

Charlotte Joko Beck  
ZEN IM ALLTAG



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Charlotte Joko Beck lehrt eine Zen-Praxis, die nicht aus unserem Alltag herausführt, sondern sich ihm ganz entschieden zuwendet: Zen als Weg, um mit Alltagsproblemen gut zurande zu kommen. Zen als Einstellung, die uns bei Beziehungen, bei der Arbeit, bei unseren Ängsten und Leiden hilft. Joko Becks Dharma-Vorträge in diesem Buch sind Musterbeispiel an Schlichtheit, Treffsicherheit und Vernunft. Sie sprechen Menschen unterschiedlichster religiöser und sozialer Zugehörigkeit an. Nicht zuletzt deshalb ist dieses Buch zu einem Klassiker der westlichen Zen-Literatur geworden.

### *Autorin*

Charlotte Joko Beck wurde in New Jersey geboren. Nach dem Scheitern ihrer Ehe ernährte sie sich und ihre vier Kinder durch ihre Tätigkeit als Lehrerin, Sekretärin und später als Verwaltungsassistentin einer großen Universität. Mit über vierzig begann sie unter der Anleitung von Maezumi Rōshi den Zen-Übungsweg zu gehen. Schließlich wurde Joko zur dritten Dharma-Erbin Maezumi Rōshis ernannt und zog 1983 in das Zen-Zentrum von San Diego, in dem sie bis 2006 lehrte.

Heute lebt und lehrt sie in Prescott/Arizona.

Charlotte Joko Beck

# Zen im Alltag

Aus dem Amerikanischen  
von Bettine Braun

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel »Everyday Zen« bei Harper & Row, New York.  
Die deutsche Erstaussage erschien 1990 bei Droemersch Verlagshausanstalt Th. Knaur Nachf., München, unter dem Titel »Zen im Alltag«.

## 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2011  
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1990 der deutschsprachigen Erstaussage  
Droemersch Verlagshausanstalt Th. Knaur Nachf., München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1989 Charlotte Joko Beck  
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of  
HarperCollins Publishers, LLC.  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München  
Umschlagmotiv: © Clive Nichols/Corbis  
SB · Herstellung: cb  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
**eISBN 978-3-641-10823-6**

---

---

# INHALT

VORWORT .....	9
DANKSAGUNG .....	15
I. ANFÄNGE .....	17
Am Anfang des Zen-Übungsweges .....	17
Üben in diesem Augenblick .....	26
Autorität .....	37
Der Flaschenhals der Angst .....	41
II. DAS ÜBEN .....	47
Was Üben nicht ist .....	47
Was Üben ist .....	50
Das Feuer der Aufmerksamkeit .....	61
Der Drang nach Erleuchtung .....	67
Der Preis des Übens .....	74
Der Lohn des Übens .....	78
III. GEFÜHLE .....	85
Ein größeres Gefäß .....	85
Die Büchse der Pandora öffnet sich .....	91

»Ärgere dich nicht« . . . . .	97
Falsche Ängste . . . . .	110
Keine Hoffnung . . . . .	113
Liebe . . . . .	120
IV. BEZIEHUNGEN . . . . .	125
Die Suche . . . . .	125
Üben in Beziehungen . . . . .	134
Erfahrung und Verhalten . . . . .	146
Das Scheitern von Beziehungen. . . . .	150
Die Beziehung zu uns selbst . . . . .	158
V. LEIDEN . . . . .	165
Wahres Leiden und falsches Leiden. . . . .	165
Verzicht. . . . .	172
Einverstanden sein . . . . .	180
Tragödien . . . . .	187
Das beobachtende Selbst . . . . .	193
VI. IDEALE. . . . .	203
Standhalten . . . . .	203
Streben und erwarten . . . . .	206
Die überlagernde Struktur durchschauen . . . . .	212
Gefangene der Angst . . . . .	224
Große Erwartungen. . . . .	231

VII. GRENZEN .....	237
Auf Messers Schneide .....	237
New Jersey gibt es gar nicht .....	251
Religion .....	260
Erleuchtung .....	267
VIII. ENTSCHEIDUNGEN.....	273
Vom Problem zur Entscheidung .....	273
Der Wendepunkt .....	284
Schließ die Tür .....	290
Hingabe .....	296
IX. DIENEN .....	303
Dein Wille geschehe .....	303
Keine Tauschgeschäfte .....	306
Die Parabel von Mushin .....	313



---

## VORWORT

Die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können, ist notwendig für ein glückliches, erfolgreiches Leben, erklärte Sigmund Freud. Die Lehre des *Zen* jedoch stammt aus einer klösterlichen Tradition, die der alltäglichen Welt von Liebe und Sexualität, Familie und häuslichem Leben und dem gewöhnlichen Berufsleben sehr fern liegt. Wenige der westlichen Studenten des *Zen* leben abgeschieden in traditionell strukturierten, klösterlichen Gemeinschaften. Die meisten von ihnen sind wie jedermann damit beschäftigt, Beziehungen aufzubauen oder aufzulösen, Windeln zu wechseln, Hypotheken aufzunehmen, sich um eine Beförderung zu bemühen. Doch die *Zen*-Zentren, die diesen Schülern zur Verfügung stehen, sind oft mit einer Aura esoterischer Besonderheit und Isoliertheit umgeben. Schwarze Gewänder, kahl geschorene Köpfe und traditionelle klösterliche Rituale tragen wohl noch dazu bei, dass *Zen* als eine exotische Alternative zum gewöhnlichen Leben gesehen wird und nicht als das gewöhnliche Leben selbst, das man in seiner Fülle erfährt. Da die Bilder- und Erfahrungswelt des klassischen *Zen* aus dem klösterlichen Dasein stammt, können traditionell ausgebildete *Zen*-Meister nicht immer auf die aktuellen Lebensprobleme ihrer westlichen Studenten des zwanzigsten Jahrhunderts eingehen. Ohne es zu wollen, werden sie vielleicht eine

Lebenshaltung fördern, die ein Flüchtling vor den Problemen des realen Lebens unter dem Vorwand der Suche nach besonderen, überwältigenden Erfahrungen beinhaltet. Wenn der *Zen* in die westliche Kultur integriert werden soll, muss auch seine Begriffswelt auf unsere Erfahrungsmöglichkeiten übertragen werden: »Hacke Holz, schöpfe Wasser« muss für uns übersetzt werden in: »Liebe und tu deine alltägliche Arbeit.«

Solange Menschen danach streben, für sich selbst und für ihr Leben, wie es ist, also für die Unmittelbarkeit dieses Augenblickes zu erwachen, wird der Geist des *Zen* lebendig sein. In einer ruhigen Seitenstraße einer Vorstadt von San Diego in einem kleinen und unscheinbaren Haus geschieht solch ein lautloses Keimen. Die Beschäftigung mit gewöhnlichen menschlichen Beziehungen, das Auflösen der Dilemmas von Karriere und Ehrgeiz, darum geht es in dem »erstaunlich reinen und lebendigen *Zen*« (Alan Watts), wie Charlotte Joko Beck es lehrt – *Zen* in der Kunst des Liebens und Arbeitens.

Joko (früher Charlotte) Beck ist ein amerikanisches *Zen*-Original. Sie wurde in New Jersey geboren, studierte am Oberlin-Konservatorium, gründete eine Familie. Als die Ehe sich auflöste, ernährte sie sich und ihre vier Kinder durch ihre Tätigkeit als Lehrerin, Sekretärin und später als Verwaltungsassistentin einer großen Universität. Mit über vierzig begann sie, unter der Anleitung von Maezumi Roshi (damals noch Sensei) aus Los Angeles und später zusammen mit Yasutani Roshi und Soen Roshi den *Zen*-Übungsweg zu gehen. Jahrelang pendelte sie zwischen San Diego und dem *Zen*-Center von Los Angeles hin und her. Ihre natürliche Begabung und ausdauernde Aufmerksamkeit förderten ihre stetige Weiterentwicklung; sie

fühlte sich schon bald immer mehr zum Lehren hingezogen, denn die anderen Schüler erkannten, wie viel Reife, Klarheit und Mitgefühl sie entwickelt hatte. Schließlich wurde Joko zur dritten *Dharma*-Erbin Maezumi Roshis ernannt und zog 1983 ganz in das *Zen*-Zentrum von San Diego, in dem sie heute lebt und lehrt.

Als Amerikanerin, die ein sehr eigenständiges Leben geführt hat, bevor sie den Übungsweg antrat, lief Joko nie Gefahr, dem patriarchalen Geist des traditionellen japanischen *Zen* zu verfallen. Frei von Anmaßung oder Selbstüberschätzung lehrt sie eine Form des *Zen*, in der sich das alte *chan*-Prinzip des *wu-shih* manifestiert – »nichts Besonderes«. Seit sie ihre Tätigkeit nach San Diego verlegt hat, schert sie sich den Kopf nicht mehr kahl und schmückt sich nur noch selten mit traditionellen Gewändern oder Titeln. Sie und ihre Schüler sind damit beschäftigt, eine bodenständige Art des amerikanischen *Zen* zu entwickeln, der zwar immer noch streng und diszipliniert ist, aber sich dem westlichen Temperament und seiner Lebensweise anpasst.

Jokos *Dharma*-Vorträge sind Musterbeispiele an Schlichtheit, Treffsicherheit und Vernunft. Ihr eigenes, reiches Leben der Kämpfe und des Wachstums und die vielen Jahre, in denen sie mit sachlichem Mitleid auf die Traumata und Verwirrungen ihrer Schüler einging, haben nicht nur dazu geführt, dass sie über ungewöhnliche psychologische Einsicht verfügt, sondern auch zur Entwicklung der für den Lehrer so notwendigen Fähigkeit beigetragen, das rechte Wort und die richtigen Bilder zu finden. Was sie lehrt, ist ganz und gar pragmatisch, es geht ihr weniger um die intensive Suche nach besonderen Erfah-

rungen als um die Entwicklung wirklicher Lebenserkenntnis. Da es ihr nur zu sehr bewusst ist, dass starke spirituelle »Erweckungen«, die künstlich erzeugt werden, keineswegs zu einem geordneten und mitfühlenden Leben führen, sondern sogar schädlich sein können, ist Joko allen Anstrengungen gegenüber skeptisch, den inneren Widerstand mit Gewalt zu überwinden und Abkürzungen auf dem Heilsweg zu suchen. Sie bemüht sich um eine langsamere, gesündere, verantwortungsvollere Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit, innerhalb derer psychologische Barrieren bewusst wahrgenommen und nicht übergangen werden.

Einer ihrer Schüler, Elihu Genmyo Smith, beschreibt ihre Einstellung so:

Es gibt noch eine andere Art des Übens, die ich das »Arbeiten mit allem« nenne, und dazu gehören Emotionen, Gedanken, Empfindungen und Gefühle. Anstatt sie abwehren zu wollen, als verschanzten wir uns hinter einer eisernen Mauer, oder sie durch Konzentration zu durchbrechen, öffnen wir uns für sie. Wir entwickeln ein Bewusstsein dafür, was in jedem Augenblick geschieht, welche Gedanken aufsteigen und vorübergehen, welche Emotionen uns durchziehen usw. Anstatt uns auf einen einzigen Punkt zu konzentrieren, versuchen wir, unser Bewusstsein so weit wie möglich für alle Wahrnehmungen zu öffnen. Es geht darum, bewusster wahrzunehmen, was im Inneren und was im Äußeren geschieht. Beim Sitzen spüren wir, was ist, und lassen es zu, ohne es halten, analysieren oder wegschieben zu wollen. Je klarer wir das Wesen unserer Empfindungen, Emotionen und Gedanken sehen, desto eher

sind wir in der Lage, sie auf ganz natürliche Weise zu durchschauen.

Joko Beck stellt sich nicht über die anderen, sie sieht sich eher als Begleiterin und lehnt es ab, sich auf irgendein Podest heben zu lassen. Sie teilt vielmehr die Schwierigkeiten ihres eigenen Lebens mit den anderen und schafft so eine menschliche Atmosphäre, die ihren Schülern hilft, ihren eigenen Weg zu finden.

Für die Aufsätze dieses Buches wurden spontane Vorträge bearbeitet, die bei Meditations-Intensivkursen (*sesshin*) oder während der regelmäßig stattfindenden Sonntagmorgenprogramme aufgezeichnet worden waren. Joko Beck spricht darin über *Zazen*, die traditionelle *Zen*-Meditation, einfach als vom »Sitzen«. *Sangha* ist das buddhistische Wort für die Versammlung oder Gemeinschaft von Menschen, die zusammen üben, und *Dharma* könnte man etwa mit »Wahrheit«, »Lernen« oder »Richtiges Leben« übersetzen.

Die Intensivkurse, *Sesshin* (japanisch etwa: »geistige Sammlung«) genannt, dauern zwischen zwei und sieben Tagen und gehen in vollkommenem Schweigen vor sich, es sei denn, dass Lehrer und Schüler sich über wichtige Dinge austauschen. Die tägliche Arbeit beginnt sehr früh am Morgen; man »sitzt« acht oder mehr Stunden und macht zusätzlich noch meditative praktische Arbeit, und so sind solche Retreats eine Herausforderung für den Einzelnen, ein Ingangsetzen mächtiger Bewusstwerdungsprozesse.

Joko Beck hält nicht viel von romantisierender Spiritualität, bei der alles süßlich idealisiert wird und bei der man versucht,

der Wirklichkeit und den mit ihr verbundenen Leiden zu entfliehen. Sie zitiert gerne eine Zeile aus dem *Shōyō Rōku*: »Dem verdorrten Baum entsprießt eine Blüte«. Wenn man jeden Augenblick so erlebt, wie er ist, schwindet das Ego allmählich dahin, und die Wunder des alltäglichen Lebens enthüllen sich. Joko Beck geht diesen Weg mit uns, und ihre Worte, gerade in ihrer Schlichtheit so ungewöhnlich, helfen uns, den Weg zu finden: hohe Weisheit im schlichten Gewand.

---

---

## DANKSAGUNG

Zahlreiche Schüler und Freunde Jokus haben nach Kräften zur Entstehung dieses Buches beigetragen und alles dafür getan, dass meine eigene Arbeit daran von Freude und Liebe getragen war. Eine ganze Reihe anonymer Helfer verdienen Anerkennung; sie waren es, die Joko Becks Vorträge zunächst in schriftliche Form brachten. Es ist kaum möglich, sie alle aufzuzählen, aber sie wissen, wer gemeint ist. Sehr wichtig war auch Rhea Loudons Ermutigung und Unterstützung bei der Planung und Durchführung des Buches. Gespräche mit Larry Christensen, Anna Christensen, Elihu Genmyo Smith und Andrew Taido Cooper trugen dazu bei, dass dieses Buch Gestalt annahm; für ihre sachkundige Hilfe bin ich ihnen dankbar. Arnold Kotler von Parallax Press half großzügig mit klugen Ratschlägen über schwierige Phasen hinweg. Herzlich sei auch Elizabeth Hamilton für ihre Unterstützung gedankt – sie hat sich jahrelang Tag für Tag mit außerordentlichem Engagement den Angelegenheiten des *Zen-Center* von San Diego gewidmet. Mein Kollege Christopher Ives spielte eine wichtige Rolle als wissenschaftlicher Ratgeber und Befürworter unseres Vorhabens. Professor Masao Abes' fundierte Quellenkenntnis war mir im letzten Vorbereitungsstadium eine große Hilfe. Pat Paddilla leistete als Sekretärin einen ganz entscheidenden Beitrag,

indem sie das Manuskript immer wieder schnell und tadellos abschrieb und mit Liebe und Interesse bei der Sache war. Lenore Friedmans gelungenes und unakademisches Porträt Joko Becks und ihrer Lehren in dem Buch *Meetings with Remarkable Women: Buddhist Teachers in America* (Boston and London, Shambala 1987) war mir beim Verfassen des Vorwortes sehr willkommen.

Der Weitblick John Loudons von Harper and Row war es, der letztlich die Realisation dieses Buches ermöglichte. Mit Hilfe seiner Assistentin Kathryn Sweet gab er dem Band den letzten Schliff. Die freundliche Bereitwilligkeit und die kompetente Unterstützung beider ließen meine Kontakte zum Verlag Harper and Row zum Vergnügen werden.

Trotz ihrer Skepsis angesichts der Veröffentlichung eines Buches, durch das man auf sie und das kleine *Zen-Zentrum*, in dem sie lehrt, noch mehr aufmerksam werden könnte, zeigte sich Joko Beck mir gegenüber unbeirrbar großzügig und freundlich – ob es nun um die Vorbereitungen zu diesem Buch oder um die mühsamen Fortschritte auf meinem eigenen Weg ging. So möchte ich vor allem ihr danken.

STEVE SMITH  
Berkeley, California  
Februar 1988

---

# I. ANFÄNGE

## *Am Anfang des Zen-Übungsweges*

Mein Hund macht sich keine Gedanken über den Sinn des Lebens. Es beunruhigt ihn vielleicht, wenn er sein Frühstück nicht bekommt, aber er sitzt nicht da und denkt darüber nach, ob er ein erfülltes Leben haben wird, ob er Freiheit oder Erleuchtung erlangen wird. Solange er etwas zu essen und ein bisschen Zuneigung bekommt, ist er mit seinem Leben zufrieden. Wir Menschen sind nicht wie Hunde. Wir haben einen egozentrischen Kopf, der uns in die größten Schwierigkeiten bringt. Wenn wir nicht zu der Erkenntnis kommen, dass der Fehler in der Art liegt, wie wir denken, wird das Bewusstsein, das wir von uns selbst haben und das unsere höchste Gabe ist, zugleich auch unser Scheitern bewirken.

Bis zu einem gewissen Grad finden wir alle das Leben schwierig, verwirrend und bedrückend. Selbst wenn alles gutgeht, was manchmal eine Weile lang der Fall ist, machen wir uns Sorgen, dass es wahrscheinlich nicht so bleiben wird. Je nach unserer persönlichen Geschichte treten wir mit sehr gemischten Gefühlen gegenüber diesem Leben in unser Erwachsenenendasein ein. Wenn ich Ihnen sagen würde, dass Ihr Leben

schon vollkommen, dass es ganz vollendet ist, so wie es ist, würden Sie mich für verrückt halten. Niemand hält sein Leben für vollkommen. Aber da ist etwas in jedem von uns, das im Grunde weiß, dass wir unbegrenzt sind. Wir sind in dem Widerspruch befangen, dass wir das Leben einerseits als ziemlich verwirrendes Rätsel betrachten, das uns eine Menge Kummer bereitet, zugleich aber undeutlich ahnen, wie unbegrenzt und weit das Leben eigentlich ist. Und so beginnen wir nach einer Lösung des Rätsels zu suchen. Dabei versuchen wir zunächst, die Antwort außerhalb unseres Selbst zu finden.

Dabei bewegen wir uns vielleicht zunächst auf einer sehr gewöhnlichen Ebene. Es gibt viele Menschen auf der Welt, die glauben, wenn sie ein größeres Auto, ein schöneres Haus, mehr Ferien, einen verständnisvolleren Chef oder einen interessanteren Partner hätten, würden sie mit ihrem Leben zurechtkommen. Wir haben das alle einmal durchgemacht. Doch diese Bedingungen verlieren allmählich an Bedeutung. Kaum jemand von uns entgeht diesem Prozess. Zunächst lassen wir die oberflächliche Ebene ganz allmählich hinter uns. Dann suchen wir auf subtileren Ebenen. Schließlich wenden wir uns einer spirituellen Schule zu auf unserer Suche nach der Sache außerhalb unserer selbst, von der wir hoffen, sie würde unseren Mangel beheben. Leider neigen wir dazu, uns auf diese neue Suche mit der alten Einstellung zu begeben. Die meisten Menschen, die ins *Zen*-Zentrum kommen, glauben nicht mehr, dass ein Cadillac ihnen Erfüllung bringen könnte, aber sie glauben, Erleuchtung könne es. Jetzt haben sie wieder etwas, nach dem sie sich in Sehnsucht verzehren, ein neues »Wenn ich nur ...«. »Wenn ich nur verstehen könnte, was Erkenntnis ist, dann wäre ich

glücklich.« »Wenn ich nur eine Ahnung davon bekommen könnte, was Erleuchtung ist, ja dann wäre ich glücklich.« Wenn wir mit dem *Zen*-Übungsweg beginnen, bringen wir unsere alten Vorstellungen mit, dass wir irgendetwas erreichen werden – die Erleuchtung – und dann endlich gefunden haben, was wir bisher immer so entbehren mussten.

Unser ganzes Leben besteht darin, dass dieses kleine Subjekt nach draußen schaut, auf der Suche nach einem Objekt. Doch wenn wir etwas Begrenzt haben, wie Körper und Geist, und nach etwas suchen, das außerhalb ihrer liegt, wird auch dies zum Objekt und ist damit ebenso begrenzt. Also sucht etwas Begrenzt nach etwas Begrenztem, und so ist man auch nicht klüger als vorher, als einen das ewige Begehren so unglücklich gemacht hat.

Wir alle haben viele Jahre damit zugebracht, eine konditionierte Weltanschauung zu entwickeln. Hier bin ich, und da draußen ist dieses »Etwas«, das mich verletzt oder mir gefällt. Wir neigen dazu, unser Leben mit dem Versuch zu verbringen, alles, was uns verletzt oder missfällt, zu vermeiden und die Objekte, Menschen oder Situationen herauszufinden, von denen wir glauben, sie bereiten uns Schmerz oder Vergnügen, wobei wir das eine vermeiden und dem anderen nachjagen. Und das tun wir alle, ohne Ausnahme. Wir stehen außerhalb unseres Lebens, betrachten es, analysieren es, beurteilen es und suchen die Antwort auf die Fragen: »Was habe ich davon? Bereitet es mir Vergnügen? Tröstet es mich? Sollte ich es vermeiden?« Wir tun das von morgens bis abends. Unter unseren hübschen, freundlichen Fassaden liegt tiefes Unbehagen. Wenn ich bei jedem ein bisschen am Lack kratzen würde, fände ich darunter

Angst, Schmerz und wilde Verzweiflung. Wir haben alle unsere Methoden, diese Gefühle zu verbergen. Wir essen zu viel, wir trinken zu viel, wir arbeiten zu viel, wir sehen zu viel fern. Manche Menschen leben so bis zu dem Tag, an dem sie sterben. Im Laufe der Jahre wird es immer schlimmer. Was einem mit fünfundzwanzig noch nicht so schlimm vorkommt, sieht schrecklich aus, wenn man einmal fünfzig ist. Wir alle kennen Menschen, die beinahe schon gestorben sind; sie haben sich so sehr hinter ihren begrenzten Ansichten verschanzt, dass es für ihre Umgebung ebenso schmerzhaft wie für sie selbst ist. Beweglichkeit, Lebensfreude, Lebensschwung sind dahin. Und diese eher düstere Möglichkeit haben wir alle vor uns, es sei denn, wir erkennen die Tatsache, dass wir mit unserem Leben arbeiten müssen, dass wir üben müssen. Wir müssen das Trugbild durchschauen, dass es ein »Ich« gibt, das von »dem dort« getrennt ist. Bei unserem Üben geht es darum, diese Kluft aufzuheben. Erst in dem Augenblick, in dem wir und das Objekt eins werden, können wir unser Leben wirklich erkennen.

Erleuchtung ist nicht etwas, das man erlangen kann. Es ist die Abwesenheit von »Etwas«. Ihr ganzes Leben lang sind Sie hinter etwas hergewesen, haben nur ein Ziel verfolgt. Erleuchtung bedeutet, all das aufzugeben. Doch davon zu sprechen, nützt wenig. Jeder Einzelne muss den Weg des Übens gehen. Es gibt keinen Ersatz. Wir können Bücher darüber lesen, bis wir tausend Jahre alt sind, ohne dass sich für uns etwas verändert. Wir alle müssen üben, wir müssen mit vollem Einsatz üben – und das bis ans Ende unseres Lebens.

Was wir wirklich wollen, ist ein natürliches Leben. Unser Leben ist so unnatürlich geworden, dass ein Übungsweg wie

der des *Zen* am Anfang außerordentlich schwierig für uns ist. Doch sobald wir zu ahnen beginnen, dass das Problem im Leben nicht außerhalb von uns selbst liegt, haben wir angefangen, diesen Weg zu gehen. Wenn wir einmal erwacht sind und zu sehen beginnen, dass das Leben offener und freudvoller sein kann, als wir es je für möglich gehalten haben, *wollen* wir üben.

Wir unterwerfen uns einer Disziplin wie dem *Zen*-Übungs-  
weg, damit wir lernen können, auf vernünftige Weise zu leben. *Zen* ist schon fast tausend Jahre alt und längst aus den Kinderschuhen heraus; es ist zwar nicht einfach, aber es ist auch nicht unmäßig schwer. Es ist konkret und sehr praktisch. Es geht darin um unser alltägliches Leben. Es geht darum, im Büro besser arbeiten zu können, unsere Kinder besser erziehen zu können, bessere Beziehungen zu haben. Ein gesünderes und befriedigenderes Leben entspricht einem gesunden, ausgeglichenen, praktischen Üben. Wir wollen eine Möglichkeit finden, mit der Unvernunft umgehen zu lernen, die aus unserer Blindheit entspringt.

Es braucht Mut, gut zu sitzen. *Zen* ist keine Disziplin für jeden. Wir müssen bereit sein, etwas zu tun, was nicht einfach ist. Wenn wir es mit Geduld und Ausdauer tun, unter Anleitung eines guten Lehrers, bekommen wir allmählich Boden unter die Füße, unser Leben wird ausgeglichener. Unsere Gefühle sind dann nicht mehr so beherrschend. Wenn wir mit dem Sitzen beginnen, merken wir, dass es vor allem darum geht, an unseren geschäftigen, chaotischen Gedanken zu arbeiten. Wir alle sind in krampfhaftem Denken befangen, und beim Üben geht es darum, dieses Denken allmählich klar und

maßvoll werden zu lassen. Wenn der Geist klar und ausgeglichen wird und nicht mehr von Objekten gefangen ist, kann eine Öffnung geschehen, und wir erkennen für einen Augenblick, wer wir wirklich sind.

Wir können aber nicht ein oder zwei Jahre sitzen und glauben, dass wir es dann beherrschen. *Zazen* ist etwas, das wir unser Leben lang üben. Der inneren Öffnung, die einem Menschen möglich ist, sind keine Grenzen gesetzt. Schließlich sehen wir, dass wir der grenzenlose Urgrund des Universums sind. Wir geben dann unser Leben daran, uns für diese unendliche Weite zu öffnen und sie zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir immer stärker mit dieser Wirklichkeit in Beziehung sind, bewirkt das Mitgefühl für andere Menschen und verändert unser alltägliches Leben. Wir leben anders, wir arbeiten anders, wir gehen anders mit den Menschen um. *Zen* ist ein lebenslängliches Studium. Es geht nicht darum, eine halbe oder Dreiviertelstunde am Tag auf einem Kissen zu sitzen. Unser ganzes Leben wird zur Übung, vierundzwanzig Stunden am Tag.

Jetzt möchte ich einige Fragen über den *Zen*-Übungsweg, über seine Beziehung zu Ihrem Leben, beantworten.

SCHÜLER: Könnten Sie etwas mehr über das Loslassen der Gedanken während der Meditation sagen?

JOKO: Ich glaube, wir können nie irgendetwas ganz loslassen. Ich glaube, wir lassen einfach alles von selbst vergehen. Wenn wir uns gedanklich dazu zwingen, irgendetwas zu tun, sind wir schon wieder in dem Dualismus, aus dem wir herauskommen wollen. Die beste Möglichkeit, etwas loszulassen, ist es,

die Gedanken, während sie aufsteigen, wahrzunehmen und anzuerkennen ... »Ach ja, jetzt tue ich wieder das« ... und ohne zu urteilen zur unverstellten Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zurückzukehren. Seien Sie geduldig. Vielleicht müssen wir es zehntausendmal versuchen. Aber sinnvoll ist unser Üben gerade durch diese dauernde Wiederkehr des Geistes in die Gegenwart, immer und immer wieder. Suchen Sie nicht nach irgendeinem wunderbaren Ort, an dem keine Gedanken mehr sind. Da Gedanken im Grunde nichts Reales sind, werden sie von irgendeinem Punkt an schwächer und weniger aufdringlich, und Sie können bemerken, dass es gewisse Perioden gibt, in denen sie völlig zu verblassen beginnen, weil wir sehen, dass sie gar nicht real sind. Irgendwann werden sie sich einfach im Sande verlaufen, ohne dass Sie so recht merken, wie. Es sind die Gedanken, mit denen wir uns zu schützen versuchen. Keiner von uns möchte sie wirklich aufgeben, denn an ihnen hängen wir. Die einzige Möglichkeit, schließlich zu erkennen, wie unwirklich sie sind, liegt darin, den Film einfach ablaufen zu lassen. Wenn wir denselben Film fünfhundertmal gesehen haben, wird er unweigerlich langweilig!

Es gibt zwei Arten von Gedanken. Es ist nichts gegen Kopfarbeit in dem Sinne zu sagen, was ich mit »praktischem Denken« meine. Wir müssen denken, wenn wir in die andere Ecke des Zimmers gehen, einen Kuchen backen oder ein physikalisches Problem lösen wollen. Dazu ist der Verstand auch da. Hier kann man nicht von wirklich oder unwirklich sprechen; er ist einfach das, was er ist. Meinungen, Urteile, Erinnerungen, Zukunftsträume – neunzig Prozent der Gedanken, die in unserem Kopf kreisen, haben keine existenzielle Wirklichkeit.

Und wenn wir nicht erwachen, verbringen wir unser Leben von der Geburt bis zum Tod damit und vergeuden unsere Zeit. Das Grauenhafte am *Zazen* (und es ist grausam, glauben Sie mir) ist, dass wir allmählich sehen, was sich in unserem Kopf wirklich abspielt. Es ist für uns alle ein Schock. Wir sehen, dass wir gewalttätig, von Vorurteilen geprägt und egozentrisch sind. Wir sind es, weil ein konditioniertes Leben, das auf falschem Denken beruht, dazu führt. Die Menschen sind im Grunde gut, freundlich, mitfühlend, aber man muss schon lange graben, um diesen verborgenen Schatz zutage zu fördern.

SCHÜLER: Sie sagen, dass, wenn unsere Hochs und Tiefs eine Weile gedauert haben, die Unordnung im Kopf allmählich nachlässt und schließlich ganz zur Ruhe kommt?

JOKO: Damit wollte ich nicht sagen, dass wir nicht immer wieder beunruhigt sein werden. Ich meinte, dass wir es nicht festhalten sollten, wenn wir solch eine Beunruhigung spüren. Wenn wir wütend werden, sind wir einen Augenblick lang wütend. Andere nehmen das vielleicht noch nicht einmal wahr. Das ist alles. Wir halten unsere Wut nicht fest, wir beginnen nicht, in Gedanken darum zu kreisen. Das soll nicht heißen, dass wir nach Jahren des Übens zu einem gefühllosen Wunderwesen werden. Ganz im Gegenteil. Wir haben dann viel ursprünglichere Emotionen und stärkeres Mitgefühl für die Menschen. Wir sind nicht mehr so mit unserem Innenleben beschäftigt.

SCHÜLER: Könnten Sie etwas zu unserer Alltagsarbeit als Teil des Übens sagen?

JOKO: Die Arbeit ist der wichtigste Teil der *Zen*-Praxis und des Übens. Was wir auch tun, wir sollten es mit Hingabe und vollkommener Aufmerksamkeit für das, was wir vor uns haben, tun. Wenn wir den Ofen reinigen, sollten wir nichts als dies tun und uns der Gedanken bewusst sein, die die Arbeit unterbrechen. »Ich hasse es, den Ofen zu reinigen. Ammoniak stinkt! Wer macht schon gerne so etwas? Ein gebildeter Mensch sollte so etwas gar nicht tun müssen.« All das sind überflüssige Gedanken, die mit dem Reinigen des Ofens nichts zu tun haben. Wenn die Gedanken abschweifen, kehre man zur Arbeit zurück. Da ist auf der einen Seite die konkrete Aufgabe, die wir gerade erfüllen, und auf der anderen Seite sind all die Überlegungen, die sich darum ranken. Arbeiten heißt, sich einfach damit beschäftigen, was jetzt getan werden muss; doch auf diese Weise arbeiten sehr wenige von uns. Wenn wir geduldig üben, beginnt uns die Arbeit allmählich leicht von der Hand zu gehen. Wir tun einfach immer genau das, was gerade getan werden muss.

Wie Ihr Leben auch aussehen mag, ich möchte Sie ermutigen, es zur Übung werden zu lassen.

## *Üben in diesem Augenblick*

Ich möchte über das Grundproblem des Sitzens sprechen. Ob Sie nun erst seit einer kurzen Zeit üben oder schon zehn Jahre lang, das Problem bleibt immer das gleiche. Als ich vor vielen Jahren zu meiner ersten *sesshin* ging, wusste ich nicht, wer verrückter war, ich oder die Leute, die um mich herumsaßen. Es war schrecklich! Die Temperatur betrug in dieser Woche fast dauernd 40 Grad, Fliegen krabbelten auf mir herum, es war eine geräuschvolle, unruhige Meditation. Das Ganze regte mich auf und brachte mich vollkommen durcheinander. Doch ab und zu sah ich Yasutani Roshi, und bei ihm fand ich etwas, das mich bei der Stange hielt. Leider ist das erste halbe Jahr das härteste. Man muss sich mit Verwirrung, Zweifeln und Problemen auseinandersetzen und hat noch nicht lang genug geübt, um die wirklichen Früchte ernten zu können.

Doch diese Schwierigkeiten sind natürlich, sie sind sogar gut. Wenn Ihr Kopf mit der Zeit all diese Stadien durchmacht, während Sie im Schneidersitz dasitzen und alles vielleicht höchst merkwürdig und lächerlich finden, lernen Sie ungeheuer viel über sich selbst. Und das kann Ihnen nur zugutekommen. Bitte fahren Sie fort, so oft wie möglich in einer Gruppe zu meditieren, und gehen Sie so oft wie möglich zu einem guten Lehrer. Wenn Sie das tun, wird das Üben des *Zazen* allmählich das Beste und Schönste sein, was Sie in Ihrem Leben haben.

Es ist nicht wichtig, wie Ihr Übungsweg genannt wird. Ob es darum geht, dem Atem zu folgen, ob Sie *Shikan-taza* ma-

chen oder *koan*-Studien betreiben – im Grunde arbeiten wir alle an denselben Fragen: »Wer sind wir? Was ist unser Leben? Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin?« Wir müssen erst ein ganzes Menschenleben durchmessen haben, um zu ein wenig Erkenntnis darüber zu gelangen. So möchte ich zunächst über die Grundlage, das Sitzen, sprechen, und wenn ich darüber spreche, sollten Sie bedenken, dass das Sprechen darüber nicht das Wesentliche ist. Über solche Dinge reden, heißt, mit dem Finger auf den Mond zeigen.

Beim *Zazen* entdecken wir die »Wirklichkeit«, die »Buddha-Natur«, »Gott«, das »wahre Wesen«. Manche nennen es den »großen Geist«. Meine Weise, mich heute diesem Thema zu nähern, lässt sich am besten in die Worte fassen: »dieser Augenblick«.

Das Diamant-*Sutra* sagt: »Die Vergangenheit ist nicht fassbar, die Gegenwart ist nicht fassbar, die Zukunft ist nicht fassbar.« Wir, die wir hier in diesem Raum sind, wo sind wir? Sind wir in der Vergangenheit? Nein. Sind wir in der Zukunft? Nein. Sind wir in der Gegenwart? Nein. Wir können nicht einmal sagen, dass wir in der Gegenwart sind. Es gibt nichts, auf das wir deuten und sagen könnten: »das ist die Gegenwart«. Es gibt keine Begrenzung, die diese Gegenwart definierte. Alles, was wir sagen können, ist: »Wir sind in diesem Augenblick.« Und da es keine Möglichkeit gibt, ihn zu messen, zu definieren, festzuhalten, selbst zu erkennen, woraus er eigentlich besteht, ist er maßlos, grenzenlos, unendlich. Und wir sind es auch.

Wenn es nun so einfach ist, was tun wir denn eigentlich hier? Ich kann sagen: »dieser Augenblick«. Das klingt sehr einfach, nicht? Aber das ist es keineswegs. Es wirklich zu erken-

nen, ist gar nicht so einfach, denn sonst würden wir nicht alle hier sein, um zu üben.

Warum ist es nicht einfach? Warum können wir es nicht erkennen? Und was ist notwendig, um es zu erkennen? Ich möchte Ihnen dazu eine kleine Geschichte erzählen.

Vor vielen Jahren studierte ich im Oberlin-Konservatorium als Hauptfach Klavier. Ich war eine sehr gute Studentin, nicht hervorragend, aber sehr gut. Und ich wünschte mir sehr, bei einem bestimmten Lehrer studieren zu können, der zweifellos der beste dort war. Aus gewöhnlichen Studenten wurden bei ihm wunderbare Pianisten. Endlich bekam ich eine Chance, bei genau diesem Lehrer zu studieren.

Als ich in die erste Stunde kam, sah ich, dass er mit zwei Klavieren unterrichtete. Er sagte nicht einmal guten Tag. Er setzte sich einfach an sein Klavier und spielte fünf Noten und sagte dann zu mir: »Tun Sie dasselbe.« Ich sollte einfach das spielen, was er gespielt hatte. Ich spielte es – und er sagte: »Nein.« Wieder spielte er dieselben Noten, und ich wiederholte sie. Wieder sagte er: »Nein.«

Das ging eine Stunde lang so. Und jedes Mal sagte er: »Nein.«

In den nächsten drei Monaten spielte ich etwa drei Takte Musik, die vielleicht eine halbe Minute dauerten. Ich hatte natürlich gedacht, ich sei gar nicht so schlecht. Immerhin war ich schon als Solistin mit kleinen Symphonieorchestern aufgetreten. Trotzdem ging das drei Monate so, und ich weinte fast die ganze Zeit. Er hatte alles, was ein guter Lehrer braucht, ungläubliche Intensität und Entschlossenheit, den Schüler zum Erkennen zu bringen. Deshalb war er so gut. Und nach diesen drei Monaten sagte er eines Tages: »Gut.«

Was war geschehen? Ich hatte endlich gelernt, zuzuhören. Und wie er sagte: Wenn man zuhören kann, kann man auch spielen. Was war in diesen drei Monaten geschehen? Ich hatte die gleichen Ohren wie am Anfang; mit meinen Ohren hatte sich nichts verändert. Was ich spielte, war technisch nicht schwierig. Geschehen war dies, dass ich zum ersten Mal gelernt hatte, zuzuhören ... und dabei hatte ich doch schon jahrelang Klavier gespielt. Ich lernte es, aufmerksam zu lauschen. Deshalb war er ein so guter Lehrer: Er brachte seinen Schülern bei, wirklich zuzuhören. Nachdem sie mit ihm gearbeitet hatten, konnten sie wirklich hören, wirklich lauschen. Wenn man wirklich hören kann, kann man spielen. Und nach der Ausbildung verließen ihn wunderbare Pianisten.

Diese Art von Aufmerksamkeit ist auch für unser *Zen*-Üben notwendig. Wir nennen sie *Samadhi*, das vollkommene Einssein mit dem Objekt.\* In meiner Geschichte war diese Aufmerksamkeit relativ einfach. Es ging um eine Sache, die mir lag. Es ist das Einssein jeder großen Kunst. Jeder große Athlet, jeder, der auf einem Gebiet viel geübt hat und begeistert davon ist, muss diese Art von Aufmerksamkeit gelernt haben. Das ist mit *Samadhi* gemeint.

Das ist eine Art von Aufmerksamkeit, und sie ist sehr wertvoll. Was wir im *Zen* tun müssen, ist aber viel schwerer. Wir müssen aufmerksam auf diesen einen Augenblick sein, auf die Gesamtheit dessen, was genau in diesem Augenblick geschieht. Der Grund dafür, dass wir nicht bereit sind, aufmerksam zu sein, liegt darin, dass es nicht immer angenehm ist. Es passt uns nicht.

---

\* Siehe Anmerkung auf Seite 40.

Als Menschen haben wir einen Verstand, der denken kann. Wir erinnern uns an das, was schmerzhaft war. Wir träumen immerzu von der Zukunft, von all den Dingen, die wir haben werden oder die uns widerfahren werden. So filtern wir alles, was in der Gegenwart geschieht, durch diese Art von Gedanken: »Das mag ich nicht. Das will ich nicht hören. Ich kann es sogar vollständig vergessen und von dem träumen, was irgendwann geschehen wird.« Das passiert andauernd. Die Gedanken kreisen und kreisen in unserem Kopf, und wir versuchen immer, uns eine Art von Leben zu verschaffen, das angenehm sein wird, in dem wir Sicherheit haben, wir streben nach Wohlbefinden.

Aber genau aus diesem Grunde sehen wir nie das, was gerade jetzt ist, diesen einen Augenblick. Wir können ihn nicht sehen, weil wir alles filtern. Was wir in uns einlassen, ist sehr verändert. Fragen Sie zehn Leute, die dieses Buch lesen. Sie werden merken, dass jeder Ihnen etwas anderes erzählt. Jeder wird die Teile vergessen haben, von denen er sich nicht besonders berührt fühlte. Jeder wird sich etwas anderes herauspicken, und die Aspekte, die ihm nicht gefielen, wird er vollständig übersehen haben. Selbst wenn wir zu unserem *Zen*-Lehrer gehen, hören wir nur das, was wir hören wollen. Für einen Lehrer offen zu sein, heißt nicht nur, das zu hören, was man hören möchte, sondern alles zu hören. Und der Lehrer ist nicht dazu da, möglichst nett zu einem zu sein.

So geht es beim *Zazen* also darum: Alles, was wir tun müssen, ist, immer wieder von dieser sich in unseren Köpfen drehenden Gedankenwelt Abstand zu nehmen, um ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Darum geht es bei unserem Üben. Die

Intensität und Fähigkeit, wirklich im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ist es, was wir entwickeln müssen. Wir müssen in der Lage sein, zu sagen: »Nein, ich möchte nicht, dass es sich wieder hier oben im Kreis dreht.« Diese Entscheidung müssen wir immer wieder treffen. In jedem Augenblick besteht unser Üben in dieser Entscheidung. Wir sind andauernd an einer Weggabelung. Wir können den einen Weg nehmen, aber auch den anderen. Immer müssen wir den richtigen Weg wählen, Augenblick für Augenblick, müssen wir uns entscheiden zwischen der rosaroten Welt, die wir uns in unserem Kopf zurechtdenken, und dem, was wirklich ist. Und was in einer *Zen-Sesshin* wirklich ist, das sind oft Müdigkeit, Langeweile und schmerzende Beine. Doch was wir daraus lernen, gerade weil wir mit all diesen Unannehmlichkeiten ruhig dasitzen, ist so wertvoll, dass man es erfinden müsste, wenn es es nicht gäbe. Wenn man Schmerzen hat, kann man nicht in Gedanken abheben. Man muss dabeibleiben. Es bleibt kein Raum zum Ausweichen. Deshalb ist der Schmerz wirklich wertvoll.

Unser *Zen*-Übungsweg ist dazu bestimmt, uns zu befähigen, ein gutes und angenehmes Leben zu führen. Doch die einzigen Menschen, die sich wirklich wohlfühlen, sind diejenigen, die gelernt haben, sich nicht in ihren Träumen zu verlieren und ihrem Leben dabei entrinnen zu wollen, sondern die in dem sind, was hier und jetzt ist, gleichgültig, wie es ist: gut, schlecht, angenehm, unangenehm. Kopfschmerzen, Krankheit, Glück. Es ist kein Unterschied. Ein Kennzeichen des Reifens eines Schülers ist, dass er mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Begegnet man einem solchen Menschen, dann spürt man das. Er nimmt das Leben an, wie es wirklich ist, und ergeht sich



Charlotte Joko Beck

## **Zen im Alltag**

eBook

ISBN: 978-3-641-10823-6

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2013

Jeden Moment bewusst erleben

Charlotte Joko Beck lehrt eine Zen-Praxis, die nicht aus unserem Alltag herausführt, sondern sich ihm ganz entschieden zuwendet: Zen als Weg, um mit Alltagsproblemen gut zu Rande zu kommen. Zen als Einstellung, die uns bei Beziehungen, bei der Arbeit, bei unseren Ängsten und Leiden hilft. Joko Becks Dharma-Vorträge in diesem Buch sind Musterbeispiele an Schlichtheit, Treffsicherheit und Vernunft. Sie sprechen Menschen unterschiedlichster religiöser und sozialer Zugehörigkeit an. Nicht zuletzt deshalb ist dieses Buch zu einem Klassiker der westlichen Zen-Literatur geworden.