



Ein Regentropfen kehrt ins Meer zurück – das **Ich** wohin?

Interview mit Muho, Olaf Nölke, Abt des Zen-Klosters Antai-ji in Japan

Muho ist seit 2001 Abt des Antai-ji Zen-Klosters in Japan. Die Tatsache, als Deutscher eine derartige japanische Institution zu leiten, erregt immer wieder Aufsehen. In der Berliner Urania hielt Muho einen humorvollen Vortrag über seinen Werdegang und gewährte zu diesem Anlass freundlicherweise ein Interview. Im Gespräch über das gemeinsame Ziel des Buddhismus beeindruckte er durch seine aufrichtige Offenheit trotz kontroverser Ansichten: einige Aussagen über Leerheit und Wiedergeburt in seinem Buch bezweifeln wesentliche Lehren des Buddhismus zu Karma und Abhängigem Entstehen. Seine Bedenken stehen jedoch geradezu exemplarisch für die Schwierigkeiten vieler westlicher Buddhisten mit diesem zentralen Thema. Darüber haben wir gesprochen.

Als Sie jung waren, was haben Sie sich von Buddhas Lehren erhofft, was war Ihre Grundfragestellung oder ihr Grundgefühl, aus dem heraus Sie sich dem Buddhismus zuwandten?

MUHO: Zunächst war da einfach nur die Erfahrung des Sitzens. Und die Überraschung darüber, dass ich ein anderer bin, wenn ich anders sitze. Also, ob ich krumm gebeugt oder aufrecht und gerade sitze - und das hat mich total überrascht. Denn ich dachte, ich bin ja hier oben (deutet auf seine Stirn), und der Körper ist nur ein Werkzeug für das Hirn. Erst nach etwa einem Jahr las ich Bücher, u.a. die Bücher von D.T. Suzuki, wo es

dann hieß, der Buddhismus sei in Indien ausgestorben, aber von China nach Japan gekommen. Da war die Rede von Satori, das niemand in Worten erklären kann. Aber wenn man an den richtigen Meister gerät und lang genug Zazen übt, mit der richtigen Überzeugung, dann kommt sie irgendwann, die große Erleuchtung. Das hat mich sehr interessiert und war meine Hoffnung. Sicherlich auch weil meine Mutter früh gestorben war, habe ich mir schon als Kind die Frage gestellt: Warum denn überhaupt leben, wenn wir doch sterben müssen; welchen Sinn hat das? Warum sich nicht das Leben nehmen? Ich hatte nie den Mut zum aktiven Selbstmord, aber ich hatte immer so eine depressive Ader. Warum bis 80, 90, 100 leben, wenn ich auch heute sterben kann? Keiner konnte mir das beantworten, und als ich Grundschüler war, schien überhaupt niemand interessiert an solchen Fragen zu sein. Mein Vater nicht, die Lehrer und auch meine Freunde nicht; es schien so, als hätte sich niemand bisher diese Frage gestellt. Da traf ich auf den Satz Buddhas: Leben ist Leiden, bzw. Unzufriedenheit. Das traf mich im Kern, und ich erhoffte mir die Erlösung vom Leiden – wie wahrscheinlich viele Buddhisten.

Sie sind als Deutscher Abt in einem japanischen Zen-Kloster; ist das ein Vorteil oder ein Nachteil oder beides, je nach Situation? Haben Japaner zu Ihnen einen anderen Zugang, weil Sie aus einem anderen kulturellen Hintergrund kommen?

MUHO: Ganz sicher haben Japaner einen anderen Zugang zu mir, und das kann manchmal ein Vorteil, manchmal ein Nachteil sein. Ein Vorteil, weil es auf Neugierde stößt. Warum kommt ein Deutscher zu uns nach Japan und vertieft sich in eine Religion, die wir schon ganz vergessen haben? Der Nachteil besteht darin, dass man als Exot angesehen wird. Und so denken dann die wenigsten Japaner, dass das von mir Gesagte sie betrifft, sondern eher, dass es für mich, den Exoten, relevant ist. Man hört sich alles mit freundlichem Interesse an, aber leider auch nicht mehr. Ein Japaner dagegen hätte es vielleicht schwieriger, nicht altmodisch zu wirken. Aber wenn er dann auf Interesse stieße, wäre er eben Japaner unter Japanern, und das von ihm Gesagte würde intern akzeptiert.

Lassen Sie uns über die Meditation des Zazen sprechen. In allen Schulen des Buddhismus wird Meditation praktiziert, und in den anspruchsvollsten Formen geht es um die Erfahrung, dass Beobachter, das Beobachtete und das Beobachtete eins sind. Geistesinhalte wie Wahrnehmungen, Gefühle oder abstrakte Inhalte von Gedanken werden fokussiert und lösen sich auf – was dann bleibt und im Idealfall erfahren wird, ist die Natur des Geistes selbst. Zen scheint sehr stark von der Cittamatra-, der Nur-Geist-Schule, beeinflusst zu sein. Wie meditieren Sie? Was ist das Ziel der Meditation?

MUHO: Das Eins-Werden von Beobachter, Beobachtetem und dem Beobachteten halte ich für sehr wichtig. Wenn heutzutage von Achtsamkeit die Rede ist, gibt es gewöhnlich den Beobachter und das Objekt, und dann fegt man ganz, ganz achtsam. Man geht langsam oder kaut etwas ganz achtsam, und dann ist da immer der schlaue Beobachter da oben, der den kleinen Muho da unten betrachtet, was der gerade so macht. Wenn ich den Leuten Zen erkläre, geht es hauptsächlich um den Geist.

Zunächst zwar um den Atem, den man so natürlich belassen soll, wie er ist. Zum Geist sage ich, dass mit vielen Gedanken zu rechnen ist. Man stelle sich vor, man betrachte eine Weide mit Schafen. Und um die Schafe vom Gemüse fernzuhalten, baut man als Schäfer einen Zaun darum herum, oder man will das Durcheinander der Schafe regulieren, sie in schwarze und weiße einteilen, doch je mehr man als Schäfer ordnend eingreift, desto mehr Chaos entsteht. Also vergesse den Schäfer, und seid so wie der Himmel. Schaut einfach von oben frei auf das Geschehen, ohne irgendwas zu kontrollieren. Das kann man noch verstehen: ich gucke einfach in meinen Geist, wie die Wolken da ziehen, ohne mich mit einer davon zu identifizieren. Aber da ist dann immer noch der Beobachter, der aus der Himmelperspektive schaut. Und für die meisten Menschen ist der nächste Schritt schwierig zu verstehen: dass es noch eine andere Perspektive gibt, nämlich das Eins-Werden mit der Weide. Die Schafe einfach tragen und sich fressen lassen, und plötzlich merkt man, dass sie eingeschlafen sind. Und man kratzt sich behaglich am Bauch, so als Weide.

Dieser Zustand des Eins-Werdens ist schwer zu beschreiben und zu vermitteln, aber das ist es, worum es im Zazen geht. Gerade darin besteht der Unterschied zur gewöhnlichen Achtsamkeit, die zwar auch wichtig ist, z.B. im Kloster, dass man seine Slipper richtig arrangiert und nach dem Besuch der Toilette das Licht ausschaltet. Doch eben nicht immer der Beobachter zu sein, der alles richtig machen will, sondern tatsächlich Eins zu sein, darauf kommt es an.

Deshalb wird in einem Zen-Kloster beispielsweise sehr schnell gegessen. Wenn man langsam isst, kann das zwar auch Bewusstheit schaffen; die Verlangsamung hat ihren Sinn, aber sie schaltet eben nicht diesen Blickwinkel des Beobachters aus. Durch die Schnelligkeit ist dieser Beobachter gezwungen zu agieren und zu reagieren, und er verliert sein dominantes Herausgehoben-Sein.

Sprechen wir über Leerheit. In Ihrem Buch führen Sie das Zitat an: „Beim Gehirn wären wir lieber Spender als Empfänger“ zum Verhältnis von Ich, Körper und Geist. Wer oder was ist dieses Ich? Was lebt, was stirbt als dieses Ich? Der Titel Ihres Buches lautet: „Ein Regentropfen kehrt ins Meer zurück“, was zwar eine hübsche Metapher aus dem Wasserkreislauf ist, aber wer oder was soll denn in Bezug auf das Ich der Tropfen sein, und in welches Meer würde „zurück gekehrt“?

MUHO: Es könnte sein, dass es da eine Differenz zwischen mir und dem tibetischen Buddhismus gibt. So wie ich die Reinkarnationslehre verstehe, kehrt der Regentropfen für einen Augenblick ins Meer zurück, aber in diesem Moment entsteht dann wieder ein neuer Regentropfen, zwischen dem man eine Verbindung ziehen kann. Wenn z.B. der Dalai Lama stirbt, kann man angeblich genau feststellen, wo er ist, und wer er ist; er verteilt sich sozusagen nicht über die Landschaft. Ich bin mir da nicht so sicher. Ich habe keine Erinnerungen an frühere Leben und keine Voraussicht, was aus mir werden wird. Ich stelle mir vor, dass dieser Regentropfen, also dieser Muho, der hier jetzt sitzt, eines Tages stirbt und kremiert wird, dann wird ein Teil Asche, ein Teil Atmosphäre, und genauso, wie sich dieser Körper auflöst, löst sich auch meine Psyche auf. Das Ich wird dann nicht mehr zusammen gehalten. All die Faktoren, die mich jetzt karmisch bestimmen, werden durch diesen Koffer meines Körpers gehalten, und wenn sich der Koffer auflöst, verstreut sich das Gepäck. Und ich sehe nicht, wieso sich das ganze Gepäck dann plötzlich in einem neuen Koffer aufhalten sollte. Das Beispiel des Meeres ist eben das Leben selbst, von dem wir alle erhalten werden. Ich weiß nicht, ob das im tibetischen Buddhismus anders ist, aber in Japan herrscht die Überzeugung, dass nicht wir leben, sondern vom Universum gelebt werden. Das universelle Leben lebt durch uns. Das wäre dann das Meer, von dem ich spreche. Es ist eigentlich missverständlich zu sagen, der Regentropfen kehrt zurück, denn das Meer ist ja schon in dem Tropfen; der Regentropfen war nie getrennt davon.

Sie schreiben, die leibliche Existenz bewirke den Zusammenhalt der Person. Und Sie glauben nicht an Wiedergeburt. Einige westliche Buddhisten haben ebenfalls Schwierigkeiten damit. Doch wenn man Wiedergeburt ablehnt, ergibt sich für den Buddhismus die üble Konsequenz, dass seine Lehren dann sinnlos wären. Es besteht dann die Frage, was nach dem Tod ist: Wenn dann alles vorbei wäre, und man sich einfach auflöst – wozu praktizieren und sich um Erleuchtung bemühen? Dann wäre alles egal. Und wenn man die Erleuchtung in diesem Leben nicht erlangt, hätte man keine Chance, sie jemals zu erlangen. Die einen schaffen es, die anderen geben eben unerleuchtet wieder in den Pool des Lebens ein, aber der Unterschied wäre allenfalls für die kurze Spanne des restlichen Lebens von Belang. Wozu sollte man dann Erleuchtung anstreben?

MUHO: Ich weiß gar nicht, ob wir überhaupt Erleuchtung anstreben sollten. Wenn einer Erleuchtung anstrebt, würde ich ihm erst einmal raten, von der Erleuchtung loszulassen. Dogen schreibt: „Ein Buddha ist einer, der seine Illusion erkennt.“ Nicht die Illusion eliminiert, sondern erkennt, dass er in der Illusion steckt. Das unterscheidet sich von dem Gedanken, heute seien wir noch ganz in der Illusion, morgen etwas weniger und irgendwann dann erleuchtet, vielleicht erst nach der Wiedergeburt. So stelle ich mir das nicht vor. Was ich am Reinkarnations-Gedanken nachvollziehen kann: Es ist ein Wunder, dass ich hier bin, oder dass die Welt überhaupt da ist. Und ich bin nicht derselbe der ich gestern war und morgen sein werde. Aber dieser Moment hier und jetzt, der ist immer da. Da ist eine Sache, die ewig ist, und das nenne ich mein Bewusstsein, obwohl da kein Besitzer ist. Und auch wenn sich mein Körper auflöst und die psychischen Bestandteile, gibt es keinen Anlass anzunehmen, dass auch mein Bewusstsein völlig verschwindet. Da sitze ich dann zwischen verschiedenen Stühlen. Und deshalb sage ich in meinem Buch auch, dass es keinen Gegenbeweis gegen Wiedergeburt gibt. Andererseits ist es für mich einfach sehr schwer nachzuvollziehen, wieso das Bewusstsein, das jetzt durch diese Augen sieht und durch diese Ohren hört, dann in dreißig Jahren dann einfach durch andere Augen sehen und durch die Ohren eines anderen die Welt wahrnehmen sollte. Aber ich bin offen dafür.

Das Erkennen des Nicht-Ich, der Selbstlosigkeit der Person und vor allem auch die Erkenntnis der Leerheit des eigenen Geistes; wie praktiziert man zielgerichtet, um sich diesem Ziel zu nähern? Im tibetischen Buddhismus z.B. schult man sich durch die Beschäftigung mit den philosophischen Schriften, triggert die Kernpunkte durch die Debatte, bis sie kristallklar hervortreten, und so kondensiert, begibt man sich dann mit ihnen in die Meditation. Meditation allein, ohne die zwei Ansammlungen von Verdienst und Weisheit, führt nicht zum Ziel. Im Zen heißt es: sitzen, sitzen, sitzen, doch es gibt natürlich noch die paradoxen Koans, um den Intellekt an seine Grenzen zu bringen. Z. B. die Frage nach

der Buddha-Natur eines Hundes; für einen „tibetisch“ geschulten Buddhisten ist die Antwort mit dem Hundelaut „Wu“ oder „Mu“, „Nichts“ ganz klar: Das gebellte „Nichts“ lässt die totale Veränderungsmöglichkeit des von Buddhaschaft scheinbar weit entfernten Hunde-Geistes aufgrund dessen Leerheit humorvoll anklingen. Wenn der Hund nach seinem Tod aber auch nur in die Wiederauflösung ginge und es reiner Zufall war, dass er als Hund geboren wurde, ergäbe das alles keinen Sinn. Wie machen Sie es in Ihrem Kloster?

MUHO: Da gibt es den Rinzaï- und den Soto-Ansatz. Im Rinzaï kenne ich mich weniger gut aus, auch wenn ich in Kyoto ein Jahr in einem Rinzaï-Kloster verbracht und mit Koans gearbeitet habe. Die berühmten sind die mit dem Klang des Klatschens mit einer Hand, oder der Frage nach der Buddha-Natur eines Hundes, wo die Antwort „mu“ dann soviel wie „nichts“ bedeutet, obwohl doch jedes Wesen die Buddha-Natur angeblich hat. Wenn man anfängt nachzudenken, hat man schon verloren. Im Soto arbeitet man – Ausnahmen bestätigen die Regel – im Allgemeinen nicht mit Koans, sondern mit Sitzen und Loslassen. In beiden gibt es die Sesshins, intensive Meditations-Klausuren. Im Antai-ji machen wir das von morgens 4 bis abends um 9 Uhr. Zwischendurch gibt es Kinhin, Geh-Meditation. Obwohl immer wieder gesagt wird, dass es keine asketische Praxis sei, kommt man doch sowohl körperlich, als auch geistig an eine Grenze. Man fragt sich: warum tue ich mir das an? Das bringt mich irgendwann noch um! Man kann dann ein bisschen herum wackeln, um die Schmerzen zu lindern, die Zähne zusammenbeißen und so etwas, aber irgendwann kommt man dann an einen Punkt, wo man sich sagt: Ich mache das hier, um die Fragen des Lebens zu beantworten. Es geht hier um mein Leben, und wenn ich es hier nicht schaffe, dann schaffe ich es nie. Und wenn es mich das Leben kostet, dann lasst mich hier auf dem Kissen sterben. Und dann ist plötzlich alles ganz einfach. Bis dahin denkt man: Ich mach hier Zazen, eine große Anstrengung, reiße mir hier den Allerwertesten auf – und plötzlich merkt man, das war gar nicht ich. Das war etwas Größeres. Man kann es nicht so genau fassen, aber man fühlt: nicht ich habe Zazen, sondern Zazen hat Zazen praktiziert.

Vielen herzlichen Dank für das Gespräch.

Muho, Olaf Nölke, *1968 in Berlin, studierte Philosophie, Japanologie und Physik an der FU Berlin, bevor er nach Japan ging, um Zen zu studieren. 2001 von seinem Meister als eigenständiger Zen-Meister anerkannt, lebte er lehrend als Zeltbewohner im Schlosspark von Osaka. Nach dem Tod seines Lehrers zum Abt von Antai-ji berufen, wohnt und lehrt er dort mit seiner Familie. Muho hat etliche Zen-Werke auf brillante Art ins Deutsche übertragen, wie z.B. die Sammlungen der Aussprüche des Zen-Meisters Kodo Sawaki (Angkor Verlag).