

## Gesänge des Herzens

Zen-Impulse von Franziska Achatz

Im Frühjahr 2012 haben wir uns in der Traunsteiner Zen-Gruppe von Gedichten des Dichters Juan Ramón Jiménez bei unseren Meditationen anregen lassen. Die Verse wurden dem Taschenbuch: „Jimenez: Herz, stirb oder singe“ aus dem Diogenes-Verlag entnommen.

### Juan Ramón Jiménez, Gedicht Nr. 1:

*„Ich bin nicht ich.  
Ich bin jener,  
der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke,  
den ich oft besuche,  
und den ich oft vergesse.  
Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,  
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,  
der umherschweift, wo ich nicht bin,  
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.“*

Der große spanische Dichter erhielt 1956 den Nobelpreis für Literatur. In seinem Gedicht spricht er über das was wir im Zen als das Nicht-Selbst bezeichnen. Er sagt: „Ich bin jener, der an meiner Seite geht, ohne, dass ich ihn erblicke.“

Dieser „ich bin“ ist nicht ich. Das Nicht-Selbst geht jeden meiner Schritte, ohne dass ich es sehe. Ich meine immer wieder, dass ich gehe, aber es ist so, dass der „ich bin jener“ geht. Aber das weiß ich dennoch besser, als ich es mir eingestehe. Denn weiter heißt es: „Den ich oft besuche. Und den ich oft vergesse.“

Auf meinem Lebensweg des Zen besuche ich ihn oft. Ich mache tägliche Besuche in meinem Sitzen, in meinem Gehen, in meinem Alltags-Handeln. Gerade da vergesse ich ihn auf seltsame Weise: In der Versunkenheit meines Zen-Handelns vergesse ich ihn, da lasse ich immer wieder alles fallen und handle nur einzig das Handeln, das jetzt von mir gefordert ist.

Die folgende Zeile sagt: „Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche.“

Hier zeigt sich die Freiheit des Nicht-Selbst. Was immer ich spreche, kein Wort wird gesagt, ohne, dass „Dieser“ es mit seinem großen Schweigen begleitet. So ist es möglich, dass mein kleines „ich“ reden und reden kann, bis mir und meinem Gegenüber der Kopf schwirrt und dass dabei wunderbarerweise ein Gewebe von Verständnis, von Freundschaft, von Wohlwollen entsteht. So ist es auch möglich, dass gehässige Worte sich wandeln zu Sanftmut. Man sagt spontan verletzende Sätze und möchte sie am liebsten wieder verschlucken, aber es ist schon längst ausgesprochen, was gehässig ist. „Dieser“ ist der, „der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse.“ Er wandelt meinen Sinn zur Sanftmut, macht aus meinem jähen Erschrecken über meine Verletzungen eine Öffnung für Empathie, so dass ich versuchen kann, meine Zerstörungen weg zu räumen.

*„Der umherschweift, wo ich nicht bin,  
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.“*

Ich überblicke nur die Welt meines kleinen „ich“, mag ich auch noch so bemüht sein, mehr als diesen Bereich zu beeinflussen und zu beherrschen. Eines Tages erkenne ich endlich an: „Dieser“ handelt, während ich schlafe, während ich leide, während ich von etwas in der Zukunft träume. Ich kann ihm keinen Vorschlag machen, doch „Dieser“ gestaltet sich unbeirrt in allem - in allem wo ich nicht bin und auch in mir.

Wenn ich eines Tages sterbe, wenn ich hinweg sinke und mich nicht mehr aufrecht halten kann, dann wird er aufrecht bleiben. Im Hinweg-Schmelzen meiner Körperzellen bleibt „Dieser“ so aufrecht, wie er es immer war, als mein Körper lebendig war. Er wird mich aufrecht in seiner ganzen Kraft begleiten, als mein Nicht-Selbst am Ende meiner Tage.

### **Juan Ramón Jiménez, Gedicht Nr. 2:**

Wir bleiben auch heute bei dem Dichter Jimenez. Er hatte einen kongenialen Übersetzer in Hans Leopold Davi. Deshalb kann man es wagen, sich seinen Gedichten zu nähern, obwohl Jimenez Spanier ist. Dies ist das heutige Gedicht:

*„Lass den Tag nicht verstreichen  
Ohne ihm ein großes oder kleines Geheimnis abzurufen.  
Es sei dein Leben wachsam,  
täglich eine Entdeckung.  
Für jede Krume harten Brotes,  
die dir Gott gibt, gib du ihm  
den reinsten Edelstein deiner Seele.“*

Du wachst auf und im Aufwachen noch befragst du dich und den neuen Tag. Wie erfrischt, wie ausgeruht fühlst du dich doch! Alle Glieder sind erholt. Der neue Tag, wie heißt er? Ein normaler Dienstag! Wie wird er sein? Im Aufwachen nehmen wir das Geschenk des normalen Tages in Empfang, das Geschenk des einfachen Seins, das Geschenk des einfachen Seins als Mensch, des einfachen Seins als Individuum. Jimenez sagt:

*„Lass den Tag nicht verstreichen  
ohne ihm ein großes oder kleines Geheimnis abzurufen.“*

Jeder Tag entfaltet sich uns auf besondere Weise und dabei wird jeder nicht nur Zuschauer bleiben. Du gehst an deinen Meditationsplatz und bist bereit, dem Geheimnis in dir selbst zu begegnen. Manchmal freust du dich auf diese Begegnung, manchmal musst du dir diesen Entschluss abringen. Die Tage sind verschieden. Aber wie oft bist du nach deiner Meditation mit dir „im Reinen“! Du hast in deinem Sitzen das Geheimnis berührt, wie groß oder wie klein du es auch beschreiben magst. Aber es trägt dich jetzt. Nun kannst du deinen Alltag beginnen. Der Dichter sagt weiter:

*„Es sei dein Leben wachsam,  
täglich eine Entdeckung.“*

Getragen von dem Geheimnis, das du in deinem „Sitzen“ berührt hast, kannst du die Entdeckungen begrüßen, die aus deinem achtsamen Umgang mit allem sich entwickeln. Vielleicht genießt du noch weiter die Stille des Morgens ohne Radio-Musik. Du machst Hör-

Entdeckungen! Du genießt bewusst den Duft von allem, was beim Frühstück für dich bereit steht. Mit dieser Einstellung eines Entdeckungsreisenden kann dein ganzer Tag bis zur Nacht voller Entdeckungen sein. Versuche es mal nur für eine Stunde.

Am Ende des kleinen Gedichts steht:

*„Für jede Krume harten Brotes,  
die dir Gott gibt, gib du ihm  
den reinsten Edelstein deiner Seele.“*

In diesem letzten Vers wird unsere Achtsamkeit noch einmal angesprochen, mit einem Hinweis auf die verachteten kleinen Dinge. Die kleinen Dinge kehren wir wie harte Brotkrumen achtlos zusammen und werfen sie zum Müll. Aber in jeder Brotkrume, in jedem Staubkorn, das du hochhebst, verbirgt sich die ganze Welt der großen Wirklichkeit. Du hältst dabei immer ein Juwel zwischen deinen Fingern. Indem du in dieses Geheimnis langsam in deiner Meditation eindringst, wirst du erfahren, dass du selbst schon immer der reinste Edelstein bist, an dem du in Gott deinen Gefallen hast.

### **Juan Ramón Jiménez, Gedicht Nr. 3:**

*„Vermöchte man doch, o Natur  
deinen großen nackten Körper emporzuheben  
gleich Steinen in der Knabenzeit,  
und fände darunter  
dein kleines und unendliches Geheimnis.“*

Jetzt im beginnenden Frühling gibt es Tage, an denen das Staunen über die Überraschungen der Natur nicht enden will. Das Licht bescheint auf den Bergen glitzernden Schnee. Zwischen dem Unterholz und auf den Wiesen tauchen gelbe, weiße und blaue Blüten auf. Die Vögel singen, die Luft ist klar und unsere Haut fühlt die Berührung mit dem Frühlingwind als Belebung und Entdeckung. Da mag der erste Vers uns vor Freude aus dem Herz steigen:

*„Vermöchte man doch, o Natur  
deinen großen nackten Körper emporzuheben“*

Man ist verstummt vor der Fülle, vor den Wundern, die sich neben, über und unter uns entfalten. Man weiß gar nicht, welches man als erstes beginnen kann zu betrachten. In unserer staunenden Stummheit ahnen wir, dass sich hier nicht einzelne Dinge zu einem Ganzen fügen, sondern dass hier ein Ganzes ist, das im Vers „Natur“ genannt wird, das aber doch noch viel mehr sein muss als Natur. Denn woher käme sonst diese Freude an der Schönheit?

*„Gleich Steinen in der Knabenzeit“*

So heißt es, möchte man eine Schönheit nach dem anderen hochheben. Jeder Erwachsene weiß, dass dieses „Steine suchen und hochheben“ eine vergebliche Tätigkeit werden kann. Aber Kinder können viele Sonnenstunden verbringen, um immer wieder neue Steine über das Wasser eines langsam aufgetauten Sees springen zu lassen. Sie denken nicht über den großen nackten Körper der Natur nach. Die Kinder verweilen einfach darin. Sie verweilen einfach in der großen göttlichen Wirklichkeit und lassen Steine übers Wasser springen.

Immer wieder und immer wieder ergreifen sie von neuem einen Stein. Im Aufgreifen des Steins machen sie die Entdeckung, dass unter jedem Stein eine kleine Welt ist, sei sie feucht oder trocken, sei sie sandig oder lehmig, sei sie der verborgene Bereich von Käfern, Larven oder anderen Lebewesen. Es ist ein endloses Spielen mit dem Wunder des Wandels.

Im Wandel des Frühlings offenbart sich, dass in diesen vielen kleinen geheimnisvollen Welten, die unter den Steinen verborgen leben, ein gemeinsames unendliches Geheimnis wirkt. Es kann nicht in Worte gefasst werden, aber es erweist seine Lebendigkeit ständig aufs Neue, wenn die lähmende Kälte eines Winters schwindet.

*„gleich Steinen in der Knabenzeit,  
und fände darunter  
dein kleines und unendliches Geheimnis.“*

#### **Juan Ramón Jiménez, Gedicht Nr. 4:**

*„Ich entblättere dich wie eine Rose,  
um deine Seele zu erblicken,  
und ich sah sie nicht.*

*Aber alles rundum  
-Horizonte der Länder und Meere-  
alles bis ins Unendliche  
wurde von einem durchdringenden Duft erfüllt.“*

Dieses Gedicht erscheint als ein Liebesgedicht. Doch wie jedes geglückte Gedicht, so hat auch dieses hier gleichzeitig eine weitere Aussage. Eine Aussage, die über die vordergründige Rede hinausweist. So auch hier. Da sagt einer von einem Menschen:

*„Ich entblättere dich wie eine Rose,  
um deine Seele zu erblicken.“*

Er möchte diesen Menschen ganz sehen. Nicht nur die Schönheit des Äußeren, nein auch die Schönheit des Inneren, die Seele, wie er es meint.

Während er sich so diesem Wesen nähert, sich versucht da hinein zu stürzen, entgleitet ihm alles. Er merkt plötzlich, hier ist im Tiefsten nichts Fassbares. Alles ist leer, alles ist Leerheit. Er sagt: „und ich sah sie nicht“- ich sah die Seele nicht.

Während er noch in seinem Staunen über diese Entdeckung steht, rollt etwas ganz Unerwartetes auf ihn zu. Von den Horizonten der Länder und Meere, von überall und nach überall - „bis ins Unendliche“. So nimmt er es wahr. Er sagt: „rundum“.

*„Aber alles rundum  
Horizonte der Länder und Meere  
alles bis ins Unendliche  
wurde von einem  
durchdringenden Duft erfüllt.“*

Dieser durchdringende Duft, der alles bis ins Unendliche erfüllt und dessen vollkommene Schönheit er nicht weiter mit Worten beschreiben kann, dieser Duft steigt auf, ab dem Moment an dem er „die Seele suchend“ Leerheit oder die „Nicht-Ichheit“ erlebt.

So hat der Dichter Jimenez hier den Weg eines wahrhaft suchenden Menschen gezeichnet: Vom Erfasst-Werden und Angezogen-Werden durch einen ersten Anblick, einen ersten Ton, ein erstes Wort, ein erstes Erlebnis - über das Suchen nach dem, was sich als das Wesentliche darin verbirgt. Er erlebt den Augenblick der Einsicht in die erstaunliche Leerheit des „Nicht-Zwei“. Er nimmt dies wahr als einen durchdringenden Duft, den durchdringenden Duft der Wesensnatur, die alles erfüllt – „rundum“.

Zen-Meister Bassui sagt: „Erleuchtung ist die angeborene Natur des Menschen ... Das Erwachen hierzu hängt allein von deiner Anstrengung ab.“

Der Anstoß für diese Anstrengung kann eine Liebe sein. Diese Anstrengung, in der sich der Duft des Zazen ausbreitet, wir nennen sie „Übung“. Und was ist diese Übung? Das ständige Leben in der Haltung des staunenden Forschens und des staunenden Suchens, sei es auf dem Meditationsplatz, sei es bei allem Tun im Alltag. Nur durch eine solche Übung können sich die Anhaftungen von uns lösen, die uns hindern, den „durchdringenden Duft“ wahrzunehmen. Also lasst euch von dem Gedicht mittragen in ein Weiter-Üben, in ein unablässig staunendes Forschen nach eurer Wesensnatur.

**Juan Ramón Jiménez, Gedicht Nr. 5:      Route**

*„Alle schlafen, unten.  
Oben, wachsam,  
der Steuermann und ich.*

*Er auf die Nadel blickend, Herr über  
die Körper hinter verschlossenen  
Türen. Ich die Augen  
im Unendlichen, lenke  
die erschlossenen Schätze der Seelen.“*

In diesem Gedicht nimmt Jimenez das Bild von einem Schiff auf. Dieses Schiff fährt auch des Nachts auf seiner Route weiter. Route, Weg - spanisch ‚ruta‘ - so nennt der Dichter diese Verse. Die Sufis sagen, die Menschheit schläft, aber jeder Sucher des spirituellen Weges ist wach. Dies mag Jimenez berührt haben, als er sagt: „ Alle schlafen, unten.“ Doch er fährt weiter fort: „Oben, wachsam, der Steuermann und ich.“

Während das große Schiff des Lebens durch eine Nacht des Lebens fährt, während es Fahrt auf seiner Route hält, schlafen unten alle in ihren Kabinen. Sie schlafen ruhig und vertrauensvoll, denn der Steuermann steht oben, hält Wache.

Doch hat sich einer ihm zugesellt. Dieser ist auch da oben an der Seite des Steuermanns. Auch er ist frei von Schlaf, auch wachsam. Er nennt sich „ich“. Dieser ich sagt: „hier bin ich“. Ich bin bereit dazu, diese Route durch die ganze Nacht in der Art der Wachheit, der Art der

Aufmerksamkeit zu verbringen, die es braucht, um die Stecke ohne Irrfahrt zu durchqueren. Jimenez beschreibt, in welcher Weise diese Fahrt erfolgen wird:

*„Er auf die Nadel blickend, Herr über  
die Körper hinter verschlossenen  
Türen.“*

Der Steuermann, der unbestechliche Wächter über all die schlafenden Körper, er ist „das vollkommene Herz“ des Weltalls. Es verliert nie den genauen Blick auf die Richtung, in die sich in ihm alles bewegt. Doch was geschieht mit diesem „ich“? Dieses „ich“, das seinen Schlaf aufgegeben hat, es sagt:

*„Ich, die Augen  
im Unendlichen“*

Anfangs ist es so mühsam, mit halb geöffneten Augen auf dem Kissen Zazen zu beginnen. Doch jeder gleitet nach kurzer Zeit des Anfangs unbemerkt in eine Haltung, in der sich seine Augen ausrichten können auf eine Sicht ins Weite des inneren Herzens, ins Unendliche.

*„Ich, die Augen  
Im Unendlichen, lenke  
die erschlossenen Schätze der Seelen.“*

Dies ist ein großes Wort, das wir nur zitternd hören können. Doch auf dem Platz des Zazen, mit den Augen im Unendlichen, bewegt dein „Nicht-Selbst“ die „große Weite“ auf eine Weise, die du nicht erfassen kannst. Doch erfasst dein Sitzen mehr als alles.

Da es mehr als alles erfasst, konnte Meister Hakuin in seinem Preisgesang des Zazen sagen: „Selbst wer Zazen nur einmal übt, löscht anfangslose Schuld.“ Im Gedicht heißt es: „Ich / lenke die erschlossenen Schätze der Seelen.“

Steuermann und „ich“ wirken nicht nur in Gemeinschaft, sie sind eins in ihrem Wirken. Die erschlossenen Schätze der Seelen, sie sind erschlossen, zeigen ihre Kostbarkeit dem und denen, die verantwortlich sind für sie. Damit haben sie Geleitschutz auf der Fahrt durch diese Nacht des Lebens bis zu der Stunde, wo sie von Bord gehen werden. In dieser Stunde wird sie dann ein Licht von einer großen Strahlkraft empfangen, das sie einfach umfängt und übernimmt. Christen nennen das Licht in der jetzt kommenden Osternacht „Lumen Christi“.