Rezensionen von Buchtips.net

Abt Muho, Olaf Nölke: Zazen oder der Weg zum Glück

Buchinfos

Verlag:	Rowohlt Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Biografie
ISBN-13:	978-3-499-62203-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	4,95 Euro (Stand: 04. Juli 2025)

Im Zen sagt man "Jeder Tag ist ein guter Tag."
Die Frage ist nur: Was musst du machen, damit jeder Tag ein guter Tag wird?
Was musst du besitzen, um jeden einzelnen Tag wirklich genießen zu können?
Und die Antwort lautet: überhaupt nichts!
Du musst überhaupt nichts tun oder besitzen, um glücklich zu sein.
Du wirst nur ständig von der Idee an der Nase herumgeführt,
dass du dies machen musst oder das haben willst.
Wenn du endlich erkennst, dass diese Idee nur ein Hirngespinst war, wird jeder Tag wirklich ein guter Tag sein. (Sawaki Kodo)

Als an einem Samstag unerwartet das Buch "Zazen oder der Weg zum Glück" eintraf, erwartete ich gar nichts davon - und kam beim Lesen zu überraschenden Einsichten. Abt Muho (in seinem vor-japanischen Leben der Deutsche Olaf Nölke) hat nach seinem Japanisch-Studium eine langjährige Ausbildung zum Zen-Meister absolviert und leitet inzwischen Antaiji, eines der größten japanischen Zen-Klöster. Zazen ist die japanische Bezeichnung für die Sitzmeditation im Zen-Buddhismus. Zu Beginn seines ersten zweijährigen Aufenthaltes in Antaiji wies Muhos Meister ihn darauf hin, das er das eigene Leben selbst gestalten solle: "Antaiji ist das, was du daraus machst." Die Mönche des abgelegenen Klosters müssen den klösterlichen Haushalt durch die Bearbeitung von 50ha Land mit Gemüse, Reis und Brennholz versorgen. Muho selbst erlebt nicht nur die Lebensbedingungen als hart, sondern ebenso die Überwindung der eigenen inneren Widerstände. Die alltägliche Plackerei schildert Muho mit einer Leichtigkeit des Stils, die in beunruhigendem Gegensatz zur Wirklichkeit steht, als Kampf gegen sich selbst und als Begreifen des eigenen Horizonts. Westliche Ratgeber-Bücher rede ihren Lesern gut zu, sie werden "es schon schaffen". Im Gegensatz dazu beherzigt Muho das Prinzip der Sumo-Ringer: es kommt nicht auf das Resultat an, jeder muss stets sein Bestes geben.
Muho zeichnet in seinem Buch ein illusionsloses Bild des modernen Japan. Er verknüpft die eigene Lebensgeschichte, Übersetzungen der Zitate des Abts Sawaki Kodo Roshi und Gedanken über das Glück. Wenn wir glücklich wären, bräuchten wir keine Bücher über Glück, stellt der Autor fest. Muho definiert Glück als Loslassen und als Fähigkeit, von sich selbst absehen können. Zu den interessantesten Passagen des Buches gehören die Schilderung von Muhos Zeit unter Obdachlosen in Osaka und seine Gedanken über das Verhältnis zu seiner japanischen Frau und zu seinen Kindern.

Abt Muho vermittelt mit humorvoller Distanz ein sehr persönliches nüchternes Japan-Bild.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[16. April 2007]