

Wie der Schmetterling aus der Raupe

Agetsu Wydler Haduch

Zentrum für Zen-Buddhismus
Schaffhauserstr. 476 B
CH - 8052 Zürich
www.zzbzurich.ch

© Zentrum für Zen-Buddhismus, Zürich, 1994
Alle Rechte vorbehalten
Zweite Auflage 2000

Inhalt

Einleitung

Die zehn Hirtenbilder

Ein Buddha mitten in der Welt

Der Ursprung

Die Wandlung beginnt im Verborgenen

Wegweiser

Hurra, ich hab's

Nicht mein, sondern dein Wille geschehe

Alltag ist Übung

Das Prinzip von Wei-wu-wei

Selbstvergessenheit

Der leere Kreis

Schlusswort

Anmerkungen

Einleitung

Es gibt wohl kaum eine menschliche Tätigkeit, die nicht einen bestimmten Zweck erfüllen oder ein bestimmtes Ziel erreichen soll. Man geht zur Schule, um einen Beruf zu erlernen; man arbeitet, um Geld zu verdienen und heiratet, um eine Familie zu gründen. Nur wenigen Menschen wie zum Beispiel Künstlern oder einigen Wissenschaftlern scheint es erlaubt Dinge zu tun, die keinen unmittelbaren Nutzen hervorbringen. Das Gewinn- und Nutzdenken thront wie eine grosse Autorität über unseren Unternehmungen, so dass man kaum noch Spielraum für zweckfreies Tun findet. Spiel-Raum! Spielen bedeutet gegenwärtiges Sein. Im Spiel kann man sich verwandeln: in einen Hund, eine Katze, einen Stein, einen Baum, einen anderen Menschen und in vieles mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Spielen dürfen die Kinder; die Erwachsenen müssen statt dessen arbeiten. Der Verlust des Spiels geht einher mit dem Verlust an Kreativität. Wenn Phantasie und schöpferisches Tun im Leben keinen Platz mehr finden, schwindet die Lebensfreude. "Das Leben ist kein Spiel, das Leben ist ernst", dies hören viele schon in früher Jugendzeit. Wer den Ernst des Lebens nicht erkennt und akzeptiert, gilt als unreif und wird seinerseits nicht ganz ernst genommen. Menschen, denen Leichtigkeit auf diese Weise abhanden gekommen ist, gehen meistens eingeengt und etwas traurig durch das Leben. Tief im Herzen nagt ein ungestillter Lebenshunger, die Sehnsucht nach etwas, das sie verloren haben. Sie probieren dieses und jenes und einige von ihnen stossen dabei auf Zen. Hier bietet sich offenbar ein Weg, der zu innerem Glück und Frieden führen soll. So jedenfalls steht es in den Büchern, die nun mit grossem Appetit verschlungen werden.

Doch der Hunger wird nie ganz gestillt. Vielleicht erfährt man bei der Lektüre von Zen-Büchern vorübergehende Befriedigung, aber wenn ein Buch gelesen ist, stellt sich bald wieder Verlangen ein. Einige gehen einen Schritt weiter und fangen an selbst zu meditieren. Das mag eine Zeit lang gut gehen, man lernt andere Menschen kennen, die ebenfalls auf der Suche sind und geniesst den Kontrast zwischen der Hektik des Alltages und der Stille der Meditation. Doch dann stösst man auch hier auf Schwierigkeiten: Die Ruhe, die man sucht, stellt sich nicht ein oder hält nicht an; weder die Welt noch die Mitmenschen ändern sich und so bleiben Probleme beharrlich bestehen und Hindernisse weichen nicht.

Als Zen-Lehrerin werde ich oft gefragt "Wozu übt ihr Zen? Zu welchem Zweck und welchem Ziel? Wozu ist das gut?" Diese Frage wird traditionell zweideutig beantwortet. Einerseits hört man, Ziel und Zweck des Zen sei die befreiende Erleuchtung, auf japanisch Satori. Andererseits wird gelehrt, Zen habe weder Ziel noch Zweck (Mushotoku). Einerseits lockt Satori als Ziel, andererseits ist man dem das Prinzip von "Kein Zweck und kein Ziel" verpflichtet. Ist das nicht ein Widerspruch? Ja, so sieht es aus. Dieser Widerspruch sitzt Menschen, die sich nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch im Zen üben, von allem Anfang an wie ein Stachel im Fleisch. Denn Satori bedeutet "die Erkenntnis des eigenen Selbst", "das Entdecken des eigenen wahren Wesens", doch um dies zu verwirklichen, muss man alles Zweckdenken und jeglichen Eigenwillen fallen lassen.

Wie kann man absichtslos meditieren und gleichzeitig nach Erkenntnis streben? Diese Frage zielt eigentlich über das Zen hinaus. Denn ist sie letztlich nicht dieselbe Frage, wie die nach dem Sinn unseres Lebens überhaupt? Wie kann man der spielerischen und unberechenbaren Natur des Lebens gerecht werden und gleichzeitig zielstrebig handeln? Wie kann man die Natur nutzen und sie gleichzeitig frei lassen? Obwohl man nie zweifelsfrei sagen kann, was der Sinn des Lebens ist, fragt man sich doch immer wieder: "Was ist der Zweck meines Tuns? Wozu bin ich auf der Welt?"

Viele Philosophen interpretieren das Vorhandensein dieser Frage als das typische Element des Menschseins schlechthin; demgemäss wäre es dem Menschen angeboren Sinnfragen zu stellen. Die Antworten fallen allerdings sehr unterschiedlich aus. Weitverbreitet ist der Glaube an einen jenseitigen Schöpfergott. Damit verbunden ist beispielsweise die Idee, ein Gott oder eine Göttin habe die Schöpfung aus reiner Schaffensfreude zum eigenen Wohlgefallen hervor- gebracht, und der Lebenssinn der Geschöpfe bestehe darin, Gottes Wohlgefallen auf sich zu lenken und den Ruhm seiner Schöpfung aufrechtzuerhalten. Andere Auffassungen sehen das Leben als einen Kreislauf,

der, einmal in Gang gekommen, unendlich weitergeht, ohne Ziel und Zweck. Eine andere Theorie, diejenige von Darwin, postuliert, dass alle Spezies, ob hoch spezialisiert oder nur wenig entwickelt, mit ihrem Leben nur das eine Ziel verfolgen: die eigene Art zu erhalten. Gewisse Mythologien wiederum sehen das Leben als einen dauernden Kampf zwischen guten und bösen Kräften, einem Kampf, dem die Menschen machtlos ausgeliefert sind.

Es liegt im Wesen des traditionellen Zen-Weges existentielle Fragen zu aktivieren, die vielleicht schon lange bewusst oder unbewusst in einem Menschen schlummern oder drängen. In der Auseinandersetzung um den Sinn des Lebens nimmt Zen allerdings einen ungewöhnlichen Standpunkt ein. Es erklärt ganz radikal und eindeutig, dass alles, was existiert, seinen Zweck in sich selbst hat, in eben dieser Existenz, in seinem Sosein. Dies war eine der grossen Aussagen des Buddha. Der Buddha sah das Universum und alles Leben darin als immerwährende Schöpfung des reinen Bewusstseins. Dabei verzichtete er darauf, diesem reinen Bewusstsein eine personifizierte Identität zu verleihen. Er meditierte jahrelang über das Bewusstsein, analysierte und erforschte es auf das Gründlichste und kam schliesslich zur Erkenntnis, dass Bewusstsein als solches, der ursprüngliche Geist, nicht geschaffen, zerteilt oder zerstört werden kann. Alle existierenden Dinge sind Manifestationen dieses einheitlichen absoluten Geistes. Weil der Buddha zu diesem Schluss kam, gab man ihm Namen wie "der Erleuchtete", "der Erhabene", "der vollkommen Erwachte". Er lebte im Bewusstsein, dass jeder Augenblick des Leben, hier und überall, die fortwährende Schöpfung des universalen Bewusstseins ist, wobei jeder Einzelmensch das universale Bewusstsein manifestiert und damit der Gestalter seines eigenen Lebens ist. Dieses ewige Bewusstsein, das an und für sich existiert, wurde nach Buddhas Tod mit Buddha gleichgesetzt, und so bedeuten die Begriffe "Buddha" oder "Buddha-Natur" in der buddhistischen Lehre nichts anderes, als die geistige Natur aller Existenzformen. Gemäss dieser Lehre kennt die fundamentale Existenz kein Ziel, keinen Zweck, sie existiert aus sich selbst heraus.

Für gewöhnlich denkende Menschen kann eine derartige Aussage irritierend sein. Wenn es keinen Zweck und kein Ziel des Lebens gibt, wozu ist dann das Leben überhaupt da? Dann könnte man ja eben so gut tot sein. Wie soll man dann leben? Kann man dann einfach tun und lassen, was man will? Solche und ähnliche Gedanken und Gefühle können einen plagen, und um nicht in Verwirrung oder gar in eine Depression zu geraten, wendet man sich von dieser Idee des Kein-Zweck ab oder bekämpft sie gar, indem man sie als widersinnig bezeichnet und ihre Vertreter kurzerhand als Nihilisten abstempelt.

Das Problem liegt aber im dualistischen Denken. Wer gewohnt ist, "positiv" an einen Zweck und an ein Ziel der Existenz zu glauben und dafür auch noch einen persönlichen Gott verantwortlich macht, versteht die Aussage von Kein-Zweck primär negativ, nihilistisch. Denn das dualistische Denken folgt dem Gesetz der Gegensätze. Wenn Bejahung positiv ist, ist Verneinung negativ.

Das Prinzip des "Kein-Zweck", wie es im Zen verstanden wird, ist jedoch nicht dualistisch aufzufassen. Denn die Betonung liegt nicht auf der Verneinung oder Leugnung des Seins an und für sich, sondern auf der Ablehnung und Überwindung des dualistischen Zweckdenkens, das die Menschen auf den Kosmos und die Welt projizieren. Positiv ausgedrückt heisst das: Der "Zweck" der Existenz liegt in ihrer Existenz, das Sosein der Welt ist das unbenennbare, unerfassbare Wesen. Wer dieses Wesen erkennt, findet ES, findet Gott. Es gibt nichts Zusätzliches zu suchen; man braucht einer Schlange keine Beine anzuhängen. Dies ist die Lehre des Buddhismus und des Zen. Es handelt sich dabei aber nicht um einen Glaubenssatz oder um ein Dogma. Diese Lebensauffassung ist das Resultat eines inneren Prozesses, einer Wandlung, die von der dualistischen Sicht zur Einheitssicht führt. Es ist die Wandlung, die der Prinz Gautama in seiner jahrelangen Meditation durchgemacht hatte, bis er schliesslich zum Buddha wurde.

Diese Wandlung kann mit der Wandlung einer Raupe in einen Schmetterling verglichen werden. Die Raupe ist das Anfangsstadium des Schmetterlings. Sie steht in diesem Vergleich für den gewöhnlichen Alltagsmenschen, der das Anfangsstadium eines Buddha ist. Als Alltagsmensch ist man in der Welt der Zweifelt gefangen. Man erlebt sich als ein Subjekt mit dem Namen "Ich", das

einer Objektwelt entgegensteht. Die Objekte wiederum werden unterteilt in schöne und hässliche, nützliche und schädliche. Doch die Raupe bleibt nicht für immer eine Raupe, sie verpuppt sich und wird zu einem Schmetterling. Analog dazu hat auch der Mensch eine ihm angeborene Potenz, sich von der Erdschwere zu befreien und beschwingt in die Lüfte zu heben, ohne dadurch den Kontakt zur Erde zu verlieren. Dazu muss er allerdings wie die Raupe eine Verwandlung durchmachen. Beim Menschen ist es keine äusserliche, körperliche Verwandlung, sondern eine innere, geistige. Er entdeckt in sich die Möglichkeit, die Welt so zu sehen, wie die Weisen sie sehen: nicht bloss mit den zwei äusseren Augen, sondern auch mit dem einen Weisheitsauge. Die zwei sinnlichen Augen führen zur Wahrnehmung der Gegensätze und damit zur konflikthafter Unterscheidung und Wertung, die Sicht des einen Auges führt zum Schauen der übergegensätzlichen Einheit, die auch die Konflikte transzendiert. In der Regel geschieht die Wandlung allerdings nicht so ohne weiteres, ganz von selbst, wie beim Schmetterling. In den meisten Fällen braucht es dafür ein geistiges Training und eine kompetente Führung.

Der innere Wandlungsprozess beruht in erster Linie auf der Wandlung des Denkens bzw. der Sicht, mit der man die Erscheinungen des Lebens betrachtet. Mit dem Weisheitsauge sieht man in allen Erscheinungen die Manifestation des einen Bewusstseins. Dies drückt sich aus in Formulierungen wie "Alles ist Geist" oder "Alles ist Gott". Praktisch bedeutet dies die Überwindung der Gegensätze von positiv-negativ, ja-nein, richtig-falsch. Denn die Natur als solche ist weder positiv noch negativ, weder richtig noch falsch.

Damit man besser versteht, was hier gemeint ist, soll man sich einmal einen Tag oder auch nur eine Stunde lang selbst beobachten und feststellen, wie oft man etwas als richtig oder falsch, als gut oder schlecht, als schön oder hässlich bewertet, und wie man gefühlsmässig von diesem Beurteilen in Beschlag genommen wird. Ist es nicht so, dass das Positive eine Art "Zupackreflex" auslöst, während das Negative eine Abwehr verursacht? Was geschieht, wenn man einmal bewusst davon absieht, alles zu kommentieren und zu beurteilen und sich in die Haltung von "weder-noch" begibt? Wer dies wissen möchte, muss es ausprobieren. Auf diese Weise wird er Buddha in sich entdecken. Nicht von einem Tag auf den anderen. Die Raupe durchlebt ihre Zeit, dann verpuppt sie sich und bleibt lange verborgen, bis eines Tages der Schmetterling schlüpft.

Im Raupenstadium sucht der Mensch nach einem Lebenssinn ausserhalb seiner selbst. Er fühlt sich dauernd verpflichtet, den Willen irgendeiner autoritativen Macht zu erfüllen, sei es den der Eltern, der Gesellschaft, des Chefs, des Staates oder eines göttlichen Wesens. Im Schmetterlingsstadium hingegen ist er von diesen Zwängen frei. Er hat die Quelle des Lebens in sich selbst gefunden. Nun kann er sich dem Leben vertrauensvoll überlassen und darin tanzen. Ob er die Quelle dann Gott oder Buddha oder Leere nennt, ist seine Sache.

Diese Wandlung ist im Prinzip allen Menschen möglich, aber nicht alle durchlaufen sie. Sie geschieht nur dann, wenn der Einzelne seine angeborene Fähigkeit zur Selbstreflexion aktiviert und benutzt. Der Mensch kann sich selbst wie in einem Spiegel betrachten. Das persönliche Selbst sieht sich im Spiegel und kann sagen: "Die Ringe unter meinen Augen zeigen, dass ich zu wenig geschlafen habe" oder "Die Krawatte sitzt schief, so kann ich nicht vor den Chef treten" oder "Ich fühle mich gut, ich bin froh und zufrieden." Ein intakter Spiegel reflektiert alle Dinge, ohne sie zu verändern; er fügt nichts zu, nimmt nichts weg. Er erschafft auch nichts, er schickt keine eigenen Bilder zum Betrachter. Er interpretiert und beurteilt nichts. In diesem "leeren" Spiegel-Bewusstsein sehen die Buddhisten die Grundlage für alle Wahrnehmungen und Erkenntnisse. Dank diesem Geist ist es überhaupt möglich zu denken, zu tun und zur Selbsterkenntnis zu gelangen. Der buddhistische Fachbegriff lautet "Spiegelweisheit" (Sanskrit. Adarsana-jñana). Der Zen-Meister Sokei-an (1882-1945), der Zen nach New York gebracht hatte, sprach in diesem Zusammenhang von der "intellektuellen Intuition". Im Spiegel dieser Weisheit gibt es keine trennenden Unterscheidungen, in ihm ist alles eins. Selbst wenn er zwei oder viele Dinge gleichzeitig spiegelt, im Spiegel selbst sind sie eins, es ist ein und derselbe Spiegel, der sie enthält. Jeder Mensch ist ein solcher Spiegel, deshalb sagt man, dass jeder Mensch Buddha ist und Buddha-Natur zu eigen hat, so wie die Raupe die Schmetterlingsnatur in sich trägt und deshalb zu einem Schmetterling wird.

Doch jeder Spiegel hat eine dunkle, undurchsichtige Rückseite, ohne sie gibt es keinen Spiegel. Die Grundlage für das Bewusstsein, das sämtliche Erscheinungen wahrnehmen und deutlich unterscheiden kann, ist das Bewusstsein, das Nicht-Unterscheidung, Nicht-Wahrnehmung ist. In der buddhistischen Auffassung ist vollständige Befreiung erst dann erreicht, wenn der Kontakt mit diesem formlosen, unerfassbaren Urgrund hergestellt ist.

Der gewöhnliche, unerweckte Mensch ist vom Urgrund scheinbar getrennt und betrachtet sich selbst und die Welt nicht wie in einem Spiegel. Es ist, als ob sich etwas zwischen sein Spiegelbewusstsein und seine Wahrnehmung schiebt. Dieses Etwas ist die Subjektivität. Das subjektive Ichbewusstsein bewirkt, dass sich jeder Mensch als ein von den wahrgenommenen Objekten abgespaltetes Individuum wahrnimmt. In der gewöhnlichen Sicht gelten Raupe und Schmetterling als zwei von einander getrennte, verschiedene Lebewesen. In Wirklichkeit jedoch sind sie eins, nur verschieden in der Form und dem Namen nach. Doch die Raupe weiss nicht, dass sie ein Schmetterling ist.

Der Meditationsweg des Buddha führt von der gewöhnlichen Sicht zur Einheitssicht. Die damit einhergehende Wandlung wurde von den alten Meditationsmeistern sorgfältig studiert und erklärt. Zu diesem Zweck verwendeten sie allerlei Hilfsmittel wie zum Beispiel Gleichnisse und Sinnbilder. Eines davon ist die Bildergeschichte vom Hirten, der einen Ochsen sucht, findet und zähmt. Dabei symbolisiert der Ochse die Urnatur und der Hirte den verblendeten, noch nicht zu sich selbst erwachten Menschen. Die berühmteste Version, bestehend aus zehn Bildern, stammt vermutlich vom Zen-Meister Kuo-an Shih-yüan (jap. Kuo-an Shion), der im 12. Jahrhundert in China lebte. Seine Darstellungen bieten auch heutigen Zen-Schülerinnen und -Schülern Inspiration und Ermutigung auf ihrem eigenen Weg. Die im vorliegenden Buch zusammengefassten Dharmavorträge bauen auf dieser Grundlage auf. Analog zu den Hirtenbildern werden verschiedene Stationen beleuchtet, allerdings aus der Sicht und dem Verstehen der heutigen Zeit. Die innere Wandlung, die der überlieferte Meditationsweg auslösen kann, ist dieselbe zu allen Zeiten und überall, doch ihre Beschreibung variiert in Zeit und Raum.

Die Erläuterungen beruhen hauptsächlich auf den Erfahrungen in meinem eigenen Prozess und dem meiner Schülerinnen und Schülern; sie sind aber auch von Lehrvorträgen (Teishos) des japanischen Zen-Meisters Yamada Mumon (1900-1988) inspiriert. Dieser sprach im Jahre 1953 zu seinen Mönchen über die zehn Hirtenbilder. Eine unveröffentlichte Übersetzung seiner Teishos in englischer Sprache gelangte auf wundersame Weise in meinen Besitz. Da ich Yamada Mumon Roshi kurz vor seinem Tode noch begegnen konnte und auch einige seiner Nachfolger kennen gelernt habe, betrachte ich dieses Manuskript als einen ganz besonderen Schatz. Ich erachte es als ein spezielles Privileg, mit der vorliegenden Arbeit einen kleinen Beitrag zum Gedenken an diesen grossen Meister leisten zu dürfen.

Auf Grund des positiven Echos, die das Thema sowohl bei Zen-Studierenden als auch bei anderen an geistiger Entwicklung interessierten Menschen hervor gerufen hat, war die erste Ausgabe des Büchleins bald vergriffen. Die überarbeitete zweite Ausgabe enthält im Vergleich zur ersten zusätzliche Hinweise und Zitate, die den direkten Bezug des beschriebenen Wandlungsprozesses zu den Zehn Hirtenbildern noch deutlicher zum Ausdruck bringen.

Allen Sangha-Mitgliedern des Bodhibaum-Zendos sei herzlich dafür gedankt, dass sie durch ihre anhaltende Liebe zum Dharma und durch ihre Ausdauer auf dem Weg die Entstehung der zweiten Auflage gefördert und unterstützt haben. Ein besonderer Dank gebührt Bettina Myoshin Gasser, die manche Stunden ihrer Freizeit für die Durchsicht des überarbeiteten Textes hingegeben und ihn durch wertvolle Anregungen bereichert hat.

Agetsu Wydler Haduch Zürich, im August 2000

Die zehn Hirtenbilder

Die zehn Hirtenbilder oder Ochsenbilder, wie sie auch genannt werden, illustrieren den inneren Weg eines Menschen ausgehend von der Verlorenheit in der Welt hin zur Vereinigung mit seinem ursprünglichen Wesen. Dieses wird im Buddhismus als Urnatur oder Buddha-Natur bezeichnet und oft durch einen Ochsen oder Wasserbüffel symbolisiert, ein in ganz Asien bekanntes Tier. Häufig findet man statt "Urnatur" auch den Begriff "vollkommenes Herz", denn die innewohnenden Weisheit der Menschen manifestiert sich weniger im sogenannten gesunden Menschenverstand, als in der Offenheit und Intuition des Herzens. Im Buddhismus sowie im Zen geht es letztendlich um die Verbindung von Weisheit und Güte, die sich im spontanen Handeln manifestiert.

Die Bilder von Meister Kuo-an Shion waren nicht die ersten dieser Art. Es gab andere Bilderfolgen von schwarzen Ochsen oder Elefanten, die sich allmählich in weisse verwandelten. Bekannt geworden ist vor allem die fünfteilige Serie eines Meisters namens Ching-chu (jap. Seikyo), der vermutlich ein Zeitgenosse von Meister Shion war. Die weisse Farbe weist auf die ursprüngliche Klarheit des leeren Geistes hin. Ihre Zunahme symbolisiert den Fortschritt der inneren Entwicklung. Es geht dabei aber nicht um das Erwerben eines weissen Kleides, sondern um zunehmende Bewusstheit. Die Bilderserie von Ching-chu zu endete mit einem leeren Kreis. In diesem Fall bedeutet der leere Kreis den Zustand, in dem das individuelle Bewusstsein völlig im absoluten Bewusstsein absorbiert ist. Da dieser Zustand der Versunkenheit jedoch nicht das Ende des Zen-Weges bedeutet, fügte Meister Shion zwei weitere Bilder hinzu, welche die praktische Seite des täglichen Lebens nach der Erleuchtung zeigen. Das Ideal des erleuchteten Lebens ist charakterisiert durch völlige Freiheit und mitfühlende Sorge für alle Lebewesen. Hat man dies erreicht, kümmert man sich nicht mehr um eigene Vorteile; durch ein friedvolles Gemüt und tiefe Weisheit wirkt man ohne eigenes Zutun als Inspiration für andere.

Meister Shion gehörte zur Rinzaï-Schule des Zen und zwar in die Abstammungslinie von Yang-chi Fang-hui (jap. Yogi Hoe, 992-1049). Die Hirtenbilder gelangten vermutlich erst nach seinem Tod durch seinen Schüler Tsi-yüan (jap. Jion) zur Veröffentlichung, wobei Tsi-yüan jedes Bild mit einer allgemeinen Einleitung versah. Später, als der Text in japanischen Zen-Kreisen sehr beliebt wurde, fügten verschiedene Kommentatoren weitere Erläuterungen und Verse (Waka) hinzu.

Alle Bilder von Meister Shion befinden sich innerhalb eines Kreises. Dies deutet darauf hin, dass sie ein geistiges Geschehen darstellen. Es sind Sinnbilder im wahrsten Sinne des Wortes. Die Motive entstammen der chinesischen Tradition des zwölften Jahrhunderts, was sie für westliche Menschen vielleicht etwas fremdartig macht. Dennoch, ihre Aussage ist zeitlos. Es wäre interessant zu sehen, wie ein heutiger Maler den inneren Entwicklungsweg darstellen würde. Vielleicht findet sich einmal ein Zen-Meister, der es sich zutraut, die Hirtenbilder neu zu gestalten.

Die Themen und überschriften der einzelnen Bilder lauten: Die Suche nach dem Ochsen Das Finden der Spur

Den Ochsen erblicken

Den Ochsen fangen

Die Zähmung des Ochsen

Auf dem Ochsen heim reiten

Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt

Hirte und Ochse sind beide vollkommen vergessen

Zum Ursprung zurückgekehrt

Mit offenen Händen den Marktplatz besuchen

Entgegen der üblichen Vorgehensweise steht das letzte Bild bei den nun folgenden Erläuterungen am Anfang. Es ist das Ideal und das angestrebte Ziel des ursprünglichen, chinesischen Zens. Gleichzeitig macht es deutlich, dass Zen keine abgehobene Lehre ist, sondern den Menschen zu einer Spiritualität verhilft, die mitten im Alltag beginnt und die sich mitten im Alltag bewähren soll.