



## 2. Okt. 2024 - Ochsenbilder 2 von DaiHiDo

### Das Finden der Spuren

Unter den Bäumen am Wassergestade sind hier  
und dort die Spuren des Ochsen dicht hinterlassen.

Hat der Hirte den Weg gefunden  
inmitten des dicht wuchernden, duftenden Grasses?

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.

Hier in diesem zweiten Bild ist der Hirte hell wach. Was bedeutet es eine Spur zu haben, die auf das verweist, was wir am sehnlichsten suchen und wünschen. Einen Ort ein Zuhause, in dem wir so sein können, wie wir uns in diesem Augenblick vorfinden.

Sangha, so wird gesagt, ist der Ort wo wir uns alle nur nach Hause begleiten. In der Gewissheit, dass wir vollständig mit unserem Selbst, unserem Geist und Herz verbunden sind. Noch handelt es sich „NUR“ um die Spur und wie der Mond, der nicht eins ist mit dem Finger, der auf ihn zeigt, ist die Spur nicht identisch mit dem Ochsen, den wir suchen.

In diesem Bild geht es darum, dass unsere Suche eine Richtung bekommt. Welch eine Freude für jeden, der dies schon einmal erlebt hat und Welch ein großer Ansporn, in dieser Richtung weiter zu suchen. Gleichzeitig lauert hier die Gefahr. Dass wir aus diesem ersten Finden der Spur ein Ereignis machen, das auch nur duftendes Gras ist. Eine Illusion. Ein Ereignis, das wir haben wollen. Es entsteht eine Art Gier, die dazu führt, dass wir die Spur aus den Augen verlieren und unsere Übung aufgeben.



Wenn wir unseren Geist schulen wollen, dann müssen wir unseren Geist kennenlernen. Wenn wir unseren Geist kennenlernen wollen, dann müssen wir ihm vorurteilsfrei und ohne Vergleiche zu ziehen zuhören und zuschauen.

Beginnen können wir damit, dass wir unser Denken zunächst sanft, verändern.

*„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks  
und der Anfang der Unzufriedenheit“.*

*(Sören Kierkegaard)*

Es geht darum zu erkennen, dass das diskursive Denken nur die Oberfläche ist. Gleichsam die Spuren des Ochsen, noch nicht der Ochse selbst. Aber das diskursive und rationale Denken ermöglicht uns einen Zugang und den möchte ich gern mit euch erforschen. Das können wir am besten, wenn wir meditieren und uns dabei auf eine bestimmte Weise zuschauen. Die Wahrheit lässt sich nicht in Begriffen benennen; sie muss von Augenblick zu Augenblick vollständig verwirklicht werden. Diese Verwirklichung gibt dem Rationalen einen Platz, aber nicht die Führung.

Was würde aus eurem Denken und aus eurem Selbstbild, wenn ihr euch nicht mehr vergleichen würdet?

Wie erlebt ihr eure Praxis, eure Übung? Was denkt ihr über euch, wenn ihr am Mittwoch oder zu einem Sesshin oder zum Zazenkai ins Dojo kommt oder wenn ihr zu Hause auf eurem Kissen sitzt?

Wie erlebt ihr eure Praxis, was tut ihr in Krisen und was tragt ihr zum Gelingen bei?

Dies ist der Hintergrund vieler Koan-Fragen, die Frage nach deinem Zen Verständnis: „Zeig mir dein Antlitz, bevor dein Vater und deine Mutter geboren wurden“ ist so ein Koan.

# Wassermond-Sangha

Oeynhausen

www.wassermond-sangha.de



Das heißt: die Spuren des Ochsen finden. Ohne Urteil, ohne Vergleich, einfach nur beobachten und erkennen. Den Mut aufbringen zu meiner Erkenntnis zu stehen, zum Beispiel im Dokusan. Die eigenen Erfahrungen schulen, Bewusstsein in die Übung bringen. Ohne Bewusstsein auf die Übung gibt es kein Gelingen. Das ist gemeint mit

„Die Spuren des Ochsen erkennen“.

Die Suche endet, wo die Fragen als illusionsstiftend erkannt werden. **Mein hinter dem Rationalen liegender Geist wird in den ersten Spuren erkennbar.**

Bei Goethe heißt es im Faust: „Habe ich nun, ach! Philosophie, Juristerei und Medizin und leider auch Theologie durchaus studiert mit heißem Bemühen. Da steh ich nun ich armer Tor und bin so klug als wie zuvor!“

Diese tiefste Erkenntnis ist es, die mich in die Verzweiflung treibt, mir aber auch den Mut gibt, mich vom rationalen Verstand zu lösen und ihn zu integrieren. Der Mut und der Wille, den Ochsen ganz zu fangen und mich nicht mit den Spuren zufriedenzugeben ist es, der mich schließlich loslassen lässt, das Wagnis einzugehen, in die Leere zu stürzen. Hier stürzt vielleicht noch ein **ICH** in die Leere, das im Verlauf der Übung als Leer erkannt wird.

Die Geschichte des Zen ist voll von ernsthaft und verzweifelt Suchenden. Einer hat es mal so weit gebracht, alle heiligen Sutren, die er im Kloster finden konnte, auf den Hof zu tragen und dort anzuzünden, weil er so verzweifelt war, dass er auch in den Sutren keine Antwort auf seine Fragen gefunden hat.

Was hält dich davon ab diesen Sprung zu wagen?

Eine indische Weisheit sagt, dass vor jeder Wahrheit ein Dämon steht, und dass ich erst wenn ich den Mut und die Kraft habe diesen Dämon

# Wassermond-Sangha

Oeynhausen

www.wassermond-sangha.de



zu besiegen, - das heißt nach meinem Verständnis ihn zu meinem Freund zu machen und zu integrieren,- erst dann habe ich die Kraft die Wahrheit, die er bisher verdeckt hatte, zu ertragen und zu verstehen, ja zu verwirklichen. Es ist also Angst vor unseren Dämonen, die uns daran hindert der Ochsenspur zu folgen.

In einer Geschichte heißt es: Wenn die Angst an deine Tür klopft und du den Mut aufbringst ihr zu öffnen, wirst du sehen, dass da niemand vor der Tür steht.

Unsere geduldige Übung hilft uns weiterzugehen, die Tür zu öffnen. Wir erkennen dann, der Dämon ist nur ein Gedanke und sein Ursprung ist Illusion.

Wir sind auf der Suche nach sicheren Kriterien, die uns eine Möglichkeit bieten, die Spuren zu finden in der Mitte des dicht wuchernden duftenden Grases. Keine einfache Angelegenheit; Sicherheit und Zen schließen sich zuweilen aus, besonders wenn es darum geht, das Loslassen zu praktizieren.

Auf der einen Seite sind wir immer wieder abgelenkt durch den **Duft des Grases**. - Eine Metapher für unser tägliches Tun, unsere Konsumgewohnheiten und die Geschichten, die wir uns erzählen und die sinnlosen Fragen, die unser Geist uns unterbreitet und die er dann doch nicht beantworten kann.- All die Dinge, die uns verbinden mit der Geisteshaltung von Samsara: Gier, Hass und Illusion.

Auf der anderen Seite versuchen wir die **RICHTIGE** Spur zu finden, den wahren Weg zu identifizieren. Wir wollen den richtigen, den besten Lehrer, die beste Lehrerin, die perfekte Sangha, das beste Dojo. Wir wollen die beste Zen-Schule, die richtig für uns ist und uns optimal bei unserer „Erleuchtung“ unterstützt. Wir erkennen noch nicht, dass wir dies alles schon haben, wenn wir es wagen so zu sein wie wir uns vorfinden. Wir können unsere Wünsche und Hoffnungen als das



erkennen und integrieren, was sie sind: Wünsche und Hoffnungen, die uns immer wieder davon träumen lassen unser Glück im Außen zu finden und uns davon abhalten, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Wenn uns das nicht gelingt, geraten wir immer wieder in die Irre und verlieren die Ochsen spur aus den Augen. Es heißt in diesen Zeiten brauchen wir großen Glauben, großen Zweifel und großes Vertrauen. Woran aber sollen wir glauben, zweifeln und wem oder was sollen wir vertrauen?

**Das ist einfach: an uns und unsere Praxis.** Wir können unseren Erfahrungen vertrauen. Wir können an unsere Traditionen glauben und hochfahrende Pläne für die Zukunft freundlich lächelnd bezweifeln.

Habt eine gute Praxis, wünschte der Meister meines Meisters seinen SchülerInnen. Der Weg aus all unseren diesbezüglichen Schwierigkeiten endet auf dem Kissen. Die Anweisung zur Meditation geht auf Buddha zurück, ist historisch wahrscheinlich noch älter und sehr einfach: „Setzt euch hin, nehmt Kontakt zu eurem Atem auf und beobachtet euch und was mit euch durch dieses Tun geschieht. Werdet eurer selbst bewusst. Schaut nicht nach außen, sondern nach innen.

Der Ochse, den ihr sucht, ist euer ureigenes Selbst. Das heißt auch, hört auf, euch mit anderen zu vergleichen und euch an ihnen zu messen.

Welche Rolle bleibt dann für eine Lehrerin oder einen Meister übrig? Kümmert euch nicht um die Erleuchtung eurer LehrerIn, kümmert euch nur um eure eigene. Welche Rolle bekommen Wertschätzung und Respekt, wenn es nicht mehr um besser oder schlechter geht? Ich kann diese Fragen nur beantworten, wenn ich immer wieder ernsthaft übe und wenn ich übe, **übe ICH**, nicht irgendwer. Die Spuren des Ochsen sind die Spuren der Lehre, ich folge ihnen bloß und lasse sie nicht mehr aus meinem Gewahrsein.

# Wassermond-Sangha

Oeynhausen

[www.wassermond-sangha.de](http://www.wassermond-sangha.de)



---

An dieser Stelle brauche ich meine Disziplin, vielleicht eine spirituelle Freundin, Lehrerin, Meisterin. Hier ist es hilfreich, den Spuren zu folgen und das kann auch bedeuten ich studiere Texte oder unterstützende Hinweise, wie die sechs Paramitas (Vollkommenheiten), die vier edlen Wahrheiten und viele andere Spuren. Denn wenn ich die Spuren verliere, falle ich zurück und brauche doppelte Anstrengung, um mich mit meiner Spiritualität wieder zu verbinden. Meine freudig begrüßte Erfahrung wird vom Alltag verschüttet und überlagert.

Aber die Spuren sind auch tatsächlicher Bestandteil meines Zen-Weges. Ich kann sie erinnern und integrieren, ich kann mich über das Finden der Spuren freuen und sie nutzen auf meinem weiteren Weg.