

Zensho W. Kopp

# Den Herz-Geist erwecken

Das Wesentliche auf dem spirituellen Weg

Niederschrift eines Vortrages von  
Zensho W. Kopp, gehalten im Zen-Zentrum  
Tao Chan in Wiesbaden im Juni 2018

Was ist das Wesentliche? Was ist das Wichtigste überhaupt auf dem ganzen spirituellen Weg? Dass der Mensch sich in seinem wahren Sein erfährt – dass er sich als das erkennt, erlebt und erfährt, was er wirklich ist.

Denn das, als was der Mensch sich im Allgemeinen erlebt – die meisten Menschen, fast alle Menschen –, das ist nicht das, was der Mensch wirklich ist. Denn das, was der Mensch wirklich ist, ist die Wirklichkeit jenseits aller Konzepte, jenseits aller Annahmen, Vermutungen, jenseits aller Erinnerungen, aller Spekulationen – kurzum, jenseits von Raum und Zeit. Es ist die zeitlose Wirklichkeit. Doch das, als was der Mensch sich erlebt, das ist eben nichts weiter als das ganze Erinnerungsgeflecht seiner toten Vergangenheit, angefangen von seiner frühesten Kindheit bis zum heutigen Tag.

Dies ist das, womit er sich identifiziert, wovon er hundertprozentig überzeugt ist, dass er das auch ist. Und das ist eben dieser Faktor, der verhindert, dass der Mensch sich als das erlebt, was er wirklich ist. Es bildet einen dicken Schirm, quasi einen dicken, undurchdringlichen Vorhang – man spricht im Buddhismus und im Vedanta von »Maya«, dem großen Schleier der Illusion.

Willst du wirklich, dass dieser Schleier fällt, dieser Vorhang der großen Illusion, dann gibt es nur einen einzigen Weg, mit den Worten von Meister Eckhart:

Der Mensch muss zu einem Vergessen seiner selbst und aller Dinge gelangen.

Dann zerreißt der Vorhang der Illusion von oben an bis unten hin und gibt das Allerheiligste, dein wahres, strahlendes Sein frei.

Das, was jedem Menschen auf dem geistigen Weg möglich ist, das ist, dass er zu solch einer Verwirklichung gelangt, dass er sich immer mehr aus seinem Sein erlebt und sich nicht mehr nur aus dem Schein erlebt und versteht. Der Schein ist eben das, was die Wirklichkeit deines wahren Seins überdeckt. Und diese Überdeckung ist eben die große Illusion der Persönlichkeit, das Ich, das Ego – das Verstandeseego. Doch hinter diesem dicken Vorhang strahlt das klare Licht deines wahren Seins, deine »wahre Person«!

Das Wort »Person« kommt von »personare« und das heißt »durchstrahlen«. Es strahlt durch den Vorhang immer mehr

durch, der immer transparenter wird bis zu diesem Punkt hin, wo auch die letzten Identifikationen, die letzten Konzepte fallen und der Mensch sich in der totalen Überantwortung an den göttlichen Allgeist vollkommen ausliefert. So wie Jesus am Kreuz:

Vater, ich lege meinen Geist in deine Hände.

Im Evangelium steht: »Er neigt das Haupt zur Seite und haucht seinen Geist aus.« Das heißt: In dem Augenblick, wo du dich vollkommen überantwortest, dann geschieht eben das, wie es weiter heißt in dieser Textstelle: »In dem Augenblick kam ein gewaltiges Erdbeben über das Land und eine große Finsternis. Und der Vorhang im Tempel zerriss von oben an bis unten hin.«

Die große Finsternis ist das große Dunkel, das große Nichts. Es ist das »göttliche Dunkel«, dieses absolute Nichts für das menschliche Bewusstsein, dem der Mensch sich überantworten muss – in grenzenlosem Vertrauen hineinstirben in das Nichts. Dann wird in diesem Augenblick, in diesem Prozess der grenzenlosen Überantwortung, dieses Hineinstirben in das Nichts zum Hineinstirben in die Fülle des grenzenlosen Lichtes des Einen Geistes.

Man darf nicht denken wie viele auf dem Zen-Weg, die meinen: »Ja, wir lesen die Zen-Schriften, meditieren und irgendwann geschieht's dann.« Nein! Jetzt, in diesem Augenblick, muss es geschehen. Genau jetzt in diesem Augenblick! Es gibt keinen Raum, es gibt keine Zeit, demzufolge ist das, was ist – was die Wirklichkeit des reinen Seins ist –, jetzt.

Es ist der Donnerschlag bei klarem, blauem Himmel, den du aber nicht hören kannst, weil du letzten Endes nur mit dir selbst, mit deinem Denken, mit deinem Verstand, mit deinen ganzen Vorstellungen beschäftigt bist. Die Seele hat viele fremde Gäste und deshalb ist es so, dass wir im christlichen Evangelium lesen, dass Jesus in den Tempel geht und die ganzen Geldwechsler rausjagt, die Tische umschmeißt und ruft: »Hinaus mit euch, ihr Gesindel! Ihr habt aus dem Hause meines Vaters eine Räuberhöhle gemacht!« – Ja, das sind eben die vielen Gedanken und die vielen Vorstellungen, die im Inneren deines Herzensgrundes sind. Das heißt, in deinem Denken. Und somit ist der Geist davon erfüllt und verseucht.

Das Wort »Shin« im Chinesischen heißt »Herz« und zugleich

»Geist«. Ist der Geist rein und frei, ist das Herz rein und frei. Dann ist Herz und Geist eins. Deshalb spricht man im Zen von »Herz-Geist«. Doch ist der Geist von Gedanken und Konzepten erfüllt, dann sind Geist und Herz quasi wie zwei, sie sind getrennt, obwohl es eine Einheit ist. Darum ist es wichtig in der Meditation den Geist in den Herzensgrund zu versenken.

Jeder hat die Möglichkeit, sein wahres Sein, sein wahres Selbst zu erleben. Anfänglich vielleicht nur ganz vage, ganz zart. Aber mit zunehmender Hinwendung wird die Präsenz deines wahren Selbst immer mehr zu einer größeren Erfahrung werden. Du wirst immer mehr davon erfüllt werden. Dein Bewusstsein verlagert sich vom Kopf in das Herz. Und je mehr das geschieht und du aus dem Selbst lebst, bist du auch empfindsam für das Selbst in allen Wesen, denn alles ist der Eine Geist, neben dem nichts anderes existiert. Und dies heißt nichts anderes, als dass dein Selbst und das Selbst der anderen Wesen ein Wesen ist. Dadurch gelangst du eben zur Verwirklichung von Wesensgleichheit.

Aus dieser Erfahrung, aus diesem Erleben von Wesensgleichheit heraus ist eben deine Zuwendung zu anderen Wesen wirklich von tiefem Mitgefühl erfüllt – von einem alles erfüllenden Mitgefühl. Dann kann man erst von Mitgefühl reden. Dann ist es ein lebendiges Mitleiden, weil es kein Leiden ist, bei dem du mit dem anderen zusammen jammerst und sagst: »Ach, was geht es dir doch so schlecht.«

Vielmehr es ist die Erfahrung von Wesensgleichheit, bei der du dich mit dem anderen so eins fühlst, dass eben deine liebevolle Zuwendung ganz natürlich einfach geschieht – du machst es nicht vom Kopf her. Und das, was dadurch geschieht, das ist eben wahres Handeln aus dem göttlichen Grund, aus dem göttlichen Selbst. Dann sind alle deine Taten und Handlungen die Tat und Handlung Buddhas.

## Schweigen

Ein wesentlicher Zugang, das möchte ich noch abschließend sagen, zu dieser Erfahrung ist – und das ist ganz wichtig –, dass du dich selbst ganzheitlich wahrnimmst. Und das heißt: Wie willst du dein wahres Sein wahrnehmen, wenn du noch nicht einmal deinen

Körper wahrnimmst? Wenn du wie ein Zombie durch die Gegend schleichst und sprichst nur von Transzendenz, sprichst von hoher, mystischer Eingebung und Erfahrung und alles und faselst herum von Wesensschau und Erleuchtung?

Nimm dich selbst wahr in deiner Ganzheit. Fühle deinen Körper, fühle deinen Atem. Wenn du deinen Atem nicht fühlst, kannst du auch nicht die allem Leben Leben spendende Kraft des Odems, die Lebenskraft, fühlen. Der Odem ist das verbindende Glied zwischen dem wahren Selbst und dem Atem. Wenn du dieses Gewahrsein verwirklichst, löst sich alle Illusion auf. Da gibt es keinen Atem und keinen der atmet. Da gibt es eben nur das eine, reine, aus sich selbst seiende Sein – hellstrahlende Glückseligkeit. In der Sprache des Vedanta: Sat, Chit, Ananda – reines Sein, reine Bewusstheit und unendliche Glückseligkeit.

Das Wort »Ananda« heißt auch »Liebe« – Glückseligkeit, Liebe –, weil diese Verwirklichung und dieses Selbstgewahrsein deines wahren Seins alles mit einbezieht in der Verwirklichung, in der Erfahrung des Einen Geistes, neben dem nichts anderes existiert.

## Kontaktadresse

# ZEN-ZENTRUM TAO 道 CHAN

Tao Chan Zentrum e.V.  
Gemeinnütziger Verein  
Wiesbaden

Das Zen-Zentrum Tao Chan steht unter persönlicher Leitung von Zen-Meister Zensho W. Kopp. In den vielen Jahren seines Wirkens als spiritueller Meister hat sich eine große Gemeinschaft von Schülern um ihn gesammelt, die er regelmäßig unterweist. Zweimal im Monat veranstaltet das Zen-Zentrum Tao Chan in Wiesbaden einen offenen Zen-Tag unter der Leitung von Zen-Meister Zensho W. Kopp.

Information und Anmeldung:  
Tel. +49 (0)611 940 623-1 Fax -2  
[www.tao-chan.de](http://www.tao-chan.de)  
[www.facebook.com/ZenZentrumTaoChan](https://www.facebook.com/ZenZentrumTaoChan)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung und Übernahme in andere Medien (auch teilweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar.

© Zen-Zentrum Tao Chan, Wiesbaden  
Unverkäufliches Exemplar.

