

唯 瓷  
據 道  
揀 無  
抉 難

Einladung zum Zazen mit Bertold Albus  
am 10. Mai 2020, 8:30-9:00

[www.zenkreis.ch](http://www.zenkreis.ch)

Der höchste Weg  
ist nicht schwierig,  
nur ohne Wahl.

Dies ist der erste Vers des Gedichtes «Die Meißelschrift vom Glauben an den Geist» (铭心信). Zugeschrieben wird dieses Zengedicht dem dritten Patriarchen in China Seng-ts'an (jap. Sōsan). Seng-ts'an lebte um 600.

Es gibt ein paar Texte der Zenliteratur, die mich, seit ich sie kennengelernt habe, begleiten. Dieser Vers von Seng-ts'an ist so ein Lieblingstext.

Dieser erste Vers gibt in einfachen Worten das Thema des *Hsin-hsin-ming* vor, und die nachfolgenden Strophen des Gedichts entfalten und erläutern diesen ersten Vers, eine Erklärung des «höchsten Weges».

Und das ist vielleicht zunächst schwer zu verstehen, solange wir mit unserem Verstand verstehen wollen. Aber wenn wir einfach mit dem, was wir vom Höchsten wissen, was wir vom Höchsten ahnen oder glauben, wenn wir mit diesem Wissen, mit diesem Ahnen oder Glauben, und wenn es noch so wenig ist, wenn wir damit einfach voran gehen, Schritt für Schritt, ohne auf Seitenwege zu achten, ohne diese zu wählen – dann geht es uns im Herzen auf:

Der höchste Weg  
ist nicht schwierig,  
nur ohne Wahl.

Dieses Schritt für Schritt  
gilt auch für unsere Praxis des Zazen.

Jetzt  
im Augenblick  
sitzen wir.

Und tausend Gedanken  
sind tausend Wege.

Wir wählen keinen aus.

Jetzt  
sitzen wir.

Der höchste Weg  
ist gar nicht schwierig,  
nur ohne Wahl.

Bertold