

*Zen Classics for the  
Modern World*

*Übersetzungen von Zen-Gedichten & Prosa mit  
Zeitgemäßem Kommentar*

Einführung / Vorwort  
Guus van Osch

*Jeff Shore legt uns mit diesem Buch Übersetzungen und Kommentare für drei klassische Zentexte vor. Der eine ist ziemlich bekannt (Die zehn Ochsen Bilder), ein weiterer eher nicht (Ermahnungen an jene, die es nicht vermögen, den Zweifel zu entfachen) und einer wird in diesem Buch zum ersten Mal in Englisch veröffentlicht (Das Erfreuen am Weg). Das Hauptziel dieses Buches ist nicht vorrangig ein akademisches oder schriftstellerisches: Es will inspirieren, ermutigen, begleiten. Hier nutzt ein Zenlehrer unserer Zeit eine jahrhundertealte Tradition (wie es die Kommentierung klassischer Zentexte ist), um Lesern aus unseren Tagen nicht nur authentische Zentexte, sondern auch seine tiefgehenden Betrachtungen darüber anzubieten, was diese klassischen Texte der modernen Welt zu sagen haben und wie sie in der zeitgemäßen tagtäglichen Zenpraxis eingesetzt werden können. Diese Texte sind tatsächlich -heute, wie in der Vergangenheit- benutzt worden, um Zenübende auf dem Weg zu begleiten. Von daher ist es keine Überraschung, dass dieses Buch auf den zahlreichen Vorlesungen beruht, die Jeff in zahlreichen Zenretreats weltweit gehalten hat. Die ersten Zuhörer waren junge und alte, erfahrene und gerade eingestiegene Zenübende, die auf Meditationskissen auf dem Fußboden verschiedenster Zendos (Meditationshallen) saßen. Zum Teil in echten buddhistischen Zendos, andere wurden in christlichen Klöstern eingerichtet, manche auch bloß auf Dachböden. Diese Retreats zogen sich über 3 bis 6 Tage und Nächte intensiven Sitzens hin. Jeden Tag wurde eine Vorlesung gehalten und jeden Tag gab es für jeden Teilnehmer mindestens eine Möglichkeit, Jeff für ein privates Zwiegespräch (sogenanntes 'One-on-One') zu treffen. Diese One-on-One bieten Gelegenheit, Dinge klar zu stellen, Zweifel aufzulösen oder sicher zu stellen, dass man sich in den richtigen Bahnen bewegt. Eine Menge dieses lebendigen Kontextes kann vom Buch ganz offensichtlich nicht geboten werden, er ist 'lost in translation'. Irgendwie will ich mit dieser Einleitung dennoch versuchen, dem Leser eine Kostprobe davon zu geben, was heutige Zenpraxis sein kann. Während die vorgelegten Texte alle darauf abzielen, den Weg der Zenpraxis auszuleuchten und dem Übenden die korrekte Richtung vorzugeben, will ich ein Licht darauf werfen, was es eigentlich bedeutet, auf dem Pfad unterwegs zu sein, auf der Empfängerseite für all diese Anleitungen und Zusätzungen. Ich überlasse es dem Leser, sowohl die Ähnlichkeiten und Parallelen zwischen der Einleitung und dem Buch wie auch die Unterschiede und Eigenheiten zu entdecken.*

Ich traf Jeff Shore auf einem Dachboden in Utrecht, der als Meditationshalle für Zen herhielt. Jeff war dort, um eine Vorlesung zu halten, aber ich erinnere mich an diesen Anlass nur, weil er Geschenke aus Japan mitgebracht hatte. Nach seiner Lesung saß er auf dem Fußboden, öffnete seinen kleinen Baumwollrucksack und nahm ein paar japanische Kalligraphiedrucke heraus, die man shikishi nennt. „Nehmt Euch Einen, der Euch gefällt“, sagte er zu uns. Als ich an die Reihe kam, bat ich ihn, einen für mich auszuwählen. Er wählte eine Kalligraphie, die „Immer klar und gegenwärtig“ bedeutete.

Das stand am Anfang einer langen und sich nunmehr seit zehn Jahren vertiefenden spirituellen Freundschaft. Seit diesem Abend in Utrecht wurden noch viele Fragen gestellt und Geschenke verteilt.

Ich hatte damals gerade erst mit Zenmeditation begonnen und hatte große Schwierigkeiten, auch nur für 25 Minuten im halben Lotus still zu sitzen. Der davon verursachte Schmerz war ein langjähriger Begleiter meiner Praxis. Ich kann mich daran erinnern, dass Jeff mir einmal sagte, jene, die eine Menge Schmerz während ihres Zazen erfahren müssten, würden sich üblicherweise letztlich als die stärker Sitzenden erweisen als jene, die -ohne, auch nur mit den Augen zu blinzeln- ihre Beine in den vollen Lotussitz biegen könnten. Damals nahm ich es als großen Trost, heute denke ich, er hat einfach nur die Wahrheit ausgesprochen. Ich bin mir nicht so ganz darüber im Klaren, warum ich Zenmeditation anfangen wollte. Ich hatte Schwierigkeiten, mit mir selbst ins Reine zu kommen, mit der Welt und meinem Platz in ihr. Zen schien mir ein Weg, mich von all dem zu befreien, ohne mich jedoch gegenüber jemanden wegen meinem Unvermögen und meiner Unsicherheit öffnen zu müssen. Ich könnte mich einfach hinsetzen, dieses Zen- Dings machen und irgendwo im weiteren Verlauf würden sich die Sachen schon richten. Es fühlte sich gut an, Teil einer Gruppe mit der gleichen Mission zu sein: hart sitzen und erleuchtet zu werden. Ich fühlte mich wie ein Mitglied einer Spezialeinheit, mit strengem Training zu den unchristlichsten Zeiten.

Das waren alles angenehme Gedanken solange Tee getrunken wurde – aber die Schmerzen in meinen Beinen während des Zazen würden davon nicht gemildert. Diese Realität starrte mir jedes mal ins Gesicht, wenn ich saß. Nach zwei Jahren dämmerte mir: Es ist, wie es ist. Guus wird davon nicht verändert werden: Er ist immer noch der gleiche Guus, der da sitzt, es wird kein Wunder geschehen. Nun gut, meine Beine waren ein bisschen beweglicher geworden, aber als ich zum ersten Mal einen vollen Tag Zazen saß, war ich immer noch -nach zwei Jahren- schmerzerfüllt. Ich war immer noch anfällig für Trauer, Angst und Unsicherheit. Ich konnte nicht vor mir selbst entkommen, nicht auf einem Kissen, nicht beim Rezitieren des Herzutsra und auch nicht während des *kinhin* (Meditation im Gehen). Kein göttliches Einschreiten, keine gute Fee. Jetzt wurde mir klar, dass ich meinem Schmerz nicht mit einem Trick oder einem Mantra eine Nase drehen oder ihn damit verleugnen konnte. Er verlangte seinen vollen Tribut und es gab keinen anderen Weg, als zu sitzen und ihn zu zahlen. Die Alternative war ganz einfach: Aufzustehen und die qualvolle Praxis sein zu lassen oder sich ohne jedwede Garantien nicht mehr vom Fleck zu rühren. Ich ging etliche Male raus, aber jedes mal sah ich, noch bevor ich die Tür hinter mir auch nur geschlossen hatte, ein, dass mein Platz dort DRINNEN war. Es gab ganz einfach keine andere Option: Wenigstens schien der Schmerz im Zendo Teil einer 2500 Jahre alten Tradition zu sein, die irgendwo unterwegs die Befreiung versprach, wenn man ihrer Linie folgte. Aber mir wurde klar, es war Guus, genau so wie er war, der sich auf diesen langen ungewissen Weg aufmachte...

Warum habe ich weitergemacht? Ich bin immer noch nicht sicher. Alles was ich weiß ist, dass ein tiefes Verlangen in mir war, frei zu sein, zu einer Ganzheit, zum Frieden zu kommen. Es war schwer, es noch expliziter zu benennen. Fragten mich Leute nach meinem Zentraining, wurde mir unbehaglich. Manchmal fühlte ich mich etwas schuldig, weil es so schien, als hätte ich keine Große oder Tiefe Religiöse Frage sondern als wolle ich nur den ganzen Scheiß in meinem Leben zum Ende bringen. Das konnte doch wohl kein ausreichender Grund sein, oder? Ob ich bereit wäre, mir einen Arm abzuschneiden, um dahin zu kommen? Also jetzt sofort noch nicht, aber wohin würde es mich treiben? Es brauchte seine Zeit, um mir (und Jeff während unserer One-on-Ones) frank und frei einzustehen, dass ich für mein eigenes Glück saß. Auch wenn es mir das Wasser in die Augen trieb, wenn ich das Erste Gelübde rezitierte, es war die Wahrheit.

Ich hatte während und nach den Retreats genug Momente von Klarheit, Leichtigkeit erfahren, wusste aber auch, dass sie nach einiger Zeit von selbst verflogen. War meine Suche [im Original: quest(ion)] religiöser Art oder wäre ein qualifizierter Therapeut in der Lage gewesen, mir zu helfen? Kann sein, Letzteres, aber auch hier bin ich mir nicht sicher. Im Lauf der Jahre habe ich eine Menge Leute kennen gelernt, die zuerst irgendeine innere geistige oder emotionale Unausgeglichenheit loswerden oder heilen mussten, bevor sie mit Zenpraxis fortfahren konnten. Vielleicht muss eine Schicht dieser Art erst einmal abgepult werden, bevor die Zenübung ergiebige Früchte trägt. Die klassische (klösterliche) Zenträdition richtet sich scheinbar nicht an mögliche geistige, psychologische oder Beziehungsprobleme moderner Menschen. Was soll man davon halten? Einer

meiner früheren Lehrer sagte immer, Zen könne therapeutisch wirken, wäre aber nicht selbst Therapie.

Ich habe auch Leute getroffen, die irgendwie dazu in der Lage schienen, ihre Probleme zu umgehen und mit Scheuklappen auf ihrem Weg im Zentraining weitermachten: einige kamen am Ende mit einem Knirschen zum Stehen, und gaben Zen die Schuld am Zustand ihres Lebens. So traurig es auch ist, so etwas mit anzusehen, glaube ich doch, es kann ein wertvoller und vielleicht sogar ein notwendiger Abschnitt sein, um zum Kern des Zen/Selbst zu kommen. Wir alle starten von wo wir sind und machen dort weiter, wo wir aufgehört haben.

Auf mich bezogen zeigte mir die Zenpraxis, dass ich letzten Endes therapeutische Hilfe brauchte. War ich vom Zen enttäuscht? Nein, offen gesagt war ich dankbar für diese Einsicht. Nach dem Ende der Therapie ließ ich das Zazen für etwa ein Jahr bleiben. Es war zu großer Bestandteil des alten Szenarios von Anforderungen und Verhaltensweisen geworden, mit dem ich mich auseinander zu setzen hatte. Ich stellte mir vor, dass, sofern Zen wirklich mein Weg wäre, die Praxis ihren Weg zurück in mein Leben fände, ohne dass sie von mir dort wieder hineingeziert wurde. Und so kam es. Wieder einmal kann ich den Schwung, der mich auf das Kissen zurück brachte, unmöglich beschreiben. Ich wusste nur, es war gut für mich. Meine Ehefrau sprach davon, Zen mache mich zu einer leichteren und gleichzeitig geerdeteren Person.

Die ersten Jahren meines praktischen Zentrainings hatten sich also weit stärker als körperliche und physische Praxis erwiesen, als ich erwartet hatte. Natürlich war mein Geist auch nicht gerade sehr diszipliniert, aber mein Schmerz hatte mich mehr gestört, als mein widerspenstiger Kopf. Doch lange Stunden mit schmerzenden Beinen zu sitzen hat natürlich einen Einfluss auf deine geistige Verfassung; die äußerliche Disziplin, täglich Zazen zu sitzen, entwickelt auch eine Art innerer Disziplinierung. Aber das ist ein träger Prozess. Jedes Zenbuch und jeder Lehrer wird dir raten, der Schmerz zu SEIN, aber zu sehen, was das nach sich zieht, brauchte es bei mir einige Jahre. Die Angst vor dem Schmerz ist so tief eingegraben, dass die Anstrengung, sich ihm bewusst auszusetzen, schlichtweg jeglicher Intuition widerspricht. Wir wenden uns weiterhin von ihm ab, verzweifelt versuchen wir, aus den Flammen zu entkommen, anstatt uns direkt hindurch zu begeben. Man denkt an diesem Punkt auch schnell, es läge schlicht am fehlerhaften Sitzen, wenn man von dem Schmerz nicht wegkommt. Hier ist der Lehrer unschätzbar. Jemand, der ganz einfach zeigt, dass du beim Versuch den Schmerz zu bekämpfen eine Abspaltung konstruerst, dass du versuchst, von der tatsächlich präsenten Situation wegzukommen, und damit eigentlich in die genau entgegengesetzte Richtung gehst, die die Praxis von dir fordert: Genau hier, jetzt, eins zu sein. Du gehst zurück zum Kissen und nach Kurzem bemerkst du, wie du es wieder machst: Der Schmerz kommt, Körper und Geist verspannen sich, gehen Sie zurück auf Start. Verirrt, mit der Landkarte in der Hand.

Wie ist es mit der altehrwürdigen Anweisung den Atem zu zählen? Das funktioniert auch nicht, wie jeder weiß, der jemals damit begonnen hat. Ich scheiterte an allen Fronten. Aber, es trat eine interessante Sache ein: Schon beim ersten Mal verteufelte ich mich für mein Scheitern, beim zehnten Mal verteufelte ich mich umso heftiger. Aber was, wenn man 10.000 mal fehlschlägt? Irgendwann wird es bedeutungslos: Du fängst einfach wieder von vorn an. Du bemerkst, dass es gar nichts bringt, sich im Schmerz zu suhlen, es ist reine Zeitverschwendung. Du befreist dich von irgend etwas und bemerkst, dass es nicht nur Zazenpraxis betrifft. Du hast tatsächlich gelernt – in meinem Fall hatte ich nicht den leisesten Schimmer davon, was da in mir vor sich ging- Ergebnisse und Anforderungen los zu lassen. Für mich war das eine verblüffende Erfahrung. Auch hier ist wieder einmal ein Lehrer entscheidend: er zeigt nahezu unendliche Geduld bei deinen fruchtlosen Bemühungen, gibt unermüdlich Hinweise, wie man ganz einfach weitermachen soll, gibt dich niemals auf. Mein erster Lehrer hat mir diesbezüglich viel beigebracht. Während einer Lesung im ersten *sesshin* (Zen retreat) mit ihm zitierte er Paul Tillich: „Akzeptiere, dass du akzeptiert wirst“. Das blieb haften und ich ging in ein *dokusan* (formelles aber persönliches Gespräch) mit ihm, neugierig, ob dieser kleine asiatische Kerl dazu im Stande wäre, es nicht nur zu sagen, sondern es

auch zu leben. Er war es. Ich vermute, damals konnte er mich in einem größeren Ausmaß akzeptieren, als ich mich selbst. War das eine religiöse Erfahrung? Ich glaub' nicht. Aber es war zutiefst befreiend. Während meiner Zeit mit ihm konnte ich mich häuten und als ein anderer auf dem Weg weitergehen, bis hin zu jenem Punkt fünf Jahre später, an dem ich dazu im Stande war, meinen Rausschmiss aus seiner Sangha (Gemeinschaft von Zen Übenden, die sich um einen Lehrer scharen) zu akzeptieren.

All diese Zeit war Jeff ein konstanter Faktor in meiner Zenübung. Jedes Jahr trafen wir uns auf einem oder mehreren seiner Retreats. Und jedes Mal rückte er mir in unserem One-on-One auf die Pelle. Angefangen mit „Wo steht du in deiner Praxis?“ und „Was treibt dich in deiner Praxis voran?“ hin zu „Woran mangelt es?“ Schön und gut, aber ich blieb erst einmal auf Distanz: nicht nur weil ich noch einen anderen Meister hatte, sondern weil Jeff zu heftig für mich war. Nicht auf persönlicher Ebene, aber er schien eine Verpflichtung zur Praxis zu erwarten, von der ich nicht sicher war, sie auch zu wollen. Sein Weg war ein direkter und kompromissloser Weg, auf den Grund des Selbst zu kommen, wie er gern sagt. Vielleicht ist aus dem, was ich bisher geschrieben habe, klar geworden, dass das denn doch ein bisschen zu sehr Hardcore für mich war.

Und so stand ich da: Frisch aus einer Sangha herausgeworfen, deren Mitglied ich bereits fünf Jahre gewesen war. Mir war nicht nur ziemlich klar, dass ich nicht perfekt war, sondern aus erster Hand wusste ich, dass auch eine Sangha nicht perfekt ist, und allmählich wurde mir auch klar, dass ein Meister nicht perfekt ist (scheinbar eines der bestgehüteten Geheimnisse im Zenbuddhismus). Dennoch stand all die Unvollkommenheiten dem Reifen meiner Praxis nicht im Weg. Der Schmerz war nicht länger ein Problem: schließlich hatte ich gelernt, mich ihm auszuliefern; nach tief schürfender Untersuchung, was genau den Schmerz konstituiert und was genau meine eigene Reaktion auf den Schmerz konstituiert, und nachdem ich genau an diesem Punkt gründlich verloren gegangen war. Vielleicht meinte Jeff das damit, mit jeder Sache eins zu sein? Ich hatte die Kunst des Fehlschlagens soweit perfektioniert, dass mich nun nicht einmal mehr Jeffs Anspruch an die Zenpraxis weiter einschüchterte. Und da war immer noch diese nagende Frage: „Woran mangelt es?“

Bis zu diesem Punkt war Zazen zum größten Teil ein Gegenstand harter Arbeit, beständigen Voranstrebens, von Willenskraft, Beharrlichkeit und Stehvermögen. Aber von Zeit zu Zeit, während One-on-One, kam ich darauf, dass dies möglicherweise nicht der Weg wäre, der vor einem lag. Ich erinnere mich daran, wie Jeff mir einmal sagte: „Du versuchst immer noch, irgendetwas zu tun.“ Und das machte ich tatsächlich; ich versuchte immer noch, vom jetzigen Moment wegzukommen, vom jetzigen Guus, um ...wohin eigentlich zu kommen? Nun, ins Nirvana natürlich, zum Kensho, zur Erleuchtung, wie auch immer du es nennen willst. Aber weg von diesem unbefriedigenden, immer wiederkehrenden Stop and Go von Glück und Leiden. Endlich festen Boden unter den Füßen. Bodhi swaha! Wie oft hatte ich diese wunderbare Geschichte von dem Schmetterling gelesen, der in der Tempelglocke gefangen war und verzweifelt versuchte, zu entkommen. Bis er schließlich, völlig erschöpft, nicht mehr fliegen konnte und herunter fiel: Heraus aus der Glocke und in das Licht. Nach einer ähnlichen Erfahrung lechzend wollte ich all meine Entschiedenheit und Stärke zusammenraffen und es noch einmal angehen. Dabei war mir völlig unklar, dass mich genau diese Entschiedenheit und alles Streben in Ketten hielt. „Das Ego kann alles korrumpern, mit dem es in Kontakt kommt,“ zitierte Jeff seinen früheren Lehrer. Und jeder im Zendo nickte erhaben. Dann fügte er hinzu: „Sogar das Zazen“. Alles Nicken stoppte. Hatte ich das kapiert? Na klar hatte ich, genauso wie du, wenn du es hier liest. Aber hatte es irgendetwas verändert? Gar nichts. Wie kannst du etwas, dass du dir zutiefst und verzweifelt wünschst, aufgeben, sogar wenn sie dir sagen, es gehöre dir ab dem Moment, in dem du es loslässt? Jeff las über die Zehn Ochsen Bilder und eine Zeit lang werden sie zu deiner Straßenkarte, ungeachtet Jeffs Warnungen. Froh über Hinweisschilder auf dem nebligen Weg. Du schätzt ein, wo du gerade stehst und versuchst auf das nächste „Level“ zu kommen. Aber das ist ein deja-vue. Du stehst genau da, wo du bist. Guus wird immer Guus sein. Kein Ochse. Mach dir nichts aus Levels, aus 'Fortschritt'. Es gibt nur die Praxis

im Jetzt.

„Wenn nichts, was du machst, genügt, was machst du dann“ fragt Shin’ichi Hisamatsu und zeigt damit genau auf die Zwickmühle, in dem sich die Zenübenden befinden. „Halte den suchenden Geist an, der versucht, sich anzuhalten“ fällt Jeff dazu ein. Genug damit jetzt, OK? Jeder Versuch, die Mauer zu durchbrechen, macht sie nur noch fester. OK? Und dann kommst du aus dem kleinen One-on-One Raum zurück zum Zendo, vergisst wieder einmal die fällige Verbeugung am Eingang, gehst rein und setzt dich auf dein Kissen. Ja, sicherlich, du hast es. Eine weitere Sackgasse, das ist es, was du hast. Immer verwirrter über die Richtung, in der du jetzt weiter gehen sollst, sogar über die Art der Anstrengung, die von dir erwartet wird. Ich denke, das ist die Natur der Zenunterweisung. Es wird nicht wirklich etwas gelehrt, der Schüler wird nur von falschen Richtungen und Bemühungen fortgelenkt. Jedesmal, wenn du den One-on-One Raum mit irgendwelchen wertvollen, glänzenden neuen Einsichten betrittst, kommst du mit leeren Händen wieder heraus. Während einer Abschlussrunde bei einem Sesshin in Ungarn sprach jemand davon, Jeff hätte ihm während des One-on-One das Hirn eingefroren [i.Orig.: being given a “brain freeze”]. Super ausgedrückt. Zu anderen Zeiten -nach langen, langen Stunden, manchmal nachdem man die Nacht durch im spärlich beleuchteten Zendo gesessen hat- ist es auch nur ein sanft dahingesprochenes “Gib' nicht auf”, das dich zu Tränen röhrt, während du zu deinem wie immer geduldigen Kissen zurückkehrst. Und du gibst nicht auf, auch wenn du nicht sicher bist, was dich vorantreibt. Trägt dich etwas anderes voran, während deine eigene Willenskraft allmählich dahinschmilzt, deine gebündelten Anstrengungen sich Stück für Stück auflösen? Fragen die erst hinterher aufkommen, denn jetzt bist du hier: du sitzt und weißt es schlichtweg nicht. Großer Zweifel, großes Vertrauen und große Entschlossenheit? Keine Ahnung, du sitzt bloß da, aber es hört sich schon ziemlich treffend an. Ganz langsam lernst du, dich in der Region einzurichten, in der es OK ist, einfach nur zu sitzen, einfach nur zu spüren, wie sich von Zeit zu Zeit etwas in dir röhrt und irgendwo anders, irgendetwas anderes, irgendwer anderes sein will. Du begreifst, dass all das etwas ist, das kommt und geht, kommt und geht. Manchmal wechselt die Farbe, manchmal die Intensität, manchmal die Frequenz, aber das alles kommt und geht. Kein Bedürfnis, an irgendetwas festzuhalten, du hast es dein ganzes Leben gemacht und was hat es dir gebracht? Es ist wie bei Hans Christian Andersens Märchen von dem Mädchen mit den Schwefelhölzern: Kurze Momente von Wärme und Licht, aber dann erstirbt wieder alles, Kälte und Dunkelheit kehren zurück. Du lernst, dass das Denken der tiefsten Gedanken oder Fühlen der tiefgründigsten Gefühle wiederum nur das Gleiche wie immer ist: ein anderes Streichholz das solange Licht gibt, bis es erlischt. Ist es Zufall, dass Jeff zu dieser Zeit die “Ermahnungen” von Boshan vortrug? Boshan mit seiner widerhallenden und sich wiederholenden Rüge: “Auch dies ist nur dein schwankender Geist! Es ist nicht Zen!” Zunächst wirst du dich noch ein wenig wehren, aber am Ende bekennst du dich in allen Punkten für schuldig.

Bevor dir das alles vielleicht dämmert, triffst du in der Zwischenzeit auf alten Schmerz, alte Narben und denkst, im Buddhismus ginge es darum sie zu heilen, mit ihnen letztlich deinen Frieden zu machen. Aber danke Buddha für die Lehrer. Sitzen da in ihrem kleinen One-on-One Raum oder mailen von der anderen Seite des Globus: *“Lieber Guus, in der Tat ist es wertvoll, durch deine Ängste sitzen zu können. Ich vertraue darauf, du wirst weitersitzen, bis zum Ende. Es ist unnütz, einen bestimmten Zustand, wie Angst, hervorzurufen. Wenn er kommt, fein. SEI ES. Wenn nicht, fein. Sei in allem präsent, was auch immer hochkommt. Aber ‘halte den Blick auf dem Ball’ die Quelle von allem, nicht auf die aufkommenden Gedanken und Gefühle, wie stark sie auch erscheinen mögen. Wie du gesehen hast, können sie wertvolle Dinge aufdecken, sie können aber auch das Unschätzbare maskieren. Immer für dich da, Gasshou, Jeff”*

Die Herzsutra fängt langsam an, Sinn zu machen (erinnerst du dich, wie oft du es rezitiert hast, mit dem ganzen Herzen und doch komplett ignorant?) Kein Auge, kein Ohr, keine Nase.

Also sitz weiter, wie ein großer Narr, ohne dass du weißt, wohin es dich führt. Dir widerfahren alle Arten netter Erfahrungen und von mal zu mal wird dir gesagt, sie los zu lassen, weiter zu gehen. Das kann manchmal sehr schwierig sein: natürlich ist dir klar, dass deine Zazenpraxis reifer

geworden ist, sich vertieft hat. Umso fester bist du nun entschlossen, es zum kensho-Dings kommen zu lassen. Und jetzt wirst sogar du, Leser ohne jegliche Zenerfahrung, bemerken, dass es genau das ist, was den Weg versperrt. In der Zenterminologie: Das Tor ohne Schranke (i.Orig.: the Gateless Barrier). Nun, möglicherweise kannst du den einen oder anderen Blick dahinter erhaschen, aber sieh, was dann passiert. Sofort verkehrst du es in den heiligen Gral, den "Schatz". "DAS IST ES! VERLIER'S JETZT BLOSS NICHT!" ist alles, was du denken kannst. Aber natürlich wird es fortgewaschen wie die Sandburg am Meer und lässt dich einsam zurück: trauernd, anmaßend, verwirrt. "Es ist nichts" sagt dein Lehrer und dafür hasst du ihn. Hättest du es nicht verdient, nach all den langen Stunden, die du Zazen gesessen hast, die Ernte einzufahren? Steht es dir nicht endlich zu? "Zerschmettere den Diamanten" sagt der Lehrer und du weisst genau, was er meint. Wieder einmal kehrst du mit verschwommenen Blick zum bereitliegenden Kissen zurück.

Auch das alles war eine Art Phase, die ich durchmachen musste. Der einzige Weg vorwärts (wie schwierig ist es, an dieser Stelle Worte zu benutzen, ohne versehentlich den Anschein zu erwecken, es gäbe ein Ziel?) liegt darin, inmitten dieses Paradoxes weiter zu sitzen. Nachdem du im Kreis gerannt bist und alle möglichen Ausgänge versucht hast, verstehst du nicht nur, dass es nichts fruchtet, es sickert irgendwie in dein gesamtes System ein. Nicht nur dein Geist "hat's" jetzt, irgendwie nimmt es auch dein Körper war, du als Ganzes. Zenpraxis dreht sich nicht um Verstehen, darum, "es zu haben", es geht darum, zum Ende der Suche selbst zu kommen. Es geht weder ums Loslassen noch ums Akzeptieren, weil das schon wieder ein Element davon beinhaltet, ich würde irgendetwas mit etwas außerhalb (oder innerhalb) von mir machen. Es ist nicht das Lösen des Paradox, ganz im Gegenteil wird man das Paradox in dem Ausmaß, wie das Paradox und der Sitzer untrennbar sind. Nein, sogar das ist inkorrekt: Es ist die ultimative Erkenntnis, dass du dieses Paradox BIST, du es noch nicht einmal werden musst. Dann sitzt du wahrhaftig im Dunkel.

Schlichtweg. Jetzt hast du alle Notausgänge probiert, aber es gibt keine: was wie Ausgänge aussieht sind nur wieder Eingänge (zugegeben: manchmal mit einer hübschen Umleitung) in den gleichen Zyklus endlosen Kommens und Gehens. Sogar von den früher einmal wundervollen Einblicken bleiben nur fadenscheinige Erinnerungen. Einstmals wertvoll, stehen sie nun -wieder einmal- dem augenblicklichen Moment, dem Hier, im Weg. Da bist du also immer noch: was du dir auch einredest, es hilft nicht. Was immer du tust, was du auch denkst, fühlst, wahrnimmst, erinnerst, anstrebst, verweigerst, wessen du sicher bist – nichts von all dem hilft weiter. Und da stehst du.... Und dann ist da dein Lehrer, der dir zuflüstert: "Gib' nicht auf." Nun kehrst du jenseits aller Tränen auf dein Kissen zurück: ein massiver Block des Zweifels, um einen anderen Zenterminus zu gebrauchen. Hörst du auf, die Sanduhr umzudrehen, wird sie sich auch von ganz allein leeren. Was kannst du dann noch sagen? Kann man es überhaupt mit Worten ausdrücken?

Liest du Mingzan's "Erfreuen am Weg", bewunderst du seine Sorglosigkeit. Ohne Angst benutzt er Worte, wo du dich nur zu stammeln getraust. Es ist wie die Etiketten auf der Rückseite von Weinflaschen. In welcher Beziehung stehen sie zum tatsächlichen Geschmack des Weines, der tatsächlichen Erfahrung? Alles, was ich geschrieben habe, sind nur Worte, nur Etiketten, ohne einen Tropfen Wein in sich. Und das ist genau, worum es sich dreht: diesen (schlichtweg unfassbaren, unerreichbaren Wein) zu kosten und mit den Etiketten fertig zu sein.

Was ist das wahrhafte Kosten? Wer kann es dir beibringen? Ein Zenspruch sagt, die wahren Kostbarkeiten der Familie kämen nicht durch das Tor. Auch die wortgewaltigste Beschreibung kommt nicht einmal in die Nähe eines echten Schlückchens. Was bevorzugst du? Das Etikett oder den Schluck? Was begehrst, wonach lechst du? Dann versuch es zu verwirklichen. Gib dich ihm dermaßen völlig und gänzlich und restlos hin, wie es sich auch dir ergibt. Dann ist es wie eine Gabe, immer klar und gegenwärtig.

Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg. Jeff klärt nicht nur über den Wert wahrer und gründlicher Zenpraxis auf, sondern verdeutlicht sie auch, weil seine Vorträge gleichermaßen aus der Zenpraxis hervorgehen und auf sie zurück verweisen. Er spornt uns an, uns aufrichtig der Zenpraxis

hinzugeben. Seine Worte ermutigen, verdeutlichen, warnen, zelebrieren, trösten und inspirieren. Ich hoffe aufrichtig, das du als Ergebnis der Lektüre das Buch aus der Hand legst und dich auf dein geduldig wartendes Kissen setzt. Nicht eine Sekunde der Praxis wird jemals verloren gehen.

Gasshou