



**Hermann J. Mürmann**

**Die  
zwölf Hindernisse  
auf dem  
Weg  
in eine  
beglückende Gegenwart**

**Der Weg des Zen**



**PRINCIPAL**

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

**Mürmann, Hermann J.:**

Die zwölf Hindernisse auf dem Weg in eine beglückende Gegenwart :

Der Weg des Zen / Hermann J. Mürmann. -

Münster/Westf. : Principal-Verl., 1998

ISBN 3-932293-35-5

**ISBN 3-932293-35-5**

Copyright © 1998 by PRINCIPAL Verlag, Münster/Westf.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Barbara Kettel

Titelbilder: Hermann J. Mürmann

Printed in Germany

**Hermann J. Mürmann**

Die  
**zwölf Hindernisse**  
auf dem  
**Weg**  
in eine  
**beglückende Gegenwart**

Der Weg des **Zen**



**PRINCIPAL VERLAG**



Für die herzliche Wegbegleitung  
möchte ich mich ebenso herzlich  
bedanken

bei

Yamada Bunryo Roshi, Eigenji  
Harada Sekkei Roshi, Hosshinji  
Yasusada Seki, Goshu Kaku Dojo  
Seikei Sachiko Oishi-Hess

*Schnee liegt auf dem Krokus.*

*Roshis Worte dringen tief in mein Herz.  
Es erblüht in tausendfachen Tränen.*



## Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Das Hindernis der falsch verstandenen Freiheit	16
Das Hindernis des Ichs	23
Das Hindernis der Umschweife und Umwege	32
Das Hindernis des Bewußtseins	44
Das Hindernis des Denkens	53
Das Hindernis des Anhaftens	60
Das Hindernis des Wollens	68
Das Hindernis des Verschiebens	76
Das Hindernis der Distanzierung zum eigenen Problem	83
Das Hindernis der Schwächen	98
Das Hindernis der Unterscheidung	110
Das Hindernis der Angst	127
Auf dem Wege sein	136
Zen im Alltag	137
Zazen	
Die äußere Haltung	143
Die innere Haltung	147
Glossar	153
Fotonachweis	156
Literatur	158





## Vorwort

Ich durfte bei mehreren Sesshin für Hermann Mürmann dolmetschen. Im Dokusan-Raum waren wir drei, Roshi, er und ich, eins. Ich wußte, dass er wieder Yaza (Nacht-Zazen) praktiziert hatte. Es ist ein starker Zen-Geist in ihm.

Dieses Buch beginnt dort, wo unser aller Alltag anfängt und unsere Sorgen liegen. Hier und Jetzt! Es hält uns einen Spiegel vor, in dem wir unser ungeschminktes Dasein erkennen können, ohne spirituelle Höhenflüge. Es greift den Trubel unseres Geschäftigseins und das Suchen nach Erkenntnis und geistiger Weiterentwicklung auf. Ein Buch, das nicht im fernen Tempel des traditionellen Japans beginnt, sondern um die Realität der Menschen weiß, die hier in ihrer Alltäglichkeit sorgenvoll verstrickt sind und nicht davor weglaufen können. Es zeigt uns, wie wir trotz aller Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen, Hier und Jetzt unseren Zen-Geist ergreifen und voll und ganz realisieren können.

Seikei Sachiko Oishi - Hess

Neu-Ulm, 26. März 1998



## Einführung

Betrachten wir unser Leben oder das Leben von Freunden, Bekannten und anderen Mitmenschen, dann ist unübersehbar, dass jeder von uns mit Erfahrungen konfrontiert wird, die sich uns als Hindernisse in den Weg stellen. Diese Hindernisse verhindern scheinbar ein Leben in Ruhe und innerem Frieden. Schauen wir aber genauer hin, können wir erkennen, dass es nicht die Schwierigkeiten an sich sind, die uns das Leben erschweren, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen. Wir sind, jeder einzelne von uns ist selbst das Hindernis. Bestimmte Vorstellungen, die wir vom Leben haben, entsprechen sehr häufig nicht der Wirklichkeit und das bedeutet für uns, dass wir diese Diskrepanz als leidvoll erleben. Wir würden gerne die Realität in einer Weise verändern, die unseren Wünschen gleichkommt. Da dies aber ein erfolgloses Unterfangen ist, benötigen wir eine andere Art und Weise mit dem Leben, mit uns umzugehen.

Jeder von uns hat die Möglichkeit einen inneren Zustand der Ruhe des Friedens und der Glückseligkeit zu erreichen. Zu diesem Weg gehören allerdings Hindernisse, die in uns selbst begründet sind und die wir umwandeln müssen, sollen sie uns nicht weiterhin von Glück und Frieden abhalten. Wenn Sie in alten Märchen, Mythen und Sagen lesen, dann können Sie immer wieder erkennen, dass den darin vorkommenden Wesen eine Vielzahl verschiedener Aufgaben in den Weg gestellt sind, die sie davon abhalten ihr Glück auf einem einfachen, bequemen Weg zu erreichen. Warum sollte dies für uns anders sein?

Die Voraussetzung für das *sich-auf-den-Weg-machen*, für unseren Aufbruch, ist das *den Weg suchende Herz*.

Verbleiben wir in einer Gleichgültigkeit uns gegenüber, lassen wir alles so laufen wie es ist. Harren wir aus im Sumpf

unserer Unzufriedenheit oder unseres Wohlstandes, dann bleibt der WEG unerkannt. Wir können nicht, das *den Weg suchende Herz* im Kopf entstehen lassen. Es ist nicht durch gutes Zureden oder Intellektualisieren zu gebären. Das *den Weg suchende Herz* ist ein inneres Erleben. Es ist eine Erfahrung, die sich einstellt, wenn wir uns unserem Herzen öffnen. Im Urgrund unseres Herzens wohnt das Sehnen nach Transformation, nach *Heil-werden, Frieden* und *Eins-sein*. Vielleicht vernehmen wir nur noch leise Töne, da unsere Ohren, die nach Innen hören taub und unsere Augen, die nach Innen sehen blind geworden sind.

Der Lärm der Welt, die hektisch gewordene Zeit überfluten uns und wir haben von den Eltern und in der Schule nicht ausreichend gelernt innezuhalten und unserem Herzen zu lauschen. Schon sind wir dabei, unsere hektische Art, von einem Termin zum anderen zu laufen, an unsere Kinder weiterzugeben. Vor lauter zielgerichteten Freizeitaktivitäten haben viele Kinder keine Zeit mehr für das zweckfreie Spielen. Wir können es hin und wieder in den Zeitungen lesen, dass Untersuchungen ergeben haben, dass unsere Kinder regelrecht krank daran werden. Diese *keine-Zeit-fürs-freie-Spielen-Mentalität* kann von immer mehr Kindern nur noch durchgehalten werden, wenn sie Autogenes Training lernen, Entspannungstechniken praktizieren oder sogar Medikamente einnehmen. Während wir die Kinder in eine *du-mußt-gut-sein-und-viel-lernen-Haltung* hineindrängen und sie in einer Weise beschneiden, dass sie nicht mehr nach *Herzenslust* spielen dürfen, steigt gleichzeitig bei uns Erwachsenen die Zahl der Herzkrankheiten. Herzen werden trainiert, operiert und ausgetauscht. Wir Menschen erschaffen in vielen Lebensbereichen gesundheitsschädigende, zerstörerische Bedingungen und investieren im Nachhinein viel Geld und Energie, um die Folgen zu beseitigen. Eine alles betäubende Werbeindustrie drängt uns in immer mehr Konsum und individuelles Luststreben.

Die Einbindung des Menschen in die Natur, sein *Eins-sein* mit allem was ist wird selten erkannt. Wir, die „aufgeklärten, wissenden“ Menschen zerstören die letzten intakten Lebensräume für Tiere und Pflanzen und vernichten die Lebensräume, der noch existierenden Naturvölker aus Profitgier und Machtstreben.

Ein unentrinnbarer Kreislauf?

Nein, jeder Einzelne von uns kann innerhalb dieser Entwicklung jederzeit innehalten und sich der Weisheit seines ihm innewohnenden Herzens öffnen, auf das Jesus (S.92) mit seinem Finger zeigt.

Vielleicht haben es viele von uns schon versucht und sind irgendwann auf diesem Weg steckengeblieben, haben ihn aus den Augen verloren oder sind an den Hindernissen gescheitert, die ein Weiterkommen erschwerten. Es kann auch sein, dass Unklarheit über den Weg bestand, die Hindernisse zu unklar waren, wir mit falschen Mitteln versuchten voranzuschreiten oder uns niemand Alternativen aufzeigte. Lange Zeit meines eigenen Lebens war auch ich auf der Suche nach neuen Wegen, da mir die katholische Kirche, in die mich meine Eltern geführt hatten, keine Perspektive aufzeigen konnte, in der mein Wunsch nach tiefer religiöser Erfahrung hätte befriedigt werden können.

Erst auf dem Weg des Zen fand ich, was in meinem Herzen auf Erlösung wartete. Gleichzeitig begegnete ich den Hindernissen, die sich uns Menschen in den Weg stellen, wenn uns das Äußere der Religion keinen inneren Frieden schenkt und wir den Wunsch haben, zum Urgrund der Religion vorzudringen. Die großen Weltreligionen unterweisen uns in Bildern, Symbolen und Riten. Wollen wir aber das Dahinterliegende begreifen, dieses was die Worte zu beschreiben suchen, müssen wir einen spirituellen Weg gehen, der uns durch die Erfahrung zum Durchbruch des Göttlichen, der Buddha-Natur in uns führt.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch zwölf der wichtigsten Hindernisse vorstellen und den Weg aufzeigen, diese Hindernisse aufzulösen, damit jeder von uns sein Leben in innerem Frieden, Ruhe und Glückseligkeit leben kann.

Wir alle gehen schon in einer bestimmten Weise, mit den beschriebenen Hindernissen um, mag dies bewußt oder unbewußt geschehen. Stellt sich dabei keine Lebensfreude, kein innerer Frieden ein, können wir jederzeit darüber neu entscheiden, in der gleiche Weise weiter zu leben und alles beim Alten zu lassen oder erste Schritte auszuprobieren, um eine neue Weise des Seins zu finden, die uns aus der Sackgasse heraus, auf einen neuen Weg führt.



*Die gefräßige eiserne Baggerschaufel  
gräbt sich tief in die spätsommerliche warme Muttererde.*

*Von kräftigen Männerhänden gesetzt -  
Basaltsteine.*

*Autos stehen auf festem Grund.  
Ein Vogel sucht seinen Nistplatz.*

(27.9.95)

## Das Hindernis der falsch verstandenen Freiheit

Wir Menschen können nur das ernten was wir säen. Die Ernte, die uns in den letzten Jahren zu teil wird, besteht aus verheerenden Hochwasserkatastrophen, noch nie dagewesenen Dürrezeiten und unübersehbaren Busch- und Waldbränden, die nicht nur Pflanzen, Tiere und das menschliche Hab und Gut vernichten, sondern auch bei vielen Menschen zu Krankheit und Tod führen. Immer wieder gibt es Meldungen, über eine große Anzahl von Meeressäugtieren, die stranden und qualvoll sterben, weil u.a. die Verschmutzung der Meere das feine Navigationssystem der Tiere stört und sie ihre Jahrtausende alten Wege durch die Ozeane nicht mehr so gut finden. Das Phänomen „el Nino“ zeigt uns Menschen, in welchem hohen Maß wir aktiv unsere Umwelt zerstören. Die Natur, unser Kosmos hat seine eigenen Gesetzmäßigkeiten, um seine ausbalancierte Ordnung aufrechtzuerhalten. Wir Menschen sind Teil dieser Natur und nicht getrennt von ihr. Unser *Einssein* mit allem was existiert, verpflichtet uns mit der Natur in *Einklang* zu leben. Das wir uns nicht so verhalten erfahren wir Tag täglich aus den Medien. Unser egoistischer Lebensstil, der durch Macht- und Profitgier auf Ausbeutung der Umwelt angelegt ist, ohne Rücksicht auf ökologische Zusammenhänge trifft uns Menschen wie ein Schicksalsschlag, den wir aber selbst zu verantworten haben. Nur allzu deutlich weist uns das Phänomen „el Nino“ auf unsere falsch verstandene Freiheit hin. Wirkliches Freisein besteht darin, sich in Harmonie mit den kosmischen Gesetzmäßigkeiten zu entfalten.

Die Entwicklung in unserer Gesellschaft führt aber auch im privaten kleinen Kreis immer mehr zu einer stärkeren Betonung der Wichtigkeit der individuellen Selbstverwirklichung. Dabei geht es um die Frage „Ist es richtig für mich,



meine Entwicklung, wenn ich jetzt dies oder jenes tue, oder entspräche es nicht vielmehr meinem momentanen Entwicklungsstand, wenn ich alles mal ganz anders machen würde?“ Der Blickwinkel richtet sich im wesentlichen auf die eigene Befindlichkeit „Ich bin im Moment nicht so aufgelegt, erledige du das doch für mich. Ich bin mir wirklich noch nicht ganz im klaren, ob dies das Optimale für mich ist. Es ist für mich jetzt überhaupt noch nicht der passende Zeitpunkt, dass ich dafür die Verantwortung übernehme. Das ist doch nun wirklich dein Problem.“ Und, und, und. Redewendungen, die zum Standart der Selbstverwirklichung gehören. Im Vordergrund steht unanfechtbar das Individuum. Das Ich, das frei sein möchte von allen Verpflichtungen und jeder Verantwortung und sich aus einer falsch verstandenen Freiheit selbst in den Mittelpunkt stellt. Es möchte alle seine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte und Vorstellungen ausleben, so ganz, wie es glaubt, dass es für die eigene Entwicklung richtig und gut ist. Inwieweit dies nun die Umwelt, den eigenen Partner, die eigenen Kinder betrifft oder für deren Entwicklung gut ist, spielt häufig eine nebensächliche bzw. keine Rolle. Zuallererst geht es um das Ich. Es scheint, als würde das Pendel, welches lange Zeit in der Ecke der Unterdrückung aller Individualität hing, nun einseitig in die Richtung ausschlagen, Befreiung des Ichs ohne Rücksicht auf Verluste. Aber gerade unser Ich ist es, welches den Zugang zu unserer wahren Wesensnatur verhindert.

Ich möchte an dieser Stelle deutlich unterscheiden, zwischen einer Ichentwicklung die notwendig ist, um sich eins mit seinen Gefühlen, Gedanken und seinem Körper zu fühlen und einer Ichbezogenheit, die dazu führt, seine Mitmenschen aus den Augen zu verlieren. Es kann bei jedem Menschen lebensgeschichtliche Erfahrungen gegeben haben, die ihn heute daran hindern, als Erwachsener ihre Frau bzw. seinen Mann zu stehen. Traumatisierungen können

uns als Kind in unserer Entwicklung derart behindert haben, dass sie auch heute noch unser Herz und unser Leben belasten. Aus diesen Gründen kann es geboten und notwendig erscheinen, sich mit den eigenen Verletzungen intensiv auseinanderzusetzen. Wenn auch noch viele Menschen sich nicht trauen, zu einem Psychotherapeuten zu gehen, ist dies manchmal die einzige Möglichkeit, um an Leib und Seele zu gesunden, denn zur menschlichen Entwicklung gehört ein gesundes Ich, das uns hilft, in dieser Welt zu bestehen.

Wollen wir allerdings ein Leben aus der Tiefe unserer inneren *Wesens-Natur* leben, müssen wir unser Ich übersteigen und uns unserem Urgrund öffnen. Während meines Japanaufenthaltes im Kloster Hosshinji hörte ich häufig die Redewendung: „*Es ist hier wie in einem Sack Kartoffeln.*“ Gemeint war damit das gegenseitige Abreiben und Abstoßen aller ichbezogenen Ecken und Kanten. Es galt dort, die anstehenden Arbeiten stillschweigend mit ganzem Herzen durchzuführen und nicht dem eigenen Unwillen, der dem Ich entspringt, soviel Raum zu geben, dass die Arbeit darunter litt. Was dort mit dem Abschleifen angestrebt wird, die Befreiung des Menschen aus seinen *Ich-Fesseln*, findet bei uns häufig falsch verstandener Weise höchste Empörung. Wir wittern dort Gleichmacherei, Angepaßtheit und vielleicht sogar einen unkritischen Konformismus, der wie das Beispiel unserer Geschichte zeigt, in einem Faschismus enden könnte. Der Unterschied in dem jeweiligen Ansatz liegt darin, dass im Zen das Ich aufgegeben wird, um das Herz zu befreien, ihm Gehör zu verschaffen und sein Handeln danach auszurichten. In unserer menschenverachtenden Zeit des Hitlerfaschismus ging es um eine Hinlenkung der Menschen auf eine selbstbetrügerische Aufwertung des Ichs, die auf Herabsetzung und Ausschaltung anderer Menschen angelegt war und das eigene fühlende Herz tötete.

Ich möchte Sie an dieser Stelle ermuntern, mit all Ihrer kritischen Energie wach zu bleiben und nichts zu bejahen, was Sie nicht selbst durch die Erfahrung Ihres eigenen Herzens bestätigen können. Auf immer wieder neue Weisen findet ein Ich Gründe, sich gegen alles mögliche aufzulehnen und Erforderliches beiseite zu schieben. Dadurch kommt es nicht zur Ruhe, sondern es ist ein Weitertreiben auf dem Weg der Bedürfnisbefriedigung und der Flucht vor der eigenen Realität. Diese Fortentwicklung ist im wahrsten Sinne des Wortes eine *Fort-Entwicklung*. *Ich-entwickel-mich-fort* von meinem innersten Wesenskern und meine, durch eine Vielzahl von Bedürfnisbefriedigung eine Zufriedenheit zu finden. Dass dadurch das Gegenteil erreicht wird, merken viele Menschen erst, nachdem sie Jahre lang diesen Weg gegangen sind. Wir können nicht vor uns weg laufen, auch wenn wir uns mit allen Schöpfungen der Konsumwelt vollstopfen. Es bleibt etwas unerlöst. Und dieses Etwas sind wir, ist unser Herz. In meiner Praxis begegne ich Menschen, die auf der Suche nach sich selbst Wege gegangen sind, die aus der Not geboren wurden, um nicht da zu stehen, mit einer völligen Leere, die sich nur hohl und schlecht anfühlt. Sie haben Alkohol, Tabletten, Drogen, Essen, Kleidung, Arbeit, Sex konsumiert bis hin zum Erbrechen und sind daran teilweise noch mehr erkrankt. Es war die Flucht vor den eigenen Gefühlen, die Angst, konfrontiert zu werden mit ihrem eigenen So-Sein.

Vor nichts hat der Mensch soviel Angst, wie vor dem Anerkennen und Annehmen der eigenen Gefühlsrealität. Was immer uns im Leben widerfährt, sei es der Verlust der eigenen Gesundheit, der Tod eines lieben Menschen, das Haus, das uns abbrennt oder der Diebstahl unseres Autos, die Arbeitslosigkeit oder die Erkenntnis über unsere schwere Kindheit, ist nicht so schwerwiegend wie die Verdrängung und Abtötung unserer eigenen Gefühle, die damit zusammenhängen. Kierkegaard hat einmal gesagt, die Ver-

zweiflung eines Menschen ist immer, was ihm auch geschieht, eine Verzweiflung an sich selbst.

Angenommene und integrierte Gefühle der Trauer, Wut und Verzweiflung befreien unser Herz und öffnen uns für das Leben in der Gegenwart. Verdrängte Gefühle setzen sich im Herzen fest und binden uns an die Vergangenheit. Unser Herz hat vor den Tränen so wenig Angst, wie die Rose vor den Stacheln. Der Teil von uns, der sich weigert im Fluß mit seinen Gefühlen zu bleiben und das zu leben, was im Inneren gelebt werden will, ist unser Ich. So kann jede Selbstverwirklichung, die nur vom Ich gesteuert und bestimmt wird, ein weiterer Schritt sein, der dem *Herzens-Weg* entgegensteht.

Unser Ich erlebt sich nur all zu häufig getrennt von allem anderen Existierenden, in der Tiefe unseres Herzens sind wir aber Eins mit allem was ist. Eine weitere Eskalation der ökologischen Katastrophen ist nur zu vermeiden, wenn jeder Mensch bei sich selbst beginnt und über den Weg der Selbsterkenntnis mit einem offenen Herzen seine eigene Unersättlichkeit, seine Begierden, sein Machtstreben und sein gewalttätiges Verhalten wahrnimmt und überwinden lernt.

Der Weg des Zen lehrt uns, aus unserem Getrenntsein in die ursprüngliche Einheit mit allem was ist zurückzufinden. Dadurch entsteht menschliches Handeln, dass durch Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Liebe geprägt ist, gegenüber der Natur und allen Lebewesen, einschließlich uns Selbst. Wir kommen somit aus einer irreführenden freiheitlichen Vorstellung in eine friedvolle beglückende Gegenwart, in der wir das Leben mit all seinen alltäglichen Pflichten und Aufgaben, eingebettet in die kosmischen Gesetzmäßigkeiten, annehmen, ohne etwas zurückzuweisen oder festzuhalten. Dazu gehört auch die „*Übung des Annehmens*“ unserer emotionalen Reaktionen auf unsere alltäglichen Erfahrungen hin, ohne uns aus unserer Verantwortlichkeit

gegenüber unseren Mitmenschen und der Schöpfung zu stehen. Zen-Meister Keisan sprach:

*„Stets wohne  
im großen Erbarmen  
und lasse  
die unermesslichen Segnungen des Zazen  
allen Lebewesen zuteil werden!“*



*Der dünne Bambus  
senkt sein Haupt zur Erde.  
Es regnet.*

(15.3.93)

## Das Hindernis des Ichs

Vom Standpunkt der Entwicklungspsychologie ist die Heranbildung eines Ichs eine notwendige Voraussetzung für das Bestehen in dieser Welt. In jungen Jahren erkennt ein Kind zum erstenmal, dass es nicht eins ist mit der Welt, sondern getrennt. Ich bin Ich! Ich bin nicht der Vater, die Mutter oder mein Bett. Ich bin Ich. Das bedeutet, ich kann etwas wollen oder nicht wollen. Ich kann Unsinn machen oder brav sein. Ich kann ja oder nein sagen. Die Entdeckung des Ichs geht mit einer Vielzahl von neuen Erfahrungen und Erkenntnissen einher. Ein Ich ordnet all die Eindrücke die auf den Menschen einströmen, es vermittelt zwischen den persönlichen Wünschen und den Ansprüchen, die von außen kommen. Ein Ich trägt zur Identitätsbildung bei, so bin Ich und so bin Ich nicht. Ein Ich lernt sich verständlich zu machen, sich auszudrücken, mitzuteilen, Stellung zu beziehen, Kontakte zu knüpfen, Grenzen zu ziehen und vieles andere mehr.

An mehreren Stellen dieses Buches betone ich, dass viele Menschen eine schwere Kindheit hatten, und viele schmerzhaft Erfahrungen machen mußten. Dies bedeutet für den Menschen, er ist gestört worden in seiner Entfaltung und Entwicklung. Die äußeren Bedingungen waren nicht so gestaltet, dass er in Ruhe, in dem geschützten Raum einer liebevollen Familie hätte aufwachsen können. Die Psychologie hat eine sehr differenzierte Klassifikation immer wieder neu herausgearbeitet, die das gesamte Spektrum von möglichen Störungen, deren Ursachen und Auswirkungen beschreiben. Das Schwerwiegendste ist sicherlich eine Persönlichkeitsstörung, die schon in der allerfrühesten Kindheit ihre Wurzeln hat und ein Kind in einer Weise beeinträchtigt und verletzt hat, dass es nicht zu sich selber finden konnte und keine eigene Identität besitzt. Kinder,

die derartigen entwicklungshemmenden Einflüssen ausgesetzt waren, mußten sich aus inneren Überlebensgründen von sich selbst trennen, um das von sich zu retten, was noch zu retten ist. Hier bestand nicht die Möglichkeit, ein gesundes Ich zu entwickeln.

Uns Erwachsene begleiten immer noch unsere unverarbeiteten Kindheitserfahrungen und diese lassen uns in vielen Lebenssituationen nicht adäquat und frei reagieren. Wir stecken noch zu sehr in unserem alten Erfahrungsmuster und reagieren häufig noch so, als wären wir nicht 30 Jahre älter geworden und als wären die Menschen, die uns umgeben nicht andere als früher. Hier bedürfen wir unseres Ichs, welches uns hilft sich mit unserem gegenwärtigen Leben auseinanderzusetzen und die Frage zu stellen: „Wer bin Ich?“

Es ist der Weg, mit sich in Einklang zu kommen, sich mit sich selbst, mit der eigenen Störung auseinanderzusetzen, sie zu durchleben, um so in Fühlung mit sich selbst zu kommen. An dieser Stelle zeigt sich, dass unser Ich notwendig ist, um eine Auseinandersetzung mit unserem Sein zu beginnen. Unser Schauen ins Innere führt mich vielleicht zur schmerzlichen Erkenntnis, dass ich nur aus absoluter Unsicherheit, Ängstlichkeit, Verwirrtheit bestehe oder ich finde Begierden und Aggressionen in mir, die ich nicht wahr haben will. Sollte dies so sein, dann ist genau das der Ausgangspunkt meines Weges, den ich annehmen muß, wenn ich auf spiritueller Ebene weiter kommen will. Der Vers 39 im Shinjinmei (Teisen Deshimaru Roshi, 1979) heißt:

*„Wenn wir die sechs Befleckungen nicht hassen,  
können wir den Zustand  
des Wahren Buddha erreichen.“*

Gemeint sind hier unsere Sinne und unser Bewußtsein. Mit ihnen haben wir unsere Lebenserfahrungen gemacht



und über sie können wir auch wieder heil werden. Bei Menschen, die in sich selbst keinen guten Rückhalt haben durch ein starkes Ich, entsteht natürlich eine ungeheure Angst vor dem Loslassen, da sie ja gerade an dem Punkt ihres Weges sind, etwas zu suchen, an dem sie sich orientieren und festhalten können. Und dieses etwas muß konkret und handfest sein und darf nicht gleich die Grenzen unseres Denkens überschreiten, das dem Ich erst einmal Sicherheit gibt. Möglich ist es auch, dass diese Menschen sich einen Wegbegleiter suchen, eine Hand, an der sie sich für eine Zeit lang festhalten können.

In der Mythologie der Tarahumara-Indianer (Estes, 1993, S.31) gibt es die alte wilde Frau La Loba, die Wolfsfrau, welche durch die ausgetrockneten Flußbetten und Bergkämme zieht, um abgestorbene Überreste, Knochen, Haut und Haare von Tieren zusammen zu suchen und in mühseliger, geduldiger und liebevoller Weise zusammenzufügen und sie dann wieder neu zu beleben. Sie singt über den Knochen und singt und haucht dabei wieder neues Seelenleben ein. Sie singt so lange bis die Knochen wieder Gestalt annehmen und nach und nach vollständig zum Leben erwachen. Dann läuft das Geschöpf, der Wolf von dannen, wandelt sich in eine Frau und ist frei und lebendig. Dieses Bild drückt sehr viel Mitgefühl und Liebe für die Kreatur aus, dass ich es erzählen mußte, um jeder verletzten Seele zu sagen, setze Dich hin und laß Deinen Atem in die tiefsten Tiefen deines Herzens fließen, und so lange die Verletzungen und Wunden umstreichen, bis sie geheilt sind und alle deine Persönlichkeitsanteile wieder integriert sind und dein Herz zu neuem Leben erwacht. Dies ist ein wichtiger Schritt für all diejenigen, die in dieser Welt erst einmal zurecht kommen müssen und für sich eine gewisse Stabilität als Ausgangspunkt benötigen, um auf beiden Beinen stehend, dann ihr Ich loslassen zu können, um im kosmischen Bewußtsein aufzugehen.

Der Weg des Zen geht über die psychologische Entwicklung unseres Ichs und die Wiederbelebung der abgetötenen Aspekte von uns Menschen weit hinaus und führt uns über alle behindernden Vorstellungen zum Ursprung allen Seins, der Buddha-Natur, zu Gott.

Deshalb bin ich fest davon überzeugt, dass Zazen, auf welchem Wege wir auch immer bis heute gewandelt sind, eine große unbeschreibliche Stütze ist, denn Zazen lehrt uns das Seiende so anzunehmen, wie es ist ohne etwas hinzuzufügen.

*„Wahrlich,  
So wir ergreifen oder zurückweisen wollen  
sind wir nicht frei.“*

(Teisen Deshimaru Roshi, 1979, S. 30)

Die „Große Wurzel des Zweifels“ läßt uns Menschen und besonders gerade den Menschen, der leidet, immer wieder neu hinterfragen, ob das Erreichte, ob der gegenwärtige Zustand der Rechte ist auf seinem Weg zur Herzensfreiheit.

Es ist die Reflexion über unser Ichbewußtsein, das uns kritische Anstöße für unsere weitere spirituelle Entwicklung geben kann, das uns nicht versinken läßt in einer bequemen *am-besten-lasse-ich-alles-wie-es-ist-Haltung* oder in einer *was-soll-ich-mich-mühen-,so-schlecht-geht-es-mir-auch-wieder-nicht-Haltung*. Das sich immer wieder einstellende Nagen des „Großen Zweifels“ hält uns in Bewegung und kann zur festen Entschlossenheit führen den Zen-Weg zu gehen. Um irgendwo hingehen zu können, muß ich etwas von dem gehört haben, wo es hin geht, was da auf mich wartet und wie ich dahin kommen kann. In dieser Zeit mag unser Ich etwas gehört haben über Zen oder etwas darüber gelesen haben. Erscheint es uns interessant genug, vielversprechend zu sein, dann sind wir möglicherweise motiviert,

uns auf diesen Weg zu begeben. Allein die „Große Wurzel des Zweifels“ reicht noch nicht aus, den Weg zu gehen, wir müssen die „Große Wurzel des Glaubens“ in uns spüren. In unserem Herzen muß ein Fünkchen tiefes Vertrauen sein, das an die „Große Wurzel des Glaubens“ angeschlossen ist. Hier können wir Menschen den heilsamen Schritt tun, mit der „Großen Wurzel des Glaubens“ in den Vollzug des Zazen einzutauchen und damit in die Erfahrung der eigenen Göttlichkeit, unserer Buddha-Natur.

Aber gegen dieses tiefe Eintauchen wird sich unser Ich wehren. Es hat Angst seine Position der Macht aufzugeben. Das Ich fühlt sich bedroht durch das Aufleuchten der spirituellen Ebene. Unser Ich ahnt die Größe der Buddha-Natur, unserer Göttlichkeit und klammert sich an all dem bisher erreichten auf der materiellen Ebene und versucht uns mit seinen Begierden und Illusionen immer wieder von seiner Wichtigkeit und der materiellen Lebensweise zu überzeugen, die durch ständig neue Bedürfnisbefriedigung bestimmt ist. Unser Ich lebt von den Erfahrungen, Bildern und Vorstellungen unseres Bewußtseins. Es ist gefüllt von Erinnerungen, die in der Vergangenheit verhaftet sind, es stellt Überlegungen an, die in der Zukunft liegen. Aber all dies ist fern ab von der Realität selbst, denn die Realität findet und ereignet sich nur in der Gegenwart, im jetzigen Augenblick. Versucht unser Ich die Gegenwart einzufangen, ist diese schon zur Vergangenheit geworden und so kann sich unser Ich nur noch ein Bild davon machen. Selbst aber ist unser Ich leer, ohne eigene Substanz.

*„Der Speichen dreimal zehn  
Auf einer Narbe stehn.  
Eben dort wo sie nicht sind,  
Ist des Wagens Brauchbarkeit.*

*Man knetet Ton zurecht  
Zum Trinkgerät:  
Eben dort, wo keiner ist,  
Ist des Gerätes Brauchbarkeit.*

*Man meißelt Tür und Fenster aus  
Zur Wohnung.  
Eben dort, wo nichts ist,  
Ist der Wohnung Brauchbarkeit.  
Wahrlich:  
Erkennst du das Da-Sein als einen Gewinn,  
Erkenne: Das Nicht-Sein macht brauchbar.“  
(Lao-tse, 1979, Vers 25)*

Ist es da nicht merkwürdig, dass wir trotz alledem an unserem Ich so festhalten, obwohl wir nach jahrzehntelangen Versuchen über die Wege und Ratschläge des Ichs innerlich zu Frieden und Ruhe zu kommen, nicht zu einem entsprechenden Ergebnis gelangt sind?

Lassen wir unserem dominanten Ich seine Machtposition werden wir keine Glückseligkeit und keinen inneren Frieden erreichen, weil uns das Ich durch seine Beschaffenheit daran hindert, in die Tiefe der eigenen Buddha-Natur vorzudringen und darin aufzugehen.

Im Matthäusevangelium 5.3. heißt es:

*„Selig sind die Armen im Geiste.  
Ihrer ist das Himmelreich.“*

Armut im Geiste ist für Meister Eckhart (1984, S.33ff) nicht geistiges Minderbemitteltsein, sondern so arm in seinem Willen zu sein und so wenig zu wollen und zu begehren, wie wir wollten und begeherten, als wir noch nicht waren.

Ebenso sollten wir so ledig allen Wissens sein, dass keinerlei Vorstellung über Gott in uns lebendig ist und wir sollten keine Eigenstätte in uns haben, von der wir meinen, Gott könnte darin wirken.

Meister Eckhart formuliert es in einer Weise, dass wir meinen könnten es handelt sich um einen Koan aus dem Zen, in dem es heißt:

*„Zeig mir wer du warst, bevor deine Eltern geboren wurden!“*

Auch hier gibt es kein Ich mehr, welches über sich Aussagen treffen kann, das Vorstellungen entwickelt von dem, wie es sein sollte und sich selbst als einen Ort sieht, in dem die Einheit mit Gott sich ereignen kann. Wenn wir dort hinkommen wollen, gehen wir *mit* unserem Ich.

Unser Ichbewußtsein ist sogar die Voraussetzung für unseren Weg dorthin. Ohne unser Ich könnten wir nicht darüber reflektieren, wo wir stehen in unserem Leben, was uns wichtig ist und welchen Weg wir einschlagen wollen. Wir würden nicht durch die Tür ins Zendo schreiten und auf unserem Zafu Platz nehmen. Entscheidend ist, dass wir dort beginnen, die Dominanz des Ichs aufzulösen, die uns hindert Eins zu werden mit unserer Buddha-Natur. Unser Ich geht dann im kosmischen Bewußtsein auf oder mit anderen Worten ausgedrückt, das Wesen der Buddha-Natur durchdringt unser Ich. Das Aufgehen des Ichs im kosmischen Bewußtsein, ist wie ein Regentropfen der Eins wird mit dem Wasser des Ozeans.

Der Zen-Weg ist der Weg zur Verwirklichung des *Nicht-Ich*.

*„Eh als ich Ich noch war, da war ich  
Gott in Gott:  
Drum kann ichs wieder sein, wenn ich nur  
mir bin tot.“*  
(Angelus Silesius, Vers 233, V Buch, 1986)



*Tropfen fallen  
laut auf die Holzterrasse*

*das Ahornblatt  
kann den Regen nicht mehr halten*

*(7.11.95)*