

Zensho W. Kopp

# Der direkte Zen-Weg zur Befreiung

Unterweisungen eines westlichen Zen-Meisters  
*mit 50 abstrakten Zeichnungen eines westlichen Zen-Meisters*

**Synergia** 

# Inhalt

Vorwort	11
Kommentar zu den Zeichnungen	15
<b>Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen</b>	<b>19</b>
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit	19
Das Schwert der Weisheit	23
Der Selbst-Geist ist Buddha	25
Koan-Praxis	29
Am Abgrund des Nichts	31
Der Meister	33
Satori – die große Erleuchtung	34
<b>1. Die Suche nach der Wahrheit</b>	<b>41</b>
Der innere Ruf	41
Stillschweigendes Erkennen	44
<b>2. Die große Vertrauenserweckung</b>	<b>49</b>
Innere Wandlung	49
Das Vertrauen des Herzens	52
<b>3. Die Unmittelbarkeit des Zen</b>	<b>57</b>
Begrenzte Blickwinkel	57
Vergänglichkeit	59

<b>4. Das Wirken des Einen Geistes</b>	<b>65</b>
Berührtwerden vom Ewigen	65
Hingabe an das Ewige	67
<b>5. Das Aufgeben aller Täuschungen</b>	<b>71</b>
Keine Lehren	71
Grenzenlose Befreiung	73
<b>6. Die Weisheit des Loslassens</b>	<b>77</b>
Nicht-Tun	77
Der lachende Buddha	79
<b>7. Der ursprüngliche Zustand des Geistes</b>	<b>83</b>
Allumfassende Ganzheit	83
Das Licht unseres wahren Seins	85
<b>8. Die nicht-unterscheidende Klarschau</b>	<b>89</b>
Annehmen und Verwerfen	89
Harmonischer Wandel	92
<b>9. Weder Sein noch Nichtsein</b>	<b>97</b>
Gegensätzlichkeit	97
Befreiung von Konzepten	100
<b>10. Jenseits von Leben und Tod</b>	<b>105</b>
Angst vor dem Sterben	105
Befreiung vom Ich-Wahn	107

<b>11. Die große Befreiung</b>	<b>111</b>
Mystisches Sterben	111
Der König und sein Papagei	113
<b>12. Zen – die Weisheit des Nichts-Suchens</b>	<b>121</b>
Suchen, ohne zu suchen	121
Zielorientiertheit	123
<b>13. Der wahre Zen-Geist</b>	<b>127</b>
Falsche Meditationspraxis	127
Wahre Zen-Praxis	129
<b>14. Die Heiterkeit des Geistes</b>	<b>135</b>
Hier und jetzt ist die Ewigkeit	135
Der Hund im Spiegelsaal	139
<b>15. Das innere Schweigen vor dem Unendlichen</b>	<b>143</b>
Unaussagbares Geheimnis	143
Rankengewirr	145
<b>16. Zen – der Weg der persönlichen Erfahrung</b>	<b>149</b>
Den Augenblick erfassen	149
Kraftvolle Lehrmethode	151
<b>17. Das Schwert der nicht- unterscheidenden Weisheit</b>	<b>157</b>
Die Unmittelbarkeit des Zen	157
Folge mir »jetzt« nach	159

<b>18. Das augenblickliche Erfassen der Wahrheit</b>	<b>163</b>
Die Gans in der Flasche	163
Projektionen	165
<b>19. Die strahlende Wirklichkeit des Geistes</b>	<b>169</b>
Jenseits von Reden und Schweigen	169
Der Donner der Stille	171
Liste der Zen-Meister	179
Glossar	181
Kontaktadresse	215
Buchempfehlungen	216

*Wenn man seinen Geist jählings in die unergründliche Tiefe entsinken lässt, die Verstand und Denken niemals zu erreichen vermögen, wird man den absoluten, strahlenden Einen Geist erschauen. So erlangt man Befreiung vom Kreislauf von Geburt und Tod.*

Zen-Meister Ta-hui (12. Jh.)

## Vorwort

Die in diesem Buch in ihrer Direktheit außergewöhnlich klaren Aussagen sind erfüllt von der tiefen Weisheit des Zen. Sie bergen in sich solch eine geistige Strahlkraft, dass sie uns in unserem Allerinnersten berühren.

Hierbei wird oft die Logik unseres festgefügtten Verstandesdenkens erschüttert und es eröffnet sich uns die Möglichkeit, die für unseren Verstand unfassbare Wahrheit intuitiv zu erfassen.

Auf zeitgemäße und erfrischend unkonventionelle Weise lehrt Zen-Meister Zensho ein vollkommen freies Zen, das an keine bestimmte Form gebunden ist. So finden sich in diesem Buch neben den vielen Zen-Zitaten auch mehrere Zitate aus dem indischen Vedanta und der christlichen Mystik.

Das Besondere an Zenshos Lehrmethode ist, dass er ohne beschönigende Umschweife direkt auf den Punkt kommt und auf das Wesentliche verweist. So sind auch seine aufrüttelnden Worte in diesem Buch eine totale Rebellion gegen unseren konditionierten Verstand. Denn sie zertrümmern unsere ganzen festgefügtten Konzepte und alle unsere lieb gewonnenen Illusionen. Mit zenistischer Konsequenz wird alles hinweggefegt, damit wir fähig werden, zur Befreiung des Geistes jenseits unserer begrenzten Verstandeslogik zu gelangen und den Zustand reiner Bewusstheit zu erfahren.

Von der ersten bis zur letzten Seite des Buches geht es Zensho insbesondere um unsere Erweckung aus dem

alltäglichen Schlummer der Gewohnheiten, der uns am unmittelbaren Erleben der Wirklichkeit hindert. So sagt Zensho:

*Grundlegend im Zen ist deshalb die Verwirklichung von absoluter Bewusstheit jetzt-hier, von Augenblick zu Augenblick, wo wir auch sind und bei allem, was wir tun. Die Wahrheit des Zen ist einfach und unmittelbar. Sie zeigt sich gerade in den allergewöhnlichsten Dingen des Alltags.*

*Die Wirklichkeit, die wir suchen, ist stets gegenwärtig – gerade in diesem Augenblick! Im Trinken eines Glases Wasser oder beim Binden der Schnürsenkel – offenbart sich das Geheimnis und Wunder des Zen. Dies ist aber nur für denjenigen nachvollziehbar und erfahrbar, der vollkommen gegenwärtig aus dem unmittelbaren Augenblick heraus die Dinge erlebt.*

Ein wunderbares Beispiel hierfür findet sich in Zenshos mit großer Spontaneität und absoluter Bewusstheit gezeichneten Bildern in diesem Buch, die auf unmittelbare Weise den Geist des Zen zum Ausdruck bringen. Zen ist eine reine Sache der Erfahrung. Deshalb warnen uns alle großen Meister des Zen immer wieder davor, Zen zum Gegenstand logischer, verstandesmäßiger Spekulation zu machen. Denn wir können die Wahrheit des Zen nicht als ein Konzept, nicht als eine Lehre oder Philosophie erlernen.



Aus diesem Grund werden theoretische Darlegungen der buddhistischen Lehre im Zen mit einem Finger verglichen, der auf den Mond zeigt. Wenn wir den Mond sehen wollen, dann dürfen wir jedoch nicht bei der Betrachtung des Fingers, der auf den Mond zeigt, hängen bleiben in der irrtümlichen Annahme, er sei der Mond. Vielmehr müssen wir uns von dem Finger lösen und den Mond selbst anschauen.

Mit brillanter Klarheit weist uns Zensho den Weg zur Befreiung von unserem blockierenden Denkwang und unseren konditionierten Gefühls- und Verhaltensmustern, die uns die wahre Sicht verdunkeln und unser Leben leidvoll und unfrei machen. Hierbei lässt er auch anhand vieler Zitate die alten chinesischen Zen-Meister, die mit ihren paradoxen Worten und Handlungen unseren Verstand aus den Angeln heben, selbst zu Wort kommen.

So wird zum Beispiel ein Ausspruch von einem alten Meister oder oft auch ein Mondo – ein Dialog zwischen Meister und Schüler – aus der klassischen Zen-Literatur aufgegriffen und von Zensho erhellend durchleuchtet. Diese klärenden Erläuterungen bieten den wesentlichen Schlüssel zum Verständnis der Aussagen. Ohne diese Erläuterungen von einem Meister, der sich in der gleichen erleuchteten Bewusstseinsdimension befindet wie diese alten chinesischen Meister, bliebe uns der tiefe Sinngehalt dieser Aussagen verschlossen – insbesondere der jener »schlagfertigen« Dialoge

zwischen Meister und Schüler, in denen oftmals handgreiflich das festgefahrene Denken des Zen-Schülers zerschlagen wird.

Eine äußerst wertvolle Bereicherung für dieses Buch ist Zen-Meister Zenshos ausführliche Einführung in »Das Wesen und die Praxis des Zen«, die dem Leser eine komprimierte Zusammenfassung der Zen-Praxis vermittelt.

Wir spüren in diesem sehr lebendigen Zen-Buch mit Zenshos ausdrucksstarken Zeichnungen, die den Geist des Zen atmen, die Verwirklichung und Freiheit eines der bedeutendsten Weisheitslehrer unserer Zeit. Er besitzt die besondere Gabe, die tiefe Wahrheit des Zen auf zeitgemäße Weise zu vermitteln. Zenshos Sprache ist erfrischend lebensnah und von einer erstaunlichen Klarheit, die uns verwandelt und befreit.

Er weist uns auf einfache Weise den Weg zur Verwirklichung unseres wahren Seins, der sich mitten im Alltag unserer modernen Welt praktizieren lässt. All diejenigen, die jedoch glauben, sich auf dem spirituellen Weg vom alltäglichen Leben abgrenzen zu müssen, werden in diesem Buch schnell eines Besseren belehrt. Denn Zenshos direkter Zen-Weg zur Befreiung ist »radikal empirisch«. Er ist kein Weg weltflüchtiger, elitärer Abgeschlossenheit, sondern führt mitten durch die Welt hindurch.

Wiesbaden, Zen-Zentrum Tao Chan

## Kommentar zu den Zeichnungen

Das Einmalige und besonders Wertvolle der in diesem Buch gesammelten Zeichnungen ist, dass sie bildgewordene Offenbarungen eines erleuchteten Bewusstseins sind. Fernab von aller traditionellen Gebundenheit geht der Zen-Meister und Künstler Zensho W. Kopp vollkommen eigene Wege, indem er seine Bilder nicht wie sonst in der Zen-Kunst allgemein üblich mit schwarzer Tusche, sondern mit dem Bleistift zeichnet.

Zenshos Zeichnungen, die den wahren Geist des Zen atmen, sind sichtbar gewordene Reflektionen aus seinem Allerinnersten. Seine künstlerische Ausdrucksweise entspricht jener der chinesischen und japanischen Zen-Maler, die mit wenigen Strichen und oft geradezu ungestümem Pinseleinsatz das Wesentliche auszusagen wussten.

Zenshos spontane Malweise wie auch die abstrakten Formen seiner Zeichnungen bringen den Geist des Zen auf eine Weise zum Ausdruck, wie es Worte nicht vermögen. Einen Eindruck davon gewinnt man auch in seinem 2011 im Schirner Verlag erschienenen Bildband »Im Farbenrausch des Göttlichen«.

So fühlen wir, dass uns in den subtilen Spannungsverhältnissen seiner Zeichnungen – zwischen Linie und der weißen Fläche des Hintergrundes, zwischen Form und Formlosem – etwas Unfassbares berührt.

Die Formen scheinen entmaterialisiert zu entschweben,

um im leeren Grund der transzendenten jenseitigen Sphäre aufgehoben zu sein. So ist der leere Bildgrund in Zenshos Gemälden weitaus mehr als nur der unbe-malte Teil des Bildes.

Der leere Grund wird in der Zen-Malerei mit dem leeren Grund des Seins identifiziert und steht für die form- und eigenschaftslose Leere, Shunyata. Dieser leere Grund ist jene absolute Wirklichkeit, die durch die Transparenz aller Formen und Farben und somit durch alle Erscheinungen hindurchleuchtet.

Hier zeigt sich auch die tiefe Bedeutung des Ausspa-rens und Leerlassens in Zenshos Bildern. Die Reduk-tion der Erscheinungen auf ihre Wesenheit ist der Kern seines künstlerischen Schaffens. Es befasst sich nicht mit den sinnlich wahrgenommenen Erscheinungen, sondern mit jener absoluten Wirklichkeit, die hinter allem liegt. Diese allerhöchste Wirklichkeit wird in der Zen-Malerei durch das Kreissymbol »Enso« zum Aus-druck gebracht. Es ist eines der bekanntesten Sym-bole des Zen, das wir in Zenshos Zeichnungen immer wieder finden.

In seinen von atmosphärischer Klarheit geprägten Zeichnungen drückt sich so die Schau eines spirituel-len Meisters aus, der in seinem Erwachen zur Wirklich-keit des Seins die allem zugrundeliegende Harmonie und Ganzheit des Universums erfahren hat. Versunken in die stille Betrachtung dieser Bilder, eröffnet sich uns ein neuer, ungeahnter Zugang zur Wirklichkeit unseres

wahren Seins. Denn was der Künstler und Mystiker in seine Bilder hineingab, strömt aus ihnen hervor und fließt mit unwiderstehlicher Macht in unseren Geist über.

Zen-Meister Zenshos Zeichnungen in diesem Buch sind wahre Meisterwerke künstlerischen Schaffens. Und wer sich auf diese in den Bereich des Sichtbaren getretenen Offenbarungen des Unsichtbaren einlässt, der lässt sich damit zugleich auf jene Wirklichkeit ein, aus der sie hervorgetreten sind.

E.D.



## 1. Kapitel

# Die Suche nach der Wahrheit

### Der innere Ruf

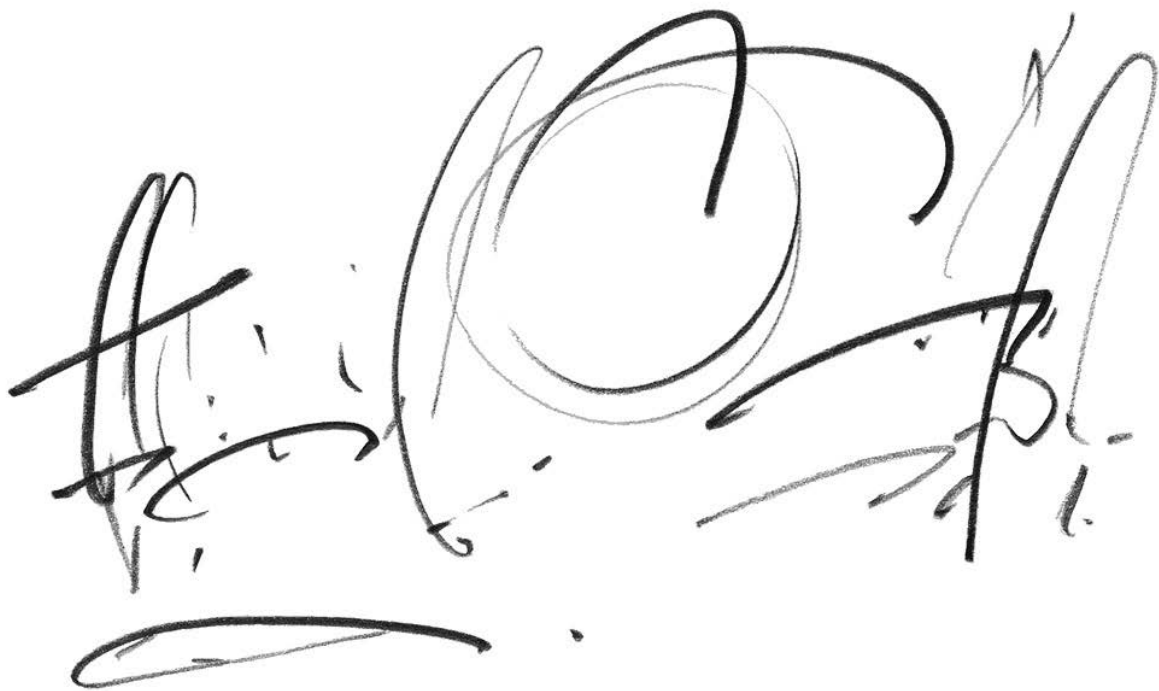
Alles, was einen Anfang hat, unterliegt schon allein aus dem Grund, weil es einen Anfang hat, dem Gesetz der Vergänglichkeit, und somit unterliegt das menschliche Leben dem Prozess von Geburt und Tod. Es unterliegt dem fortwährenden Prozess der Wandlung: Entstehen – Vergehen – Entstehen – Vergehen.

Und so fragen wir uns: »Ist das wirklich alles? Irgendwo muss doch da etwas Bleibendes sein.« Und allein schon unser tiefes Verlangen nach Stabilität, nach Geborgenheit und Glückseligkeit, ist ein ständiger innerer Ruf und Hinweis auf das Vorhandensein einer höheren Wirklichkeit.

So beginnen wir zu suchen, ohne zu wissen, was wir eigentlich suchen. Doch das, was wir suchen, ist in Wahrheit nichts anderes als unser wahres, göttliches Selbst. Es ist unsere eigene Wirklichkeit. Wir haben sie nie verloren, sie war und ist immer da. Wir haben sie nur überdeckt mit den Projektionen unseres unterscheidenden, begrifflichen Denkens, so dass wir vergessen haben, wer und was wir eigentlich sind.

Doch »jetzt«, genau »hier«, in »diesem« Augenblick, offenbart sich die Wirklichkeit unseres wahren Seins – nichts könnte näher sein. Wenn wir sie hier nicht finden, dann werden wir sie nirgends finden. Mit den Worten des chinesischen Zen-Meisters Lin-chi aus dem 9. Jahrhundert:

*Nach allen Seiten tretet ihr euch die Füße platt, was sucht ihr denn? Es gibt im Außen keinen Buddha zu suchen.*



Das Paradoxe ist, dass die Wahrheit schon immer gegenwärtig und greifbar nah ist, sich aber sofort entzieht, sobald man bewusst nach ihr greift. Die Wirklichkeit unseres wahren Seins befindet sich direkt vor



uns, doch sobald wir über sie nachdenken, verfallen wir dem Irrtum.

Wenn wir uns mit dem Verstand die Dinge zurechtlegen, entfernen wir uns immer mehr von der Wirklichkeit, die wir suchen. Denn wir bewegen uns nur innerhalb unserer selbstgezeugten Grenzen der dualistischen Unterscheidung. Auf diese Weise verstricken wir uns immer tiefer in das Rankengewirr unseres unterscheidenden, begrifflichen Denkens – doch Zen erhebt sich über dies alles und ruft uns zu:

*Könntest du dich nur vom begrifflichen Denken freimachen, dann würdest du erkennen, dass es keinen anderen Buddha als jenen in deinem eigenen Geist gibt.*

Diese Worte von Zen-Meister Huang-po aus dem 9. Jahrhundert bilden den Kern des wahren, ursprünglichen Zen der alten chinesischen Meister. Erst wenn wir verhindern können, dass unsere Gedanken suchend umherschweifen, sind wir wirklich auf dem Weg zur Befreiung. Denn wenn wir die Wahrheit anhand von Begriffen erfassen wollen, dann begrenzen wir uns selbst und haben die Wirklichkeit verfehlt.

»Alles begriffliche Denken ist eine irrtümliche Meinung«, heißt es im Zen. Wozu also sich mit irgendwelchem intellektuellen Abfall das Hirn vollstopfen? Welcher Nutzen soll darin liegen, wie ein Hund in allen Ecken herumzustöbern und lauter altes Zeug ins

Maul zu nehmen? Greifen wir lieber in unseren eigenen Schatz, denn die Wahrheit, die wir suchen, ist uns näher als wir uns selbst. Es gibt nichts zu suchen, es gibt nichts zu erlangen! Denn es gibt keinen Raum, wo irgendwelche Dinge voneinander entfernt sein könnten, und es gibt keine Zeit, in der irgendetwas noch nicht oder nicht mehr ist. Denn alles ist ein Zugleich, in einem gegenseitigen Durchdringen aller Dinge.

Es ist ein allumfassendes Ganzes, das alles »jetzt-hier« in sich beschlossen hält. Und da alles jetzt-hier ist, wo wollen wir suchen, und was wollen wir suchen? Wenn wir unser wahres, ursprüngliches Wesen erfahren wollen, dann gibt es keinen anderen Weg, als uns »jetzt-hier« darauf einzulassen. Denn wie können wir das, was jetzt hier ist, erfahren, wenn wir im Morgen oder im Übermorgen und im Da und Dort sind?

### **Stillschweigendes Erkennen**

Wenn wir unser wahres Wesen erkennen wollen, dann ist es unbedingt erforderlich, die subjektiven Projektionen unseres eigenen Geistes zu durchschauen und abzulegen. Ebenso ist es erforderlich, dass wir unser ausschließliches Vertrauen auf unser angelerntes Wissen und Verständnis ablegen. Das heißt: Wir müssen unser Vertrauen auf Erkenntnis durch begriffliche Festlegung völlig aufgeben.