

Doris Zöls

# *Weisheit und Lebenswissen des Zen-Meisters Rinzai*

*Die Wirklichkeit des Lebens erkennen  
und danach handeln*

Patmos Verlag

# *Inhalt*

Zen-Meister Rinzais Lehre vom Leuchten  
im Alltäglichen 7

## *Realität und Wahrheit* 15

Was ist die Wirklichkeit? 15

Zen als Weg zur Bewusstheit 17

Wann ist die Wirklichkeit wirklich? 19

Die Wirklichkeit umfasst alle Gegensätze 27

Die wirkliche Natur des Lebens zeigt sich  
im Hier und Jetzt 32

Jeder Augenblick enthält das Ganze 41

Wann ist der Mensch wirklich frei? 47

Die Bedingtheit unseres Seins 66

## *Die rechte Einsicht* 71

Nur das Selbst kann erkennen – nicht das Ich 71

Im Licht des Nicht-Unterscheidens 80

Absichtslosigkeit führt zur Erfahrung der Fülle 88

Jenseits von Gut und Böse 101

## *Leben und Tod* 111

Das Leben ist stets im Wandel 111

Spiegelgeist und Alltagsgeist 121

- Der eigene Geist ist der wahre Geist 125  
Den Gegensatz von Leben und Tod übersteigen 129  
Die Sehnsucht nach Vorbildern 132  
In der Stille die eigene Weisheit finden 134  
Der Sinn des Lebens 137  
Das Paradies existiert vor dem Tod 138  
Religiöses Streben als Irrweg 140  
Das Leben ist aus sich heraus ethisch 141

## *Verwirklichung* 147

- Leiden als Erleuchtungserfahrung 147  
Vertrauen in das Leben 157  
Rinzais Weisheit und wie sie geprüft wird 159  
*Erste Prüfung*: Ein Gespräch über den Schwertkampf 159  
*Zweite Prüfung*: Über Kiefern, Bauern und den Frühling 163  
*Dritte Prüfung*: Worte können erlebt werden 169  
*Vierte Prüfung*: Sind die Erleuchteten heilig? 175  
*Fünfte Prüfung*: Der Mond ohne Schatten 178

## *Vollendung* 187

- In sich ruhen 190  
Rinzais Vermächtnis 194  
Dank 197  
Verwendete und weiterführende Literatur 198  
Veröffentlichungen von Doris Zölls 199  
Vita 200

## *Zen-Meister Rinzais Lehre vom Leuchten im Alltäglichen*

Der Mensch als soziales Wesen lebt in der Gemeinschaft. Damit dies gelingen kann, bedarf es eines ständigen Ringens, damit die Freiheit des Einzelnen und gleichzeitig ein sozialverträgliches Miteinander gewährleistet werden kann. Die vom Philosophen Immanuel Kant im 18. Jahrhundert formulierte goldene Regel, niemals einem anderen das anzutun, was man für das eigene Selbst als verletzend betrachtet, ist dafür eine wunderbare Grundlage, setzt aber ein Bewusstsein des Menschen voraus, das sein Ego erkennt und ihm auch Einhalt gebieten kann. Dieses Ego zeichnet sich durch Unbewusstheit aus und zeigt sich immer darin, dass es etwas anderes will als das, was gerade ist. Dieses, nämlich die Gier, macht den Menschen wütend, neidisch und ruhelos. Solche Verhaltensweisen spielen sich nicht nur auf der persönlichen Ebene ab, sondern durchdringen alle Beziehungen untereinander und reichen bis in die Politik hinein.

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass das Ego nur durch Recht und Gesetz bezwungen werden kann, damit ein einvernehmliches Zusammenleben gelingen kann. Das gilt für kleine soziale Einheiten ebenso wie für Länder, ja für die ganze Welt. Wir stehen also vor der Herausforderung, Werte zu entwickeln, die für alle Menschen gelten können. Viele wenden sich jedoch dagegen und verweisen auf die Unterschiedlichkeit der Werte, weil sie diese kulturell und religiös bedingt sehen.

Dem wäre zuzustimmen, wenn man das Ego mit seinen Machtgelüsten als bestimmend für das Menschsein ansieht. Aber es gibt ein Bewusstsein, das das Ego als *Struktur* des Geistes erkennt, aber nicht als *Fundament*. Es gibt ein Bewusstsein, das uns erkennen lässt, dass wir keine isolierten Individuen sind, die gegeneinander kämpfen, sondern dass wir eine Einheit sind mit allem. Dieses Bewusstsein überwindet das Unbewusste. Das Bewusstsein ist keine Vorstellung, sondern ist real. Es entlarvt die Sichtweisen des Unbewussten als Chimäre. Das Bewusstsein zeigt uns die Wirklichkeit, wie sie ist, und nicht, wie wir sie uns vorstellen.

#### *Werte sind der Ausdruck unseres Bewusstseins*

Werte und Gebote sind keine kulturell oder religiös begründeten Vorschriften, sondern Folge der Erkenntnis, dass wir eins sind. Werte unterliegen nicht der Beliebigkeit, sie sind nicht kulturell oder religiös begründet, sondern sie sind Ausdruck der bewusst gewordenen Wirklichkeit des Menschen. Sie gelten für den Menschen, ob er reich oder arm, bedeutend oder unbedeutend ist, ob er im Süden, Norden, Westen oder Osten lebt.


Der Zen-Meister Rinzai zeigt in seinen Reden, wie dieses Bewusstsein im Menschen geweckt werden kann. Er wird nicht müde, seinen Mönchen und auch Laien zu zeigen, dass unser Denken begrenzt ist und überschritten werden muss. Diese Dimension wird nicht von Argumenten und Gegenargumenten, nicht von Gewohnheiten und Bräuchen bestimmt, sie ist

unabhängig von unseren Vorstellungen und erweist sich als unabhängig vom Denken. Sie ist immer gegenwärtig und zeigt sich stets den Umständen entsprechend.

Deshalb ging es Rinzai nicht darum, seinen Mönchen neue Gebote und Verbote, neue Konzepte und Lehren zu vermitteln. Entscheidend war für ihn die unmittelbare Erfahrung, die nicht von unseren Konditionierungen und Mustern bestimmt ist, sondern direkt in jene andere Dimension führt, die die Einheit und Leerheit allen Seins ist.

Mit diesem Buch möchte ich die Weisheit Rinzais aufzeigen, von der ich überzeugt bin, dass sie uns heute den Weg weisen kann, um den Konflikten und Krisen unserer Zeit zu begegnen.

Meister Rinzai lebte in der Tang-Dynastie von 618 bis 907 n. Chr. Zu dieser Zeit wüteten fast ununterbrochen Kriege. Dennoch blühte das Zen in dieser kriegerischen Zeit auf, sodass man sogar vom „Goldenen Zeitalter“ des Zen in China spricht.



*Meister  
Rinzai lebte in  
der Tang-Dynastie  
von 618 bis 907 n. Chr.*

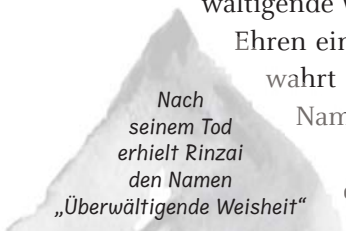
Rinzai leitete einen kleinen Tempel an der Furt des Flusses Hu-to, dessen Namen er übernahm. Erst 300 Jahre nach seinem Tod, 866/876 n. Chr., wurden seine Lehren im Rinzai Roku zusammengefasst und bilden heute die Grundlage des Rinzai-Zen, das sich zu einer der bedeutendsten Zen-Schulen entwickelt hat.

Bereits als Jugendlicher war Rinzai ins Kloster eingetreten und wurde im Alter von 20 Jahren ordiniert. Er widmete sich eifrig dem Studium der Sutras und

zeichnete sich durch Fleiß und Scharfsinn aus. Doch je mehr er lernte und sich bemühte, die Gebote zu halten, desto mehr spürte er, dass ihn all diese Übungen nicht befriedigten. Er lernte die Sutras auswendig, war bewandert in der buddhistischen Philosophie, lernte theoretisch, was Buddha-Sein bedeuten könnte, aber er fühlte es nicht. In ihm wuchs die Sehnsucht, nicht nur alles theoretisch zu wissen, sondern dieses Wissen in seinem Leben lebendig werden zu lassen. Er hatte das Gefühl, als würde er ständig Kochbücher lesen, aber nie etwas zu essen bekommen. Überall hörte er vom Erwachen zum wahren Menschen, aber er selbst konnte es nicht erleben. Rinzai sehnte sich nach nichts mehr, als dies zu erreichen. So scheute er keine Mühe und Anstrengung, alles dafür aufzugeben. Als er alle seine schriftlichen Unterlagen verbrannt hatte, als er allen Halt verlor, den er sich aufgebaut hatte, wurde ihm in einem Augenblick das ganze Sein in seiner Einheit und Leerheit bewusst. Diese Erfahrung lernte er bei Meister Huang-Po zu integrieren, schulte sie in der Auseinandersetzung mit vielen anderen Meistern, bis er selbst lehrte.

Nach seinem Tod erhielt Rinzai den Namen „Überwältigende Weisheit“ und man errichtete ihm zu Ehren eine Pagode, in der seine Asche aufbewahrt wurde. Rinzais Pagode erhielt den Namen „Klarer Geist“.

Es wird erzählt, dass diese Pagode etwas ganz Besonderes war. Zu jedem Todestag Rinzais leuchtete sie.



Nach  
seinem Tod  
erhielt Rinzai  
den Namen  
„Überwältigende Weisheit“

Ihr helles Strahlen war weithin zu sehen, so erzählt man sich, und das zog viele Menschen an. Doch die Menschenmenge störte die Ruhe des Klosters, sodass der Abt im inneren Zwiegespräch Rinzai bat, er möge mit dem Leuchten aufhören. So erlosch der Schein der Pagode und das Kloster konnte wieder in Ruhe seinen Aufgaben nachgehen.

Diese Geschichte zeigt schön, wie die Sehnsucht in uns Menschen lebt, dem Leben immer wieder etwas Besonderes abzuringen, etwas, das über das Alltägliche hinausgeht. Doch genau auf das Gegenteil hat Meister Rinzai Wert gelegt: nicht das Heilige zu suchen, sondern das Besondere im Gewöhnlichen zu erkennen, dieses Leuchten nicht nur im Außergewöhnlichen, sondern auch im Alltäglichen zu entdecken.

Im kleinsten Staubkorn wie in einer glühenden Pagode zeigt sich die wahre Wirklichkeit. Dies zu erkennen und zu leben ist die Lebenskunst, die Rinzai seinen Schülern unermüdlich lehrte.

In seinen morgendlichen Ansprachen konnten Besucher, Mönche und sogar Regierungsbeamte Fragen an Rinzai stellen und seine Unterweisungen empfangen.

#### *Das Ringen um Werte – damals wie heute*

Meister Rinzai widmete sein ganzes Leben der Verbreitung dieser Weisheit. Wir profitieren noch heute von seinem Schatz und können auf seine Erkenntnisse zurückgreifen. Meister Rinzai wollte aber nie, dass seine Schülerinnen und Schüler aus seiner Erkenntnis eine Lehre machen, sondern für ihn stand die

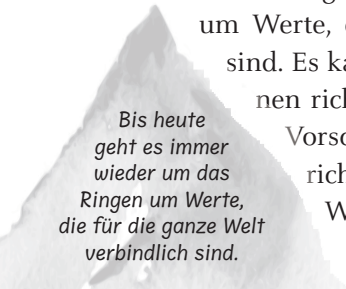


eigene Erfahrung jedes Einzelnen im Mittelpunkt. Er konnte sehr grob werden, wenn er das Gefühl hatte, dass jemand seine Worte nur nachplapperte. Jeder sollte selbst aufwachen.

Es erfüllt mich mit Ehrfurcht, welch große Anstrengungen und Entbehrungen er auf sich genommen hat, damit die Weisheit aufleuchten konnte, an der wir auch heute noch teilhaben dürfen. Dabei ist nicht die Lehre gemeint, sondern die unmittelbare Erfahrung, an die uns seine Lehre heranführen möchte. Immer wieder forderte Rinzai seine Mönche zum Schauen auf. „Schaut, schaut“, rief er ihnen zu. Schauen, ohne zu wissen, was man sieht. Spontan und unmittelbar, ganz wach will jeder Augenblick gelebt werden. Immer ging es ihm um Bewusstheit. Nur der Augenblick zählt. Es klingt so einfach, aber bewusst zu leben ist die größte Herausforderung.

Bis heute geht es immer wieder um das Ringen um Werte, die für die ganze Welt verbindlich sind. Es kann nicht sein, dass Werte für die einen richtig sind und für die anderen nicht. Vorschriften und Gebote sind nicht der richtige Weg zu einem gemeinsamen Wertekanon.

Sich seiner selbst bewusst zu sein aber macht den Menschen zum Bodhisattva. Rinzai zeigt in seinen Reden auf, was einen Bodhisattva ausmacht: ein Bewusstsein, das sich an jedem Ort und zu jeder Zeit verwirklicht. Es ist die Weisheit, die immer den Umständen entspricht und sich als das Mitgefühl selbst erweist.



*Bis heute  
geht es immer  
wieder um das  
Ringen um Werte,  
die für die ganze Welt  
verbindlich sind.*

Mein Anliegen in diesem Buch ist es, in Rinzais Reden und Handeln diese Weisheit aufscheinen zu lassen, die uns heute den Weg weisen kann, mit den Konflikten und Krisen unserer Zeit umzugehen und Lösungen zu finden.



## *Realität und Wahrheit*

Ich habe den Eindruck, dass wir vor lauter Bilder und Informationen, die aus aller Welt kommen, nicht mehr erkennen können, was wirklich ist und was erfunden. Alle Nachrichten erheben den Anspruch, wahr zu sein, obwohl sie sich widersprechen, oft sogar gegenseitig bekämpfen, doch wer die größte Präsenz hat, sich zu präsentieren, setzt seine Wahrheit durch. Von gefühlter Wahrheit ist heute oft die Rede, vom Recht auf die eigene Wahrheit, auch wenn sie bewusst falsch ist. Es erhebt sich die Frage, kann man heute noch von einer allgemein gültigen Wahrheit sprechen?

### *Was ist Wirklichkeit?*

Die Sprache der Naturwissenschaften scheint einen weltweiten Austausch zu ermöglichen, auf deren Ebene Verständigung möglich ist. Doch auch sie wird von vielen, gerade von Anhängern einer Religion, infrage gestellt, da sie nicht den Anspruch hat, absolut zu sein, sondern sich ständig erweitert und manches, was bisher galt, in ein neues Licht rückt. Neue Erkenntnisse betreffen heute die ganze Welt und gelten nicht nur für einige.

Unser Weltbild erweitert sich ständig und ist daher so komplex geworden, dass diese Offenheit häufig nicht auszuhalten ist. Sie macht Angst und viele suchen nach einfachen Lösungen, die sie verstehen.

Jeder will, dass das, was er fühlt und denkt, die bestimmende Wahrheit ist und beansprucht für sich das Recht, diese auch leben und durchsetzen zu dürfen.

Meinungsfreiheit wird in Demokratien großgeschrieben. Leider hat sich aber gezeigt, dass diese Freiheit von einigen Medien genutzt wird, um falsche und menschenverachtende Behauptungen in Umlauf zu bringen, und diese als Wahrheiten zu verkaufen. Was früher am Stammtisch ablief, kann heute in die ganze Welt hinausposaunt werden. Seriös ist es daher tatsächlich, wenn zu jedem Artikel und Bild der Zusatz zu hören oder zu lesen ist: Wir können die Richtigkeit des Berichteten nicht überprüfen.

*Wem können wir noch glauben?*

Kann ich mir selbst glauben? Auch das ist nicht eindeutig, immer wieder erlebe ich, dass sich meine Meinung als falsch herausstellt oder ich plötzlich so handle, wie ich es im Grunde ablehne. Wir bestehen aus einem Zusammenspiel unzähliger Umstände. Wir sind evolutionär geprägt, beispielsweise in unserem Selbsterhaltungs- oder Fortpflanzungstrieb. Viele Verhaltensweisen, die wir als menschlich auszeichnen, erkennen wir auf einmal auch im Tierreich und müssen feststellen, dass es Triebe oder Prägungen sind, die mich bestimmen und keineswegs ein freier Wille.

Wir Menschen sind kulturell geprägt. Unsere Sinne, zu denen auch unser Verstand gehört, sind durch unsere geografischen und geschichtlichen Umstände bedingt. Was wir sinnlich wahrnehmen und empfinden, ist nicht die Wahrheit, was wir den-

ken, ist nicht die Wahrheit, sondern geschichtlich und kulturell bedingt. Hinzu kommen familiäre und individuelle Prägungen durch Erziehung und Gewohnheiten. Auch davon sind wir geprägt. Wenn wir uns dieser

Was wir sinnlich wahrnehmen und empfinden, ist nicht die Wahrheit, was wir denken, ist nicht die Wahrheit, sondern geschichtlich und kulturell bedingt.

Prägungen nicht bewusst sind, leben wir in diesen Mustern, die sich ständig wiederholen. Wir denken, dass sich die Geschichte wiederholt, aber es sind unsere eigenen Muster, die uns in die immer wieder gleichen Fußstapfen treten lassen. Jetzt wird uns das sehr bewusst und Resignation könnte uns befallen, da wir keinen Ausweg aus diesen Mustern sehen. Sie haben sich so tief eingepägt, dass unser Ich mit seinem Willen und seiner Unwissenheit, die Zusammenhänge zu erkennen, versagt.

### *Zen als Weg zur Bewusstheit*

In dieser Situation scheint mir Zen einen Weg aufzuzeigen, nicht in Hoffnungslosigkeit zu verfallen, sondern sich bewusst den Herausforderungen zu stellen. Zen verweist dabei auf ein Menschenbild, das nicht nur durch Prägungen bestimmt ist. Stellen wir uns diese Muster wie ein Rad vor. In diesem Rad laufen wir wie Hamster endlos herum, solange wir unbewusst sind. Die Speichen des Rades sind Gier, Neid, Hass, Trägheit, Stolz und Unzufriedenheit. Aber das Rad besteht nicht nur aus Speichen. Es wird in der Mitte von der Nabe zusammengehalten. Diese Nabe ist Bodhicitta, der Geist des Gewahrseins. Das bedeutet, dass uns all diese Regungen des Geistes, all diese

„Speichen“ bewusst werden können und dadurch tut sich eine Dimension unseres Geistes auf, die uns freimacht, sozusagen die Nabe des Rades. Traditionell wird diese Aktivität des Geistes Bodhicitta genannt. Es ist eine Geistestätigkeit, die uns von den Identifikationen mit den Geistesgiften, wie die oben genannten Gier, Neid, Hass, Trägheit, Stolz und Unzufriedenheit und damit von den Bindungen an sie befreien kann. Nehmen wir zum Beispiel die Gier. Wird sie uns bewusst, verliert sie ihre Macht. Solange wir sie jedoch nicht erkennen, sind wir mit diesem Geistesgift identifiziert, und wir müssen es in jeder Situation leben.

Obwohl die Bewusstheit allgegenwärtig ist und alles durchdringt, bedarf es dennoch von uns einer bestimmten Haltung, damit es wirksam sein kann. Sie verlangt Aufmerksamkeit und Hingabe. Nur was uns bewusst ist, verliert seine bestimmende Kraft bzw. kann sich wandeln.

Unbewusstheit lässt alle Dinge voneinander getrennt und selbstständig agierend erscheinen.

Bewusstsein jedoch eröffnet alles in seiner wechselseitigen Abhängigkeit, erkennt die Einheit und gleichzeitig die Substanzlosigkeit, da sich alles unentwegt verändert.

Zen ist von Anfang an ein Weg dieses Bewusstsein zu entfalten. So wurden die alten Zen-Meister als Räuber bezeichnet, da sie versuchten, ihren Schülern die Illusionen zu rauben, dass etwas unabhängig und dauerhaft existiert.

Dass dies nicht einfach war, bezeugen die vielen Geschichten der großen Zen-Meister.

### *Meister Rinzais Lehre vom Weg zur Wirklichkeit*

Einer der großen Zen-Meister, der bis heute nichts von seiner Aktualität verloren hat, ist Meister Rinzai. Seine Worte zeigen auch heute noch, wie wichtig es ist, sich von ihm wachrütteln zu lassen.

Mir scheint nichts notwendiger zu sein, als dass uns Menschen bewusst wird, was Menschsein wirklich bedeutet. Dafür müssen wir unsere Konzepte, Muster und Vorstellungen durchschauen, um ihnen nicht willenlos folgen zu müssen.

So möchte ich in den folgenden Kapiteln Rinzais Worte erläutern und ihre Relevanz für unser heutiges Leben herausstellen. Manches wird sich wiederholen, doch ich habe diese Wiederholungen bewusst nicht herausgenommen, denn ich glaube, dass wir Wichtiges immer und immer wieder hören sollten, damit es in uns einsickern kann und unsere Denkgewohnheiten verändert.

### *Wann ist die Wirklichkeit wirklich?*

Eines Tages wurde Meister Rinzai von einem Regierungsbeamten gebeten, über den Dharma, was nichts anderes heißt als über die wahre Wirklichkeit, zu sprechen. Er antwortete schlichtweg, dass er darüber nichts sagen könne, nicht weil er sie verbergen wolle, sondern weil es unmöglich sei, über die Wirklichkeit zu sprechen. Man kann sie nur erleben.

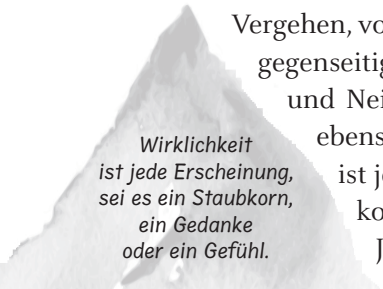
Schauen wir uns das Wort Wirklichkeit genauer an, trägt es das Wort „wirken“ in sich. So kann man auch



sagen: Wirklichkeit ist Wirksamkeit. Wirklichkeit ist also immer nur in dem Augenblick wirklich, in dem sie wirksam ist. Alles Reden darüber, was war und was sein könnte, ist nur Interpretation. Doch die Wirklichkeit ist in jedem Augenblick zwar erlebbar, doch nicht vorhersehbar. Sie ist in sich offen, dennoch eindeutig und klar. Sie verbirgt nichts und ist jedem zugänglich. Sie kann auch an jedem Ort und zu jeder Zeit erfahren werden. Meister Rinzai hat damit die Frage des Regierungsbeamten beantwortet. Er kann nicht darüber sprechen, denn man kann nur das Wirken der Wirklichkeit im Augenblick unmittelbar erfahren.

Doch Rinzai lässt den Regierungsbeamten und alle, die zuhören, nicht einfach so stehen. Er fordert sie auf, mit ihm zu wetteifern und zu zeigen, wie die Wirklichkeit wirkt. Wirklichkeit ist überall. Sie ist die Natur allen Seins. Die Berge, der Himmel, alles ist

Wirklichkeit. Sie macht auch nicht Halt vor dem Vergehen, vor dem Leiden. Menschen, die sich gegenseitig bekämpfen, besessen von Gier und Neid, von Hass und Hochmut, sind ebenso die Wirklichkeit. Wirklichkeit ist jede Erscheinung, sei es ein Staubkorn, ein Gedanke oder ein Gefühl. Jede Erscheinung ist in jedem Augenblick wirklich.



*Wirklichkeit  
ist jede Erscheinung,  
sei es ein Staubkorn,  
ein Gedanke  
oder ein Gefühl.*

Nehmen wir irgendetwas wahr, schaltet sich jedoch sofort unser Geist ein, belegt es mit einem Begriff und bewertet es gleichzeitig, bevorzugt das eine und das andere verwirft er. Damit ist die Unmittelbarkeit des Erlebens nicht mehr gegeben, wir leben

nun unseren Gedanken und das, was wirklich ist, bleibt uns verschlossen. Dieser Vorgang ist so schnell, dass wir glauben, unsere Interpretation wäre die Wirklichkeit und wir klammern uns an unsere Meinung. Wir sehen nur noch das, was wir denken.

Bei dem Gespräch mit dem Regierungsbeamten waren unter den Zuhörenden auch einige seiner Mönche aus dem Kloster zugegen. Ein Mönch wagte es, vorzutreten und nach dem Wesen des Buddha, nach der Wirklichkeit, zu fragen. Rinzai ruft daraufhin „Ho!“. Dieser Laut ist ein traditioneller Ruf, mit dem ein Meister die Wirklichkeit ausdrückt. In diesem Laut liegt keine Bedeutung, er ist die Wirklichkeit selbst. Kenne ich ihn nicht, gebe ich ihm also auch nicht meine Bedeutung. Er ist in diesem Moment des Schreis die Wirklichkeit. „Ho“ offenbart damit das konkrete Eine allen Seins.

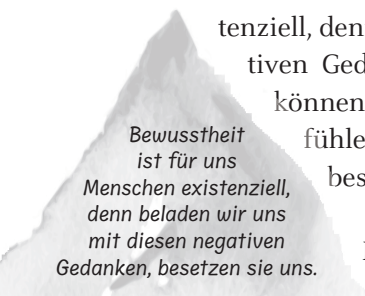
### *Aussteigen aus dem negativen Gedankenkarussell*

Stellen wir uns vor, wir sitzen auf einer Parkbank, unser Blick schweift über den Park, jetzt können wir erleben, wie unser Geist zu allem, was er wahrnimmt, seinen Kommentar gibt, seien es die Menschen, die an uns vorbeigehen, die Parkanlage selbst, die Bäume, Blumen und vieles mehr. Sobald unser Geist etwas registriert, benennt er es und gibt ihm Eigenschaften. Damit wird es eingeteilt in falsch und richtig. Passen wir nicht auf, drängt sich bei dem unterscheidenden Geist das Negative in den Vordergrund und in uns nistet sich Unzufriedenheit ein, die an allem und jedem etwas auszusetzen hat. Diese Haltung können

wir in der ganzen Gesellschaft wiederfinden, die durch die unendlich vielen Schreckensnachrichten eine grundlegende Unzufriedenheit entwickelt hat.

Die Praxis des Zen besteht darin, diese Geistesstruktur als solche zu erkennen. Bereits dieses Erkennen schafft einen Abstand zwischen den Gedanken und mir. Ich bin nicht mehr unbewusst mit ihnen identifiziert.

Diese Bewusstheit ist für uns Menschen existenziell, denn beladen wir uns mit diesen negativen Gedanken, besetzen sie uns und wir können nicht mehr anderes denken und fühlen, das dann auch unser Handeln bestimmt.



*Bewusstheit  
ist für uns  
Menschen existenziell,  
denn beladen wir uns  
mit diesen negativen  
Gedanken, besetzen sie uns.*

Diese Geistesstruktur gab es beim Menschen immer schon. Auch Meister Rinzai will seine Mönche

aus diesem Hamsterrad herausreißen und macht dies mit der Unmittelbarkeit, bei der jegliches Denken aussetzt. Mit seinem unerwarteten „Ho“ reißt er seine Zuhörer in ein Erstaunen, einem Nicht-Wissen, was das bedeutet. Seine Mönche waren diese Unmittelbarkeit von ihrem Meister gewohnt und versuchten ebenso unmittelbar zu wirken. Der erste Mönch verneigte sich spontan und Rinzai bestätigte ihn.

Beobachten wir unseren Geist, können wir vermutlich sehen, wie er dem ganzen Geschehen doch eine Bedeutung abgewinnen möchte. Vielleicht denkt er: „Ah, der hat verstanden, worum es geht“, und dankt mit der Verbeugung Rinzai für seine Präsentation. Doch genau damit sind wir wieder unserem Denken

auf den Leim gegangen, das die Verbeugung sofort einordnet und seine Bewertung darauf legt. Die Unmittelbarkeit ist jedoch nur die Verbeugung, ohne eine Eigenschaft.

Daraufhin tritt ein anderer Mönch vor und fragt Rinzai nach seinem Stammbaum. „In welcher Linie stehst du? Denn wenn ich deine Linie kenne, weiß ich auch, was und wie du lehrst.“ Doch mit dieser Frage stellt er genau das, was Rinzai zeigen will, auf den Kopf. Es geht nicht um eine Lehre, es geht um kein Konzept, denn damit bin ich nur in richtig und falsch verstrickt. Es geht im Leben immer um die unmittelbare Erfahrung des Augenblicks, der mich über diese Dualität hinaushebt und damit auch aus dem Leiden reißt.

Es geht nicht um eine Wirklichkeit, die gelehrt wird. Das ist nur Theorie. Es geht um das unmittelbare Erleben der Wirklichkeit.

Wir sind heute geschult darin, alles zu reflektieren, zu bedenken, uns Gedanken zu machen, und übersehen ganz und gar, dass dies lediglich unser Denken darüber ist. Es gibt einen Spruch, der dies schön ausdrückt: „Theoretisch kann ich praktisch alles.“ In der Theorie sind wir stark, doch wenn es darum geht, sie im Leben zu verwirklichen, sieht es ganz anders aus.

Kein Konzept kann eine Erfahrung ersetzen. Trinken ist etwas anderes als über das Trinken zu sprechen.

Damit wir in das Erleben kommen, brauchen wir ein Nicht-Wissen, ein Staunen, ein Überrascht-Sein, dann kann ein Erkennen geschehen, das nicht aus

dem Intellekt kommt, sondern aus dem Herzen, das in diesem Moment weder Vorliebe noch Abneigung kennt. Die Wirklichkeit, die wir dann erleben, geht über unser Denken hinaus und eröffnet uns eine Dimension, die zwar mit Worten beschrieben werden kann, doch das Erleben nicht ersetzt. Diese Dimension eröffnet uns eine völlig neue Sicht der Welt, die mit unserem Denken nichts mehr zu tun hat, die sich jedoch als relevanter und realer erweist.

Das klingt einfach, aber es ist kein leichter Weg. Wir Menschen haben Angst vor allem, was wir nicht kennen. Wir haben uns Konzepte aufgebaut, um damit in der Welt zu bestehen. Nicht-Wissen macht uns Angst vor dem Sturz ins Bodenlose. Wir fürchten, uns zu verlieren, sobald wir uns auf den Augenblick einlassen, ohne zu wissen, was er bedeutet.

Meister Rinzai weiß dies und erzählt seine Geschichte, dass er von seinem Lehrer Huang-Po dreimal geschlagen wurde, nachdem er ihn dreimal nach dem Sinn des Lebens gefragt hatte. Der Mönch war verwirrt. Das war doch keine Unterweisung. Warum schlug der Meister ihn und erklärte ihm nicht den Sinn des Lebens? Doch Huang-Po lehrte damals Rinzai nicht mit Worten, sondern mit einem Schlag. Der Sinn des Lebens erschließt sich uns nur in diesem einen Augenblick. Wir wollen wissen, was das Leben zu bedeuten hat und nicht geschlagen werden. Einen Schlag jedoch empfinden wir nicht als Lehre, sondern als eine der größten Demütigungen. Gerade einen Schlag verstehen wir als Strafe für einen begangenen Fehler.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
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)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umshlaggestaltung oder Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1565-5