

Das Alter und das Älterwerden: Eine Zen-Perspektive

Paul Shepherd, aus KOKORO Nr. 12, Dezember 2001

Ich möchte dieses Schreiben mit einem Zitat aus Thomas Mann einleiten, aus seinem Essay "Der alte Fontane". Es handelt sich um Theodor Fontane, den großen Romancier des deutschen Realismus.

"Scheint es nicht, dass er alt, sehr alt werden musste, um ganz er selbst zu werden? Wie es geborene Jünglinge gibt, die sich früh erfüllen und nicht reifen, geschweige denn altern, ohne sich selbst zu überleben, so gibt es offenbar Naturen, denen das Greisenalter das einzige gemäße ist, klassische Greise sozusagen, berufen, die idealen Vorzüge dieser Lebensstufe, als Milde, Güte, Gerechtigkeit, Humor und verschlagene Weisheit, kurz, jene höhere Wiederkehr kindlicher Ungebundenheit und Unschuld, der Menschheit aufs vollkommenste vor Augen zu führen."

Ich liebe diese Stelle. Gibt es nicht Ähnlichkeiten zwischen unserem Bestreben als Zen-SchülerInnen und dem, was Thomas Mann beschreibt? Im Zen geht es auch darum, nicht etwas anders zu werden, sondern ganz uns selbst zu werden. Oder, wie ein christlicher Denker es einmal ausdrückte: "Werde, der du bist." Mein eigener Zen-Meister, Yamada Koun Roshi, hat immer das höchste Ziel der Zen-Praxis als "die Vervollkommnung des menschlichen Charakters" bezeichnet. Das heißt nicht, etwas anders zu werden, als wir schon sind, sondern ganz und gar Mensch, ganz und gar uns selbst zu werden. Es heißt nicht, uns zufrieden zu geben mit unserem jetzigen Grad der Vervollkommnung. Es handelt sich nicht um Perfektionismus, der zu vermeiden ist, sondern um die Bereitschaft, immer neu anzufangen, neu zu lernen, egal, was unser jetziges Alter ist.

Auch in den Zen-Koans finden wir oft Beispiele von der Art von Altersreife, die hier beschrieben ist. Ein bekanntes Beispiel ist Fall Nr. 13 im Mumonkan: Tokusan trägt seine Essschalen.

Mit den Essschalen in der Hand kam Tokusan eines Tages in die Halle herunter. Seppô fragte ihn: "Alter Meister, die Glocke hat noch nicht geläutet und die Trommel ist noch nicht geschlagen worden. Wohin geht Ihr mit Euren Essschalen?" Sofort ging Tokusan in sein Zimmer zurück.

In Tokusan's Benehmen finden wir keine Spur von einem Versuch, sich selbst zu rechtfertigen. Es ist durchaus möglich, dass es Seppô war, der sich mit der Zeit geirrt hatte und das Essen nicht rechtzeitig auf dem Tisch hatte. Tokusan zeigt nicht die geringste Irritation. Ohne ein einziges Wort zu sagen, verkörpert er die Essenz des Zen mit seinem Benehmen. Ein solches Benehmen kommt aber nur mit einer gewissen Reife. In seinen jüngeren Jahren hätte Tokusan, der berühmte Meister des treffenden Stockschlages, wohl ganz anders reagiert.

Hier ist ein zweites Beispiel, das auch Meister Tokusan betrifft, diesmal aus der Koan-Sammlung Shôyôroku (Buch der Gelassenheit):

Der Diener Kaku fragte Tokusan: "Wohin sind alle bisherigen Heiligen gegangen?" Tokusan sagte: "Was? Was?" Kaku sagte: "Als ich mit meiner Befehlsgewalt ein erstklassiges Reitpferd heraustreiben wollte, da kam eine lahme Schildkröte hervor." Daraufhin schwieg Tokusan. Am nächsten Tag kam Tokusan aus dem Bad. Da servierte Kaku ihm Tee. Tokusan strich Kaku einmal liebevoll über den Rücken. Kaku sagte: "Nun hat der alte Mann zum ersten Mal einen Einblick erhascht." Tokusan schwieg wiederum.

Ein Zeichen von Altersreife ist die Fähigkeit, zu sprechen wenn nötig und zu schweigen wenn nötig. Dieses Koan von Meister Tokusan ist ein hervorragendes Beispiel solcher Reife. Mit seinem zweimaligen Schweigen lehrt Tokusan seinen Diener und uns alle die Essenz des Zen. Ob der Diener in stande war, diese Essenz zu verstehen, ist eine andere Frage. Das trifft natürlich auch für uns zu.

Ich zitiere ein letztes Beispiel aus den Zen-Koans, diesmal Fall Nr. 7 im Mumonkan:

Ein Mönch fragte Jôshû in allem Ernst: "Gerade bin ich erst in dieses Kloster eingetreten. Ich ersuche Euch, Meister, gebt mir bitte Unterweisung!" Jôshû fragte: "Hast du schon deinen Reisbrei

gegessen?“ Der Mönch antwortete: „Ja, das habe ich.“ Jôshû sagte: „Dann wasche deine Essschalen.“

Aus Jôshûs Antwort wissen wir nicht, ob dies noch Zen ist oder nicht. Alles Besondere ist weggefallen. Da steht nur ein alter Mann und sagt das Alltäglichsste. Können wir aber die tiefe Wahrheit und Weisheit dieser Worte, mindestens zu einem gewissen Grad, erspüren? Die Geistesreife von Jôshû ist besonders schwierig zu verstehen, da auch jede Spur von Zenhaftigkeit vollkommen verschwunden ist.

Ich fühle mich sehr privilegiert, dass ich durch meine Tätigkeit als Zen-Lehrer vielen Menschen begegne, die älter und erfahrener sind als ich. Ich lerne viel von diesen Menschen. Oft haben sie sehr schwierige Situationen erlebt. Anstatt darüber bitter zu werden, haben sie an Reife gewonnen. In dieser Hinsicht ist der Jesuitenpater Hugo-Enomiya Lassalle ein großes Vorbild für mich. Obwohl er viele schwere Schicksalsschläge erlebt hatte, verbitterte er nicht, im Gegenteil, er blieb begeisterungsfähig, und etwas kindhaft Reines blieb ihm immer. Mit den Worten von Thomas Mann, war auch Pater Lassalle gleichsam dazu berufen „jene höhere Wiederkehr kindlicher Ungebundenheit und Unschuld, der Menschheit aufs Vollkommenste vor Augen zu führen.“

In einer früheren Kokoro-Nummer sprach ich von tenshinbutsu oder „Naitivität-Buddha.“ Je älter und reifer man wird, um so mehr kommt unsere reine, naïve Buddha-Natur zum Vorschein. Mindestens ist das unser Ideal auf dem Weg. Im Gedicht Shôdôka, das wir oft im Sesshin rezitieren, wird dieses Ideal mit den folgenden Worten ausgedrückt:

„Siehst du nicht jenen gelassenen Menschen des Tao, jenseits von Lernen und Streben?
Er vermeidet nicht eitle Gedanken, noch sucht er die Wahrheit.
Er weiß: Die wahre Natur der Unwissenheit ist die Wesensnatur.“

Eine andere Auszeichnung von tieferem Verständnis ist die Fähigkeit, zu sagen: „Ich weiß es nicht.“ Hier war Pater Lassalle ein großes Vorbild. Oft war dies die Antwort von Pater Lassalle auf ausgeklügelte Fragen seiner Zuhörer.

Wie wir sehen, geht es hier um ein Zwischenspiel zwischen Praxis (im engeren Sinne von Praxis auf dem Kissen) und dem Alltag, wobei mit zunehmendem Alter der Unterschied zwischen den beiden allmählich verschwinden soll.

Yamada Roshi hat seinen Schülern oft ans Herz gelegt, dass es gut sei, wenn irgend möglich alt zu werden, da es Dinge im Leben gibt, die nur mit dem Alter geschätzt werden können.

Konfuzius sagte: „Zu beschäftigt mit meinen Aufgaben, um das Annähern des Alters zu bemerken.“ Das ist aber etwas völlig anders als das gehetzte Getriebe des modernen Alltags, wo sich viele Menschen keine Zeit gönnen, sich zu fragen, was eigentlich wichtig ist in ihrem Leben. Viele Leute arbeiten pausenlos, damit sie dereinst nach der Pensionierung den verdienten Ruhestand genießen können. Ist es aber soweit, so empfinden sie ihre Situation langweilig, wenn nicht schlimmer. Eines muss klar sein: Wir gestalten unsere Zukunft in der Art und Weise, wie wir in diesem jetzigen Moment leben.

Es ist nicht richtig, dass die Zeit vorbeigeht. Wir gehen durch die verschiedenen Lebensphasen: Kindheit, Jugend, Erwachsensein, das mittlere Alter und das Greisentum. Wenn das Leben im tiefsten Sinne ein Traum ist, liegt es an uns, aus diesem Traum des Lebens einen guten Traum zu schaffen.

Da wir immer älter werden, solange wir leben, stellt sich unausweichlich die Frage: Wie können wir das Altwerden in etwas Positives verwandeln? Das Alter bringt Manches, das auf dem ersten Blick eher negativ aussieht. Zuerst gibt es das Nachlassen unserer körperlichen Kräfte. Robert Aitken Roshi zitierte einen Freund, der seinen eigenen Prozess des Altwerdens mit diesen Worten beschreibt: „Ich fühle mich wie ein junger Mensch, dessen Körper nicht ganz in Ordnung ist.“ Der Herbst des Lebens kann aber auch eine Zeit der Integration sein, wo wir die Früchte des Lebens heimtragen. In der Tat, diese Möglichkeit der Integration kommt vielleicht erst im Alter. Und was nicht integriert wird, bleibt Stückwerk. Integration heißt auch, die Fähigkeit und die Bereitschaft,

unser Leben als ein Ganzes anzunehmen.

Ein anderer wichtiger Teil dieses Integrationsprozesses besteht darin, das Bedauern zu überwinden. Unter den früheren Filmen des berühmten japanischen Regisseurs Akira Kurosawa heißt ein Werk: Waga shôgai ni kui nashi (In meinem Leben gibt es nichts zu bereuen). Dies kann ein Leitwort auf dem Weg des Älterwerdens sein.