

# Arbeitsblätter

## **Arbeitsgruppe I**

Frühbuddhistische Dichtung aus dem Palikanon

Versdichtungen aus dem Sutta Nipāta



## Arbeitsblatt I – 2

### Die Verse der ersten buddhistischen Heiligen (I)

#### *Betrachtungen der Zweiheit*

„ ... sprach ferner der Meister noch dieses:

Alle jene Formen, Töne, Säfte, Düfte und die Berührungen, Gedanken,

Soweit sie angenehm, erwünscht sind und erfreulich,

Wenn sie bestehen, gelten sie der Welt als Glück;

Und wenn sie schwinden, gilt es ihr als Leid

Als Glück erkennen es die Heiligen: Zunichtwerden dieses Ichgebildes;

Der ganzen Welt ist freilich dies zuwider, nicht aber denen, die verstehen.

Was Glück ist für anderen, leidig nennt's der Heilige,

Was leidig gilt den anderen, der Heilige weiß es als das Glück.

Sieh diese Lehre, die so schwer erkennbar!

Die Einsichtslosen sind hierbei verwirrt!

Wie Finsternis ist's denen, deren Blick verschleiert;

Und Dunkelheit für solche, die nicht sehen.

Den Guten aber ist es offenbar, gleichwie den Sehenden das Licht.

Obgleich so nahe, bleibt es fern den Toren,

Den Unerfahrenen in der Lehre bleibt es unverständlich!

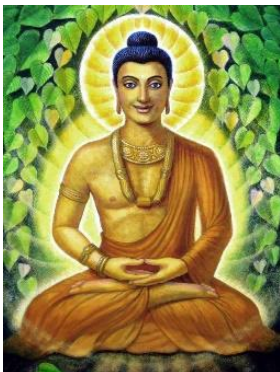
Die in der Daseinslust befangen, vom Daseins-Strome fortgerissen,

Die ins Bereich des Todes sind geraten, nicht leicht begreiflich ist für sie die Lehre.

Wer könnte, außer Heiligen, jene Stätte auch begreifen,

Wo Triebbefreite sind erlöst in höchster Weisheit!

Quelle: Sutta Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Pali-Kanon. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika (1996). Stammbach, S.169f.



Bildquelle <https://deepai.org/chat/siddhartha-gautama-buddha> (verändert) (6.2.2024)

## Arbeitsblatt I – 3

### Die Verse der ersten buddhistischen Heiligen (II)

#### *Alter*

Kurz, wahrlich, ist ja dieses Leben!

Man stirbt, eh' hundert Jahre um sind,

Und auch wer über dies hinaus lebt,

Auch er stirbt schließlich durch sein Alter.

Um das als ‚Mein‘ Geliebte klagen da die Menschen.

Doch dauernden Besitz, den gibt es nicht.

In der Veränderung nur hat diese Welt Bestand!

Wenn dies man weiß, so weilt man nicht im Hause.

Verloren wird's auch durch den Tod,

Wovon der Mensch glaubt: ‚Es ist mein!‘

Wenn weise dies mein Jünger hat erkannt,

Neigt er dem Mein-Gedanken nicht mehr zu.

Wie, was erschienen war im Traum,

Ein Mensch, der aufwacht, nicht mehr sieht,

So sieht man nicht mehr den geliebten Menschen,

Der hingeschieden ist, vom Tod ereilt.

Die Menschen, die man sah und hörte,

Die man mit diesem, jenem Namen nannte,

Nur dieser Name wird von Ihnen bleiben,

Als Künder von dahingeschwundenen Menschen.

Nicht weicht das Sorgen, Klagen und die Habsucht  
Von denen, die nach Eigentum begierig.  
Daher der Muni, lassend jeglichen Besitz,  
Zieht hin, der (einzigen) Sicherheit gewahr.

Ein Mönch, der losgelöst im Innern,  
In abgeschiedener Wohnstatt lebt,  
Dies, sagt man, ist für ihn das Rechte,  
Daß er im Dasein nimmermehr sich zeigt.

Der Muni, der von allem unabhängig,  
Nicht Liebes schafft er sich und nicht, was unlieb.  
Nicht Klage haftet an ihm und nicht Habsucht,  
Wie Wasser nicht am Lotusblatte haftet.

So wie der Tropfen nicht am Lotusblatt,  
Wie an der Lotusblüte nicht das Wasser haftet,  
So kennt ein Muni auch kein Haften mehr  
An immer neuem Dasein, sei es hier, sei's drüben,  
Noch am Gesehenen, Gehörten, anderswie Erfahrenen

Wer abgeschüttelt hat, hegt kein Verneinen  
Bei allem, was gesehen, gehört und anderwie erfahren,  
Nicht sucht er andere Läuterung (als den Edlen Pfad).  
Er kennt Begier nicht und hegt nicht Abscheu.

Quelle: Sutta Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Pali-Kanon. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika (1996). Stambach, S.177f.

*„Muni“ bedeutet eigentlich „der Schweigende“. Gemeint ist jemand, der den buddhistischen Pfad geht und eine Lebensführung in der Stille von Gedanken, Worten und Taten pflegt.*

## Arbeitsblatt I – 4

### Die Verse der ersten buddhistischen Heiligen (III)

#### *Gewalt*

Gewalt zeugt Schrecken: seht die Menge hier im Kampf!

Von der Erschütterung will sprechen ich, wie sie empfunden ward von mir.

Erzittern sah ich dieses Volk, den Fischen gleich, wenn seicht ist das Gewässer.

Einander sich bedrängen sah ich sie – da hat mich Schrecken heimgesucht.

Vollkommen kernlos ist die Welt, alle ihre Teile sind durchzittert von Bewegung.

Ich suchte Heimatstatt für mich selbst, nicht sah ich eine unbewohnt.

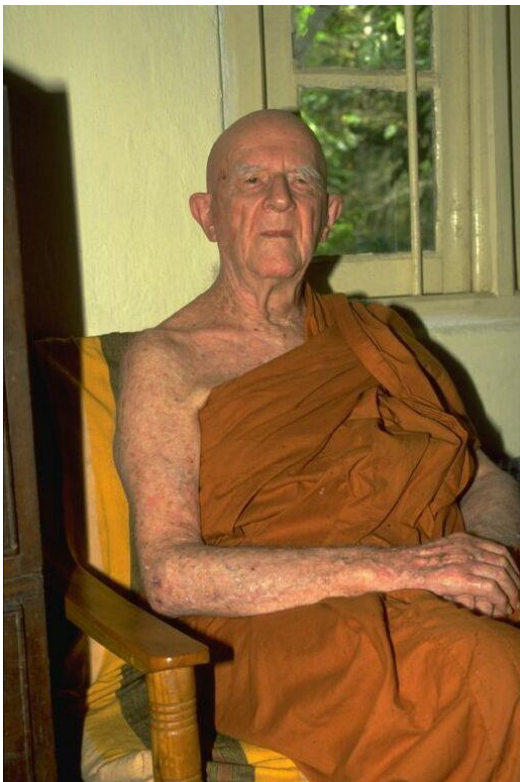
Als dann am Ende ich die Wesen in Bedrängnis sah, da kam der Ekel mir!

Den Stachel sah ich dann, der, schwer erkennbar, hier im Herzen steckt.

Von welchem Stachel man durchbohrt umher nach allen Seiten läuft,

Hat diesen Stachel man entfernt, dann läuft man nicht, versinkt man nicht.

Quelle: Sutta Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Pali-Kanon. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika (1996). Stambach, S.197.



Der Übersetzer Nyanaponika (1901-1994) wurde als Siegmund Feininger in Hanau geboren und war 57 Jahre lang Mönch in der Theravada-Tradition. Die meiste Zeit lebte er auf Sri Lanka.

Bildquelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Nyanaponika#/media/Datei:Nyanaponika\\_Maha\\_Thera.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Nyanaponika#/media/Datei:Nyanaponika_Maha_Thera.jpg) (6.3.2024)

## **Arbeitsgruppe II**

Die Lyrik des Chan-Buddhismus

Die Metaphorik von Chan-Versen



### Reimformen und Versgestaltung von Gedichten des Chan-Buddhismus

Ein wichtiges Gestaltungsmerkmal von Chan-Versen ist die Fokussierung auf den Augenblick und das subjektive Erleben, die beide wichtiger sind als die korrekte zeitliche Abfolge von Ereignissen. Das ausgelöste Gefühl selbst hat Vorrang vor den Objekten, die es auslösen. In einem nur vierzeiligen Vers finden sich scheinbar wahllos Eindrücke aller Jahreszeiten von blühenden Bäumen bis zu welkem Laub, das der Wind fortträgt. Verse beginnen mit dem Aufgang der Sonne und springen in der nächsten Verszeile unvermittelt zu ihrem Untergang. Eben noch ist der Dichter bei den Berggipfeln, im nächsten Moment schon beim endlos blauen Meer. Chan-Verse negieren oft die Zeit und Sequenzialität von Ereignissen. Nicht Geschehnisse und zeitliche Abläufe sind wichtig, sondern ihre Spuren und Eindrücke im gegenwärtigen Augenblick.

Die äußere Form dieser Dichtung ist relativ standardisiert. Es finden sich verschiedene Reimformen und Versmaße. Die meisten bestehen aus vier oder acht Verszeilen. Entsprechend dem klassischen chinesischen Stil gibt es u.a. *Juequ*-Verse (Kurzgedichte aus vier gereimten Zeilen) und *Lüshi*-Verse (Gedichte mit acht gereimten Zeichen zu je fünf oder sieben Schriftzeichen). Durch Lautverschiebungen in der Aussprache ist der ursprüngliche Reim vieler der alten Verse im modernen Chinesisch nicht mehr erhalten.

Ein weiteres formales Element der chinesischen Dichtung ist das Spielen mit Gegensätzen: polarisierende Bildpaare wie Nord und Süd, kalt und warm, weißer Schnee und rote Blüten, Berg einsamkeit und geschäftige Städte werden in gegenüberliegenden Zeilen oder Abschnitten miteinander kontrastiert. Daneben spielen manche Verse mit den optischen Qualitäten der chinesischen Schriftzeichen, die sich in der Übersetzung nicht vermitteln lassen. Die chinesischen Originale leben von einer gelungenen Mischung aus opulenter Bildersprache und einprägsamen Versschema. Bei vielen Gedichten liegt im Bild die zentrale Botschaft oder es geht um die Darstellung einer Abfolge von Szenen und Wahrnehmungen, wobei Sprache und Stil stets einfach und schlicht sind. (hgw).



Das chinesische Schriftzeichen für „Erwachen“ (wù)

Bildquelle: <https://kakijun.jp/page/1099200.html> (6.3.2024)

## Arbeitsblatt II - 2

### Beispiel für einen chinesischen Chan-Vers (Vierzeiler)

Pu Ji (1178-1253) Rätsel (谜语)

遠看山有色  
斤聽水無聲  
春去花還在  
人來鳥不驚

Die fernen Berge farbenklar

Die nahe Quelle ohne Klang

Der Frühling ging, noch liegen Blüten

Ein Mensch kommt, doch der Vogel erschrickt nicht

Quelle: Wagner, Hans-Günter (2007): Wie die Wolken am Himmel – Die Dichtung des Chan-Buddhismus. Frankfurt/Main 2007, S.39.

### Hinweise zu einigen Schriftzeichen:

Berg (山), Wasser (水), Blüte (花), Vogel (鳥), Mensch (人), Frühling (春), nah (斤), fern (遠), kommen (來), gehen (去).



Bildquelle: [https://www.sohu.com/a/221777104\\_282982](https://www.sohu.com/a/221777104_282982) (31.1.2024).

## Arbeitsblatt II - 3

### Beispiel für einen chinesischen Chan-Vers (Achtzeiler)

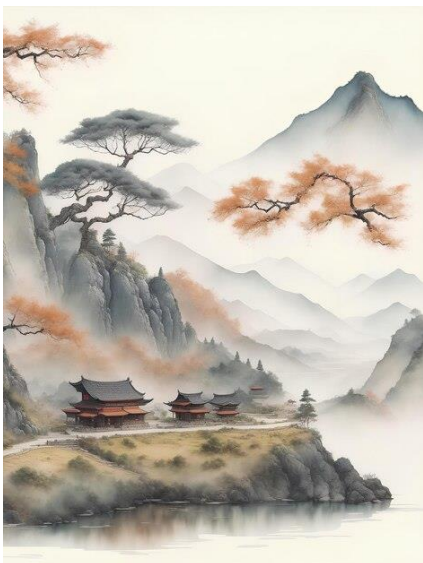
Wang Wei (701-761)

#### *Die Klause am Zhongnan-Berg*

Seit den mittleren Jahren widmete ich mich ganz dem Weg  
Im Alter zog ich mich zurück in die Stille der Südberge  
Wahre Freude erfährst du in deinem eigenen Herzen  
An diesem Ort erlangst du das Wissen der Leerheit  
Folge auf deinem Weg dem Lauf des Wassers  
Sitze still und siehe das Entstehen der Wolken  
Ohne Absicht traf ich im Wald einen alten Mann  
Ein paar Worte, ein Lächeln und ich vergaß die Rückkehr

Quelle: Unvollkommen die Worte und alle Rede darüber – Die Lyrik des Chan-Buddhismus – Band 1. Stammbach 2009, S.122.

Wang Wei (701-761) verbrachte viele Jahre seines Lebens als hochrangiger Mandarin am Hofe des Kaisers. Zeitweise hatte er die Stellung eines Ministerialbeamten inne. Er gilt als geistiger Wegbereiter der Südlichen Schule des Chan. Neben seiner dichterischen Tätigkeit war er auch ein bekannter Maler der Tang-Dynastie und ein begabter Musiker. In den letzten Jahren seines Lebens soll er sich ganz der Versenkung gewidmet haben. Bis heute zählt Wang Wei zu den bekanntesten chinesischen Poeten.



Bildquelle: [https://de.freepik.com/fotos-premium/traditionelles-chinesisches-haus-huegellandschaft-aquarellmalerei-tapete-orientalischer-hintergrund\\_65010204.htm](https://de.freepik.com/fotos-premium/traditionelles-chinesisches-haus-huegellandschaft-aquarellmalerei-tapete-orientalischer-hintergrund_65010204.htm) (6.2.2024).

## Arbeitsblatt II - 4

### Beispiel für einen chinesischen Chan-Vers (20-Zeiler)

Tao Yuanming (365-427)

#### *Rückkehr in den Garten der Natur*

Ich konnte mich nie anpassen an die weltlichen Sitten  
Die Liebe zu den Bergen entspringt meiner wahren Natur  
In den Fallstricken der Staubwelt hielt mich die Unwissenheit  
Im Nu verflossen so dreißig lange Jahre

Der Vogel im Käfig träumt vom Wald, aus dem er kam  
Die Fische im Teich sehnen sich nach der Weite des großen Wassers  
Im Süden zur Grenze hin wird das Land wild und öde  
Ich bewahre die Schlichtheit und kehre zurück in den Garten der Natur

Mein Haus ist umgeben von zehn *Mu* Land  
Nur ein paar Strohhütten stehen hier, sie liegen weit verstreut  
Der Schatten einer Ulme fällt hinter das Haus  
Vor dem Haus pflanzte jemand Pfirsiche und Birnbäume einst

In der Abenddämmerung ziehen Menschen durch das Dorf in der Ferne  
Aus den morschen alten Hütten steigt Rauch in den Himmel  
Von den fernen Gassen tönt das Gebell der Hunde herüber  
Im Maulbeerbaum kräht ein Hahn zu unpassender Zeit

Nichts hier ist befleckt vom Staub der Welt  
Das Haus ist leer. Gekommen ist die Zeit der Versenkung  
So lange war ich gefangen in einem Käfig  
Jetzt bin ich wieder zurückgekehrt in die Reinheit der Natur

Quelle: Unvollkommen die Worte und alle Rede darüber – Die Lyrik des Chan-Buddhismus – Band 1. Stammbach 2009, S.51f.



Bildquelle: <https://image.baidu.com/search/detail?ct=503316480&z=0&ipn=d&word> 陶渊明

Tao Yuanming (365-427) ist auch unter dem Namen Tao Qian bekannt und lebte zur Zeit der Östlichen Jin-Dynastie am Fuß des Lu-Gebirges unweit des heutigen Jinjiang in der Provinz Jiangxi. Er gilt als Begründer der „idyllischen Richtung“ in der chinesischen Dichtung. In seinem Hauptwerk vom „Pfersichblütenquell jenseits der Welt“ (*Shiwai Taoyuan*) beschreibt er das glückliche Leben in einer utopischen Nische, in die ein Fischer zufällig durch eine Felsspalte gelangt war. Im Alter von 29 Jahren wurde Tao Yuanming Beamter, doch die Korruption und Verlogenheit seiner Umgebung machten ihm das ansonsten bequeme Beamtenleben unerträglich, und so kehrte er bald wieder in seine Heimat zurück. Für jeweils kürzere Zeiten übte er später noch andere öffentliche Ämter aus, suchte jedoch stets das einfache Landleben und lebte mehr recht als schlecht von der Feldarbeit, so die Überlieferung. Mit einundvierzig Jahren zog er sich vollständig aus dem öffentlichen Leben zurück und führte bis zu seinem Tode das Leben eines Eremiten. In seinen Versen preist Tao Yuanming die Schönheit und Vollkommenheit der Natur. Seine Verehrung von Schlichtheit und einfachen Leben haben unzählige Dichtergenerationen inspiriert, die auf ihn folgten.

## Arbeitsblatt II - 5

### Beispiel für einen chinesischen Chan-Vers (18-Zeiler)

Zhi Dun (314-366)

*Vers über das immerwährende Sehnen*

Als ich jung war, ging ich stolz einher, doch unwissend wie ein Toter  
So verging die Zeit, Tag um Tag, sinnlos verstrich Mond um Mond  
Vom Wind und von den Wogen des Lebens ward ich beinah verschlungen  
Dem Wechsel der Dinge folgte ich wie ein Vagabund den Wegen  
Doch später vernahm ich das erhabene Lied von den Wohltaten des mittleren Pfades  
Und ich begann zu ergründen die Schönheit und Erhabenheit des Verborgenen  
Das große und tiefe Geheimnis: mir war erlaubt, es zu erfahren  
Viele Jahre reiste ich durch das Land, seine Wahrheit vollständig zu ergründen  
Aus meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten lernte ich mich zu entwickeln  
In der Übung der Gelassenheit fand ich schließlich den inneren Frieden  
Einsam und abgeschieden lebte ich. So wurde mein Geist rein wie ein Kristall  
Aus der Leere erstrahlte in hellem Licht meine innere, wahre Natur  
Lange verweilte ich in der Übung der Stille bis alle Gefühle restlos schwanden  
In der Tiefe meines Sehns alle Dinge erneuert im leuchtenden Glanz  
Zögerlich und unentschlossen blicke ich heute auf die Welt der Erscheinungen  
Noch immer stehe ich am Anfang, der Ochse noch nicht ganz erschaut  
Die Tiere lieben und hegen ihre Schuppen und ihre Federn  
Heute ließ ich zurück den Köcher mit all den Dingen darin

Quelle: Unvollkommen die Worte und alle Rede darüber – Die Lyrik des Chan-Buddhismus – Band 1. Stammbach 2009, S.46f.



Zhi Dun (314-366) war ein Dichtermönch und buddhistischer Gelehrter zur Zeit der Östlichen Jin-Dynastie. Schon in jungen Jahren liebte er das Studium der Sutren und zog sich zur Meditation in abgelegene Berggegenden zurück. Mit 25 Jahren wurde er Mönch. Mit berühmten Dichtern und Kalligraphen seiner Zeit wie Wang Xizhi stand er im regen Austausch. In vielen seiner Verse wird die in der Natureinsamkeit erfahrbar Stille zur Metapher der Chan-Versenkung. Zhi Dun ist auch unter dem Namen *Zhi Daolin* bekannt.

Bildquelle: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1708718001889514190> (11.2.2024).

## Arbeitsblatt II - 6

### Einige Hinweise zur Symbolik von Berg, Wasser, Mond und Wolken in der Chan-Dichtung

Die Kühle des Mondes verkörpert den Frieden des Nirvana und die Erlösung aus der Hitze des Kreislaufs der Wiedergeburten. Wie sich das Bild des Mondes auf allen Wassern spiegelt, so ruht die erleuchtete Natur des Buddha in allen Wesen. Im Bild des Mondes wird das Potential zur Erleuchtung ausgedrückt. Viele Texte betonen dabei allerdings, dass der Mond nicht das Gleiche wie sein Abbild ist, die auf ihn weisende Hand nicht das Himmelsgestirn selbst.

Berge und Wasser sind in der gesamten chinesischen Dichtung, insbesondere jedoch der Chan-Lyrik, Symbole reiner Natur und des Ursprünglichen. Bergpfade sind Metaphern des Strebens nach Erleuchtung. Im Allgemeinen beschreibt das Bild des Pfades sowohl den eigenen Lebenslauf als auch den buddhistischen Erlösungsweg, die in Übereinstimmung zu bringen, das vornehmste Ziel der Lehre ist. Kalte Winterberge sind Orte der Läuterung, die Erstarrung sinnlicher Wahrnehmung ermöglicht gleichsam den Weg zum Erwachen. Winterkälte gilt als Erfahrung, welche die Reinheit und Klarheit des Geistes fördert.

Wasser steht ebenso wie kalte Winterberge für Reinheit und Reinigung. Ein Teich repräsentiert die Tiefe des Geistes, ein Wasserfall oder Fluss die rasche oder allmähliche Veränderung aller Dinge und damit ihre Unbeständigkeit. Der Lauf des Wassers, von der Quelle über den Fluss ins Meer und von dort zurück zu den Wolken, gilt als Gleichnis für den naturgesetzlichen Prozess, dem zu folgen ist. Gleich dem Bergpfad, so steht auch das Bild des Flusses für die Windungen und Wendungen auf dem Weg zur Erleuchtung. Oft symbolisiert der Fluss zudem eine Grenze zwischen den Erfahrungswelten des Innen und Außen, wobei das Ufer den Übergangsbereich zwischen den Welten markiert.

Neben Wasser, Mond und Bergen entdeckt man in den buddhistischen Texten Chinas immer wieder das Bild der am Himmel vorbeiziehenden weißen Wolken. Mit großer symbolischer Bedeutung aufgeladen sind diese fragilen Gebilde. Ihre vergängliche Natur soll an das menschliche Dasein erinnern. Alles was besteht, entstand aus Gründen und verschwindet wieder, wenn diese erschöpft sind, gleich den Regenwolken, die sich aus verdunstetem Wasser formen und im Spiel von Sonne und Wind schließlich wieder auflösen. Wie die Wolken, die aufziehen und die sich wieder gänzlich in nichts auflösen, so ist alles Leben unbeständig und ohne bleibendes Selbst. Alles ist letztlich den Wolken gleich – frei von einem Selbst und ohne Substanz. In der Chan-Lyrik sind Wolken vor allem Metaphern für Selbst- und Ichlosigkeit, bisweilen auch für Vernebelungen des Geistes und für die Vergänglichkeit aller Dinge. An den Decken der Klöster und auf den Wandgemälden sieht man oft Wolkenmotive, an dieser Stelle sollen sie den Segen der Lehre zeigen: Gleich dem Regen, den sie spenden und der alles zum Wachsen bringt, schafft die Buddhalehre unerschöpfliche Wolken des Segens für alle, die ihr folgen. (hgw).



Bildquelle: [https://www.sohu.com/a/316925580\\_652605](https://www.sohu.com/a/316925580_652605) (2.3.2024).

## **Arbeitsgruppe III**

### Die Haiku-Dichtung

Haiku-Verse verstehen und analysieren. Anleitung für das Verfassen von Haikus.



## Arbeitsblatt III - 1

### Was sind HAIKUS?

Bei einem Haiku handelt es sich um die kürzeste Gedichtform der Welt. Sie besteht aus nur 17 japanischen Lauteinheiten (Moren), was ungefähr zehn bis 14 deutschen Silben entspricht. Das Haiku zeichnet sich zum einen durch seine Form und zum anderen durch seinen Inhalt aus. Es handelt sich um einen Dreizeiler, der sich in 5-7-5 japanische Lauteinheiten unterteilt.

Auf Deutsch galt lange die Vorgabe, Haikus dreizeilig mit 5-7-5 Silben zu schreiben. Da Silben jedoch nicht mit japanischen Lauteinheiten gleichzusetzen sind, wurde diese Richtlinie mittlerweile aufgelockert. Schon Wörter mit zwei Silben können mitunter fünf Moren enthalten.

Darum nutzen deutsche Autoren meist 10 bis 14 Silben für ein Haiku und erzeugen so den gleichen Informationsgehalt wie das traditionelle japanische Kurzgedicht.

### Weitere Merkmale:

- Zeitform: Präsens
- Motive: oft Jahreszeiten und Gefühle (häufig implizit durch Andeutung mittels Symbolen)
- Benennung konkreter Gegebenheiten und Augenblicke (die scheinbar in der Gegenwart stattfinden)
- Gefühle werden nicht direkt erwähnt und sollen sich erst beim Lesen entwickeln
- Offenheit: Nach dem Lesen des Gedichts sollte ein Nachhall bleiben, etwas Ungesagtes, offen Gelassenes.
- Form: Endreime oder Überschriften gibt es beim Haiku nicht.

Symbole spielen in Haikus allgemein eine wichtige Rolle. Bestimmte Gegebenheiten werden mit bestimmten Gefühlen oder kulturellen Themen assoziiert, beispielsweise herabfallende Blätter für Vergänglichkeit und prasselnder Regen für den Tod.

Quelle: <https://www.schreiben.net/artikel/haiku-4017/> (11.2.2024) (stark gekürzt und überarbeitet).



Bildquelle: <https://studflix.de/deutsch/haiku-gedicht-7271> (22.3.2024)

## Arbeitsblatt III - 2

### Beispiele für Haikus

*Komm, lass uns gehen  
Schnee schauen, Sake trinken  
Taumeln wie Flocken  
(Matsuo Bashô)*

*So viele Dinge  
Ruft ins Gedächtnis mir  
Die Kirschblüte.  
(Matsuo Bashô)*

*Orangenbäume  
und hier und dort im Felde  
Der Ruf des Kuckucks.  
(Matsuo Bashô)*

*Das Riedgras sinkt.  
Das Auge sieht  
die Kälte wachsen.  
(Issa)*

Quelle: <https://www.schreiben.net/artikel/haiku-4017/> (22.12.23).

*Gewöhnlich sterben  
Gottesanbeterinnen  
Auf dem dürren Feld  
(Kikaku)*

Quelle: Kotani, Yukio (1980): Bascho, Goethe und das symbolische Denken, in: Volker Zotz (Hg.): Schnittstellen. Buddhistische Begegnungen mit Schamanismus und westlicher Kultur. Norderstedt, S. 105-120, S.118.



Bildquelle: <https://www.susanne-heinen.de/post/5-7-5-das-haiku-viel-seele-in-wenigen-worten> (3.2.2024).

## Arbeitsblatt III - 3

### Haikus aus dem Westen

*Sonnenuntergang,  
Die leuchtenden Gesichter  
verblassen wieder.*

(Udo Wenzel)

*Winter  
Eiszapfen hängen  
Schnee bedeckt den kalten Boden  
Gemütlich am Feuer*

*Sommer  
Tage am Strand verbracht  
Nächte damit verbracht, Glühwürmchen zu fangen  
Sommerzeit macht Freude*

*Fallen  
Herbstlaub im Wechsel  
Bald kommt Halloween  
Knackig kühle Luft ist da*

Quelle: <https://www.storyboardthat.com/de/genres/haiku> (22.12.23)



Bildquelle: <https://begegnungen-bewegungen.de/haiku/> (3.2.2024)

## Arbeitsblatt III - 4

### Haikus selbst verfassen – Eine kurze Anleitung



#### *Haiku schreiben: So geht's*

Haikus erscheinen auf den ersten Blick recht leicht zu verfassen zu sein. Es gibt jedoch einige Regeln, die du beim Schreiben beachten musst, um ein richtiges Haiku zu formulieren.

Neben seiner speziellen Form, bezieht sich der Inhalt oft auf bestimmte Themengebiete – in erster Linie die Natur und Jahreszeiten. Natürlich kannst du für ein modernes Haiku von diesem Themenfeld abweichen. Für ein traditionelles Haiku solltest du jedoch die üblichen Themen abdecken.

#### *Inspiration in der Natur suchen*

Falls dir die Inspiration für ein geeignetes Thema fehlt, kannst du in der Natur neue Eindrücke sammeln und dich von den natürlichen Vorgängen in der Natur inspirieren lassen. Du kannst eine lange Wanderung unternehmen oder dich auch nur gemütlich in den Garten setzen.

Wichtig ist, dass du dir Zeit und die nötige Ruhe nimmst, um die äußeren Eindrücke mit all ihren Details wahrzunehmen. Oft wird ein scheinbar unspektakuläres Ereignis detailreich beschrieben, wie beispielsweise der Sprung eines Frosches in einen Teich. Mithilfe dieser Natureindrücke strahlen Haikus Gelassenheit aus.

#### *Haikus lesen*

Um dir ein Bild von der Form, Symbolik und den Inhalten des Haikus zu machen, kannst du dir vor dem Schreiben einige Haikus durchlesen und sie als Inspirationsquelle nutzen.

Du kannst versuchen, den tieferen Sinn zu deuten und dich mit der Symbolik und den beschriebenen Ereignissen vertraut zu machen. Versuche, dich bei deinen ersten Schreibversuchen an diesen Haikus zu orientieren, um inhaltlich und formal die Vorgaben einzuhalten.

#### *Gedichtform beachten*

Die Form nimmt bei einem Haiku eine zentrale Rolle ein und sorgt dafür, dass dein Gedicht als Haiku erkannt wird.

Natürlich kannst du die traditionelle Form im Deutschen nicht 1:1 kopieren, dennoch solltest du dein Bestmögliches geben, um dein Kurzgedicht als Haiku erkennbar zu machen. Halte es darum dreizeilig und versuche die mittlere Zeile etwas länger als die beiden anderen zu formulieren.

#### *Lass deine Sinne sprechen*

Haikus beschreiben einen bestimmten Gegenstand oder vielmehr einen Augenblick oft mit allen Sinnen. Begib dich daher in die Natur und nimm deine Eindrücke mit allen Sinnen wahr. Diese Sinneswahrnehmungen können dir später dabei helfen das Erlebte und die damit einhergehenden Gefühle in Worte zu fassen.

Konzentriere dich dabei nicht nur darauf, wie der Gegenstand aussieht, sondern auch wie er riecht, schmeckt und sich anfühlt. So kannst du noch ein genaueres Bild zeichnen und dem Leser deine eigenen Gefühle näher bringen.



#### *Formuliere dein Haiku bildhaft*

Allgemein solltest du dein Haiku sehr bildhaft formulieren. Damit kannst du deinem Gedicht eine tieferliegende Bedeutung geben. Haiku-Autoren - auch Haijin genannt - arbeiten oft mit einer tieferliegenden Symbolik.

Bestimmte Natursymbole stehen für religiöse und gesellschaftliche Themen, die auch du in deinen Haikus aufgreifen kannst. Auf den ersten Blick scheinen die Kurzgedichte nur bestimmte Naturphänomene zu beschreiben, bei näherer Analyse kannst du dahinter jedoch ein tiefgründiges Thema entdecken, das zum Nachdenken anregt.

Wichtig ist, dass du dem Leser Interpretationsspielraum lässt und deine Intention nicht ausformulierst. Auch deshalb ist das Haiku auf drei Verse beschränkt.

#### *Richtige Zeitform verwenden*

Haikus beziehen sich immer auf die Gegenwart und sollten darum auch stets im Präsens formuliert sein. Dein Haiku sollte sich so anhören, als würdest du den beschriebenen Augenblick in diesem Moment beobachten und wiedergeben. Darum wird dieses Ereignis auch stets konkret benannt.

Mitunter wird an eigene Erlebnisse des Lesers appelliert, der das Haiku somit mit seinen eigenen Erfahrungen komplettiert.

#### *Mit der letzten Zeile überzeugen*

Die letzte Zeile des Haikus formt das Gedicht noch einmal maßgeblich, denn sie sorgt mitunter für die eine oder andere Überraschung und gibt in manchen Fällen sogar erst den beschriebenen Gegenstand preis. Mit dieser Zeile wird also erst Raum zur Analyse geschaffen.

In manchen Fällen sorgt sie auch für eine humorvolle Wendung. Dein Haiku kann also mitunter auch lustig sein und muss nicht unweigerlich zum Nachdenken anregen.

Moderne Haikus weichen außerdem oft von den ursprünglichen Themen und mitunter sogar der Form ab, so dass du in deinen Haikus auch persönliche Probleme und Interessen einbringen kannst.

Quelle: <https://www.schreiben.net/artikel/haiku-4017/> (6.12.2023).

## **Arbeitsgruppe IV**

Kōans

Paradoxe Aussagen, um erleuchtete Einsichten zu erzeugen. Was sagen sie mir?

## Arbeitsblatt IV - 1

### Was ist ein Kōan

Ein Kōan ist eine kurze Geschichte, eine Feststellung, eine Frage oder ein Dialog, über die im Rahmen der Chan- bzw. Zen-Praxis meditiert wird. Ein Kōan soll die Konzentration fördern. Er wird nicht durch reflektierendes Denken erschlossen, vielmehr soll durch ihn eine plötzliche Einsicht oder Erfahrung ausgelöst werden. Zumeist wird das Kōan vom Meister an den Adepten entsprechend seinem vermuteten Erkenntnisstand gegeben. (hgw).

### Paradox und Intuition

Viele Definitionen kreisen um das aus dem Zen-Buddhismus stammende Wort **Kōan**. Ein Kōan gilt weitestgehend als Paradoxon oder auch als das, was über das rationale, logische und begriffliche Denken hinausgeht. Eine Frage, die nicht auf der Verstandesebene beantwortet werden kann, kurze Geschichten oder Dialoge, die im scheinbaren Widerspruch stehen, aber dazu dienen, gewöhnliche Denkstrukturen zu durchbrechen und den rationalen Verstand zu überwinden.

Die Praxis mit Kōans ist eine wichtige Tradition im Zen-Buddhismus und wird unter anderem als Meditationsobjekt oder auch als Gesprächsthema zwischen Lehrer und Schüler verwendet. Ein Kōan stellt kein Rätsel dar, welches mit einer simplen Antwort gelöst werden kann, der Zweck besteht darin **intuitiv** in die Fragen einzutauchen, **spontan** und **völlig bewusst** damit zu arbeiten und somit eine „neue Art des Begreifens“ zu entdecken. Kōans sind meist paradox und widersprüchlich formuliert, um den Verstand zu verwirren und die **herkömmlichen Denkmuster zu durchbrechen**. Der Geist kommt quasi in einen Zustand des „Nicht-Wissens“. Außerdem erfordert die Beschäftigung mit Kōans ein hohes Maß an Achtsamkeit und Konzentration, was die Fähigkeit zur inneren Beobachtung schärft und das spirituelle Erwachen fördert.

### Ursprung und Geschichte von Kōans

Kōans sind fester Bestandteil des **Zen-Buddhismus**, dessen Wurzeln in China im **Chan-Buddhismus** liegen. Chan entwickelte sich im Laufe des 6. Jahrhunderts, bereits zu dieser Zeit setzten Chan-Meister unkonventionelle Lehrmethoden ein, um Schülern zu ermöglichen über die herkömmlichen Denkmuster hinauszugehen und tiefere Einsichten zu gewinnen. Die Entwicklung von Kōans kann kaum auf direkte Zeitpunkte oder Personen zurückgeführt werden, jedoch breitete sich deren Verwendung im Laufe der Zeit immer mehr aus und Kōans wurden zu einem festen Bestandteil des Chan-Buddhismus. Um 1200 gelang Chan nach Japan und wurde dort zum Zen-Buddhismus. Die Kōan-Praxis entwickelte sich gemeinsam mit dem Zen-Buddhismus immer weiter und gilt nun als charakteristisches Merkmal dessen Praxis. Die meisten Kōans sind in großen Sammlungen niedergeschrieben.

Quelle: <https://www.puzzle-your-mind.de/Kōan-beispiele/> (23.12.23).



Bildquelle: <https://www.zen-Kōan.de/> (11.2.2024).



## Arbeitsblatt IV - 2

### Wie werden Kōans gelöst?

Grundprinzip: „Die Erkenntnis kommt überraschend.“

Anfangs folgt der Suchende dem Kōan wie auch im Leben gewohnt logisch, auf der Verstandesebene. Das ist der erste Schritt, der gemacht werden kann, um sich aus dem Verstand heraus zu bewegen – erst einmal tief in ihn hinein zu gehen. Mit der Erschöpfung verblasst nach und nach das Denken, es schmilzt, und reines Empfinden und Verstehen tauchen auf.

Es gibt Ansätze, von Anfang an nicht mit dem Verstand um eine Lösung zu ringen, sondern sich ganz in das Kōan „hinein zu versenken“, „Sinein zu empfinden“, „in die Tiefe des Kōans hinab zu steigen“ – wie man den intuitiven Weg auch formulieren mag.

Auch wenn das Kōan unlösbar erscheint – es gibt eine Antwort! Die Antwort erfolgt immer authentisch aus dem Hier und Jetzt, aus der Präsenz des Moments und bezieht sich ganz und gar auf die Frage. Die Antwort mag nur ein Gurren sein oder das Werfen eines Steins und doch ist es für den Antwortenden die exakte Lösung der Frage. Ein unbeteiligter Zuschauer kann die Antwort nicht verstehen, es braucht einen Meister, der die Antwort auf Wahrheitsgehalt einschätzen kann.

Quelle: [https://www.findyournose.com/Kōan-beispiele-paradox#:~:text=Ein%20Kōan%20ist%20ein%20Paradox,Weisheit%20der%20Frage%20verstanden%20werden.\(23.12.23\).](https://www.findyournose.com/Kōan-beispiele-paradox#:~:text=Ein%20Kōan%20ist%20ein%20Paradox,Weisheit%20der%20Frage%20verstanden%20werden.(23.12.23).)

### Kōans im Alltag nutzen

Kōans können nicht nur zum Zwecke der spirituellen Lehre in Zen-Schulen, sondern auch im individuellen Alltag implementiert werden. Die Anwendung von Kōans im Alltag erfordert kontinuierliche Achtsamkeit und Reflexion. Hier findest du einige Ansätze, wie du selbst Kōans anwenden kannst:

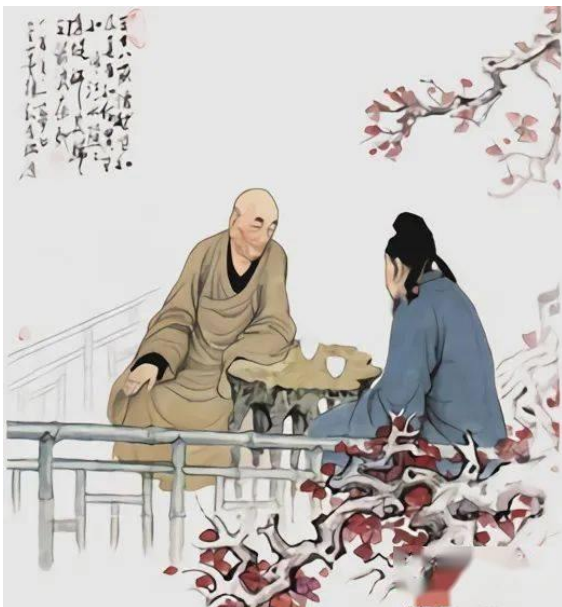
- **Wähle einen Kōan für dich aus** und nimm dir täglich Zeit darüber nachzudenken. Wie beschrieben, gibt es nicht die eine richtige Antwort oder Lösung auf eine Frage oder eine Aussage. Versuche sie viel mehr in deinem Geist schwingen zu lassen und dein Denkverhalten zu beobachten.
- Verwende einen **Kōan als Meditationsobjekt**. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und lass den Kōan in deinem Geist präsent sein – öffne dich für neue Einsichten.
- Frage dich in **alltäglichen Situationen**, wie die Kōans anwendbar sind. Wenn du beispielsweise gerade am Essen bist, frage dich nach dem Geschmack dieses Bissens oder frage dich nach dem Klang der aufkommt, wenn du gerade die Treppe hoch läufst.
- Nutze den **Kōan als Möglichkeit der Selbstreflexion**. Nimm dir Zeit dich zu fragen, wer du bist oder warum du denkst oder was der Zweck deiner Existenz ist.
- **Teile Kōans mit Freunden und anderen Praktizierenden**. Versucht gemeinsam in Gesprächen und Diskussionen weitere Erkenntnisse, Einsichten und mögliche Interpretationen herauszufinden.

Quelle: <https://www.puzzle-your-mind.de/Kōan-beispiele/> (23.12.23).

## Arbeitsblatt IV - 3 Acht Beispiele für Kōans

Im Laufe der Zeit entstanden Sammlungen mit vielen verschiedenen Kōans, die bis heute in den Chan- und Zen-Schulen für die Meditationsübungen herangezogen werden.

1. Wenn alle Dinge aufhören zu existieren, wohin gehst du?
2. Was ist der Klang einer Hand, die im Wald klatscht?
3. Was ist dein Geist, bevor du geboren wurdest?
4. Wenn du aufhörst zu suchen, wo findest du dann dich selbst?
5. Was ist das Wesen des Klanges?
6. Wer bist du, bevor du "Ich" sagst?
7. Was ist die Farbe des Windes?
8. Was ist die Essenz deines eigenen Geistes?

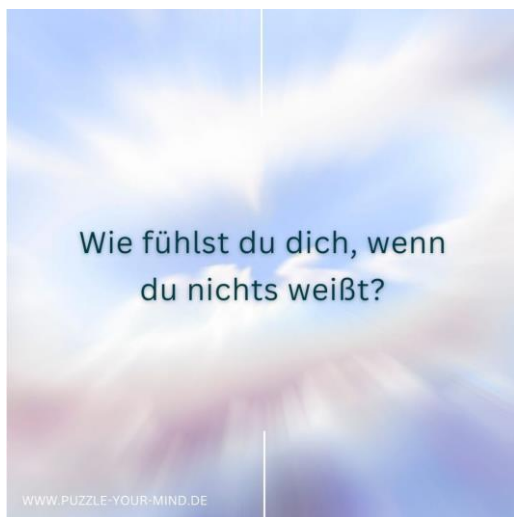
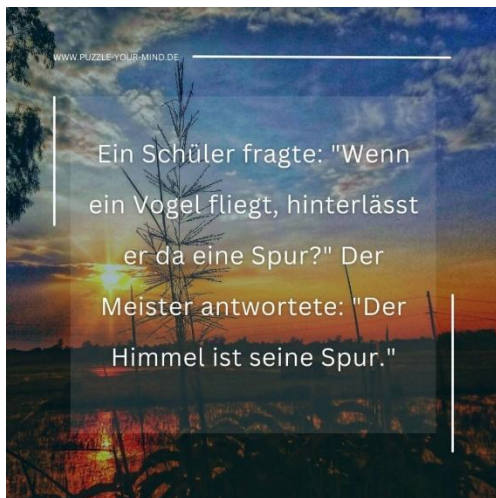


Eine Darstellung des Kōans „Ein hundertjähriger Traum“ (百年一梦), der auf einer alten chinesischen Legende basiert.

Bildquelle: [https://www.sohu.com/a/443603982\\_744392](https://www.sohu.com/a/443603982_744392) (6.12.2023)

## Arbeitsblatt IV - 4

### Kōans mit Bildern



Bildquelle: <https://www.puzzle-your-mind.de/Kōan-beispiele/> (23.12.23).

# 公案

Das chinesische Zeichen für Kōan, auf Chinesisch gōng'àn (wörtlich: öffentlich vorgetragener Fall).