

Katsuki Sekida

# Zen-Training

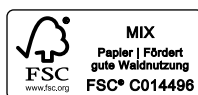
Praxis, Methoden, Hintergründe

Mit einer Einführung herausgegeben von A. V. Grimstone

Aus dem Englischen von Bernardin Schellenberger



FREIBURG · BASEL · WIEN



Überarbeitete Neuausgabe 2023

Titel der Originalausgabe: Zen Training  
© Weatherhill, Inc., New York und Tokyo  
First edition 1975

By arrangement with Shambala Publications Inc.,  
Box 308, Boston, MA 02117  
ISBN 978-1577312499

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagmotiv: Sengai, »Kreis, Dreieck und Viereck«,  
Idemitsu-Museum, Tokyo  
Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03770-2

# INHALT

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Einführung durch den Herausgeber .....             | 7   |
| 1. Ausblicke .....                                 | 29  |
| 2. Die Körperhaltung im ZAZEN .....                | 41  |
| 3. Die physiologie der Aufmerksamkeit .....        | 52  |
| 4. Das Atmen im ZAZEN .....                        | 59  |
| 5. Wie man den Atem zählt und auf ihn achtet ..... | 67  |
| 6. Das üben mit dem MU .....                       | 75  |
| 7. Der TANDEN .....                                | 95  |
| 8. SAMADHI .....                                   | 105 |
| 9. KŌANS .....                                     | 114 |
| 10. Drei NEN-tätigkeiten und der ein-äon-NEN ..... | 126 |
| 11. Dasein und Gestimmtheit .....                  | 151 |
| 12. Lachen im Zen .....                            | 174 |
| 13. Reines Dasein .....                            | 190 |
| 14. Reines Erkennen und KENSHŌ .....               | 206 |
| 15. Erfahrungen des KENSHŌ .....                   | 231 |
| 16. Eine persönliche Schilderung .....             | 248 |
| 17. Der Stufenweg des Zen .....                    | 268 |



# EINFÜHRUNG DURCH DEN HERAUSGEBER

Der Verfasser dieses Buches, Katsuki Sekida, ist 1893 in Kochi, einer Stadt im Südwesten Japans, geboren. Anfang seiner Zwanzigerjahre begann er mit dem Üben und Studieren des Zen. Die näheren Umstände dieser Anfänge hat er zum Teil selbst in Kapitel 16 dieses Buches beschrieben. Seitdem hat er sich immer weiter darin vertieft. Daher verfügt er über eine Erfahrung von fast über sechzig Jahren. Obwohl er sich sehr intensiv dem Studium und der Übung des Zen hingegen und einige Jahre im Zen-Kloster Ryutaku-ji gelebt hat, ist er doch immer Laie geblieben und hat bis zu seiner Pensionierung 1945 seinen Lebensunterhalt als Schullehrer verdient. In seinen späteren Jahren erwarb er als Zen-Lehrer große Wertschätzung. Diese wenigen biografischen Angaben, denke ich, sind für den Leser nicht unerheblich, denn sie zeigen, dass dieses Buch das Werk eines Mannes ist, der mit der Autorität langjähriger Erfahrung und profunden Studiums über Zen schreiben kann.

1963 folgte Katsuki Sekida einer Einladung nach Honolulu, um sich dort einer Zen-Gruppe anzuschließen, die auf Initiative von Robert Aitken gegründet worden war, und er blieb bis 1970 in Hawaii. Es war in Honolulu, wo Katsuki Sekida die Arbeit an der erweiterten englischen Fassung eines Buches begann, das er ursprünglich auf Japanisch geschrieben hatte, und zwar mit dem Titel »Eine Einführung in Zen für Anfänger«. Erste Entwürfe verschiedener Kapitel dieses Buches wurden zusammen mit einem Rundbrief, dem »Diamond Sangha«, verschickt, der von der Zen-Gruppe in Honolulu herausgegeben wurde.

Ich lernte Katsuki Sekida 1968 kennen, als ich eine Zeit lang in Honolulu arbeitete. Dann traf ich ihn wieder 1971 in England, wo er mehrere Monate aufgrund einer Einladung der Londoner Zen-Society

weilte. In dieser Zeit bat er mich, ihm bei der Endfassung seines Manuskripts für die Publikation in Buchform behilflich zu sein. Ich sagte ihm gern zu, denn mir scheint, seine Gedanken sind interessant und wichtig, und sein Buch ist äußerst wertvoll. Ich selbst verfüge über keine tiefe Kenntnis oder Erfahrung des Zen, aber im Lauf meiner Berufstätigkeit als Wissenschaftler habe ich einige Erfahrung mit dem Schreiben und Veröffentlichen gesammelt, und mir schien, dass Sekida vor allem dieses brauchte und nicht in erster Linie die tiefe Kenntnis seines Themas. Katsuki Sekida stellte sein Manuskript 1972 vollends fertig, und diese Schlussfassung hat der Leser jetzt vor Augen.

Katsuki Sekida bat mich, nicht nur sein Buch herauszugeben, sondern auch eine Einführung dazu zu schreiben. Das traute ich mir zunächst nicht recht zu, aber ich erklärte mich dann doch dazu bereit. Das Buch, so glaube ich, kann voll in sich selbst bestehen, und der Leser wird nichts verpassen, wenn er die Lektüre sofort mit dem ersten Kapitel beginnt. Da jedoch Sekidas Sicht des Zen in vieler Hinsicht von dem abweicht, was bislang westlichen Lesern als Zen vorgestellt worden ist, könnten einige erläuternde Worte vorab manchen Lesern helfen, sich auf unvertrautem Gelände zu orientieren und das, was hier gesagt wird, ins rechte Verhältnis zu dem zu setzen, was sie in anderen Büchern zum vorliegenden Thema finden können. Vor allem, denke ich, mag es nützlich sein, einige der Dinge ausdrücklich beim Namen zu nennen, die Sekida als selbstverständlich voraussetzt und gar nicht weiter erwähnt.

Für Katsuki Sekida ist es keine Frage, dass die Grundlage jeglicher ernsthafter Beschäftigung mit Zen das ZAZEN ist, also die Übung, bei der der Schüler sitzt und es lernt, seinen Körper und seinen Geist zu beherrschen. Ein beträchtlicher Teil des Buches ist der Darstellung gewidmet, wie man ZAZEN richtig übt und wie es sich auswirkt. Dieses ausführliche Eingehen auf das ZAZEN bedarf vielleicht gegenüber einigen Lesern der Rechtfertigung, denn in den Schriften von Daisetz T. Suzuki, denen wir in erster Linie die Einführung des Zen im Westen verdanken, findet sich diese Betonung nicht, und das hatte unvermeidlich großen

Einfluss auf alle Einführungen in Zen, die sich weithin auf sein Werk stützen (z. B. Alan Watts, *The Way of Zen*, New York 1957). Suzuki schrieb über Zen weitgehend unter einem theoretischen und kulturellen Blickwinkel und kümmerte sich nicht allzu sehr um die praktischen Aspekte der Zen-Übung. Traditionellerweise sind die Schüler individuell und persönlich im Üben des Zen unterwiesen worden und normalerweise in einem Kloster. Suzuki hat das als gegeben vorausgesetzt und hat vielleicht allzu unbedacht unterstellt, das sei selbstverständlich. Jedenfalls erwähnt er ZAZEN in seinen Büchern nur selten und beiläufig und ganz gewiss nicht in der Form von Unterweisungen und genauen Anleitungen. Deshalb muss hier von allem Anfang an betont werden, dass die Erfahrungen und Einsichten, die Suzuki beschrieben hat, immer durch das treue Üben des ZAZEN erworben sind und waren.

Darauf hat bereits Philip Kapleau hingewiesen (*The Three Pillars of Zen*, Tokyo 1965 und New York 1966, deutsch: *Die drei Pfeiler des Zen*, Weilheim 1974), dessen Buch wesentlich mehr als alles bislang Erschienene geboten hat – zumindest im Westen –, was die genaue Beschreibung, wie man Zen üben muss, betrifft. Es besteht weithin aus Übersetzungen von Vorträgen und anderen Materialien zeitgenössischer Zen-Lehrer, einigen älteren Zen-Texten und autobiografischen Schilderungen einer Reihe von Zen-Schülern, und es erfüllt besser als jedes andere auf Englisch erschienene Buch die Aufgabe, zu beschreiben, wie Zen als Religion wirkt. Aber dennoch leistet es noch nicht das, was ein Buch ganz dringend dem Westen bieten müsste: Nirgendwo erteilt es dem Leser jene präzisen Anleitungen zum Üben des ZAZEN, auf die er unbedingt angewiesen ist, wenn er Zen ohne Unterweisung durch einen persönlichen Zen-Lehrer üben will – was ja unvermeidlich die meisten westlichen Leser wollen. Wie Suzuki und die Verfasser der klassischen Zen-Texte sahen auch die Autoren des Materials, das Kapleau übersetzt hat, keine Notwendigkeit, solche bis ins Einzelne gehende praktische Unterweisungen zu geben. Soweit ich weiß, ist bislang etwas Derartiges noch in keiner europäischen Sprache veröffentlicht worden. Das erste große Verdienst von Sekidas Buch besteht also darin, dass es uns ganz genau sagt, wie man ZAZEN üben muss.

Beim Lesen dessen, was er dazu zu sagen hat, entdecken wir jedoch, dass er sich nicht damit begnügt, sich auf die Schilderung der wesentlichen praktischen Erfordernisse zu beschränken. Er geht weit darüber hinaus, denn er unternimmt eine bemerkenswerte Analyse der gesamten Zen-Übung, und zwar weithin unter dem Gesichtspunkt und mit den Begriffen der Physiologie. Haltung, Atmen, die Funktion der Unterleibsmuskulatur, Muskeltonus, die Mechanismen der Wachheit und der Aufmerksamkeit – das alles wird bis ins Einzelne in der Sprache der Physiologie erörtert. Der Ertrag ist, so scheint mir, in zweifacher Hinsicht beachtlich. Zunächst hilft er dem Schüler, das zu verstehen, was er versucht, wenn er sich zum ZAZEN hinsetzt. Er wird nicht lediglich angewiesen, sich hinzusetzen und sich zu konzentrieren, sagen wir, auf das Zählen seiner Atemzüge oder auf das Sprechen der Silbe »Mu«, sondern ihm wird ganz genau gesagt, weshalb er sich besser imstande fühlen wird, eine solche Übung durchzuführen, wenn er seinen Körper auf gewisse Weisen einsetzt. Zweitens – und für manche Leute wird das sogar das Wichtigere sein – trägt Sekidas Analyse mit ihrer nüchternen Logik und Wissenschaftlichkeit dazu bei, den ganzen Bereich des Zen-Übens als vernünftiges Unternehmen zu erweisen. Für viele Menschen, und vor allem für solche, die in irgendwelcher Form wissenschaftlich oder philosophisch gebildet sind, stellt die scheinbare Irrationalität des Zen eine schlimme Barriere dar, denn oft wird es in einem solchen Gewand dargestellt. Es ist eine wesentliche Hilfe, wenn man hier feststellt, dass ein erfahrener Zen-Lehrer in der Lage ist, die Grundwahrheiten des Zen-Übens derart nüchtern zur Diskussion zu stellen.

Diese Analyse des ZAZEN ist jedoch nur der Anfang dessen, was Sekida uns bieten kann. Denn nachdem er uns die erste klare Darlegung geliefert hat, wie wir ZAZEN üben sollen, geht er einen Schritt weiter und schildert uns genau die Ziele des ZAZEN und des Zen-Übens ganz allgemein, wobei sich das von ihm Beschriebene spürbar von dem unterscheidet, was uns bislang geboten worden ist. Um das wirklich schätzen zu können, müssen wir für einen Augenblick innehalten und uns vor Augen halten, was andere Autoren über Zen – und hier denke

ich wieder an Verfasser in europäischen Sprachen – im Allgemeinen als die hauptsächlichsten Ziele der Zen-Übung ausgegeben haben.

Ich denke, man wird kaum leugnen können, dass aus der Zen-Literatur weithin der Eindruck entsteht, das vorrangige Ziel des Schülers müsse darin bestehen, zur Erleuchtung zu gelangen – also die Erfahrung des KENSHŌ oder SATORI zu machen, bei der man im tiefsten Sinn »in seine eigene Natur hineinblickt«. Für viele westliche Leser ist Zen diejenige Schulrichtung des Buddhismus, die vor allem die »plötzliche Erleuchtung« betont.

Sekida legt in seiner Darstellung des Zen auf etwas ganz anderes den größten Wert. Wir werden sehen, dass er das KENSHŌ zwar durchaus nicht verkennt oder gering einstuft, aber er stellt es dem Schüler nicht als etwas vor Augen, das er bei seinem Üben unbedingt anstreben muss. Wenn er nachdrücklich sagt, man müsse das KENSHŌ ganz von allein zu seiner Zeit kommen lassen und solle es nicht direkt suchen oder mittels künstlicher Methoden herbeiführen, so ist er darin mit etlichen Zen-Autoren einig. Aber er geht weiter: Sekida liegt gar nichts in erster Linie am KENSHŌ, sondern in seinen Augen besteht das allererste, anfängliche Ziel im ZAZEN darin, den Zustand des *absoluten samadhi* zu erlangen: die Verfassung totaler Stille, bei der »Körper und Geist ausfallen«, sich kein Gedanke regt, der Geist leer ist und wir doch in einem Zustand äußerster Wachheit sind. »In dieser Stille oder Leere liegt die Quelle jeglicher Art von Tätigkeit verborgen. Diesen Zustand nennen wir das reine Dasein.«

Bereits die Erörterung des SAMADHI ist für sich eine Kostbarkeit in Sekidas Buch. Es ist ein Begriff, dem schon verwirrend viele Bedeutungen zugeschrieben worden sind. Sekida trägt zur Begriffsklärung bei, indem er die Unterscheidung zwischen zwei verschiedenen Arten des SAMADHI einführt. Gewöhnlich hat man diesen Begriff auf den Zustand angewandt, in dem die Bewusstseinstätigkeit fast ganz aufhört. Wenn wir uns jedoch beim ZAZEN-Üben auf etwas konzentrieren, wie z. B. das Zählen unserer Atemzüge oder das Umgehen mit einem KŌAN, gelangen wir vielleicht ebenfalls in einen Zustand, in dem die normale, logische, geradlinige Bewusstseinstätigkeit aufhört und der Geist dennoch

sehr aktiv mit dem beschäftigt ist, auf das er sich konzentriert. Das kann auch im Alltagsleben vorkommen, wenn man z. B. voll und ganz in einer physischen Tätigkeit aufgeht. In allen diesen Situationen erfahren wir eine Art SAMADHI, doch sie sind in wichtigen Punkten voneinander verschieden. Sekida trägt diesem Unterschied Rechnung, indem er den einen Zustand als »absolutes SAMADHI« und den anderen als »positives SAMADHI« bezeichnet. Beide sind wichtig, beide muss der Zen-Schüler beherrschen, und doch ist es das absolute SAMADHI, das für Sekida die Grundlage jeglichen Lebens aus dem Zen darstellt.

Es ist möglich, dass wir das KENSHŌ erfahren, wenn wir aus dem SAMADHI auftauchen, und Sekida macht keine Anstalten, die Bedeutung dieser Erfahrung zu verkleinern. Doch die wesentliche Grundvoraussetzung ist das Eintreten in den Zustand des absoluten SAMADHI, und sie ist in sich äußerst kostbar. Grundsätzlich ist es wichtiger, anstelle eines armseligen, gewöhnlichen KENSHŌ das absolute SAMADHI zu erfahren. Wie andere Zen-Lehrer vertritt Katsuki Sekida die Meinung, dass die Auswirkungen einer KENSHŌ-Erfahrung keineswegs unbedingt von Dauer oder auch nur länger anhaltend sind. Selbst wenn Zen-Schüler das KENSHŌ erfahren haben, setzen sie ihre Übungen nicht unbedingt fort, und jedenfalls gibt es beträchtliche Qualitätsunterschiede zwischen ihren jeweiligen Erfahrungen. In Sekidas Sicht hängen Natur und Auswirkungen des KENSHŌ ganz davon ab, wie seine Grundlage beschaffen ist, also die ZAZEN-Übung und die Erfahrung des absoluten SAMADHI.

Ich habe keinerlei Zweifel, dass Katsuki Sekida den Wert härterer Methoden – wie des Anschreiens und Schlagens – skeptisch beurteilt, die manche Zen-Lehrer anwenden, um ihre Schüler ins KENSHŌ zu treiben. Es mag sein, dass sie damit Erfolg haben, aber das solchermaßen erlangte KENSHŌ hat wahrscheinlich wenig nachhaltigen Wert.

Diese Korrektur unserer Sicht des Zen, so denke ich, ist sehr wichtig. Vor allem eine Konsequenz, die sich daraus ergibt, verdient dabei Erwähnung.

Seit Langem war es offensichtlich, dass KENSHŌ-artige Erfahrungen nicht auf diejenigen beschränkt sind, die Zen praktizieren. Auch die

Anhänger anderer Religionen haben sie gemacht, und selbst Menschen, denen religiöse Vorstellungen ziemlich fremd sind; William James hat das eindeutig aufgezeigt. In neuerer Zeit ist bewiesen worden, dass man sie auch durch bestimmte Drogen herbeiführen kann (vgl. z. B. S. Cohen, *Drugs of Hallucination*, London 1965; für eine hilfreiche Diskussion dieses ganzen Themas: R. C. Zaehner, *Mysticism: Sacred and Profane*, Oxford 1957). Außerdem scheinen zumindest manche Epileptiker ähnliche Erfahrungen zu machen (allerdings gibt es davon erst wenige Darstellungen).

In diesem Zusammenhang dürfte es der Mühe wert sein, etwas ausführlicher aus den Schriften von Dostojewski zu zitieren, der selbst Epileptiker war. In einem Brief schrieb er: »Einige Augenblicke vor dem Anfall überkommt mich ein derartiges Glücksgefühl, wie das im Normalzustand unvorstellbar ist und von dem andere sich gar keine Vorstellung machen können. Ich fühle mich in völliger Harmonie mit mir selbst und mit der ganzen Welt, und dieses Gefühl ist so stark und so köstlich, dass man freudig zehn Jahre seines Lebens, wenn nicht gar sein ganzes Leben für wenige Sekunden eines solchen Glücks hergeben würde« (zitiert in D. Magarshacks Einleitung zu seiner englischen Übersetzung des »Idiot«, Harmondsworth/England 1953, 8).

Eine ausführlichere Beschreibung dessen, was er in solchen Augenblicken erfahren hat, gibt er in seinem Roman »Der Idiot«, wenn er die Erfahrung des von epileptischen Anfällen heimgesuchten Fürsten Myschkin schildert: »Er dachte daran, dass es in seinem epileptischen Zustand eine Pause unmittelbar vor dem Anfall gab (wenn der Anfall ihn im Wachen überraschte), wo plötzlich, mitten in allem Kummer, aller seelischen Finsternis und Niedergeschlagenheit, sein Hirn für Momente aufloderte und alle seine Lebenskräfte in ungestümem Drang mit einem Mal angespannt wurden. Das Lebensgefühl, das Selbstbewusstsein wurde in diesen blitzartig auftretenden Momenten beinahe verzehnfacht. Geist und Herz wurden von einem ungewöhnlichen Licht erhellt, alle seine Erregungen, alle Zweifel, alle Unruhe wurden mit einem Mal besänftigt, lösten sich in eine heitere, von klarer, harmonischer Freude und Hoffnung erfüllte Ruhe auf. Aber diese Momente,

dieses Aufblitzen war nur eine Vorahnung jener endgültigen Sekunde (es war nie mehr als eine Sekunde), mit welcher der eigentliche Anfall begann. Diese Sekunde war allerdings unerträglich. Wenn er später, schon in normalem Zustande, über diesen Augenblick nachdachte, sagte er oft zu sich selbst: Dieses Aufblitzen und Aufflammen eines höheren Selbstempfindens und Selbstbewusstseins, also auch eines ›höheren Seins‹ sei nichts anderes als Krankheit, Störung des normalen Zustandes; wenn dem aber so sei, dann sei es auch durchaus kein höheres Dasein, sondern müsse im Gegenteil zum niedersten gezählt werden. Und doch kam er zuletzt zu der höchst paradoxen Schlussfolgerung: Was tut es denn, wenn es eine Krankheit ist? Was kümmert es mich, dass diese Spannung unnormale ist, wenn das Resultat selbst, wenn der Augenblick des Empfindens, schon in gesundem Zustande betrachtet, sich als höchste Harmonie und Schönheit erweist, wenn er eine bisher unerhörte und ungeahnte Empfindung von Fülle, Maß, Versöhnung und ekstatisch anbetender Verschmelzung mit der höchsten Synthese des Lebens bietet? Diese unklaren Ausdrücke schienen ihm selbst sehr verständlich, wenn auch noch viel zu schwach. Daran aber, dass es wirklich ›Schönheit und Gebet‹, wirklich die ›höchste Synthese des Lebens‹ war, konnte er nicht zweifeln, konnte er auch keinerlei Zweifel zulassen. Es erschienen ihm doch keine Visionen in diesem Augenblick, wie nach dem Genuss von Haschisch, Opium oder Wein, die den Verstand herabsetzen und die Seele verunstalten, die unnormale und unwirklich sind? Darüber konnte er nach dem Schwinden des krankhaften Zustandes ganz nüchtern urteilen. Diese Momente waren nur eine ungewöhnliche Anspannung des Selbstbewusstseins – wenn man diesen Zustand mit einem Wort hätte bezeichnen können –, eines im höchsten Grade unmittelbaren Selbstbewusstseins und gleichzeitig auch Selbstempfindens. Wenn er in jener Sekunde, das heißt im letzten bewussten Augenblick vor dem Anfall, noch Zeit fand, sich selbst klar und bewusst zu sagen: ›Ja, für diesen Moment kann man sein ganzes Leben hingeben‹ – so war gewiss dieser Moment an sich auch ein ganzes Leben wert ... ›In diesem Moment‹, hatte er einmal zu Rogoschin in Moskau bei einer ihrer Zusammenkünfte gesagt, ›in diesem Moment

wird mir das ungewöhnliche Wort, *es werde keine Zeit mehr geben*, gewissermaßen verständlich« (nach der Ausgabe im Deutschen Taschenbuch Verlag, übers. v. A. Luther, München 1976, 296 f.).

In den »Dämonen« beschreibt Kirillow dieses Erlebnis ganz ähnlich: »Es gibt Sekunden, ihrer kommen im ganzen bei einem Mal nur fünf oder sechs zusammen, und man fühlt plötzlich die Gegenwart der höchsten Harmonie, die man vollkommen erreicht hat. Das ist nichts Irdisches; ich möchte nicht sagen, dass es himmlisch wäre, sondern, dass der Mensch in irdischer Gestalt es nicht ertragen kann. Er muss sich entweder physisch umwandeln oder sterben. Diese Empfindung ist klar und nicht abzuleugnen. Es ist, als fühle man plötzlich die ganze Natur und als spreche man plötzlich aus: ›Ja, das ist recht und wahr!‹ Als Gott die Welt geschaffen hat, sagte er auch am Abend jedes Schöpfungstages: ›Ja, das ist richtig, das ist gut.‹ Das ... das ist nicht Rührung, sondern nur so – Freude. Man verzeiht nichts, weil es nichts zu verzeihen gibt. Man liebt nicht eigentlich. Oh – da ist Höheres als Liebe! Schrecklicher als alles ist, dass es so entsetzlich klar und eine solche Freude ist, wenn es länger als fünf Sekunden dauert. In diesen fünf Sekunden durchlebe ich ein Leben, und für sie würde ich gern mein ganzes Leben hingeben, denn sie sind es wert« (nach der Ausgabe im Deutschen Taschenbuch Verlag, übers. v. M. Kegel, München 1977, 712).

Die Übereinstimmungen zwischen solchen Passagen und den Beschreibungen, die Zen-Schüler von ihren KENSHŌ-Erfahrungen geben, lassen sich, denke ich, nicht leugnen. (Vgl. z. B. in Ph. Kapleau »Three Pillars of Zen«, S. 228: »Jäh lösten sich der roshi, der Raum, jeder einzelne Gegenstand in einem blendenden Lichtstrom auf, und ich fühlte mich in eine köstliche, unaussprechliche Wonne getaucht ... Eine fließende Ewigkeit lang war ich allein – und allein ich war da ...« Es gibt viele ähnliche Stellen in diesem und auch in anderen Büchern.)

Würde man nun das KENSHŌ als das eigentliche Ziel der Zen-Übung betrachten, bliebe die Frage unvermeidlich, wie sich diese Erfahrung eigentlich von derjenigen des Epileptikers oder Drogenkonsumenten unterscheidet. Weshalb sollte sich jemand lange Jahre mühsamem Üben hingeben, um diesen Zustand zu erreichen? Sekida bespricht diese Frage

nicht lange ausdrücklich. Seine Bemerkungen auf S. 214f. geben zu erkennen, dass er der Behauptung skeptisch gegenübersteht, durch Drogen herbeigeführte und andere KENSHŌ-ähnliche Erfahrungen und echtes KENSHŌ seien ungefähr dasselbe. Allerdings kann es sein, dass wir unkorrekterweise eine Vielzahl ziemlich unterschiedlicher Geisteszustände unter der Bezeichnung »KENSHŌ-artig« zusammengefasst haben. Aber selbst wenn das nicht der Fall wäre (obwohl Herr Sekida das in seinem Buch unterstellt, auch wenn er es nicht ausdrücklich sagt), wäre das für uns noch lange kein Grund, den Wert des Zen-Übens herabzumindern. Denn, um es noch einmal zu sagen, das Ziel des Zen-Schülers besteht nicht einfach darin, oder sollte jedenfalls nicht darin bestehen, das KENSHŌ zu erlangen. Wenn das Zen-Üben irgendeine bleibende Wirkung auf das Leben des Betreffenden haben soll, kommt es nicht auf die Erfahrung des KENSHŌ an, sondern darauf, immer wieder den Zustand des absoluten SAMADHI zu erfahren. Das, glaube ich, genügt, um die Argumente derer zu widerlegen, die behaupten, ZAZEN könne man sich ersparen, indem man einfach Drogen nimmt, und auch derer, die den Wert des Zen infrage stellen, weil sie glauben, es ziele auf die Erreichung eines Geisteszustands ab, der in anderem Zusammenhang eindeutig als Zeichen der Abnormalität bewertet würde.

Was das KENSHŌ bedeutet, wird noch deutlicher klar, wenn wir lesen, was Katsuki Sekida über die späteren Stufen der Zen-Übung zu sagen hat. Viel von dem, was bislang im Westen über Zen geschrieben worden ist, hat sich nur mit den Anfangsstufen dieser Übung befasst. Das KENSHŌ wurde als letztes Ziel vorgestellt, und wir wurden im Grunde im Unklaren darüber gelassen, was danach kommt. Sekida zeigt ganz klar, dass das Zen-Üben endlos weitergeht. Man macht erst den Anfang, wenn man in einem stillen Raum auf einem Kissen sitzt und sich darum bemüht, die irreführende Art des üblichen Bewusstseins abzulegen. Der Schüler muss lernen, in der Alltagswelt zu leben und dennoch die Qualität seiner Erfahrung des absoluten SAMADHI beizubehalten. In seinem äußerst interessanten Schlusskapitel und auch an anderen Stellen seines Buches erörtert Sekida diese Fragen auf eine Art, die uns zu einem ausgeglicheneren Bild der Ziele der Zen-Übung

verhilft. Für viele mag die nicht selten beschworene Vorstellung wenig anziehend gewesen sein, ein Zen-Schüler sei jemand, der sich einer langen, höchst disziplinierten Übungsform hingibt, und zwar gewöhnlich unter den künstlichen Bedingungen eines Klosters, um irgendwelche privaten Offenbarungen und Erfahrungen zu erlangen. Das Bild, das sich aus Sekidas Buch ergibt, ist ziemlich anders. Die Übung des Zen ist ein Mittel, das uns in den Stand versetzen soll, unser Alltagsleben auf äußerst fruchtbare Weise zu leben. Ich denke, wenige Leser werden sich dem Reiz des Bildes entziehen können, das Sekida in seinem Schlusskapitel vom alten Zen-Meister malt, der »Zen und alle diese Dinge vergessen« und einen Zustand der Ausgeglichenheit und Harmonie erlangt hat. Es wäre ein Leichtes, noch viele andere Züge aus Sekidas Buch hervorzuheben und zu erörtern, die ziemlich neu sind. Er erklärt uns zum Beispiel – und wiederum glaube ich, dass damit zum ersten Mal eine derart ausführliche, anschauliche Beschreibung versucht wird –, wie man mit einem KÖAN umgeht. Und durch das ganze Buch hindurch stellt er Zen-Geschichten und -Sprüche vor und erklärt sie auf eine Art, die originell und einleuchtend ist. Er ruft damit nicht jenen Zustand verblüffter (und aufreizender) Verwirrung hervor, den so viele, die über Zen schreiben, hauptsächlich anzustreben scheinen, sondern er weckt in uns Nachdenklichkeit und Überlegung und vielleicht sogar die Ahnung, wir fingen zu verstehen an, wovon diese Geschichten und Sprüche reden. Man kann es dem Leser selbst überlassen, solche Dinge zu entdecken. Doch gibt es in diesem Buch zwei weitere Züge, die hier noch besondere Ausführungen verdienen.

In Kapitel 10 und anderswo skizziert uns Katsuki Sekida, wie der Geist arbeitet, um damit dann seine Analyse der Übung und Erfahrung des Zen durchzuführen. Sein System entwickelt er mithilfe des Begriffs NEN; das ist ein japanisches Wort, für das es in westlichen Sprachen keine genaue Entsprechung gibt. Man könnte es mit »Gedankenimpuls« übersetzen, aber es hat einen etwas weiteren Sinn als das, denn es wird auch dazu verwendet, um (unter anderem) eine spezielle Aktionsweise des Geistes zu bezeichnen. Sekida unterscheidet drei Arten von NEN-Tätigkeiten; ihre Verschiedenheit ergibt sich aus dem Grad

der Unmittelbarkeit ihres Kontaktes mit der Außenwelt und dem Grad an Selbstbewusstsein, den sie haben. Eine kurze Zusammenfassung an dieser Stelle würde dem gesamten System nicht gerecht, und ich bin auf keinen Fall kompetent, um darüber ausführlich zu diskutieren. Vor allem weiß ich nicht, wie weit es dazu angetan ist, den Berufsphilosophen oder -psychologen zu überzeugen. Es würde mich nicht wundern, wenn sie auf einer präziseren Definition und einem eindeutigeren Gebrauch des Begriffs »NEN« bestehen und einen objektiveren Beweis dafür verlangen würden, dass es diese unterschiedlichen NEN-Tätigkeiten, die Sekida beschreibt, tatsächlich gibt.

Der Leser wird feststellen, dass das System völlig auf sorgfältiger Selbstbeobachtung beruht. Auf zwei Gesichtspunkte, denke ich, muss hier noch besonders hingewiesen werden.

Zum einen ist Sekidas Schema der Tätigkeit des Geistes zweifellos äußerst hilfreich, um nicht nur die Zen-Erfahrung, sondern die geistige Erfahrung überhaupt zu beschreiben und zu analysieren, ganz unabhängig davon, als wie verdienstvoll oder mangelhaft es sich letztlich herausstellen wird. Es gibt uns zumindest eine Reihe von Begriffen und eine Terminologie an die Hand, mittels deren sich das Ziel des ZAZEN und die Natur des SAMADHI klar und deutlich erörtern lassen; und ganz allgemein wirft es wertvolles Licht auf die – sowohl normale wie pathologische – Funktionsweise des Geistes und hilft, die Natur der Erkenntnis, des Selbstbewusstseins und des Bewusstseins zu erhellen.

Das Zweite, worauf ich hinweisen möchte, ist Folgendes: Es mag vielleicht der Fall sein, dass das, was Sekida zu sagen hat, den Philosophen oder Psychologen nicht in jeder Hinsicht zufriedenstellen wird; aber man muss sich zugleich darüber im Klaren sein, dass der Preis für höchste wissenschaftliche Exaktheit oder äußerste philosophische Strenge zu oft der ist, dass man alles tatsächlich Interessante aus der Diskussion ausschließen muss. Sekida schreibt über eine Reihe von äußerst komplexen und schwierigen Phänomenen, von denen einige für die meisten westlichen Denker völlig ungewohnt sind. So schlage ich vor, dass unsere erste Reaktion nicht das Kritisieren und Zerlegen sein sollte, sondern eher die Anstrengung, das, was er uns aufgeschrie-

ben hat, äußerst sorgfältig zu lesen und den Versuch zu machen, es auf unser eigenes unmittelbares Wissen um geistige Vorgänge anzuwenden.

Und ein letzter Zug des Buches, auf den ich noch eingehen möchte, ist grundsätzlicherer Art. Offensichtlich hat Sekida durchweg alles ihm Mögliche versucht, um die traditionelle Art, im Zen zu denken und zu üben, ins Gespräch mit den Gedankengängen und Tätigkeiten zu bringen, mit denen der westliche Leser vermutlich vertraut ist. Wenn er seinem Leser zum Beispiel die Wichtigkeit des TANDEN – des unteren Teils des Unterleibs – als wichtiges Element bei der ZAZEN-Übung klarmachen will, veranschaulicht er das, indem er darauf hinweist, wie wichtig das auch beim Ringen, im American Football oder beim Wettlauf ist. Wenn er es unternimmt, den inneren Zusammenhang zwischen geistigen Vorgängen und körperlichen Tätigkeiten anschaulich zu machen, und insbesondere die Art und Weise, wie eine geistige Störung oder ungesunde Spannung durch eine körperliche Tätigkeit abgeleitet werden kann, tut er das, indem er uns einlädt, uns die Natur des Lachens klarzumachen, was dann zum Hauptthema eines brillanten Kapitels wird. Bei seiner geduldigen Suche nach Parallelen zwischen Gedanken des Zen und denjenigen westlicher Philosophen bespricht er Grundgedanken von Husserl und Heidegger, und obwohl er sie als mangelhaft empfindet, hilft uns der Umstand, dass er sie überhaupt ins Gespräch gebracht hat, ganz beträchtlich, um uns auf dem uns ungewohnten Gelände des Zen orientieren zu können. Das Gleiche spüren wir, wenn wir Zitaten aus der Bibel oder aus Proust begegnen. Ich bin sicher, dass kein anderer Autor, der mit solcher Kompetenz die Theorie und Praxis des Zen darstellen kann, in diesem Stil geschrieben hat.

Wenn er auf seine Art über die Physiologie des ZAZEN schreibt, wenn er den Versuch unternimmt, die Psychologie des Bewusstseins, des Erkennens, des SAMADHI, des KENSHŌ, zu beschreiben, so setzt Sekida stillschweigend voraus, dass dies alles Themen sind, die sich in Reichweite der wissenschaftlichen Untersuchung und Analyse bringen lassen. Ja, er zitiert angetan die Berichte über elektroenzephalografische Untersuchungen an Zen-Meistern und indischen Yogis, die in letzter

Zeit angestellt worden sind. Sich von wissenschaftlicher Seite der Meditation und veränderter Bewusstseinszustände anzunehmen ist heutzutage nicht mehr ungewöhnlich, obwohl ich glaube, dass hier zum ersten Mal jemand unter diesem Gesichtspunkt darüber geschrieben hat, der gleichzeitig über eine derartige persönliche Erfahrung verfügt. Hier ist nicht der Ort für den Versuch, ausführlich darzulegen, was auf diesem Gebiet schon erreicht worden ist, aber ich denke, die bislang erzielten Ergebnisse bestätigen die allgemeine Ansicht, dass die Übung des ZAZEN (oder in diesem Zusammenhang jede andere Weise meditativen Übens) zu Geisteszuständen führt, die ungewöhnliche, aber wissenschaftlich definierbare Eigentümlichkeiten besitzen. Wir sind zwar noch weit davon entfernt, die Psychologie oder Physiologie des SAMADHI oder des KENSHÖ ganz zu verstehen, aber das gilt auch für unser Verständnis der Natur jedes anderen Geisteszustands. Ich sehe keinen Grund, warum diese Zustände nicht in absehbarer Zeit analysiert werden könnten, zumindest in dem Maß, dass man künftig in der Lage sein wird, grundsätzlich die Gesetzmäßigkeiten und Funktionsweisen geistiger Ereignisse und Bedingungen durchschauen zu können.

Manchen Leser überkommt bei diesem Schluss vielleicht ein Unbehagen. Wie himmelweit ist der Unterschied, wenn man auf S. 232 die Sätze liest: »Für eine Weile stand sie in stummer Verwunderung und starrte auf den völlig neuen Anblick, der sich ihr offenbarte, und dann empfand sie ein gefühlsmäßiges Aufsprudeln, das ganz anders war als alles, was sie bisher jemals erfahren hatte – so, als werde sie innerlich von einer unbeschreiblich reinen Quelle her überflutet. Es war ein endlos breiter Strom: der Ausbruch der großen Wonne, wovon immer wieder die Rede ist«, und wenn man dann erfährt, das SAMADHI komme dadurch zustande, »dass im Lauf des ZAZEN zunächst Alpha-Wellen auftreten, dass sich dann die Amplitude dieser Alpha-Wellen verstärkt, hiernach die Alpha-Frequenz sinkt und sich schließlich ein Theta-Rhythmus einstellt« (S. 71). Wir spüren die Gefahr, dass eine tiefe, ungemein kostbare Erfahrung unvermeidlich ihre Qualität verlieren muss, wenn sich zeigen sollte, dass sie sich zur Beschreibung formalisieren lässt, wie bestimmte elektrische Wellen im Gehirn

auftreten. Und weiter, wenn das Ergebnis der ZAZEN-Übung nur darin bestünde, dass man die Hirnrinde zu einem ganz bestimmten Funktionieren anregt, werden manche ganz selbstverständlich die Ansicht entwickeln, dieses Ergebnis müsse sich dann auch mit einer leichteren Methode herstellen lassen; tatsächlich gibt es ja bereits Bestrebungen in dieser Richtung, abgesehen vom bereits angesprochenen Einsatz von Drogen. Ferner denke ich, wenn wir auf diese Weise zu reden anfangen, also in Begriffen von »Geisteszuständen« oder »Funktionsmustern der Tätigkeit der Gehirnrinde«, ist nicht mehr recht einzusehen, warum ein Zustand oder Funktionsmuster unbedingt besser als der oder das andere sein sollte.

Dass es so weit kommen könnte, hat Arthur Waley mit charakteristischem Gespür schon vor siebzig Jahren in einem Essay geschrieben, den man mit Recht als die erste auf Englisch erschienene ausgewogene Darstellung des Zen bezeichnen kann. Er schrieb schon damals: »Es ist unwahrscheinlich, dass sie (die westlichen Konvertiten zum Zen) sich damit begnügen werden, die traditionellen östlichen Methoden der Selbsthypnose kennenzulernen. Wenn bestimmte Bewusstseinszustände tatsächlich wertvoller als diejenigen sind, die wir im Alltag kennen – dann müssen wir sie, ganz gleich mit welchem Mittel, zu erlangen versuchen. Ich kann mir eine Art Zahnarztstuhl mit rotierenden Spiegeln, blinkenden Lichtern und wabernden, sich ausdehnenden und zusammenziehenden Lichtkreisen vorstellen – kurz, einen Mechanismus, bei dem man nur auf einen Knopf zu drücken braucht, und der Hilfsarbeiter wirbelt ins Nirwana. Es ist schwierig zu sagen, ob solche Bewusstseinszustände tatsächlich wertvoller sind als unser gewöhnliches Bewusstsein. Jedenfalls hat niemand das Recht, darüber eine Meinung zu vertreten, der sie noch nicht selbst erfahren hat« (A. Waley, *Zen Buddhism and Its Relation to Art*, London 1922, 26). Für solche Überlegungen gibt es keine einfache Antwort. Vielleicht ist der Hinweis hilfreich, dass man ein Phänomen nicht unbedingt in seinem Wert herabsetzen muss, wenn man es mit wissenschaftlichen Ausdrücken beschreibt. Die Größe der Alpen wird nicht dadurch gemindert, dass man sie geologisch exakt beschreibt; beides ist getrennt voneinander möglich

und kann nebeneinander bestehen. Im Fall von Bewusstseinszuständen ist das bestimmt noch viel eindrucksvoller. So sorgfältig wir auch die Gehirnströme eines Menschen messen mögen, wir werden nie entdecken – weil wir das grundsätzlich nicht können –, was nun geistig wirklich in ihm vorgeht, denn das ist seiner Natur nach etwas völlig Privates. Wenn Sie wissen wollen, wie eine Mangofrucht schmeckt, ist es nutzlos, dass Sie sie chemisch analysieren. Sie müssen sie schälen und essen. Ich glaube, entlang dieser Überlegungen müsste es möglich sein, die Befürchtung überzeugend zurückzuweisen, die Entdeckung der physiologischen Basis, sagen wir des Zustands des SAMADHI, werde unvermeidlich diesen Zustand ab.

Nachdem das gesagt ist, möchte ich noch hinzufügen, dass ich nicht glaube, es sei wirklich notwendig, auf diese Weise die Zen-Übung zu verteidigen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alle notwendigen Gründe, die das Zen-Üben rechtfertigen, finden, wenn wir einfach die Ergebnisse betrachten, die die Zen-Übung zeitigt. Ich denke hier an die Qualität der betreffenden Menschen. Ich schätze mich selbst glücklich, neben dem Autor dieses Buches eine ganze Reihe japanischer Zen-Meister kennengelernt zu haben. Ohne Ausnahme haben sie mich als ganz und gar bewundernswerte Menschen tief beeindruckt. Ihnen war eine Heiterkeit, eine Würde und eine Spontaneität eigen, wie ich sie bei andern Menschen nicht gefunden habe. Es war nicht so, dass ein starres Übungssystem einen einheitlichen Menschentyp hervorgebracht hätte, denn die Individualität der jeweiligen Persönlichkeit stach immer eindrucksvoll hervor. In seiner besten Form – und natürlich ist offenkundig, dass vieles, was gegenwärtig als Zen-Übung im Schwange ist, weit davon entfernt ist – scheint die Disziplin des Zen beneidenswert ganzheitliche Persönlichkeiten hervorzubringen. Ihre Qualität äußert sich nicht nur in ihrem Leben und ihren Alltagsverrichtungen, sondern auch in ihren Kunstwerken – ihren Bildern und Kalligrafien, ihren Bauten und Gärten usw.

Woher kommt überhaupt die Notwendigkeit, dass der Mensch sich etwas derartig Mühsamem und Merkwürdigem wie dem ZAZEN unterziehen muss, wenn er im Vollmaß seine in ihn gelegten Möglichkeiten

entfalten will? Ich frage das angesichts der Tatsache, dass es im Zen-Training darum geht – wie man beim Lesen dieses Buches feststellen wird –, sowohl vorhandene fehlerhafte Funktionsweisen zu korrigieren oder auszumerzen als auch verborgene Fähigkeiten zu entwickeln. Die Lehre des Zen unterstellt dabei, dass der normale Mensch unerleuchtet sei, in seinem Ego wie ein Krebs in seiner dicken Schale stecke und den Kontakt zur Wirklichkeit verloren habe. Katsuki Sekida legt den Finger auf unsere schon seit früher Kindheit entwickelte Gewohnheit, die Welt als Gegenstände, als »Zeug« (im Sinne Heideggers) zu gebrauchen. Wir gehen nicht nur mit Dingen, sondern auch mit Menschen wie mit Werkzeugen um, die wir für unsere Zwecke benützen und ausnützen. Dadurch setzen wir uns von ihnen ab. Warum muss ein derart wenig beneidenswerter Zustand unser normales Los sein, und warum kann man ihn nur mittels einer äußerst strengen Disziplin überwinden?

Ich bin ganz und gar nicht in der Lage, den Versuch einer umfassenden Analyse der Gründe dafür anzustellen, denn selbst wenn ich über die notwendige psychologische Kenntnis verfügte, glaube ich nicht, dass diese Wissenschaft, die immer noch in ihren Anfängen steckt, uns bereits eine zufriedenstellende Antwort darauf geben kann. Jedoch möchte ich deutlich darauf hinweisen, wie ernst wir die Tatsache nehmen müssen, dass der Weg aus unserem Zustand, den das Zen bietet, unbedingt die Erfahrung des totalen Aussetzens unserer gewohnten Bewusstseinstätigkeit erfordert, weil man diese im Zen als eine völlig verworrene, irreführende Denkweise betrachtet. Dieses Aussetzen geschieht, wenn wir ins absolute SAMADHI eintreten.

Das Medium unserer Gedanken ist die Sprache. Mittels der Worte gehen wir mit der Wirklichkeit um. Diese Fähigkeit, Worte zu gebrauchen, war einer der Hauptgründe für das Durchsetzungsvermögen des Menschen als biologisches Lebewesen. Aber offensichtlich ist unser Gebrauch von Worten auch die Quelle unserer Schwierigkeiten, denn die Fähigkeit, Worte zu gebrauchen, ist zwar ungemein kostbar, neigt aber auch sehr stark dazu, im Übermaß zu wuchern. Unbewusst unterstellen wir nur allzu leicht, wir müssten einer Sache nur einen Namen geben, und schon hätten wir sie mehr oder weniger im Griff. Wir finden

uns in einer Welt voller Wörter und Gedanken vor, die sich zwischen uns und die Wirklichkeit schieben und unseren unmittelbaren Kontakt mit ihr vereiteln. Wir sagen: »Da ist ein Baum«, aber wir sehen nicht wirklich den Baum. Es ist, wie Iris Murdoch gesagt hat: »Unser Geist ist pausenlos tätig, um einen Schleier aus Angst und Ichbezogenheit zu weben, der uns die Welt zu einem guten Teil verhüllt« (I. Murdoch, *The Sovereignty of Good*, London 1970, 84). Um die Welt so sehen zu können, wie sie ist, müssen wir diese alles verzerrende geistige Tätigkeit unter Kontrolle bekommen, müssen unseren Geist leer machen, müssen die Vorstellung loslassen, wir hätten mit unseren Wörtern die ganze Welt im Griff.

Der reife Zen-Schüler hat sich vermöge langer Praxis des Gewebes von Gedanken, Begriffen, Fehleinschätzungen, Verfälschungen und Tagträumen entledigt, das unser Geist normalerweise spinnt. Er erfährt den gegenwärtigen Augenblick, so wie er ist, in seiner ganzen Fülle, und er ist imstande, wirklich das zu sehen, was er vor Augen hat. Seine Wahrnehmung der Welt ist klar und unverzerrt.

Ich glaube, es lohnt sich, ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass das so beschriebene Ziel der Zen-Übung sich nicht wesentlich von dem unterscheidet, was manche westliche Schriftsteller als das eigentliche Ziel aller moralischen Bemühung ausgemacht haben. Ich möchte in diesem Zusammenhang noch einmal Iris Murdoch zitieren. Sie sagt, wenn man korrekte moralische Entscheidungen treffen wolle, sei vor allem andern die Fähigkeit zur »attention«, also zur *Aufmerksamkeit*, erforderlich: »Ich habe den Ausdruck »attention« gebraucht, den ich Simone Weil entlehne, um damit die Vorstellung eines unmittelbaren und liebenden Blicks auf die individuelle Wirklichkeit zu bezeichnen. Ich glaube, diese Fähigkeit zeichnet den aktiv moralisch handelnden Menschen aus« (ebd. 34).

»Attention«, schreibt sie weiter, »wird mit wirklicher Erkenntnis der Realität belohnt.« Und weiter: »Die Liebe, welche die richtige Antwort (auf moralische Probleme) findet, äußert sich in Gerechtigkeit, Wirklichkeitssinn und echtem *Hinschauen*. Das Schwere daran ist, die Aufmerksamkeit tatsächlich andauernd auf das wirklich Vorgegebene

gerichtet zu halten und nicht plötzlich wieder in sein Ich zurückzufallen und seine Sicht durch Selbstmitleid, Voreingenommenheit, Wunschträume oder Verzweiflung zu vernebeln. Die Weigerung, wirklich aufmerksam zu sein, kann sogar zu einem unechten Gefühl der Freiheit führen, die so viel wert ist, wie wenn ich meine Entscheidungen mittels einer in die Luft geworfenen Münze treffe. Natürlich besteht Tugend aus guter Gewohnheit und verantwortungsvollem Handeln. Aber wirkliche Tugend setzt voraus, dass der Mensch die Welt richtig sieht und ein klares Bewusstsein für sie entwickelt. Folglich besteht die allerwichtigste Aufgabe darin, die Welt überhaupt erst einmal so zu sehen, wie sie wirklich ist« (ebd. 91).

Zen ist sehr lange, um mit Katsuki Sekida zu sprechen, »eine geheimnisvoll versteckte Wildnis« geblieben. Üblicherweise muss der Schüler diese Wildnis selbst für sich entdecken und muss versuchen, seinen eigenen Weg durch sie hindurch zu finden. Anweisungen dafür, wie er das anstellen sollte, konnte er direkt von seinem Lehrer erhalten. Wenn ich recht sehe, ist der Schüler nicht ermutigt worden, sich selbst gründlich Gedanken über die Natur des Geländes zu machen, das er erforschen wollte, oder über die Technik, die ihm dabei zur Verfügung gestellt wurde. Und wenn das schon die Einstellung im Osten ist, um wie viel mehr gilt das für den Möchtegern-Schüler im Westen! Hier haben wir keine eingebürgerte mönchische oder sonst wie verfasste Tradition des Zen, von der wir uns mittragen lassen könnten. Daher besteht ein ganz dringender Bedarf nach Anleitung. Aber ich denke, man kann zu Recht sagen, dass wenig von dem, was bislang im Westen über Zen erschienen ist, für den, welcher Zen für sich allein studieren und praktizieren möchte, recht hilfreich ist. Für uns hat die Wildnis eher den Charakter eines undurchdringlichen Dschungels.

Sekida möchte diesem Zustand abhelfen. Er glaubt, es sei an der Zeit, dass das Zen sich das Wissen dienstbar mache, welches man in anderen Studien- und Forschungsbereichen gewonnen hat. Er ist ganz dagegen, das Zen zu mystifizieren oder vorsätzlich Informationen darüber vorzuenthalten. Zen ist weder eine Mystik noch irgendeine esoterische

Praktik; es ist eine durch und durch rationale Methode, die uns helfen will, bessere Menschen zu werden. Das Gelände, das wir dabei erforschen müssen, mag zu Beginn recht fremdartig auf uns wirken, aber Sekida zeichnet uns Landkarten, stellt Wegmarken auf, gibt Hinweise. Er weiß, dass jeder von uns diese Reise selbst antreten muss; er weiß auch, dass es schwierig ist, sich auf den Weg zu machen und durchzuhalten. Mehr als jeder andere Autor vor ihm gibt er uns wertvolle Anleitungen, wie wir die Reise anstellen sollen, und eine genauere Beschreibung des Landes, das wir entdecken werden. So, scheint mir, stellt dieses Buch eine große Pionierleistung dar.

Ich halte es für angebracht, abschließend kurz zu sagen, worin mein Beitrag zur Fertigstellung von Sekidas Manuskript für die Veröffentlichung bestanden hat. Grundsätzlich habe ich es für meine wichtigste Aufgabe gehalten, den Gedanken von Katsuki Sekida so klar und deutlich zum Ausdruck zu verhelfen, wie das nur irgend möglich war. Das habe ich weithin dadurch getan, dass ich das Material so geordnet habe, dass es in meinen Augen in eine möglichst übersichtliche logische Reihenfolge kam; zu diesem Zweck habe ich auch die Einteilung in Kapitel vorgenommen. Zweitens habe ich so weit wie möglich unnötige Wiederholungen ausgemerzt. Das bereitete mir gelegentlich ziemliches Kopfzerbrechen. Der Leser erfasst nicht immer auf der Stelle die besonders wichtigen und schwierigen Gedanken. So kann es wertvoll sein, wenn sie ihm mehr als einmal begegnen; das ist der Grund, weshalb ich es nicht für notwendig oder wünschenswert gehalten habe, sämtliche Überschneidungen und Wiederholungen zu vermeiden. Dennoch habe ich den Text stark reduziert. Drittens habe ich an den Stellen hie und da Sätze oder kurze Abschnitte eingefügt, wo sie hilfreich oder notwendig schienen, um den Sinn oder die Gedankenfolge klarer zu machen.

Robert Aitken hatte ursprünglich einen guten Teil des Materials überarbeitet, und ich habe das vollends zu Ende geführt. Diese Aufgabe hatte ihre ganz eigenen Schwierigkeiten. Sekidas Prosa besitzt trotz aller ihrer Unvollkommenheiten einen ganz eigenen Charme; gelegentlich kann er Abschnitte von bestrickender Schönheit und Intensität aufs

Papier bringen. So war es nicht leicht, sein Englisch zu korrigieren, ohne die persönliche Eigenart des Originals zu beeinträchtigen. Grundsätzlich habe ich jedoch in Zweifelsfällen lieber auf Kosten des Charmes zugunsten der Klarheit entschieden, aus der Überzeugung, die Klarheit sei für ein Buch dieser Art im gegenwärtigen Stadium der Zen-Studien im Westen das Wichtigste.

Das Ergebnis aller dieser Überarbeitungen und Neu-Arrangierungen ist: Das Buch wirkt jetzt flüssiger, aber auch sachlicher als das Original. Ich brauche kaum noch anzufügen, dass Katsuki Sekida meine Fassung sorgfältig durchgesehen hat und mit diesem endgültigen Text voll einverstanden war.

