

Buchvorstellung: ‚Zengo Mandala - wahre Worte des Zen‘ - Zufriedenheit, Wohlwollen und ein freier Geist, dann kommt Erleuchtung

Hanspeter Gugger, 19.10.23

Beim diesjährigen Zen-Training im Shorinkutsu-Dojo hat mich Inoue Roshi gebeten, ein Buch zu übersetzen. Er hat mir dabei auch die Freiheit gegeben, das Buch mit meinen Erfahrungen zu erweitern. Ich glaube es ist gerade dadurch ein wahres und **wertvolles Zen-Buch** geworden, dass vielen Übenden zeigen wird, was wirklich Zen ist. Dieses Buch möchte ich euch vorstellen:

Zuerst sind drei Begriffe zu klären:

1. Mandala bedeutet im japanischen Wort „Zengo Mandala“ nicht die im Westen populären, farbigen Kreisformen, sondern es bedeutet „die Harmonie eines geläuterten reinen Geistes“, den du durch ernsthafte Meditation mit einem wahren Lehrer realisieren kannst.

2. Wahre Worte sind Worte eines wahren, erwachten Lehrers, der durch Empathie und Inspiration lehrt. Es ist kein Lehrer, der sich selbst vermarktet, kein Gelehrter der sich mit Worten beschäftigt und mit kluger Zunge redet. Er verkauft keine magischen Pillen und kein totes Zen, sondern er lehrt das, was wirklich Zen ist.

Was sagt Buddha zu „wahre Worte“ und „unwahre oder falsche Worte“? Buddha bezieht sich auf das existenzielle Leiden der VEW, auf unsere immer wiederkehrende Unzufriedenheit. Er sagt: „Wahr ist, was Leiden vermindert und unwahr oder falsch ist, was Leiden verstärkt.“

3. Wertvolles Buch? Wie können wir aus dem riesigen Angebot an Zen-Büchern ein wertvolles Buch finden? Wertvoll ist ein Buch dann, wenn es uns zeigt, wie wir mit der richtigen Haltung, Atmung und Ausrichtung auf das Übungsziel, das „im Jetzt sein“, üben können und wie wir das Übungsergebnis einen ruhigen reinen Geist erreichen. Ein Geist der nicht mehr von negativen Emotionen hin und her gezerrt wird, der uns dadurch ein glückliches Leben ermöglicht. Ein Geist der uns das Übungsergebnis, auch in einer tiefen Erfahrung unmittelbar erleben lässt.

Wenn wir z.B. bei amazon das Suchwort „Zen“ eingeben, bekommen wir ein Suchergebnis von 75 Seiten mit 22 Büchern pro Seite. Unter dem Suchwort „Zen“ finden wir Esoterik, Lebenshilfe, kommerzielle Angebote und ganz, ganz wenige wertvolle Bücher von wahren Lehrern. Das Problem ist nicht nur die große Menge, sondern die inhaltliche Prüfung.

Um ein wertvolles Buch auswählen zu können, müsstet ihr das Profil des Autors und seine praktische Erfahrung prüfen. Diese Prüfung zeigt aber nicht, ob es „wahre Worte des Zen“ sind, weil Zen nicht durch Worte, sondern „von Geist zu Geist“ übertragen wird, d.h. eine inspirierende Gestik oder ein Wort des Lehrers lässt den Übenden unmittelbar und plötzlich die Wahrheit, die Wirklichkeit erfassen.

Ein Großteil der Bücher ist gutgeschrieben, aber es sind meistens Worte über Zen, intellektuelles Wissen über Zen und/oder philosophische und religiöse Betrachtungen

von einem Experten, der viel über Philosophie und Religionen weiß.

Ein wertvolles Buch spricht nicht über Zen, sondern es zeigt dir, wie du richtig übst und deine Übung ausrichtest. Dieser Fakt gilt seit Bodhidharma oder Rinzai um nur zwei der alten Meister zu nennen:

Bodhidharma: Vier Grundsätze des Zen

1. Eine Übertragung außerhalb der Schriften.
2. Nicht abhängig von Worten oder Buchstaben.
3. Direkt auf den menschlichen Geist zeigend.
4. Selbstnatur sehend - Buddha-Natur realisieren.

Rinzai: Wirklichkeit zeigt sich selbst

„Liebe Brüder, erfasst und nutzt das Naturgesetz des Geistes, aber gebt ihm keine Namen. Das ist das fundamentale Gebot.“ Wenn du von der Wirklichkeit sprichst, zeige sie mir! Gib keine philosophischen Erklärungen! Das ist das Merkmal der Zen-Haltung. Aber wie kann man die Wirklichkeit zeigen? Die Wirklichkeit lässt sich nicht mit Worten, nicht mit Symbolen und nicht mit Denken zeigen. Die Wirklichkeit offenbart sich selbst in allem, was existiert.

Nun eine kurze Info zum Zengo Mandala

Das Buch besteht aus zwei Teilen, dem Teil „Zengo Mandala“, d.h. wie der Geist zu reinigen ist und wie du ein glückliches Leben führen kannst. Dazu werden in 21 Kapiteln, wichtige Übungsaspekte erklärt und gezeigt warum diese für das jeweilige Übungsziel wichtig sind.

Jedem Kapitel folgt eine Ergänzung in Schrägschrift, in der ich aus meiner Erfahrung und meinem kulturellen Hintergrund, versuche das Gesagte aus dem Blickwinkel der betroffenen, handelnden Person zu betrachten. Durch die Schrägschrift kann der Leser selbst entscheiden, ob er zuerst alle Kapitel von Inoue Roshi liest und danach die Ergänzungen oder ob Kapitel und Ergänzung nacheinander lesen will.

Der zweite Teil des Buches „Die Inschriften des Geistes (jap. Shinmei)“, zeigt uns anhand von zehn Empfehlungen, was wir tun können, damit wir unseren gesunden Geist und unsere gesunde Überzeugung nicht verlieren. Dazu müssen wir der Angst entkommen und unsere Ängste überwinden; dann werden wir uns auch moralisch verhalten und unseren moralischen Charakter nicht verlieren. Dadurch kann der Einzelne und die Gesellschaft die vorhandenen Schwierigkeiten verstehen und meistern.

Am Ende des zweiten Teils habe ich zwei wichtige Herausforderung und Fallstricke der modernen Ego- und Haben-Zeit erläutert und angegeben, wie man diese Fallstricke erkennen und überwinden kann.

Zudem habe ich erklärt warum gerade diese beiden Teile des „Zengo Mandala“, so wichtig für uns und die Gesellschaft sind.

Zum Schluss noch ein Absatz aus dem 1. Nachwort: Unser ergebnisorientiertes Haben- und Erreichen-wollen bestimmt auch unsere spirituelle Sinnsuche. Wir wollen so viel wie möglich, so schnell wie möglich, mit möglichst wenig Einsatz. Aber eine

Erkenntnis unserer Probleme und eine Reinigung der Seele von Gier, Ärger und Hass benötigt ernsthafte Übung und Zeit. So heißt es bereits in einem frühen hinduistischen Text:

„Der höchste Weg wird in langsamen Schritten erreicht durch die Methode des ständigen Bemühens um Selbsterkenntnis mit der Hilfe von wahren Worten, einem achtsamen Verhalten und beharrlicher Übung.“

Das Buch kann bei <https://www.epubli.com/shop/zengo-mandala-wahre-worte-des-zen-9783757580285> , amazon, thalia oder anderen Portalen bestellt werden. Bei allen Anbietern kannst du das Inhaltsverzeichnis und beide Vorworte ansehen.