



Doris Zölls

# *Wie ein Vogel im Flug*

*Vertrauen gewinnen  
aus den Quellen des Zen  
mit Texten des Shinjinmei*

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1478-8

# Inhalt

Vorwort 7

Momente wie im Vogelflug 13

Shinjinmei: Eine alte Schrift weist den Weg 17

Vertrauen – Grundlage unseres Lebens 29

Wer die Wahl hat, hat die Qual 29

Im Augenblick erfüllt leben 45

Die Kraft der Ruhe einüben 47

Gegensätze lösen sich auf 65

Du darfst nicht alles glauben, was du denkst 65

Wer hinterherjagt, hat selten Erfolg 74

Wenn das Ich aufhört, etwas zu wollen 78

Die Wirklichkeit erleben 89

Vertrauensvoll im Wechselspiel des Lebens 89

Staunend die Welt entdecken 102

Ohne das eine fehlt auch das andere 108

Vertrauen, Offenheit und Hingabe 115

Vertrauen – jenseits von Vorliebe und Abneigung 115

Offenheit – einfach da sein 127

Hingabe – das Leben leben, wie es ist 131

Dank 139

Verwendete und weiterführende Literatur 140

Veröffentlichungen von Doris Zölls 142

Vita 143



## *Vorwort*

Über Zen zu schreiben ist im Grunde genommen nicht möglich. Dies ist mir immer wieder bewusst geworden, wenn ich über Zen-Erfahrungen in einem Buch geschrieben habe. Zen ist unmittelbares, bewusstes Erleben, das weder mit Worten noch mit Buchstaben erfasst werden kann. Tee zu trinken ist einfach etwas anderes als über Tee zu schreiben oder zu sprechen. Jedes Erleben ist – ob bewusst oder unbewusst – unmittelbar. Worte darüber, auch die in diesem Buch, sind immer nachgeordnet und daher nur ein Abbild des Geschehens.

Obwohl es also unmöglich ist, Zen zu beschreiben, hatte und habe ich nach wie vor den Wunsch mit Worten Menschen dafür zu begeistern, sich auf das Wagnis Zen einzulassen, damit sie kennenlernen, wie es sich anfühlt, authentisch und erfüllend zu leben und sich nicht nur mit Bildern, Vorstellungen und Konzepten zu begnügen.

Leider entwachsen wir diesem direkten Leben, wenn wir älter werden.

### *Die kindliche Welt vor dem Ich*

Kinder haben unbewusst einen Zugang zu diesem Unmittelbaren. Ich kann dies an meinen Enkelkin-

dern gut beobachten. Sie können von Sekunde auf Sekunde in einen anderen Augenblick wechseln. Kein Gedanke hält sie an dem Vergangenen fest, kein Gedanke an die Zukunft reißt sie aus dem Augenblick. Doch stelle ich auch fest, wie sich ihr Verständnis zur Welt mit Zunahme der Fähigkeit zu denken verändert. Bevor sie „ich“ sagen konnten, waren sie das Spielen und das Spiel selbst. Alle ‚Spielsachen‘ waren in ihnen. Sie waren die Spielsachen selbst. Einmal saßen wir in einem für mich fiktiven Boot, wir ruderten ohne Ruder, wurden über Bord gespült und fielen ins Wasser. All dies bedurfte keiner äußeren Mittel. Alles spielte sich jedoch nicht nur im Innen der Kinder ab. Es waren nicht ihre Vorstellungen, die durch überreiche Fantasie in ihnen real erschienen. Sie waren unmittelbar das Boot, das Ruder, das Wasser und alles andere auch. Sie strengten sich beim Rudern an und waren die Anstrengung, das Boot und gleichzeitig die Ruder. Sie waren nass beim Hineinfallen ins Wasser und waren das Wasser selbst, sie kletterten wieder ins Boot, sie waren das Klettern und das Boot. Bei Kindern ist dieses Erleben unbewusst, doch wird sich der Erwachsene dessen bewusst, dass das Außen das Innen ist, stülpt sich sein ganzes Leben um.

### *Der Feind sitzt in den eigenen Gedanken*

In meinen Sesshins werden alte Texte rezitiert. Einer dieser Texte ist das *Shinjinmei* aus dem 6. Jahrhundert. Es stammt aus dem alten China. Noch nach Jahren langer Rezitation erfasst mich immer wieder Ehrfurcht vor diesem Text, und er erfüllt mich mit

großer Bewunderung, weil er so schlicht und klar den Weg des Zen beschreibt. Man braucht kein Buddhist zu sein oder sich in der Philosophie auszukennen, um ihn zu verstehen. In seiner ganzen Aussage und Ausdrucksweise ist er Zeit und Kultur übergreifend. Es ist ein alter Text aus dem 6. Jahrhundert, doch er beschreibt nicht die Situation der damaligen Zeit, hat nicht die Schwierigkeit der Menschen nur zu dieser Zeit im Auge. Dann erschiene uns der Text vermutlich fremd. Wir würden von außen und von fern darauf schauen. Der Text erfasst jedoch eine anthropologische Grundstruktur, die sowohl für die Menschen damals galt als auch uns heute angeht.



Angesichts der Herausforderungen, dem Leid, das das Leben allen Lebewesen auferlegt, haben wir Menschen Angst. Wir wollen das Leid vermeiden, und in uns entwickelte sich der Drang, das Leben in den Griff zu bekommen. Wir erzählten uns Geschichten darüber, wie das Leid, ja sogar der Tod zu überwinden seien.

Seng-ts'an, der Verfasser, sagt in seinem *Shinjinmei*, dass die Geschichten uns in die Irre führen und keine Lösungen haben, das Leid zu überwinden. Wir müssen das Problem an der Wurzel anpacken.

Wir können den Widrigkeiten des Lebens nicht entkommen, auch wenn wir die Ursachen in die Vergangenheit und ihre Lösungen in die Zukunft projizieren. Wir sollten einen anderen Zugang zum Leben bekommen. Sobald wir uns auf das stützen, was uns

wirklich trägt, sind wir befähigt, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen. Er nennt diese Haltung ‚Glaubensgeist‘. Dieses Wort ist unserem Sprachgebrauch nicht geläufig. Doch schauen wir uns den Text näher an, erkennen wir sehr schnell, dass es bei dem Glaubensgeist um das Urvertrauen geht.

So möchte dieses Buch anhand des alten Textes von Seng-ts’an das Vertrauen, diesen Glaubensgeist als die Grundstruktur des Lebens aufzeigen. Dieses Urvertrauen und das daraus resultierende Handeln sind nicht blind oder von einem Glauben an einen uns gegenüberstehenden Gott abhängig, dessen Wege wir nicht kennen. Dieses Vertrauen, von dem Seng-ts’an spricht, basiert auf einem Wirklichkeitsverständnis, das nicht jenseits des Alltags existiert, nicht abgehoben ist, von der Realität, sondern sich im ganz konkreten Leben abspielt. Vertrauen ist

nach Seng-ts’an nicht eine Eigenschaft oder ein Zugewinn zum Leben, sondern gehört zum Sosein des Menschen. Es ist eine anthropologische Größe, und es gibt nichts, das nicht von dem Vertrauen getragen wird, sogar unser Misstrauen. Es kann jedoch in seiner ganzen Kraft erst zur Geltung kommen, wenn wir Menschen es bewusst erkennen und auch kultivieren. Da-

für ist es nötig, den eigenen Geist zu erforschen und den Gedanken auf den Grund zu gehen. Wir werden dann sehr schnell bemerken, welche große Macht unsere Gedanken haben und wie sie unser Leben bestimmen.



*Unsere Gedanken  
über die Wirklichkeit  
decken das  
Vertrauen zu.*

Buddha sagte einmal, nichts kann uns so sehr zum Feind werden wie unsere eigenen Gedanken.

*Als ich entdeckte, wie bunt das Leben ist*

Ich selbst erlebte dies am eigenen Leib. Depression ist für mich kein Fremdwort. Wie sehr hemmen diese niederdrückenden Gedanken, am Leben teilzuhaben. Wie durch einen Schleier erscheint alles grau in grau. Als ich in einer derart niedergedrückten Stimmung auf einer Bank unter einem Ahornbaum saß und auf die am Boden liegenden Samen stierte, geschah etwas völlig Unerwartetes. Auf einmal verschwanden alle Gedanken, es gab nur noch das Schauen. Dann gab es nicht einmal mehr das Schauen, und ich erlebte zutiefst, dass ich die Samen des Baumes *war*. Wie ein Kind war ich das Sitzen, die Bank, der Baum, die Samen. Glück, Freude, ein Lachen, Freiheit und Leichtigkeit erfüllten mich bis in die letzte Pore.

Dieses Erlebnis verwandelte mich. Jetzt wurde die Zen-Übung, sich des Augenblicks bewusst zu sein, zur Kunst des Lebens. Die Zen-Übung wies mir den Weg, mich aus dem Gefängnis meiner Gedanken zu befreien. Vertrauen geschah, da sich die Wirklichkeit, wie sie ist, und nicht, wie ich sie mir immer gedacht hatte, unmittelbar eröffnete. In dem Moment war ich frei von allen Prägungen und Konzepten, und ich konnte mich vertrauensvoll dem Leben hingeben. Dies alles *machte* ich nicht. Die neue Weltsicht, die ich nicht neu erdachte, sondern die sich ereignete, machte mich glücklich und zufrieden. Ich erlebte zum ersten Mal bewusst Vertrauen als Kraft in

meinem Leben. Dieses Erleben nahm mir die graue Brille ab und machte mich offen für die Buntheit des Lebens. Meine eingefressenen Meinungen und Vorstellungen, die mir vorgaukelten, dass das Leben nur aus der dunklen Sicht heraus ehrlich zu meistern sei, lösten sich wie dunkle Wolken auf, und der strahlend blaue Himmel tat sich auf.

In einer Welt, die immer von Krisen erschüttert wird, besteht die Gefahr, dass wir Menschen das Vertrauen verlieren und graue Brillen aufsetzen. Doch es ist nicht das Vertrauen, das uns entschwindet, sondern unsere falschen Gedanken über die Wirklichkeit decken das Vertrauen zu.

Dieses Vertrauen wieder aufzudecken, es als die Grundstruktur unseres Lebens zu erkennen und zu verinnerlichen, so wie ich es selbst erlebt habe, möchte ich mit diesem Buch ermöglichen. Ich möchte Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Mut machen, sich auf dieses Wagnis Leben vertrauensvoll einzulassen.

Doris Zölls, im Frühjahr 2023

## *Momente wie im Vogelflug*

Für mich verweist das Bild „Wie ein Vogel im Flug“ mitten ins Herz des Zen. Deshalb habe ich es als Titel meines Buches gewählt. Ein Vogel, so zart und zerbrechlich, schwingt sich leicht und mühelos in den Himmel. Er schwebt und gleitet durch die Lüfte, manchmal singt er dabei sogar ein Lied.

Wir können dem Vogel nachschauen, ihn mit unserem Blick verfolgen, doch er wird bald verschwunden sein. Wohin ist er geflogen? Wo kam er her? Wo ist er? Keine Spur hat er hinterlassen, keinen Weg kann ich in den Lüften nachzeichnen. Wie könnte ich ihm nachfolgen, ihn festhalten?

Kann ein Augenblick schöner beschrieben werden als mit diesem Bild? Jeder Moment scheint wie ein Vogel auf, manch einer berührt mich zutiefst, ich blicke ihm nach ... wie einem Vogel. Gern würde ich ihn festhalten, mich an ihm freuen, ihn mir nicht entgleiten lassen. Doch jeder Augenblick ist vergänglich; sobald er erscheint, ist er schon entschwunden. Er lebt nur noch in meiner Erinnerung als Bild. Klammere ich mich an ihn, wäre dies, als wollte ich einen Vogel einfangen und ihn in einen Käfig sperren. Seine Leichtigkeit, sein Schweben, seine Lebendigkeit wären damit beendet. Verängstigt säße er in seinem

Gefängnis, sein Lied im Halse erstickt, über seinen Augen ein Schleier.

Das Gleiche geschieht mit den Augenblicken, die ich festhalten möchte. Jeder Moment verliert seine Lebendigkeit, sobald ich mich an ihn klammere. Er wird zu einer Konserve ohne Nährstoffe und Geschmack. Vitalität, Freude, Freiheit existieren nur im Auftauchen und in der Bereitschaft, das Erleben nicht festhalten wollen.

Wie ein Vogel schweben die Augenblicke und entziehen sich uns sogleich wieder. Natürlich kann ich mich mit meinen Gedanken an sie klammern, damit zeichne ich Spuren nach. Diese Spuren sind jedoch nicht frisch, sie leben nur in meinen Vorstellungen. Ich male mir aus, woher der Moment kam, was er bewirkt und wohin er entschwunden ist. Unzählige Geschichten, Bilder, Vorstellungen, Konzepte können so ein Erleben zu einer Wirklichkeit werden lassen, die mit dem Erlebten selbst kaum mehr etwas zu tun hat. Sie sind Träumen gleich.

Das heißt jedoch nicht, dass wir sie nicht trotzdem lebendig erleben. Meine Vorstellungen schreiben sich ja tief in mein Empfinden ein, sie bestimmen sogar mein Wirken in der Welt. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes wirksam. Sie sind jedoch wie Schleier, die auf meinen Augen liegen und die mir eine Welt widerspiegeln, die der Klarheit entbehrt. Diese Schleier sind oft so dicht, dass sie mir die Wirklichkeit sogar vollständig verbergen und mich den Bezug zur Realität verlieren lassen. Ich baue mir eine eigene

Welt der Vorstellungen auf, ich lebe sozusagen nur noch in den Spuren und nicht mehr im Flug. Folge ich dem Augenblick wie dem Flug eines Vogels, ohne dass sich ein Hauch von Bewertung oder Kommentar meines Geistes dazwischenschieben, werden ich und der Vogel eins. Ich schwinde mich hoch, schwebe, lasse mich von den Lüften tragen. Nichts hält mich fest.

Diese Lebendigkeit, jeden Augenblick unmittelbar zu erleben und an nichts hängen zu bleiben, ist Ausdruck des Zen-Geistes. Er schenkt Leben, er macht frei.

### *Wenn der Wasserspiegel ruhig bleibt*

Was ist jedoch mit der Erinnerung, mag jemand fragen. Existiert sie noch? Ist sie nicht meine Geschichte, die mich zu der macht, die ich bin? Erinnerung ist ein eigenständiges, momentanes Erleben. Doch bleibt die Erinnerung eine Interpretation eines Erlebens, nicht das Erlebte selbst. Eine Erinnerung setzt ein neues Bild aus den Bildern von Vergangenen zusammen. Die Erinnerung malt ein neues Bild, erzählt eine neue Geschichte und bildet somit ein völlig neues Erleben. Die Erinnerung macht meine ‚eingebildete‘ Vergangenheit zum Gegenwärtigen. Damit kreieren meine Erinnerungen eine neue Welt. Diese ist zusammengesetzt aus Bewertungen, die nicht frei sind, sondern auf der Basis meiner Prägungen entstanden sind.

Im Zen wird diese Geistesstruktur, ein durch Erinnerungen geprägtes Bild zu sehen, mit dem Blick in

einen See verglichen. Ist seine Wasserfläche glatt, spiegeln sich in ihm Wolken, Bäume und Büsche und alles, was in ihn eintaucht. Die Spiegelungen sind so klar, dass sie und die Phänomene als eins erlebt werden. Kommt jedoch Wind auf, kräuselt sich das Wasser, jetzt verschwimmen auf einmal Wolken, Berge, Bäume und alles, was sich im See spiegelt. Alles ist unscharf, wie verwischt, und manchmal kaum mehr zu erkennen.

Unsere Urteile kräuseln unseren Spiegelgeist, türmen hohe Wellen auf. Unsere Sicht auf die Welt ist verschwommen. Dennoch beurteilen wir durch diese verzerrten Bilder die Welt. Emotionen steigen auf, und sie können uns zu harschen Worten hinreißen oder treiben uns zu ungerechten Handlungen.

Zurück zum ruhigen Wasser, zu unserem Spiegelgeist, der den Flug des Vogels widerspiegelt, doch keine Spur hinterlässt. Reicht es wirklich, ‚nur‘ das Leben widerzuspiegeln? Entsteht dann nicht eine gefühlsarme Persönlichkeit?

Es ist ein Fehlschluss zu glauben, das Widerspiegeln wäre neutral. Meine Kommentare und Urteile, die mich vielleicht himmelhoch jauchzen lassen oder zutiefst betrüben, sie fallen weg, doch sie täuschten uns vor, ‚lebendig‘ zu sein. Sie fesseln uns nur an unsere Konditionierungen.

Der klare See lässt ein Erleben entstehen, das Buddha als mittleren Weg beschrieben hat. Er übersteigt unsere Prägungen, lässt uns die Welt in ihrer Soheit erleben, in ihrem bedingten Entstehen, ihrer

wechselseitigen Abhängigkeit, ihrer Substanzlosigkeit. Kein Ich, getrennt von allem, besteht mehr und tiefe Empfindungen von Einssein erwachen. Als der Zen-Meister Yunmen (jap. Ummon) im 9. Jahrhundert diese Erfahrung machte, rief er aus: „Die Welt ist unermesslich weit, wie dies.“

### *Shinjinmei: Eine alte Schrift weist den Weg*

Den Weg des Übersteigens der Konditionierungen, das Sich-Hinaufschwingen in die unendlichen Weiten, beschreibt Meister Seng-ts'an in seinem ihm zugeschriebenen *Shinjinmei*, der Gedichtsammlung über den Glauben an den Geist.

Seng-ts'an (jap. Sosan) wird als dritter Patriarch, also als dritter Nachfolger Bodhidharmas, in China gezählt. Historisch weiß man sehr wenig von ihm. Doch es ranken sich einige Legenden um sein Leben. So soll er während der Buddhistenverfolgung 574 eine Geisteskrankheit vorgetäuscht und sich auf den Berg Huan-jung zurückgezogen haben, wo er die wilden Tiere besänftigte, die bis dahin die dort lebenden Menschen bedrohten.

Oder von seiner Begegnung mit Hui-k'o, dem zweiten Patriarchen, wird erzählt:

Seng-ts'an soll an Lepra erkrankt sein, und als er zu Hui-k'o kam, soll dieser ihn gefragt haben, warum er zu ihm käme, wo er doch so krank sei.