

Nicolas Chauvat

Zen-Lehren der Teemeister



SCORPIO

Im Hier und Jetzt
Erfüllung finden

Nicolas Chauvat

Zen-Lehren der
Teemeister

Im Hier und Jetzt Erfüllung finden

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima



SCORPIO

1. eBook-Ausgabe 2020

Die Originalausgabe ist erstmals 2016 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:
30 Enseignements Zen des Maîtres du Thé

© Éditions Jouvence, S.A.,
Chemin du Guillon 20 CH-1 233 Bernex

www.editions-jouvence.com

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

© der deutschen Ausgabe: 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Danai Afrati

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-268-2

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung

1. Sich unnötig sorgen
2. Glück im Unglück finden
3. Berühmtheit erlangen, ohne Wert darauf zu legen
4. In einer schwierigen Situation beharrlich bleiben
5. Unantastbar werden
6. Weisheit ist allen zugänglich
7. Das Auge sieht sich nicht selbst
8. Großes ist das Ergebnis vieler kleiner Bemühungen
9. Nichts ist nutzlos
10. Die richtige Geisteshaltung
11. Der Buddha aus Lehm
12. Die Wahrheit lässt sich nicht vereinnahmen
13. Dinge selbst erledigen
14. Das Ich im Handeln zum Verschwinden bringen
15. Ein echter Schatz

16. Wissen, was wirklich wichtig ist
17. Die Mittel zum Zweck vom Ziel unterscheiden
18. Die wahre Natur der Dinge
19. Erkennen, was man hat
20. Ballast abwerfen
21. Jede Handlung hinterlässt eine Spur
22. Jeder geht seinen eigenen Weg
23. Die Probleme des Vortags wegfegen
24. In jeder Situation freundlich bleiben
25. Das Nicht-Ich
26. Dualität überwinden
27. Der Heilige und das Nichthandeln
28. Eine Tat nach dem Bemühen beurteilen
29. Jeder Moment ist günstig
30. Leidenschaft ist besser als Ausdauer

Zum Schluss

Über den Autor

Einleitung

Tee servieren zu lernen, dauert ein ganzes Leben, doch eine einzige Teezeremonie kann das ganze Leben verändern.

Auf das, was man nicht sieht, kommt es an: Das war die Botschaft des berühmten Schriftstellers Yukio Mishima an einen französischen Journalisten, der ihn nach seiner Beziehung zur japanischen Kultur fragte. Viele Menschen des Westens interessieren sich zwar für die Teezeremonie und ihr geheimnisumwobenes Flair, doch leider sind sie allzu oft auf die vorgegebenen Gesten des Rituals oder auf Aussehen und Geschmack des Tees fixiert.

Die Teezeremonie, früher von Mönchen in einer kleinen Hütte praktiziert, die von einem Garten umgeben war und an eine Einsiedelei in der Natur erinnerte, ist nicht auf das beschränkt, was man sieht. Sadō (茶道) genannt, umfasst sie nicht allein die Kunst des Teeservierens, sondern sie ist die Kunst, die eigene Empfindsamkeit zu entwickeln, um die Welt, in der man lebt, voll und ganz wahrzunehmen.

Weisheit erfordert keine außergewöhnlichen intellektuellen Fähigkeiten, sondern einfach Bescheidenheit und Liebe – die beiden Eigenschaften, durch die das Beobachtungsvermögen sich entwickeln kann.

Zen-Meister sind sich ihrer Schwächen bewusst und streben ständig danach, sich zu vervollkommen. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der umgebenden Natur, die ihnen sehr am Herzen liegt und in ihren Augen unerschöpfliche Lehren bereithält. Die festgelegten, unablässig wiederholten Gesten, das an Moosgärten erinnernde Grün des Tees, eine behutsam in eine exquisite Vase gestellte Blume, das Kosten eines kleinen Gebäckstücks, dessen Form und Farben auf die Veränderungen der Natur im Lauf der Jahreszeiten anspielen – das gesamte Zeremoniell ermöglicht allen, die daran teilhaben, sich selbst zu vergessen und ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Um die Meditation der Teilnehmer zu leiten, wird eine Kalligrafie an der Wand angebracht. Oft enthält sie die Lehre eines großen japanischen oder chinesischen Zen-Mönchs.

Im feudalen Japan wurde die Teezeremonie oft von Adligen und Kriegern praktiziert. Die Zen-Weisheit, die sie vermittelt, brachte ein wenig Harmonie in eine Gesellschaft, die es bitter nötig hatte. Mithilfe der Zeremonie konnten die Praktizierenden verstehen, dass es unmöglich ist, mit anderen gut auszukommen, solange man keine aufrichtige Beziehung zu sich selbst hat und nicht mit sich im Einklang ist. Das vorliegende Buch basiert auf der Übersetzung alter chinesischer und japanischer Texte, die Teemeister auch heute noch verwenden, um ihr Wissen an ihre Schüler weiterzugeben. Diese Lehren, die Poesie und Philosophie in sich vereinen, können der Welt aufs Neue

Zauber verleihen. Sie sind echte Einladungen zur Kontemplation und ermöglichen uns, wieder zu uns selbst zu finden.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, Ihren Geist immer wieder mal für einige Minuten auf Reisen gehen zu lassen. Es ist mit seinen kurzen Texten eine ideale Lektüre für zwischendurch. Jede Zen-Unterweisung wird von einer Übung begleitet, damit die darin enthaltene zeitlose Weisheit besser umgesetzt werden kann. Die Qualität unseres Lebens hängt vor allem von der Qualität unserer Gedanken ab. Schon nach wenigen Tagen werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, merken, dass sich die Art, wie Sie denken und die Welt wahrnehmen, wirklich verändert.

Die Tür öffnen
und nur
viel Laub sehen.



開門落葉多

1. Sich unnötig sorgen

Allein in der Dunkelheit seiner Kammer, wird ein Mönch vom Wind wachgehalten, der heulend um die einsame Hütte fegt. Plötzlich ertönt vom Dach her ein ohrenbetäubendes Prasseln. »Der lange Winterregen ist wieder da«, klagt der Mönch und kauert sich unter seinen Decken zusammen. Während er in dieser unbequemen Haltung allmählich einschläft, wird sein Geist von düsteren Gedanken gequält. Fröhlich, als endlich wieder Stille eingekehrt ist, erhebt sich der Mönch mühsam, sein Körper nach unruhigem Schlaf ganz erstarrt. Zögernd angesichts der Vorstellung, sich der klammen Eiseskälte der umgebenden Natur auszusetzen, ringt er sich dazu durch, die Tür seiner Hütte zu öffnen. Bei dem Anblick, der sich ihm bietet, leuchtet sein Gesicht auf. Der Weg zu seiner Bleibe ist von unzähligen goldgelben und orangefarbenen Blättern bedeckt. Nicht den Regen hatte er gehört, sondern das Geräusch dieser Blätter, die der Herbstwind auf sein Dach wehte. Die Kälte, die ihm die ganze Nacht Sorge bereitet hatte, war nur ein Hirngespinnst seiner Fantasie.

Das Erwachen besteht darin, die Tür unseres Herzens zu öffnen, um zu erkennen, dass unsere Ängste sich auf Hirngespinnste gründen. Es besteht nicht die geringste Notwendigkeit, gegen sie anzukämpfen: Wenn wir ihnen mutig ins Auge sehen, verschwinden sie ganz von selbst, denn sie sind dann der einzigen Macht beraubt, die sie über uns hatten – der Unwissenheit.

»NACH EINER GUTEN TASSE TEE
KOMMT MEIN GEIST ZUR RUHE
UND ICH KANN DIE ESSENZ ALLER
DINGE (ALLER WESEN) BETRACHTEN.«

ANGST DURCH VISUALISIEREN VERRINGERN

Wenn Sie nachts nicht schlafen können, weil Sie zum Beispiel befürchten, dass ein bestimmtes Ereignis in näherer Zukunft eintritt, machen Sie folgende Übung: Versuchen Sie sich daran zu erinnern, wie Sie sich früher einmal wegen etwas gequält haben, das am Ende überhaupt nicht eingetreten ist. Das wird Ihnen helfen zu erkennen, dass die Angst häufiger auf Ihrer Vorstellungskraft beruht als auf realen Fakten.

Stellen Sie sich so genau wie möglich vor, auf welche Weise das Ereignis, das Ihnen gerade Angst macht, sich zum Guten wendet und letztendlich gar nicht so schlimm ist, wie Sie angenommen hatten. Dieser bewusste Umgang mit dem Warten auf das gefürchtete Ereignis ermöglicht Ihnen, sich geistig und körperlich zu schützen, damit Sie Ihr tägliches Leben besser genießen können.

Der Regen des
Vorabends hat
alle Blüten
abgerissen,
doch ihr Duft
durchströmt
nun die Straßen
der Stadt.



滿城流水香
一夜落花雨