



14. & 21. Aug. 2024 Ochsenbilder 1 von DaiHiDo

1. Bild 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 suchende Hirte keine geleitende Richtung.

Im Dämmer des Abends hört er nur Zikaden auf dem Ahorn singen.

Das Leben hat keine Antworten, das Leben findet statt, und zwar hier und jetzt. Das ‚Warum‘, das wir in unserem Leben suchen, können wir nur selbst da hineingeben.

Es gibt keine einfachen, eindimensionalen Lösungen für unsere Probleme. Alle Ziele, die wir haben, verändern sich indem wir auf sie zugehen.

Die Leere finden wir nicht, indem wir den Geist loslassen. Die Leere drückt sich aus im Loslassen des Geistes. Der Geist endet nicht in diesem Loslassen, er ist nur von Gier, Hass und Verblendung befreit. Wenn wir Zazen üben, lassen wir Körper und Geist abfallen. Wir lassen alles los, indem wir es sein lassen und verweilen in heiterer Gelassenheit.

Zazen üben bedeutet: Die Suche endet genau an der Stelle und zu dem Zeitpunkt, an dem die Suche beginnt. Das müsst ihr verwirklichen; dass in dem Moment, in dem ihr auf dem Kissen ganz ankommt, alles getan ist.

Nebel durchziehen den Lorbeerwald.
Bäume stehen ihm nicht im Wege.



Integration von Gegensätzen und Widersprüchen ist Bestandteil unseres Erwachens. Der Verstand ermöglicht zwar die Selbstreflexion, dieses Nachdenken führt aber letztlich nur dazu, die eigene Unfähigkeit zur Erkenntnis auf diesem Weg festzustellen.

Wer meint, er hätte diese eine einfache Lösung gefunden, nähert sich verdächtig schnell der Diktatur. Auch bei der Koanbearbeitung muss die eine eindeutige Antwort immer aus dem Augenblick und von dem, der jetzt gerade im Dokusan sitzt, authentisch gegeben werden.

Das erste Ochsenbild ist der suchende Hirte. Er hat keinen Plan, findet keine geleitende Richtung. Ihr kennt diese Stimmung von eurer eigenen Praxis.

Der nächste Schritt ist, den Mut aufzubringen diese Situation als meine momentane Wirklichkeit anzuerkennen. Ich bin der suchende Hirte; das Koan, das ich gerade bearbeite, treibt mich in die Enge und überall leuchten Schilder auf, auf denen steht: „Ich weiß es nicht“.

Ihr habt gefragt, ob es wirklich immer nur eine Antwort auf ein Koan gibt und ich habe geantwortet: „Ja, nur eine in diesem einzigartigen Augenblick“. Das ist wichtig. Ein Weg geradeaus hin, kein zweiter und dritter ist möglich.

Gleichzeitig verdichten sich die Hinweise, dass wir unsere mannigfaltigen Probleme nur zum Heilsamen wenden können, wenn wir unsere **Haltung** zu den Wesen und auch zu den Dingen, die uns umgeben, in einer tiefliegenden Dimension in uns verändern. Es kommt also mehr auf die **Haltung**, denn auf die **Lösung** an. Wenn du ein Problem hast, ist es deine Aufgabe es zu lösen. So einfach ist das. Denkt einmal aus dieser Perspektive über eure „Probleme“ nach. Was wäre eine Haltung, die euer Problem verändern würde, und könnt ihr



sie mit euren Werten und momentanen Einstellungen in Übereinstimmung bringen? Gibt es Einstellungen die aus Gier, Widerstand oder Ignoranz entstanden sind? Die Antworten liegen in eurem Inneren. Dieses Innere unterliegt eurer Gestaltung und damit habt ihr einen enormen Einfluss auf die Welt.

Die Ochsenbilder, die wir hier genauer betrachten und erfahren wollen, beschreiben diesen Weg nach innen und auch die notwendige Rückkehr auf den Marktplatz. Sie sind entstanden, weil die Zenmeister, die sie entwickelt und benutzt haben, nach einem roten Faden gesucht haben, um ihre SchülerInnen auf diesem Weg gut begleiten zu können. Sie sind bis heute eine wunderbare Unterstützung für unsere Praxis.

Die Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten.

Aus welchem Grund macht sich der Hirte überhaupt auf den Weg auf die Suche nach dem Ochsen? Weil er ein Hirte ist und das kann er nur sein, wenn er einen Ochsen hat. In diesem ersten Motiv treffen schon Sein und Haben aufeinander.

Der Ochse ist dabei die Metapher für unser ureigenes Selbst, das gefunden und erkannt werden möchte, um dann auch losgelassen zu werden. „Dein Urantlitz, bevor dein Vater und deine Mutter geboren wurden“. „Das anfängliche Wesen, alles was in der Welt anwesend“ ist, wie es bei Tsinyüan in der Vorrede zu den Ochsenbildern heißt.

Der Hirte in den ersten Bildern ist die Metapher für unser „Alltags-Ich“ und das „wuchernde Gras“ ein Bild für die mannigfaltigen, begehrenswerten Wesen und Dinge, die uns umgeben. Hier mag vielleicht ein Widerspruch erscheinen zwischen Ochs und Hirte. Dieser Widerspruch kann aufgelöst werden, wenn ich die Einheit von Ochs und Hirte erfahre oder verwirkliche.



Um Energie für unsere Übung zu haben ist es vorteilhaft unsere Motivation zu kennen und eine Entscheidung zu treffen.

Das kann die Entscheidung sein, eine gewisse Zeit regelmäßig zu meditieren oder eine LehrerIn zu bitten, mich als SchülerIn anzunehmen oder das große Kesa zu nähern.

**Probleme - Erkenntnisse - Akzeptanz - erforschen - Lösungen -
heiteres Gewahrsein.**

Wichtig ist die Entscheidung und mein Umgang damit.

Was ist deine Motivation Zazen zu üben? Was wolltest du, als du dich zum ersten Mal aus freien Stücken zum Meditieren hingesezt hast? Welches Leid hast du damals erfahren, welchem Heilsversprechen bist du gefolgt?

Welche Erfahrungen hast du auf deinem bisherigen Weg gemacht? Was war für dich beglückend, was hat dich geschmerzt?

Buddha hat herausgefunden, dass man durch Meditation Leid auf ganz grundsätzliche Weise überwinden kann und hat dies in den vier edlen Wahrheiten formuliert:

Da ist die edle Wahrheit über das Leiden;
die edle Wahrheit über die Ursache des Leidens;
die edle Wahrheit über die Beendigung des Leidens;
und die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur
Beendigung des Leidens führt: **Der edle achtfache Pfad.**

Wenn wir das erste Ochsenbild erfassen wollen, dann geht es darum den suchenden Hirten und ebenso den suchenden Ochsen zu erfassen. Lange Zeit habe ich auf meinem Zen-Weg gedacht, es ginge darum, möglichst schnell und immer wieder in diesen unglaublich beglückenden



Zustand des Samadhi einzutauchen. Ich stellte dann irgendwann auch fest, dass das Wahrnehmen meines Körpers und seiner erfahrbaren und verschiebbaren Grenzen die wichtigste Voraussetzung für eine bewusste Entwicklung sind. Dass der Körper unsere Form ist, das was wir wahrnehmen können und dass wir nur über den Körper wahrnehmen. Absolut und gleichzeitig unterliegen wir den Illusionen unserer Wahrnehmung; wir sind damit an die Gesetze dieser **Wahrnehmung und Illusion** gebunden, wir unterliegen ihnen.

In den Ochsenbildern und den Gedichten dazu wird ein Weg beschrieben, der uns durch unsere Anstrengung aus dieser illusionären Welt heraus führt. Dieser Weg ist allerdings holistischer Natur, das heißt, wir können ihn nicht linear beschreiten, sondern müssen uns immer wieder einlassen und zulassen, dass dieser Weg uns beschreibt und bearbeitet. Dass der erste Schritt schon alle anderen beinhaltet. Dass es keinen Ausweg und kein Ziel gibt sondern immer nur Integration. Dass wir Buddha und die Patriarchen sind, wenn wir uns auf unser Kissen setzen und ernsthaft den Ochsen suchen.

Fangen wir mal vorne an.

Wie können wir urteilslos erkennen, dass wir der Hirte sind und was für ein Hirte wir sind. Die zentralen Fragen des Zen: Wer bin ich? Was will ich? Was will ich nicht?

Zazen ist die Übung, diese Fragen zu stellen und loszulassen und das kann durchaus gleichzeitig sein.



Zusammenfassung

1. Die Tür geht nach innen auf. Die notwendige und Notwendige Veränderung passiert in dir; der Ochse, das bist du.
2. Der Hirte als das handelnde Alltags-Ich, welches den Weg auf die Matte findet. Das eine Routine entwickelt, ein Übender wird, der sich mit Disziplin in der Übung unterwirft, um sich aufzurichten und zur Wirklichkeit zu erwachen.
3. Das wild wuchernde, duftende Gras. Die Dinge da draußen, die wir haben wollen. Unser „Besitz“, „Du Narr, noch heute Nacht wird deine Seele von dir genommen“, heißt es in der Bibel in Bezug auf den reichen Menschen, der sich in Sicherheit wiegt, weil er Besitz angehäuft hat. Hier können wir entdecken, dass wir stets das suchen, was wir schon haben. „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ (Sören Kierkegaard)
4. Die fern ragenden Gebirge sind die Heimat, von der sich der Hirte immer weiter entfernt, wenn er sich nicht an ihnen orientiert. Wir meditieren, um die Einheit von Ochse und Hirte durch Nicht-Tun zu verwirklichen. In Wirklichkeit sind weder Ochse noch Hirte je verloren oder getrennt. Nur durch unsere Illusionen sind wir verirrt in dicht wucherndem, duftendem Gras.