

Der Weg zur Erleuchtung im alltäglichen Leben

„Der Weg und das Ziel sind eins“, heißt es im Zen. Wir brauchen nirgendwo hingehen. Das Tao liegt direkt unter unseren Fußsohlen. Mach nur deine Augen auf und sei gegenwärtig! Sei bewusst bei allem, was du tust, „jetzt-hier“! So erinnert Zensho W. Kopp in einem Vortrag an die Essenz des Zen.



Als einer der bedeutendsten Zen-Meister der Gegenwart in direkter Dharma-Nachfolge von Zen-Meister Soji Enku (1908-1977) unterweist Zensho W. Kopp im Wiesbadener Zen-Zentrum *Tao Chan* eine große Gemeinschaft von Schülern. Anders als viele Zen-Lehrer redet er Klartext und erläutert traditionelle Lehrtexte und Aphorismen in einfacher, moderner Sprache und mit praktischen Beispielen.

Jetzt ist eine Auswahl seiner Vorträge – rund um den „wahren Weg“ und das „Hier-und-Jetzt“ – erschienen. Darin zeigt Zensho auf lebensnahe Weise, wie man seine festgefahrenen Gewohnheiten durchbrechen und sich von Grund auf verwandeln kann. Durch diesen befreienden „großen Zen-Weg“ gelangt man zu einem erfüllten und bewussten Leben, und dieser Weg ist bei Zensho auch ganz wörtlich und praktisch gemeint:

„Laufe wie ein Tiger im Dschungel, lautlos mit sicherem Schritt, den Schwerpunkt im *Hara* – dem Mittelpunkt im Unterleib ... Nimm ganz bewusst und voller Achtsamkeit die Berührung der Fußsohlen mit dem Boden wahr. ... Denke nicht an den vorausgegangenen und nicht an den folgenden Schritt. Wesentlich ist nur dieser Schritt, ‚jetzt-hier‘ – und sonst nichts.“ So erklärt der Zen-Meister eine Gehmeditation, um sich „das unter unseren Fußsohlen liegende Tao“ zu erlaufen. Mit seiner Mahnung: „Stirb hinein in jeden Schritt!“, betont er die nötige absolute innere Präsenz beim Auftreten auf den Boden. Weder soll man sich an einem Ton noch an der Stille festhalten, weder an einem Gedanken noch am Nichtdenken. „Wenn du einen Ton hörst, dann sei der Ton ... Der Wahrnehmende, der Wahrnehmungsprozess und das Wahrgenommene, alles ist eine einzige Wirklichkeit.“

Ähnlich fordert er in einer Sitz-Meditation dazu auf: „Erheben sich die Wellen des Denkens, dann schau die Gedanken einfach nur an. Fang nicht an, zu analysieren, wo sie herkommen und wo sie hingehen, und versuche nicht, sie zu unterdrücken. Sei ohne jede Bezugnahme – nur einfach hinschauen, sonst nichts. In dem Augenblick können sie sich nicht mehr halten. Wenn du im Gewahrsein des Geistes bist, lösen sich die unterscheidenden Gedanken auf und du verweilst in der heiteren Klarheit des Geistes.“

All dies dient dazu, wirklich „da“ und „präsent“ zu sein, denn „erst wenn wir mit unserem ganzen Sein, mit Körper, Atem und Geist, ‚jetzt-hier‘ sind, dann werden wir auch an dem teilhaben, was sich ‚jetzt-hier‘ ereignet. Wenn du wirklich gegenwärtig bist, dann nimmst du das wahr, was ‚jetzt-hier‘, in diesem Moment geschieht.“ Wer in der Vergangenheit verharret oder voller Hoffnung oder Furcht in die Zukunft sieht, der ist überhaupt nicht anwesend und sucht vergeblich nach seinem spirituellen Weg und nach Erleuchtung.



„Das innere Schweigen vor dem Unendlichen“



„Das wahre Selbst“



„Der Sprung ins Grenzenlose“

Was aber geschieht im „Jetzt-Hier“, wenn man dort ist? Zensho erläutert es mit den Worten des spätmittelalterlichen christlichen Mystikers Meister Eckhart: „Die ununterbrochene Geburt Gottes findet ständig und ohne Unterlass im Grunde der Seele statt.“ Im Seelengrund ist Gott also ständig anwesend und daher sagte Meister Eckhart in seiner Weihnachtspredigt: „Was nützt es mir, wenn die gesamte Christenheit am heutigen Tag die Geburt Gottes feiert. (...) Was nützt mir das, wenn diese Geburt nicht ‚jetzt-hier‘ in mir selbst stattfindet?“ In jedem Augenblick – ständig, ohne Unterbrechung – offenbart sich die göttliche Wirklichkeit unseres ursprünglichen wahren Seins. Das ist der tiefere Grund, warum Zensho mahnt, sich nicht in komplizierte oder aufwändige spirituelle Techniken und philosophische Studien oder in der Fülle des Büchermarktes zu verlieren: „Es ist sehr wichtig, dass man sich nicht den Kopf voll macht mit den intellektuellen Hirngespinnsten moderner Erfolgsautoren der esoterischen Szene, die mit ihren anspruchslosen Massenbüchern den heutigen Buchmarkt bestimmen.“ Im Zen geht es darum: „Versenke dich in das, was du bist, das heißt, es geht im Zen um ein ständiges sich Versenken in die Wirklichkeit deines ungeborenen, todlosen Seins, überall zu jeder Zeit und wo du auch bist.“

So bedeutet auch der Tod in Wirklichkeit etwas ganz anderes als das, was die meisten Menschen sich darunter vorstellen: „Es ist nicht so, dass du stirbst und die Welt mit allem, was du liebst, zurückbleibt und du dich in Nichts auflöst, sondern es ist genau umgekehrt. ... Die ganze Welt, alles, was dir lieb oder unlieb ist, alles, was du wahrnehmen kannst, alles löst sich auf; und jetzt kommt das Wesentliche: ‚Du selbst‘, in deinem unsterblichen wahren Sein, bleibst übrig. Das ist das Entscheidende. Alles fällt ab, und du bleibst.“ So wird sich dieses „Hineinstreten in den göttlichen Abgrund“ als „Aufstieg in das klare Licht der Wirklichkeit“ offenbaren. Zensho betont daher auch, dass der Zen-Weg des Sterbenlassens all dessen, was mit unserem wahren Sein nichts zu tun hat, keine traurige, sondern vielmehr eine befreiende und freudige Angelegenheit ist: „Allen, die da in ihrem pseudoreligiösen Trauerkloß-Bewusstsein herum-schleichen mit langgezogenen Leichenträgergesichtern und meinen, sie wären auf dem geistigen Weg, denen kann man nur sagen: ‚Das muss aber ein trauriger geistiger Weg sein, den du da gehst‘ ... Was ist das wohl für ein geistiger Weg, auf dem kein Platz ist für die Freude?“ Daher erinnert er daran, wie es in den Upanishaden, den heiligen Schriften des Hinduismus, heißt: „Du bist Brahman, reines Bewusstsein ... und dein wahres Wesen ist Freude.“ Und die höchste Freude wartet im Grunde der Seele, im Augenblick der Präsenz im „Jetzt-Hier“, denn, so erklärt es der Zen-Meister in der Sprache der Upanishaden weiter, „die göttliche Wirklichkeit ist absolutes Sein, grenzenloses Bewusstsein und unendliche Glückseligkeit.“

Im Wiesbadener Zen-Zentrum leitet Zensho einmal im Monat ein zweitägiges Zen-Sesshin, an dem auch interessierte Gäste teilnehmen können (Info unter: www.tao-chan.de).

Die in diesem Bericht abgebildeten Gemälde stammen aus dem Buch „Im Farbenrausch des Göttlichen“ von Zensho W. Kopp, 60 Gemälde und Aussprüche eines westlichen Zen-Meisters; ISBN 978-3-8434-1018-2, Schirner Verlag.

Text: Ulrich Arndt · **Bilder:** © Zensho W. Kopp



Buchtipps:

Zensho W. Kopp
Der große Zen-Weg
Der Weg zur Erleuchtung mitten im Leben

200 Seiten, € 9,95
ISBN 978-3-8434-4408-8

Schirner Taschenbuch

ANZEIGE



Wir haben das ausführlichste Musikangebot aus den Bereichen Meditation, Entspannung, Wellness und Weltmusik von international bekannten Musikern.

Fordern Sie noch heute unsere Kennenlern-CD **„The Spirit of Sound & Silence Vol. 7“** mit über 2 Stunden Musik auf 2 CDs an. Gegen Zusendung von **1,45 €** in Briefmarken (aus dem Ausland 5 € in bar) senden wir Ihnen diese CD kostenfrei zu. **Stichwort: „NewsAge“**. Unser Gesamtprogramm mit über 5.000 lieferbaren CDs/DVDs finden Sie im Internet:

www.SILENZIO.de

Gutschein/Gewinnaktion

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Kennenlern-CD. 1,45 € in Briefmarken liegen bei. (Aus dem Ausland bitte 5 € Schein)

Jeden Monat 10 CDs/DVDs zu gewinnen!

Ich möchte an der monatlichen Verlosungsaktion teilnehmen und abonniere zusätzlich Ihren Newsletter (**Email-Adresse erforderlich!**)

@ _____

Absender: (bitte gut lesbar!) Frau Herr

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

NewsAge

Das Internetradio von SILENZIO MUSIC 24 Stunden Non-Stop Musik...
Online auf www.SILENZIO.de

Ein Klick auf das angezeigte CD-Cover im Radio und Sie können die Original-CD in unserem Onlineshop bestellen. Läuft auch auf iPhone, iPad und iPod Touch.



SpiritRadio™

SILENZIO®

SILENZIO MUSIC AG
Badstrasse 131 • D-91349 Eglloffstein
☎ 09197-6266280 • Fax: 09197-62662888
info@SILENZIO.de • www.SILENZIO.de