

Predigten

Das Zen-Leben - Unsere Haltung zum Leben durch Zen lernen von Rev. Hosho Kurata

Ich möchte mich nun an Sie wenden - Sie, die Sie diese Predigt anklicken. Sie und ich begegnen uns jetzt durch diese Predigt. Das Leben ist eine Reihe von Begegnungen. Wir leben und lernen zahlreiche Dinge durch eine Vielzahl von Begegnungen. Jeder von uns erlebt Begegnungen, die unsere Art zu leben, stark beeinflussen.

Vor etwa 790 Jahren reiste Dogen Zenji, Gründer des Tempels Eihei-ji, im Alter von 24 Jahren nach China, um den wahren Buddha-Dharma zu studieren. Dort traf er seinen Lehrer, „Zen-Meister Rujing (Tendo Nyojo)..... Es ist überflüssig zu erwähnen, dass diese Begegnung die bedeutendste im Leben von Meister Dogen war; doch er hatte auch viele Bekanntschaften mit anderen Zen-Mönchen, die zusammen mit ihm in China praktizierten. Durch diese Begegnungen machte Dogen Zenji wertvolle Erfahrungen, die seine lebenslange Praxis eindeutig geprägt haben. Eine davon war eine unvergessliche Begegnung mit einem alten *Tenzo*... (erster Koch in einem Zentempel) namens Yong.

Der Ort der Zen-Praxis war der Qingdé Tempel auf dem Tiāntóng Berg.... Es geschah an einem gewöhnlichen Sommertag. Nach dem Mittagessen wanderte der junge Dogen einen langen mit Steinen gepflasterten Gang entlang.... Alleine diesen Durchgang durchquerend erblickte er plötzlich einen alten Priester, der Pilze in der Sonne trocknete. Der alte Priester war ein Koch, der für die Speisenzubereitung der praktizierenden Mönche zuständig war. Für die Ausführung seiner Tätigkeit arbeitete er in der prallen Sonne, während ihm Schweißperlen ... die Stirn heruntertropften. Während er seiner Tätigkeit nachging, wirkte er äußerst angestrengt, doch trotz Schweiß und Anspannung legte er die Pilze in eine säuberliche Reihe. Der Rücken des alten Priesters war gekrümmt wie ein Bogen und seine Augenbrauen waren weiß wie Kranichfedern.

Dogen betrachtete den alten Priesters und fragte ihn nach seinem Alter. „68“, antwortete der alte Koch. Dogen fragte sogleich: „Sollte man sich in diesem Alter nicht ausruhen und die Arbeit den jungen Mönchen in der Ausbildung oder den Helfern überlassen?“ Ohne seine Arbeit zu unterbrechen, erwiderte der alte Priester: „Andere sind nicht ich“ (Würde sie jemand anderes tun, wäre nicht ich derjenige, der sie getan hätte).

Der junge Dogen verstand diese Antwort nicht. Er fragte nochmals: „Das stimmt! Aber warum müssen Sie die Arbeit gerade jetzt verrichten, wo die Sonne so heiß brennt?“ Der alte Koch richtete seinen Rücken auf und wandte sein Gesicht mit den Augenbrauen, weiß wie Kranichfedern, dem jungen Fragenden zu. Mit würdevoller Miene erwiderte er: „Es gibt keine andere Zeit als das Jetzt“. (Nur jetzt, wo die Sonne am heißesten brennt, können die Pilze trocknen. Wann soll ich sie trocknen, wenn nicht jetzt?) Diese zwei Antworten trafen Dogen wie Pfeile. Zweifellos offenbarten diese Worte des alten Kochs den wahren Weg der Praxis..... und den Weg des Zen-Lebens.

Diese Begegnung zeigte Dogen, der zuvor die Rolle des Kochs als eine betrachtete, die nicht über gewöhnliche häusliche Arbeit hinausgeht, dass sie eine ausgezeichnete Form der Praxis ist. Die Begegnung öffnete ihm die Sicht auf das Zen-Training, dem *Igi-soku buppō* (ehrwürdige Formen sind selbst das Erwachen Buddhas) - das bedeutet, dass es nichts in unserem täglichen Handeln gibt, das nicht Buddha-Dharma ist. Wie nie zuvor, lernte er aus erster Hand die Wichtigkeit dieser Einstellung, die Einstellung, mit der das Zen-Training durchgeführt werden muss, die Einstellung zu sagen „Ich strengte mich an, die Dinge jetzt zu erledigen, die jetzt erledigt werden müssen. Nur auf diese Weise haben meine Handlungen Sinn.“ Später würde Dogen in unzähligen Situationen die auszubildenden Mönche darauf hinweisen, dass es „für alle, die dem Buddha-Weg folgen, notwendig ist, ganz und gar den gegenwärtigen Augenblick zu leben.“

Ganze acht Jahre sind schon vergangen, seit sich unsere Wege getrennt haben - ich spreche von der Begegnung mit einer Frau, die ich nie vergessen werde. Sie war 58 Jahre alt. In ihren Vierzigern erkrankte die Frau an Brust- und Darmkrebs und als wir uns begegneten, litt sie an Leberkrebs. Ihr Zustand war so schlecht, dass eine Operation nicht mehr in Frage kam. Sie erzählte mir, dass ihre momentane Behandlung in der Einnahme von Krebsmedikamenten und Therapien bestand, um ihre Lebenslage einigermaßen meistern zu können. Obwohl ihr Körper von der Krankheit gezeichnet war, strahlte sie ein warmes Gefühl der Ruhe aus. Sie begegnete ihren Mitmenschen mit großem Wohlwollen. Ich fragte sie einmal: „Wie können Sie immer so freundlich

zu sein?" „Das ist die Art, wie ich lebe“, erwiderte sie ohne zu zögern. Als ihre Krebserkrankung immer weiter voranschritt, teilte der Arzt ihr mit, dass sie sehr bald sterben würde und ließ sie in ein Krankenhaus einweisen.

Als ich sie besuchen ging, bedankte sie sich wiederholt bei mir und meinte: „Vielen Dank, dass Sie mich besuchen kommen. Sie helfen mir, dass sich meine Stimmung aufhellt. So kann ich mich wieder allem ganz hingeben. Ehrlich gesagt, ist es sehr schwierig für mich. Nicht mehr in der Lage zu sein, Dinge zu tun, die vorher selbstverständlich für mich waren, macht mich traurig und unglücklich. Aber besonders Sorge ich mich um die Familie, die ich zurücklasse. Wenn ich anfangs, darüber nachzudenken, kann ich nicht mehr damit aufhören. Doch dies ist mein Leben; niemand kann meinen Platz einnehmen. Mein Körper wurde von einer Krankheit befallen, doch ich will nicht, dass sie auch meine Gefühle umhüllt. Mit dieser Einstellung gebe ich meine ganze Kraft in das Hier und Jetzt; egal ob beim Essen, Schlafen oder Toilettengang - ich gebe immer mein Bestes.“ Ihre tapferen Worte überraschten mich.

Damals, als ich die Frau sah und ihre Worte hörte, hatte ich den starken Eindruck, dass „sie ihr Leben nicht aufgibt und alles daran setzt, das zu tun, was sie jetzt tun kann; sie lebt den gegenwärtigen Moment, das Leben in seiner ganzen Fülle.“

Zwei Monate später entschlief sie sanft.

Rückblickend sehe ich deutliche Parallelen zwischen der Lebenseinstellung dieser Frau und der Einstellung... des alten Kochs auf dem Tiāntóng Berg. Man könnte sagen, dass ihre Art zu leben— *„Es ist mein Leben, niemand kann meinen Platz einnehmen... Ich gebe meine ganze Kraft in das Hier und Jetzt“* - mit der Einstellung des alten Kochs verglichen werden kann. Ich sehe es so. Besaß die Frau diese Lebenseinstellung, weil sie an einer unheilbaren Krankheit litt, eine Krankheit, die ihr nicht mehr viel Zeit zum Leben ließ? Nein, ich denke nicht. Ich wäre nicht in der Lage, diese Worte in einer solchen Situation auszusprechen. Ich bin sicher, dass sie, nur weil sie immer im gegenwärtigen Moment lebte, in dieser Geistverfassung sein konnte, unabhängig von der Situation - daran habe ich keinen Zweifel. Ich werde nie erfahren, ob sie die Worte des alten Kochs kannte. Tatsache ist, dass sie mir eine wunderbare Art zu leben gelehrt und gezeigt hat, ähnlich, wie sie Dogen Zenji vom alten Koch gelernt hat.

Unser Leben verläuft ganz und gar nicht ereignislos. Es gibt immer Höhen und Tiefen. In der Lebenswirklichkeit ist es meistens so, dass die Dinge nicht so funktionieren, wie wir es gerne hätten. Wenn wir mit Problemen überflutet werden, beklagen wir uns, manchmal fließen Tränen und wir rufen aus: „Ich habe immer Pech.“ Das an sich ist belanglos. Es ist belanglos, doch was bringt es uns, wenn wir uns nur beklagen oder in Selbstmitleid zerfließen und versuchen, alles zu umgehen, das uns nichtpasst? Damit erreichen wir gar nichts. „Andere sind nicht ich“ - das heißt, niemand kann meinen Platz einnehmen. Aber ich kann mich dazu entschließen, allen Dingen entschlossen gegenüber zu treten und sie zu akzeptieren. Dabei sollten wir beachten: „wenn ich nicht mache, was ich tun muss, wer wird es dann tun?“

Die Lehre „Es gibt nur das Jetzt“ zeigt, dass unser Leben eine Frage von „Zeit“ ist. Die Sekunden, Minuten, Stunden, in der unser Leben sich laufend verändert und voranschreitet, kehren niemals zurück. Es gibt keine Zeit wie „nochmals“. Das ist die Wirklichkeit der Vergänglichkeit. Alles verändert sich und es gibt nichts, das beständig ist. Das heißt, unser Leben kann schon im nächsten Augenblick zu Ende sein - es gibt keine Garantie für den nächsten Moment. Keine einzige Sekunde in unserem Leben können wir als Probedurchlauf oder als Vorbereitung betrachten. Jeder Moment ist real und äußerst wichtig. Das Leben mit der Bestimmtheit des Jetzt leben, hilft uns auf entscheidende Weise, unser Leben zu erhellen. „Es gibt nur die Zeit von Jetzt“ lehrt dies zuallererst. - In unserem Leben werden wir von Reue und Besorgnis begleitet. „Was wäre, wenn ich es damals so getan hätte?“ - „Wieso habe ich es damals nicht so getan?“ Reue für eine Vergangenheit, zu der wir nicht zurückkehren können. „Was soll ich ... tun, wenn dies oder das passiert?“ Sorge um die Zukunft, die noch nicht da ist. Die Vergangenheit können wir nicht ändern und die Zukunft kennen wir nicht. Das wissen alle. Trotzdem werden wir gelegentlich von Reue und Angst heimgesucht und können dadurch nicht mehr frei handeln. Dies sind typisch menschliche Gewohnheiten. Um nicht immer in diese Gewohnheiten zurückzufallen, müssen wir uns auf das konzentrieren, was im Jetzt zu tun ist, um die Chance nicht zu verpassen, das zu tun, was getan werden muss. Alles was wir tun müssen, ist den aktuellen Moment vollständig zu nutzen. „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Dies ist die Bedeutung von „Es gibt nur das Jetzt“.

Der alte Koch lehrte uns, dass, wenn es also niemanden gibt, der „meinen Platz einnehmen kann, nutze ich den gegenwärtige Moment mit all meiner Kraft.“ Es wäre keine Übertreibung zu sagen, dass dies eine vollständige Realisierung der Zen-Haltung zum Ausdruck bringt. Das Zen-Leben muss sich nicht zwangsläufig nur innerhalb des Tempels abspielen und es ist nicht etwas,

das jemand anderes für Sie ermöglichen kann. Es beginnt mit der vollständigen Verkörperung dieser Haltung und mit umfassender Aufmerksamkeit. Jeder Aspekt des Lebens, wie jemanden zu grüßen, putzen, kochen, essen, waschen, baden oder der Toilettengang, sollte mit Ernsthaftigkeit und einem Gefühl der Wichtigkeit, im tiefen Bewusstsein dieser Einstellung ausgeführt werden. Vielleicht denken Sie jetzt „Gut, das ist eigentlich naheliegend.“ Das Problem jedoch liegt darin, wie viel des Naheliegenden wir in die Praxis umsetzen können. Wenn wir auf der Suche nach Verwirklichung und Zufriedenheit im Leben sind und dabei das „Jetzt, Hier, ich selbst“ vergessen, wird es dazu führen, in jedem Augenblick das Unmögliche zu wollen. Am Anfang existiert noch keine perfekte Art zu leben. Schreiten Sie behutsam in Ihrem eigenen Tempo voran und machen Sie einen Schritt nach dem anderen in Richtung „was ich im Hier und Jetzt machen muss“, ohne aufzugeben oder sich mit anderen zu vergleichen. Unser Leben wird mit dieser Lebenseinstellung hell erstrahlen und wir werden sicherlich Zufriedenheit im Leben finden.

In diesem Sinne, lasst uns gemeinsam einen Schritt vorwärts tun in Richtung des „Zen-Lebens“ - ein Leben gelebt im Geiste der Zen-Haltung.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.