht fertig geworden!‘ “*

*(N.N., Quelle: Marianne Streuer)*

Eine der – wahrscheinlich nicht nur für mich – schwierigsten Herausforderungen der Zen-Meditation ist die vollständige **Absichtslosigkeit**. Wir sind so gewohnt, dass wir ein Ziel, einen Zweck, eine Aufgabe, einen **Sinn** in dem sehen, was wir tun, dass die Idee, etwas absichtslos tun zu wollen (*eigentlich ist es natürlich ein*

*Nicht-Tun, ein Geschehen-Lassen; das ist einem am Anfang aber nicht klar), völlig widersinnig erscheint.*

*„Erst wenn jeder Halt an einem Konzept aufhört,  
ist frisches Verstehen möglich,  
es entstehen Gedanken und Einsichten,  
die nie zuvor gedacht oder gesehen wurden.“ (Avadhuta Gita)*

Zen als *Weg eigener Wahrnehmung und Erfahrung* erfordert ein völliges *Offensein*. Es ist keine Lehre, die auf der Suche nach Erkenntnissen, nach Wissen, einfach übernommen werden kann. Suchen steht immer mit einer Absicht, einem Ziel in Verbindung, und engt auf dieses Ziel ein

*„Ich weiß nicht, warum ich sitze, aber ich genieße es, nichts leisten zu müssen, ich freue mich, wenn ich sitzen darf.“ (Prof. Fritz Hungerleider)*

Der entscheidende Schritt ist das besonders von **Dôgen Zenji** propagierte **Shikantaza** <sup>[7]</sup>: *„Sitzen nur um des Sitzens willen.“*

*„Man verweilt in einem Zustand **gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit**, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Um kein Meditationsobjekt hat man sich mehr zu kümmern. Ohne Furcht, ohne Hoffnung, ohne Erwägen sitzt man von allem losgelöst in vollendeter **Absichtslosigkeit**.“ (Dôgen Zenji)*

Die Aufforderung „*gedankenfrei*“ zu meditieren, mündet leicht in dem Versuch, **bewusst an nichts zu denken**. Das aber ist nicht Ziel unserer „*Übung des Loslassens*“ und letztlich auch unmöglich. Dazu gibt es eine nette chinesische Geschichte:

*Ein alter Chinese war schwer krank und kein Arzt konnte ihm helfen. Da hörte er von einem ganz außerordentlichen Wunderheiler.*

*Er ließ den Mann zu sich kommen und tatsächlich sagte der Wunderheiler zu ihm: „Genau für Deine Krankheit habe ich die passende Medizin dabei, hier, nimm diese Fläschchen – es wird Dir ganz bestimmt helfen und Dich wieder gesund machen.“ Der alte Chinese war begeistert, bezahlte die Tinktur und der Wunderheiler verabschiedete sich.*

*Doch an der Türe drehte er sich nochmals um und sagte: „Fast hätte ich es vergessen; es ist nur eine unbedeutende Kleinigkeit: Diese Tinktur hat keine Wirkung, wenn man an ein **kleines schwarzes Fröschlein** denkt, während sie eingenommen wird.“*

*„Ach“, sprach der alte Chinese, „mein ganzes Leben habe ich noch nie an ein kleines schwarzes Fröschlein gedacht, das ist überhaupt kein Problem!“*

*Der Wunderheiler ging seines Wegs und der alte Chinese wollte nun die Tinktur sogleich ausprobieren. Doch gerade wie er ansetzte den ersten Schluck zu trinken, war auf der Flasche das kleine schwarze Fröschlein. Enttäuscht stellte er die Tinktur beiseite, um es später nochmals zu versuchen. Er probierte alles aus, holte die Flasche mit geschlossenen Augen, zog sie langsam hinter seinem Rücken hervor – doch was er auch tat, immer war da das kleine schwarze Fröschlein. Und der alte Chinese musste sterben.*

*In seinem Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ zitiert Eugen Herrigel seinen Meister: „Es steht Ihnen im Wege, dass Sie einen viel zu willigen Willen haben. Was Sie nicht tun, das, meinen Sie, geschehe nicht.“*

*Bei der Durchführung der Meditation werden wir selbst erkennen, dass wir mit noch so großer **Willensanstrengung** nichts erreichen können: Wir werden bedrängt von *Gedanken*, dominiert von *Gefühlen* (wir haben keinen „Schalter“, um Gefühle zu regulieren). Jede mögliche *mystische Erfahrung* wird blockiert, denn wir können unser „Ich“ nicht aufgeben, solange dieses „Ich“ etwas will (zum Beispiel die „Einheit“ erfahren, zur „Erleuchtung“ kommen!).*

Hierzu eine kleine Zen-Geschichte:

*Als Meister Ma-dsu die Erleuchtung noch nicht erlangt hatte, bemühte er sich im Kloster des Huai-jang, der Meditation hingegeben, um die Wahrheit. Tag um Tag verbrachte er, schweigend, in Meditationshaltung auf dem Boden hockend und fand doch nichts.*

*Eines Tages aber fragte ihn Huai-jang: „Sag, was hockst du da die ganze Zeit?“ „Ich will zum Buddha werden“, erwiderte Ma-dsu. Da nahm Huai-jang einen Ziegelstein vom Boden und begann ihn an der Wand zu zerreiben. Ma-dsu fragte erstaunt: „Was macht Ihr da?“ Huai-jang sagte: „Ich will den Ziegel so lange glattreiben, bis ein klarer Spiegel daraus wird.“*

*Erstaunt und etwas verwirrt fragte Ma-dsu: „Wie kann denn durch Reiben aus einem Ziegelstein ein Spiegel werden?“ Da fragte Huai-jang zurück:*

„Und wie kann durch Hocken aus dir ein Buddha werden?“ In diesem Augenblick erfuhr Ma-dsu die Erleuchtung. (Zen-Text)

Wie schwer ist es doch für uns, „einfach nur“ **absichtslos zu meditieren, ohne Erwartung; ein Sich-Öffnen, ein Geschehenlassen** ohne eigene Aktivität, ohne konkrete Zielvorstellungen.

In meinen Seminaren erlebe ich immer wieder, wie sich gerade bei sehr engagiert und oft schon länger Übenden mit der Zeit ganz unauffällig die Absicht einschleicht: „Nächstes Mal muss es besser klappen“, mit dem Ziel, endlich „richtig“ zu meditieren.

Erst, wenn wir uns in Gedanken und Gefühlen nicht mehr verstricken, nicht anhaften, sondern sie „neutral“ zur Kenntnis nehmen, werden wir immer gelassener, können loslassen und finden uns in vollkommener, dann auch „gedankenfreier“ Stille.



Die *Shikantaza-Zen-Meditation* hat zwei zunächst völlig unabhängige, getrennte Ebenen, die immer mehr verschmelzen.

- ▶ Sie hat eine **rationale, ganz pragmatische Ebene**. Das, was sich „**Meditation**“ nennt, ist zunächst einmal eine ganz bewusste, immer wieder neue **Übung im Loslassen**, die **durchaus mit dem Ziel verbunden sein kann, im Alltag stabiler und gelassener zu werden**.

**Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen, Stille** – das sind die Phasen der *Shikantaza-Zen-Meditation*. Hierbei werden die beiden ersten Schritte nicht nur von Anfängern als eher „störendes Sich-Einlassen-Müssen“ auf alles Wahrgenommene (Gedanken, Gefühle, Geräusche etc.) empfunden.

Vor der **Absichtslosigkeit** steht **konsequentes Üben**:

Die „Übung im Loslassen“ ist nicht einfach nur ein Fallenlassen in die Stille, sondern erfordert volle Achtsamkeit: Wahrnehmen und Annehmen!

Loslassen ist zunächst Ergebnis der Bemühungen, sich nicht zu verstricken, nicht anzuhafte. Doch schließlich erfolgt immer öfter ein Übergang von bewusster Steuerung (*die nur „upaya“, Hilfsmittel für den Übenden ist*) zu **absichtslosem Geschehenlassen**.

- ▶ Auf der **spirituellen, mystischen Ebene** jedoch ist jede Absicht, **jedes Ziel kontraproduktiv**. Da es hierbei um eine elementare *Seins-Erfahrung* geht, in der die Subjekt-Objekt-Trennung aufgehoben ist, geht es um **Geschehen-Lassen**. Dem kann ich mich nicht öffnen, solange **ich** als Subjekt mit der Übung ein Ziel, eine Absicht verfolge.

*„Ein eigenständiges Ich kann in Erfahrungen von Einheit nicht mitgenommen werden. Erst wenn du alle Vorstellungen über dich aufgibst, öffnet sich die grenzenlose Wirklichkeit deines Seins.“*

(M.G.W.)

## **Meditieren ist mehr als nur still dasitzen**

Meditieren bedeutet, sich in diesem Augenblick voll und ganz seiner Lebenswirklichkeit zu öffnen, **hellwach und achtsam**. Es ist *keine Entspannungsübung* und kein schläfriges Dahindösen (*was manchmal durchaus einiger Selbstdisziplin bedarf!*).

*„Lebendig bleibt man sitzen, ohne sich auszustrecken.*

*Tot bleibt man ausgestreckt, ohne sich hinzusetzen.*

*In beiden Fällen ist es nichts anderes*

*als ein Haufen stinkender Knochen!*

*Was hat das mit der großen Schule des Lebens zu tun?“*

(Huei-Neng, 638 – 713)

*„Wenn ein Mensch ein Buddha wird,  
einzig indem er Zazen ausübt,  
dann sollte ich,  
unbedeutender Frosch, der ich bin,  
schon lange einer sein.“*

*(Sengai: 1750–1837  
Zen-Meister und Maler)*



(2)

Zwar gehören Schweigen und Stille zum Zen, sind jedoch zunächst nur äußerliche Merkmale; wir müssen zu einem **inneren Schweigen** unserer plappernden Gedanken kommen, zu einer inneren Stille, die jedoch keine „*Totenstille*“ ist, sondern **hellwache Achtsamkeit in tiefer Ruhe und Gelassenheit**. Diese innere Stille wird auch dann nicht gestört, wenn z.B. jemand seinen Gefühlen spontan mit Worten Ausdruck gibt; andererseits kann jemand zwar äußerlich völlig perfekt sitzen und total schweigen, doch in ihm kann es trotzdem brodeln.

Dazu die Zen-Geschichte von drei schweigenden Mönchen:

*Drei Mönche trafen sich zur gemeinsamen Meditation an einem Teich und hatten vereinbart, konsequent zu schweigen. Es wurde Abend und der Mond spiegelte sich im Wasser des Teiches. Plötzlich schob sich eine Wolke vor den Mond.*

*Da sagte der erste Mönch spontan: „Oh, jetzt ist er weg!“*

*Der zweite, vorwurfsvoll: „Jetzt hast du aber gesprochen!“*

*Der dritte, ganz stolz und überlegen:*

*„Der einzige, der nichts gesagt hat, bin ich!“*

## Selbstbestimmte Freiheit

Die Übung des Loslassens in der Meditation ist kein Selbstzweck; es geht um die **Freiheit, selbst entscheiden zu können**. Wie selten sind wir wirklich „*Herr im eigenen Hause*“ unserer Gedanken und Gefühle! Meist bleibt uns nur noch, auf von außen kommende Anforderungen zu reagieren.

Durch Loslassen können wir selbst bestimmen, womit wir uns beschäftigen wollen. Wir können uns bewusst der Vergangenheit, der Zukunft, einer Aufgabe, einem anderen Menschen oder uns selbst voll und ganz *zuwenden* und darauf konzentrieren: **Loslassen und Zuwenden sind zwei Seiten einer Medaille.**

Diese *selbstbestimmte Freiheit* gilt insbesondere auch für die **Meditation**. Ich bin nicht „*der Sklave meiner Meditationsübung*“! Auch während der Meditation kann ich mich ohne „*schlechtes Gewissen*“ einem aufkommenden Gefühl oder einem Gedanken zuwenden, ihn aufnehmen und mich intensiv mit ihm beschäftigen. Dies bedeutet natürlich, dass ich damit die Meditation abbreche, zumindest unterbreche. Es ist meine freie Entscheidung.

Meiner Auffassung von Zen widerspricht es total, wenn wir uns dabei selbst **irgendeine Art von Zwang** auferlegen würden.

Also **nicht so**:

„*Meine Meditation ist ein in sich geschlossener Sonderzustand, in dem eine Störung nicht sein kann, weil sie nicht sein darf, und den ich auch nicht selbst beliebig abbrechen oder unterbrechen darf.*“

„*Wenn ich mir vorgenommen habe, an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit zu meditieren, darf es nichts geben, was mich davon abhält; sonst habe ich ein schlechtes Gewissen.*“

Sicher, Zen braucht eine gewisse Konsequenz und Selbstdisziplin, aber es bleibt nach wie vor **meiner freien Entscheidung im gegenwärtigen Augenblick überlassen**, ob ich einen geplanten Meditationstermin verschiebe oder ggf. auch eine begonnene Meditation unterbreche oder vorzeitig beende.

In meinen Meditationsseminaren weise ich ausdrücklich darauf hin, dass diese *innere Freiheit* auch in der Meditationshalle, der „Zendo“, nicht aufgegeben wird. Jeder kann selbst entscheiden, wie intensiv er sich auf den **vorgeschlagenen und empfohlenen Übungsweg** einlässt. Sogar die Teilnahme an einzelnen Meditationssitzungen kann man noch kurzfristig absagen (*einfach nur fernbleiben geht allerdings nicht!*).

Niemand stört die anderen, wenn er (oder sie) „heimlich doch denken“ oder mit einem *Mantra* <sup>[10]</sup> meditieren, und es ist bei mir (wie auch bei meinem Lehrer Prof. Hungerleider) **jederzeit möglich, die Meditationshalle ohne Angabe von Gründen zu verlassen**; man macht lediglich ein „Gassho“ (*eine Geste der Entschuldigung mit zusammengelegten Händen*), und geht leise aus dem Raum. (*Zurück jedoch erst zur nächsten Sitzung!*)

Erst recht besteht diese Möglichkeit beim Üben zu Hause. Dort gibt es noch zusätzlich die Möglichkeit, sich Schreibzeug und Papier bereit zu legen, um ein Stichwort, einen Termin oder einen Gedanken aufzuschreiben, wenn man befürchtet, diesen als äußerst wichtig angesehenen Gedanken sonst möglicherweise wieder zu vergessen. Wenn alles bereitliegt, wird man es kaum brauchen; wenn aber doch, wird die Meditation nur sehr kurz unterbrochen und danach geht es wieder frisch weiter, hellwach, aufrecht und zugleich entspannt.



## Meditation und Loslassen im Alltag

Im täglichen Leben mag der Wunsch, einfach loslassen zu können, Abstand zu den Dingen zu bekommen, die uns bedrücken oder in die wir verstrickt sind, so groß werden, dass wir uns wünschen, wir hätten irgendwo einen Schalter, den wir nur umlegen müssten und wir wären frei. Doch leider muss ich aus meiner Erfahrung feststellen, *dass es nicht ohne ständige Übung der Meditation geht; **Loslassen ist kein Willensakt***; nur Verdrängen kann ich bewusst. Das aber hilft mir letztlich nicht weiter.

Insbesondere in meinem Arbeits-Alltag habe ich die besten Erfahrungen mit **Abend-Meditation** gemacht. Generell mag die Morgenmeditation eine Hilfe für mehr Ruhe und Stabilität sein, mit der ich dem Tag begegne. Zwar wusste ich am Morgen in etwa, was mich an diesem Tag voraussichtlich erwarten würde; das meiste allerdings geschah völlig unvorhergesehen. Am Ende eines Arbeitstages war dann so viel zusammengekommen, dass ich mich gerne hinsetzte zur Meditation als Übung im Loslassen, ideale Voraussetzung für entspannten Schlaf!

Wenn wir auf Grund unserer Übung immer besser und leichter **einen gewissen inneren Abstand** zu unseren Gedanken und Gefühlen einnehmen können, werden wir stabiler und auch in der Begegnung oder sogar Konfrontation mit Menschen ruhiger, gelassener und letztlich sogar unverletzlich, haben aber dennoch jederzeit die Freiheit einer intensiven Zuwendung, erfüllt mit Wohlwollen und Mitgefühl, mit Dankbarkeit und Liebe, ohne jedoch unsere eigenen Bedürfnisse und Interessen zu vernachlässigen.

*In meinem Beruf als Bauingenieur kam es immer wieder vor, dass mich ein Kollege, auf dessen Unterstützung und zuverlässige Mitarbeit ich angewiesen war, enttäuschte und ich dann sinnetwegen die größten Probleme hatte. Dennoch musste ich ja mit diesem Menschen weiterhin auskommen und zusammenarbeiten.*

Bei der Zen-Meditation am Abend ging es nun darum, diese Enttäuschung oder auch Wut (wenn sie denn kam), als Bestandteil meiner momentanen Verfassung zu akzeptieren und anzusehen, um sie dann wieder loszulassen. Mit dem Hilfsmittel („Upaya“) „**Die nächsten zwanzig Minuten** (für die Dauer dieser Meditation) **nicht so wichtig**“ war es für mich leichter, diese Empfindungen loszulassen, sich nicht mit ihnen zu identifizieren, sondern einen gewissen Abstand zu bekommen. Dann konnte meine Meditation ungestört in innere Stille übergehen. Am nächsten Tag war ich dann fähig, eben diesem Menschen ohne diese aufwühlende Wut im Bauch ruhig und gelassen, aber mit Entschiedenheit zu begegnen.

Ich konnte ihm signalisieren, dass ich ihn als Mensch durchaus annehme (und ihm mit fortschreitender Zen-Übung sogar ein gewisses **Wohlwollen** entgegenbringen kann), jedoch nicht bereit bin, sein Verhalten mir gegenüber einfach hinzunehmen. Manche Menschen muss man sehr deutlich davor warnen, Gutmütigkeit mit Dummheit zu verwechseln!

Die weitere Zusammenarbeit verlief dann wesentlich besser – nicht von heute auf morgen; es ist immer **ein Entwicklungsprozess** auf beiden Seiten, **der vom Zen-Übenden Ruhe, Gelassenheit und eine gewisse Portion Sturheit** erfordert.



In der Übung des Loslassens während unserer Meditation geht es letztlich doch nur um Gedanken, Erwartungen, Ängste, Truggebilde, Einbildungen, Enttäuschungen, (oft, weil wir uns selbst zuvor getäuscht hatten). Für mich war es immer wieder von neuem verblüffend, wie enorm sich in einer konkreten Situation auswirkte, wenn es mir beim Meditieren – vielleicht sogar nur für ein paar Augenblicke – gelungen war, etwas in Gedanken loszulassen oder innerlich ein bisschen **Distanz** dazu zu bekommen:

Jeder „**cm**“ innerlicher Abstand, den ich während der Meditation (also „nur“ in Gedanken) erreichte, wirkte sich dann in der Realität wie „**ein Meter**“ aus.

Hilfreich kann auch sein, wenn wir uns vorstellen, dass wir durch die Meditation die Stabilität und Unerschütterlichkeit einer Eiche erlangt haben, fest in der Erde verwurzelt.

Und was stört es eine Eiche, wenn ein Hund kommt und an ihr sein Bein hebt? Als Mensch aber sind wir gleich tief betroffen, wenn wir „angepinkelt“ werden!

## Durch Loslassen im Hier und Heute ankommen

### „Gestern – Heute – Morgen

*Es gibt in jeder Woche **zwei Tage**, über die wir uns keine Sorgen machen müssen. Zwei Tage, die wir frei halten sollten von Angst und Bedrückung.*

*Einer dieser zwei Tage ist **Gestern** mit all seinen verpassten Gelegenheiten, Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle!*

*Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen, wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist vorbei!*

*Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das **Morgen** mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und vielleicht auch weniger guten Leistungen. Trotz aller unserer Planungen, Vorhaben und Wünsche haben wir das Morgen nicht unter unserer Kontrolle. Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder über einer Wolkendecke. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist.*

*Da bleibt nur ein Tag übrig: **Heute!** Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Wenn wir zusammenbrechen geschieht es nur, weil wir die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten*

### **Gestern und Morgen**

*zusammenfügen. Es ist nicht die Erfahrung von heute, die die Menschen verrückt macht; es ist die Reue und Verbitterung für etwas, was gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.“* (N.N.)

Alles, was Vergangenheit und Zukunft betrifft, beeinflusst und beunruhigt mich – mehr oder weniger bewusst. Loslassen befreit mich von der Herrschaft dieser „Dämonen“. Auch, wenn ich „im Hier und Heute“ lebe, kann ich mich doch jederzeit gezielt Vergangenenem oder Zukünftigem **zuwenden** – dann aber auch wieder **loslassen** und in der Gegenwart ankommen.

*„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupte fliegen, das kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“* (Chinesisches Sprichwort)

*„Ertrage das Leid von heute. Pack es nicht zu dem von gestern und lade dir auch nicht das Leid von morgen auf.“* (A.T. Mendee)

Vergangenes loslassen fällt uns besonders schwer, wenn wir tatsächlich oder vermeintlich falsch gehandelt haben. In Wien heißt es dann: „*G’scheng is‘ g’scheng*“; wenn es nun einmal passiert ist, bleibt nur, die entstandene Situation als gegeben anzunehmen.

*Zwei Mönche waren spät am Abend auf dem Heimweg ins Kloster. Am Flussufer trafen sie ein hübsches junges Mädchen, das verzweifelt nach einem Weg über den Strom suchte. Ohne lange zu fackeln nahm der eine Mönch sie in die Arme und trug sie über die Furt. Drüben setzte er sie ab und ging weiter.*

*Das gab seinem Gefährten zu denken. Stundenlang grübelte er über das Benehmen seines Freundes nach, bis er sich schließlich an ihn wandte und sagte: „Du weißt doch, dass die Mönchsregeln uns streng verbieten, auch nur in der Nähe einer Frau zu verweilen, besonders wenn sie jung und hübsch ist. Wie konntest du nur dieses Mädchen so einfach in die Arme nehmen?“*

*Erstaunt drehte der andere sich um und sagte: „Trägst du sie denn immer noch? Ich habe sie am Fluss zurückgelassen!“*

**Loslassen** und **Zuwenden** sind zwei Seiten einer Medaille.

Immer ist Loslassen der Ausgangspunkt. Wenn ich will, kann ich mich dann auch Vergangenen aus freier Entscheidung bewusst zuwenden und **vergegenwärtigen**; aus Sicht des Zen wird es dann wieder zu **unmittelbarem Erleben**.

*„Einmal fragte ein Mönch Meister Fêng Hsüeh (geb. 896): «Die Rede verdirbt die Transzendenz (der Wirklichkeit), während das Schweigen die Manifestation verdirbt. Wie könnte man eine Rede und Schweigen kombinieren, ohne die Wirklichkeit zu verderben?»*

*Der Meister antwortete: «Ich erinnere mich immer an die Frühlingslandschaft, die ich einst in Chiang Nan sah. Rebhühner riefen dort inmitten von duftenden Blumen in voller Blüte!»* “

*(Die Antwort ist ein Zitat des chin. Dichters Du Fu, 712-770)*

*„Erinnerungen sind eine Reise,  
die ein dankbares Abschiednehmen und ein erneutes Ankommen  
in der Gegenwart unserer Existenz ermöglicht.“*

*(M.G.W.)*

## Im Hier und Heute leben

- *Wenn ich alles, was aus Vergangenheit oder Zukunft kommt „**loslasse**“ („Nicht verstrickt bin“, „Abstand gewinne“) kann ich „in voller Wachheit und Achtsamkeit“ in der Gegenwart **ankommen**, kann diesen Augenblick annehmen, leben und intensiv erleben. Ich erkenne und verwirkliche das mir zur Verfügung stehende Potential meines Seins.*
- *Dann habe ich jetzt, in der Gegenwart, die Möglichkeit, mich sowohl **Aufgaben der Gegenwart** konzentriert zu widmen als auch mich **Zukünftigem** (planen oder vorsorgen), oder **Vergangenem** zuzuwenden (Vergangenes „**vergegenwärtigen**“).*
- *Alles, was ich in diesem Augenblick denke / tue / nicht tue / plane, wirkt sich auch auf die Zukunft aus, letztlich im Sinn von Ursache und Wirkung (Karma). Mein Verhalten in der Gegenwart muss ich deshalb auch im **Hinblick auf seine Auswirkungen in der Zukunft** verantworten, letztlich unter der Frage: für mich und andere leidvoll oder nicht?*
- *Zwar lasse ich mich somit in meinem heutigen Verhalten (und genießen) **durch eine mögliche (erhoffte oder befürchtete) Zukunft nicht beeinflussen**, bin mir aber stets bewusst, dass ich durch mein heutiges Verhalten die Zukunft beeinflusse!*
- *Ich nehme meine Empfindungen wahr – Unsicherheiten, Ängste, Hoffnungen, Erwartungen. Dann folgt Annehmen, Loslassen, Stille. Schließlich kann ich mich allem gezielt und bewusst zuwenden. Die Zukunft lasse ich offen, bin **weder Optimist noch Pessimist**. Wenn nötig gestalte ich meine Gegenwart in einem „**trotzigen Dennoch**“.*

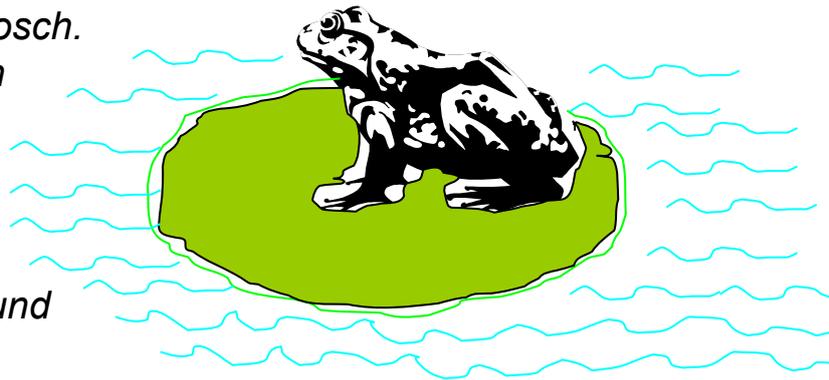
*„Jeder Augenblick unseres Lebens  
verwandelt offene Zukunft  
in gestaltbare Gegenwart.“*

*(M.G.W.)*

## **Es war einmal ...**

(5)

*Es war einmal ein süßer kleiner Frosch. Der saß auf einem wunderschönen Seerosenblatt in einem stillen, verträumten Teich. Eigentlich ging es ihm rundum gut und er hätte zufrieden sein können. Aber er war trotzdem furchtbar unruhig und ängstlich.*



*Die Sache mit dem Blatt: Wenn Wind ging, kamen Wellen und das Blatt wackelte. Konnte es kippen? Was dann? Natürlich kann ein Frosch schwimmen. Das wusste er auch. Und doch: Ganz sicher war er sich nicht, was ihn erwartete. Oder die Sache mit den Fliegen: Wie um ihn zu ärgern, flogen sie an seiner Nase vorbei – und wenn er zuschnappte, waren sie schon wieder weg. Oder er sah sie und sprang gleich; natürlich zu früh. Die Fliege war wieder weg. Immer hektischer wurde er, mit immer weniger Erfolg.*

*Scheinbar saß er einfach auf seinem Blatt. Aber in Wirklichkeit nahm er all das gar nicht mehr wahr. Er war im Käfig seiner Gedanken, Ängste, Unsicherheiten und wurde immer nervöser. Warum konnte er nicht so lässig und erfolgreich sein wie die anderen Frösche im Teich? Das Leben genießen, sich sonnen, Fliegen fangen und mit ein paar kräftigen Schwimmstößen den ganzen Teich durchqueren?*

*Da hüpfte eines Tages ein anderer Frosch auf sein Blatt. „Vorsicht“, rief er, „das Blatt könnte kippen!“ – „Na und“, quakte der andere, „dann genießen wir beide eben ein frisches Bad!“. Sein Gast war stets gut gelaunt und fröhlich. Zwar hockte er genauso rum wie er selbst. Aber jede Fliege, die in seine Nähe kam, erwischte er. Er sprang genau im richtigen Moment los.*

*„Hast Du keine Angst, das Blatt könnte kippen? Oder dass Du zu früh springst? Oder zu spät?“ – „Oder ich schnappe eine Wespe die mich sticht oder ein Reiher erwischt mich oder sonstwas. Nein, ich lebe hellwach in der Gegenwart, aufmerksam, reaktionsschnell und aktiv, weil ich voll und ganz bei dem bin, was ich gerade tue oder plane. Du aber – genau in dem Augenblick, wo Du nach der Fliege springst, hast Du Angst, das Blatt könnte kippen. Vielleicht kippt es sogar, aber Du hättest dann wenigstens die Fliege erwischt.“*

*So aber lebst Du nur in Deiner Angst und bist gelähmt wie das Kaninchen vor der Schlange. Loslassen, gelassen sein, zur Ruhe kommen – das bedeutet nicht, nichts mehr zu tun. Es bedeutet, sich nicht in irgendwelche Probleme, Ängste oder Erwartungen zu verstricken, bedeutet, dass man frei ist, über etwas nachzudenken, oder einfach nur faul rumzuhocken, wenn man will, oder auch spontan, intuitiv in genau dem richtigen Augenblick das Richtige tun. Eine Situation mit allen Sinnen erfassen, nicht nur dauernd darüber nachdenken. Wenn ein Frosch sitzt, dann sitzt er. Und wenn er springt, dann springt er. Und sonst gar nichts.“*

*Für einen Frosch war das eine sehr lange Rede gewesen. Quaak genügt schließlich zur üblichen Verständigung. Aber er wollte dem kleinen Frosch helfen, seinen festen Platz in der Welt zu finden, sich trotz aller Gefahren und Unsicherheiten im Teich geborgen zu fühlen. Auch er konnte nicht wissen, was ihn morgen erwartet, aber er konnte das heute genießen!*

*(M.G.W.)*

*„Ach, was sind wir dumme Leute –  
wir genießen nie das Heute.  
Unser ganzes Menschenleben  
ist ein Hasten, ist ein Streben,  
ist ein Bangen, ist ein Sorgen –  
heute denkt man schon an morgen,  
morgen an die spät're Zeit –  
und kein Mensch genießt das Heut'.  
Auf des Lebens Stufenleiter  
eilt man weiter, immer weiter.*

*Nutz den Frühling deines Lebens,  
leb' im Sommer nicht vergebens,  
denn gar bald stehst du im Herbst  
bis der Winter naht, dann sterbst.  
Und die Welt geht trotzdem heiter  
immer weiter, immer weiter ...“*

*(Otto Reutter, 1870-1931)*

# Inhaltsverzeichnis

## **Zu Beginn – Eine Schatztruhe des Zen**

Aufbruch in die Freiheit  
Zen ist radikal anders  
Zum Aufbau dieses Buches

## **Teil 1 - Zen im Alltag**

### **1.1 Zen-Meditation als Übung des Loslassens**

Gefangen im Käfig der Gedanken  
Wenn aus der Übung des Loslassens Ernst wird  
Will ich denn überhaupt loslassen?  
Loslassen und Gelassenheit  
Meditieren und Handeln: zwei Seiten einer Medaille  
„*Shikantaza*“ – Meditation ohne Konzentration  
Gegenüberstellung von *Patañjali* und *Shikantaza*  
Absichtslosigkeit  
Meditieren ist mehr als nur still dazusitzen  
Atme ich auch richtig?  
Achtsame Wahrnehmung  
Nicht immer ist es beim Meditieren völlig still  
Selbstbestimmte Freiheit  
Meditationssitz für „*Zazen*“ („*Sitzen in Versenkung*“  
    Sitzhaltungen  
    Sitzkissen  
Meditation und Loslassen im Alltag  
Durch Loslassen im Hier und Heute ankommen  
Im Hier und Heute leben  
*Es war einmal.....*

### **1.2 Zen-Meditation – das torlose Tor zum Sein**

Annehmen der eigenen Existenz

Warum nur die Frage nach dem „*Warum*“?

Durch Zen den eigenen Weg entdecken

Ein torloses Tor?

Frei von (*Glaubens-*) Vorstellungen?

Glaubt denn Zen an gar nichts?

Zen-Grundüberzeugungen

Urvertrauen, Geborgenheit

„*Ende des Denkens als Beginn des Begreifens*“

Zen als mystische Erfahrung unseres Seins

Mystisches Erleben im Alltag

Gibt es nun Erleuchtung oder nicht?

Eigene Meditationserfahrungen

Was ist „*Zen*“?

### **1.3 Zeit für Stille und Meditation**

Meditations-Seminare

Ablauf eines Meditationsseminares

Tagesablauf meiner Seminare

Ablauf einer Meditationssitzung im Seminar

Symbolische „*Güte-Meditation*“

Der „*Kyōsaku*“ („*Stock der Ermutigung*“)

Ergänzende Elemente im Tagesablauf:

Auch zuhause Zeit für Stille finden

Ablauf einer Meditationssitzung zuhause

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Wenn Meditieren und Alltag nicht mehr getrennt sind

### **1.4 Verändern durch Annehmen**

Geschehen ist geschehen

Warum Loslassen besser ist als Vergeben

Im Sog der Vergangenheit

Es ist so wie es ist

Die „*Klassischen fünf Stufen*“

Frei werden von Vorstellungen

Schicksal – Fügung – „*Durch Leid zum Licht*“?

Annehmen als wertfreie Ausgangsposition

Verändern durch Annehmen

Ungerechte Verdächtigungen einfach annehmen?

Aufhören, ständig zu urteilen  
Zuhören ohne sofort zu werten  
Die Rahmenbedingungen unseres Seins annehmen  
Freiheit heißt: Annehmen meiner Grenzen  
Kann ich mich selbst akzeptieren?  
    Ich akzeptiere (*Swami Dayananda Saraswati*)  
Das Annehmen des Anderen verändert alles

### **1.5 Weder Optimist noch Pessimist!**

*Der Optimist und der Pessimist*  
Nasse Füße auf dem neuen Bahnsteig!  
Das war's dann: „*Therapieresistent!*“  
    Optimist bin ich nicht – Pessimist erst recht nicht!  
    Humor als Kraftquelle  
    Das war's dann doch noch nicht!  
Positives Denken wirkt – und das ist das Problem!  
Tun, was im Augenblick getan werden kann  
    „*Der Retter*“ (*William M. Harg*)

### **1.6 Wie Ratten im Labyrinth? „Richtig Handeln“**

Von Menschen und Ratten  
    „*Der vierfache Trost*“ des Buddha  
In der Einsamkeit unseres Gewissens  
    „*Was würdest Du tun, wenn ...?*“ (*Joan Baez*)  
    „*Gewissensgründe? Das kann jeder behaupten!*“  
Das Gewissen als Maßstab für unser Handeln?  
    „*Erhalt von Leben*“ contra „*Verurteilung zum Leiden*“  
„*Richtig Handeln*“ aus Sicht des Zen  
    „*Richtet Euch nicht ...*“  
    „*Wu wei*“ – „*Nicht-tun*“: Handeln aus der Einheit  
Intuition – weder rationales Denken, noch Emotion

### **1.7 Kann denn Mitleid Sünde sein?**

Geteiltes Leid ist doppeltes Leid  
Die „*Güte-Meditation*“  
„*Mitfreude*“ – Gönnen wir anderen ihr Glück?  
Mitgefühl statt Mitleid – nur Wortklauberei?  
    „*Karunâ*“ – Mitfühlen ohne mit zu leiden

Mitgefühl praktizieren  
Das größte Glück: Für sich selbst sorgen können

## 1.8 Die Liebesfalle

Was ist „Liebe“?

Die Liebesfalle: Unsere Vorstellungen von Liebe

Liebe + Gleichmut; die buddhistische Sicht

Liebe in der Partnerschaft

Verliebt-Sein ist toll! Umgang mit Gefühlen

Seinen Nächsten „lieben“?

Das Potential der Liebe

## 1.9 „GenießZen“ – Freude am Leben!

Genießen hat viele Aspekte

Ja, wenn ich Zeit hätte ...

Ja, wenn ich reich wär' ...

Genießen und Glück im Buddhismus

Ich will glücklich sein!

Genießen-Können als Lebenskunst

Verlangen zerstört das Genießen

Einfach zufrieden sein

Das Leben genießen durch Selbstironie und Humor

## 1.10 Wer sich in der Quelle der Natur erneuert ...

„Gib dein Selbst auf!“

Natur mit allen Sinnen erleben

Naturwesen

Kraftplätze

Löwenzahn, Bäume und Berge

Natur als Zugang zur höchsten Wirklichkeit

Natur als Ursprung aller Religionen

Begegnung mit einem „Kami“-Baum

Staunen und Demut

Naturerfahrung im Heiku

## Teil 2 - Grundelemente des Zen

### 2.1 Lehre und Weltbild des Zen

Vier Aspekte des Zen-Weges

Das Sein als einheitliches Ganzes

„*Form ist Leerheit, Leerheit ist Form*“.

„*Form*“ – Reale Welt der Erscheinungen

„*Leerheit*“ – Urgrund des Seins

„*Dharma*“, „*Dao*“ – universale Gesetzmäßigkeiten

Das buddhistische „*Dharma*“

Das daoistische „*Dao*“

„*Mu-Ga*“, „*Anatman*“ – „*Nicht-Ich*“

Einheitserfahrung

### 2.2 Die religiöse Qualität des Zen

Was bedeutet „*Religion*“ im Zusammenhang mit Zen?

Zen-Grundüberzeugungen

„*Kenshō*“ (*Einheitserfahrung*) und „*Satori*“ (*Erleuchtung*)

„*Kenshō*“ – Einheitserfahrung als existentieller Impuls

„*Satori*“ – Erleuchtung als Ende des „*Samsāra*“

Gegenüberstellung von „*Kenshō*“ und „*Satori*“

### 2.3 Quellen des Zen

Ursprüngliche Quelle für *Buddhismus* und *Hinduismus*

**Übersicht** „*Quellen des Zen*“

Erläuterung zur Übersicht „*Quellen des Zen*“

Für Zen bedeutsame Elemente der Entwicklungslinien

*Vedismus* und *Chinesischer Universismus*

„*Rita*“, universale Gesetzmäßigkeiten im *Vedismus*

*Schein*, „*Māyā*“

*Wandel*, „*Anitya*“

*Gesetz von Ursache und Wirkung*, „*Karma*“

Weitere zentrale Elemente des *Vedismus*

„*Welt-Seele*“, „*Brahman*“

*Individual-„Seele“*, „*Ātman*“

Die Epoche des *Brahmanismus*

*Wiedergeburt*, „*Punarbhava*“

*Die hinduistische Wiedergeburtsvorstellung*

Die Lehre des Buddha

Der Mahayana-Buddhismus

Der Daoismus

Die Entwicklung des Zen

Die Legende vom Ursprung des Zen („Ch’an“)

„Ch’an“ in China

„Ch’an“-Schulen als Basis für Zen in Japan

Zen in Japan

Zen in Kalifornien

## **2.4 Buddhismus**

*Siddhārta Gautama Śākyamuni, der „Buddha“*

Hauptelemente des buddhistischen Weltbildes

Das Weltgesetz „Dharma“

*Schein, „Māyā“*

*Wandel, „Anitya“*

*Gesetz von Ursache und Wirkung, „Karma“*

*Wiedergeburt, „Punarbhava“*

*Kreislauf von Geburt und Tod, „Saṃsāra“*

*„Nirvāna“*

Drei Merkmale des Daseins, „Trilakṣana“

Buddhismus – Religion ohne Seele, ohne Gott

Die drei „Fahrzeuge“ des Buddhismus

Minderung des Leidens in der Welt

Buddhas Leben

Der *Mittlere Weg*

Die *Vier Edlen Wahrheiten*

Der *Edle Achtfache Pfad*

Die *Dreifache Zuflucht*

Buddhistische Ethik

Liebende Güte

„Nicht-Ich“, „Anātman“

„Apersonale Wiedergeburt“ als karmischer Impuls

Der Tod gehört zum Leben

Tibetischer Buddhismus

Der *Vierfache Trost*

## 2.5 Daoismus

Das „*Dao*“

„*Yin*“ und „*Yang*“

Die „*Fünf Elemente*“ („*Wandlungsphasen*“)

„*De*“ („*Tugend*“)

„*Wu wei*“ (*Nicht-tun*) und „*Wei Wu wei*“ (*Tun ohne Tun*)

Ziel: Unsterblichkeit. *Daoismus* als Volksreligion

*Der Spiegel des Herzens* (*Zhuangzi* [*Tschuang tse*])

*Daodejing* [*Tao te king*] – *Das Buch vom Weltgesetz und seinem Wirken* (*Laozi* [*Lao tse*])

„*Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration*“ (*B. Brecht*)

## Teil 3 - Wahrnehmung ist Wirklichkeit

### 3.1 Bilder im Spiegel deines Geistes

Wir haben die Wahl, wie wir die Welt erleben!

Wirklichkeit als erfahrbarer, individueller, subjektiver, dynamischer Prozess

Subjektive Wirklichkeit

*Gleichnis von den Blindgeborenen* (*Elefantengleichnis*)

Subjektive Wahrnehmung ist unsere Lebenswirklichkeit

*Der Meister der Stille*

Der Blick in den Weltraum – die Illusion des „*Jetzt*“

Unsere Wahrnehmung der Welt entsteht im Kopf

Unsere „*reale*“ Welt der „*Erscheinungen*“

„*Leerheit*“ als absolute, „*objektiv*“ existierende Wirklichkeit

Spiegel-Gleichnisse

Das Leben ein Traum?

Wahn oder Wirklichkeit?

Träume als Teil unserer Wirklichkeit

Außerkörperliches Erleben

Geister und andere Erscheinungen

Krankhafte Wahnvorstellungen

Der selbstverständliche Umgang mit den Dingen

### 3.2 Ich denke ein Ich, das denkt, das bin ich

Wer bin „*Ich*“?

„*Ich denke, also bin ich*“

Leben mit zwei „Ichs“ – meine chaotischen Jahre

Das „Ich“ im Verständnis des Zen-Buddhismus

Die Struktur unserer Persönlichkeit

Einheitserfahrung

Wer bin ich jetzt wirklich?

Ich habe nicht nur einen Körper, ich bin Körper

Wo bleibt die „Seele“?

Das Wunder unseres Körpers

Was bedeutet „Ich-Bewusstsein“?

Das „Ich“ im Wandel

Kann ich wollen, was ich will? „Freier Wille“?

### 3.3 Das unvorstellbare Mysterium des Seins

Staunen ist der Beginn von Philosophie und Mystik

Glauben und Zweifeln

Das Bedürfnis, das Unerklärliche zu erklären

Das Bedürfnis nach Schutz und Hilfe

Glaubensvorstellungen – Hilfe oder Falle?

Von der Toleranz zur Akzeptanz

Im Zen sind Vorstellungen nur Hilfsmittel

Wiedergeburt als buddhistische Glaubensvorstellung

Meine Probleme mit christlichen Vorstellungen

Das Mysterium des Seins aus Sicht des Zen

„Warum gibt es etwas und nicht nichts?“

Zyklisches Weltbild (**Übersicht**)

Der Urgrund des Seins

Gesetzmäßigkeiten: „Dharma“ / „Dao“

Das Potential, die „Möglichkeitsbedingungen“

Das Prinzip „Leben“

Die Frage nach dem Sinn

„Wann wird sich die Erde vom Menschen befreien?“

Auf der Suche nach Sinn

Jeden Tag für sich selbst sinnvoll gestalten

### 3.4 Zen und das Weltbild der Physik

Das Sein als ungeteiltes Ganzes

Einheit der Wirklichkeit (**Übersicht**)

Strukturen der Erscheinungswelt

Die Dinge „erscheinen“ uns in dreifacher Hinsicht

Funktionsweisen des Physikalischen

Die seltsame Ordnung im Chaos

„*Deterministisches Chaos*“

Die spukhafte Existenz der Elementarteilchen

„*Welle-Teilchen-Dualismus*“

„*Unbestimmtheit*“

„*Quantenverschränkung*“

„*Quantenteleportation*“

Die Leere im Weltraum ist alles andere als leer

Wasserstoff-Gas-Plasma-Wolken

Vakuum

„*Dunkle Materie*“ und „*Dunkle Energie*“

Informationsfelder – Gedächtnis der Natur

„*Morphische Felder*“

„*Systemische Felder*“

Zufall – kosmisches Prinzip und kreative Chance

Zufall als physikalisches Prinzip

Zufall als kreative Chance

### **3.5 Zen und westliche Philosophie**

Die Vorsokratiker

*Thales von Milet*

*Anaximander*

*Anaximenes*

*Heraklit*

*Parmenides*

*Empedokles*

Das Höhlengleichnis (*Platon*)

Die Stoiker (*Zenon*)

*Cicero*

*Seneca*

*Epiktet*

*Marc Aurel*

Empirismus (*George Berkeley*)

Existentialismus (*Albert Camus*)

Phänomenologie (*Martin Heidegger*)

Wirklichkeit

Das Sein und das Seiende

Subjekt-Objekt-Beziehung und Einheitserfahrung

### **3.6 Zen und christliche Mystik**

*Willigis Jäger*  
*Bernard de Clairvaux*  
*Meister Eckhart von Hochheim*  
*Heinrich Eger von Kalkar / Gerrit de Groot*  
*„Die Wolke des Nichtwissens“*  
*Juan de la Cruz (Johannes vom Kreuz)*  
*Giordano Bruno*  
*Hugo Makibi Enomiya-Lassalle*

## **Teil 4 - Ausgewählte Texte**

### **4.1 Texte der Zen-Tradition**

*Denkanstöße und Tagessprüche*  
*Zen-Philosophie*  
*Zen-Meditation (Shikantaza)*  
*Tagessprüche*  
*Glockenschlag und Priestertalar („Mumonkan“)*  
*„Bi-yän-lu“*  
*„Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach?“*  
*Das „Herz Sutra“ = „Hannya Shin Gyô“*  
*„Maka Hannya Haramitta Shin Gyô ” (dt. Text)*  
*„Der Wasserbüffel und sein Hirte“ (Die „Ochsenbilder“)*

### **4.2 Zen-Humor**

*Weder ich noch ein anderer*  
*Der Weg liegt vor deinen Augen*  
*Vertauschte Rollen*  
*Kleider waschen*  
*Loslassen I*  
*Loslassen II*  
*„Gladys und der Zen-Meister“*  
*„Bens Romantizismus“*  
*Die drei schweigenden Mönche*  
*Zen-Rivalen*  
*Pu-hua: Der Purzelbaum*  
*Pu-hua: Das angemessene Gewand*  
*Der Meister der Stille*  
*Ein schwerer Kopf*

*Die Teeschale ist voll!*  
*Lachen kann nicht sterben*  
*Keine Furcht vor dem Tode*  
*Einfach nur sitzen!? I*  
*Einfach nur sitzen!? II*  
*Affe greift nach dem Spiegelbild des Mondes*

#### **4.3 Sätze der Weisheit, Gedichte**

An meinen Sohn (*Santos Parrilla*)  
aus „*Fledermäuse 1*“ und „*2*“ (*Gustav Meyrink*)  
aus „*Zanoni*“ (*Edward George Lytton-Bulwer*)  
aus „*Mein Weltbild*“ (*Albert Einstein*)

##### **Gedichte**

„*Im Nebel*“ (*Hermann Hesse*)  
„*Stufen I*“ (*Hermann Hesse*)  
„*Stufen II*“ (*Ingrid Häring-Guggenberger*)  
*Gedichte von Mascha Kaléko*

#### **4.4 Meine An- und Einsichten**

Die 12 wichtigsten Grundlagen meiner Lebenswirklichkeit  
Gedanken zu Gott und der Welt  
Die Welt in der wir leben  
Schein ist Sein  
Gelebtes Zen  
    Meditation  
    Mitgefühl und Verantwortung  
    Im Hier und Heute leben  
„*Kenshō*“ – Einheitserfahrung  
Eigene Meditationserfahrungen  
Meine Zen-Grundüberzeugungen  
Die Liebesfalle  
Einfälle  
Zugefallen

#### **Teil 5 „Das Apokryphe Sûtra des Hung-lei“**

Anmerkung

- I. Vorwort**
- II. Lebensbeschreibung des *Hung-lei***

- III. Das *Sûtra*
- A. Vorbemerkung
- B. Das *Sûtra* samt Zwischenbemerkungen und Erklärungen
- IV. Anmerkungen des Herausgebers
- V. Nachwort
- VI. Abkürzungen

Und zum Schluss ...

Anmerkungen – Textnachweise – Bildnachweise

Von mir über mich - Danke!

# Gelebtes Zen

## Aufbruch in die Freiheit

Zen-Meditation als Übungsweg für den Alltag,  
**Zen-Philosophie als Bereicherung unseres Weltbildes**

Autor: Mugaraito Günter Weber

Verlag: FQL Publishing, München

ISBN 978-3-940965-90-5

> [Buch bestellen](#) <

