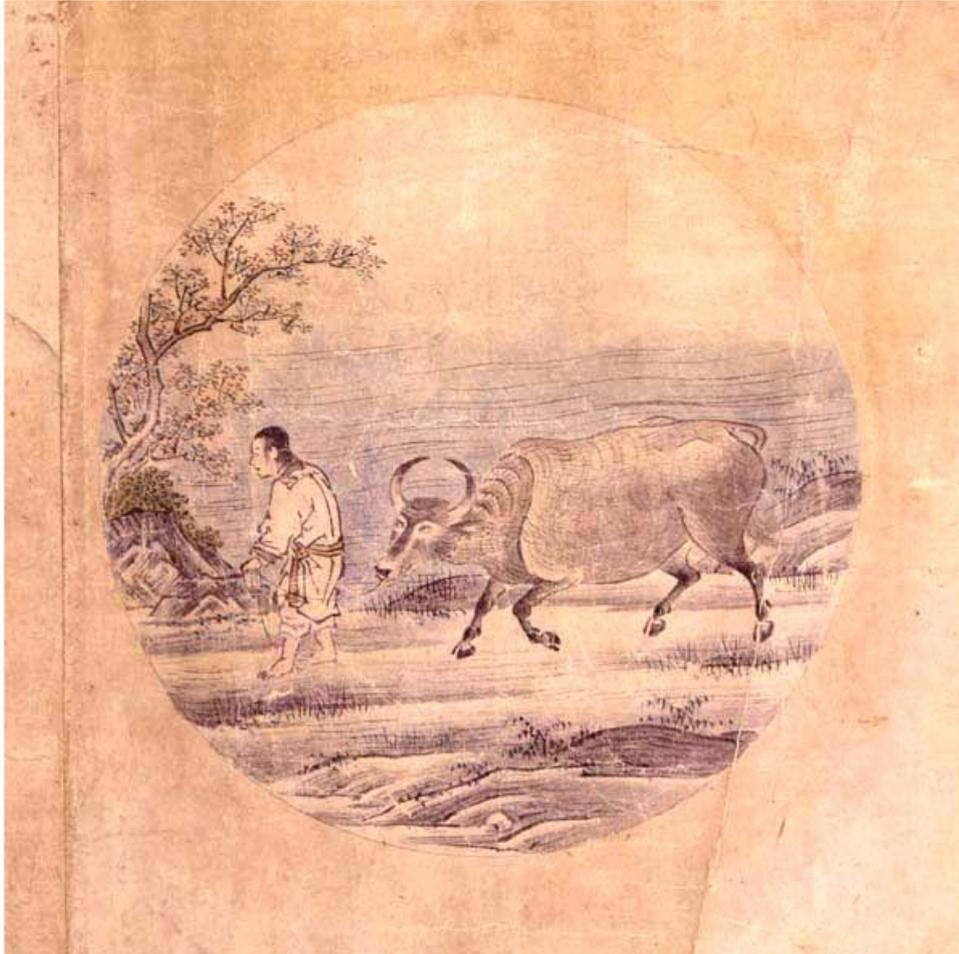


5. Den Ochsen zähmen



Vorwort

Steigt nur ein wenig ein Gedanke auf, folgt ein weiterer und der nächste schließt sich an. In der Realisierung des Erwachens wird alles zur Wahrheit. Herrscht aber die Täuschung weiterhin, verschafft sich Unwahrheit Geltung. Täuschung entspringt nicht der objektiven Welt, sondern wird durch unseren subjektiven Geist hervorgerufen. Das Leitseil darf nicht losgelassen werden; so halte ich es gut fest und lass keine Zweifel auftreten.

Gedicht

*Ich muss das Nasenseil gut festhalten;
darf den Ochsen nicht herumstreunen lassen.
Sonst wird er weglaufen auf staubigen Straßen.
Ist er aber ordentlich trainiert, wird er rein und sanftmütig.
Dann folgt er von selbst – ungebunden – willig.*

Teisho:

Schaut man sich das fünfte Ochsenbild an, sieht man den Jungen vorneweg nach links aus dem Bild tretend und treu und folgsam ihm hinterhertrottend den Ochsen mit willig gesenktem Haupt. Das im vierten Bild noch straff gespannte Leitseil hängt nun in einem entspannten Halbbogen nach unten. Der Junge hält es noch in seiner linken Hand. Der Ring am anderen Ende des Seils befindet sich weiterhin in den Nasenlöchern des Ochsen, aber weder Junge noch Ochse zerren daran. So ist er kaum spürbar, genauso wie der Junge die Kraft und das Gewicht des Ochsen kaum noch spürt, aber im Kontakt zum Ochsen bleibt. Beide bewegen sich in die gleiche Richtung. Beide laufen im gleichen Rhythmus, aber nicht im Gleichschritt. Der Junge hat sein linkes Bein vorgestreckt. Beim Ochsen sind es sein rechtes Vorderbein und sein rechtes Hinterbein.

Auch wenn das Seil nicht gestrafft werden muss, ist es wichtig und nicht außeracht zu lassen, was der Hirte in der ersten Gedichtszeile zum Ausdruck bringt:

*Ich muss das Nasenseil gut festhalten;
darf den Ochsen nicht herumstreunen lassen.*

Auch das Vorwort betont diese Notwendigkeit.

Was soll das nun für unsere Zen-Praxis und Lebenspraxis als Zen-Übende konkret besagen? Bleibe in aufmerksamen und achtsamem Spürkontakt und lass nichts dazwischentreten. Verfalle nicht in Nachlässigkeit und hänge nicht dem Irrglauben an, dass es ausreichend sei, einmal Kensho erreicht zu haben und dann werde alles automatisch gut. Hakuin Zenji, der berühmte japanische Zen-Meister wurde mal folgendes gefragt: „*Wenn kenshō [Erschauen des eigenen Wesens] erreicht wurde, und man den Weg der Erleuchtung betreten hat, gibt es doch sicher kein Übel mehr, das einen noch behindern könnte?*“ Hakuin aber antwortete: „*Doch sicher! Das Übel existiert, wenn du es erzeugst. Wenn du es nicht erzeugst, existiert es nicht. Aber solche Feinheiten können warten, bis du den Weg erreicht*

*hast. Dann kannst du dir diese Fragen selber stellen - es wird nicht zu spät dafür sein.*¹

„Das Übel existiert, wenn du es erzeugst. Wenn du es nicht erzeugst, existiert es nicht“, so Hakuin. Schauen wir uns das Vorwort zum fünften Ochsenbild an, können wir unschwer in die gleiche Richtung weisende Aussagen, die den Kern der buddhistischen Weltsicht und Weisheit betreffen, lesen. Wir sind es, die Gedanken erzeugen. Wir sind es, die die Gedanken sich fortsetzen und erweitern lassen. Wir sind es, die uns dann von ihnen fortziehen lassen. Wir sind es, die sich in ihnen verlieren können. Wir sind es, die sich in Gefühlen verheddern können. Wir sind es aber auch, die sanft, stetig und spürsam diese Prozesse transparent machen, sie verlangsamen, sie verkleinern und/oder sie entkräften können. Dies sagte ich schon zum vierten Ochsenbild. Vielleicht erinnert ihr euch daran.

Das Vorwort geht aber noch über diese Erkenntnis hinaus, wenn es dort heißt:

In der Realisierung des Erwachens wird alles zur Wahrheit. Herrscht aber die Täuschung weiterhin, verschafft sich Unwahrheit Geltung.

Was heißt das, alles wird zur Wahrheit? Vielleicht erinnert ihr euch an meine Ausführungen zum dritten Ochsenbild. Dort erwähnte ich das im Neuen Testament verwendete für „Umkehr“ verwendete griechische Wort *metanoia*, welches heißt, das Leben und/oder die Weise zu ändern, wie man denkt (so die wörtliche Übersetzung).² Aus Sicht und Erfahrung des Zen würden wir hinzusetzen: als Folge eines Erwachens zu sich selbst.

Dass wir pausenlos denken, Gefühle auftauchen, Körperempfindungen und -bestrebungen sich melden, ist unvermeidlich. So sind wir konstruiert. Aber wie wir damit umgehen und ob wir uns von alledem umtreiben lassen und ob das Denken seine Zwanghaftigkeit erhält oder behält, das liegt in unserer Hand.

Im Zustand der Täuschung oder der Unwissenheit werden wir vom Kommen und Gehen aller Erscheinungen umgetrieben oder umher-getrieben.

¹ Zitiert nach *Jeff Shore*, S. 18.

² *Addison Hodges Hart*, S. 61 und S. 72.

*Hier herrscht die Welt der irrigen Meinungen und des rechnenden Verstandes³
... mit dem verselbstständigten Drang zur Unterscheidung und des Urteilens.⁴*

In der Realisierung des Erwachens indes

wird das endlose Nacheinander der Gedanken zur Welt der Wahrheit ...⁵

Und dieses geschieht durch eine Wandlung in unserem subjektiven Geist. Denn dieser ist es, der die Täuschung hervorruft. Also ist das auch der „Ort“, an dem Umkehr nur geschehen kann. Das ist die Zähmung des Ochsen.

Täuschung entspringt nicht der objektiven Welt, sondern wird durch unseren subjektiven Geist hervorgerufen.

Diese Worte des Vorworts zum fünften Ochsenbild kommentiert demgemäß Addison Hodges Hart zutreffend wie folgt:

Taming, or training the ox refers to taming our thoughts, our minds, and thus determining the direction our lives will take.⁶

Den Ochsen zähmen oder trainieren stellt einen Bezug her zu unseren Gedanken und unserem Bewusstsein und dazu, wie so die Richtung bestimmt wird, welches unser Leben nehmen wird.⁷

Dass wir so die Richtung bestimmen, die unser Leben nimmt, ist tiefergehender und viel weitreichender, nämlich direkter, zu verstehen, als es zunächst auf der Oberfläche unseres gewöhnlichen Bewusstseins klingen mag, wenn wir davon sprechen, unser Leben in die Hand zu nehmen oder nehmen zu wollen. Hart zitiert hier völlig zu Recht das Dhammapadda-Sutra und schreibt:

The very first words of the Dhammapada are these: „What we are today comes from our thoughts of yesterday, and our present thoughts build our life of

³ Daizohkutsu R. Ohtsu, S. 88.

⁴ Zensho W. Kopp, S. 96.

⁵ Daizohkutsu R. Ohtsu, S. 88.

⁶ Addison Hodges Hart, S. 72.

⁷ Übersetzung von mir.

tomorrow; our life is the creation of our mind.“ Everything in Buddhist practice follows from that foundational realization. Similarly the first words of Jesus are the call to change one’s way of thinking and consequent course of life so that the kingdom of God can be received.⁸

Die allerersten Worte des Dhammapada lauten: „Was wir heute sind, entstammt unseren Gedanken von gestern, und unsere gegenwärtigen Gedanken erschaffen unser Leben von morgen; unser Leben ist die Schöpfung unseres Geistes.“ Alles in der buddhistischen Praxis folgt dieser grundlegenden Erkenntnis. Ebenso sind die ersten Worte Jesu der Aufruf, die eigene Denkweise und den daraus folgenden Lebensweg zu ändern, damit das Reich Gottes empfangen werden kann.⁹

Es reicht also nicht, dass wir uns hin und wieder besinnen, uns dann und wann auf unser Kissen setzen, selbst dann nicht, wenn wir es regelmäßig tun. Praxis ist, präsent zu sein. Wo? In unseren Gedanken, in unseren Gefühlen, in unserem Handeln und Nicht-Handeln, in unserem jeweiligen Tun also, – in der Gegenwart des Augenblicks mit all seiner phänomenologischen Wirklichkeit **und** des in ihm präsenten (Wesens-)Ochsen.

Solange wir [aber] nur das Anwesende oder nur unser anfängliches Selbst sehen, können wir niemals in die Welt der Wahrheit gelangen.¹⁰

Diese Welt der Wahrheit ist die, wovon das Herz-Sutra mit den berühmten Worten so spricht:

Form ist (nichts anderes als) Leere und Leere ist (nichts anderes als) Form.

Genau deswegen, wenn natürlich auch zur Vermeidung einer sich der Welt und seiner zu bewältigenden Probleme entziehenden und letztlich (wieder) eigensüchtigen Lebenshaltung und Lebensführung, ist es wichtig und ich denke

⁸ A.a.O., S. 73 und S. 61 unter Verweis auf Mk 1,15.

⁹ Übersetzung von mir.

¹⁰ Daizohkutsu R. Ohtsu, S. 89.

schon an dieser Stelle zu betonen, dass die Notwendigkeit der Zähmung des Ochsens auch darin begründet ist, was so beschrieben wird:

In der voraufgehenden Stufe hat der Hirte den Ochsens wirklich gefangen. Aber gerade, weil er ihn gefangen hat, kann er vom Ochsens befangen sein. Um sich von dieser Befangenheit abzuschneiden und sich vom Ochsens loslassen zu können, muss er ihn zähmen. Hier beginnt die „Übung nach dem Durchbruch“ ... die Übung nach diesem Durchbruch, das Gewonnene immer wahren zu lassen, bedarf der Allmählichkeit.¹¹

... In der Freude und in der Trauer, im Zorn und beim Lachen ist er Eines mit seinem Herzens-Ochsens.¹²

Wie hat es der Dritte chinesische Patriarch Sôzan in seiner Meißelschrift vom Vertrauen in den Einen Geist, dem Shinjinmei, ausgedrückt? So:

*Sinnlos, die Suche nach der Wahrheit;
Befrei dich nur von deinen Ansichten.¹³*

Meine Ergänzung dazu:

Jeder Moment hat seine eigene Wahrheit.

So könnte ich eigentlich mein Teisho beenden und nur noch auf die ähnlich klingende Passage bei Yamada Kôun verweisen, dass hier auf der fünften Stufe die schwierige Praxis beginne, die Ideen von bzw. über Buddha, Dharma sowie all die dualistischen Ansichten wegzuräumen.¹⁴

Aber ich muss noch etwas nachtragen. Denn Yamada Kôun lässt seine Kurzkommentare zu den Ochsensbildern mit dem fünften Bild enden mit der Begründung, er fühle sich nicht qualifiziert genug, die nachfolgenden Bilder zu kommentieren. Es sei auch für die meisten Zen-Übenden ohne Nutzen, diese zu

¹¹ A.a.O., S. 88.

¹² A.a.O., S. 90.

¹³ So in der Übersetzung von *Albrecht Fabri*. Ich liebe diese Übersetzung wegen ihres klaren, unmissverständlichen und herausfordernden Charakters. Die Fassung von *Soko Morinaga Roshi* und *Ursula Jarand* lautet so: „Du brauchst nicht nach der Wahrheit suchen; lass nur unbedingt ab von Überlegungen.“

¹⁴ Vgl. *Yamada Kôun*, ZEN - The Authentic Gate, S. 117.

untersuchen. Harada Roshi habe gesagt, dass man bis Bild Nr. 7 ein gewisses Verständnis für sie entwickeln könne, aber für die Bilder danach fehle uns die Vorstellungskraft.¹⁵

Ich weiß nicht, wann Yamada Kôun Roshi diese Zeilen geschrieben hat und ob sie seine endgültige und abschließende Meinung darstellen. Sein Statement ist für jeden, der sich zu den Ochsenbildern äußern will oder schon geäußert hat – und das sind ja durchaus schon einige, die es systematisch gemacht haben, und noch mehr, die in bestimmten anderen Zusammenhängen immer wieder auf die Ochsenbilder rekurren (und die, wie ich finde, dies zu Recht tun), – eine gewisse Falle, die da aufgestellt ist.

Ist es Anmaßung, gar Falschspielerei, wenn man zu den nachfolgenden Ochsenbildern etwas sagt oder schreibt? Geriert man sich dann als einer, der eine Qualifikation hat, die das für Menschen mögliche Maß überschritten hat? Schweigt man aber, wie soll dann das erste der vier grundlegenden Bodhisattva-Gelöbnisse verwirklicht werden, alle Lebewesen zu retten, d.h. ihnen aus der Unwissenheit herauszuhelfen? Und wenn wir über höchste Stufen von Realisierung der wahren Natur sprechen oder schreiben, kommt es (auch dabei) einzig und allein darauf an, ehrlich zu kommunizieren, an welchen Stellen man lediglich über etwas spricht oder schreibt und wo man dies, aus eigenem Erleben und in persönlicher Erfahrung bestätigt, tut.

Im Übrigen möchte ich in Erinnerung rufen, was ich in der Einleitung zum Wegcharakter der Zen-Praxis sagte und dazu, dass wir die Ochsenbilder nicht als jeweils abgeschlossene in einer aufsteigenden Abfolge zu meisternde Stufen sehen sollten.¹⁶ Dies kann man auch schön bei Jeff Shore lesen:

Wir haben die Reise nun zur Hälfte hinter uns gebracht. Ihr habt eine Vorstellung von dem „Prozess“ bekommen, der hier auf geschickte, aber künstliche Weise zerlegt worden ist, um uns auf dem Weg zu helfen. Ich vertraue darauf, dass ihr jetzt verstanden habt, dass es nicht wirklich zehn separate Schritte oder Stufen

¹⁵ A.a.O., S. 118.

¹⁶ Oben S. ... m.w.N.

*gibt. Zen beschäftigt sich nicht mit Prozessen oder gar mit Transformation. Bleibt nicht an der Darstellung dieser Stufen hängen oder an den beigefügten Geschichten. Jeder muss **durch sich selbst hindurchgehen**; es wird keine zwei identischen Wege geben. Diese Abbildungen und Beschreibungen können hilfreiche Wegweiser sein und warnen uns vor den Fallen auf dem Weg. Letztlich geht es aber darum, die Reise tatsächlich zu Ende zu bringen.*

Jeder von uns macht seine eigene Reise. ... Haltet nicht auf halbem Wege an.¹⁷

In diesem Sinne: weiter!

¹⁷ Jeff Shore, S. 18.

