

Werner Faber

# Kleine Einführung und Textsammlung



Zen-Meditation

Wenn das Zufällige und Ungefähre  
verstummte und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –  
dann könnte ich in einem tausendfachen  
Gedanken bis an den Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken wie  
einen Dank.

Wir bauen Bilder vor dir auf wie Wände,  
so dass schon tausend Mauern um dich stehn.  
denn dich verhüllen unsre frommen Hände,  
sooft dich unsre Herzen offen sehn.  
Alle, welche dich suchen, versuchen dich.  
Und die, die dich finden, binden dich  
An Bild und Gebärde.

Rainer Maria Rilke

## **A. Inhaltsverzeichnis**

Rainer Maria Rilke: Das Zufällige	2
<u>A. Inhaltsverzeichnis</u>	<u>3</u>
<u>B. Willkommen</u>	<u>5</u>
<u>C. Meditation?</u>	<u>6</u>
<u>D. Textauswahl</u>	<u>10 – 27</u>
I. Zen	
1. Kai Kyo Ge: Eröffnungssutra	10
2. San Ge Mon: Reuesutra	10
3. Maka Hannya Haramita Shin Gyo: Herzsutra	10
4. Der Ochs und sein Hirte	12
5. Daio Kokushi: Über Zen	15
6. Hakui Zenji: Lied auf Zazen	15
7. Die vier großen Gelübde	17
II. Kontemplation	
1. Gerhard Tersteegen	18
2. Johannes vom Kreuz	18
3. Meister Eckehard	19
4. Johannes Tauler	
a. Suche nichts als einfaches, reines Entsinken	20
b. Der Mensch lasse die Bilder der Dinge	21
c. Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr	21
5. Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich	22
III. Sufi	
1. Dschelal-ed-din Rumi	23
2. Kabir	
a. Zu welchem Ufer willst du gelangen	23
b. Die Flöte des Unendlichen	24
c. Der Fluss und seine Wellen	24
d. Vom OM-Hauch sind alle Dinge erschaffen	25
e. Meines wahren Meisters Gnade	25
f. Im Anfang war Er allein	26
g. Das, was du suchst, ist nicht	26
h. Da ist ein seltsamer Baum	27
i. Ich lache	27
<u>E. Anhang</u>	<u>28</u>
I. Erklärung der Fremdwörter	28
II. Quellennachweis	28

Für meine „Knackis“ der JVA Rheinbach und in Dankbarkeit gegenüber meinem verehrten Zen-Meister, Pater Willigis Jäger, Kyo-un Roshi geschrieben, der mir die Entnahme der Texte aus der Sammlung des Hauses St. Benedikt, Würzburg gestattet hat.

Rheinbach, 20. Dezember 2002, revidiert am 02.03.10

Werner Faber

## **B. Willkommen**

### WER MAG ICH WOHL SEIN?

Genau diese Frage ist mir immer drängender geworden. Ich erinnerte mich an den Therapeuten Dr. Walther H. Lechler, der mal sagte: Wo die Angst sitzt, geht es entlang. Also, Mut – und mittendurch! Auf Mut von außen brauchte ich nicht zu suchen. Im Februar 2001 begegnete ich dem Benediktinerpater Willigis Jäger, meinem heutigen Zen-Meister Kyo-un Roshi in Köln. Er sagte: „Wir sind keine menschlichen Wesen, die eine geistige Erfahrung machen, sondern geistige Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen“. Wenn das stimmte, dann hatte ich den Weg und seine Beschreibung zugleich. Um „erfüllt“ zu sein, musste ich dem „Geistigen“ in mir – manche nennen es „Gott“ – näher kommen. Die Frage war: Wie? Wieder wurde mir deutlich, dass es keinen anderen Weg mehr gäbe, als still zu werden und zu mir selbst zu kommen.

Ein halbes Jahr später wurde ich Zen-Schüler. Das anfängliche Zazen ist mir schwergefallen. Ich war unruhig und hatte Schmerzen. Gleichzeitig erfuhr ich aber auch so etwas, wie „Reinigung“. Alles wurde klarer, lichter. Ich erlebte tiefste Stille in mir, die mich gleichzeitig erschreckt und glücklich macht. So ewig neu und doch so alt erscheint sie mir. Eine Tür tut sich auf, die ich bisher übersehen habe. Es geht nach vorn. Wohin? Ich bin Person, nicht nur „Leistungsträger“. Da wartet die Antwort auf meine Frage: WER BIN ICH?

Ich möchte mit euch teilen.

Rheinbach, 1. Januar 2003

Werner

## C. Meditation?

Mitten im Paradies, so schreibt die Bibel, gab es einen Apfelbaum, von dem Adam und Eva die Früchte nicht essen durften. Aber die Schlange überredete Eva, indem sie sagte: „Wenn ihr davon die Früchte esst, werdet ihr sein wie Gott und könnt gut von böse unterscheiden“. Es kam zum Sündenfall. Adam und Eva aßen von den Früchten. Und jetzt konnten sie gut von böse unterscheiden, ja, sie mussten es. Die Dualität oder „Zweiheit“, der Ursprung allen Zwistes und Zweifels war entstanden: Entweder – oder! Die paradiesische Einheit war dahin.

So sind wir gezwungen, zu unterscheiden; wir differenzieren. (Vgl. das Wort „Differenz“). Wir wissen erst, was links ist, wenn rechts gegeben ist. Ohne Täler machen Höhen keinen Sinn, ebenso wenig das Licht, wenn keine Dunkelheit da ist. Bei all dem ist den Menschen die Ursehnsucht nach ewiger Einheit geblieben, nach Eindeutigkeit, Einigkeit, Eintracht. Und wir haben versucht, uns diese Sehnsucht zu erfüllen: Die Juristen über das Recht, die Ärzte über die Gesundheit, die Pfarrer über die Frömmigkeit. Doch da hat immer etwas gefehlt oder der Preis war zu hoch – oder beides. Also dann ein anderer Weg: Macht, Drogen, Zerstreuung... Jetzt glücklich? Nein, nur straffällig und krank!

Friede und Einheit können offensichtlich nicht willentlich von außen an mich herangeführt werden. Sie kommen aus mir selbst. Ja, sie sind schon in mir selbst. Sie sind aber verdeckt, und ich muss sie wieder entdecken. Dazu wende ich mich nach innen und werde still: Meditation. In diesem Wort ist das lateinische „medium = Mitte“ enthalten. So heißt Meditation etwa „zur Mitte gehen“.

Aus der Reihe von Möglichkeiten zu meditieren üben wir Zen. Nicht etwa, weil diese Form „am besten“ wäre. Sie erscheint vielleicht nicht so sehr „konfessionell“, und wir können da unvorbelasteter herangehen. Jedenfalls ist es mir so gegangen. Zen ist aus dem Buddhismus entstanden, so wie etwa Kontemplation aus dem Christentum oder Sufi aus dem Islam (siehe Abb. 1).

Die nachfolgenden Texte stammen aus diesen drei genannten Richtungen. Ihr mögt sie miteinander vergleichen. Die östliche Sprache ist oft blumenreicher als die europäische. Das Wesentliche sind ihre Aussagen über das „Nirwana“, die Leere und die Form oder das „Ewige Prinzip“, wie Willigis Jäger einmal Gott oder die „Höhere Macht“ (so bezeichnen „Es“ die Anonymen Alkoholiker) genannt hat. Es gilt, sich also auf etwas Ungewohntes, Neues einzulassen. Ebenso, wie die Texte fremd anmuten – wie will man „Einheit“ dual beschreiben? – wird es euch mit den Gebräuchen und dem Zeremoniell ergehen, bei denen es nicht immer darum geht, sie „vernünftig“ erklären zu sollen. Der Kopf macht's ja nicht. Das ist in allen Meditationsformen so.

Seid ihr bereit, „um- und abzuschalten“? Also los: Was ihr braucht, ist vor allem Zeit und Muse. In der Hektik bin ich ja „außer mir“. Wie soll ich da in mein Innerstes kommen? Setzt euch – nicht hinlegen! – bequem auf ein Sitzkissen, auf ein Meditationsbänkchen oder – wenn nichts anderes da ist – einfach auf einen Stuhl. Legt die Hände auf die Knie und öffnet die Handflächen nach oben oder schiebt sie ineinander so, dass Zeigefinger und Daumen einen geschlossenen Kreis bilden (siehe Abb. 2). Das ist schon alles.

Und nun beobachtet euren Atem: Ein und aus – ein und aus. Vielleicht sagt ihr im Rhythmus des Atmens das heilige Mantra „OM“, vielleicht zählt ihr auch einfach bloß bis zehn und beginnt dann von vorn. Das ist alles nicht so sehr entscheidend. Wichtig ist, dass sich das Kreisen der Gedanken dabei allmählich vermindert. Innerlich leer zu werden, ist das Ziel. Das ist gar nicht so einfach und kann auch nicht willentlich „gemacht“ werden. Etwa alle drei Sekunden erscheint nämlich ein neuer Gedanke oder ein neues Bild. Nehmt das einfach zur Kenntnis und kehrt ohne Selbstvorwürfe oder Zwang zur Beobachtung des eigenen Atems zurück: Nur dieser eine Atemzug! Dieser Augenblick! Ich lebe im JETZT.

Und so mag unsere Meditation in der Gruppe aussehen, nachdem wir unseren Meditationsplatz stehend eingenommen haben:

## Mögliche Form der Meditation

- 1x Holz: Verbeugung. Hinsetzen. Schweigen.
- 4x Gong: Lesung.
- 1x Holz: Verbeugung.
- 3x Gong: 30 Minuten Zazen.
- 2x Gong: Aufstehen.
- 1x Holz: Verbeugung. 15 Minuten langsames Kinhin.
- 1x Holz: Schnell Platz einnehmen. Stehen.
- 1x Holz: Hinsetzen.
- 3x Gong: 30 Minuten Zazen.
- 1x Gong: Ende des Zazen. Sich frottieren.
- 4x Gong: Lesung.
- 5x Gong: Ende der Meditation und des Schweigens.  
Evtl. Befindlichkeitsrunde und Aussprache.
- 1x Holz: Verbeugung. Aufstehen.
- 1x Holz: Ende.

In der Gruppe zu meditieren ist meist einfacher, allein weil unsere Gemeinsamkeit trägt. Vielleicht findet ihr aber auch allein etwa zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten Zeit pro Tag, um „Einheit zu trainieren“. Es gilt, dran zu bleiben.

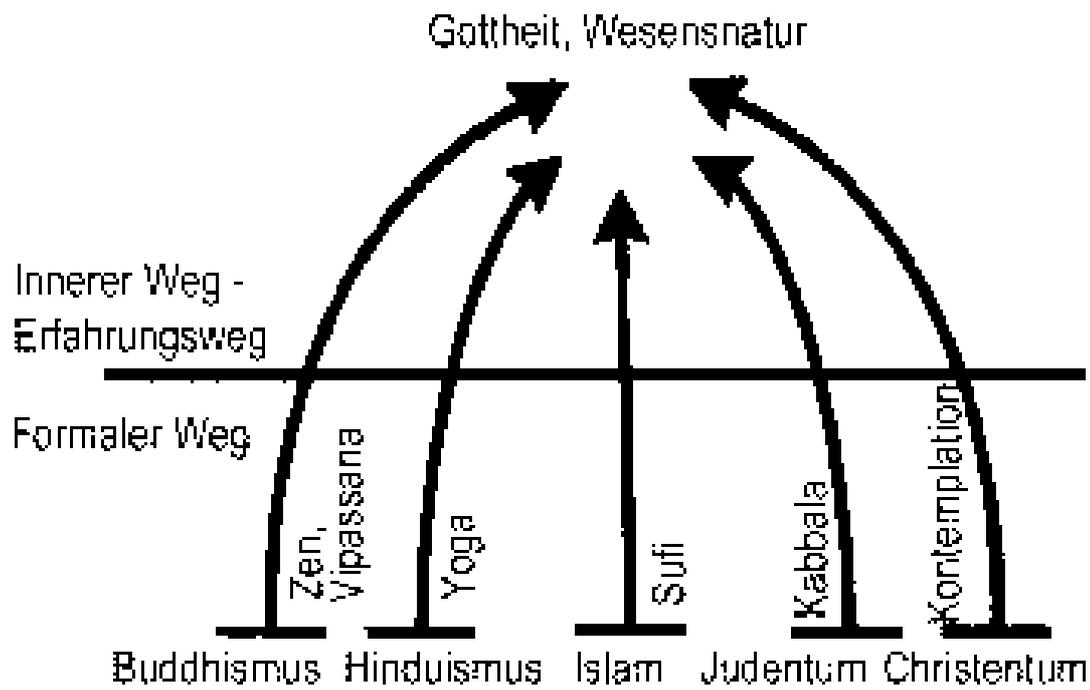


Abb. 1: Die Wege zur Wesensnatur nach Willigis Jäger

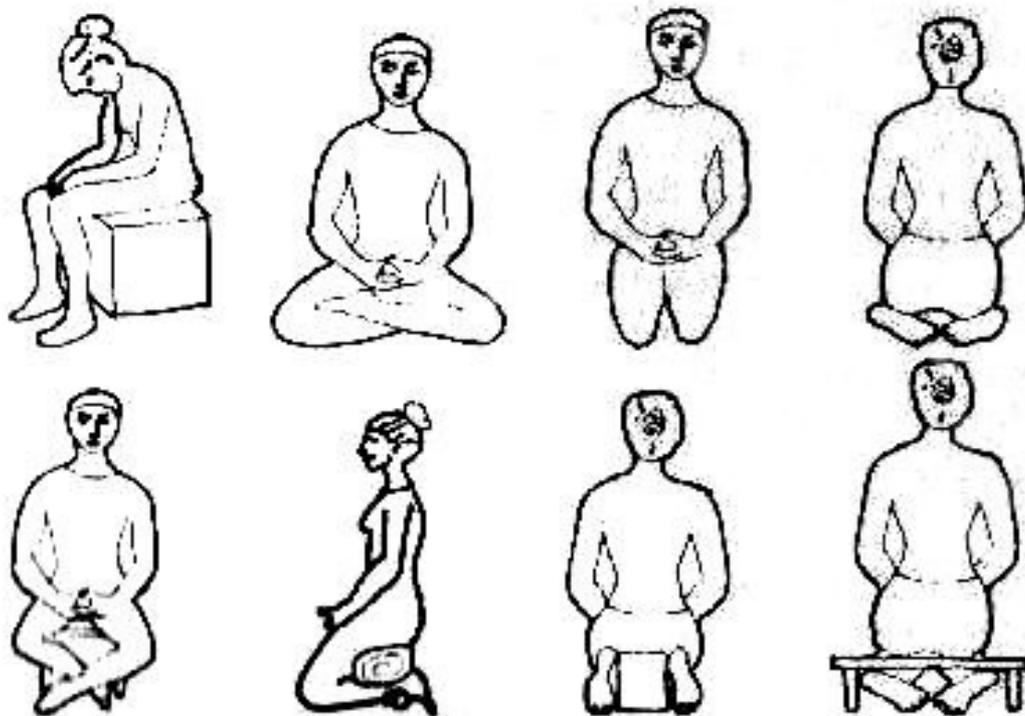


Abb. 2: Zazen

## D.Textauswahl

### **I. Zen**

#### 1. Kai Kyo Ge: Eröffnungssutra

Dem Dharma, geheimnisvoll und unvergleichlich tief,  
ist selbst in hunderttausend Weltaltern nur schwerlich zu begegnen.  
Jetzt können wir es sehen, hören und annehmen.  
Mögen wir die wahre Bedeutung des Tathâgata erkennen!

#### 2. San Ge Mon: Reuesutra

All das schlechte Karma erzeugt durch mich von alters her,  
infolge anfangloser Gier und Zorn und Torheit,  
geboren aus dem Leib, dem Mund und den Gedanken:  
All das bereu' ich jetzt!

#### 3. Maka Hannya Haramita Shin Gyo: Herzsutra

Bodhisattva Avalokitesvara  
in der Übung der tiefen transzendenten Weisheit erkannte,  
dass alle fünf Skandas leer sind und überwand so alles Leiden.  
Sariputra, Form ist nichts anderes als Leere,  
Leere nichts anderes als Form.  
Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form.  
Das Gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Wollen  
und unterscheidendes Denken.  
Sariputra, die Formen aller Dinge sind leer.  
Sie entstehen nicht und vergehen nicht.  
Sie sind nicht rein und nicht unrein, nehmen nicht zu und nicht ab.

Daher ist in der Leere keine Form,  
weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen  
oder unterscheidendes Denken,  
weder Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper,  
weder Farbe Ton, Duft oder Geschmack,  
weder Berührbares noch Vorstellung,  
weder ein Bereich der Sinnesorgane noch ein Bereich des Denkens,  
Weder Unwissenheit noch Ende von Unwissenheit.

Und so gibt es weder Alter noch Tod,  
noch ein Ende von Alter und Tod,  
weder Leiden noch Entstehen von Leiden,  
kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg,  
weder Erkennen noch Erreichen,  
weil es nichts zu erreichen gibt.  
Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit  
ohne Hindernis im Geiste, ohne Hindernis und daher ohne Furcht.  
Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirwana.  
Alle Buddha der Vergangenheit  
Leben aus dieser transzendenten Weisheit,  
erreichen die höchste Erleuchtung,  
vollkommen unübertroffen.

Wisse daher, dass die transzendente Weisheit  
das große, heilige Mantra ist,  
das große strahlende Mantra,  
das unübertroffene Mantra, das alle Leiden nimmt.  
Das ist wahr und ohne Fehl.  
Das ist das Mantra, verkündet in der transzendenten Weisheit.  
Es lautet: GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODI SVAHA.

#### 4. Der Ochs und sein Hirte

##### a. Die Suche nach dem Ochsen.

Verlassen in endloser Wildnis schreitet der Hirte  
dahin durch wucherndes Gras und sucht seinen Ochsen.  
Weit fließt der Fluss, fern ragen die Gebirge,  
und immer tiefer ins Verwachsene läuft der Pfad.  
Der Leib zu Tode erschöpft und verzweifelt das Herz.  
Doch findet der Hirt keine geleitende Richtung.  
In der Dämmerung des Abends hört er nur Zikaden auf dem Ahorn singen.

##### b. Das Finden der Ochsenspur.

Unter den Bäumen am Wassergestade sind hier und dort die Spuren des  
Ochsen dicht hinterlassen.  
Hat der Hirte den Weg gefunden inmitten des dichtwuchernden, duftenden  
Grases?  
Wie weit auch der Ochse laufen mag bis in den hintersten Ort des tiefen  
Gebirges:  
Reicht doch seine Nase in den weiten Himmel,  
dass er sich nicht verbergen kann.

##### c. Das Finden des Ochsen

Auf einmal erklingt des Buschsängers helle Stimme oben im Wipfel.  
Die Sonne strahlt warm, mild weht der Wind, am Ufer grünen die Weiden.  
Es ist kein Ort mehr, dahinein der Ochse sich entziehen könnte.  
So schön das herrliche Haupt mit den ragenden Hörnern,  
dass es kein Maler erreichte.

#### d. Das Fangen des Ochsen

Nach höchsten Mühen hat der Hirte den Ochsen gefangen.  
Zu heftig noch dessen Sinn, die Kraft noch zu wütend,  
um leicht seine Wildheit zu bannen.  
Bald zieht der Ochse dahin, steigt fern auf die hohen Ebenen.  
Bald läuft er weit in tiefe Stätten der Nebel und Wolken und will sich  
verbergen.

#### e. Das Zähmen des Ochsen

Von Peitsche und Zügel darf der Hirte seine Hand keinen Augenblick lassen.  
Sonst stieße der Ochse mit rasenden Schritten vor in den Staub.  
Ist der Ochse aber geduldig gezähmt und zur Sanftmut gebracht,  
folgt er von selbst ohne Fessel dem Hirten.

#### f. Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen

Der Hirte kehrt heim auf dem Rücken des Ochsen, gelassen und müßig.  
In den fernziehenden Abendnebel klingt weit der Gesang seiner Flöte.  
Takt auf Takt und Vers für Vers tönt die grenzenlose Stimmung des Hirten.  
Hört einer auf den Gesang, braucht er nicht noch zu sagen, wie es dem  
Hirten zumute.

#### g. Der Ochs ist vergessen, der Hirte bleibt

Schon ist der Hirte heimgekehrt auf dem Rücken des Ochsen.  
Es gibt keinen Ochsen mehr. Allein sitzt der Hirte, müßig und still.  
Ruhig schlummert er noch,  
da doch die rot brennende Sonne schon hoch am Himmel steht.  
Nutzlose Peitsche und Zügel, weggeworfen unter das strohene Dach.

h. Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte  
Peitsche und Zügel, Ochse und Hirt sind spurlos zu Nichts geworden.  
In den weiten und blauen Himmel reicht niemals ein Wort, ihn zu ermessen.  
Wie könnte der Schnee auf der rötlichen Flamme des brennenden Herdes  
verweilen?  
Erst wenn ein Mensch in diesen Ort gelangt ist,  
kann er den alten Meistern entsprechen.

i. Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung

In den Grund und Ursprung zurückgekehrt, hat der Hirte schon alles  
vollbracht.  
Nichts ist besser, als jäh auf der Stelle wie blind zu sein und taub.  
In seiner Hütte sitzt er und sieht keine Dinge da draußen.  
Grenzenlos fließt der Fluss, wie er fließt. Rot blüht die Blume, wie sie blüht.

j. Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen

Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt.  
Das Gesicht mit Erde beschmiert, den Kopf mit Asche über und über  
bestreut.  
Seine Wangen überströmt von mächtigem Lachen.  
Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen,  
lässt er jäh die dürren Bäume erblühen.

„Der Ochse und sein Hirte“,  
Verlag G. Neske, Pfullingen 1976

## 5. Daio Kokushi: Über Zen

Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.  
Sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen.  
Augen können sie nicht sehen.  
Lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren.  
Sie Geist oder Buddha zu nennen entspricht nicht ihrer Natur,  
wie das Trugbild einer Blume wäre sie dann.  
Nicht Geist noch Buddha ist sie;  
vollkommen ruhig erleuchtet sie in wunderbarer Weise.  
Nur dem klaren Auge ist sie wahrnehmbar.  
Das Dharma ist sie und wirklich jenseits von Form und Klang.  
Das Tao ist sie, und Worte haben nichts mit ihr zu tun.  
In der Absicht, Blinde anzuziehen,  
ließ Buddha seinem goldenen Munde spielerische Worte entspringen;  
seitdem sind Himmel und Erde überwuchert mit dichtem Dornengebüsch.  
O meine lieben und ehrenwerten Freunde, die ihr hier versammelt seid:  
Wenn ihr euch danach sehnt, die donnernde Stimme des Dharma zu hören,  
gebt eure Worte auf, entleert eure Gedanken,  
dann kommt ihr so weit das eine Sein zu erkennen.

## 6. Hakui Zenji: Lied auf Za-Zen

Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,  
wie Eis seine Natur nach Wasser ist.  
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,  
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.

Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten  
und die Wahrheit in der Ferne suchen:  
Wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Hause, das umherirrt unter den Armen.  
Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden  
zieh'n wir dahin durch die sechs Welten,

von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.  
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?

O Za-zen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!  
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,  
das Wiederholen des Namen Buddha, Zerknirschung, Übung  
und zahllose andere guten Werke – alle haben ihren Ursprung darin.

Wer nur einmal Za-zen versucht,  
löscht zahllose vergangene Sünden.  
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?  
Das reine Land ist nicht fern.

Wer nur einmal diese Wahrheit hört  
Und ihr dankbaren Herzens lauscht,  
sie preist, sie verehrt,  
erlangt Segnung ohne Ende.

Jene aber, die sich nach innen wenden  
Und die Selbst-Natur bezeugen  
- die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist -  
geh'n über bloße Lehren weit hinaus.

Das Tor zur Einheit von Ursachen und Wirkung öffnet sich.  
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.  
Als die Form, die Nicht-Form ist, sind wir nie irgendwo anders,  
ob wir kommen oder gehen.  
Als Gedanke, der Nicht-Gedanke ist,  
sind selbst Gesang und Tanz die Stimme des Dharma.  
Wie grenzenlos der Himmel des Samadhi!  
Wie hell der Mond der vierfachen Weisheit!  
Fehlt noch etwas in diesem Augenblick?  
Nirwana vor unseren Augen.  
Das Lotos-Land an diesem Ort.  
Dieser Leib das Leben des Buddha.

## 7. Die vier großen Gelübde

Zahllos sind die Lebewesen,  
ich gelobe, sie alle zu retten.

Grenzenlos sind eitle Verhaftungen,  
ich gelobe, sie alle zu lassen.

Unzählbar sind die Tore der Wahrheit,  
ich gelobe, sie zu durchschreiten.

Unübertroffen ist der Weg des Erwachens,  
ich gelobe, ihn zu gehen.

## II. Kontemplation

### 1. Gerhard Tersteegen:

Die Luft, in der wir leben, ist uns nahe;  
die Luft ist in uns, und wir sind in der Luft;  
Gott ist uns unendlich näher;  
wir leben und schweben in Gott;  
wir essen, trinken und arbeiten in Gott;  
wir denken in Gott; und wer Sünde tut,  
- erschrick nicht, dass ich so rede -  
der sündigt in Gott...  
Gott ist uns viel inniger als das Allerinnigste in uns;  
da wartet er auf uns;  
da will er sich uns mitteilen  
und uns also selig machen.

### 2. Johannes vom Kreuz:

Wie gut weiß ich den Quell,  
der fließt und strömt, obwohl es Nacht ist.

Ja, jene ew'ge Quelle ist verborgen.  
Doch weiß ich gut, wo ihre Bleibe ist, obwohl es Nacht ist.

Den Ursprung kenn ich nicht, denn sie hat keinen.  
Doch aller Ursprung stammt aus ihr. Ich weiß es, obwohl es Nacht ist.

Ich weiß, dass nichts so schön sein kann wie sie,  
dass Himmel und Erde aus ihr trinken, obwohl es Nacht ist.

Ich weiß, es findet sich kein Grund in ihr,  
und keines Menschen Fuß kann sie durchwaten, obwohl es Nacht ist.

Die Klarheit, die sie hat, wird nie verdunkelt,  
und alles Licht – ich weiß es – stammt von ihr, obwohl es Nacht ist.

Ich weiß, dass ihre Ströme, reich an Wasser,  
die Hölle, Himmel und die Völker tränken, obwohl es Nacht ist.

Der Strom, den dieser Quell aus sich entlässt,  
ist mächtig, ja mächtig, wie ich weiß, obwohl es Nacht ist.

Dem Strom, der aus den beiden hier hervorgeht,  
ich weiß's, geht keiner von den zwei'n voran, obwohl es Nacht ist.

Von hier wird alle Kreatur gerufen,  
und dieses Wasser sättigt sie – im Dunkeln, weil es ja Nacht ist.

Der Lebensquell, nach welchem ich mich sehne,  
in diesem Brot des Lebens seh' ich ihn – jedoch bei Nacht.

### 3. Meister Eckehard:

Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen,  
er ist nicht ferner als vor der Tür des Herzens.

Da steht er und harret und wartet,  
wen er bereit finde, der ihm auftut und ihn einlasse.

Du brauchst ihn nicht von weit herbeizurufen;  
Er kann es weniger erwarten als du, dass du ihm auftust.

Das ist ein Zeitpunkt: Das Auftun und das Eingehen.  
Wo und wann Gott dich bereit findet,  
so muss er wirken und sich in dich ergießen;  
in gleicher Weise, wie die Luft klar und rein ist,  
die Sonne sich ergießen muss und sich nicht zurückhalten kann.

Es wäre sicherlich ein großer Mangel an Gott,  
würde er nicht große Werke in dir wirken  
und großes Gut in dich eingießen;  
wenn er dich so ledig und so frei findet.

Es ist ein Augenblick: Das Bereitsein und das Eingießen.

#### 4. Johannes Tauler:

a. Suche nichts als reines, einfaches Entsinken.

Suche nichts als reines, einfaches Entsinken  
In das reine, einfache, unbekannte, namenlose,  
verborgene Gut, das Gott ist,  
und in alles, was sich in ihm enthüllen mag.

Alles soll sich an sein Nichts halten:  
Nichts wissen, nichts erkennen, nichts wollen,  
nichts suchen nichts haben wollen!

Suche weder Empfindung noch Erleuchtung!  
Entsinke in dein Nichtwissen  
Und Nichtwissen-wollen.

Die Tiefe, die Gott ist, ist ein solcher Abgrund,  
dass aller geschaffene Verstand nicht zu erreichen  
noch zu ergründen vermag.  
Dieser Tiefe soll der Mensch begegnen mit der eigenen Tiefe:  
Das ist, dem grundlosen Abgrund  
einer unergründlichen Selbstvernichtung.

Das heißt: könnte er ganz zu einem lauterem Nichts werden,  
das hielte er für recht und billig.  
Das kommt aus der Tiefe und der Erkenntnis seines Nichts.

#### b. Der Mensch lasse die Bilder der Dinge

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren  
und mache und halte seinen Tempel leer.  
Denn wäre der Tempel entleert,  
und wären die Fantasien, die den Tempel besetzt halten, draußen,  
so könntest du ein Gotteshaus werden, und nicht eher, was du auch tust.  
Und so hättest du den Frieden deines Herzens und Freude,  
und dich störte nichts mehr von dem, was dich jetzt ständig stört,  
dich bedrückt und dich leiden lässt.

#### c. Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht

Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,  
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.  
Das Ich hätte gern etwas und es wüsste gern etwas  
und es wollte gern etwas.  
Bis dieses dreifache „Etwas“ in ihm stirbt,  
kommt es den Menschen gar sauer an.  
Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit,  
Man muss dabei aushalten, dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.

## 5. Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich

Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich.  
Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos.  
Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart.  
Wahrheit ohne Liebe macht kritiksüchtig.  
Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll.  
Klugheit ohne Liebe macht gerissen.  
Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch.  
Ordnung ohne Liebe macht kleinlich.  
Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch.  
Macht ohne Liebe macht gewalttätig.  
Ehre ohne Liebe macht hochmütig.  
Besitz ohne Liebe macht geizig.  
Glaube ohne Liebe macht fanatisch.

### III. Sufi

#### 1. Dschelal-ed-din Rumi:

Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert  
und ihn nirgendwo gefunden.

Als ich wieder nach Hause kam,  
sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen und er sprach:  
„Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten“.

Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen.

#### 2. Kabir:

a. Zu welchem Ufer willst du gelangen

Zu welchem Ufer willst du gelangen, mein Herz?  
Es gibt keinen Weg und niemand, der dir vorangeht.  
Was heißt schon Kommen und Gehen?  
An jenem Ufer kein Boot und kein Fährmann  
das Boot zu verankern.  
Da gibt es weder Himmel noch Erde,  
weder Zeit noch irgendein Ding,  
kein Ufer und keine Küste.  
Bedenke es wohl, mein Herz!  
Gehe nicht anderswohin.

## b. Die Flöte des Unendlichen

Die Flöte des Unendlichen wird ohne Ende gespielt  
und ihr Ton ist Liebe:

Wenn Liebe aller Grenzen entsagt,  
erreicht sie die Wahrheit.

Wie weithin der Duft sich breitet!

Er hat kein Ende, nichts steht ihm im Weg.

Die Gestalt dieser Melodie ist beleuchtend  
wie eine Million Sonnen.

Unvergleichlich ertönt die Vina,  
die Vina der Töne der Wahrheit.

## c. Der Fluss und seine Wellen

Der Fluss und seine Wellen sind eine Brandung:  
wodurch unterscheiden sich Fluss und Wellen?

Wenn die Welle sich hebt ist es das Wasser,  
wenn sie fällt, ist es das Wasser auch.

Sag mir Herr, wo ist da Unterscheidung?

Da es Welle genannt wird,

darf man es nicht mehr als Wasser betrachten?

Im Innern des Höchsten Brahma

sollen die Welten wie Perlen sein:

Betrachte den Rosenkranz mit den Augen der Weisheit.

#### d. Vom OM-Hauch sind alle Dinge erschaffen

Vom OM-Hauch sind alle Dinge erschaffen;  
die Liebe ist seine körperliche Erscheinung.  
OM ist selbst ohne Gestalt, ohne Eigenschaften,  
ohne Vergehen: Suche die Einigung mit ihm!  
Aber die gestaltlose Gottheit nimmt tausend Gestalten an  
in den Augen ihrer Geschöpfe:  
Rein ist sie und unzerstörbar, unendlich und unergründlich,  
sie tanzt in Verzückung, und Wellen erheben sich  
aus diesem Tanz von Gestalt.  
Körper und Geist können's nicht fassen,  
wenn sie erfasst der Gottheit großes Entzücken.  
Sie ist enthalten in allem Bewusstsein,  
allen Freuden und Sorgen.  
Sie hat weder Anfang noch Ende,  
sie hält alles in ihrer Gnade.

#### e. Meines wahren Meisters Gnade

Meines wahren Meisters Gnade ist es,  
die mich erkennen ließ das Unbekannte.  
Von Ihm habe ich gelernt ohne Füße zu gehen,  
ohne Augen zu sehen, ohne Ohren zu hören,  
ohne Mund zu trinken, ohne Flügel zu fliegen.  
Ich brachte meine Liebe und meine Verehrung in das Land,  
wo weder Sonne noch Mond, weder Tag noch Nacht.  
Ich habe gekostet, ohne zu essen, die Süße des Nektars,  
und ohne Wasser den Durst gelöscht.  
Wo dort die Antwort der Wonne, dort ist die Fülle der Freude.  
Vor wem ist es möglich, diese Freude zu äußern?  
Kabir sagt: Der Meister ist über alle Worte erhaben  
und groß ist das Glück seines Jüngers.

## f. Im Anfang war Er allein

Im Anfang war Er allein, sich selbst genügend;  
formloses, farbloses, bedingungsloses Sein.  
Damals war weder Anfang noch Mitte noch Ende;  
damals gab's weder Augen, noch Dunkel, noch Licht.  
Damals gab's weder Grund noch Luft,  
weder Himmel noch Feuer, weder Wasser noch Erde,  
keine Flüsse wie Ganges und Jumna,  
keine Seen, Ozeane und Wellen.  
Damals gab's weder Laster noch Tugend,  
Schriften gab's nicht, nicht Veden, Puranas, Koran.  
Kabir denkt nach und sagt:  
Dann gab es damals kein Tun:  
Das Höchste Sein blieb eins  
in den unbekanntem Tiefen Seines eigenen Selbst.  
Der Meister isst nicht noch trinkt Er,  
weder lebt Er, noch stirbt Er.  
Er hat nicht Form, nicht Konturen, Farbe nicht sein Gewand.  
Er hat weder Kaste noch Familie noch sonst was –  
wie kann Seinen Ruhm ich beschreiben?  
Er hat weder Form noch Formlosigkeit,  
Er hat keinen Namen,  
Er hat weder Farbe noch Farblosigkeit,  
Er hat keinen Ort, wo Er wohnt.

## g. Das, was du suchst, ist nicht

Das, was du suchst, ist nicht;  
und für das, was du suchst, fehlen die Worte.  
Du glaubst nicht ohne zu sehen;  
was nur erzählt wird, ist dir anzunehmen nicht möglich.  
Wer unterscheiden kann, weiß durch das Wort,  
und der Unwissende steht gaffend daneben.  
Einige betrachten das Gestaltlose,

andere meditieren über die Form.  
Aber der Weise weiß, dass Brahma jenseits von beiden.  
Seine Schönheit ist dem Auge nicht sichtbar,  
sein Versmaß für's Ohr nicht zu hören.  
Kabir sagt:  
Wer beides fand: Entsagung und Liebe,  
steigt niemals hinab zum Tod.

#### h. Da ist ein seltsamer Baum

Da ist ein seltsamer Baum,  
der steht ohne Wurzeln, trägt Frucht ohne Blüten.  
Er hat weder Zweige noch Blätter, er ist Lotus über und über.  
Dort singen zwei Vögel  
der eine – der Meister, der andere – der Jünger.  
Der Jünger wählt die vielerlei Früchte des Lebens und versucht sie,  
und der Meister schaut ihn an mit Freude.  
Was Kabir sagt, ist schwer zu verstehen:  
Der Vogel ist jenseits des Suchens,  
dennoch ganz sichtbar in Klarheit.  
Das Gestaltlose ist inmitten aller Gestalt.  
Ich singe den Ruhm der Gestalt.

#### i. Ich lache

Ich lache, wenn ich höre, dass den Fisch dürstet im Wasser.  
Du siehst nicht, dass zuhause die Wirklichkeit ist,  
und du wanderst von Wald zu Wald lustlos!  
Hier ist die Wahrheit!  
Gehe hin, wo immer du willst, nach Benares oder Mathura –  
wenn du die eigene Seele nicht findest,  
bleibt die Welt unwirklich.

## E. Anhang

### I. Erklärung der benutzten Fremdwörter

Bodhisvatta	Erleuchteter, auf dem Weg zum Buddha
Brahma	Alles durchdringendes Weltprinzip
Buddha	Von allen Begrenzungen befreiter Mensch
Chakra	Feinstoffliches Energiezentrum
Dharma	Das All-Seiende
Kabbala	Befreiungsweg im Judentum
Kinhin	Gehen mit hoher Achtsamkeit
Koan	Sammlung gleichnishafter Geschichten
Kontemplation	Christlicher Versenkungsweg
Mantra	Meditationswort mit Silben und Lauten
Mahayana	Versenkungsweg des großen Weges
Nirwana	Zustand, ohne Hass und Begierde
Samadhi	Tiefer Zustand im Yoga
Samsara	Kreislauf der Wiedergeburten
Satori	Hoher Bewusstseinsraum
Skandas	Fünf Persönlichkeitsmerkmale
Sufi(-ismus)	Erfahrungsweg im Islam
Sunyata	Erfahrung, dass alle Dinge leer sind
Sutra	Verse der Erleuchtung
Vipassana	Erfahrungsweg im Buddhismus
Tao	Wandel- und namenloses Weltprinzip
Tathâgata	Der Erwachte
Teisho	Vorlesung, Unterrichtung
Transzendenz	Einheitserfahrung
Unio Mystica	Einheitserfahrung im Christentum
Yoga	Erfahrungsweg im Hinduismus
Zazen	Meditationssitzen
Zen	Erfahrungsweg im Buddhismus
Zendo	Meditationsraum

### II. Quellennachweis:

1. Ingeborg Wolf: „Mystik“, Zen, Kontemplation, Yoga, Kabbala, Sufismus, Taoismus, Edition Logos Frankfurt 2000
2. Haus St. Benedikt, Würzburg: Textsammlung
3. Willigis Jäger: Textsammlung Zen