

und frei. Aber es gibt auch Tage, da schmerzen Rücken und Beine, und der Atem geht unregelmässig. Da heisst es durchhalten.»

Gemeinschaft

Neben dieser Strenge und Disziplin ist im Dojo aber auch viel Sorgfalt spürbar. Nach dem gemeinsamen Singen und Rezitieren von Texten werden die Essschalen wie ein kostbares Geschenk aus verschiedenen Tüchern

ausgewickelt und ein Mitglied der Gruppe verteilt die traditionelle «Genmai», eine würzige Reissuppe, die schweigend gegessen wird. «Wichtig ist für uns nicht nur die Meditation. Wir wollen die Kraft, die wir daraus schöpfen, auch im Alltag weitergeben», sagt Elvis während des anschliessenden Morgenessens im Aufenthaltsraum. Hier werden wieder Jeans und Turnschuhe getragen. Das Gespräch ist locker und angeregt.

Die Buddha-Natur

An der Wand hinter dem Frühstückstisch hängt ein grosses Foto des japanischen Zen-Meisters Kodo Sawaki (1880–1965), der ein sehr abenteuerliches Leben führte. Seinen Spitznamen Sawaki, das heisst Landstreicher, erhielt er, weil er unermüdlich auf Reisen war, um die damals nur in den Klöstern bekannte Sitzmeditation unter die Menschen zu bringen. Das Zürcher Dojo folgt seiner Lehre. «Wichtig für uns ist nicht der Buddha, sondern die Buddha-Natur», sagt Elvis von Arx. «Gemeint ist eine Kraft von Weisheit und Mitgefühl, die in jedem von uns schlummert. Wir müssen sie nur wecken.»

IM STELLWERK

Elvis von Arx arbeitet in den Stellwerken der grossen Schweizer Bahnhöfe. Als Zugverkehrsleiter lotst er mittels Signalsteuerung die Züge so, dass sie möglichst pünktlich und ohne Zwischenfälle verkehren können. Zu Hause, auf dem Balkon seiner Wohnung in Zürich West, sieht er direkt auf die Hauptgeleise in Richtung Ostschweiz. Und er weiss schon im Voraus, welcher Zug in wie viel Minuten aus welcher Richtung hier durchbrausen wird.

Seit 15 Jahren übt sich Elvis von Arx in der Kunst des Zen. Für ihn gibt es durchaus Gemeinsamkeiten zwischen der Eisenbahn- und der Zen-Welt: «Auch im Beruf bin ich in strenge Regeln eingebunden: zeitlich mit den Schichten und in der Arbeit durch das Computersystem. Auch hier brauche ich Übersicht und Konzentration. Da hilft mir das Zazen», sagt Elvis. Und privat? «Wenn ich emotional werde, atme ich tief durch und komme so wieder runter.» Als Comic- und Fantasy-Fan hat er die Harry-Potter-Bände alle mindestens dreimal gelesen. Und manchmal macht er es wie Harry Potter und kratzt die Normen etwas an, zum Beispiel mit einer ausgefallenen Frisur. «Ein bisschen Leichtigkeit muss sein – das ist auch ganz im Sinne des Zen», sagt er mit einem Augenzwinkern.



Als Zugverkehrsleiter muss Elvis von Arx den Überblick behalten.

ZEN-KALLIGRAFIE



Kalligrafie des japanischen Wortes «Sei» (Essenz). Sie wurde vom Mönch Mokuan Shoto (1611–1684) geschrieben und befindet sich heute im British Museum in London. Die Zeichen links bedeuten «Blumen öffnen sich und der Himmel enthüllt sein Wesen.»