

Dieses Manuskript stimmt nicht unbedingt mit dem Wortlaut der Sendung überein.

**Es darf nur zur Presse- und Hörerinformation verwendet
und nicht vervielfältigt werden,
auch nicht in Auszügen.**

**Eine Verwendung des Manuskripts für Lehrzwecke
sowie seine Vervielfältigung und Weitergabe als Lehrmaterial
sind nur mit Zustimmung der Autorin/des Autors zulässig.**

hr2-kultur | hr2 Camino - Religionen auf dem Weg

Zen: Der Weg zur glücklichen Erleuchtung?

Von Dorothea Brummerloh

Sendung am: 4. Februar 2018

Übersicht Besetzung:

Autorin: Nicole Abraham

Overvoice männlich „Muhō“: Bastian Korff

Overvoice weiblich „Iona“: Irina Schiller

01 Atmo Kloster (Zikaden, Vögel, Landwirtschaft - unter Text stehen lassen)

Autorin

Auf einem schwer zugänglichen Hochplateau nordwestlich von Kyōto, umgeben von dichten Wäldern liegt das Kloster Antaiji. Hat man den Weg nicht gescheut, ist mit Bahn, Bus und die restlichen vier Kilometer per pedes nach oben geklettert, findet man kein Kloster nach europäischen Maßstäben. Antaiji sieht zunächst einmal aus wie ein großer Bauernhof mit vielen Nebengelassen. Erst hinter dem Haupthaus gibt es einen Hinweis auf ein buddhistisches Kloster: die Meditationshalle. Muhō, der als Olaf Nölke in Deutschland geboren wurde, ist der Abt des Zen- Kloster.

01 O-Ton Muhō

Zen ist eine Schule des Buddhismus und das Ziel im Buddhismus ist, dass man selber zu einem Buddha wird. Und im Zen ist der Weg, der zu Buddha führt, Zazen - Meditation im Sitzen...

Oft wird gesagt, Zazen bedeutet, man setzt sie auf`s Kissen und lässt los und hat dann einen ruhigen, leeren Geist und man genießt dann die Ruhe des Geistes, diesen

klaren, hellen, stillen Geist. Was aber passiert ist, man genießt es für 5 Minuten, 10 Minuten. Aber spätestens nach 15 Minuten geht es dann los im Kopf. Dieses innere Gespräch beginnt.

02 Markus

Am Anfang ist es vor allem still und angenehm und wenn man dann länger sitzt, dann wird es auch anstrengend...

Autorin

Sagt Markus aus Berlin, der seit ein paar Wochen in Antaiji Zen praktiziert.

03 Markus

... und dann kommt man zu gewissen Punkten, wo es interessant wird. Wo man sich überlegt, was macht man hier überhaupt? Warum macht man das? Warum nimmt man diese Anstrengungen in Kauf?

Autorin

Der heute 36-Jährige hat schon mit Anfang 20 Zen ausprobiert. Und weil es ihm irgendwie gut tue, sei er - mehr oder weniger diszipliniert - dabei geblieben, sagt Markus. Je nach Gusto, nach Lust und Laune sei er in ein Meditationszentrum gegangen, um zu praktizieren. Das wollte er grundlegend ändern und ist den nicht nur an Kilometern weitentfernten Weg nach Antaiji aufgebrochen.

04 Markus

Hier hast du den Rahmen: Du stehst jeden Morgen auf und bist hier beim Zazen. Dann gibt es das Sesshin, was sehr anstrengend ist und wenn du hier bist, musst du das alles machen. Aber in Berlin hast du immer die freie Entscheidung: Gehe ich heute ins Dōjō? Mache ich es heute? Heute vielleicht nicht, morgen früh wieder... Das ist ein bisschen an der Oberfläche...

Autorin

So wie Markus geht es vielen, die nach Antaiji kommen, weiß Abt Muhō. In

Deutschland zum Beispiel gibt es viele Zen-Dōjōs, Trainingsräume, wo man unter Anleitung zusammen mit anderen Menschen Zazen üben kann. Aber dort gehe es viel zu häufig um das eigene „Ich“.

05 O-Ton Muhō

Ich will etwas für mich - Also was bringt mir die Meditation? Und ist das jetzt besser als Yoga oder schlechter als Yoga? Da gibt es auch noch ein Mind-fullness-Kurs, der gleichzeitig mit dem Zen-Retried ist und was es jetzt besser für mich? Wie wirkt sich das jetzt aus auf mein Berufsleben? Hat sich die Beziehung mit meiner Frau seit dem verbessern? Oder verschlechtert? Also ständig dieses Gewinndenken noch irgendwo dahinter.

Autorin

In Antaiji sei das anders, sagt Muhō, der vor 15 Jahren vom seinem Lehrer als eigenständiger Zen-Meister anerkannt wurde und nach dessen Tod das buddhistische Kloster übernahm. Wer nach Antaiji kommt, muss es mit dem Zen ernst meinen, erklärt der Abt.

06 O-Ton Muhō

Wenn man nach Antaiji kommt, kommt man immer wieder an diesen Punkt, wo man Zweifel bekommt, ob es denn wirklich die richtige Entscheidung war. Wenn man sich nicht sagt, wenn ich nicht einen Weg bis zu Ende gehe, komme ich nie an den Gipfel - wenn man sich dessen nicht bewusst ist, wird man immer, wenn man an eine schwierige Stelle kommt, sagen, ich gehe wieder zurück und probiere den nächsten Weg. Es muss noch einen anderen Weg geben, einen einfacheren Weg. Aber jeder Weg wird irgendwann mal an einen solchen Engpass kommen... Die Unzufriedenheit mit dem Leben kommt letztlich daher, dass wir immer etwas haben wollen. Wir sind nie zufrieden mit der Situation, in der wir uns befinden und wir wollen nie genau die Person sein, die wir sind... Und im Zen heißt es: Die Schriften erlösen uns nicht. Es ist auch nicht ein Buddha, der uns erlösen wird, sondern es ist die eigene tägliche Übung. Da ist Zazen wichtig, aber auch das Essen, das Säubern, die Arbeit, auf

Klo gehen- alles wird als Praxis verstanden, dass man in jeder Tätigkeit, die man ausübt, versucht in dem Moment zu sein und von sich loszulassen.

02 Atmo Kloster Wecken 3 Uhr 45 (drunter stehen lassen)

Autorin

Loslassen muss man in Antaiji schon früh morgens um viertel vor vier, wenn der Jikido, der für den Tagesablauf Verantwortliche, trampelnd über die Flure rennt. Er schwingt dabei eine Glocke und signalisiert allen: In einer Viertelstunde beginnt in der Meditationshalle das Zazen, die Meditation im Sitzen. Wortlos, noch etwas verschlafen, kommen die Mitglieder der Gemeinschaft zur Halle. Nach einem rituellen Gruß vor dem Jikido treten sie einzeln ein. Barfuß huschen sie zu ihren Plätzen, knien sich auf Kissen nieder. Den Lotussitz, der als optimale Sitzhaltung für die Meditation gilt, wählen nur Fortgeschrittene.

03 Atmo Kloster Gong (3 Gongschläge)

Autorin

Pünktlich um vier schlägt der Jikido den Gong und das Zazen beginnt. Mit dem Gesicht zur Wand verharren die Anwesenden bewegungslos.

04 Atmo ein Gongschlag

Autorin

Nach einer Stunde wird die Meditation unterbrochen. Zeit für ein dringendes menschliches Bedürfnis oder für Kinhin. Bei dieser 15-minütigen Gehmeditation, bei der die rechte Hand die linke Faust auf Höhe des Solarplexus hält, konzentriert man sich vor allem auf die ruhige, langsame Ausatmung. Dann beginnt eine weitere Stunde Zazen.

05 Atmo Kloster Abschluß Zazen mit „Takkesage“

Autorin

Am Ende der morgendlichen Meditation werden Sutren, religiöse Texte gesungen. In

Antaiji ist es das „Kesa-Sutra“, in dem es um Kesa, das Gewand Buddhas, das Gewand der Erleuchtung geht. Dem morgendlichen Zazen folgt im Esszimmer, im Hiroma das Frühstück- in Seiza, einer Sitzhaltung im Knien.

06 Atmo (Head monk schlägt "Kaishaku" und sagt "Ohayo-gozaïmasu!- Guten Morgen!", alle antworten...)

Autorin

Nach dem der „Head monk“, der älteste Mönche am oberen Ende des Tisches `guten Morgen` gewünscht und alle das erwidert haben, beginnt das Frühstück.

Schweigend und schnell essen die Anwesenden, ohne etwas in den Schüsseln zurückzulassen. Jede Bewegung, jeder Handgriff wirkt einstudiert. Die Reis- und Suppenschüsseln stehen bei allen an der gleichen Stelle, die Essstäbchen werden in gleicher Richtung abgelegt. Das wird nicht einfach nur gefrühstückt – auch das versteht man in Antaiji als Zen-Praxis.

07 Atmo vom Abwasch (spülen)

Autorin

Nach dem Frühstück waschen die Männer und Frauen das Geschirr ab, und zwar mit der Hand. Aber wo viele anpacken, ist der Abwasch auch schnell erledigt. Die Gruppe, die Sangha, ist in Antaiji wichtig. Von allen Mitgliedern der Gemeinschaft wird erwartet, dass man sich in die vorgegebene Hierarchie eingliedert und nicht aus der Reihe tanzt. “Ich“- Menschen seien hier fehl am Platz, wissen Murillo und Iona, die sich für das Leben in Antaiji entscheiden haben.

07 O-Ton Murillo (Englisch, Overvoice)

Ich denke, die Gruppe gibt dir Stärke, um deine Praxis weiterzuführen und sie hilft dir, deine Fehler zu sehen und viele Dinge, die du selbst nicht siehst, sieht die Gruppe und hilft dir, gibt dir Stärke und ein Feedback.

08 O-Ton Iona (Overvoice Englisch)

Du musst dich in der Gemeinschaft verhalten und musst mit ihnen arbeiten – das ist

eine Herausforderung. Das ist gegen das überbordende „Ich“, indem wir so fest verankert sind. Jeder denkt zuerst an sich, alles andere kommt danach. Und hier ändert sich das. Alles macht man für die anderen zuerst und du denkst an die anderen. Das ist schön.

08 Atmo-O-Ton Arbeitseinteilung Sebastian

„...Toilett is Hoka-Sun and Shikawa-Sun, Taigan –Sun and Fabian- Sun Hiroma, Uman-Sun, Murillo- do the same as every day and Hektor do the windows in the Hondo...

Autorin

Nach dem Abwasch teilt Sebastian zum Soji, zum täglichen Säubern ein. Da braucht es schon einen gewissen Altruismus, wenn man für die anderen das Plumps-Klo schrubben muss. Doch auch das Putzen gehört zur Zen-Praxis und bedeutet: Folge den Anweisungen still und schnell, erledige die Arbeit wie vorgeschrieben, auch wenn es dir schwer fällt.

09 Atmo-O-Ton Flur schrubben mit Iona

„... Japanese Style is not your own style. ...Japanese Style is a little difficult, and stupid. ...(macht es vor)...“

Autorin

„Japanese Style“ bedeute in dem Fall nicht einfach nur in einem japanischen Kloster mit japanischen Lappen über die Flure zu schrubben. Der „Japanese Style“ erfordert Geschick und Übung, um nicht gleich auf den ersten Metern auf die Nase zu fallen, erklärt Iona. Die blonde Irin greift zum Lappen und macht es vor: Beide Hände pressen den Wischlappen gegen den Boden, der Po wird nach oben gedrückt, die Beine durchgestreckt und dann schiebt man den Lappen flott vorwärts. Yogis, die die Position „Hund“ beherrschen, sind bei der Arbeit im Vorteil, scherzt Iona.

09 O-Ton Iona (Overvoice Englisch)

Ich habe schon einige Erfahrungen mit Buddhismus und ich denke, Antaiji bietet den

Raum für mich, um meine eigene Praxis, meine Übung zu machen, was mich vielleicht sicherer macht. Ich habe nicht viel Erfahrung mit Zen und so war es der richtige Ort, um hierher zu kommen.

10 (Atmo) -O-Ton Fabian (Schleifmaschine im Hintergrund)

... Hier ist jetzt die Reiserntemaschine. Die ist ganz wichtig, weil wir nächste Woche wieder Reisernte haben ...Die Reismaschine macht wie so Bündel und die bindet nicht mehr richtig und wenn die nicht funktioniert, müssen wir alles mit der Hand machen wie vor 200 Jahren ...

Autorin

Eine kaputte Reiserntemaschine mitten in der Ernte - ein GAU, erklärt Fabian. Zum Glück hat Muhō das Ersatzteil schon besorgt. Morgen wird es der 21-Jährige einbauen. Handwerklich begabte Leute wie Fabian sind in Antaiji herzlich willkommen. Mähmaschinen, Motorsägen, Lastwagen, Traktoren, Schaufelbagger – der Maschinenpark muss gewartet und gepflegt werden. Ansonsten sollten Klosteraspiranten zwischen 18 und 40 sein, mindestens drei Jahre bleiben wollen und einen Grundstock an Japanisch mitbringen. Bei letzteren sei man flexibel. In Antaiji ist Japanisch aber sozusagen „Amtssprache“. Man lebt in Japan in einem japanischen Kloster und hier gibt es auch Mönche, die nur japanisch sprechen. Wenn man den ganzen Tag in der Sangha zusammen lebt, muss man sich auch mit allen verständigen- das wird erwartet. Murillo erklärt, wie er es schafft, trotz „Vollbeschäftigung“ noch Japanisch zu lernen.

11 Murillo (Overvoice Englisch)

Ich stehe um 2 Uhr 15 auf und lerne Japanisch bis 4 Uhr. Nach dem Zazen und dem Frühstück arbeiten wir bis 12 Uhr. Dann haben wir eine Stunde Mittagspause. In der Mittagspause lerne ich ebenfalls Japanisch und nach der Arbeit haben wir zwischen drei und 5 Uhr Pause und haben wieder Zeit, um Japanisch zu lernen.

Autorin

Die Praxis mache es, sagt Murillo und es scheint als hätte er Zen bereits

„verinnerlicht“. Auffallend ist: In Antaiji werden sowohl Männer als auch Frauen aufgenommen. Für Xavier, der in seiner Heimat Chile als Deutschlehrer gearbeitet hat, völlig normal.

12 O-Ton Xavier (leichter Akzent im Deutsch)

Es würde für mich ein bisschen absurd sein, wenn wir hier ohne Frauen leben würden. Denn Frauen sind ja auch Teil der Gesellschaft. Wir wohnen zusammen und wir lernen voneinander. Zusammen zu sein ist am besten.

13 O-Ton Muhō

Es gibt da natürlich gegenseitige Anziehung, wenn Männer und Frauen zusammen leben- emotional, sexuell, alles Mögliche... Es kann zu Problemen führen und deshalb ist die offizielle Regel: `Keine Beziehung während ihr hier seid`. Es kann natürlich immer sein, dass sowas vorkommt. Aber da muss man auch damit umgehen. Das ist Teil der Praxis...

Autorin

Der Abt von Antaiji selbst hat eine Sonderstellung: Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Die Familie lebt mit hier oben in den Bergen. Das sei nicht ganz unproblematisch, meint der 49-jährige Zen-Meister.

14 O-Ton Muhō

Für mich ist es schwierig, die Familie und das Klosterleben unter einen Hut zu bringen. Noch viel schwieriger ist es für jemanden, der erst ein, zwei, drei Jahre hier ist und während des Zazen immer noch fragt, warum mache ich das?

Autorin

Das Kloster Antaiji gehört zur Sōtō-Zen-Schule, eine der beiden Strömungen im Zen-Buddhismus, die neben der Rinzai-Zen-Schule in Japan am meisten verbreitet sind. Im Rinzai sind Zazen und die Lösung der vom Meister gestellten logisch unlösbaren Rätsel - die so genannten Koans- ein Mittel um die Erleuchtung zu erreichen. Im Soto dagegen ist Zazen kein Mittel um die Erleuchtung zu erreichen. Im Gegenteil:

Die Praxis ist Ausdruck der Erleuchtung, erklärt Abt Muhō, und dazu bedarf es auch keiner Koans des Meisters.

15 O-Ton Muhō

Und im Sōtō sitzen wir einfach nur und bist nur mit der eigenen Realität konfrontiert und wenn man das täglich zwei Stunden morgens und abends macht und am Anfang des Monats fünf Tage am Stück, da fragt man sich natürlich relativ bald: Warum mach ich das überhaupt? Warum bin ich hier? Warum tue ich mir das an? Und das ist das eigentliche Koan in Antaiji. Das stellt man sich aber selber. Da wird man nicht vom Meister gefragt.

16 O-Ton Murillo (Englisch, Overvoice)

Jemand hat Zazen als einen großen Spiegel beschrieben, indem man sich selbst sieht und all seine Dinge siehst, vor denen man sich nicht verstecken kann. Es ist nicht immer schön, aber es ist auch interessant. Du kannst viel über dich selbst lernen. Besonders während der Sesshin –Tage, wo wir über 15 Stunden täglich Zazen machen. In diesen Momenten fragte ich mich: Was mache ich hier?

Autorin

Der 32-Jährige Murillo stammt aus Brasilien und lebt seit über einem Jahr in Antaiji. Als so genannter „Shika“ empfängt er Gäste und Neuankömmlinge, unterweist sie in die Regeln des Klosteralltags. Dabei geht es nicht nur darum, wann und wo es zu essen gibt. Viel Zeit nimmt er sich bei der Einweisung in das Zazen. Schließlich verbringt man übers Jahr verteilt 1800 Stunden mit der Meditation im Sitzen. Es sei wichtig zu wissen, welche Kleidung man trägt und wie man sich setzen kann. Murillo probiert mit allen, die neu sind, in der Halle die Sitzposition und reicht den Aspiranten wortlos weitere Kissen.

10 Atmo Sesshinruf: 3 Trommelschläge, 3mal „blecherner“ Gong (lange Pausen dazw.)

Autorin

Die ersten fünf Tage eines jeden Monats sind Sesshin-Tage, an denen 15 Stunden täglich mit kleinen Unterbrechungen meditiert wird. Da kommt man schnell an seine Grenzen, weiß Markus, der Ingenieur, der ein Jahr bleiben will.

17 0-Ton Markus

Wenn man die fünf Tage hier sitzt, dann ist es ja so, dann hörst du morgens immer diese Trommel und wenn du die Trommel schon hörst, denkst: Das kann nicht sein! Heute ist es erst der dritte Tag. Wie soll das jetzt weitergehen? Und wenn man dann länger sitzt, kommen auch die Schmerzen. Dann wird es anstrengend ... Aber irgendwann merkst du auch: Okay, das geht. Ist ja gar nicht so schlimm. Ist ja komisch.

Autorin

Beim Zazen sollte man seine ganze Aufmerksamkeit der Haltung, der Atmung und dem Auftauchen und Verschwinden der Gedanken widmen, erklärt Muhō.

18 0-Ton Muhō

Im Zazen versuchen wir die Gedanken einfach so zu lassen, wie sie sind, so wie Vogelstimmen, wie Insekten und loszulassen. Und loslassen ist etwas, was man nicht machen kann. Der Trick ist, die Gedanken anzunehmen. Wenn man die Realität oder das Leiden oder sich selbst loslassen will, muss man gleichzeitig die Realität, das Leiden, sich selbst annehmen... Also wenn ich etwas nicht annehmen will, wie es ist, dann wird es zum Problem für mich. Wenn ich's annehme, wie es ist, muss ich nichts damit machen- in dem Moment ist es schon losgelassen.

Autorin

Ein einfacher Weg, seine Gedanken loszulassen sei, sich auf den Atem zu konzentrieren. Vielleicht kennt man das aus seinem Alltag: Wenn man nervös ist, unter Stress steht und einfach mal für drei Minuten nur dem Atem folgt, wird es in der Regel leichter, erklärt Muhō.

19 O-Ton Muhō

Aber ich versuche die Leute dazu zu motivieren, nicht nur auf den Atem sich zu konzentrieren, sondern auch ein bisschen den Radius der Aufmerksamkeit zu erweitern und sich auch auf das, was sie sehen, einzulassen ... und dann ist die ganze Geräuschkulisse, die man wahrnehmen kann. Es ist die körperliche Wahrnehmung, es ist der Atem und wenn man seine Aufmerksamkeit auf all das verteilt, dann merkt man ja, die Gedanken, die sind da auch noch im Hintergrund. Aber ich muss mich von denen nicht verrückt machen lassen. Genauso wenig wie mich die Grillen verrückt machen oder die Vogelstimmen.

20 O-Ton Xavier (leichter Akzent)

Wenn du dich ständig bewegst, dann achtest du nur: Oh je, hier juckt es oder da klingt was oder wie steht die Uhr und wie lange haben wir noch? Wenn du ganz still sitzt und einatmest und ausatmest und lässt alles sein, dann geschieht etwas...

Autorin

Genauer könne er das nicht erklären, sagt Xavier. Fabian springt ihn zur Seite: Der Sinn des Ganzen sei, dass man lernt, nicht wegzulaufen und einfach mal sitzen zu bleiben- auch wenn es schwierig sei. Heute laufen die Menschen nicht nur ständig vor Schwierigkeiten weg, sie seien auch ständig auf der Suche nach Geld, nach Liebe, nach Karriere, um glücklich zu sein. Was Glück bedeutet, wissen die meisten allerdings nicht. Sie wissen definitiv nur eins: Mir geht es schlecht. Ich bin nicht glücklich.

21 O-Ton Fabian

Wenn man hingeht und meditiert nur um glücklich zu sein, dann sucht man. Aber beständiges Glück kommt davon, dass man aufhört zu suchen. Das ist ein bisschen paradox, d.h. wenn man sich jetzt hinsetzt und sagt, ich will glücklich werden, dann funktioniert das nicht. Es kommt als Bei-Produkt, wenn man aufhört zu suchen.

Autorin

Echtes Glück bedeute, auch sein Unglück anzunehmen, echte Erleuchtung bedeute,

aufzuhören, danach zu suchen, erklärt der Abt von Antaiji. Leider würden die Menschen auch ihren spirituellen Weg so praktizieren: wie ein schnüffelnder Hund - immer auf der Suche nach einem Guru, der eine noch größere Erleuchtung hat und bei dem man endlich findet, was man doch schon so lange gesucht und immer noch nicht gefunden hat. In Antaiji wird man so nichts finden, meint der 49-Jährige.

22 O-Ton Muhō

Natürlich ist es wichtig, glücklich zu sein und natürlich ist Erleuchtung der Punkt, um den es geht im Buddhismus. Aber den Menschen das wie eine Karotte vor die Nase zu hängen, ist kontraproduktiv.

23 O-Ton Xavier (leichter Akzent im Deutsch)

Zen ist für mich einfach das Leben leben, in dem man nur achtet, dass man in der jetzigen Moment ist. Sonst ist nix wichtig. Man könnte ja die ganze Zeit daran denken, was morgen passieren wird oder was gestern geschehen ist. Aber letztendlich sind wir nur jetzt und hier und in dem man das erkennt, erlebt man auch Zen, das Gefühl hier zu sein, im Jetzt zu sein.

24 O-Ton Markus

Vielleicht klebt man nicht so sehr an diesen "ich will unbedingt besser werden", wenn man das länger macht ... Und kommt auch davon los, dass es irgendwie immer besser werden muss... Sondern egal, was ist- es ist alles okay, so wie es ist.

11 Atmo vom Holzfällen und Feldarbeit

Autorin

Es ist okay, wie es ist und so stört sich auch niemand daran, dass Fabian zum Beispiel sein etwas längeres Haar zu einen winzigen Zopf am Hinterkopf gebunden trägt, obwohl er so wie ein Kanarienvogel in der Spatzenschar auffällt. Die vorherrschende Frisur der Männer ist ein kahlgeschorener Schädel. Fabian trägt außerdem noch einen Longyi, einen Wickelrock, den hat er sich aus Myanmar mitgebracht. Der sei ganz praktisch, vor allem beim Zazen, wo sich weite, bequeme

Kleidung empfiehlt. Die meisten seiner Mitbewohner tragen dann weite schwarze, in der Mitte gebundene Mönchsroben. Für Feld- und Waldarbeit greifen sie allerdings fast alle zu praktischen Gummistiefeln und Latzhosen.

25 0-Ton Murillo (englisch, Overvoice)

Ich bin im Team der Gemüsefelder und deshalb arbeite ich auf den Gemüsefeldern und versorge unser Gemüse. Außerdem habe ich Verantwortung für das Holz. Wir hacken Bäume um, machen davon Holz. Das Holz brauchen wir zum Heizen, zum Kochen, aber auch für den Boiler, in dem wir das Badewasser machen.

26 0-Ton Xavier (leichter Akzent)

Holz hauen -da muss ich viel arbeiten. Letztens habe ich gelernt zu schlachten. Wir kriegen Hirsche und Wildschweine als Donation und ich habe gesagt, ich würde das machen... Weil ich ja von Chile her viel Fleisch esse und so und ich dachte mir, ja, wenn ich das gerne esse, muss ich mindestens ein bisschen Arbeit dazu treiben...

Autorin

In Antaiji lebt man- entgegen gängiger Klischees - nicht vegetarisch. Die Rehe und Wildschweine bekommt die Gemeinschaft von den Bauern und Jägern der Umgebung geschenkt. Sie zu verschmähen, würde sie erneut töten, erklärt Muhō.

27 0-Ton Muhō

Vegetarier haben oft eine sehr genaue Vorstellung, wie alle anderen auch essen sollten. Also diese Idee: Ich mach es richtig und wenn du es nicht so machst, dann machst du es falsch. So ein bisschen findet man das auch in den monotheistischen Religionen. Mein Gott ist der Richtige. Und das ist komplett konträr zum Buddhismus. Natürlich ist es gut, sich von Gemüse zu ernähren. Aber was noch wichtiger ist, diese Idee loszulassen „ich mach es richtig“. Wenn ein Jäger kommt, dann sagen wir: Vielen Dank. Wir werden das Beste daraus machen. Und da kommt es auf den Tisch und wird gegessen. Und wenn die Vegetarier damit Probleme haben, ist es auch schon Teil der Praxis, ein bisschen an seinem Ego zu arbeiten. (Lacht)

Autorin

Wer nach Antaiji kommt, bleibt als Aspirant erst einmal für 80 Tage. Danach entscheidet die Gemeinschaft, ob der Neuling zur Sangha passt und bleiben kann. Wer für Monate oder auch Jahre hier bleibt, bekommt keinen Lohn, hat keine Versicherung, muss seine Unkosten selbst decken. Das bedeutet:

28 0-Ton Murillo (Englisch, Overvoice)

Wir gehen auf Takuhatsu, das auch als Bettelübung bezeichnet wird. Im Winter gehen wir in die großen Städte Japans, um dort zu betteln. So decken wir unsere grundlegenden Kosten wie Versicherung und die persönlichen Dinge, die du kaufen musst. Es ist nicht viel Geld, aber es ist genug, um hier zu leben.

29 0-Ton Sebastian

Betteln heißt nicht, ich sitze da in der Ecke... Man steht für mehrere Stunden mit der Schale in der Hand und steht still und rezitiert Sutren und das über 6 Stunden, durchgängig steht man da. Man setzt sich nicht hin, man sollte keine Toilettengänge in der Zeit unternehmen. Es ist schon sehr, sehr harte Praxis...

30 0-Ton Murillo (Englisch, Overvoice)

... und Antaiji bekommt auch Spenden. Mit den Spenden kaufen wir Dinge, die wir nicht selber erzeugen können, wie zum Beispiel Öl, Zucker und Elektrizität. Es ist ein einfaches Leben, aber es ist schön.

Autorin

In Antaiji reicht es nicht, auf einer spirituellen Suche zu sein. Das Kloster ist etwas für Praktiker. Auf 50 Hektar Land werden Reis und Gemüse angebaut, der Wald ringsherum wird bewirtschaftet. Das ist das ganze Jahr über harte körperliche Arbeit: im Frühling beim Pflügen, in der Sommerhitze beim Mähen, bei der Ernte im Herbst oder im Winter, wenn das Kloster durch den Schnee von der Außenwelt abgeschnitten ist. Das Motto in Antaiji lautet: „Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen“. Das alles verstehen die Bewohner von Antaiji nicht als Askese, als Verzicht sondern als ungeschminkte, reine Form des Zen.

31 0-Ton Sebastian

Und was ich an Zen persönlich ganz schön finde, es ist nicht so ein großes Trara. Für mich war das andere zu viel: Du hast mehrere Leben schon hinter dir und noch mehrere vor dir und du musst die Erlösung finden ... Und hier ist das alles... Du hast nur das Leben. Und vielmehr wird auch gar nicht gesagt. Das ist, was es für mich ja ausmacht. Dass es nicht so religiös ist, dass ich trotzdem viel Dinge über das Leben erfahre... Ist auch sehr, sehr hart-aber das gehört ja auch dazu.

32 0-Ton Murillo (englisch, Overvoice)

Für mich ist Zen auch das Leben annehmen in all seinen Facetten – Glücklichein, Traurigsein, annehmen aller Dinge, auch die Zeit, wo das Glücklichein verschwindet. Es kommt alles und geht auch wieder. Und Zen ist leben mit dem Kommen und Gehen.

33 0-Ton Xavier (leichter Akzent)

Also am Anfang wollte ich erreichen, ein besserer Lehrer zu werden. Aber mittlerweile möchte ich nichts erreichen. Das Leben ist so wunderschön von alleine schon und um glücklich zu sein, muss man einfach glücklich sein... indem man hier lebt, merkt man diese kleine schöne Sachen, die täglich man sonst verpassen würde.

ENDE