

Peter Widmer

Den  
Herz-Geist  
entfalten

ZEN-GEDICHTE  
für Meditation und Alltag

Mit Bildern  
von Rita Böhm

Patmos Verlag

# INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort . . . . .	6
Vorwort . . . . .	8
Einleitung. . . . .	10
Die Zen-Gedichte . . . . .	27
Vergänglichkeit . . . . .	28
Weisheit. . . . .	32
Das leuchtende Juwel . . . . .	36
Der Affe . . . . .	40
Offene Weite . . . . .	44
Jenseits von Wissen und Erfahrung . . . . .	48
Lautlose Stille. . . . .	52
Das Universum . . . . .	56
Überfülle . . . . .	60
Leerer Herz-Geist . . . . .	64
Nichts . . . . .	68
Hundert Blüten. . . . .	72
In Allem . . . . .	76
Der Regen hat aufgehört. . . . .	80
Der kleine Bach . . . . .	84
Erfüllung . . . . .	88
Dein ureigenes Selbst . . . . .	92
Der Mond. . . . .	96
Nicht-Handeln . . . . .	100
Nicht-Zwei . . . . .	104
Allein . . . . .	108
Reines Herz . . . . .	112
Was ist wirklich wahr? . . . . .	116
Der Klang der steinernen Glocke . . . . .	120
Ohne Worte . . . . .	124
Literatur. . . . .	129
Über den Autor / Über die Künstlerin . . . . .	133

Zen ist im Westen angekommen. Als Meditation im Sitzen: Za-Zen; in Form von Geschichten – etwa die Ochsen-Geschichte; als Künste, die man bezeichnenderweise Weg, *Dō*, nennt: Weg des Tees, Weg des Schweres, Weg des Pinsels usw. Und nicht zuletzt über die Dichtkunst, zumal in der knappen Form der dreizeiligen Haiku und der siebenzeiligen Tanka. Neben diesen klassischen Gedichtformen gibt es die freiere Form des Zen-Gedichtes. Und diesem nimmt sich Peter Widmer im vorliegenden Buch mit großer Sorgfalt und Liebe an.

Wer möchte leben ohne Gedichte! Sie bringen die Welt zum Klingen, wie Eichendorff weiß. In Gedichten erkennt man die wahren Weltgeschichten, wie Novalis formuliert. In ihnen wohnt eine ganze Seele, wie Marie von Ebner-Eschenbach singt:

Ein kleines Lied! Wie geht's nur an,  
Dass man so lieb es haben kann,  
Was liegt darin? Erzähle!

Es liegt darin ein wenig Kang,  
Ein wenig Wohltut und Gesang  
Und eine ganze Seele.

Diese „ganze Seele“, Herz und Geist, jenseits der Unterscheidung von Absolutem und Relativem, vermag ein Zen-Gedicht mit seiner Magie in besonderer Weise zu wecken und zu entfalten. Zumal wenn wir den Rat des Autors in der Einleitung befolgen und die Verse achtsam lesen. Und wenn auch ich eine Empfehlung abgeben

darf: Lernen Sie die Gedichte auswendig! Mit dem Herzen, wie die Franzosen sagen: par cœur. Das ist gut für ihr Gedächtnis. Und Sie werden einen Schatz in sich tragen, aus dem Sie für Ihre alltäglichen Situationen, die frohen und leiden, hilfreiche Worte und Bilder schöpfen können.

Peter Widmer, den ich über Jahrzehnte auf dem Zen-Weg begleiten durfte, danke ich für dieses kostbare Buch.

Niklaus Brantschen

Zen-Gedichte sind keine bloße Lektüre – sie sind Wegweiser, die uns in die Stille führen, in die unmittelbare Erfahrung des Augenblicks. Seit Jahrzehnten begleiten sie meine Zen-Praxis und mein Wirken als Zen-Lehrer – indem ich sie in die Stille der Meditation spreche, wo sie ihre lebendige Wirkung entfalten. Sie sind verdichtete Weisheit, die Herz und Geist öffnet.

Dieses Buch ist das Ergebnis einer langen Suche nach den kraftvollsten Zen-Gedichten, die nicht nur in ihrer Ästhetik, sondern in ihrer Wirkung berühren. Mein Dank gilt Niklaus Brantschen für das Geleitwort und für seine unermüdliche Inspiration auf dem Zen-Weg. Ebenso danke ich meinen verstorbenen Zen-Lehrer:innen: Pia Gyger, Robert Aitken und Bernie Glassman sowie den zahlreichen noch lebenden Lehrenden, die mich auf meinem Zen-Weg begleitet haben. Ich bedanke mich herzlich bei Marisa Nussbaumer, die meine Kommentare kritisch durchgesehen und meinen Blick auf den Text geschärft hat, sowie Carolina Dux, die eine frühe Version dieses Buches mit wertvollem Feedback bereichert hat. Die wunderbaren Sumi-e-Bilder von Rita Böhm verleihen diesen Seiten eine Tiefe, die über Worte hinausgeht. Mein besonderer Dank gilt den Lektorinnen des Patmos Verlags: Christiane Neuen, die das Projekt in der Redaktionssitzung vorgestellt und initial begleitet hat, sowie insbesondere Anja Hager, die mit feinem Gespür und großer Sorgfalt das gesamte Lektorat übernommen und die Entstehung des Manuskripts einfühlsam begleitet hat. Ohne ihre sorgfältige Arbeit wäre dieses Buch nicht in dieser Form entstanden. Ebenso danke ich Juri Hofmann

und Noelle Rohrer von der Luum-agency und Serge Rothenbühler, die es ermöglicht haben, die Gedichte für Social-Media-Plattformen lebendig werden zu lassen.

Möge dieses Buch den Leserinnen und Lesern eine Quelle der Inspiration für Meditation und Alltag sein – eine Einladung, nicht bloß Bücher über Zen zu lesen, sondern Zen in der Meditationspraxis und im Alltag zu erfahren.

Peter Widmer, 15.2.2025

Die Welt ist laut. Unser Geist ist oft erfüllt von Ablenkung, ständiger Bewegung, endlosen Gedankenströmen. Wie sehr sehnen wir uns da nach einem Ort der Stille – einem Raum, in dem alles Überflüssige abfällt und wir zur Essenz des Lebens vordringen können. Zen-Gedichte sind solche Orte. In wenigen, scheinbar einfachen Worten öffnen sie Türen zu tiefer Erkenntnis und innerer Wandlung.

Als ich in meinen Zwanzigern Zen-Schüler war, waren es nie theoretische Abhandlungen oder philosophische Überlegungen, die mich der Essenz des Zen näherbrachten. Es waren die Gedichte, die meine Zen-Meister:innen in die Stille hinein sprachen, die mich zutiefst berührten.

Am Abend meines allerersten *Sesshins* – eines einwöchigen Zen-Retreates im Schweigen – hörte ich einen Ruf, der von draußen in die Meditationshalle drang und mich bis ins Innerste bewegte:

„Hört gut zu, ich sag euch allen:  
Leben und Tod sind von großem Ernst.  
Alle Dinge gehen schnell vorbei.  
Seid stets wachsam, niemals nachlässig,  
niemals.“

Dieser Ruf – der Legende nach die letzten Worte Buddhas – durchdrang mich mit einer Klarheit, die mir die Kürze und Zerbrechlichkeit des Lebens auf eine Weise offenbarte, wie ich sie zuvor nie empfunden hatte. Als junger Mensch, der gerade den liebsten und nächsten Menschen in den Tod begleitet hatte, wusste ich, was Abschied bedeutet. Doch in diesem Moment erlebte ich



die Vergänglichkeit nicht als etwas Schmerzliches, sondern als eine stille, tiefe Schönheit.

Eine große Klarheit über die Kostbarkeit und Zerbrechlichkeit des Daseins entstand in mir. Dankbarkeit und Demut breiteten sich aus, begleitet von dem Bewusstsein, wie wichtig es ist, dieses Leben in seiner ganzen Fülle zu leben – mit Freude, Mitgefühl und von ganzem Herzen. Diese Erfahrung, angestoßen durch ein einziges Gedicht, hat mich nie mehr losgelassen.

### **Was ist Zen?**

Zen entzieht sich jeder festen Definition. Es ist keine Philosophie, keine Theorie, kein Glaubenssystem – sondern Erfahrung. Zen bedeutet, die Dinge direkt zu sehen, ohne Konzepte, ohne unnötige Gedanken, ohne Trennung zwischen dem, was wir sind, und dem, was wir erleben.

Worte können auf Zen hinweisen, doch sie sind nicht Zen selbst. „Der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond“, heißt es in einem alten Zen-Spruch. Ebenso wenig ist eine Erklärung über Zen dasselbe wie die lebendige Erfahrung von Zen. Deshalb haben Zen-Meister:innen über Jahrhunderte hinweg keine langen Erklärungen gegeben, sondern direkt auf das Wesentliche gedeutet: durch einen Blick, eine Geste, einen Schlag mit dem Stock – oder ein Gedicht.

Zen wurzelt in der Praxis der Meditation (jpn. *Zazen*). In der Stille des Sitzens hören wir auf, an den zahllosen Gedanken, die durch unseren Geist ziehen, festzuhalten. Wir lassen sie kommen und gehen, ohne ihnen zu folgen. Mit der Zeit entsteht eine tiefe Klarheit – nicht als abstrakte Erkenntnis, sondern als unmittelbares Erleben des Augenblicks.

Die Zen-Gedichte in diesem Buch sind Ausdruck genau dieses Erlebens. Sie entstehen nicht aus einem Wunsch nach Schönheit oder kunstvoller Sprache, sondern aus



einer direkten Begegnung mit der Wirklichkeit. Eine fallende Blüte, der Ruf eines Vogels in der Dämmerung, das Plätschern eines Baches – all das kann zum Tor werden, das uns in die Tiefe des Erwachens führt.

Zen lädt dazu ein, nicht mehr nach fernen Antworten zu suchen, sondern die Stille wahrzunehmen, die schon immer da war. Zen-Gedichte sind eine Möglichkeit, diese Stille zu berühren – mit Worten, die über Worte hinausweisen.

## **Zen-Gedichte**

Seit über zwanzig Jahren sammle und verwende ich als Zen-Lehrer Zen-Gedichte. In den *Sesshins*, die sechs bis sieben Tage dauern und in denen täglich viele Stunden meditiert wird, spreche ich die Gedichte in die Stille der Meditation hinein. Immer wieder wurde ich gefragt: *Wo kann ich diese Gedichte nachlesen? Gibt es ein Buch, in dem sie versammelt sind?* Doch eine solche Sammlung existierte nicht. Viele dieser Verse stammen aus verstreuten Quellen: alten Texten, mündlichen Überlieferungen oder kleinen Notizen – gekritzelt an eine Wand, die später in einem Buch Eingang fanden.

Auf Wunsch vieler Kursteilnehmender entstand schließlich dieses Buch – eine Auswahl der schönsten und wirksamsten Zen-Gedichte für Meditation und Alltag.

Was macht sie so kraftvoll? Ihre Einfachheit. Ihre Klarheit. Und die Art, wie sie unser Herz unmittelbar berühren, uns innehalten lassen – und uns vielleicht sogar verwandeln.

Zen-Poesie ist mehr als eine Kunstform – sie ist ein Weg (jpn. *dō*). Analog zum Weg des Tees (*Sadō*) und der Kalligrafie (*Shodō*) könnte man vom Weg der Poesie (*Shidō*) sprechen. Ein Weg, der uns von der Oberfläche des Denkens in die Tiefen des Erwachens führt. Diese

Gedichte sprechen nicht nur den Verstand an, sondern berühren Herz, Geist und Seele zugleich. Sie lassen uns innehalten, spüren, lauschen – und dabei etwas in uns erblühen.

In Japan nennt man dieses tiefe Erleben *Kokoro* – die untrennbare Einheit von Herz und Geist, die uns in Resonanz mit der Welt bringt. Genau darum geht es in diesem Buch: Den Herz-Geist entfalten – durch Worte, die über Worte hinausweisen. Du bist eingeladen, dich auf diese Reise einzulassen, dein *Kokoro* zu öffnen und Zen-Poesie nicht nur zu lesen, sondern zu erleben.

### **Shin/Kokoro: Herz-Geist**

Das japanische Schriftzeichen 心 wird je nach Kontext unterschiedlich ausgesprochen: entweder „*Shin*“ oder „*Kokoro*“. Die wörtliche deutsche Übersetzung „Herz-Geist“ wird oft verkürzt – entweder nur als „Herz“ oder nur als „Geist“. So geht ein wesentlicher Teil der ursprünglichen Bedeutung verloren, und das Verständnis wird zwangsläufig einseitig. Das japanische Wort „*Sesshin*“ (接心) – eine mehrtägige, intensive Meditationsperiode – bedeutet wörtlich: „den Herz-Geist berühren, sich mit ihm verbinden, ihn entfalten“.

*Kokoro* bzw. *Shin* umfasst jedoch weit mehr. Der Herz-Geist vereint Gefühle, Atmosphären, Verstand, Gewissen und den spirituellen Kern eines Menschen in einer untrennbaren Einheit. Es ist der innere Raum, in dem Liebe, Mitgefühl, Empathie, Entschlossenheit und innere Stärke entstehen – aber auch Leid, Traurigkeit und Einsamkeit. Was *Kokoro* auszeichnet, ist seine Authentizität: Es steht für das *tiefe, gelebte Erfahren* von Empfindungen, für Gedanken, die nicht abstrakt bleiben, sondern in ihrer ganzen Lebendigkeit spürbar werden. In der japanischen Kultur ist *Kokoro* daher nicht bloß ein Konzept, sondern Ausdruck der *untrennbaren Verbindung zwischen emo-*

tionalen, kognitiven und spirituellen Aspekten des menschlichen Daseins.

Diese ganzheitliche Sichtweise findet sich nicht nur in Japan, sondern in vielen spirituellen Traditionen Asiens. Im Shintoismus und Buddhismus, die beide maßgeblich zur Prägung der japanischen Kultur beigetragen haben, wird der Mensch nicht als getrennte Einheit aus Körper und Geist verstanden, sondern als ein unteilbares Ganzes. Der Sanskrit-Begriff für Herz-Geist, den man im Buddhismus Indiens, in der Yogaphilosophie und im *Vedanta* findet, ist *citta*. Ebenso gilt im tantrischen Buddhismus Nepals, Tibets, Chinas und Japans wie auch im tantrischen Yoga das Herzchakra (Skt.: *anāhata*) als Zentrum des Denkens, Fühlens und spirituellen Erwachens – als Sitz des Bewusstseins, der Intuition und der Verbundenheit mit der Welt.

Als westliche Wissenschaftler erstmals tibetische Mönche untersuchten und ihnen Elektroden auf den Kopf setzten, um deren Hirnströme während der Meditation zu messen, reagierten die Mönche mit Unverständnis, lachten die westlichen Wissenschaftler aus – und zeigten auf ihr Herz. Sie hielten die Wissenschaftler für fehlgeleitet, weil für sie das Herz das eigentliche Zentrum des Erlebens ist, nicht das Gehirn. Tatsächlich konnten die Mönche ihren eigenen Herzschlag willentlich verlangsamen und veränderten während der Meditation ihren Herzrhythmus auf eine Weise, die die Forscher erstaunte. Und in gewisser Weise hatten sie recht: Das Gehirn selbst kann nicht gefühlt werden, denn es besitzt keine eigenen Sinneszellen, keine Schmerzrezeptoren. Wir können unser Gehirn weder hören, noch sehen, riechen oder tasten. Spüren können wir es nur indirekt – in der Art, wie sich Gedanken, Emotionen und Empfindungen in unserem körperlichen Erleben niederschlagen, vor allem im Bereich von Hals, Herz, Brustraum und Bauch.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2025 Patmos Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: Rita Böhm  
Illustration: Rita Böhm  
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-8436-1592-1