



# Dhyāna

Zeitschrift  
des  
Zentrums für  
Zen-Buddhismus

Winter 2009

## Inhalt:

Einführung	1
Solomon Grundy	1
Das ist das Haus, das Jack gebaut hat	2
Eine weise, alte Eule	3
Jack Sprat	3
Der Mann, der nicht da war	3
Inchworm	4
Steinsuppe	4
Der Fuchs und die Katze	5
Wenn der Tod kommt	6
Termine	8

## Einführung

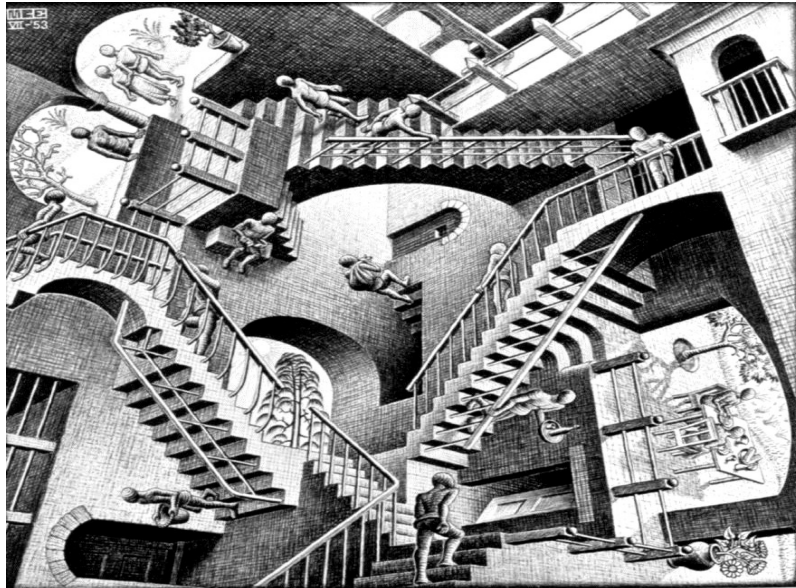
Wiegenlieder, Kinderreime, Fabeln und Märchen haben eine lange Tradition in allen Kulturen der Welt. Sie reflektieren die „allgemeine Weisheit“ der Menschheit. Wir alle kamen irgendeinmal damit in Berührung. Unsere Eltern benutzten sie, um uns in den Schlaf zu singen, wenn wir alles andere tun wollten als schlafen. Und viele von uns benutzten und benutzen denselben Trick mit unserer Nachkommenschaft.

Ich dachte, es könnte interessant sein, einige dieser Reime und Fabeln zu betrachten, deren Worte den allgemein menschlichen Zustand widerspiegeln. Ich wählte sie aus der riesigen Sammlung von englischen Versen aus, nicht zuletzt aus dem Grund, weil ich selbst damit aufgewachsen bin. In der deutschen Übersetzung geht manchmal der Reim verloren, nicht aber der Sinn. Wenn nichts anderes, so könnt Ihr sie wenigstens Euren Kindern oder Grosskindern vorlesen, wenn diese ungeduldig darauf warten, ihre Geschenke unter dem Weihnachtsbaum auszupacken.

## Solomon Grundy

Solomon Grundy,  
geboren am Montag,  
getauft am Dienstag,  
verheiratet am Mittwoch,  
erkrankt am Donnerstag,  
verschlimmert am Freitag,  
gestorben am Samstag,  
beerdigt am Sonntag:  
Das ist das Ende  
von Salomon Grundy

Solomon Grundy,  
geboren am Montag,  
ein SMS verschickt am Dienstag,  
den iPod geladen am Mittwoch,  
erhielt „Spam“ am Donnerstag,  
„twittered“ am Freitag,  
„downloaded“ am Samstag,  
Kurzschluss am Sonntag:  
Das sind die Bits und Bytes  
von Solomon Grundy.



Solomon Grundy,  
geboren am Montag,  
geprägt mit Religion am Dienstag,  
geprägt mit Schule am Mittwoch,  
geprägt mit Arbeit am Donnerstag,  
geprägt mit Politik am Freitag,  
früh pensioniert am Samstag,  
gestorben und beerdigt am Sonntag:  
Wer zum Teufel  
war Solomon Grundy?

Solomon Grundy,  
geboren am Montag,  
verlor „sich selbst“ am Dienstag,  
fand einen Guru am Mittwoch,  
rief „Ich bin erleuchtet“ am Donnerstag,  
wurde ein Guru am Freitag,  
Talk show-Gast am Samstag,  
noch immer verloren am Sonntag:  
Es hat kein Ende mit  
diesen Salomon Grundys.

## Das ist das Haus, das Jack gebaut hat

Das ist die Ratte, die das Malz gefressen hat  
im Haus, das Jack gebaut hat.

Das ist die Katze, die die Ratte getötet hat,  
*die das Malz gefressen hat,*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

Das ist der Hund, der die Katze geärgert hat ,  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

**– Diese Geschichte hat keinen Anfang, diese Geschichte hat kein Ende. –**

Das ist die krummhörnige Kuh, die den Hund geschüttelt hat,  
*der die Katze geärgert hat*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

Das ist die einsame Magd, die die krummhörnige Kuh gemolken hat,  
*die den Hund geschüttelt hat,*  
*der die Katze geärgert hat,*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

Das ist der zerlumpte Mann, der die einsame Magd geküsst hat,  
*die die krummhörnige Kuh gemolken hat,*  
*die den Hund geschüttelt hat,*  
*der die Katze geärgert hat,*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

**– So gesehen ist sie wie das Leben, bevor die Gedanken dazwischen kommen. –**

Das ist der kahle Priester, der den zerlumpten Mann verheiratet hat,  
*der die einsame Magd geküsst hat,*  
*die die krummhörnige Kuh gemolken hat,*  
*die den Hund geschüttelt hat,*  
*der die Katze geärgert hat,*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

Das ist der krähende Hahn, der den kahlen Priester geweckt hat,  
*der den zerlumpten Mann verheiratet hat,*  
*der die einsame Magd geküsst hat,*  
*die die krummhörnige Kuh gemolken hat,*  
*die den Hund geschüttelt hat,*  
*der die Katze geärgert hat,*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

Das ist der Bauer, dem der krähenden Hahn gehört hat,  
*der den kahlen Priester geweckt hat,*  
*der den zerlumpten Mann verheiratet hat,*  
*der die einsame Magd geküsst hat,*  
*die die krummhörnige Kuh gemolken hat,*  
*die den Hund geschüttelt hat,*  
*der die Katze geärgert hat,*  
*die die Ratte getötet hat,*  
*die das Malz gefressen hat*  
*im Haus, das Jack gebaut hat.*

**– Worte! Worte können es nicht ausdrücken. Der Weg kennt  
kein Gestern, kein Morgen, kein Heute. – Seng-t's'an**

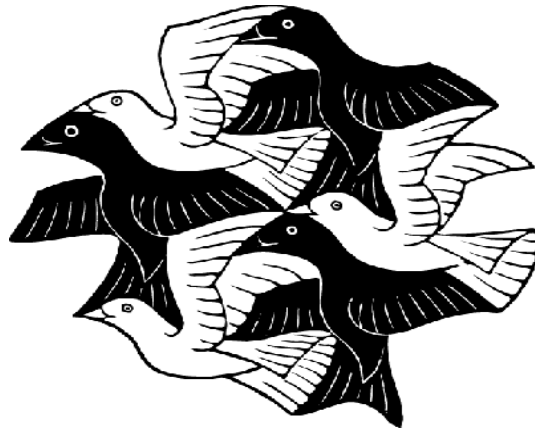
## Eine weise, alte Eule

Eine weise, alte Eule sass in einer Eiche,  
je mehr sie hörte, desto weniger redete sie,  
je weniger sie redete, desto mehr hörte sie.  
Warum sind wir nicht alle wie dieser weise, alte Vogel?

>>>>>>>>>>In diese Box können Sie Ihre Gründe schreiben.<<<<<<<<<<<

## Jack Sprat

Jack Sprat konnte nichts Fettiges essen,  
seine Frau konnte nichts Mageres essen,  
und zusammen, wie man sieht,  
leckten sie die Platte leer.



*Wenn weder Liebe noch Hass vorhanden sind, wird alles klar und offen. Macht man jedoch die kleinste Unterscheidung, werden Himmel und Erde unendlich weit voneinander getrennt. Wenn du die Wahrheit sehen willst, habe keine Meinung dafür oder dagegen. Der Konflikt zwischen Vorliebe und Abneigung ist die Krankheit des Geistes.  
- Seng-ts'an*

## Der Mann, der nicht da war

Als ich die Treppe hochstieg,  
traf ich einen Mann, der nicht da war;  
er war auch heute wieder nicht da,  
ich wünschte, er bliebe weg.  
- Hughes Means

*Den Grossen Weg zu leben, ist weder leicht noch schwierig; aber die kleinmütigen Menschen sind ängstlich und unentschlossen: Je schneller sie vorwärtseilen, desto langsamer kommen sie voran, und ihr Anhaften ist grenzenlos. Selbst an der Idee der Erleuchtung anzuhafte, führt in die Irre. Lass die Dinge einfach sein, wie sie sind, dann gibt es weder Kommen noch Gehen. – Seng-ts'an*

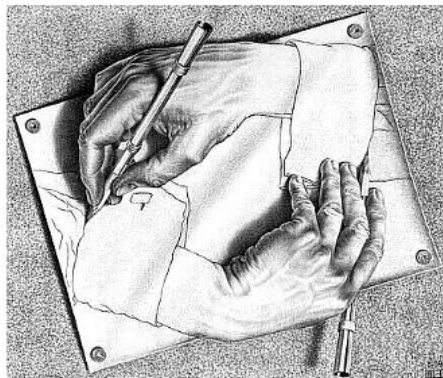
## Inchworm



Inchworm, Inchworm der die Ringelblume misst; mir scheint: Würdest du bloss einmal anhalten, könntest du ihre Schönheit sehen.	Inchworm, Inchworm, der die Ringelblume misst; du und deine Arithmetik, ihr werdet vermutlich weit kommen.	Menschenwurm, Menschenwurm, der die Ringelblume misst, mir scheint: Würdest du bloss einmal anhalten, könntest du ihre Schönheit sehen.
1	2	3

\* *Inchworm* ist der englische Namen für die Spannerraupe; *Inch* ist eine englische Masseinheit (dtsch. *Zoll* = 2,54 cm).

## Steinsuppe



Ein freundlicher, alter Fremder wanderte durch das Land, als er zu einem Dorf kam. Sobald er eintrat, zogen sich die Dorfbewohner in ihre Häuser zurück und schlossen Türen und Fenster.

Der Fremde lächelte und fragte: „Warum fürchtet ihr euch alle so sehr? Ich bin ein

einfacher Reisender auf der Suche nach einem weichen Platz für die Nacht und einem warmen Ort für eine Mahlzeit.“

„Es gibt keinen einzigen Bissen in der ganzen Provinz“, wurde ihm gesagt. „Wir sind schwach und unsere Kinder hungern. Bitte gehen Sie weiter.“

„Oh, ich habe alles, was ich brauche“, sagte er. „Eigentlich hatte ich im Sinn, eine Steinsuppe zu machen, um sie mit euch allen zu teilen.“ Er zog einen Eisenkessel aus seinem Umhang hervor, füllte ihn mit Wasser und begann, ein Feuer unter ihm zu entfachen. Dann, mit grosser Feierlichkeit, entnahm er einem Seidenbeutel einen gewöhnlich aussehenden Stein und warf ihn ins Wasser.

Mittlerweile, das Gerücht von Nahrung hatte sich herumgesprochen, waren die meisten Dorfbewohner aus ihren Häusern gekommen oder schauten aus ihren Fenstern zu. Als der Fremde an der „Brühe“ schnupperte und sich mit der Zunge über die Lippen fuhr, wurde der Hunger stärker als ihre Furcht.

„Ahh“, sagte der Fremde zu sich selbst ziemlich laut: „Ich liebe eine schmackhafte Steinsuppe. Aber Steinsuppe mit Kohl – das ist natürlich kaum zu übertreffen.“

Bald näherte sich zögernd ein Dorfbewohner mit einem kleinen Kohl in der Hand, den er aus seinem Versteck geborgen hatte und fügte ihn dem Topf zu.

„Wunderbar“ rief der Fremde. „Wissen Sie, ich hatte einmal eine Steinsuppe mit Kohl mit ein wenig gesalzenem Rindfleisch darin, und das war eines Königs würdig.“

Der Dorfmetzger schaffte es, ein wenig gesalzenes Rind zu finden ... und so ging es mit Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Pilzen und so weiter, bis tatsächlich eine köstliche Mahlzeit vorhanden war, die für das ganze Dorf reichte.

Der Dorfälteste offerierte dem Fremden eine stattliche Summe Geld für den „magischen“ Stein, aber der Fremde weigerte sich, ihn zu verkaufen, und reiste am nächsten Tag weiter.

Auf dem Weg aus dem Dorf traf er auf eine Gruppe Kinder, die am Wegrand standen. Er überreichte den Seidenbeutel mit dem Stein dem jüngsten Kind und flüsterte der Gruppe zu: „Es war nicht der Stein, sondern die Dorfbewohner, welche die Magie vollzogen.“

- Portugiesisches Märchen.

## Der Fuchs und die Katze



Ein Fuchs prahlte vor einer Katze über seine schlaun Mittel und Wege, seinen Feinden zu entkommen.

„Ich habe einen ganzen Sack voller Tricks“, sagte er, „ mit hundert Möglichkeiten, um allen Feinden zu entkommen.“

„Ich habe nur einen Weg“, sagte die Katze, „aber damit kann ich in der Regel zurechtkommen.“

Genau in diesem Augenblick hörten sie ein sich näherndes Rudel Jagdhunde. Die Katze sprang flugs auf einen Baum und versteckte sich im Laub.

„Dies ist mein Weg“, sagte die Katze. „Was wirst du tun?“

Der Fuchs dachte an seinen ersten Plan und machte sich daran, wegzuhuschen.

Aber dann kam ihm eine anderer, noch besserer Plan in den Sinn und er machte sich auf in eine andere Richtung.

Dann hielt er inne.

Es war ihm noch ein anderer Plan eingefallen, aber er war sich nicht sicher, ob er besser war als der zweite.

Während er überlegte, kamen die Hunde näher.

In seiner Verwirrung, welcher Plan der beste sein könnte, wurde der Fuchs schliesslich von den Hunden gepackt und vom Jäger getötet.

Die Katze hatte das ganze Geschehen aus ihrem sicheren Versteck im Baum beobachtet und sagte:

*„Für den einheitlichen Geist, der mit dem Weg übereinstimmt, kommt alles selbst-zentrierte Bemühen zu einem Ende. Zweifel und Unentschlossenheit verschwinden und ein Leben in echtem Vertrauen ist möglich. Mit einem Schlag sind wir von allen Banden befreit; nichts haftet an uns und wir haften an nichts. Alles ist leer, aus sich selbst heraus leuchtend, ohne die geringste Anstrengung der Geisteskraft. Hier sind Gedanken, Gefühle, Wissen und Vorstellung wertlos. In dieser Welt des Soseins gibt es weder Selbst noch Etwas-anderes-als-Selbst. Um direkt in diese Harmonie mit der Wirklichkeit einzutreten, sage einfach bei jedem auftretenden Zweifel ‚nicht zwei‘. In dieser Nicht-Zweiheit ist nichts abgetrennt, nichts ist ausgeschlossen. Ganz egal wann und wo: Erleuchtung bedeutet, in diese Wahrheit einzutreten. Und diese Wahrheit ist jenseits von Verlängerung oder Verkürzung in Zeit oder Raum; in ihr ist ein einziger Gedanke nicht anders als zehntausend Jahre.“*  
- Seng-ts'an

## **Wenn der Tod kommt**

Wenn der Tod kommt  
wie ein hungriger Bär im Herbst;

wenn der Tod kommt und alle glänzenden Münzen aus seiner Börse nimmt,  
um mich zu kaufen, und die Börse wieder schliesst;

wenn der Tod kommt  
wie die Masern;

wenn der Tod kommt  
wie ein Eisberg zwischen den Schulterblättern,

will ich die Türe durchschreiten voller Neugierde, erwartungsvoll;  
wie wird sie sein, diese Stätte der Dunkelheit?

Und deshalb betrachte ich alles  
als eine Bruder- und Schwesternschaft

und sehe Zeit als nichts anderes als eine Idee

und erachte Ewigkeit als eine andere Möglichkeit

und denke mir jedes Leben als eine Blume,

als eine gewöhnliche Wiese mit Löwenzahn,  
und als einmalig,  
und jeden Namen als eine angenehme Melodie im Mund,  
die sich, wie jede Musik, der Stille zuneigt,

und jeden Körper als ein Löwe des Mutes, und etwas,  
das der Erde kostbar ist.

Wenn es vorbei ist, will ich sagen: Mein ganzes Leben lang  
war ich eine Braut, die dem Staunen angetraut war;  
war ich ein Bräutigam, der die Welt in den Armen hielt.

Wenn es vorbei ist, will ich mich nicht fragen,  
ob ich aus meinem Leben etwas Besonderes und Echtes gemacht habe;

ich will mich nicht seufzend und ängstlich vorfinden  
oder voller Streit.

Ich will nicht enden als jemand, der auf der Welt  
bloss zu Besuch war.

Original: Englisch-Gedicht von Mary Oliver, aus *New and Selected Poems*, Volume I



*So soll man diese vergängliche Welt betrachten:  
Ein Stern im Morgengrauen, eine Wasserblase in einem Strom,  
ein Blitz in einer Sommerwolke,  
ein flackerndes Licht, ein Phantom, ein Traum.  
Diamant-Sutra*

**Quellen:**

Bilder: M.C. Escher:  
Solomon Grundy: 'Relativität'  
Jack Sprat: 'Birds'  
Inchworm: 'Rinde'  
Steinsuppe: 'Zeichnende Hände'  
Der Fuchs und die Katze: 'White Cat'  
Diamant Sutra: 'Hand mit Kugel'

Seng-ts'an (Dritter-Zen-Patriarch): 'Shinjinmei'

## Terminkalender Januar – Juli 2010

### Tagesretreats

9. Januar	6. März	10. April	8. Mai	5. Juni
-----------	---------	-----------	--------	---------

(Platz ist beschränkt)

Gäste: 100.- CHF

**Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!  
Anmeldungen per E-mail können nicht berücksichtigt werden!**

**Anmeldeschluss: Samstag vor dem Retreat**

---

#### Zazen unter der Woche

Dienstag u. Donnerstag

19.30 - 21.15 Uhr

---

#### Meditationsseminare im Felsentor

**12. - 18. Feb.**

(od. nur 12. - 14. Feb.)

#### **Das Diamat-Sutra – Wegweiser zur Meditation**

Das Erbe von Meister Sokei-an

**19. - 25 Juli**

#### **Meditation ... kann man nicht machen**

Detail-Information und Anmeldung:

[www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)

Tel. +41 (0)41 397 17 76 ; Fax +41 (0)41 379 17 78



Ein Besuch lohnt sich!

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)

[shiatsu.zzbzurich.ch](http://shiatsu.zzbzurich.ch)

[www.patanjali.ch](http://www.patanjali.ch)

---

#### **Zentrum für Zen-Buddhismus**

#### ***Bodhibaum Zendo***



Schaffhauserstr. 476B

CH- 8052 Zürich

Tel: 041 (0)44 312 10 62

Fax: 041 (0)44 312 10 27

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)