

GARY THORP

Zen
oder die Kunst, den
Mond abzustauben



HERDER

Gary Thorp

Zen

oder die Kunst, den Mond abzustauben



Aus dem Amerikanischen
von Bernardin Schellenberger

HERDER 45

FREIBURG · BASEL · WIEN

Impressum

Titel der Originalausgabe: Sweeping Changes

Copyright © 2000 by Gary Thorp.

First Published in 2000 by Bloomsbury Publishing Inc.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: Designbüro Gestaltungssaal

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80406-9

ISBN (Buch): 978-3-451-07177-5

Inhalt

Danksagung
Zur Einführung: Entdecken Sie Ihre Wohnung als idealen
Meditationsraum



ERSTER TEIL

Erkundungsausflüge im Haushalt

Der Schritt über die Schwelle
Der spirituelle Meister Besen
Staub wischen, ohne noch mehr Staub aufzuwirbeln
Form und Leere: Raum und Besitz
Eine Welt voller Fenster
Vom Instandhalten
Neue Farben hineinbringen
Über Stil: Die Gegenstände, mit denen Sie leben
Die zehntausend Dinge, die wir offenen Auges nicht sehen
Die Dinge, die verloren gehen, zerbrechen oder sich
abnutzen
Hausaltäre, Heiligtümer und Ikonen: Kultstellen in Ihrer
Wohnung
Sich inmitten aller Dinge ruhig hinsetzen



ZWEITER TEIL

Die Küche - Rohes und Gekochtes

Von der Kunst und Kunstlosigkeit des Kochens
Das Auftragen und Essen der Mahlzeit
Das Innen und Außen von Töpfen und Pfannen
Vom Umgang mit Ungebetenem und Unerwünschtem
Ewiger Winter, zeitloser Sommer: Kühlschrank und Herd



DRITTER TEIL

Schlafzimmer, Bad und Toilette

Von der Vielseitigkeit des Wassers
Die weniger beachteten Räume unseres Hauses
Eine Welt voller Spiegel
Die Pflege Ihrer Schlafstätte



VIERTER TEIL

Rund ums Haus

Laub kehren, Hecken scheren, Steine versetzen
Abenteuer in Licht und Dunkelheit



FÜNFTER TEIL

Lebensumstände

Allein leben
Mit anderen zusammen leben
Mit Tieren als Gefährten leben



SECHSTER TEIL

Die Sonne putzen, den Mond bohnen

Das Gestrampel um Perfektion
Über Stille und Gleichförmigkeit
Unsere Übung und das Beten
Zen finden, Zen einfangen, Zen festhalten
Vom Umgang mit der Zeit
Auf das Wahrnehmen kommt es an
Zum Schluss: Der Buddha im Buchregal

*Es ist Hausputztag ...
Alle Götter und Buddhas sitzen solange hinter dem
Haus auf dem Rasen.*

MASAOKA SHIKI



Danksagung

Beim Zen-Dichter Ryokan heißt es einmal: „In dieser einen Schüssel ist der Reis aus tausend Haushalten.“ Das kann ich auch von diesem Buch sagen. Es hätte nicht entstehen können, wenn sich nicht meine Familie, Freunde, Mitstudenten und Lehrer so lebhaft dafür interessiert und mich dabei unterstützt hätten. Besonders dankbar bin ich meinem ersten Lehrer, Wako Kazumitsu Kato, der mich in den richtigen Weg eingewiesen hat; außerdem meinen weiteren Lehrern und Freunden, die entweder mit anhaltender Mühe oder gelegentlich auch nur mit wenigen genau treffenden Worten dazu beigetragen haben, mich weiter voran zu bringen: Gary Snyder; die Treuhänder von Shunryo Suzuki Roshi und Dainin Katagiri Roshi; Tenshin Reb Anderson, Zoketsu Norman Fischer, Meiya Wender, Taigen Dan Leighton und die vielen anderen Lehrer und Schüler an den Zen-Zentren in Green Gulch Farm, Tassajara Zen Mountain und San Francisco.

Meine große Wertschätzung und meinen aufrichtigen Dank möchte ich auch meinem derzeitigen Lehrer Jusan Edward Espe Brown zusprechen, der das Dharma derart am Kochen hält, dass es genauso lebhaft weiterbrodelt wie

alle seine sonstigen guten Suppen. Mein Dank gilt ferner der gelegentlich chaotischen Gruppe von Sitzenden in Edwards Donnerstagabend-*sangha*: George Lane, Betsy Bryant, Ginny Stanford, Hermann Clasen, Anne K. Brown, Harriette Greene, Peter Elias und Patricia Sullivan, um nur einige zu nennen.

Ferner will ich mich herzlich bedanken bei meiner Literaturagentin und langjährigen Freundin Victoria Shoemaker und meinen Lektoren Jackie Johnson und Vicki Haire bei Walker and Company. Ihr Können, ihre Geduld und ihr Einsatz sind vorbildlich, und ohne ihre Hilfe gäbe es dieses Buch nicht. Eventuell noch verbliebene Fehler gehen natürlich ganz auf mein Konto.

Nicht zuletzt möchte ich mich auch bei meiner Frau Lura für ihre Liebe, Geduld und Unterstützung bedanken sowie für ihre langjährige Gefährtenschaft, besonders während der Zeit, in der ich dieses Buch schrieb. Sie bereichert mein Leben ungemein.

Zur Einführung

Entdecken Sie Ihre Wohnung als idealen Meditationsraum



Vor vielen Jahren schenkten mir meine Eltern zum Schulabschluss einen Koffer. Ich bekam damals auch noch andere Geschenke, aber an den Koffer erinnere ich mich am lebhaftesten. Wenn man ein Reiseutensil bekommt, kann das ein ziemlich deutlicher Hinweis darauf sein, man solle sich endlich auf die Socken machen. Aber in diesem Fall lag es nicht in der Absicht meiner Eltern, mich mit sanfter Gewalt vor die Tür zu setzen. Sie wollten mich eher wie die Vögel ihre Jungen auf die Nestkante drängen. Es war für mich an der Zeit, einen neuen Blickwinkel zu gewinnen.

Ich brauchte einige Zeit, um mich an die Vorstellung zu gewöhnen, mein Elternhaus zu verlassen. Das ist verständlich, denn das Elternhaus ist in vieler Hinsicht eine

Ausweitung des eigenen Ich. Der Ort, den man als sein Zuhause bezeichnet, bestimmt immer auch mit, welche Gefühle und Einstellungen man entwickelt, welche Entscheidungen man fällt und welche Ziele man sich setzt. Das Zuhause ist der Ort, an dem man sich wohl fühlt, am ehesten sich selbst treu und frei zum Träumen sein kann. Dort fühlt man sich meist auch am sichersten und am wenigsten von Ansprüchen und Zwängen von außen zerrissen. Wie immer auch sonst die Umstände sein mögen -, ob man Mann oder Frau ist, jung oder alt, allein oder mit anderen zusammen lebt - die häusliche Umgebung hat entscheidende Bedeutung. Ihre Wohnung drückt viele Aspekte Ihres Charakters und ästhetischen Empfindens aus; oft macht sie die feinen Grenzlinien zwischen Ihnen und dem Rest der Welt deutlich. Kein Wunder also, dass wir unsere Wohnungen für so wichtig halten.

Bevor ich bei meinen Eltern auszog, hatte ich mehrere Jahre lang an den Wochenenden als Musiker Geld verdient und gehofft, ich könne mir eines Tages meinen Lebensunterhalt als Jazzpianist verdienen. Nachdem ich mich selbstständig gemacht hatte, tat ich es dann auch einige Jahre. Aber ich musste mein Einkommen fast immer mit anderen Arbeiten aufbessern. Dabei lernte ich auch, wie man eine Wohnung in Ordnung hält, und ich machte meine erste intensivere Bekanntschaft mit dem Kochen. Bei all dem tat sich eine neue Welt auf. Es erschloss sich ein

ganz neues Gefühl der Freiheit, und ich lernte für eine ganze Reihe anspruchsvoller Bereiche Verantwortung zu übernehmen.

Während dieser Zeit begann ich mich für den Buddhismus zu interessieren und entwickelte eine ziemlich mangelhafte, aber dennoch hilfreiche Zen-Praxis. In den frühen sechziger Jahren war es noch schwierig, ein Buch über Zen-Praxis zu finden; ein Großteil meiner Informationen darüber, die ich von Freunden und Musikkollegen bezog, erwies sich als falsch und irreführend. Dennoch zog mich etwas am Zen an, ja faszinierte mich. Vielleicht hatte das mit der Improvisation zu tun. Als Jazzmusiker machte ich nämlich eine interessante Beobachtung: Wenn ich mich restlos in die Musik hineingab, die ich spielte, überkam mich eine neue Art von Klarheit, die sich ohne Vorankündigung einstellte und dann wieder verging. Diese Klarheit erfuhr ich sonst nie, bis ich mit dem Zen begann.

Das Wort ZEN fand ich schon immer interessant. Es ist kurz und prägnant und besteht nur aus geraden Strichen. Es sieht aus wie ein Wort, das gerade um die Ecke biegt. Und genau das haben viele Menschen getan, die sich mit Zen üben. Und dann stellt man fest, dass sich auch die Ecke biegt und sich zugleich mit allen anderen Dingen verändert.

Zen ist das japanische Wort für „Meditation“. Man versteht darunter zunächst das stille Sitzen in einer formellen Haltung, aber man kann es auch auf die normalen Verrichtungen des Alltags anwenden.

Viele meinen zwar, die intensive Beschäftigung mit Zen sei Mönchen und Einsiedlern vorbehalten und kreise um geheimnisvolle Lehren, aber das ist nur eine Seite. Die meisten, die heute Zen praktizieren, gehen gleichzeitig ihrem Beruf nach, besuchen die Schule, haben Familien, waschen Autos oder gehen einkaufen. Die alten Lehrer sagten: „Sitzen ist Zen. Gehen ist auch Zen.“ Man vertieft sich ins Zen, um das, was man gelernt und erfahren hat, in alle Dimensionen seines Lebens hineinzutragen. Ist die Meditation schließlich in alle Aspekte des eigenen Lebens integriert, so wird sie unsichtbar. Aber das eigene Leben ist dann dauerhaft bereichert.

Viele Menschen meinen, sie könnten sich erst dann entspannen und ihr Zuhause genießen, wenn das Essen vorbei, das Geschirr gespült, der Boden gekehrt und etliche andere Arbeiten verrichtet sind. Sie meinen, die Schinderei sei der Preis dafür, anschließend genießen zu dürfen. Aber das muss nicht so sein. Bereits die Haushaltsarbeiten kann man entspannt und mit Genuss verrichten. Es ist nämlich sehr beruhigend, wenn man eine bestimmte Bewegung ständig wiederholt, etwa elegant einen Besen hin und her

schwingt oder in meditativen Kreisbewegungen Teller abtrocknet.

Der Zweck des Zen-Übens besteht nicht darin, irgendwann in der Zukunft irgendeine wunderbare außergewöhnliche Erfahrung zu machen, sondern jeden einzelnen Augenblick des Lebens als einmalig und außergewöhnlich wahrzunehmen und zu erkennen, dass jeder sowohl ganz normal wie auch höchst wunderbar ist. Man lernt, dass es wichtig ist, sorgfältig auf die kleinen Einzelheiten des Lebens zu achten. Wenn man mit dieser Achtsamkeit sein Auto wartet, ist das sowohl für das Auto als auch für einen selbst besser, als wenn man es nachlässig tut. Widmet man sich mit Hingabe einem tropfenden Wasserhahn, so hilft das dem Wasserhahn, dem Spülbecken, der Wasserleitung und einem selbst. Wenn man seine Aufmerksamkeit und Sorge ganz einem anderen Wesen oder Gegenstand zuwendet, nimmt auch das eigene Leben langsam eine andere Gestalt an und erhält mehr Sinn. Das eigene Zeitverständnis verändert sich, man verrichtet alles weniger hastig. Und wenn man etwas langsamer tut, fängt man auch an, sich selbst ein wenig besser zu verstehen.

Musiker wissen, dass die langsamen und einfachen Stücke oft am schwierigsten zu spielen sind. Fehler lassen sich weniger vertuschen und die Zuhörer können nicht mit grandioser Technik geblendet werden. Jede Note ist

anspruchsvoll und bedeutsam. Die Kreativität, die Meisterschaft und die Geschicklichkeit eines Musikers zeigen sich am deutlichsten, wenn er eine romantische Ballade, ein zartes Wiegenlied oder eine empfindsame Pavane spielt. Auf ganz ähnliche Weise steckt in den einfachen Verrichtungen des Alltags das Potenzial, uns besonders viel über uns selbst zu offenbaren.

Die Sitzmeditation, auf Japanisch *zazen*, ist zwar der Grundpfeiler, um sich ins Zen zu vertiefen. Doch geht es auch darum, sorgfältig auf alle anderen Einzelheiten unseres Lebens zu achten; beim Zubereiten von Broten, beim Gang zur Bank oder beim Erneuern der Seife im Bad. Diese Alltagsbeschäftigungen, diese Pflege unserer Umgebung – und jede Alltagsarbeit, die ihr dient – gehören als fester Bestandteil zur Zen-Übung. Im 8. Jahrhundert führte in China Meister Pai Chang (auf Japanisch Huakujo) die Übung intensiver täglicher Arbeit als Element in seine Unterweisung ein. Er wollte weder verträumte Philosophen noch Menschen, die sich von den Mühen der Welt draußen abwenden. Die Mönche, die bei ihm lernten, begriffen: Das Verstehen wurzelt in den Geschehnissen des Alltags, das praktische Tun ist ein Schlüssel zur Gelassenheit und die Weisheit steckt im Normalen.

Meister Eihei Dogen, von dem es heißt, er habe das Soto Zen im 13. Jahrhundert in Japan eingeführt, zitierte oft die Worte eines früheren Lehrers: „Der den Weg suchende

Geist widmet sich mit hochgekrempeelten Ärmeln der Arbeit.“ Dogen wies damit darauf hin, dass man bei der Arbeit mit seinen vielen Facetten vertraut werden kann und sich diese Vertrautheit auf alle anderen Lebensbereiche ausweitet. So betonte er neben der Sitzmeditation die Gestaltung des Alltagslebens, die Arbeit, die Freizeit und das persönliche Verhalten.

An einem ganz der Übung vorbehaltenen Ort wie etwa einem Kloster oder einem Zen-Zentrum zu leben, kann sehr wertvoll und lohnend sein. Doch viele Menschen können es einfach nicht oder sie entscheiden sich nicht dafür.

Vielleicht wohnt man weit weg vom nächsten Zentrum, ist anderweitig gebunden oder in Verantwortlichkeiten festgehalten, die es nicht zulassen, dass man an Kursen teilnimmt oder sich mit anderen Schülern trifft. Oder vielleicht hat man auch gar kein Interesse daran, sich ins Studium des Zen zu vertiefen, sondern sucht lediglich nach einfachen Wegen, mit den Problemen oder Komplikationen seines Lebens fertig zu werden. Vielleicht sucht man ein bisschen mehr Sinn oder Freiheit innerhalb der Grenzen, die einem damit gesetzt sind, dass man für eine Familie zu sorgen hat, im Beruf vorwärts kommen oder studieren muss.

Zum Glück ist es nicht notwendig, an einem besonderen Ort zu sein, wenn man sich ins Zen vertiefen will. Die eigene Wohnung reicht. Zen ist überall: Es ist direkt unter

Ihren Füßen; es ist direkt vor Ihrem Gesicht. Sie brauchen sich nicht den Kopf rasieren zu lassen und müssen nicht exotische Gedanken spinnen. Sie müssen sich keine speziellen Geräte oder Ausstattungsgegenstände kaufen. Zen verwendet, was immer gerade da ist. Es setzt nicht nur Gewänder, Meditationskissen, Weihrauch und Matten ein, sondern auch Putzlappen, Eimer, Besen, Schwämme und Schmirgelpapier. Es liegt im Suppentopf und steht auf dem Radiogerät. Es ist die Handlung, Ihre Schuhe aufzuheben und sie nebeneinander zu stellen. Es ist das Öffnen eines Glases oder das Schreiben einer Überweisung für die Wasserrechnung.

Shunryu Suzuki Roshi sagte zu seinen Schülern: „Wenn Sie sich in den Buddhismus vertiefen wollen, sollten Sie in Ihrem Geist Großputz halten. Sie müssen Ihr Zimmer völlig ausräumen und es gründlich reinigen. Wenn notwendig, können Sie dann alles wieder hineinstellen. Vielleicht wollen Sie dann gar nicht mehr so viele Dinge. Am besten tragen Sie deshalb eines ums andere hinein. Wenn Sie dann beim einen oder anderen merken, dass es unnötig ist, so lassen Sie es ruhig draußen.“

In der Zen-Literatur ist an allen Ecken und Enden vom Hausputz die Rede. Es gibt Geschichten von Priestern, Mönchen, Nonnen und Laien, die Staub wischen, fegen, bohnen, polieren und reparieren. Sie pflegen ihre Fenster, ihre Türen, ihre Gewänder und sich selbst. Sie gießen

Wasser aus oder schenken es ein, lesen Briefe und überlegen genau, wie viel Reis sie zum Kochen des Mittagessens brauchen. Alle diese Tätigkeiten spielen sich nicht irgendwo jenseits des Lebens ab, sondern mitten darin. Die Komplikationen und Ansprüche des Lebens nehmen kein Ende. Sie sind der Rahmen, in dem das Leben gewoben wird. Und jeder einzelne Faden hat Einfluss auf die Qualität des Lebens.

Haben Sie schon einmal Kinder beobachtet, die völlig im Spielen oder einer handwerklichen Tätigkeit aufgingen? Haben Sie schon einmal gestaunt, wie vollkommen sie darin versanken? Von Kindern können wir alle etwas lernen, weil sie „alles Einzelne so tun, als täten sie nichts anderes.“ Der Zen-Meister Unmon aus dem 10. Jahrhundert sagte: „Wenn du gehst, dann geh! Und wenn du sitzt, dann sitz! Aber wichtiger als alles ist, dass du nicht schwankst!“ Wenn man sich einer Tätigkeit ungeteilt widmet, so wird man mit ihr eins und begegnet unterwegs sich selbst. Im Zen spricht man davon, dass man sich entweder von sich werfen oder vollkommen an ein Tun hingeben oder alle vorgefassten Begriffe „loslassen“ soll. In diesem Loslassen kann erst das Ungewöhnliche passieren. Das kann eine Wahrnehmung sein, die alles weit übersteigt, was Sie bislang erfahren haben. Oder es ist ein kurzer Augenblick ungemein gesteigerten Empfindens: Das einfache Tun, einen Schrank zu öffnen, kann jäh zur

intensiven Erfahrung werden und ganz neue Perspektiven aufreißen.

In allem, was uns umgibt, steckt ungeheuer viel Schönheit, aber um sie zu entdecken, müssen wir damit beginnen, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen und jede kleinste Einzelheit ganz genau anzuschauen. Wir müssen dazu keiner Lehrmeinung folgen und brauchen keine Ausrüstung zu kaufen. Wir haben bereits alles, was wir dafür brauchen. Dogen sagte: „Wenn du deinen Ort in den Dingen findest, kann dein wahres Üben beginnen.“ Für die meisten Menschen und die meiste Zeit ist dieser Ort die eigene Wohnung.

In diesem Buch werden Alltagstätigkeiten gründlicher betrachtet. Dabei geht es immer wieder darum, zu zeigen, wie die Zen-Übung sich auf die kleinen alltäglichen Pflichten auswirken kann, die man meistens eher als lästig empfindet: auf den Hausputz in allen seinen Spielarten, die Essenszubereitung und Ähnliches. Ich will Sie anregen, eine ganz neue Art von Beziehung zu Ihrer Wohnung zu finden: zu ihrer Atmosphäre, ihrer Ausstattung und ihren Bewohnern. Dabei erfahren Sie auch einiges über die Geschichte des Zen und darüber, was es heißt, in der Welt von heute Zen zu üben. In den Schlusskapiteln dieses Buches soll dann noch bedacht werden, was Sie in Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz tun können, wenn Sie keinen Zugang zu Zen-Meistern oder einer Gemeinschaft

von Praktizierenden haben. Ich möchte Sie dazu anleiten, die Meditation (allein oder mit Freunden oder in der Familie) zu vertiefen. Außerdem wollen wir genauer zusehen, wie sich Anpassung, Perfektionismus und andere Verhaltensweisen auf unsere Alltagstätigkeiten auswirken.

Es ist ganz gleich, ob Sie in einer Wohnung, einem einzigen Zimmer oder in einem palastartigen Anwesen wohnen: Überall gibt es Möglichkeiten zu lernen. Ich hoffe, Sie finden hier etwas für Sie Wertvolles. Im bescheidensten Fall würden immerhin unsere Wohnungen sauber wie nie. Oder wir werden wenigstens einigen unerwünschten Staub los. Krempeln wir also die Ärmel hoch und packen wir's gemeinsam an!

ERSTER TEIL

Erkundungsausflüge im Haushalt



*Roll' deinen abgewetzten Teppich auf.
Er erzählt dir
tausend Geschichten.*

Der Schritt über die Schwelle



Früher schützten die Menschen ihre Wohnstätten mit Symbolen: mit Blumengirlanden an den Eingängen, mit Mistel- oder Kiefernzweigen an den Türstürzen, oder sie rieben die Türpfosten mit Knoblauch oder anderen wirkräftigen Kräutermischungen ein. Der noch heute übliche Brauch, dass der Bräutigam seine Braut über die Schwelle ihres gemeinsamen Heims trägt, hat seine Wurzeln in der alten Ackerbaukultur. Im Englischen geht das Wort für Schwelle (threshold) auf das Dreschen zurück, die Trennung von Spreu und Korn. Schwelle bedeutet aber auch eine Grenze, im übertragenen Sinne auch einen neuen Abschnitt im Leben.

Kommentare über Tore und Türen sind uns aus allen Zeiten des Zen überliefert. Immer wieder fanden es die Lehrer inspirierend, die Aufmerksamkeit ihrer Schüler auf diese Eingangsstellen hinzuweisen. So kommen in der Zen-Literatur alle nur erdenklichen Typen von Türen vor, von massiven hölzernen Absperrungen bis zu den berühmten