

MIT
ZEN
DURCH
DAS
JAHR

DAS
52-WOCHEN-
JOURNAL

BONNIE
MYOTAI
TREACE

DIESES JOURNAL GEHÖRT:

»Der alte Pflaumenbaum ist nicht zu ermessen.
Er offenbart den Frühling; er offenbart den Winter.
Er entfacht Wind und heftigen Regen.
Er ist der Kopf eines Mönchs im Flickengewand;
er ist das Auge des ewigen Buddha.
Er wird zu Gras und Bäumen; er wird zu reinem Duft.
Seine wirbelnde, wundersame Verwandlung ist
unermesslich.«

Meister Dogen,¹ Priester und
Lehrer, Gründer der Schule
des Soto-Zen



EINFÜHRUNG

Zen wird dir die Zunge stehlen und dich dann zum Sprechen auffordern. Er wird dich in den Bereich der vollkommenen Intimität führen und dir wird klar, dass alles, was du darüber sagst, dich nur davon entfernt. Niemand ist vor der Wahrheit des Zen gefeit: Wir alle leiden unter der Anforderung, dem Unaussprechlichen Ausdruck zu verleihen. Wir wachen jeden Tag mit dieser Anforderung auf und suchen am Abend den Schlaf, auch wenn der Druck nicht von uns genommen ist. Denke darüber nach: Dein Leben ist eine einzige erstaunliche Unwahrscheinlichkeit. Jeder einzelne Moment hat ein neues Gesicht. Und absolut niemand außer dem, der dies gerade liest, ist in der Lage, die in sich wohnenden Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Darin liegt eine große Verantwortung, aber auch die Leichtigkeit einer Feder, die im unsichtbaren Wind schwebt und uns den Weg zur vollkommenen Ruhe weist. Vielleicht hatte Meister Eckhart recht: »Wenn das einzige Gebet, das du in deinem ganzen Leben sprichst, ein Dank ist, dann ist das genug.«

In diesem Journal, das tägliche Schreibübungen enthält, bist du eingeladen, Raum zu gestalten, Zeit zu schaffen. An jedem Tag des Jahres wirst du gebeten, »das Selbst zu vergessen«, wie es Zen verlangt. Und du wirst aufgefordert, dich dem scheinbaren Widerspruch zu stellen: »Wenn das Selbst vergessen ist, was ist dann Selbstschau?« Man kann diesem Widerspruch nicht entkommen (auch wenn man absichtlich stumm ist, »spricht« man ganz laut), und das ist nicht esoterisch zu verstehen.

Wer hat nicht schon so geliebt, dass Worte nicht mehr genügten? Oder so getrauert? Der Moment des Gedenkens ist gekommen und die Zeit der Liebeslieder. Wir betreten das Feld der Sprache, wissend, dass sie ungenügend, aber unabdingbar ist.

Dieses Unabdingbare ist die Zen-Praxis, die in diesem Buch vorgestellt wird. Du stehst an der Schwelle, lässt alles hinter dir, was in der Stille ruhte, und bist nun aufgerufen, einen Schritt zu tun. Ein Zeichen zu setzen. Das Leben zu gestalten und zu reflektieren, ohne genau zu wissen, was es ist oder werden könnte. Mit anderen Worten: Lies einen Arbeitsauftrag, nimm deinen Stift in die Hand und schreibe. An manchen Tagen wird das ganz einfach sein, an anderen Tagen kann es sich wie eine Herausforderung anfühlen, und du wirst unsicher sein, ob du überhaupt verstehst, was verlangt ist. Schreibe einfach. Oder zeichne, wenn dazu aufgefordert wird. Denke nicht zu viel darüber nach.

Ich leite seit vielen Jahren Zen-Schreibretreats und Meditationskurse. Meist lasse ich nach meinen Arbeitsaufträgen 10 bis 20 Minuten Zeit zum Schreiben. Ich möchte dich ermuntern, zusätzlich ein Tagebuch zu führen. Wähle vielleicht eine

Aufgabe pro Woche und praktiziere länger, als es die kleinen Felder in diesem Buch erlauben. Warum? Die Frage stellt sich genau wie die nach dem allgemeinen Warum im Leben: Warum meditieren? Warum antworten, wenn jemand eine Frage stellt? Die schnellen und kurzen täglichen Notizen helfen uns dabei, nicht zu viel über das nachzudenken, was wir schreiben; bei den längeren Notizen können wir mehr Gedanken und Gefühle zulassen. Ich hoffe, du kannst darauf vertrauen, dass es hier in erster Linie um das Bestreben geht, aufrichtig, großzügig und mit größtmöglicher Klarheit zu leben.

Mit diesem Buch hast du ein Jahr zur Verwirklichung dieses Strebens vor dir: Du sollst nicht nur daran glauben oder dich danach sehnen, sondern es durch die tägliche Praxis mit Leben erfüllen. Jede Woche des Jahres ist einem von sieben Bereichen gewidmet: Meditation, Liturgie, Arbeit, Kunst, Studium, Körper, Welt. In einigen dieser Bereiche wird es dir leicht fallen zu schreiben, andere wirst du als Herausforderung empfinden. Achte auf das, was dich emotional besonders bewegt: Das ist ein Hinweis darauf, dass du hier reif bist zu wachsen. Die Zen-Lehre verweist auf die Einheit zwischen dem Selbst und allen Wesen und Dingen. Das mag dir zunächst fremd sein, ja sogar irrelevant oder belastend vorkommen. Aber du wirst sehen, was sich dir eröffnet, wenn du dich darauf einlässt. In der letzten Übung jeder Woche (Welt-Übung) werden wir unsere moralischen und ethischen Impulse überprüfen und unsere Aufmerksamkeit auf Mitgefühl, Verantwortung und die Art und Weise lenken, wie unsere großartige Erde uns das gibt, was wir brauchen. Jede der vier Jahreszeiten hebt den natürlichen Wechsel des Wetters und sozialer Konventionen (wie zum Beispiel Feiertage) hervor sowie die Dynamik von Stille und Licht. Du kannst in jeder beliebigen Woche des Jahres beginnen. Jede Jahreszeit beinhaltet dreizehn Wochen (also: Frühling geht von März bis Mai, Sommer von Juni bis August, Herbst von September bis November und der Winter von Dezember bis Februar). Manchmal wird eine Aussage oder ein Aspekt in verschiedenen Jahreszeiten leicht verändert wieder aufgegriffen. An einigen Stellen werden auch Zen-Lehrer kurz erwähnt. Lass dir den Geschmack ihrer Worte auf der Zunge zergehen, suche bei Bedarf gerne weitere ihrer Weisheiten heraus und lass dich von ihnen bereichern.

Dieses Jahr wird eine Reise durch das Alltägliche und das Heilige, das unerträglich Traurige und das gänzlich Wundervolle. Es wird ein wechselvolles und heiliges Jahr sein. Jedes Jahr ist voller solcher Momente, aber dieses Mal werden wir es gemeinsam gestalten. Und das ist schon alles.

Ich danke dir für deine Aufmerksamkeit, deine Bereitschaft zur Übung und deinen Mut.



FRÜHLING

Im Zen sprechen wir von »der unermesslichen Vielfalt des Frühlings«, der den Menschen aufricht und die Grenzen sprengt, die das Selbst zu vereinzeln schienen, die alles in Abgrenzung und Schmerz eingeschlossen hatten. Im unermesslich vielfältigen Frühling ist jeder Augenblick fruchtbar, voll von noch unbekanntem Leben. Der Strom taut auf und singt die »vierundachtzigtausend Hymnen«. Die Wahrheit des Frühlings ist uns vertraut, doch in unserem maßlos langen Winter vergessen wir, was wirklich ist. Wir schauen auf den gefrorenen Boden und leugnen, dass der Frühling da ist, versteckt unter einer fast meterhohen Schneedecke. Und doch ist ein uranfängliches Klopfen zu vernehmen: Es kommt aus dem Baum vor unserer Küche – inmitten all der täglichen Dramen, über die wir uns definieren, ist ein Vogelnest zu sehen. Horch! Das Küken pickt von innen, die Vogelmutter auf dem Ast pickt helfend auch. Zartes Leben wird sich Bahn brechen. In seinen kleinen Knochen wartet der ganze Himmel. Wie willst du den Frühling erfahren?

*»Sie können wohl alle Blumen abschneiden,
aber sie können den Frühling nicht verhindern.«*

Pablo Neruda





WOCHE 1

DER GEGENWÄRTIGE AUGENBLICK: Wenn du den Augenblick verpasst, verpasst du dein Leben. Nimm dir einen Moment Zeit, um genau diesen Augenblick zu notieren: Was siehst, hörst, fühlst du, was nimmst du am deutlichsten wahr?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANKBARKEIT: Wenn wir unsere Tage damit verbringen, uns zu beschweren, nehmen unsere Beschwerden mehr und mehr Raum ein in unserem Leben. Auch das Gegenteil ist der Fall: Wir können unser Leben mit Dankbarkeit füllen. Mache eine kurze Liste der »Dankbarkeitsdinge« – Dinge, die du gerade jetzt zu schätzen weißt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DAS NOTWENDIGE TUN: Wir verbringen einen Großteil unserer Arbeitszeit mit »Lückenfüllern« – nicht wirklich zweckdienlichen Dingen. Denke über deine Arbeit nach und überlege, wie du dich während deiner Arbeit konstant auf die wesentlichen Aufgaben konzentrieren kannst. Schreibe ein paar Sätze dazu auf.

.....
.....
.....

ATMEN TUT GUT: Erstaunlicherweise können wir vergessen zu atmen. Hast du dich schon einmal dabei ertappt, in einer angespannten Situation den Atem anzuhalten, obwohl ein Atemzug dir gerade dann helfen würde, dich zu entspannen?

ZUHÖREN: Nach der Winterruhe erwacht der Frühling mit Gesang. Welche Frühlingsgeräusche hast du heute schon gehört? Gib dem Lied des Frühlings Worte.



WOCHE 1

SEI KREATIV! Ein Zen-Lehrer wurde gebeten, die Frühlingsbrise zu zeichnen. Er malte einen Schmetterling, der anmutig über Blumen schwebte. Wie würdest du etwas Unsichtbares darstellen? Beschreibe oder zeichne den Duft von Regen, ohne ihn zu benennen.

[Large empty dashed box for drawing or writing]

GEMEINSCHAFT: Auch jene, die wir im Rahmen unserer Glaubenssätze oder Werte als Gegner betrachten, gehen in der Regel liebevoll mit ihren Haustieren und anderen geliebten Menschen um. Welche anderen guten Eigenschaften und Anliegen hast du mit deinen »Feinden« gemeinsam?

[Horizontal dashed lines for writing]



INNEHALTEN: Nimm eine bequeme Sitzposition ein und bleib fünf Minuten lang still sitzen. Was bringt dich dazu, dich bewegen zu wollen? Gibt es einen Abstand zwischen einer Empfindung und der Entscheidung, sich (weg) zu bewegen? Finde es heraus.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RITUALE ENTWICKELN: Im Weltlichen ist nichts heilig, im Heiligen ist nichts weltlich. Welche alltägliche Handlung (eine Mahlzeit zubereiten, Zähne putzen ...) könntest du entschleunigen und als dir heilige Aktivität praktizieren?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AUFMERKSAMKEIT: Was ist dein meistgenutztes Gerät bei der Arbeit? Für manche ist es ein Computer, für andere eine Schaufel. Schreibe ein paar Worte der Wertschätzung. Erwähne, was du daran besonders magst.

.....
.....
.....



KÖRPERPFLEGE: Zen-Mönche singen Mantras, bevor sie sich den Kopf rasieren, weil es ihnen wichtig ist, auf diese Weise Dankbarkeit zu zeigen. Welches Ritual der Körperpflege könnte dein Weg sein, Dankbarkeit zu zeigen (und nicht nur mit dir selbst beschäftigt zu sein)?

»NICHT ZWEI«: Denke an eine Person des öffentlichen Lebens, die du nicht magst, und wenn du sie siehst, chante² für dich: »Nicht zwei, nicht zwei«. Denn sie und du, ihr seid eins. Wieso ist das wahr, und wie fühlt sich das an?

ATMEN/ATMUNG: Jeder Atemzug ist ein unaussprechliches Geschenk. Schließe deine Augen und spüre einfach, wie der Atem in dich einströmt, deinen Brustkorb füllt und wieder entweicht. Beschreibe deinen Atem in ein paar Worten (gleichmäßig? tief? blockiert? stockend? entspannt?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GERADE SO VIEL, DASS ES GENUG IST: Bereite dir in einer speziellen Schale eine Mahlzeit zu, die du in aller Stille achtsam isst. Fühle die Ruhe beim Essen: Schmeckst du wirklich? Nimmst du Konsistenz, Aroma und Duft wahr? Im Zen heißt das »Oryoki«, was so viel bedeutet wie »gerade so viel, dass es genug ist«. Beschreibe deine Eindrücke.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EINS NACH DEM ANDEREN: Du kannst bei einem Projekt nicht gleich alles auf einmal bewältigen. Du kannst die erste Aufgabe erledigen. Und dann die nächste. Was ist deine erste Aufgabe?

.....

.....

.....

