

**Um die Freiheit des verwirklichten Menschen geht es dem im Wiesbaden lebenden und lehrenden Zen-Meister Zensho W. Kopp. Ohne festgefahrene Denkweisen und Verhaltensmuster lebt es sich wahrhaftiger, einfacher und leichter.**

**D**er wahre Mensch des Zen geht in die Stadt unter die Menschen und lebt die Wahrheit des Zen mitten im Alltag der Welt“, erklärt Zensho W. Kopp die unbeschwertere Freiheit des Zen. „Frei und unabhängig kommt und geht er, so wie es ihm gefällt.“

Warum dem so ist, fragt Zen-Meister Zensho weiter und gibt die Antwort: „Weil er kein Sklave von Konditionierungen und Verhaltensmustern ist. Deshalb braucht er sich auch nicht von der Welt zurückzuziehen. Ganz im Gegenteil: Er wandelt mitten in der Welt der Erscheinungen in vollkommener Freiheit. Wie der Wind in den Bäumen und der Mond im Wasser befindet er sich stets in klarer Übereinstimmung mit allem. Sein Geist ist vollkommen frei von Kommen und Gehen, ohne Begrenzung, und haftet an nichts.“

Immer wieder geht es Zensho W. Kopp darum, unsere Konditionierungen, unsere festgefahrenen Denkweisen zu sprengen. Denn nur dann, wenn wir aus dem Schlummer unserer Gewohnheit erwachen, ist Transformation möglich. In früheren Zeiten meinte man, zu diesem Zweck müsse man sich von der Welt zurückziehen. In unserer christlichen Religion kennen wir die Wüstenväter, die sich als Anachoreten und Eremiten in die Einsamkeit der Wüste zur Meditation zurückzogen. Sie machten dabei ganz bestimmte innere Erfahrungen, doch was wäre davon geblieben, wenn sie wieder mitten in der „Welt“ gelebt hätten? Sicher kann es von Vorteil sein, sich einmal für eine gewisse Zeit von allem zurückzuziehen. Doch wer erfahren durfte, dass das ganze All erfüllt ist mit der Fülle Gottes, kann mitten in der Welt der Erscheinungen in vollkommener Freiheit leben.

### **Die Wirksamkeit der Gnade**

Es geht letztlich darum, dass wir zur Wirklichkeit des Geistes erwachen. Wenn der Mensch sich mehr und mehr innerlich voller Hingabe für diese Wirklichkeit öffnet, „umso mehr wird ihm die Gnade als das Wirken des göttlichen Seins

zuteil werden. Und je mehr sie in ihm wirkt, umso mehr wird er zu immer größerer und stärkerer Hingabe fähig.“

„Die innere Begegnung mit dem Göttlichen bleibt immer ein Geschenk und geschieht allein aus Gnade. Alle heiligen Schriften enthalten den Begriff der Gnade und verkünden, dass Erleuchtung und Erlösung nur durch Gnade erreichbar ist...Wer glaubt, er müsse nur bestimmte meditative Methoden anwenden, mit denen er dann ganz automatisch ans Ziel seines geistigen Strebens gelangt, unterliegt einem gewaltigen Trugschluss. Die großen Mystiker, als die Kenner des geistigen Weges, haben stets auf diesen Irrtum eines spirituellen Materialismus hingewiesen“, sagt Zensho.

„Wir dürfen uns nicht der Hoffnung hingeben, dass uns die göttliche Gnade aus irgendeiner blinden Laune heraus anrührt. Wir dürfen nicht hoffen, dass wir die Gnade uns nur zu erbitten brauchen oder gar erzwingen können mit einer 'New-Age-Technik' des positiven Denkens. Wollen wir der Gnade, als dem Wirken der göttlichen Liebe, teilhaftig werden, dann gibt es keinen anderen Weg, als uns in

# Leben im Geist des Zen



## Es geht letztlich darum, dass wir zur Wirklichkeit des Geistes erwachen.

unserem eigenen Tun und Wollen zurückzunehmen, so dass die göttliche Liebe in uns wirken kann.“

### Vergebliches Bemühen

Viele geistig Suchende laufen sich bei ihrem Bemühen, aus eigener Anstrengung heraus Erleuchtung zu erlangen, völlig wund. Und solange sie darin verharren, gelangen sie nicht zur Befreiung. Zensho führt dazu das folgende Beispiel an:

„Es ist wie bei dem Mann, der am Eingang zum Paradies steht und versucht hineinzukommen. Zuerst klopft er zaghaft an, dann etwas fester, aber das Tor öffnet sich nicht. Dann haut er mit der Faust dagegen, doch nichts geschieht. Verzweifelt tritt er mit dem Fuß dagegen. Er nimmt Anlauf und rennt gegen das Tor, doch ohne Erfolg. Dies geht die ganze Nacht hindurch, bis er irgendwann erschöpft niedersinkt und erkennt, dass all sein Bemühen zu nichts führt, und siehe da: Das Tor geht auf, aber in die andere Richtung, nämlich – zu ihm hin. – Das ist es! Dein ganzes Suchen und dein Bemühen, das nicht Erreichbare erreichen zu wollen, ist nichts anderes als ein Zudrücken des Tores zur Befreiung.“

Es wäre jedoch absolut verkehrt, nun einfach überhaupt nichts zu tun. Im Taoismus gibt es den großartigen Begriff des *Wu-Wei*: „Das Nicht-Tun, Wu-Wei, übersteigt die beiden Extreme: rastlose Geschäftigkeit und absolutes Nichtstun. Es ist ein Nicht-Verweilen im Nichtigen, was zugleich ein Wirkenlassen des Notwendigen ist. Es geht also darum, sich mitten in jeder Situation, wo Handeln erforderlich ist, so zurückzunehmen, dass die universelle Wirkkraft des Tao durch uns hindurch wirkt, so dass unser ganzes Tun zu einem ‚Handeln ohne Handeln‘ wird.“

### Die Welle ist das Meer

Die meisten Menschen stecken voller Probleme, und das eine Problem zieht wieder das andere nach sich. Wie aber aus diesem Teufelskreis herauskommen? Zensho gibt uns darauf eine zunächst verblüffende Antwort: „Es gibt nur ein einziges Problem, und dieses Problem bist du selbst. Du bist das Problem, allein schon deshalb, weil diese Einzelperson, für die du dich hältst, überhaupt nicht existiert. Denn

in Wirklichkeit ist das Ich, das Ego nichts weiter als ein Objekt im Urteil des unterscheidenden Denkens. Es gibt keine individuelle Persönlichkeit, die sich von anderen individuellen Persönlichkeiten unterscheidet, genauso wenig wie es eine Welle gibt, die sich von allen anderen Wellen auf der Oberfläche des Meeres unterscheidet. Alles ist das eine Meer, und ebenso ist alles der Eine Geist, neben dem nichts anderes existiert, in seiner allumfassenden Ganzheit.“

Nun sind manche der Meinung, dass man sein Ego, das Ich, töten müsse, um erleuchtet zu werden. Doch Zensho erklärt, „dass dies eine vollkommen falsche Denkweise ist, die auf einem totalen Unverständnis beruht. Die Wahrheit ist, dass gar kein Ego getötet werden kann, da in Wirklichkeit kein objektives, gebundenes Ich existiert. Eure Vorstellung von einem persönlichen Selbst ist eure einzige Bindung. Befreiung kann demzufolge nur in der Befreiung von der Wahnvorstellung eines für sich bestehenden Selbst bestehen. Jede Anstrengung von Seiten eines vermeintlichen Ego, sich selbst töten zu wollen, würde in jedem Fall nur das Gegenteil bewirken. Sie würde nur zu einer stärkeren Anhaftung und Vergrößerung der inneren Widerstände führen.“

### Lass dich ein!

„Persönliches Erleben ist alles im Zen. Es gibt keinen anderen Weg als den, dass du zu deinem wahren Sein erwachst. Werde wach! Hör auf zu träumen und in dem Sandkasten deiner Konditionierungen herumzuspielden! Hör auf, die Dinge nur durch die Schablone deiner begrifflichen Fixierungen, deiner gesellschaftlichen und moralischen Vorstellungen zu betrachten und zu sagen, das ist gut und das ist nicht gut, das ist richtig und das ist falsch! Auf diese Weise wirst du nie ein Ende finden. Gerade in diesem Augenblick zeigt sich dein ursprüngliches Angesicht – nichts könnte näher sein. Lass dich ‚jetzt‘ darauf ein! Einen anderen Weg gibt es nicht.“

Deshalb weist Zensho darauf hin, dass es sehr wichtig ist für den Schüler des geistigen Weges, nicht an den Dingen zu haften: „Wahres Leben aus Zen heißt, einen nichtanhaftenden Geist zu bewahren, überall und zu jeder Zeit, so dass du lernst, in freier, nicht identifizierter Weise mit den Dingen umzugehen. Es



Zensho W. Kopp

geht darum, dass du lernst, Dinge zu besitzen, ohne dass die Dinge dich besitzen. Dass du handelst ohne Ich-Bezogenheit, so dass du innerlich frei bist vom Handeln. Dies ist wahres Leben aus, durch und im Zen.“

*Egmont W. Einofski*

**Zensho Wolfgang Kopp** ist der direkte Dharma-Nachfolger von Zen-Meister Soji Enku (1908-1977) und Autor mehrerer Zen-Bücher. Er leitet das 1988 von ihm gegründete Zen-Zentrum Tao Chan in Wiesbaden und unterweist eine große Gemeinschaft von Schülern.

**Kontakt:** Tao Chan Zentrum, Yorckstr. 6, D-65195 Wiesbaden, Tel. 0611-940 62 31, [www.tao-chan.de](http://www.tao-chan.de)



Die Zitate stammen aus dem soeben im Schirmer-Verlag erschienenen Werk von Zensho W. Kopp: *Worte eines Erwachten – Aphorismen eines westlichen Zen-Meisters*. (120 S., gebunden, s/w-illustriert, € 9,95)

Weitere Bücher von Zensho W. Kopp (alle bei Schirmer erschienen):

*Der große Zen-Weg*

*Zen und die Wiedergeburt der christlichen Mystik*

*Lao-Tse: Tao Te King*. Neu übertragen von Zensho W. Kopp

*Die Freiheit des Zen*