

INHALT

Einführung in den allumfassenden Zen-Weg	9
Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens	9
Die allumfassende Ganzheit des Seins	11
I. Alles ist der Eine Geist	15
Unsere ursprüngliche, göttliche Natur	16
Die Nur-Geist-Lehre des Zen	18
II. Die grenzenlose Weite des Geistes	23
Bewusstseinsverengung	24
Im Schattendunkel der Maya	26
III. Zen – jenseits des Denkens	31
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit	32
Befreiung vom Denkwang	34
Im reinen Gewahrsein des Geistes	36
IV. Die Suche nach dem Glück	41
Bewusstwerdung der Vergänglichkeit	42
Innere Losgelöstheit	45
V. Der Weg zur höheren Bewusstheit	49
Die Natur des Geistes verstehen	50
Loslösung von Konzepten	52

VI. Die Wirklichkeit unseres ursprünglichen Seins	57
Im Ozean der Wandelwelt	58
Ursprüngliches Buddha-Wesen	60
VII. Die Unsterblichkeit des wahren Selbst	63
Die Illusion der Persönlichkeit	65
Im Augenblick des Todes	67
Das ewige, unwandelbare Selbst	69
VIII. Die immerwährende Gegenwart des Selbst	73
Die Erfahrung unseres wahren Seins	74
Die ewige Quelle allen Lebens	75
Die Flüchtigkeit des Lebens	77
IX. Das wahre Selbst als das ewige »Ich bin«	81
Die ursprüngliche Quelle aller Dinge	83
Das ewige »Ich bin«	85
X. Der Aufgang des inneren Lichtes	89
Der mystische Tod	90
Die Höhle des Herzens	92
Das strahlende Licht der Wirklichkeit	93
XI. Rückkehr zum Ursprung allen Seins	97
Gott und Ich sind eins	98
Blitzartige Erleuchtung	100
Die Feuertaufe des Geistes	101
Glossar	104
Kontaktadresse	109

*Das ewige Selbst wird niemals geboren,
noch stirbt es jemals.
Es kommt von nirgendwoher und
wird nicht zu etwas.
Ungeboren, immerwährend, unsterblich ist es.
Es stirbt nicht, wenn der Körper stirbt.*

Katha Upanishad

EINFÜHRUNG IN DEN ALLUMFASSENDE ZEN-WEG

Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens

Der unersättliche Wissensdrang unserer menschlichen Natur hat uns weit über die Grenzen unseres Erdenplaneten in das All getragen. Doch uns selbst zu entdecken, haben wir dabei leider vergessen. Wir suchen nicht nach unserem wahren Sein, sondern »das ganz andere«, die Wirklichkeit hinter allem, ohne zu ahnen, dass wir diese nur in uns selbst finden können. Aufgrund dieses Unkenntnis sind wir ständig bemüht, dauerhaftes Glück und Zufriedenheit in der äußeren Welt zu erlangen, ohne zu erkennen, dass die Quelle allen Glücks, als unser wahres Sein, in uns selbst stets gegenwärtig ist.

In der durch unsere geistige Blindheit bedingten Unkenntnis unserer innewohnenden göttlichen Natur sind wir so mit den Belangen des täglichen Lebens beschäftigt, dass wir uns selbst verloren haben und nicht mehr wissen, wer und was wir im Grunde unseres Wesens sind. Hierdurch haben wir uns eine sinnentleerte Welt voller Lieblosigkeit und Enttäuschung erschaffen und uns darin verstrickt.

Solange unser Bewusstsein jedoch noch von vorwiegend weltlichen Interessen beherrscht wird und

daran haftet, ist es uns nicht möglich, unser wahres Wesen zu verwirklichen und zur Freiheit des Geistes zu gelangen.

Die meisten Menschen sind äußerst hartnäckig im Leugnen dieser unbequemen Wahrheit und können die Tatsache der trügerischen Natur aller Erscheinungen und weltlichen Beschäftigungen nicht akzeptieren – doch das ist die Realität.

Der chinesische Zen-Meister Yung-chia spricht im 8. Jahrhundert die mahnenden Worte:

Die Sache von Leben und Tod ist gewaltig und die Vergänglichkeit packt schnell zu – wie kann man sich da noch mit Nebensächlichkeiten aufhalten?

Doch wir sind stets bestrebt, einer Konfrontation mit der Vergänglichkeit auszuweichen und halten uns lieber an der Illusion der Beständigkeit fest. Wir verdrängen die unleugbare Tatsache, dass der Tod sich in jedem Augenblick ereignen kann und glauben lieber, noch viel Zeit vor uns zu haben.

In unserem Haften an der Vorstellung der Beständigkeit des Lebens ist unser Bewusstsein so ständig von Gedanken um weltliche Angelegenheiten erfüllt, dass wir den Zugang zu unserem allerinnersten Wesensgrund verloren haben.

Das wesentliche Anliegen dieses Buches ist deshalb, unsere geistige Blickrichtung vom gewohnten Äußeren umzukehren und nach Innen zu richten. Es verweist

mit äußerstem Nachdruck auf den Herz-Geist als unsere wahre Wesensnatur, um uns zu befähigen, die Wirklichkeit unseres wahren Seins in uns selbst zu entdecken. Denn es ist vollkommen unmöglich, uns selbst woanders zu finden als in uns selbst.

Mit unserem wahren Selbst, als unserem innersten Wesenskern, wieder in Verbindung zu gelangen und darin verankert zu sein, ist das eigentliche und wichtigste Ziel unserer menschlichen Existenz.

Deshalb sollte es der größte Wunsch eines jeden Menschen sein, die Gegenwart seines wahren, göttlichen Selbst in seinem Inneren zu erleben. Denn es ist die aus sich selbst seiende Urquelle allen Lebens, aus der alles Leben in nie endender Fülle hervorgeht. Wir leben und atmen aus ihr, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Die allumfassende Ganzheit des Seins

In der Rückbesinnung und Bewusstwerdung dieser unserer in Vergessenheit geratenen göttlichen Natur liegt der Schlüssel zur Erkenntnis unseres wahren Seins und einem sinnerfüllten Leben. Diese Erkenntnis liegt jedoch vollkommen jenseits der Möglichkeit unseres verstandesmäßigen Erkennens. Denn sie kommt aus den Tiefen einer unmittelbaren mystischen Erfahrung.

Hier gelangen wir zu einer höheren Sichtweise, und

es offenbart sich uns die Wahrheit, dass wir die ganze Zeit von einem ungeteilten, absoluten Sein erfüllt, getragen und umgeben sind. Je mehr wir uns so unserem wahren Selbst wieder zuwenden, umso mehr schwinden alle Differenzierungen und Täuschungen und umso tiefer erleben wir die allem innewohnende göttliche Einheit.

In dieser Befreiung von unserer begrenzten, konditionierten Sichtweise werden wir mehr und mehr erkennen, dass unser Bewusstsein kein kleines, für sich bestehendes Bewusstsein ist. Vielmehr ist es ein allumfassendes, geburt- und todloses, grenzenloses Sein, das alles in sich beschlossen hält.

Wir sind Teil einer grenzenlosen, kosmischen Wirklichkeit und zugleich, im tiefsten Grunde unseres Seins, die allumfassende Ganzheit selbst.

Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens ist letztlich eine Frage nach unserem wahren Selbst. Es ist die Frage nach dem, wer und was wir im Grunde unseres Wesens wirklich sind. Sie lässt sich jedoch nur beantworten, wenn wir in der mystischen Versenkung in unserem allerinnersten Wesensgrund unser wahres Selbst als das allen Wesen gemeinsame göttliche Selbst erkennen.

Wiesbaden, Zensho W. Kopp

