

Sammeln, sehen, verkörpern

Herzlich willkommen zu diesem Teishô und herzlich willkommen hier in Wiedikon.

In dieser Woche fiel mir mein erstes Zen-Buch wieder in die Hände: Die drei Pfeiler des Zen von Philip Kapleau. Darin geht es auch um Yasutani Rôshi. Beide stehen in Verbindung mit unserer Linie. Pia Gyger, meine erste Lehrerin, hatte ihr Kôanstudium bei Kapleau abgeschlossen. Und Yamada Rôshi war jener Lehrer, zu dem viele westliche Ordensleute zur Zen-Schulung gingen.

Als junger Student hatte ich mit diesem Buch autodidaktisch begonnen. Ich nahm einfach einen Stuhl, setzte mich hin und blieb zehn Minuten sitzen. Das habe ich eine ganze Weile so gemacht. Später kam in meinem Leben ein Wendepunkt. Beruflich machte ich den Schwenk in die Projektleitung. Das verlangte Offenheit, Kommunikationsfähigkeit und eine neue Art, Menschen zu begegnen. Für mich war das eine Öffnung auf mehreren Ebenen. So kam ich ins Lassalle-Haus und machte dort einen Einführungskurs bei Erwin Egloff. Und ich war erstaunt, wie anders das Sitzen dort war – vor allem das fortgesetzte Sitzen. Es war wie Tag und Nacht.

In dem Buch las ich nun wieder den Abschnitt über Jôriki, Kenshō und Mujôdô no Taigen. Über diese drei Begriffe möchte ich heute sprechen. Es sind drei wichtige Bausteine unserer Praxis.

Jôriki heisst die Kraft der Sammlung, die Kraft der Meditation.

Kenshō heisst Wesensschau, das Sehen der eigenen Natur – ein erster Blick.

Mujôdô no Taigen heisst die Verkörperung des höchsten Weges.

Diese drei gehören zusammen.

Jôriki ist mehr als Konzentration. Es ist die Kraft eines gesammelten Geistes und eines geeinten Körpers. Wer Jôriki entwickelt, verzettelt sich weniger. Man ist weniger abhängig von den vielen Automatismen, die uns sonst rasch forttragen.

Dazu passt die Geschichte vom Reiter auf dem Pferd. Ein Wanderer beobachtet einen Reiter und sein Pferd, das angaloppiert kommt. Er fragt den Reiter, wohin er unterwegs sei. Der Reiter antwortet: „Ich weiss es nicht. Frag das Pferd.“

So ist es oft auch bei uns. Wir meinen, wir würden führen. In Wirklichkeit werden wir oft geführt – von Gewohnheiten, Impulsen, Stimmungen, Anhaftungen.

Darum ist Jôriki so wichtig. Jôriki bringt uns in den Körper zurück. Es sammelt. Es stabilisiert. Es macht uns weniger fahrig.

Kenshō heisst: sehen. Ken ist sehen, shō ist Wesen oder Natur. Gemeint ist ein erster klarer Blick. Nicht bloss eine Idee. Nicht bloss ein Gedanke über Zen. Sondern ein wirkliches Sehen. Ein Aufleuchten. Etwas wird klarer. Etwas, das vorher verschleiert war.

Aber auch das ist noch nicht das Ende.

Dann kommt Mujōdō no Taigen: die Verwirklichung, die Verkörperung des höchsten Weges. Zen endet nicht auf dem Kissen. Dort beginnt die Übung. Wenn wir das Zendo verlassen und wieder in den Alltag treten, zeigt sich, ob die Praxis trägt: im Zuhören, im Sprechen, im Entscheiden, im Handeln.

Jōriki und Kenshō sind darum nicht Selbstzweck. Sie sind nicht etwas, das man für sich sammelt. Sie sollen im Leben Gestalt annehmen.

Auch bei **Huineng** ist das spürbar. Er spricht von Prajna, von Weisheit, die im Leben wirksam wird. Er sagt:

„An allen Orten stets Weisheit zu praktizieren, ohne je tōricht zu sein, gilt als Übung von Prajna.“

Was sind tōrichte Gedanken?

Vielleicht ganz einfach dies: Ich sehe es – und handle trotzdem dagegen. Ich weiss, dass mir der zweite Teller nicht gut tun wird, und schöpfe trotzdem nach. Ich merke, dass ein Gespräch kippt, und rede trotzdem weiter, bis es eskaliert. Ich spüre, dass ich gerade getrieben bin – und folge dem Impuls doch.

Im Zen geht es darum, diese Bewegungen zu sehen. Oft beginnt schon hier die Freiheit: im Sehen. Nur das Sehen.

In schwierigen Situationen gibt es oft einen Kipppunkt. Und häufig sind es immer wieder dieselben. Diesen Punkt wahrzunehmen, kurz innezuhalten, durchzuatmen und vielleicht einen einfachen Satz zu sagen – das kann schon Praxis sein. Zum Beispiel:

„Ich merke gerade, dass mich das überfordert. Lass uns einen Moment Pause machen und dann in Ruhe weiterreden.“

Auch das ist Zen im Alltag.

Auch das ist Mujōdō no Taigen.

Für die Übung heute können wir uns an drei einfachen Leitlinien orientieren:

Im Körper ankommen. Klar sehen. Aus der Mitte handeln.

Im Körper ankommen — das ist Jôriki.

Klar sehen — das ist Kenshō.

Aus der Mitte handeln — das ist Mujôdô no Taigen.

Wenn wir sitzen, nehmen wir einen stabilen Sitz ein. Das Becken kippt leicht nach vorne. Die Wirbelsäule richtet sich auf. Das Kinn ist leicht eingezogen. Wir sind im Körper präsent, nicht nur oben im Kopf. Der Atem geht natürlich bis in den Bauchraum. Wir sitzen still, verwurzelt, gegenwärtig. So wird Jôriki genährt.

Und wenn wir nachher wieder in den Alltag gehen, dann nehmen wir von dieser Sammlung etwas mit. Nicht sichtbar nach aussen. Aber spürbar innen. Weniger getrieben. Weniger zerstreut. Etwas mehr da.

So beginnt vielleicht auch hier an diesem Ort etwas.

Nicht gross. Nicht spektakulär.

Einfach so, dass wir da sind, sitzen, üben und schauen, was daraus wächst.

Und jetzt ist wieder Zeit zum Sitzen.

Klaus-Peter Wichmann

14.03.2026 – Teishō Zazentag im Bethaus Wiedikon

www.parami.ch