

**Einige Kommentare zu  
Zhuāngzǐ ( 莊子, ca. 365-290 v.u.Z.),  
vorgetragen in der ‘Buddhistischen Meditation Ulm‘**

**V-1.00, © Munish B. Schiek, Ulm, 2018-2019,  
Editierung der Internet-Version April 2020,  
V-1.04, letzte Aktualisierung 05.10.2024.**



1. Einführung.  
01.09.2018.
2. Zhuāngzǐ im Lackbaum-Garten.  
Zhuāngzǐ und der Große Baum.  
19.09.2018.
3. Der höchste Mensch ist ohne Verdienste.  
Hakuin und sein 'So'?  
24.09.2018.
4. Zhuāngzǐ über zì rán = von selbst so.  
01.10.2018.
5. Der Weg vollendet sich beim Gehen.  
08./09.10.2018
6. Zhuāngzǐs Schmetterlingstraum.  
15.10.2018.
7. Von den Fersen her atmen.  
22.10.2018.
8. Langweilig werden.  
29.10.2018.
9. Tao Te Puh von Benjamin Hoff.  
10.11.2018.
10. Der Herz-Geist als Spiegel.  
18.11.2018.
11. Sitzen und Vergessen.  
02.12.2018.
12. Die Musik des Himmels.  
28.12.2018.
13. Ist das Leben nicht ein Trauerspiel?  
Das Buch Kohelet des Alten Testaments.  
07./09.01.2019.

14. Verwirklichung der eigenen wahren Natur.  
14.01.2019.
15. Ohnezehen trifft Konfuzius.  
21.01.2019.
16. Der wahre Mensch.  
01.02.2019.
17. Der wahre Mensch.  
22.02.2019.
18. Gleichmut.  
27.02.2019.
19. Der Geist als Spiegel.  
01.03.2019.

## 1. Einführung

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute möchte ich mit einer kleinen Reihe über Zhuāngzǐ (莊子, ca. 365-290 v.u.Z.) beginnen, dem bedeutendsten Nachfolger von Lǎozǐ. Lǎozǐ und Zhuāngzǐ haben beide sehr stark den chinesischen Chán-Buddhismus beeinflusst, wenngleich ihre Gedanken in der chinesischen Gesellschaft und Politik niemals so einflußreich waren wie die bis heute wirksamen Ideen von Kǒng Zǐ (孔子, lat. 'Konfuzius', ca. 551-479 v.u.Z.).

Warum war und ist der Konfuzianismus in China soviel einflußreicher als der Daoismus? Nun, Kǒng Zǐ lehrt die Unterordnung unter gesellschaftliche Hierarchien und Traditionen in Familie und Staat, Lǎozǐ und Zhuāngzǐ lehren die Freiheit des Individuums auf der Basis des Dào, des universellen Gesetzes. Diese kurze Bemerkung mag hier ausreichen um zu erklären, warum ich und viele andere Buddhisten sehr gerne Lǎozǐ und Zhuāngzǐ reflektieren, aber weniger an Kǒng Zǐ interessiert sind :-)

Der persönliche Name von Zhuāngzǐ (莊子, W.-G. Chuang-tzu, Dschuang Dsi, Tschuang-tse) ca. 365-290 v.u.Z.) war eigentlich Zhuāng Zhōu, aber bald ging der Name seines Hauptwerkes *Zhuāngzǐ* auch auf ihn über. Zhuāngzǐ verstand sich als ein Nachfolger von Lǎozǐ. Im Jahr 742 u.Z. verlieh der chin. Kaiser Xuanzong dem Buch den Ehrentitel *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zhuangzi>

Zhuāngzǐ bemühte sich, die Einsichten des Daoismus nicht nur zu lehren, sondern auch danach zu leben. So schlug er kaiserliche Angebote aus, als Berater an dessen Hof zu wirken und ernährte sich und seine Familie recht mühsam mit dem kleinen Einkommen eines Aufsehers in einem staatlichen Garten mit Lackbäumen (*Rhus verniciflua*).

Zhuāngzǐs Texte sind lang, sehr geistreich, und immer wieder auch humorvoll. In seiner Auseinandersetzung mit den Gedanken von Kǒng Zǐ und dem (staatlichen) Konfuzianismus scheute er auch nicht vor heftiger Satire und konstruierten Geschichten zurück, die Kǒng Zǐ und dessen Schüler lächerlich machten. So beginnt der 'philosophische' Daoismus in China eigentlich erst mit Zhuāngzǐ und seinen zahlreichen Schülern.

Nur nebenbei: der *schamanistische* Daoismus mit seines Langlebens-Praktiken und seiner Alchemie und *Zauberei* ist sehr viel älter als die Werke von Lǎozǐ und Zhuāngzǐ und war und ist auch heute noch in China deutlich einflußreicher als der *philosophische* Daoismus. Die Mehrzahl der Menschen hat schon immer *Zauberpillen* einem philosophischen Text oder einem Gedicht über *Transzendenz/Leerheit* vorgezogen :-)

In Deutschland ist uns Zhuāngzǐ seit der ersten deutschen Übersetzung durch Richard Wilhelm im Jahr 1912 bekannt.

Wer von Euch nun gleich begeistert zu eigenen Zhuāngzǐ-Studien aufbrechen möchte, ihm und ihr kann ich die folgenden schönen Bücher und Internet-Quellen empfehlen:

1. *Tschuang Tse, Glückliche Wanderung.*

Dieses schöne Buch zum Zhuāngzǐ ist eine wichtige Quelle für uns und stammt von Gia-Fu Feng und Jane English, (deutsch: Sylvia Luetjohann). Gia-Fu Feng war ein bedeutender chinesischer Tai-Chi Meister (太極拳, Tàijí quán) und spiritueller Lehrer, der seit 1947 in den USA gelebt und gelehrt hatte und seine Mitautorin Dr. Jane English, eine Hochenergie-Physikerin, war seine Frau und Schülerin. Gia-Fu Feng war zunächst im kalifornischen Esalen-Institut tätig und später in dem von ihm gegründeten Stillpoint-Zentrum. Er war eng mit Alan Watts befreundet und inspirierte weite Kreise der in Kalifornien entstehenden Beat- und Hippie-Kultur.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Gia-Fu\\_Feng](https://en.wikipedia.org/wiki/Gia-Fu_Feng) .

2. *Zhuangzi, Günter Wohlfart.*

Dies ist ein wunderbares Taschenbuch von Prof. Günter Wohlfart, verlegt vom Herder Verlag. Aber eigentlich verdienen alle Büchlein von Günter Wohlfart eine top-top Empfehlung! So insb. auch sein *Zen und Haiku*, Reclam Verlag!

Wohlfart hat inzwischen auch eine interessante und schöne Webseite:

<http://www.guenter-wohlfart.de/> .

Sehr humorvoll und im Stile eines echten Zhuāngzǐ-Nachfolgers sind die "Bemerkungen zu seinem Lebensumweg" auf der Startseite. Auf der Seite

<http://www.guenter-wohlfart.de/buecher123.htm>

finden sich Hinweise auf zahlreiche seiner Bücher, viele davon zum freien Download als PDF-Dateien, darunter auch unsere gegenwärtige Lektüre:

<http://www.guenter-wohlfart.de/Docs/Zhuangzi.pdf>

Zen-Klatsch (Günter Wohlfart)

Hörst Du Nichts?

Hakuin klatscht zum Stampfen

der Falter im Gras -

Der Bambus biegt sich vor Lachen

3. *Mit den passenden Schuhen vergisst man die Füße*, Henrik Jäger, Herder Verlag. Siehe auch die schöne Webseite dieses Sinologen, Japanologen und Philosophen:

<http://www.henrikjaeger.de/> .

4. Und die ultimative Quelle ist natürlich immer wieder der chinesische Text, hier in einer bilingualen Version (chin.-engl.) von James Legge:

<https://ctext.org/zhuangzi> .

Enough for today :-)

in metta - muni

## 2. Zhuāngzǐ im Lackbaum-Garten. Zhuāngzǐ und der Große Baum.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute nun der Beginn unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Der christliche Einsiedler-Mönch Thomas Merton hat bemerkt, daß Chán ein erhellendes Licht auf das Buch Zhuāngzǐ werfe und daß umgekehrt das Zhuāngzǐ ein Licht zum Verstehen des Chán darstelle.

Der wunderbare jap. Haiku-Dichter Bashō (1644-1694) verehrte Zhuāngzǐ so tief, daß wir beim aufmerksamen Lesen seiner Gedichte immer wieder dem Geist Zhuāngzǐs begegnen können.

Zhuāngzǐ schlug ein kaiserliches Angebot aus, als Berater an dessen Hof zu wirken und ernährte sich und seine Familie (der Legende nach) recht mühsam mit dem kleinen Einkommen eines Aufsehers in einem staatlichen Garten mit Lackbäumen (*Rhus verniciflua*).

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lackbaum>

Der bedeutende chin. Dichter Wáng Wéi (王维, 701-761, evtl. 699-759)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Wang\\_Wei](https://de.wikipedia.org/wiki/Wang_Wei)  
schrieb ein berühmtes Gedicht über Zhuāngzǐ im Lackbaum-Garten:

Der Lackbaumgarten

Kein aufgeblasener Beamter war  
jener Mann des Altertums.  
Er hielt sich fern von allen  
Staatsgeschäften.  
Sein unbedeutendes Pöstchen  
verpflichtete ihn nur,  
im Aufundabschlendern die  
Baumstämme zu zählen.



Zhuāngzǐ (莊子) = Zhuāng Zhōu (莊周),  
Huà zǔlì (華祖立), 14. Jh., Public Domain.

[<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:玄門十子圖莊子.jpg>]



Nun zum ersten Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 1.5 nach Wohlfart S. 36 ff.

"Huizi sagte zu Zhuangzi: Ich habe einen großen Baum, den die Leute 'shu' ('stinkende Quassia', 'Götterbaum') nennen."

Dann beschreibt Huizi diesen Baum als knorrig, verwachsen, krumm und gewunden und ohne Nutzen.

"Zhuangzi antwortet: Nun hast du diesen großen Baum und sorgst dich wegen seiner Nutzlosigkeit. Warum pflanzt du ihn nicht im Land 'ohne Warum' in die offene Weite der Wildnis? Streife nichtstuend an seiner Seite umher und lege dich hin zu zu einem sorglosen Schläfchen unter ihn. Er wird nicht durch die Axt jung sterben, kein Ding fügt ihm Schaden zu. Da er zu nichts nutze ist, wie könnte er da Not leiden?"

---

Kommentar:

Der chin. Titel des 1. Kapitels lautet:

逍遥游 = xiāo yáo yóu = sorglose Wanderung.

Im Detail ergibt sich:

道 = xiāo = frei, ungezwungen,

遥 = yáo = fern, weit,

逍遥 = xiāo yáo = sorglos, frei,

游 = yóu = schwimmen, wandern.

Schlüssel-Worte in obigem Text sind:

1. 無用 / 无用 = wú yòng = ohne Nutzen;
2. 無為 / 无为 = wú wéi = nichtstuend; (= handeln ohne Ego);
3. 無曷 / 无曷 = wú hé = ohne Warum;
4. 逍遥 = xiāo yáo = sorglos, frei.

Wie schon mehrfach erklärt bedeutet wú wéi = 'nichtstuend' nicht etwa 'Untätigkeit', sondern ein Handeln im Einklang mit dem 道 = dào, d.h ein Handeln, das spontan und natürlich und ohne Ego auf eine Situation antwortet.

in metta - muni

### 3. Der höchste Mensch ist ohne Verdienste. Hakuin und sein 'So'?

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum zweiten Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 1.1 nach Wohlfart S. 41 ff. Diese klassische Stelle besteht nur aus 3 Spalten zu je vier Schriftzeichen. [Im Chinesischen und Japanischen läuft die Schrift in Spalten von rechts oben bis nach links unten :-)]

1. 至人無己 = zhì rén wú jǐ  
höchste (angekommene) Mensch ohne Ego,
2. 神人無功 = shén rén wú gōng  
spirituelle Mensch ohne Verdienste (Meriten),
3. 聖人無名 = shèng rén wú míng  
weise Mensch ohne Ruf (Namen, Reputation, Renommee).

---

Kommentar:

Dieser *angekommene, spirituelle, weise Mensch* handelt aus dem Geist des 道 = dào heraus, er oder sie antwortet einfach so gut als ihm oder ihr das möglich ist auf eine konkrete Situation, ohne selbstsüchtige Motivationen, ohne sich einen guten Ruf erwerben oder erhalten zu wollen. Nebenbei: Thich Nhat Hanh würde hier vom Handeln aus dem Geist des *InterSein* heraus sprechen :-)

Ich bin unlängst von einer Freundin nach einem Beispiel für ein solches Handeln in Stil des 無為 wú wéi (*nichtstugend*) gefragt worden. Heute ist mir ein sehr schönes Beispiel aus dem Leben des jap. Zen-Meisters Hakuin eingefallen, das auch demonstriert, wie stark die Gedanken Zhuāngzǐs die Chán-/Zen-Kultur Ostasiens beeinflusst haben und immer noch beeinflussen.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Hakuin\\_Ekaku](https://de.wikipedia.org/wiki/Hakuin_Ekaku)

---

Die Quelle der folgenden Geschichte findet sich in dem Buch mit Zen-Geschichten von Paul Reps (und Nyogen Sensaki) mit dem Titel: Ohne Worte - ohne Schweigen (Original: Zen Flesh, Zen Bones), S.24, und wird hier sinngemäß wiedergegeben.

Eine junge Frau bringt ein uneheliches Kind zur Welt. Die Eltern sind erbost und fragen ihre Tochter nach dem Vater. Aus Angst sagt die Tochter, Hakuin, der Abt des örtlichen Zen-Tempels, sei der Vater.

Die Eltern gehen wütend zu Hakuin in den Tempel, beschimpfen diesen heftig und drücken ihm den Säugling in die Hand.

Hakuin antwortet nur "So?" - und kümmert sich aber anschließend wunderbar um den Säugling, obwohl er auf dem Markt, wo er Milch kauft, von allen Leuten beschimpft und verspottet wird.

Nach einiger Zeit hält es die Mutter nicht mehr aus von ihrem Baby getrennt zu sein, und so beichtet sie den Eltern, daß der wirkliche Vater ein Fischhändler vom Markt sei.

Die Eltern gehen wieder zu Hakuin, entschuldigen sich mit großem Bedauern und vielen Worten und erbitten den Säugling zurück.

Hakuin sagt nur "So?" und übergibt das Baby wieder den Eltern der jungen Frau.

---

in metta - muni

Nachtrag:

Jetzt habe ich noch ein wenig über die Zhuāngzǐ-Zitate meiner letzten Email nachgedacht und mich gefragt: worin unterscheiden sich eigentlich Zhuāngzǐ, Lǎozǐ und Buddha?

Natürlich unterscheiden sich diese drei bedeutsamen Lehrer in vielerlei Punkten, allein durch ihr Eingebettetsein in Raum & Zeit & Kultur. Aber auf einen speziellen Punkt möchte ich heute hinweisen:

1. Zhuāngzǐ hat von all diesen drei Lehrern vielleicht den größten Humor und die größte Kreativität, aber zugleich bietet er nur einen individualistischen Weg und sieht auch die Ethik nur als eine Aufgabe des Individuums, um in Einklang mit dem Dao zu sein und so unnötige Probleme zu vermeiden.

Und mit dem Tod gehen die Elemente des Körpers wieder auseinander und bilden andere Formen der Natur.

2. Bei Lǎozǐ finden wir zahlreiche sozialpolitische Vorschläge und ein pädagogisches Bemühen, den Gedanken eines Lebens in Einklang mit dem Dao eine größere gesellschaftliche Wirkung zu verleihen, um so zum Frieden und dem Wohlergehen der Gesellschaft beizutragen.

Mit dem Tod endet für Lǎozǐ das Wirken des Körpers, aber nicht die Wirkkraft der in der Gesellschaft hinterlassenen Ideen und Erinnerungen.

3. Bei Buddha zeigen sich in seinen Beratungen von Königen und Ministern immer wieder sehr ausgeprägte Anwendungen seiner Ethik des 'Nicht-

verletzens' (ahimsa) auf die Tagespolitik. Und seine Organisation der monastischen Sangha ohne Kasten (revolutionär), mit Nonnen (revolutionär), ohne Hierarchien, und mit Diskussionen und Abstimmungen, verstand Buddha seinerzeit durchaus als ein Gesellschaft-Modell. Ebenso wie für Lǎozǐ war für Buddha klar, daß mit dem Tod nicht die Wirkkraft der in der Gesellschaft hinterlassenen Ideen und Erinnerungen endet, daß es aber zur Bewahrung der Lehre (dhamma) auch einer Gemeinschaft (sangha) bedarf, welche die Tradition der 'Ethik' (sila) und des 'Erwachens' (bodhi) über die Generationen hinweg sicherstellt und auch an geänderte gesellschaftliche Verhältnisse adaptiert. Die individuelle Fortentwicklung über den Tod hinaus erfolgt bei Buddha nach dem zu seiner Zeit in Indien etablierten Modell der 'Wiedergeburt'.

Im Mahayana-Buddhismus wurde dann der gesellschaftliche Aspekt des Dharma, das InterSein allen Lebens, noch deutlich stärker herausgearbeitet und im Bodhisattva-Ideal des selbstlosen Dienens & Helfens als Weg der Befreiung propagiert. Siehe z.B.:

<https://www.mb-schiekel.de/bodhi.htm> .

in metta - muni

#### 4. Zhuāngzǐ über zì rán = von selbst so.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 4. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 2.1 nach Wohlfart S. 46 ff.

"Ziyou sagte: '..., darf ich es wagen, nach den Tönen des Himmels zu fragen?'  
Meister Qi (Nanguo Ziqi) antwortete: ' Die Töne des Himmels blasen (spielen) auf 10000 verschiedene Weisen und sie bewirken sich selbst. All dies ergibt sich selbst, wer sollte dies (wohl) betreiben?'"

---

Kommentare Wohlfart und muni:

Das Schlüsselwort hier ist:

自然 = zì rán = von selbst so

und findet sich bereits am Ende von #25 des Dào Dé Jīng von Lǎozǐ:

道法自然

dào fǎ zì rán = Dào (dessen) Gesetz/Weg (von) selbst so.

Die Antwort auf die Frage: "wer sollte dies wohl betreiben?" lautet also:

**Niemand,**

da ist kein Gott im Hintergrund - alles ist 'zì rán = von selbst so'.

Richard Wilhelm übersetzt recht *christlich*:

"Diese treibende Kraft: wer ist es?"

aber zahlreiche bekannte europäische Sinologen widersprechen hier Wilhelm.

Wohlfart führt insb. auf:

- Marcel Granet:

"Chinesische Weisheit ist eine unabhängige und durchaus menschliche Weisheit. Der Begriff eines Gottes spielt keine Rolle in ihr."

"Sie bekennen sich zu einem vollkommenen, jedoch eher heiteren als aggressiven Unglauben."

- Wolfgang Bauer:

"Schon sehr früh wurde der Begriff eines *höchsten Gottes* (上帝, shàng dì) zum unpersönlichen Begriff *Himmel* (天, tian) *heruntersäkularisiert*".

Ein kleiner buddhistischer Nachklang:

Als die Chinesen ca. 1000 Jahre nach Lǎozǐ nach einem chinesischen Schrift-

zeichen für das buddhistische Sanskrit-Wort 'dharma' suchten haben sie schließlich das daoistische Zeichen 法 = fǎ = Gesetz/Weg gewählt.

Wohlfart beendet dieses Kapitel mit einem eigenen Haiku:

Windflötentöne  
hören auf  
die plötzliche Stille.



Zhuangzi und der Frosch, Unbekannt, Public Domain.  
[<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zhuangzi.gif>]

in metta - muni

## 5. Der Weg vollendet sich beim Gehen.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart. Und damit zum 5. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 2.6 nach Wohlfart S. 56 ff.

Zhuāngzǐ:

道行之而成 = dào xíng zhī ér chéng  
"Der Weg vollendet sich beim Gehen."

---

Kommentar:

Antonio Machado in *Campos de Castilla* :

[https://de.wikipedia.org/wiki/Antonio\\_Machado\\_\(Lyriker\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Antonio_Machado_(Lyriker))

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar ...

Wanderer, deine Fußspuren  
sind der Weg, und nichts weiter.  
Wanderer, es gibt keinen Weg,  
man macht den Weg im Gehen ...

Margrit Irgang:

Geh, wo kein Pfad ist, und hinterlasse eine Spur

<https://www.mb-schiekel.de/irgang-rez2.htm> .

Das Zeichen 道 , hier als *Weg* übersetzt, bedeutet ja zugleich auch dào. Und für diesen *Weg* gilt für Zhuāngzǐ wiederum das Wort vom Ende von #25 des Dào Dé Jīng von Lǎozǐ:

道法自然  
dào fǎ zì rán = Dào (dessen) Gesetz/Weg (von) selbst so.

*Selbst-vergessen geht der Mensch des dào den Weg - eben von selbst :-)*

in metta,  
muni

## 6. Zhuāngzǐs Schmetterlingstraum.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 6. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 2.14 nach Wohlfart S. 69 ff. Dies ist eines der in Ostasien berühmtesten Zitate des Zhuāngzǐ, immer wieder in Gedichten und Bildern von neuem aufgegriffen und variiert, nämlich:

### *Zhuangzis Schmetterlingstraum*

"Einst träumte Zhuang Zhou - da war ein Schmetterling, ein Schmetterling, der verspielt hin und her flattert, wie es ihm gefällt, in glücklicher Übereinstimmung mit sich. Da war kein Wissen von einem Zhou. Plötzlich kam er zum Erwachen - da war ganz und gar, ganz handfest Zhou. Es ist ungewiß, ob Zhou im Traum zum Schmetterling wird, oder der Schmetterling im Traum zu Zhou wird. Es gibt Zhou und einen Schmetterling, also gibt es da bestimmt einen Unterschied. Dies nennt man die Wandlung der Dinge."

---

Kommentar:

Hier hinterfragt Zhuāngzǐ auf seine unnachahmliche Art unser *Ich*-Konzept: ich bin DER oder DIE, ich bin SO und SO, und NEIN, SO bin ich nicht, ... :-)

Und hier begegnen sich Zhuāngzǐ und Buddha und in der Folge viele andere weise Menschen. Buddha erklärt den Gedanken eines unveränderlichen Selbst, einer ewigen Seele (atman, skt.) für eine schlichte Illusion (anatman, skt.) und postuliert für den menschlichen Geist einen permanenten Prozeß des bedingten Entstehens und Vergehens (anicca und paticca samuppada, pali).

Zum Abschluß noch ein kleines Zitat zum *Selbst* aus dem Stundenbuch von Rilke:

Ich bin nur einer deiner Ganzgeringen,  
der in das Leben aus der Zelle sieht  
und der, den Menschen ferner als den Dingen,  
nicht wagt zu wägen, was geschieht.  
Doch willst du mich vor deinem Angesicht,  
aus dem sich dunkel deine Augen heben,  
dann halte es für meine Hoffahrt nicht,  
wenn ich dir sage: Keiner lebt sein Leben.  
Zufälle sind die Menschen, Stimmen, Stücke,



Alltage, Ängste, viele kleine Glücke,  
verkleidet schon als Kinder, eingemummt,  
als Masken mündig, als Gesicht - verstummt.

Und Zen sieht seine Aufgabe darin, uns alle zu ermutigen, die Masken unseres  
eingebildeten *Selbst* abzulegen und *wirklich* zu werden, eben wie Lǎozǐ in Vers  
#25 des Dào Dé Jīng sagt:

道法自然

dào fǎ zì rán = Dào (dessen) Gesetz/Weg (von) selbst so.

*Selbst*-vergessen geht der Mensch des dào den *Weg* - eben *von selbst* :-)

in metta - muni

## 7. Von den Fersen her atmen.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 7. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 6.1 nach Wohlfart S. 90 ff.:

"Der wahre Mensch atmet ein (auf) von den Fersen her, die meisten Menschen atmen durch die Kehle."

---

Kommentar:

真人之息以踵 = zhēn rén zhī xī yǐ zhǒng  
= wahre Mensch Atem holen Ferse,

衆人之息以喉 = zhòng rén zhī xī yǐ hóu  
= gewöhnlicher Mensch Atem holen Kehle.

Der wahre Mensch (真人 = zhen ren) kommt bei Lǎozǐ und Zhuāngzǐ häufiger vor, im Buddhismus würden wir von *Praktizierenden* sprechen.

Dieser *wahre Mensch* atmet sehr bewußt, und er/sie atmet tief und langsam, während der *gewöhnliche Mensch*, wörtlich der *Masse-Mensch* d.h. also der *unbewußte Mensch*, üblicherweise flach und kurz atmet und seine Lungen gar nicht tief belüftet.

Da ich seit vergangenem Do. gerade einen heftigen grippalen Infekt erlebe und davon auch die Bronchien stark betroffen sind, übe ich zur Zeit, neben dem Inhalieren und Ausruhen und Fiebermessen und Blutdruckmessen und Anwenden von Medikamenten, auch immer wieder das tiefe Atmen. Das tiefe Einatmen geht übrigens ganz von alleine (zì rán), wenn wir unsere Achtsamkeit auf ein tiefes Ausatmen legen :-)

Und das Bild *von den Fersen her atmen* erinnert uns daran, mit der Erde in Kontakt zu bleiben.

in metta - muni

## 8. Langweilig werden.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 8. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 7.3 nach Wohlfart S. 110 ff.:

"Laß deinen Herz-Geist treiben im Faden, vereinige deinen Lebensatem mit dem Wüsten, geh mit den Dingen ganz von allein. Gib dem Persönlichen, Eigenen keinen Raum und alles unter dem Himmel ist in Ordnung."

---

Kommentar:

a. Das chinesische Wort 心 = xīn = Herz-Geist ist uns ja aus unserer Chán-/Zen-Praxis vertraut. Es steht im chin. Buddhismus als Übersetzung des Pali-Wortes citta = Herz-Geist und bezeichnet einen intuitiven und klaren Aspekt des Geistes. Wir können nun an diesem Zitat aus dem Zhuāngzǐ sehen, daß xīn = Herz-Geist schon tausend Jahre vor dem Beginn des Buddhismus in China von den Daoisten benutzt wurde und daß die daoistischen Begriffe in die Übersetzungen der buddhistischen Texte vom Sanskrit ins Chinesische eingegangen sind.

b. "Lasse deinen Herz-Geist treiben/wandern (遊 / 游 = yóu)" - das ist ja nun genau das Programm unserer Chán-/Zen-Meditation des *heiter gelassenen Widerspiegels* (默照禪, mò zhào chán).

c. "im Faden" = 淡 = dàn = , also im *Geschmacklosen*, im *Langweiligen*, d.h. alles Aufregende im Geist ist zur Ruhe gekommen. Wenn wir mit einem meditativen Weg beginnen, so ist am Anfang alles für uns neu und aufregend. Mit der Zeit aber, wenn wir die immer gleichen Anleitungen und Ermahnungen hören, wird die Sache für uns *langweilig*. Viele Menschen springen dann wieder vom Meditations-Weg ab und suchen sich eine neue und scheinbar attraktivere Party. Zhuāngzǐ und die Chán-/Zen-Meister aber beglückwünschen uns zur *Langeweile* und ermutigen uns dazu, noch stiller und noch langweiliger zu werden :-)

d. "vereinige deinen Lebensatem (氣 / 气 = qì) mit dem Wüsten (漠 = mò)". Dieses qì = Lebensatem ist dasselbe qì wie in 氣功 / 气功 = qì gōng. Das von Wohlfart hier als "das Wüste" übersetzte mò würde ich eher als "das Weite" im Sinne von Bodhidharmas "offener Weite, nichts von heilig" verstehen.

e. "geh mit den Dingen ganz von allein"

Das 自然 = zì rán = *von selbst so* kennen wir ja inzwischen als ein Schlüsselwort des Daoismus, und als den Gegensatz zu unserem gewöhnlichen und destruktiven egozentrischen Verhalten.

f. "und alles unter dem Himmel ist in Ordnung".

Bei aller Wertschätzung für den chinesischen Daoismus möchte ich bei dieser letzten Aussage doch meine begründeten Zweifel anmelden.

Genau an diesem Punkt hat das buddhistische Bodhisattva-Ideal,

(siehe z.B. <https://www.mb-schiekel.de/bodhi.htm> ),

das unser aller InterSein, unsere gemeinsame kollektive Dimension berücksichtigt, auch im alten China viele Übende vom Daoismus zum Mahayana-Buddhismus und insb. zum Chán geführt.

in metta - muni

## 9. *Tao Te Puh* von Benjamin Hoff.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute eine kleine Unterbrechung in unserer Einführung in Zhuāngzǐ - und zwar aus dem schönen Buch *Tao Te Puh* von Benjamin Hoff, Synthesis Verlag, Essen, 1984, S.96 ff.

Benjamin Hoff war 1984 ein junger amerikanischer TaiChi Lehrer, der in seinem humorvollen und hübschen Büchlein für große und kleine Kinder und Daoisten den bekannten 'Puh der Bär' eine Reihe daoistischer Abenteuer erleben läßt. Im folgenden Absatz erklärt uns Hoff das chinesische Wort 無為 / 无为 = wú wéi = nichtstehend, (= handeln ohne Ego) aus der Sicht von Puh der Bär:

...

"Sag mal, Puh, warum hast 'du' eigentlich nichts zu tun?" fragte ich.

"Weil der Tag so schön ist", erwiderte Puh.

"Ja, aber - "

"Warum sollte man ihn verderben?" meinte er.

"Aber du könntest doch etwas Wichtiges zu tun haben", bohrte ich weiter.

"Hab ich doch", behauptete Puh.

"So? Was denn?"

"Ich höre zu", sagte er.

"Wem hörst du denn zu?"

"Den Vögeln. Und dem Eichhörnchen da drüben."

"Und was sagen sie?" fragte ich.

"Daß der Tag schön ist", antwortete Puh.

"Aber das weißt du doch schon", gab ich zurück.

"Ja, aber es ist immer gut zu hören, daß jemand genauso denkt", erklärte er.

...

in metta - muni

## 10. Der Herz-Geist als Spiegel.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 10. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 7.6 nach Wohlfart S. 114 ff.:

"Werde nicht zur Ruhmes-Leiche.  
Werde nicht zum Pläne-Speicher.  
Werde nicht zum Amts-Inhaber.  
Werde nicht zum Wissens-Herrscher.

Verkörpere voll und ganz das Grenzenlose  
und wandere dort, wo keine Vorzeichen sind.  
Erfülle voll und ganz das, was du vom Himmel erhalten hast,  
aber laß das Erhabene nicht sehen.  
Sei leer, das ist alles.  
Der höchste Mensch gebraucht seinen Herz-Geist wie einen Spiegel.  
Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen,  
er antwortet, aber bewahrt nichts auf,  
deshalb kann er über die Dinge siegen, ohne zu verletzen."

---

Kommentar:

1. "Werde nicht" ist hier Wohlfarts Übersetzung von 無為 / 无为 = wú wéi = nichtstehend; (= handeln ohne Ego).
2. "Wandere" = 游 = yóu = schwimmen, wandern.
3. "Leer" = 虛 / 虚 = xū .
4. "der höchste Mensch" = 至人 = zhì rén = der höchste, der angekommene Mensch.
5. Das chinesische Wort 心 = xīn = Herz-Geist ist uns ja aus unserer Chán-/Zen-Praxis vertraut. Es steht im chin. Buddhismus als Übersetzung des Pali-Wortes citta = Herz-Geist und bezeichnet einen intuitiven und klaren Aspekt des Geistes.
6. "deshalb kann er über die Dinge siegen, ohne zu verletzen."  
Hier liegt mir jetzt der chin. Text nicht vor, aber ich würde dennoch eine andere Übertragung bevorzugen:  
"deshalb kann er die Dinge handhaben, ohne zu verletzen / verletzt zu werden."

7. Und für uns vielleicht am bedeutsamsten:

"Der höchste Mensch gebraucht seinen Herz-Geist wie einen Spiegel."

Das ist ja nun genau das Programm unserer Chán-/Zen-Meditation des *heiter gelassenen Widerspiegelns* (默照禪, mò zhào chán).

in metta - muni

## 11. Sitzen und Vergessen.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortführung unserer kleinen Einführung in Zhuāngzǐ - zunächst wieder anhand des wunderbaren Taschenbüchleins von Prof. Wohlfart.

Und damit zum 11. Zitat aus dem Zhuāngzǐ Kap. 6.9 nach Wohlfart S. 105 ff.:

"Yan Hui sagte: 'Hui verbessert sich.'

Kongzi sagte: 'Was meinst du damit?'

Yan Hui sagte: Hui hat Mitmenschlichkeit und Gerechtigkeit vergessen.'

'Nicht schlecht, aber das ist es noch nicht.'

Am anderen Tag sahen sich die zwei wieder und Yan Hui sagte:

'Hui verbessert sich.'

'Was meinst du damit?'

'Hui hat die Riten und die Musik vergessen.'

'Nicht schlecht! Aber das ist es noch nicht.'

Am anderen Tag sahen sich die zwei wieder und Yan Hui sagte:

'Hui verbessert sich.'

'Was meinst du damit?'

'Hui sitzt und vergißt.'

Kongzi sagte bewegt: 'Was meinst du mit Sitzen und vergessen?'

Yan Hui sagte: 'Die Gliedmaßen fallen lassen, Hören und Sehen lassen, die Form verlassen, ablassen vom Wissen, von selbst einswerden mit dem großen Durchgang, das heißt *sitzen und vergessen*'.

Kongzi sagte: 'Damit eingeworden sein, heißt keine Vorlieben haben, dadurch verändert sein, heißt nicht mehr unveränderlich zu sein.'

In Wirklichkeit seid ihr verehrens-wert. Bitte laßt mich Euch nachfolgen.'"

---

Kommentar:

In diesem fiktiven Dialog zwischen Kǒngzǐ (Konfuzius) und seinem engen Schüler Yan Hui zeigt sich uns Zhuāngzǐ so nebenbei als ein heftiger Polemiker gegen die politisch-konfuzianische Denkschule. Er legt hier Kǒngzǐ daoistische Sichtweisen in den Mund, die tatsächlich das direkte Gegenteil von Kǒngzǐs Lehren darstellen!

Kǒngzǐ lehrte einen Aufbau der Gesellschaft in streng hierarchischen Strukturen: in der Familie ist der älteste Mann das Familienoberhaupt (dem nicht widersprochen werden darf), darüber steht der Dorfvorsteher (dem nicht widersprochen werden darf), ..., und auf der obersten Stufe steht der Kaiser (dem nicht widersprochen werden darf) - und dieser Kaiser ist der 'Sohn des Himmels', um seine Macht zu legitimieren und zu stabilisieren. Wir finden dieses konfuzianische Gesellschaftsmodell noch heute in China, Japan, Korea, Vietnam, ..., und auch



zahlreich asiatische Dharmalehrer haben diese kulturelle Konditionierung tief verinnerlicht.

*Menschlichkeit* (hier einfach durch das chin. Schriftzeichen 仁 = rén für *menschlich*) bedeutet hier nicht im westliche Sinne *Empathie* und *Mitgefühl*, sondern das widerspruchslos sich Einfügen in diese Gesellschaftsordnung. Und auch die von Kǒngzǐ als notwendig erachteten *Riten* und *Ritualmusik* dienen vornehmlich der Stabilisierung dieser hierarchischen konfuzianischen Gesellschaft. Daher haben die Konfuzianer durch die Jahrhunderte hindurch jede Form eines daoistischen und später auch buddhistischen Individualismus und persönlichen *Erleuchtungsweges* als *egoistisch* und *staatszersetzend* heftigst bekämpft. So kam es z.B. während der Tang-Dynastie in China zu mehreren massiven Buddhistenverfolgungen.

Der *Kǒngzǐ* im obigen Beispiel von Zhuāngzǐ zeigt sich uns jedoch als ein echter Daoist. Allein schon der Satzesatz von Kǒngzǐ, in dem er seinen Schüler nach dessen *Erleuchtung* bittet, ihm nachfolgen zu dürfen, ist für alle Konfuzianer ein Sakrileg, verletzt es doch die vom Himmel vorgegebene hierarchische Ordnung.

Interessant ist auch Yan Huis Beschreibung seiner *Erleuchtungserfahrung*:

"Die Gliedmaßen fallen lassen, Hören und Sehen lassen, die Form verlassen, ablassen vom Wissen, von selbst einswerden mit dem großen Durchgang."

Dies deckt sich sehr gut mit den *Erleuchtungserfahrungen* aus anderen spirituellen Kulturen. Eine mögliche neurologische Beschreibung ist:

Aufgrund der Reizdeprivation der Meditation wird ein sog. *Orientierungsfeld* im linken hinteren Schläfenlappen deaktiviert, wodurch das sog. *Körperbild* und damit die *Selbst-Wahrnehmung* verloren geht und sich ein *Unendlichkeitsgefühl* jenseits aller Sinneswahrnehmungen und Gedanken einstellt.

Die Worte "Die Gliedmaßen fallen lassen" von Zhuāngzǐ spiegeln sich zwölfhundert Jahre später wider in der *Erleuchtungserfahrung* des jap. Zen-Meisters Dōgen, dem Begründer der jap. Soto-Zen-Schule, während dessen Übungszeit beim chin. Meister Ju-ching (jap. Nyojo) auf dem Tien-tung Berg:

<Während der Sommertrainingsperiode im Jahre 1225 geschah es nachts, dass ein Mönch neben Dogen einschlief. Ju-ching ermahnte diesen Mönch lautstark mit den Worten: „Wenn du mit einem Meister übst, musst du Geist und Leib fallen lassen. Warum schläfst du?“

Bei Dogen, der unmittelbar neben diesem Mönch saß, lösten diese Worte die Schauungserfahrung aus. Dogen schrieb später: Als ich diese Worte vom Fallenlassen vom Körper und Geist hörte, wurde mir die Angesicht-zu-Angesicht Erfahrung übermittelt.>

(siehe z.B.: <http://www.buddha-dhamma.de/dogenzen.htm> ).

in metta - muni

## 12. Die Musik des Himmels.

Liebe Freundinnen und Freunde,

nachdem ich den daoistischen Meister Zhuāngzǐ (莊子/庄子, ca. 365-290 v.u.Z.) zunächst anhand von ausgewählten Zitaten aus dem schönen Taschenbuch von Prof. Günter Wohlfart vorgestellt hatte, möchte ich jetzt noch einige kleine Zitate aus den sog. "inneren Kapiteln des Zhuāngzǐ" vortragen. Die sog. "inneren Kapitel" sind die ersten 8. Kapitel, die im Gegensatz zu den folgenden Kapiteln des Buches "Zhuāngzǐ" tatsächlich Meister Zhuāngzǐ zugeschrieben werden.

Während Wohlfart sich in seinem Taschenbuch sozusagen einzelne Schlüsselworte aus den "inneren Kapiteln des Zhuāngzǐ" herausgesucht und diese kundig kommentiert und reflektiert hat macht es in meinen Augen jedoch durchaus Sinn, ergänzend dazu Meister Zhuāngzǐ einmal in Kürze unkommentiert und in seinem eigenen Kontext zu Wort kommen zu lassen.

---

Dieses 1. Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 2 - *Die Gleichheit aller Dinge*.

Nan Kuo Tsu Chi saß über einen niedrigen Tisch gebeugt. starrte in den Himmel und seufzte: er schien entrückt zu sein. Sein Schüler Yen Cheng Tsu Yu, der neben ihm stand, rief aus. „Was ist denn das? Kannst du deinen Körper wirklich zu trockenem Holz und deinen Geist zu erloschener Asche machen? Der Mann, der nun über dem Tisch lehnt, ist nicht derselbe, der noch vor einem Augenblick hier saß.“

Tsu Chi sagte: „Yen, es ist gut, daß du danach gefragt hast. Gerade eben habe ich mich selbst verloren. Verstehst du? Vielleicht hast du die Musik der Menschen vernommen, aber noch nicht die Musik der Erde. Du magst die Musik der Erde vernommen haben, aber noch nicht die Musik des Himmels.“

...

"Unsere Worte schnellen davon wie Pfeile - so als wüßten wir, was richtig und was falsch ist. Wir beharren auf unserem eigenen Standpunkt - so als würde alles von ihm abhängen. Und doch sind unsere Ansichten nicht von Dauer: wie Herbst und Winter schwinden sie allmählich dahin. Wir sind in der Strömung gefangen und können nicht mehr zurück. Wie ein altes verstopftes Abflußrohr sind wir verwickelt; wir rücken immer näher an den Tod heran und haben keine Möglichkeit, unsere Jugend zurückzugewinnen. So wie Musik aus einem hohlen Rohr erklingt oder Pilze aus der warmen, dunklen Erde emporschießen, tauchen Freude und Ärger, Sorge und Glück, Hoffnung und Furcht, Unentschlossenheit und innere Stärke, Bescheidenheit und Eigensinn, Begeisterung und Anmaßung ohne Unterlaß Tag und Nacht vor uns auf. Niemand weiß, woher sie kommen.

Mache dir keine Sorgen darum. Laß sie doch einfach da sein. Wie können wir dies alles denn binnen eines Tages verstehen?"

---

in metta - muni

### **13. Ist das Leben nicht ein Trauerspiel? Das Buch Kohelet des Alten Testaments.**

Liebe Freundinnen und Freunde,

nachdem ich den daoistischen Meister Zhuāngzǐ (莊子/庄子, ca. 365-290 v.u.Z.) zunächst anhand von ausgewählten Zitaten aus dem schönen Taschenbuch von Prof. Günter Wohlfart vorgestellt hatte, möchte ich jetzt noch einige kleine Zitate aus den sog. "inneren Kapiteln des Zhuāngzǐ" vortragen. Die sog. "inneren Kapitel" sind die ersten 8. Kapitel, die im Gegensatz zu den folgenden Kapiteln des Buches "Zhuāngzǐ" tatsächlich Meister Zhuāngzǐ zugeschrieben werden.

Während Wohlfart sich in seinem Taschenbuch sozusagen einzelne Schlüsselworte aus den "inneren Kapiteln des Zhuāngzǐ" herausgesucht und diese kundig kommentiert und reflektiert hat macht es in meinen Augen jedoch durchaus Sinn, ergänzend dazu Meister Zhuāngzǐ einmal in Kürze unkommentiert und in seinem eigenen Kontext zu Wort kommen zu lassen.

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 2 - *Die Gleichheit aller Dinge*.

Wenn es kein anderes gibt, dann gibt es auch kein Ich. Wenn es kein Ich gibt, dann gibt es niemanden, der wahrnimmt. Damit befinden wir uns nahe der Wahrheit, wissen jedoch nicht warum. Es muß eine ursprüngliche Antriebskraft geben, aber wir können keinerlei Beweis dafür ausfindig machen. Ich glaube, daß sie wirksam ist, kann sie jedoch nicht so wahrnehmen. Ich kann sie spüren, aber sie hat keine feste Form. ...

Hat ein Mensch einmal einen Körper erhalten, so arbeitet dieser natürlicherweise solange, wie er bestehen bleibt. Er geht durch Mühe und Muße, und wie ein galoppierendes Pferd kann nichts ihn aufhalten. Ist das nicht ein Trauerspiel? Das ganze Leben hindurch müht und plagt man sich und sieht doch niemals ein Ergebnis. Müde und erschöpft findet der Mensch dann nicht einmal einen Ort, wo er seinen Knochen zur Ruhe legen kann. Ist das nicht ein Jammer? Es mag einer sagen: „Es gibt keinen Tod“ - aber was hat das für einen Nutzen? Wenn der Körper verfällt, geschieht das gleiche auch dem Geist. Ist dies nicht ein großes Unglück? Ist das Leben wirklich derart sinnlos? Bin ich denn der einzige, der diese Sinnlosigkeit erkennt? Nehmen andere sie nicht auch wahr?

---

Dies erinnert mich an einen anderen und vergleichbar alten Text aus dem Alten Testament: Das Buch Kohelet (oder der Prediger Salomo):

"Es ist alles ganz eitel, sprach der Prediger, es ist alles ganz eitel. Was hat der Mensch für Gewinn von all seiner Mühe, die er hat unter der Sonne? ..."

Mein lieber Zen-Freund Wolfgang Waas aus Innsbruck, den wir ja auch schon einmal zu Gast in unserer Sangha hatten, begann seine Zen-Ausbildung bei Prof. Fritz Hungerleider (1920-1998):

[https://de.wikipedia.org/wiki/Fritz\\_Hungerleider](https://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Hungerleider) .

Hungerleider konnte als österreichischer Jude nach dem Anschluß Österreichs an Hitler-Deutschland nach Shanghai fliehen, wo er von 1938-1947 blieb. Danach arbeitete Hungerleider als Religionswissenschaftler in Österreich und leitete ca. 20 Jahre lang die Buddhistische Gemeinschaft Österreichs.

Wolfgang Waas hat nun ein sehr lesenswertes Essay seines Lehrers Hungerleider über Kohelet in das Archiv des Zenforums hochgeladen. Und natürlich hat Hungerleider in seinen Jahren in China nicht nur Chán/Zen, sondern auch Lǎozǐ und Zhuāngzǐ studiert :-)

Wer immer sich also für einen recht unbekanntem Aspekt des Alten Testaments in einem umfassenderen geistigen Zusammenhang interessiert, dem kann ich diesen Text von Prof. Hungerleider sehr empfehlen:

<http://archiv.zenforum.de/texte/kohelet.pdf>

in metta - muni

## 14. Verwirklichung der eigenen wahren Natur.

Liebe Freundinnen und Freunde,

im letzten Zitat von Meister Zhuāngzǐ (莊子/庄子, ca. 365-290 v.u.Z.) waren wir seiner illusionslosen Sicht auf die **Sinnlosigkeit des Lebens** begegnet, einem Thema das wir im Alten Testament im Buch **Kohelet** und bei Buddha unter dem Stichwort **Überdruss an Samsara** wiederfinden. Jetzt kommt die Fortsetzung, bei welcher Zhuāngzǐ, ebenso wie Buddha, diese samsarische Welt in *überwärtiger Richtung* (wie es so schön bei den alten chin. Chán-Meistern heißt) hinter sich läßt.

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 2 - *Die Gleichheit aller Dinge*, S.6.

Wenn es Trennung gibt, dann gibt es auch Vereinigung. Wenn es Vereinigung gibt, dann gibt es auch Auflösung. Alle Dinge können zur Einheit kommen, wie auch immer ihr Seinszustand beschaffen sein mag.

Nur, wer über die Grenzen der Sinnenwelt hinausgegangen ist, nimmt dieses Eins-Sein wahr. Er weiß nichts mit Unterscheidungen anzufangen, und weilt in der Beständigkeit. Ist man beständig, dann ist man nützlich. Ist man nützlich, dann erkennt und verwirklicht man seine eigene wahre Natur. Die Verwirklichung der eigenen wahren Natur ist Glückseligkeit. Erreicht man Glückseligkeit, so ist man nahe an Vollkommenheit. So kommt man zum Innehalten, und weiß doch nicht, daß man innehält. Dies ist das Dao.

---

in metta - muni

## 15. Ohnezehen trifft Konfuzius.

Liebe Freundinnen und Freunde,

hier eines der zahlreichen Beispiele, in denen Zhuāngzǐ (莊子/庄子, 365-290 v.u.Z.) den einflußreichen Kǒngzǐ (孔子, lat. Konfuzius, ca. 551-479 v.u.Z.) und dessen Gesellschaftsmodell kritisiert. Diese gesellschaftskritische Sichtweise von Zhuāngzǐ wurde insb. vom chin. Chán und gelegentlich auch anderen chin. buddhistischen Schulen übernommen, was aber auch zu mehrmaligen heftigen staatlichen Buddhistenverfolgungen in China geführt hatte.

Andererseits waren die Konfuzianer in China jedoch auch die Schriftkundigen und Staatsbeamten und damit die Träger und Bewahrer der chinesischen Kultur. Auch in Japan orientierten sich viele Intellektuelle und Lehrer an konfuzianischen Idealen. So war etwa ein Lehrer, dem Ryōkan sehr vieles von seinem Wissen über die chinesische Kultur und Literatur verdankte, ein Konfuzianer.

Zhuāngzǐ und Chán/Zen setzen aber den gesellschaftlichen Traditionen und Normen die Grenzenlosigkeit ihrer meditativen Erfahrungen entgegen :-)

Buddha und der Mahayana-Buddhismus versuchen nun diese beiden Ebenen der *relativen* und der *absoluten* Weisheit in einem dynamischen Gleichgewicht zu versöhnen (zumindest in der Theorie :-).

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 2 - *Die Gleichheit aller Dinge*, S.5.

In Lu lebte einmal ein Krüppel mit Namen Shu Shan Ohnezehen. Er kam auf seinen Fersen herangegangen, um Konfuzius zu treffen. Konfuzius sagte: "Du bist nicht vorsichtig gewesen. Du hast ein Verbrechen begangen und selbst dieses Unglück über dich gebracht. Was für einen Nutzen hat es, wenn du jetzt zu mir kommst?"

...

Und Ohnezehen ging hinaus.

Ohnezehen ging, um Lao Tse zu treffen, und sagte: "Ist Konfuzius denn noch kein Vollkommener? Warum bleibt er dabei, dich nachzuahmen? Er sucht dadurch Ansehen zu erlangen, daß er vorgibt, seltsame und außergewöhnliche Dinge zu wissen. Er weiß nicht, daß wirklich Weise diese als Handschellen und Fesseln betrachten."

Lao Tse entgegnete: "Warum bringst du ihn nicht einfach dazu, daß er erkennt, daß Leben und Tod von einem Faden verbunden werden, daß sie auf gleicher

Linie sind, nur von verschiedenen Seiten aus betrachtet - und befreit ihn auf diese Weise von seinen Handschellen und Fesseln? Wäre das möglich?"

Ohnezehen meinte: "Wenn ihn der Himmel bestrafen will, wer kann ihn dann befreien?"

---

in metta - muni



## 16. Der wahre Mensch.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortsetzung unserer kleinen Zhuāngzǐ-Lektüre, und zwar erneut zum Thema: *Der wahre Mensch* (真人 = zhēn rén).

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Halbdwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 6 - S.5.

Was aber ist ein wahrhaftiger Mensch? Der wahrhaftige Mensch der Alten Zeit machte sich nichts daraus, daß er arm war. Er setzte seinen Stolz nicht da hinein, etwas erreichen zu wollen. Er machte keine Pläne. Aus diesem Grunde konnte er einen Irrtum begehen und brauchte ihn nicht zu bedauern. Er konnte sein Ziel erreichen, ohne daß er Stolz darüber empfand.

...

Wenn er geboren wurde, empfand er keine freudige Erregung darüber. Wenn er in das Sterben eintrat, war er nicht betrübt. Sorglos kam er. Sorglos ging er wieder. Das war alles. Er vergaß seine Anfänge nicht und suchte nicht nach dem Ende. Mit Freude nahm er an, was ihm gegeben wurde, und wenn es dahin war, verwandte er keinen weiteren Gedanken daran. Dies nennt man: den Geist nicht gegen das Dao wirken lassen und sich den Menschen nicht zunutze machen, um dem Himmel zu dienen. Von solcher Art war der wahrhaftige Mensch.

---

in metta - muni

## 17. Der wahre Mensch.

Liebe Freundinnen und Freunde,

heute die Fortsetzung unserer kleinen Zhuāngzǐ-Lektüre, und zwar erneut mit einem kleinen Auszug zum Thema: *Der wahre Mensch* (真人 = zhēn rén).

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Halbdwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 6 - S.1.

Er ist ebenso kühl wie der Herbst und ebenso mild wie der Frühling.  
Seine Freude und sein Schmerz fließen dahin wie wechselnde Jahreszeiten.

...

Seine Ausstrahlung kam aus seinem inneren Licht.

...

Was er liebt, ist das Eine. Was er nicht liebt, ist auch das Eine. Was eins ist, ist das Eine. Was nicht eins ist, ist auch das Eine. Er weiß um das Eine und gehört dem Himmel an. Er weiß nicht um das Eine und gehört den Menschen an. So stehen Himmel und Erde nicht in Widerspruch zueinander. Von solcher Art ist der wahrhafte Mensch. Leben und Tod sind schicksalsmäßige Bestimmung, sie ereignen sich mit ebensolcher Gewißheit wie Tag und Nacht. Dies ist das Wirken des Himmels, und es liegt außerhalb menschlichen Eingreifens. Von solcher Art ist das Wesen der Dinge.

---

Kommentar:

Nebenbei möchte ich hier wieder einmal darauf hinweisen, daß nicht nur die Chán-/Zen-Praktizierenden durch die Jahrhunderte ihren Zhuāngzǐ fleißig studiert haben, sondern auch einige jüdische und christliche Mystiker und Mönche.

Unser jüdisch-chassidischer Freund und Lehrer Martin Buber

[https://de.wikipedia.org/wiki/Martin\\_Buber](https://de.wikipedia.org/wiki/Martin_Buber)

hat sich in jungen Jahren ebenfalls einmal an einer Tschuang-Tse Übersetzung versucht:

"Martin Buber, Reden und Gleichnisse des Tschuang-Tse".

Später hat wenn er dieses Büchlein als eine *Jugendtorheit* bezeichnet, da ihm ja jegliches sinologische Fachwissen gefehlt habe :-)

Der bedeutende christliche Einsiedler und Trappisten-Mönch Thomas Merton

[https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas\\_Merton](https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Merton)

hat ein kleines Büchlein mit Auszügen von Zhuāngzǐ herausgebracht:

*Sinfonie für einen Seevogel. Weisheitstexte des Tschuang-tse*

<https://www.zvab.com/9783451044212/Sinfonie-Seevogel-Weisheitstexte-Tschuang-tse-Thomas-3451044218/plp>

Und auch der bekannte Benediktiner-Mönch und Zen-Lehrer Br. David Steindl-Rast

[https://de.wikipedia.org/wiki/David\\_Steindl-Rast](https://de.wikipedia.org/wiki/David_Steindl-Rast)

zitiert in seinen Vorträgen immer wieder gerne Tschuang-Tse (Zhuāngzǐ).

Wenn wir also an *Vergleichender Religionswissenschaft* interessiert sind, so können wir schon an diesem kleinen Beispiel der Zhuāngzǐ-Rezeption sehen, daß Mystiker der verschiedensten Kulturen ihre eigenen meditativen Tiefenerfahrungen unschwer in der Sprache anderer Mystiker wiedererkennen.

in metta - muni

## 18. Gleichmut.

heute die Fortsetzung unserer kleinen Zhuāngzǐ-Lektüre, und zwar erneut mit einem kleinen Auszug zum Thema: *Der wahre Mensch* (真人 = zhēn rén).

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Kapitel 6 - S.6.

Die Große Erde erlegt mir die Bürde eines Körpers auf, sie bewirkt, daß ich mich im Leben abmühe, schafft mir Erleichterung im Alter und gibt mir Ruhe im Tod. Was mein Leben gut werden läßt, macht auch mein Sterben gut.

...

Du bist in einer menschlichen Form geboren worden, und du erfreust dich an ihr. Doch gibt es zehntausend andere Formen, die sich unendlich verwandeln; sie sind in gleichem Maße gut, und es herrscht unsägliche Freude darüber. Inmitten von jenen Dingen, die niemals verloren gehen können, ruht der Weise, und daher lebt er für alle Zeiten. Bereitwillig nimmt er frühen Tod, hohes Alter, Anfang und Ende an und dient so als Vorbild für alle Menschen.

---

in metta - muni

## 19. Der Geist als Spiegel.

Liebe Freundinnen und Freunde,

mit der heutigen Email geht unsere kleine Zhuāngzǐ-Lektüre zu Ende. Wir haben hierbei, wie auch bei unserer vorangegangenen Lǎozǐ-Lektüre, gesehen, wie stark der Daoismus das chin. Chán und in der Folge das jap. Zen beeinflusst hat. Darüber hinaus gehören Lǎozǐ ( 老子, 6. Jh. v.u.Z.) und Zhuāngzǐ ( 莊子, ca. 365-290 v.u.Z.) zu unserem Weltkulturerbe und sollten schon von daher von uns mit Wertschätzung studiert und reflektiert werden.

---

Dieses Zitat stammt aus dem Buch:

Tschuang Tse, *Glückliche Wanderung*, Gia-Fu Feng & Jane English, 1980, Haldenwang, und zwar aus dem Beginn von Kapitel 6 - Schluß.

Suche nicht nach Ruhm.

Mache keine Pläne.

Laß dich nicht von Tätigkeiten fesseln.

Glaube nicht, daß du etwas weißt.

Sei dir allen Seins bewußt und verweile im Unendlichen.

Wandere dort, wo es keinen Weg gibt.

Sei alles das, was der Himmel dir gab,

aber handele so, als hättest du nichts empfangen.

Sei leer - das ist alles.

Der Geist eines Vollkommenen ist wie ein Spiegel.

Er ergreift nichts. Er erwartet nichts.

Er wirft zurück, hält aber nichts fest.

Daher kann der Vollkommene mühelos handeln.

---

Kommentar:

Während das daoistische Ideal des 'zhì rén wú jǐ' = 至人無己 = *der höchste / angekommene Mensch ohne Ego* sich sehr eindeutig auf die *Transzendenz* stützt, plädiert das buddhistische Bodhisattva-Ideal

(siehe: <https://www.mb-schiekel.de/bodhi.htm> )

für eine Ausgewogenheit zwischen *Transzendenz* und *engagiertem Handeln in der Welt*.

Aus meiner Sicht erscheint mir hier aber auch ein Wort des verehrten Thich Nhat Hanh wichtig zu sein: all diese schönen Menschheits-Ideale können uns inspirieren und dem Polarstern gleich den Weg weisen, aber wir können den Polarstern

niemals erreichen. Unserer Unzulänglichkeiten sollen also kein Grund für eine *Selbstverurteilung* sein, sondern eine Inspiration für lebenslanges Lernen, vielleicht in der Erinnerung an das Wort von Goethe:

"wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen",  
wobei im Buddhismus die *Erlösung* durch uns selbst geschieht, und nicht durch himmlische Mächte :-)

Vielen Dank für Eure Geduld und Euer Interesse.  
in metta - muni



Zhuangzi und der Schmetterlingstraum,  
Ike no Taiga (Japan, 1723-1776), Public Domain.  
[<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>]

