

Die zehn „Ochsenbilder“

Die zehn Ochsenbilder sind ein Motiv aus dem chinesischen Chan-Buddhismus.

Sie sind insbesondere in der Tradition von Linji (jap. Rinzai) weit verbreitet.

Die ursprüngliche Variante bestand zu Anfang aus 4 bzw. 6 Bildern mit jeweils einem kurzen Vers und illustrierenden Holzschnitten.

Mit der Zeit entwickelten sich daraus die zehn sogenannten Ochsenbilder, die den spirituellen Weg eines Chan / Zen-Buddhisten beschreiben.

Die Grundlage für den heute populärsten Bilderzyklus stammt von dem chinesischen Chan-Meister Kuoan Shiyuan (廓庵師遠) und wurde um 1150 geschrieben und illustriert.

Eigentlich handelt es sich um Wasserbüffel, im westlichen Sprachgebrauch hat sich im Laufe der Zeit jedoch die Bezeichnung „Ochsenbilder“ durchgesetzt.



尋牛

Suche nach dem Ochsen

*Auf der Weide dieser Welt
bahnt er sich auf und ab den Weg
in wucherndem Gras und Dornen,
sucht er seinen Ochsen.*

*Weites Wasser, ferne Berge,
und der Weg zieht sich endlos dahin.
Völlig erschöpft ist der Körper,
verzweifelt ermattet das Herz;
wo nur soll er suchen?
Im Abendnebel hört er einzig
Zikaden im Ahorn zirpen.*

Erläuterung:

Das erste der zehn Ochsenbilder beschreibt eine Phase, in welcher die Suche nach einem wesenhaften, bzw. uranfänglichen Selbst - dargestellt durch den Ochsen – in uns aufkeimt. Im Grunde sind alle Menschen, die mir ihrem Alltagsunzufrieden sind und sich auf die spirituelle Suche machen auf dieser Ebene. Wird dieser Keim, der Wunsch nach spiritueller Entwicklung, gesehen und gepflegt, bietet sich eine großartige Change zur Erkenntnis allen Seins. In der heutigen Zeit des Materialismus sind viele „blind“ bzw. „verblendet“. Die Grundübel GIER, WUT (Hass) und die so verbreitete „Ich-Zentriertheit“, also der Glaube an ein inhärentes „EGO“ gilt es zu überwinden. Somit sind es nur sehr wenige, welche die letztendliche Wahrheit persönlich realisiert und in ihr Leben integriert haben. Der erste Mensch, der diese Erkenntnis erlangt hat, war Shakyamuni Buddha. Er realisierte, dass unser Wesen, unser „Geist“ vollkommen und grenzenlos ist. Sobald man dies realisiert hat, erkennt man, dass auch unser „Geist“, dass unser vollkommenes Selbst, - der Ochse - nirgendwohin kann. Er ist IMMER da. Schon Buddha sagte, dass es nicht nötig sei, nach „Erleuchtung“ zu suchen, weil wir von Anfang an mit vollkommenen Buddhanatur ausgestattet sind. Das meinte er mit dem Satz: "Alle Lebewesen sind seit jeher Buddhas." Leider erkennen dies die Wenigsten. Wenn wir den illusorischen Täuschungen des Alltages verfallen, gehen wir von einem Ding zum anderen und geraten immer weiter in einen Kreislauf. Bis wir schließlich im Staub der unendlichen Illusionen den Blick auf das wahre Selbst völlig verloren haben. Was jedoch bedeutet Wirklichkeit? Im Zen / Chan-Buddhismus hat der Begriff „Wirklichkeit“ keinerlei metaphysische oder mystische Bedeutung. Wirklichkeit ist HIER und JETZT. Und obwohl uns dies logisch erscheint, sind wir nicht in der Lage dies in der Gesamtheit seiner Bedeutung zu erfassen. Wir schauen meist

nur auf die objektive, gegenständliche Welt außerhalb von uns und entfernen uns dadurch zunehmend von unserem wahren Selbst. Getrieben von Gier verschwenden wir unsere Zeit mit dem Streben nach materiellem Besitz und merken oft nicht, dass sobald wir etwas besitzen, der Wunsch nach weiteren Besitztümern aufkeimt und dies in eine "Konsum-Falle" führt, aus der wir nur schwer entrinnen können. In heutiger Zeit mehr als je zuvor. Mit gigantischem Aufwand werden wir fortlaufend durch Werbung und mediale Manipulation in diesem Hamsterrad gefangengehalten. Und selbst, wenn es durch z.B. den Verlust von Angehörigen, eine schwere Krankheit oder andere Gründe zu einem kurzen Innehalten und Nachdenken kommt, so ist dies oft nur von kurzer Dauer, da der „Geist“ fortlaufend von AUSSEN manipuliert und mit Reizen jeglicher Art überflutet wird. Wir denken in „Schubladen“ wie GUT und BÖSE, sind auf den eigenen Vorteil bedacht und tun „Gute Werke“ oft nur zur Beruhigung unseres zu Recht schlechten „Gewissens“. Dabei bieten Zeiten der der Selbstkritik und der Zweifel eine enorme Change zu Veränderungen. Man sollte sich nicht zurück in den „Rausch“ der Sinne, in Reizüberflutung und Gewinnstreben begeben, sondern sich auf den Weg zu einem in sich ruhenden, sich am Leben erfreuenden, jedoch nicht den Verführungen des Alltags unterworfenen Menschen machen. Ein Mensch, der mit rein materiellen Errungenschaften unzufrieden ist und nach einem tragfähigen spirituellen Fundament sucht, hat die Phase der "Suche nach dem Ochsen" erreicht. Nun gilt es auf der Suche den richtigen Weg einzuschlagen und diesem Weg kontinuierlich zu folgen...



見跡

Erblicken der Spuren

*Am Flussufer, im Wald unter den Bäumen,
entdecke er Fußstapfen!
Sogar unter dem duftenden Gras
sieht er Spuren des Ochsen.
Selbst die tiefsten Schluchten der höchsten Berge
können des Ochsen Nase nicht verbergen,
reicht sie doch bis in den Himmel.*

Erläuterung:

Mit "Erblicken der Ochsen Spuren" ist meistens gemeint, das wir die Suche nach unserem Geist, unserer „Buddhanatur“ beginnen. Damit ist zu Anfang oft das konzeptionelle Verständnis der Sutren, der Lehren Shakyamunis und der Patriarchen gemeint. Das Studium dieser Texte ermöglicht ein intellektuelles Verständnis der universellen Erfahrung, von der in den Texten gesprochen wird und damit ein verstandesmäßiges / intellektuelles Begreifen der Existenz des Ochsen. Aber was bedeutet das, ein intellektuelles Verständnis von der Existenz des Ochsen? Die Bedeutung liegt in der grundsätzlichen Überzeugung, daß alles Existierende im im universellen Kosmos, dem Universum, vollkommen „leer“, also OHNE fortwährendes, unveränderliches Selbst ist, so wie es auch im Herzsutra gelehrt wird. Man erkennt: das Universum und ICH sind EINS. Doch damit hat man unbemerkt eine Spaltung erzeugt. Erst OHNE das „ICH“ ist alles tatsächlich EINS. Es braucht zum intellektuellen Verständnis unbedingt die persönliche Erfahrung. Zum Erreichen dieser Erfahrung, gibt es nur einen einzigen Weg, nämlich sein „ICH“, bzw. Selbst hinzugeben, sich selbst zu vergessen. Doch der Geist (der Ochse) ist ein wildes Tier, ist ungestüm und stark. Er möchte nicht gezähmt werden. Wer dieses Zähmen durch Meditation und andere Übungen beharrlich übt, wird bei der einen oder anderen Gelegenheit die Erfahrung machen, dass er selbst ganz und gar leer ist, ja eigentlich gar nicht existiert, in dieser Leerheit jedoch alle Dinge enthalten sind. Bis zu diesem Erlebnis bleibt das Zenverständnis intellektuell und theoretisch. Hier ist es wichtig nicht auf dieser Stufe des theoretischen, konzeptionellen Zenverständnisses gefangen stehen zu bleiben. Sonst verharret man in auf dieser Stufe, egal wie differenziert und sorgfältig die Forschungen und das intellektuelle Verständnis auch sein mögen.



見牛

Erblicken des Ochsen

*Der Hirte hört den Gesang der Nachtigall.
Warm scheint die Sonne,
sanft weht der Wind,
die Weiden am Ufer sind grün.
Kein Ort zur Umkehr.
Dort steht der Ochse,
das herrliche Haupt,
die stattlichen Hörner,
sind verschwommen zu erkennen.*

Erläuterung:

Mit "Den Ochsen finden" ist gemeint, das wahre universelle Selbst ganz klar zu erkennen. Die bisherige Überzeugung eines substanziellen etwas, eines ICH, EGO, einer SEELE oder wie wir es auch immer nennen mögen wird als Täuschung erkannt.

Erstmals erkennen wir den Geist als jene Kraft, die es zu verstehen und zu beherrschen gilt. Dies in voller Klarheit zu sehen, bringt die Erkenntnis, dass jenes Selbst vollkommen leer ist und keinerlei Substanz besitzt und ein Ich oder Ego nie existiert hat. Diese universelle Erfahrung wird oft im Zusammenhang mit dem Hören eines Kluges, Geräusches oder einer alltäglichen Gegebenheit wie das versehentliche Verschütten einer Tasse Tee. Es gilt, diese kurze, flüchtige, aber tiefgreifende Erfahrung zu kultivieren. Sonst war es nur ein „Probieren“ des „Geschmacks der Befreiung“. Viele glauben, in diesem Stadium sei Erleuchtung realisiert. Doch war es ohne weitere Anstrengung nicht mehr als ein flüchtiger Blick darauf.

So eine Erfahrung kann das Gefühl vermitteln, eine metaphysische Erfahrung gemacht zu haben und nun etwas Besonderes zu sein. Mancher beginnt mit dieser Erfahrung zu prahlen, sich aufzublähen, seine Übungspraxis zu vernachlässigen oder gar aufzugeben. Dann wäre es besser, niemals mit Zen begonnen zu haben. Wer jedoch vertrauensvoll übt, weiß zwar zu Beginn noch nicht so recht, was da vor sich geht, allmählich reift auch die Überzeugung, daß seine Übung Stabilität und Vertrauen in die Zenpraxis hervorbringt, was die Grundlage für geistige Ruhe und ein fortschreiten der Erkenntnis bewirkt. Mit zunehmender Erfahrung und Übung, kommt der Geist immer mehr zur Ruhe. Man übt mit wachsendem Engagement und größerer Willensfestigkeit, ohne allzu leicht ins Wanken zu geraten. Der Ochse ist noch nicht gefangen, aber die Zenpraxis wird als nützlich empfunden. Dies ist die Phase, in der man die Ochsen Spuren gefunden hat.



得牛

Einfangen des Ochsen

*Der Hirte bezwingt den Ochsen
in einem beschwerlichen Kampf.
Sein großer Wille und seine Kraft
sind unerschöpflich.*

*Er stürmt auf das hohe Plateau
weit über den Wolken im Nebel,
oder er steht,
in einer unzugänglichen Schlucht.*

Erläuterung:

In dieser Phase wird der Ochse, unsere Wesensnatur, mit viel Aufwand gefangen. Das Wesen des Ochsen ist klar geworden.

Hat man beim "Finden des Ochsen" diesen lediglich kurz gesehen, geht es nun um die Kultivierung des Ochsen. Wenn wir in unserem Bemühen nachlassen, im Irrglauben dies sei schon das Höchste, was man erreichen kann, dann verschwindet der Ochse alsbald wieder aus unserem Blickwinkel. Übrig bleibt, die bloße Erinnerung daran, den Ochsen einmal gesehen bzw. Erleuchtung einmal kurz geschmeckt zu haben. Wer Erleuchtung erfahren und es als solche erkannt hat, für den hat das weitere Üben höchste Priorität. Der Ochse war lange Zeit ausgerissen und hatte sich in entlegene Gebiete und wilde Gebirgslandschaften des Dualismus verirrt. Und da der Ochse den Einflüssen der Welt so verhaftet ist, ist es nicht leicht, ihn davon zu befreien. Erst nach vielen Jahren der Praxis wird es endlich möglich, den Ochsen einzufangen. Wer wirklich verstanden hat, dass unser wahres Wesen von Anfang an absolut leer ist, der sollte auch erkennen, dass die objektive Welt ebenfalls völlig leer ist. Dies fällt jedoch oft sehr schwer. Darum sollte man immer weiter üben und hart daran arbeiten, Leerheit und Nicht-Dualität zu verstehen und zu begreifen. Ist dies erreicht, dann ist die Zähmung des Ochsen erstmals ganz gelungen.

*Man wird sich bewusst: Das ganze Universum ist „Eins“.
Wer den Ochsen gefangen hat, sollte sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen.*

Hier liegt eine große Gefahr. Mit aller Kraft sollte man seine Praxis fortsetzen und versuchen, die nächste Station zu erreichen.



牧牛

Zähmen des Ochsen

*Der Hirte darf Peitsche und Leitseil
-nicht einen Augenblick-
aus der Hand lassen,
sonst läuft der Ochse davon in den Staub.
Gezähmt und gut erzogen,
wird er auf ganz natürliche Weise sanft.
Und dann gehorcht er seinem Meister
-uneingeschränkt.*

Erläuterung:

Den Ochsen zu fangen, bedeutet eine Leerheitserfahrung gehabt zu haben und sicher zu sein, dass unser inneres Selbst vollständig leer ist und sämtliche Dinge im Universum ebenfalls völlig leer und ohne fortdauernde Substanz sind. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig das automatische Verschwinden aller unserer Gedanken, Konzepte und Illusionen. Wenn ein Konzept wieder auftaucht, sind auch andere illusorische Gedanken und Vorstellungen bald wieder zur Stelle. Es gilt jedoch die Illusion zu vermeiden, man habe man mit diesem flüchtigen Blick auf die Wahrheit, bereits alles verstanden. Dies ist gefährlich!

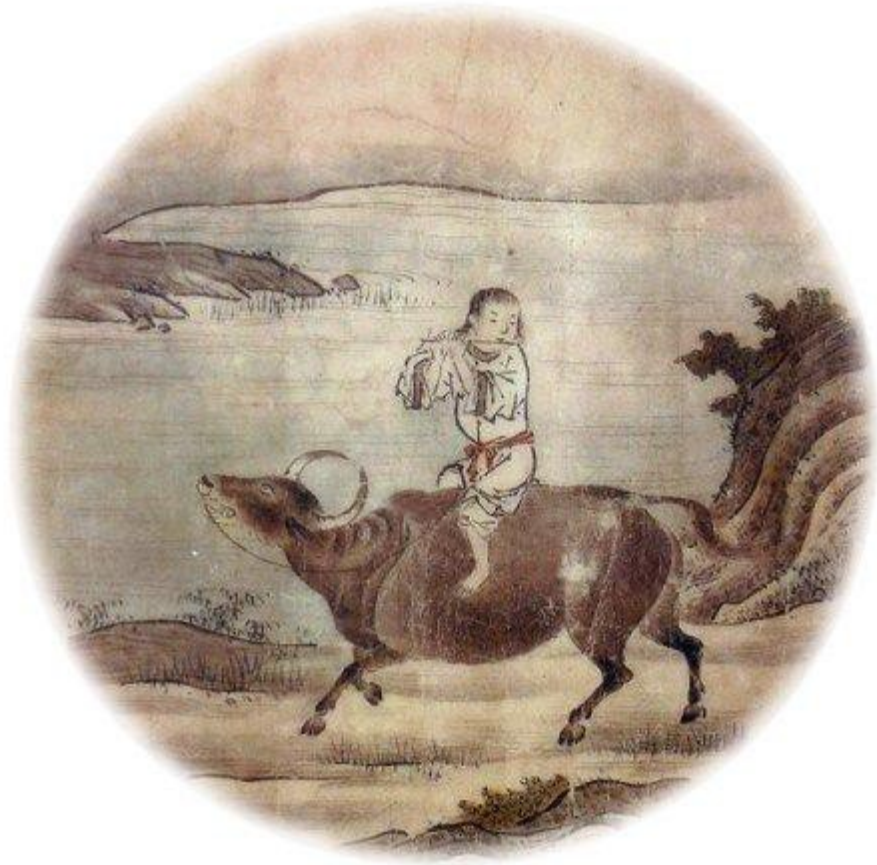
Das gilt besonders für die Phase des Ochsenfangens. Dieses Erlebnis, das den meisten gewöhnlichen Menschen kaum zugänglich ist, kann zu Hochmut, Stolz und Arroganz führen.

Diese negativen Begleiterscheinungen, welche auf ein „Aufbäumen“ bzw. den Widerstand des noch imaginär vorhandenen „Ego“ in der Angst um den Verlust einer Identität zurückzuführen sind, sind Fallen, in die man nicht treten sollte.

Beachtet man diese Vorkehrungen nicht und tritt in solche Fallen dann geht der Ochse seine eignen Wege und verliert sich im Schmutz und Staub der Welt der Unterscheidungen. Es besteht jedoch nicht nur die Gefahr sich wieder in der profanen Welt zu verlieren, nun besteht auch die Gefahr sich aus der Welt davon zu stehlen indem man sich an der Praxis verhaftet zum

Zwecke der Weltflucht. Bei der Zähmung des Ochsen ist es wichtig nicht zu hart und nicht zu lasch zu sein. Beide Extreme gilt es insbesondere in der Praxis der Meditation zu vermeiden.

Wenn der Ochse vollständig gezähmt ist, folgt er dem Hirten, ohne Gegenwehr bei jedweder Tätigkeit. Ist dies erreicht, kann der Hirte in aller Ruhe auf dem Rücken des Ochsen heimreiten. Die Mühe des Zähmens war erfolgreich, es erfolgt der Heimritt auf dem Ochsen.



騎牛歸家

Heimritt auf dem Ochsen

*Er reitet auf dem Ochsen heim
in heiterer Gelassenheit.
Den dahinziehenden Abendnebel
durchdringt grenzenlos,
der Klang des Hirten Flöte.
Ein Klatschen,
der Takt eines Liedes
ist von unumschränktem Sinn.
Wer diesen Sinn erkennt,
verstehst jenseits der Worte.*

Erläuterung:

Der Ochse ist gezähmt. Jetzt kann der Hirte auf ihm heimreiten. Die großen Anstrengungen der Mühe des Zähmens haben sich gelohnt. Der Kampf ist endlich vorbei. Die Welt ist im Gleichklang. Es herrscht die sichere Erkenntnis, dass in letzter Konsequenz alles miteinander verflochten und somit EINS ist. Es gibt keine Gegensätze mehr. Gut, böse, schwarz, weiss, hell, dunkel, hässlich, schön, alles nur Worte. In diesem Stadium hat man erkannt, dass solche Gegensätze letztendlich ein Teil der uns umgebenden Wirklichkeit darstellen. Einer Wirklichkeit, die jedoch auch in ständigem Wandel und somit „Leer“, also ohne dauerhaft gegebene Substanz ist. Es ist schwer, diesen Zustand zu erreichen. Ist es jedoch geschafft, dann ist der Ochse wie ein treuer Freund, glücklich genügsam und zufrieden. Hierin liegt jedoch erneut eine Gefahr. Die Gefahr, diesen Zustand dauerhaft zu erhalten und in eine Anhaftung daran zu verfallen. Wenn Meditationspraxis zur Sucht, zum Selbstzweck und zur Weltflucht führt, dann hat sie ihren Zweck völlig verfehlt.



忘牛存人

Der Ochse ist vergessen,

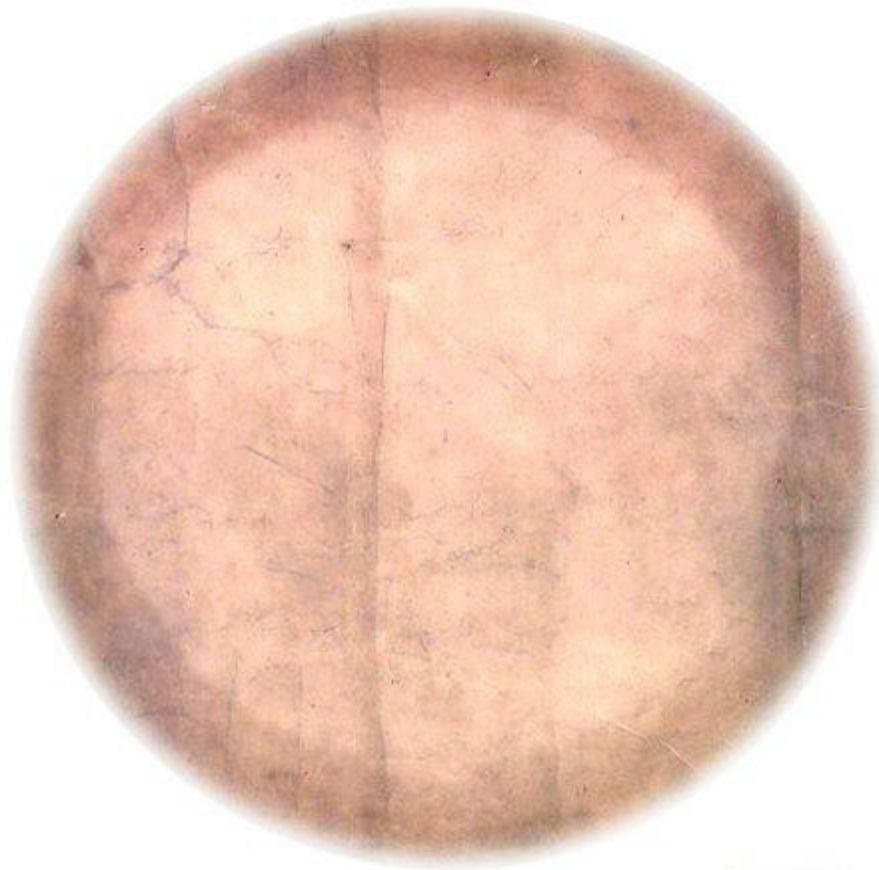
-

der Mensch bleibt

*Heimgekehrt auf dem Ochsen,
sitzt der Hirte heiter und ruhig.
Es gibt nun keinen Ochsen mehr.
In glückseliger Ruhe hat er,
in seiner strohgedeckten Hütte,
Peitsche und Seil zurückgelassen.*

Erläuterung:

Der Ochse ist gezähmt, es besteht keine Notwendigkeit, ihn an kurzer Leine zu halten. Der Hirte lässt den Ochsen ziehen, er weiss, der Ochse ist da, er vertraut ihm. Nun ist der Hirte wieder allein. Der Hirte besitzt nun klare Erkenntnis um seine Buddhanatur und versteht die Einheit alles Bestehenden, die Leerheit in allem was ist. Das wahre Innere ist durchschaut. Kein Suchen oder ankämpfen gegen die Erkenntnis der „Nicht-Dualität“ dies ist nun überwunden. Es herrscht Vertrauen in den Weg. In diesem Zustand ist selbst das Erleuchtungserlebnis zur WIRK-lichkeit geworden. Die Welt ist einfach Welt, man wertet nicht, man begibt sich den „Fluss“ des Lebens, fließt mit ihm. Man ist present, im hier und jetzt...



人牛俱忘

Ochse und Mensch sind vergessen

Peitsche, Seil, Mensch und Ochse

—

alles verschmilzt zu Leerheit.

*Dieser Himmel ist so allumfassend weit,
dass keine Botschaft ihn beflecken kann. Wie könnte eine
Schneeflocke im wütenden Feuer bestehen?*

*Ist diese Geistesverfassung erreicht,
begegnet er endlich
dem Geist der Patriarchen alter Zeit.*

Erläuterung:

Das Erleuchtungserlebnis wandelt uns gänzlich. Das Ego hat keinen Raum mehr. Erkenntnis in seiner Ganzheit erlaubt kein „Ich“ mehr. Die intellektuelle Erkenntnis ist nun der erlebten Erkenntnis gewichen, der Geist ist völlig frei, jegliche Trennung durch Begriffe ist überwunden und selbst die „Lehre zur Erkenntnis“ ist nun leer und wertlos.



返本還源

Zum Ursprung zurückgekehrt

*Er ist zur Quelle zurückgekehrt.
Aber die Schritte waren umsonst.
Besser ist es für ihn,
wie blind und taub zu sein.
In seiner Hütte sitzt er,
sieht von all dem da draußen nichts.
Der Fluss strömt geruhsam und die Blumen sind rot.*

Erläuterung:

Alles ist wie es immer war. Nichts hat sich gewandelt. Einzig der Hirte, welcher durch den Glauben an ein Ego, durch Gier und die durch die Nebenwirkung dieser beiden Gifte von der Welt entfremdet wurde ist zu seiner ursprünglichen Natur zurückgekehrt. Bäume sind Bäume, Wasser ist Wasser. Der Klang der Vögel ist schön wie immer zuvor. Einzig der Hirte ist zu Erkenntnis des Reichtums allen Seins, dessen Unendlichkeit, Schönheit in letztendlicher Leerheit zurückgekehrt, wurde lebendiger Teil eines umfassenden Kosmos. Es war ein harter Weg. Nur durch viel Mühe und Anstrengung konnte der Hirte zum Kern, zum Unaussprechlichen gelangen. Und dennoch war der Weg kein Weg. Alles ist wie es war. Die Mühe brachte der Welt keinerlei Veränderung, der Weg war umsonst. (?)



入鄺垂手

Betreten des Marktes mit offenen Händen

*Barfuss und mit entblößter Brust,
kommt er barfuß zum Markte.
Seine Kleider sind zerfetzt und staubbedeckt,
doch ist er beständig glücklich.
Er braucht keine Magie,
um sein Leben zu verlängern;
jetzt, vor mir,
werden verdorrte Bäume lebendig.*

Erläuterung:

Nun ist es Zeit für den Hirten, zurückzukehren in die Welt.

Diese zu sehen wie sie wirklich ist. Anhaftungen an das vermeindlich Erreichte, sind fehl am Platz. Der Weg des Hirten geht zurück in die normale Alltagswelt mit ihren Gefahren der Verblendung, den Wirrungen. Als normaler Mensch, der seine Schwächen nun kennt und mit Gelassenheit und Humor trägt, tauch der Hirte nun ein, in das alltäglich Leben. Er prahlt nicht mit seinen Erfahrungen, trägt diese nicht zur Schau. Er erfreut sich an der Welt, erkennt ihre Substanzlosigkeit und lebt genügsam und zufriedenen im Einklang mit Allem was ihn umgibt. Dieser Schritt der Rückkehr, das „Zurück in die Welt“ statt als Einsiedler seine Tage zu verbringen ist der finale Schritt eines „Erwachten“. Die Rückkehr zum Wohle aller Wesen ist dem Bodhisattvagedanken geschuldet, der ausdrückt, dass es zur Befreiung der Welt nötig ist, seiner Umgebung durch Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe zur Seite zu stehen. „Selbstlosigkeit“ bzw. selbstloses Handeln ist eine gute Beschreibung, diese altruistische, aus tiefster innerer Erkenntnis herrührende Motivation zu beschreiben. Ohne Eigennutz stellt man sich in den Dienst des „größeren Ganzen“, zum Wohle alles fühlenden Wesen. Buddhaschaft ist erreicht. Der Hirte ist völlig frei.