

Mein Vortrag geht heute, wie jedes Jahr zum Jahreswechsel, über die zehn Ochsenbilder: **Der Ochse und sein Hirte**. Die zehn Ochsenbilder, die von dem japanischen Kalligraph und Maler Tatsuhiko Yokoo (1928 – 2015), gemalt wurden, hängen im Aufenthaltsraum, ihr könnt sie euch in der Pause gerne nochmal anschauen und auf euch wirken lassen.

Die zehn Ochsenbilder zeigen in einer Parabel den Entwicklungsweg des Zen in 10 exemplarischen Entwicklungsphasen auf. Sie wurden von Meister Kakuan Shion (um 1150 n. Chr.) gemalt, der auch die Gedichte dazu verfasst hat. Sie stellen einen der bedeutsamsten bildlichen Erfahrungsschätze des Zen dar und sind kalligraphische Kunstwerke.

Der Ochse ist ein archetypisches Bild für die Wesensnatur.

Der Ochse passt sehr gut zum Zen. Der Ochse ist voller Vitalkraft, er schwebt nicht, er ist voll auf der Erde, der Ochse ist wild und ungestüm. Man kann ihn zähmen, aber es bleibt immer noch etwas von seiner Wildheit, im guten Sinne, nämlich in einer geistigen Freiheit, die nichts zu tun hat, mit dem Beharren des Widerstands des kleinen Ichs. Das wird oft verwechselt. Geistige Freiheit ist eine offene Weite. Und ihr kennt ja den Beginn des Zen, Boddhidharma, der vom Kaiser von China gefragt wird: "Was ist das Wesen des Zen?" Und Boddhidharma antwortete: "Nichts von heilig, offene Weite." Damit ist diese geistige Freiheit im Zen gemeint, eine offene Weite, an keiner Vorstellung festkleben, an keinem Dogma, sondern das zu tun, was im Augenblick ansteht. Ganz auf der Erde zu sein.

Die Ochsenbilder zeugen nicht nur vom Ochsen, dem tiefsten Selbst, sondern zeigen die Beziehung auf zwischen dem Ochsen und seinem Hirten. Am Anfang sind beide noch getrennt, am Ende des Weges sind sie eins. Beide gehören jedoch im Ursprung untrennbar zusammen, sind zwei in einem. Was wäre der Mensch ohne sein innerstes Wesen? Eine hohle Marionette.

So sind auch Ochse und Hirte in ihrer existenziellen Bezogenheit aufeinander ein Urbild. Sie brauchen einander. Der Hirte braucht den Ochsen. Ohne den Ochsen ist er verloren in der Welt. Der Ochse braucht den Hirten. Weil der Ochse natürlich Pflege und Lenkung braucht. Der Hirte sorgt für den Ochsen. Er zähmt ihn. Der Hirte gibt ihm auch Geleit und Weisungen, so wie der Hirte Geleit und Weisung vom Ochsen empfängt. Sie haben eine Fürsorgepflicht füreinander.

Und so haben auch wir eine Fürsorgepflicht für unser innerstes Wesen. Diese Fürsorgepflicht besteht darin, dass wir uns aufmachen zu dem, was wir wirklich sind. Zu diesem innersten Wesen. Dieses innerste Wesen beinhaltet alles. Deswegen ist der Ochse auch so ein wunderbares Bild. Das ist nicht nur die Erleuchtungserfahrung, sondern da ist alles was existiert darin enthalten. Also auch unser Ich, unsere Persönlichkeit, Licht und Schatten. Alles ist darin enthalten. Es gibt nichts, was da herausfallen würde. Ja und sich darin zu erkennen, darum geht es auf unserem Weg in der ganzen Dimension unseres Menschseins.

Die Stationen dieser zehn Bilder zeigen den Prototyp des Weges zum Erwachen auf. Natürlich hat jede/jeder von uns eine andere Ausgangsposition und jeder Weg ist ganz einzigartig. Aber vielleicht könnt ihr, wenn ich jetzt das Gedicht lese, wenn ich etwas dazu erzähle über diese zehn Stationen, euch doch in dem einen oder anderen wiederfinden. Aber auch da haltet nicht fest. Es ist eine Orientierung. Jede von Euch,

jeder von Euch hat einen ganz eigenen, einzigartigen Weg.

### **Erstes 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 Hirt keine geleitende Richtung. Im Dämmer des Abends hört er nur Zikaden auf dem Ahorn singen."

Ja, erstes Bild, die Ausgangssituation. Dann, wenn wir entfremdet sind von diesem innersten Wesen. Das was unser Gottesgeschenk ist, unsere Gottesgabe, das verlieren wir oft im Laufe des Lebens. Wir entfremden uns durch unsere Sozialisation, durch Ziele, die wir uns stecken, die uns wegführen von unserem innersten Wesen, durch Erwartungen, die wir erfüllen, durch Vorstellungen und Konstruktionen, die uns abbringen. Und irgendwann einmal spüren wir diesen Mangel. Spüren wir, dass uns etwas fehlt, dass wir etwas verloren haben. Manche geraten darüber in eine Krise, wenn sie merken, ich bin in einer Sackgasse. Und dieser Hirte ist auch in so einer Sackgasse. Verzweifelt das Herz. Ich denke jeder von uns kennt das: Verzweiflung, Isolation, Einsamkeit. Und da irrt er herum, irrt im Dickicht herum. Das Dickicht steht sowohl tiefenpsychologisch, wie auch im Zen, für das Unbewusste. Wir sind oft gefangen im Unbewussten. Und der Weg des Zen ist ein Weg in die Bewusstwerdung. Das ist die Ausgangssituation des Hirten.

### **Dann das zweite Bild: Das Finden der Ochsenspur**

"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 Grases? 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."

Und das ist das Wunderbare, unsere Wesensnatur ist in jedem Augenblick erfahrbar. In jeder Situation, durch jeden Menschen. Weil ja alles, was existiert, ein Ausdruck dieser Wesensnatur ist. Wir erkennen es nur eben nicht. Aber wenn wir uns auf die Suche begeben, wirklich ernsthaft suchen, dann begegnet uns auch etwas. Ein Hinweis, ein Buch, ein Freund, der uns auf etwas aufmerksam macht. Oder auch eine innere Erfahrung. Plötzlich im Sonnenuntergang spüre ich etwas, erfahre ich etwas, was über mich hinausgeht. Es gibt solche Seinsmomente, die hat jede, jeder von euch ganz sicher schon einmal erfahren. Der Hirte, der ernsthaft sucht, erfährt so einen Seinsmoment, ist offen für einen Hinweis und entdeckt darüber die Spuren. Manchmal ist es auch so, dass wir uns wieder anschließen an etwas, das wir früher schon gekannt haben. Als Kind sind wir ja noch sehr nah dran an unserem eigentlichen Wesen, sind wir noch nicht verbildet, sondern sind da noch ganz bei uns selber. Da können wir anknüpfen, indem wir an unser inneres Kind anknüpfen. Wir können auch an unsere religiöse Sozialisation anknüpfen, an die bisherige spirituelle Suche. Also, der Hirte hat die Spur des Ochsen, hat die Spur wohin es gehen könnte, für seinen eigenen inneren Weg gefunden.

### **Das dritte Bild: Das Finden des Ochsen**

"Auf einmal erklingt des Buschsängers helle Stimme oben im Wipfel. Die Sonne strahlt warm. Mild weht der Wind, am Ufer grünen die Weiden. Es ist kein Ort mehr, dahinein der Ochse sich entziehen könnte. So schön das herrliche Haupt mit den ragenden Hörnern, dass es kein Maler erreichte."

Der Hirte hat jetzt nicht nur die Spuren entdeckt, sondern er ist den Spuren auch nachgegangen. Er fängt an, zu üben, er meditiert, er lässt sich ein auf die Stille. In seinem Bewusstsein ist jetzt, dass es diesen Weg gibt. Und er w e i s s, so wie man etwas aus tiefstem Herzen w e i s s, dass die Stille das ist, was er ersehnt und was ihn erfüllt. Es entsteht Vertrauen zu sich selbst und zu diesem Weg und eine Gewissheit, dass nicht er den Weg, sondern der Weg ihn gefunden hat. Das ist ein sehr entscheidender Augenblick, weil wir alle wissen, wie viel Zweifel wir auch immer wieder haben, ob dieser Weg der Richtige ist, ob das nicht irgendein Humbug ist.

Das ist ein sehr, sehr wichtiges Bild, das Finden des Ochsen. Auf dem Bild ist es der Schwanz des Ochsen, den man da sieht, das Hinterteil. Es ist noch nicht der ganze Ochse, obwohl es im Gedicht heißt: „in seiner Pracht ist er erkennbar“. Und in diesem Moment, wo ich das wieder gefunden habe, braucht es auch eine Entscheidung. Die Zeit, wo ich mich mal dahin orientiert habe und mal dahin, die sollte da vorbei sein, sondern es ist wichtig, in eine innere Klarheit zu kommen, eine Klarheit der Entscheidung, ja ich gehe diesen Weg zu mir selbst. Ich entscheide mich ganz klar dafür. Und es ist auch immer gut, **ein** Fahrzeug zu nehmen. Also ich selber bin ja christlich sozialisiert, habe das noch immer tief im Herzen und bin dann übers Yoga zum Zen gekommen. Auch Yoga ist für mich ganz bedeutend, aber Zen ist der Weg, der mich von der Tiefe her trägt. Also es ist gut, ein Hauptfahrzeug für sich zu nehmen und sich dafür zu entscheiden. Das ist deshalb wichtig, damit ich nicht bei den ersten Schwierigkeiten, die auftauchen, wieder abspringe. Es ist wie ein inneres Gelöbnis: der Weg trägt mich durch alles hindurch und ich bleibe dem Weg durch alle Zweifel und Hindernisse treu. Nur so lass ich mich wirklich ein und mein innerstes Wesen kann sich entfalten.

#### **Viertes Bild: Das Fangen des Ochsen**

"Nach höchsten Mühen hat der Hirte den Ochsen gefangen. Zu heftig noch dessen Sinn, die Kraft noch zu wütend, um leicht seine Wildheit zu bannen. Bald zieht der Ochse dahin, steigt fern auf die hohen Ebenen, bald läuft er weit in tiefe Stätten der Nebel und Wolken und will sich verbergen."

Das Fangen des Ochsen - ja, da fangen dann die Mühen des Sitzens an, das kennt ihr alle.

Wir setzen uns hin und denken, ach wunderbar, jetzt komme ich ganz tief in Kontakt zu meinem Wesen, ich komme tief in die Stille... und was taucht da alles auf: da fangen meine Knie und mein Rücken an zu schmerzen und dann denke ich, jetzt sitze ich hier schon vier Stunden, tue ich mir das an, auch noch den Nachmittag zu bleiben, um zu sitzen. Und ich fange an, mit mir zu kämpfen, und das ist auch wichtig. Das ist eine wichtige Station und die dauert auch eine Weile. Ich brauche deshalb diese Entscheidung, ich brauche diese Willenskraft, diese Disziplin, das durchzustehen. Und da scheitern viele, denn es ist kein Wohlfühlprogramm. Zen ist kein Wohlfühlprogramm, sondern im Zen begegnen wir all unseren Dimensionen, all den Dimensionen unseres Menschseins. Also unserer Biographie, unserem persönlichen Schatten, unserem

Kollektivschatten, unserer Trauer, unserer Einsamkeit, unserem Stress natürlich auch, unserem Alltag, der da mit rein fließt. All das taucht auf und muss durchdrungen werden. Immer wieder neu. Also, die Mühen des Weges, das Einfangen des Ochsen, das ist ein Prozess. In diesem Prozess bekomme ich auch immer wieder Geschenke: dann, wenn es friedlich in mir wird, dann, wenn ich spüre, ich bin getragen, dann, wenn die Dimension des Einsseins erfahrbar wird, dann, wenn sich ein Knoten löst, dann, wenn der Alltag leichter und achtsamer wird. Und das lässt mich dranbleiben, ja, da gehe ich dann weiter.

### **Das fünfte Bild: Das Zähmen des Ochsen**

"Von Peitsche und Zügel darf der Hirte seine Hand keinen Augenblick lassen, sonst stieße der Ochse mit rasenden Schritten vor in den Staub. Ist aber der Ochse geduldig gezähmt und zur Sanftmut gebracht, folgt er von selbst ohne Fessel und Kette dem Hirten."

Zähmen, das wissen wir vom kleinen Prinzen, der den Fuchs gezähmt hat, heißt, sich vertraut machen. Und wenn ich dranbleibe an der Übung, dann wird sie mir vertraut. Dann wird sie mir zur zweiten Natur. Dann ist es mir ein inneres Bedürfnis, mich morgens oder abends hinzusetzen. Dann ist es mir ein inneres Bedürfnis, auch mal längere Zeiten in die Stille zu gehen. Dann brauch ich keine Peitsche mehr, keine Disziplin von außen, sondern ich habe es verinnerlicht. Meine Motivation muss nicht irgendwie von außen gesteuert werden, sondern ich bin vertraut geworden mit der Übung. Und das heißt auch, ich bin mehr und mehr vertraut geworden mit meiner inneren Wesensnatur.

### **Das sechste Bild: Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen**

"Der Hirte kehrt heim auf dem Rücken des Ochsen, gelassen und müßig. In dem fernen hinziehenden Abendnebel klingt weit der Gesang seiner Flöte. Takt auf Takt und Vers für Vers tönt die grenzenlose Stimmung des Hirten. Hört einer auf den Gesang, braucht er nicht noch zu sagen, wie es dem Hirten zumute."

Ja, das ist auch eine sehr, sehr wichtige Erfahrung, dass es leicht wird, dass ich nach Hause gekommen bin, dass die Übung mich trägt in allen Lebenslagen, auch im Alltag, dass das Schwere durchdrungen ist. Und nur dann kann ich in eine Leichtigkeit kommen, in eine Heiterkeit. Also, warum hört es da eigentlich nicht auf? Das ist ein so wunderbares Bild, ich reite auf meiner Wesensnatur, auf dem Rücken des Ochsen. Bin heiter und gelassen und habe schon einiges durchdrungen.

### **Das siebte Bild:**

"Der Ochs ist vergessen, der Hirte bleibt. Schon ist der Hirte heimgekehrt auf dem Rücken des Ochsen. Es gibt keinen Ochsen mehr. Allein sitzt der Hirte müßig und still. Ruhig schlummert er noch, da doch die rot brennende Sonne schon hoch am Himmel steht. Nutzlose Peitsche und Zügel weggeworfen unter das strohene Dach."

Ab da fängt nochmal eine neue Dimension an. Bis zum sechsten Bild sind unsere Ich-Struktur und unser inneres Wesen im ständigen Wechselspiel, begegnen sich, reiben sich, sie sind getrennt, sind zwei, sind noch dual. Das fließt noch nicht in eins zusammen, so dass Ich und Sein überhaupt kein Widerspruch mehr ist. Da ist immer noch Dualismus. Wer dann weiter geht, lässt seine Ich-Struktur und seine Persönlichkeit hinter sich und erfährt sich selbst als Ursprung. Er erfährt den Ursprung

des Schöpferischen, den Ursprung des kosmischen Gebärens, er wird eins mit der kosmischen Schöpfungskraft.

Es gibt keinen Ochs mehr. Es gibt diese Unterscheidung zwischen Wesensnatur und Ich und die Unterscheidung zwischen Ich und der Welt nicht mehr. Das erfahre ich ganz konkret im Alltag: ich bin ganz eins mit dem, was ich tue, bin ganz verbunden mit den Menschen und Dingen. Da muss ich dann nicht mehr mich besonders mühen, achtsam zu sein. Ich bin einfach drin in den Dingen, die ich tue und muss das nicht extra benennen, ich mache jetzt eine spirituelle Übung oder so. Sondern, das ist mein Sein, ich brauche das nicht mehr groß zu üben oder zu benennen.

Ja, und dann geschieht noch ein weiterer Schritt, es geschieht mir, ich kann es nicht „machen“, denn da gibt es dann kein getrenntes Ich mehr, sondern Ich und Selbst und das Leben sind eins .

Und genau das ist die nächste Erfahrung. Das Leben vollzieht sich in mir und durch mich und zwar von Augenblick zu Augenblick. Da gibt es niemanden mehr, der geht, niemanden mehr, der denkt, er müsste noch einen Schritt weitergehen, sondern es geschieht einfach. Ich überlasse mich diesem Fluss des Lebens und bin Teil des großen Ganzen. Ich bin **ein** Ton in der großen Sinfonie des Kosmos. Und Kosmos klingt so groß, es ist auch groß, es ist unendlich und gleichzeitig ist es in jedem Regenwurm, in jedem Grashalm, in jedem Abwaschen, in jeder Tasse, die ich abwasche. Es ist unendlich und gleichzeitig in dem ganz Kleinen.

#### **Das achte Bild: Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte.**

"Peitsche und Zügel, Ochse und Hirt sind spurlos zu Nichts geworden. In den weiten und blauen Himmel reicht niemals ein Wort ihn zu ermessen. Wie könnte der Schnee auf der rötlichen Flamme des brennenden Herdes verweilen. Erst wenn ein Mensch in diesen Ort gelangt ist, kann er den alten Meistern entsprechen."

Ja, dann sind wir selber Meister und Meisterinnen geworden. Und das heißt, Schöpferinnen des Lebendigen. Also dieses Lebendige kriert sich von Augenblick zu Augenblick immer wieder neu.

#### **Das neunte Bild: Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung.**

"In den Grund und Ursprung zurückgekehrt, hat der Hirte schon alles vollbracht. Nichts ist besser, als je auf der Stelle wie blind zu sein und taub. In seiner Hütte sitzt er und sieht keine Dinge da draußen, grenzenlos fließt der Fluss, wie er fließt, rot blüht die Blume, wie sie blüht."

Wenn wir in den Ursprung zurückkehren, sind wir im absoluten innersten Subjekt. So hat es Ramana Maharschi beschrieben oder auch Ken Wilber. Das absolute Subjekt ist das Zusammenfallen von Objekt und Subjekt. Das ist dieses Sein, in dem ich bin, ganz tief im Innersten. Das ist damit ausgedrückt, ich höre nicht mehr nach außen, ich bin ganz tief im Innersten eingekehrt, in meinen Ursprung und gleichzeitig, weil ich da drin bin, ist die Welt da draußen, wie sie ist, vollkommen. Weil ich da ganz im tiefsten Innersten bin, bin ich auch ganz in der Welt. Es ist schwer zu verstehen, aber so ist es. Das tiefste absolute Subjektive ist das absolute Objektive. Und ich muss nichts mehr tun, ich muss nichts mehr machen, es ist alles vollkommen. Es gibt einen Spruch im Zen: „Alles ist gesegnet. Alles ist gesegnet.“ Alles ist vollkommen, alles ist gesegnet. Da ist nichts ausgenommen. In einem christlichen Kanon heißt es: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht. Alles ist Gnade, fürchte dich nicht.“

### **Das zehnte Bild: Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen**

"Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt. Das Gesicht mit Erde beschmiert, der Kopf mit Asche über und über bestreut, seine Wangen überströmt von mächtigem Lachen ohne Geheimnis und Wunder zu mühen, lässt er je die dürren Bäume erblühen."

Zen bleibt nicht stehen in der Erfahrung des Ursprungs, sondern dann geht es wieder ganz normal weiter, was heißt normal, was ist normal... Es geht wieder auf den Marktplatz, um das, was ich zutiefst im Innersten erfahren habe, wirkkräftig werden zu lassen. Der Ort, die Menschen, das Wirkungsfeld liegt vor meinen Füßen. Ich unterstütze in allem, was ich tue, dieses lebendige Prinzip, handle aus einer inneren Freiheit heraus und bin im Mitfühlen verbunden. Das lebendige Prinzip im Alltag zu vertreten und sich selbst und der Erfahrung treu zu bleiben, kann mitunter auch steinig sein, weil es auf Gegenkräfte stößt.

Es gibt zweierlei Erwachen, das Erwachen zum eigenen Wesen und das Erwachen in den Alltag und in die Welt, wie sie ist.