

## 4. Den Ochsen fangen



### Vorwort

*Lange Zeit hauste er in den Wäldern, der Ochse. Aber heute habe ich ihn tatsächlich zu fassen gekriegt. Doch weil er so lange Zeit in dieser Wildnis ausgelassen, lustvoll und ungebunden ein so freies Leben führte, ist es schwierig, ihn zu bändigen. Er sehnt sich so sehr nach den duftenden süßen Gräsern, dass er versucht zu entkommen. So ist er noch widerspenstig und weigert sich wild dagegen, am Zügel geführt zu werden. Will ich den Ochsen gezähmt kriegen, muss ich die Peitsche gebrauchen.*

## Gedicht

*Unter Aufwendung aller meiner Kräfte  
habe ich schließlich den Ochsen fangen können.  
Aber wie wild und ungestüm ist sein Wille,  
wie unbeherrschbar seine Kraft.  
Mal zieht es ihn aufwärts zum Hochland,  
weit über die Wolkennebel hinaus.  
Mal treibt er sich tief in einer unzugänglichen Schlucht herum.*

## Teisho

*Wenn der Ochse unser so genanntes Wahres Selbst ist, das Absolute, die Buddhanatur, warum muss er dann gebrochen und gezähmt werden?*

So fragt Jeff Shore zu Beginn seines Kommentars zum vierten Ochsenbild.<sup>1</sup> Ich denke, das ist genau die Frage die genauso oder ähnlich jedem kommt, spätestens dann, wenn er das Vorwort und den Vers liest. Zugleich werden dann aber auch Irritationen auftauchen darüber, wie dieser Ochse beschrieben wird, seine Widerspenstigkeit und Wildheit, sein ungestümes Gebaren und seine unbeherrschbare Kraft, die ihn mal in höchste Höhen stürmen lässt, mal ihn in tiefste Schluchten treibt. Dies liest sich – wenigstens auf der Oberfläche – doch wie die Schilderung eines „ungezogenen“ Kerls, der nicht weiß, wohin, und der nur seinen gewohnten Genuss und seine unkontrollierte Freiheit von jeglichen Schranken im Sinn hat. Und die Frage stellt sich: Das soll die wahre Natur, unser wahres Selbst, die Buddha-Natur sein? Hatten wir uns nicht darunter etwas Erhabenes, etwas Hohes, etwas quasi Göttliches, etwas nur Gutes und etwas vollständig im Mitgefühl für alle Wesen Seiendes vorgestellt? Aber doch nicht so einen „Hornochsen“.

Die Wahrheit ist aber, dass – auch unsere – wahre Natur alles an positiv gewerteten und negativ eingeordneten Merkmalen und Impulsen, die zur

---

<sup>1</sup> Jeff Shore, S. 16.

Entfaltung drängen, beinhaltet. Alles, was wir uns vorstellen können. Auch das, was wir am liebsten nicht wahrhaben wollen.

*Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.*

Diese Stelle aus den Bekenntnissen des Augustinus, kennen sicherlich einige von euch. In Zen-Sprache übertragen, würde ich es so sagen: Unruhig ist unser Herz-Geist, mit all seinen herumkreuzenden und herumwandernden Gedanken und Emotionen, die uns mal dorthin zerren, mal dorthin lenken wollen. Unruhig ist unser Herz-Geist, bis er ruht in sich. Und du in dir und im Einklang mit dem bist, was das Leben von dir verlangt. Aber eben auch dies: ausgerichtet und dorthin gelangt, was wir als die „Quelle“ unseres Seins und allen Seins spürend suchen. Es geht dabei, um es modern auszudrücken, um Integration. Aber nicht um eine solche, wie ich sie vielleicht im Wege einer Therapie oder allein psychologischen Befassung mit all den „Leidenschaften“ und „Begierden“, die mich umtreiben oder gar beherrschen, erreichen kann. Denn es geht nicht um eine „Ich-Erlösung“ oder „Ich-Befreiung“, die damit vielleicht erreicht werden könnte. Nein, es geht um etwas ganz anderes: die Erlangung „absoluter Freiheit“. Und da kann ich Euer Aufschrecken oder Erstaunen förmlich sehen und spüren. Denn dieser Satz provoziert doch sofort den Gedanken, dass es also doch nicht um etwas ganz anderes geht.

Aber lasst uns in Ruhe diese Aussage von Dôgen Zenji genauer betrachten:

*Der Weg ist vom Wesen her vollkommen*

*Das Prinzip des Zen ist absolute Freiheit.<sup>2</sup>*

„Absolute“ Freiheit ist keine ichbezogene oder ichgesteuerte schrankenlose Freiheit. Sie ist vielmehr eine Freiheit innerhalb all der Beschränkungen und Grenzen unseres Daseins. Sie ist eine disziplinierte Freiheit gestützt auf den Großen Glauben oder das Große Vertrauen, den Großen Zweifel und die Große Entschlossenheit bzw. Hingabe.

---

<sup>2</sup> Vermischte Koans Nr. 21 a): Aus dem Fukanzazengi von Meister Dôgen.

Diese drei Pfeiler für unsere Zen-Disziplin sind, und das zeigt uns das vierte Ochsenbild auf, nicht etwa hinfällig dadurch, dass ich den Ochsen zu fangen kriege. Ich möchte vielmehr sagen, ganz im Gegenteil. Gerne erläutere ich in einem solchen Zusammenhang dies mit einem Buchtitel von P. Lassalle: *„Erleuchtung ist erst der Anfang“*.

Genau das will das vierte Ochsenbild uns vermitteln. Ein erstes Kensho, wie es der Junge im dritten Ochsenbild erfahren durfte, wo er den Ochsen gefunden hat, ist es noch nicht vollständig. Er, genauso wie wir, muss den Stier bei den Hörnern packen, mit seinem ganzen Sein und „darf“ ihn nicht mehr loslassen.<sup>3</sup> Warum? Weil noch keine vollständige Einheit, sprich: Integration, hergestellt ist. Jederzeit droht ein Rückfall in alte Verhaltensweisen – und er findet statt, wie wir dem Vorwort und dem Gedicht entnehmen und durch eigenes Erleben bestätigen können. Gleichzeitig auch meinen wir zuweilen in höchster Versunkenheit und Einheit, über all den Gegensätzen und quälenden Mühen der Ebene des täglichen Lebens zu „schweben“. Und im nächsten Moment kann es ein, dass wir total in „finsterer Schlucht“ (wie schon der Psalmist klagte) verlassen feststecken, so wie es unser Gedicht beschreibt. Wenn wir die Leidenschaften und Begierden sich selbst überlassen, neigen diese dazu, unkontrolliert agieren oder reagieren zu wollen, manchmal auch ohne Rücksicht auf die gesamten Folgen, weil oft nur der unmittelbare Moment der Erregung wahrgenommen wird und zur Entfaltung drängt.

Nun kommt vielleicht manchen von euch wie mir gerade das zweite der vier Gelöbnisse in den Sinn, welches ja lautet: „Die Leidenschaften sind unzählig, ich gelobe sie alle zu überwinden.“ Damit ist nicht gemeint, was auch ein Ding der Unmöglichkeit wäre, den unruhigen Geist mit Gewalt unter Kontrolle bringen zu wollen<sup>4</sup> und die Leidenschaften sozusagen abzuschneiden wie wucherndes Gras oder gar auszurotten wie Unkraut. Wir alle wissen, das Gras wächst sofort wieder

---

<sup>3</sup> Vgl. Jeff Shore, S. 16.

<sup>4</sup> Vgl. Harry Mishô Teske, a.a.O., S. 188.

hoch und das Unkraut breitet sich unbeirrt erneut aus. Wie also kann ich die Leidenschaften wie Gier, Neid, Hass, Unwissenheit nur „überwinden“?

Durch eine inwendige Integration, ist meine Antwort, die ich mit Addison Hodges Hart hierzu gebe. Hart schreibt dann völlig richtig weiter:

*... this internal integration of the mind is possible for us at all. The passions, rightly ordered, are invaluable to our lives. Compassion comes from the same interior place as passion, love from the same place as lust, generosity from the same place as greed, self-giving from the same place as selfishness, and so on.*<sup>5</sup>

*... diese innere Integration des Geistes ist uns überhaupt möglich. Die Leidenschaften sind, richtig geordnet, von unschätzbarem Wert für unser Leben. Mitgefühl kommt aus demselben inneren Ort wie Leidenschaft, Liebe aus demselben Ort wie Lust, Großzügigkeit aus demselben Ort wie Gier, Hingabe aus demselben Ort wie Selbstsucht und so weiter.*

Also weder Verleugnung all unserer vielen auch unbewusst agierenden Gefühle, Vorurteile, Voreinstellungen, ebenso wenig wie all unserer Gedanken und Be- bzw. Verurteilungen, noch ein gewaltsames Kappen, sondern ein diszipliniertes und vertrauensvolles Umwandeln-Lassens dieses ganzen Potentials in uns. Das ist der Weg – vor und erst recht nach einem Kensho.

Was ist dabei von wesentlicher Wichtigkeit? Nun, die immer mehr und sich immer weiter werdende Bewusstheit des illusorischen Charakters all dieser Gedankenimpulse und die gleichzeitige Abnahme des Drangs zum ständigen Nachdenken über die Wirklichkeit.<sup>6</sup>

An deren Stelle nun was tritt? Nun, schaut Euch die nachfolgenden Ochsenbilder an, dort findet ihr Antworten bzw. Perspektiven aufgezeigt. Aber dazu wiederholend der ergänzende Hinweis: all diese Bilder, die ja eine Stufenfolge beinhalten, beschreiben jeweils nicht etwas Statisches, sondern sind Bestandteile

---

<sup>5</sup> Addison Hodges Hart, S. 68.

<sup>6</sup> Vgl. Harry Mishô Teske, a.a.O., S. 189.

eines dynamischen Prozesses, dessen Bewegungen auch nicht oder jedenfalls nicht immer nur in eine Richtung „vorwärts“ verlaufen, sondern mal vor, mal zurück, mal seitlich und so weiter. Das hat zur Folge, dass wir uns immer wieder mit Entwicklungen auf unserem Weg konfrontiert sehen, die wir glaubten, endgültig hinter uns gelassen zu haben.

Auf dieser „Stufe“, die das vierte Ochsenbild beschreibt, ist es dann eben so, wie es Meister Daizohkutsu R. Ohtsu ausführt:

*Obgleich der Hirte sein anfängliches Wesen durchblickt hat, fällt es ihm noch schwer, den „rechten Gedanken immer wahren zu lassen“. Zu lange wohnte er im Busch der irrigen Meinungen und im Staub des Verstandes. Sein Ochse ist noch wild und tierisch und will ihn am Zügel in die gewohnte Welt der Gegensätze zurückschleppen. ... Noch hängt sein Herz an Lob und Tadel und lässt sich durch beide erregen. Zwar hat er den Ochsen gefangen, aber dieser Fang ist noch nicht zu seinem wirklichen Leben geworden. ... Er kann die echte Freiheit noch nicht wissen.*

*Solange der Ochse wild bleibt, ist mit ihm nichts anzufangen. Der Hirte muss ihn zähmen. Dazu wird die strenge Züchtigung der Peitsche verlangt.<sup>7</sup>*

Peitsche?! Seid auch ihr erneut aufgeschreckt, wie es mir beim ersten Lesen schon des Vorworts zu diesem vierten Ochsenbild erging, worin es am Schluss heißt:

*Will ich den Ochsen gezähmt kriegen, muss ich die Peitsche gebrauchen.*

Wird hier einer quasi Selbstzüchtigung oder einem Asketismus als spirituellem Weg das Wort geredet? Und klingt das nicht ganz anders als meine Ausführungen zum rechten Verständnis des Überwindens von Leidenschaften?

Vielleicht ist hier ein Vergleich mit dem Kyosaku oder Keisaku ganz hilfreich.<sup>8</sup> Dem Stab, mit dem die Assistenz die Meditierenden in einem Sesshin je zweimal auf eine Stelle zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule „schlägt“. Von außen betrachtet und vielleicht beim ersten Erleben so eingeordnet, sieht es aus wie eine Züchtigung. Das Geräusch klingt durchaus brutal. Es sieht gewalttätig aus. Aber

---

<sup>7</sup> Daizohkutsu R. Ohtsu, S. 85.

<sup>8</sup> Diesen zu unternehmen hat mich Addison Hodges Hart, S. 68 f. angeregt.

der Schlagende und der oder die Geschlagene verbeugen sich vorher und nachher synchron. Was ist es in Wirklichkeit von Intention, innerer Haltung des Schlagenden und des Geschlagenen und vom gesamten Vollzug her? Eine körperliche und mentale Aufforderung, Auffrischung und Bewusstmachung. Wovon? Von großem Glauben, großem Vertrauen, großem Zweifel und großem Entschluss und gänzlicher Hingabe. Und von ihrer Umsetzung in waches Gewahrsein, in achtsames Atmen.<sup>9</sup>

Wenn also im Zen gelegentlich das Bild einer Peitsche gebraucht wird, ist damit keine Brutalität oder ein gewaltsames Erzwingen gemeint. Es soll nur eine große Entschiedenheit und Ausrichtung auf das Wesentliche in der Übung ausgedrückt werden, ein Ansporn, ein nach vorwärts Drängen im Sinne des abendlichen Mahnrufs in einem Sesshin:

*Hört, hört!*  
*Leben und Tod sind ernste Dinge.*  
*Schnell vergeht die Zeit.*  
*Seid wachsam!*

Im Zustand einer solchen absoluten Wachsamkeit und Wachheit ist es dann so, dass, im Bild der Peitsche gesprochen, der oder die Betreffende wie ein Rennpferd schon beim Sehen des Schattens der Peitsche losläuft. So sah es Shakyamuni Buddha bei dem Nicht-Buddhisten, der von ihm weder Worte noch Nicht-Worte hören wollte und der, als Buddha einfach still sitzen blieb, in Dankbarkeit ausrief, er habe nun den Weg betreten. Das Koan Nr. 32 Mumonkan handelt davon.

Dieses Gleichnis vom Rennpferd und der Peitsche ist auch insofern hier für uns hilfreich, um uns klar zu machen, dass es beim Fangen und Bändigen des Ochsen, also unseres Herz-Geists mit seinen verschiedenen und oftmals gegeneinander arbeitenden Energien, nicht darum geht, all diese Energien „auf Null“ zu stellen, also etwa die Gedanken mit Hilfe unserer Ego-Energie gewaltsam zu unterdrücken oder sie zu manipulieren. Denn dann, und das ist die Falle, würden wir wieder

---

<sup>9</sup> Darin, im achtsamen Atmen, sieht *Zensho W. Kopp*, S. 83 die zum vierten Ochsenbild ins Spiel gebrachte Peitsche.

eigene Vorstellungen verwirklichen wollen, statt einfach weiter zu machen – ohne Wünschen und Klagen<sup>10</sup> und absichtslos.<sup>11</sup>

Es geht also um die Entwicklung eines absichtslosen Selbst-Gewahrseins des Geistes als natürlichem Geisteszustand<sup>12</sup> und nicht um eine gleichsam gewaltsame Beruhigung des Geistes. Dazu sagte ein Zen-Meister alter Zeiten:

*Viele Zen-Praktizierende bemühen sich ständig, während der Zen-Meditation ihre Gedanken anzuhalten und ihren Geist gewaltsam zu unterdrücken. Sobald ablenkende Gedanken auftauchen, werden sie sofort verscheucht. Selbst die schwächsten gedanklichen Regungen werden sofort unterdrückt.*

*Diese falsche Art der Übung und des Verstehens stellt die größte Falle dar, in die Zen-Praktizierende geraten können: „Die Falle des toten Nichts“. Solche Menschen sind lebende Tote. Sie werden abgestumpft, teilnahmslos, gefühllos und träge.<sup>13</sup>*

Disziplin gehört also zu jedem spirituellen Weg, so auch zum Zen-Weg, egal welche Art von Übung wir praktizieren, sei es die Koan-Schulung, sei es das Verfolgen oder Zählen des Atems in verschiedenen Varianten, sei es das bloße Sitzen im Shikantaza. Denn ohne Disziplin werden wir unweigerlich abirren oder gar rückwärtslaufen. Darum muss der Ochse diszipliniert werden, das heißt wir selbst mit unserer Trägheit, aber auch unseren ego-gesteuerten eigen-sinnigen Wünschen und in Unterscheidungen, Abgrenzungen, Be- und Verurteilungen verharrendem Denken, Reden und Handeln.<sup>14</sup> Der Ochse, das heißt wir selbst, soll sanftmütig werden. Sanftmut, ein Wort, das heutzutage völlig antiquiert und „daneben“ erscheint. Sag irgendeinem heutigen Menschen mal, er soll sanftmütig werden, aber bring dich sofort vor dessen Reaktion in Sicherheit. Dennoch, was zeigen uns das fünfte Ochsenbild und das sechste Bild denn anderes auf als Sanftmut? Und wenn wir uns dann in Erinnerung rufen, dass eine der

---

<sup>10</sup> Vgl. dazu *Jeff Shore*, S. 16.

<sup>11</sup> *Zensho W. Kopp*, S. 81.

<sup>12</sup> A.a.O., S. 79.

<sup>13</sup> Zen-Meister Po-chan (17. Jh.), zitiert nach *Zensho W. Kopp*, S. 80.

<sup>14</sup> Vgl. ähnlich *Addison Hodges Hart*, S. 70.



Seligpreisungen in der Bergpredigt (Mt 5, 5) von Jesus die Sanftmütigen betrifft, diese seien selig, denn sie werden das Land erben, so sollten wir uns nicht scheuen zu sehen, dass es (auch) im Zen um das Erreichen von Sanftmut geht.

*Die echte Sanftmut zu erreichen, bedeutet, das anfängliche Wesen des Selbst, in das der Schüler eingekehrt ist, auch in allen Verhältnissen wahren zu lassen.<sup>15</sup>*

Das gibt uns die Richtung vor. Mit den Worten von P. Johannes Kopp gesagt:

*Sanft, spürsam, stetig.*

---

<sup>15</sup> Daizohkutsu R. Ohtsu, S. 86.