

SWR2 Leben

## **Sich selbst loslassen - Wie aus Olaf Nölke der Zen-Meister Abt Muho wurde**

Von Almut Engelen

Sendung: 18.11.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Produktion: SWR 2020

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

Almut Engelen:

Abt Mohu, inzwischen sind sie emeritierter Abt, Sie leiten, das Kloster Antaiji nicht mehr. In ihrem Buch: „Der Mond leuchtet in jeder Pfütze - Zazen oder der Weg zum Glück“ schildern Sie Ihren ganz eigenen Weg zum Zen-Buddhismus und mit dem Zen-Buddhismus. Bevor wir sprechen, lassen Sie uns mal Reinhören, wie alles anfang:

Sprecher:

Ich war sieben Jahre alt, als meine Mutter starb. Fortan verbrachte ich sehr viel Zeit allein. Ich begann zu grübeln und hörte viele Jahre nicht mehr damit auf. Die Fragen, die ich mir stellte, waren stets dieselben: Warum leben wir überhaupt, wenn wir doch alle sowieso sterben müssen? Wozu all die Anstrengung in der Schule, wozu die Hektik bei der Arbeit, wozu eine Familie gründen? Antworten erhielt ich weder von meinem Vater noch von meinen Lehrern. Ich wurde den Verdacht nicht los, dass die Erwachsenen selbst vollkommen im Dunkeln tappten. Also dachte ich auf eigene Faust weiter. Wenn das Leben überhaupt einen Sinn haben soll, überlegte ich, dann kann der eigentlich nur darin bestehen, so viel Spaß wie möglich zu haben, ehe alles vorbei ist. Andererseits schien auf jedes noch so kleine Vergnügen eine neue Welle von Überdross und Langeweile zu folgen, die die kurzen Augenblicke des Glücks und der Zufriedenheit einfach mit sich riss. In der Pubertät dachte ich oft daran, mir das Leben zu nehmen. Mit sechzehn kam ich ins Internat. Einer der Lehrer dort leitete einen Meditationskurs »im Stil des Zen«, wie es hieß. Er lud auch mich ein, daran teilzunehmen. Ich hatte kein sonderliches Interesse daran. Schließlich ließ ich mich doch darauf ein, mir alles einmal anzuschauen – »aber nur ein einziges Mal!«. Daraus wurden drei Jahre, in denen ich kaum einen Termin versäumte. 16/17

Almut Engelen:

Muhu, wenn man Sie heute sieht und ihr Buch liest, hat man das Gefühl, dass Sie im Großen und Ganzen sehr zufrieden und glücklich sind. Sie lehren, meditieren, publizieren, haben eine Frau und drei Kinder – war der Verlust und das Schwere so früh in ihrem Leben auch ein Geschenk, das sie auf den für sie richtigen Weg stieß?

Muhu:

Hm, also Geschenk ist natürlich ein Wort, das ich vermeiden will, weil es ja auch der Tod meiner Mutter ist. Aber tatsächlich ist es so, wenn ich meine Mutter nicht so früh verloren hätte, wäre ich wahrscheinlich heute nicht der Mensch, der ich bin. Und ich bin glücklich darüber, heute der Mensch zu sein, der ich bin. Insofern, ja, man könnte sogar von einem Geschenk sprechen.

Almut Engelen:

Als Sie damals in dieser eigentlich jahrelangen Grübeleie steckten, und dann von dem Lehrer animiert wurden, an der Sitzmeditation, also an Zazen, teilzunehmen – können Sie sich erinnern, was sie damals daran beeindruckend fanden?

Muhu:

Das erste, was mich beeindruckt hat, war die Entdeckung meines Körpers. 16 Jahre lang dachte ich, ich muss der sein, der da in dem Kopf denkt. Hätte man mich gefragt, wo steckst du, hätte ich wahrscheinlich auf meinen Schädel gezeigt. Und im Unterricht da saß ich meistens vornübergebeugt wie Rodins Denker. Und bei der Meditation wurde uns gesagt, dass wir uns gerade hinsetzen sollten und erstmal den Atem beobachten. Und komischerweise fühlte sich alles plötzlich ganz anders an,

und ich war überrascht darüber, dass ich 16 Jahre lang von morgens bis abends geatmet hatte, ohne mir dieses Atems bewusst zu sein. Wie kam es, dass etwas, was einem so nahe ist, wie das Ausatmen und Einatmen, ja ganz unbewusst gewesen war? Und als ich eine Weile lang still saß, da hörte ich plötzlich das Zwitschern der Vögel, das mir ebenfalls bis dahin nicht bewusst gewesen war. Also ich war überrascht darüber, wie viele Dinge ich nicht gesehen hatte. Ich habe mich immer gefragt, warum leben? Dabei hatte ich noch gar nicht richtig gelebt. Ich fragte mich, warum bin ich in der Welt? Und dabei habe ich die Welt gar nicht richtig wahrgenommen. Und das hat mich dazu gebracht, dann ein zweites, ein drittes Mal und letztlich jedes Mal hinzugehen.

Almut Engeli:

Dieses Erstaunen, was Sie da erlebt haben, haben Sie das in Zusammenhang bringen können mit ihren Sinnfragen? Also das eine ist ja, dass man ständig nach dem Sinn des Lebens fragt und mehr oder weniger, ja, aus einer Verzweiflung heraus. Man fragt das ja nicht, weil man wahnsinnig glücklich ist. Haben Sie diese Eindrücke damals damit in Zusammenhang bringen können?

Muho:

Nicht sofort. Na also, das erste Jahr saß ich eigentlich eher deshalb, weil es so eine neue Welt war für mich, einfach den Körper zu erleben. Und dann fing ich an, Bücher über Zen-Meditation und auch Buddhismus im Allgemeinen zu lesen. Und da hörte ich von diesem jungen Prinzen, der vor 2500 Jahren in Indien seinen Eltern sagte: Ich will nicht König werden, denn das Leben ist Leiden. Und ich möchte erstmal den Grund meines Leidens erkennen und einen Weg aus dem Leiden herausfinden. Und in diesem jungen Prinzen, der dann später zum Buddha wurde, erkannte ich mich wieder.

Almut Engeli:

Nun ist ja die weit verbreitete Vorstellung, und ich muss sagen, diese Vorstellung hatte ich auch jahrelang, dass der Weg des Buddha und dass das Sitzen insofern vom Leiden befreit, als man irgendwann erleuchtet ist. Und dann hat man ganz viel Licht oder hat unglaubliche Erlebnisse. Und dann weiß man, dass man mit dem Universum verbunden ist. Und dann ist man glücklich. Und so scheint es ja überhaupt nicht zu sein. Also ein berühmter Zen-Meister, den Sie auch übersetzen und den Sie oft zitieren – wie heißt der? Sawaki Kodo, glaube ich. Der sagt, ich habe nicht mal die Erleuchtung, und ich brauche sie auch nicht. Und auch Ihnen scheint es darum nicht zu gehen. Also worum dann?

Muho:

Ja, was die Erleuchtung genannt wird, stellt man sich gerne so vor, wie Sie eben gesagt haben. Da ist ein Licht oder das Nirvana, das so ein bisschen wie das Schlaraffenland ist. Aber in dem Moment, wo man sich die Erleuchtung auf eben diese Weise vorstellt, da ist man wie ein Esel, der einer Karotte nachläuft. Und man macht im Grunde dasselbe wie einer, der sagt, ich will mal im Porsche fahren und deshalb gehe ich arbeiten. Oder einer, der ständig den Frauen nachläuft oder Männern nachläuft oder was auch immer. Und plötzlich ist man der Esel, der der Erleuchtung nachläuft, so wie einer Karotte. Und das, worum es wirklich geht, ist Loslassen. Loslassen, nicht nur von Geld und von romantischer oder geschlechtlicher Liebe, sondern selbst von dieser Vorstellung: Ich muss noch

Erleuchtung bekommen, loslassen.. Also Erleuchtung bedeutet, nicht, noch etwas mehr zu bekommen, sondern alles loszulassen und sich genau in dem Moment wiederzufinden, im Hier und Jetzt, und festzustellen, da fehlt ja gar nichts. Von Anfang an hat nichts gefehlt.

Almut Engeli:

Das findet sich auch in einem Buddha-Ausspruch, den sie in Ihrem Buch zitieren, wir hören mal rein:

Sprecher:

„Meine Schüler. Wenn ihr dem Leid entfliehen wolltet, solltet ihr genau erkennen, dass ihr bereits genug von allem habt. Dieses Wissen wird euch beschützen wie eine sichere Burg. Ihr befindet euch im grenzenlosen Glück. Ein Mensch, der weiß, dass er genug hat, ist zufrieden und glücklich, selbst wenn er auf dem Erdboden schläft. Wer nicht weiß, dass er genug hat, dem genügt selbst ein Himmelspalast nicht. Wer nicht weiß, dass er genug hat, ist arm in seinem Reichtum.“

Almut Engeli:

Also als ich das gelesen habe, habe ich mir gedacht, für einen Deutschen aus dem Mittelstand mag das ja ziemlich leicht sein, festzustellen, dass er alles hat, weil wir grundlegende Dinge wie ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, medizinische Versorgung, sauberes Trinkwasser, tatsächlich haben, sogar Frieden. Aber was ist mit jemandem, der hungert oder der schwer arbeitet und der miserabel bezahlt wird oder wie viele Arbeiter, auch in Deutschland, beim Lohn betrogen wird? Soll er einfach alles akzeptieren? Soll er sich sagen: Ich hab' doch alles?

Muho:

Nein, also Buddhismus lehrt nicht, dass man sich mit Ungerechtigkeit oder Krieg einfach abfindet. Also, wo man was ändern kann, da sollte man auch was ändern. Und das ist, glaube ich, die Aufgabe von allen von uns gemeinsam, die Welt Stück für Stück zu ändern. Aber das eigentliche Problem, um das es im Buddhismus geht, ist: Warum leben? Das hat sich keiner von uns gewählt. Und da kann man eigentlich nichts tun, als es erstmal zu akzeptieren, dass man hier ist, in diesem Moment. Und bevor man das getan hat, da kann man auch die anderen Probleme nicht lösen. Hunger oder Flüchtlingsproblem, das Klimaproblem, vor dem wir alle stehen, die Corona-Krise. Das sind alles Probleme, wo einfach nur rumsitzen und akzeptieren alleine keine Antwort ist. Aber man muss zumindest ja im Hier und Jetzt anfangen. Und man kann sich nicht da rausträumen: Ja, wenn die anderen nur aufhören würden, dies und das zu machen, dann wäre die Welt schöner. Nein, man muss bei sich selber anfangen, und dazu muss man sich selbst erstmal akzeptieren und die Probleme, die wir haben in der Welt erstmal akzeptieren, bevor man an einer Lösung arbeiten kann.

Almut Engeli:

Sie haben dann in ihrem weiteren Lebensweg Japanologie studiert, und sie gingen zum Studium nach Japan und entdeckten das Kloster Antaiji für sich, dessen Abt Sie später wurden für 18 Jahre, und es beeindruckte Sie sehr, Ihre Zeiten wurden im Kloster immer länger, und zugleich schreiben sie, dass Sie eigentlich ständig weg wollten. Wir hören mal rein:

Sprecher:

Mehr als einmal packte ich meine Koffer, mehr als einmal blieb ich nur deshalb im Kloster, weil der letzte Bus des Tages, der mich von der Haltestelle am Fuß des Berges zurück in die Stadt hätte bringen können, schon abgefahren war. Ich teilte die Zeit in kleine, überschaubare Einheiten. Morgens sagte ich mir: Wenigstens bis zum Mittag versuche ich durchzuhalten. Und nach dem Mittagessen: Diesen Nachmittag werde ich noch schaffen. Dann wurde es wieder Abend, der Bus war einmal mehr schon weg, und ich hatte einen weiteren Tag im Zen-Kloster hinter mich gebracht..  
19/20

Almut Engeli:

Was war es, lieber Muho, das sie wegtrieb in den ersten Jahren? Was war so grässlich?

Muho:

Hm. Ich glaube, dass ist ein Problem, dass jeder von uns kennt, dass man überall sein will, bloß nicht an dem Ort, wo man gerade ist. Dass man vielleicht jeder andere sein möchte, aber nicht die Person, die man gerade ist. Dass sich die Tage grau anfühlen und in die Länge ziehen und jeder Tag nur ein anderes Kalenderblatt ist, dass man aus dem Kalender des Lebens reißt. In meinem Fall, ja, ich hatte die ganze Zeit an der Oberstufe und dann als Student davon geträumt, nach Japan zu gehen, ins Kloster zu gehen. Da würde ich dann Mönch werden. Und dann früher oder später würde sich die Erleuchtung einstellen, fast wie von selbst. Und dann war ich da plötzlich, und es hatte sich nicht so viel geändert an meinem Problem. Ich musste hart arbeiten, zum Teil im Regen, im Schnee. Und was mich letztlich im Kloster gehalten hat, war das Bewusstsein, dass – egal, wo ich hingehen würde – wahrscheinlich würde ich da dasselbe Problem wiedertreffen, egal, ob ich jetzt in ein anderes Kloster gehe oder zurückgehe nach Deutschland. Ich würde mich wieder fragen, warum bist du hier? Dieses Bewusstsein hielt mich letztlich im Kloster.

Almut Engeli:

Ein spezieller Aspekt sind ja zusätzlich die körperlichen Leiden beim langem Sitzen im Lotussitz oder , wie man im Westen sagt, im Schneidersitz. wir hören mal rein, wie Sie das schildern:

Sprecher:

„Obwohl ich mich nicht für einen Anfänger hielt – schließlich hatte ich schon sechs Jahre Erfahrung mit dem Sitzen – ging ich bei diesen Seshins durch die Hölle. Nicht nur die Schmerzen in den Beinen schienen über alle Grenzen des Erträglichen hinauszugehen. Mehr als einmal glaubte ich auch, beim Starren auf die Wand langsam verrückt zu werden und ausrasten zu müssen. Trotzdem war es genau die Art Prüfung, auf die ich gewartet hatte. Wenn es für mich überhaupt einen Weg zu einem sinnerfüllten Leben gab, dann musste er durch diesen Abgrund führen, davon war ich überzeugt.“

Almut Engeli:

Das klingt ziemlich hart. Wenn Sie dachten, ausrasten zu müssen, was passierte da in Ihnen, was eskalierte da?

Muho:

Ja, also, dieses Gefühl, weg zu wollen oder sich irgendwie zerstreuen zu wollen. Das ist auf dem Meditationskissen überhaupt nicht möglich, weil man für 15 Stunden am Tag fünf Tage hintereinander auf eine Wand starrt. Und für mich war in der Regel immer der dritte Tag der schwierigste, weil man da ja mittendrin steckte. Und den vierten und 5ten Tag hatte man noch vor sich, aber war schon an der Grenze angekommen, körperlich und seelisch. Und wenn ich in dem Moment an den vierten und fünften Tag, die noch vor mir liegen, dachte, dann dachte ich ernsthaft manchmal, dass ich sterben müsste. Und irgendwann nach einer von diesen intensiven Fünf-Tage-Übungen fragte ich meinen Lehrer: Jedes Mal am dritten Tag fühlt es sich so an, als ob ich sterben müsste. Ich weiß nicht mehr ein und aus. Was soll ich tun? Und da sagte mein Lehrer: Ich weiß gar nicht, wo dein Problem ist. Wir haben doch einen Friedhof hinter der Meditationshalle. Solltest du wirklich sterben, dann werde ich dich da beerdigen. Und ich dachte zuerst, dass wäre schwarzer Humor, war es vielleicht auch zum Teil. Aber es war auch letztlich die Antwort, die ich brauchte. Denn als ich mich beim nächsten Mal, als ich mich so fühlte, als würde ich sterben, dann entschloss, einfach mal weiter zu sitzen, selbst wenn es mich das Leben kosten sollte, dann wurde es plötzlich ganz einfach. In dem Moment, ja, war ich überrascht und auch erfreut darüber, dass sich da sitze. Ich sitze hier noch. und selbst für den Fall, dass ich sterben sollte, da ist schon ein Grab für mich auf dem Friedhof. Was soll das ganze Gejammere? Und das hat mein Leben dann geändert. Na also, ich würde jetzt nicht groß von Erleuchtung sprechen wollen. Aber da fiel mir schon eine große Last von den Schultern. Ich habe doch alles. Ich habe doch alles. Worüber habe ich mich bisher beklagt. Ich bin ja schon an dem Ort, der im Buddhismus Nirvana genannt wird. Das Nirvana ist nicht auf der anderen Seite der Berge, das Nirvana ist hier, an diesem Ort, solange man loslässt.

Almut Engelen:

In Deutschland setzt man ja in den Zen-Dojos., also in den Zen-Zentren, wesentlich kürzer, also anderthalb Stunden vielleicht. Ich denke, oft auch nur eine Stunde. Ist das relativ nichtsnutzig, in dem Sinne, dass man diese wirkliche Selbstkonfrontation, die Sie erlebt haben, da sowieso nicht erlebt?

Muho:

Das würde ich nicht sagen. Also, das ist von Mensch zu Mensch verschieden, wie lange Zeit man braucht, um wirklich an diese Wand zu stoßen. Und selbst eine halbe Stunde auf dem Kissen, da kann man ja loslassen. Man wird aber wahrscheinlich nicht an diese Grenze, an diese existenzielle Grenze stoßen. Aber dafür gibt es auch in Deutschland Orte, wo man eine Woche oder so – vielleicht nicht ganz so lange wie in Japan – dann aber eben doch solange, dass man an die eigene Grenze stößt, mit einer Gruppe praktizieren kann.

Almut Engelen:

Ich habe den Eindruck gewonnen, dass das Festhalten – und das klingt für mich auch raus aus dem, was Sie geschildert haben – etwas ist, was auf allen Ebenen gleichzeitig stattfindet, also auf der körperlichen, auf der kognitiv-gedanklichen und auch auf der emotionalen Ebene. Aber körperliche Blockaden, wie lösen die sich, wenn man einfach nur sitzt?

Muho:

Wie lösen die sich? Also die Schmerzen nehmen umso mehr zu, je mehr man sich verkrampft und versucht, gegen sie anzukämpfen? Also das Schlimmste, was man machen kann, ist, die Zähne zusammenzubeißen und sich zu sagen ich kämpfe mich jetzt dadurch. Wann hat man plötzlich zehnmal so viele Schmerzen, Wenn man sich den Schmerzen sozusagen überlässt. In dem Moment ist man so entspannt wie wahrscheinlich nie zuvor, und die Schmerzen lösen sich nicht vollkommen auf. Aber es ist plötzlich nur noch ein Prozent davon,. Das gilt glaube ich auch für viele andere Form des Leidens. Das Schlimmste, was man tun kann, ist zu sagen ich will nicht leiden. Ich muss jetzt was gegen mein Leiden tun. Natürlich. Sie haben am Anfang auch andere Formen, wie Hunger, Arbeitslosigkeit, Klimawandel und so weiter angesprochen, wo man tatsächlich etwas tun muss. Aber wenn es um dieses innere sich-unwohl-fühlen geht , dann ist in der Regel das Annehmen die Lösung, plötzlich ist es gar nicht mehr so schlimm

Almut Engelen:

Nach vielen Jahren im Kloster Antaiji, und in dem sehr harten Rinsai Kloster haben sie dann alle Klöster hinter sich gelassen und zogen zu den vielen Obdachlosen im Schlosspark von Osaka. Und sie lebten da im Zelt. Sie haben sich auch einen Boden gebaut, damit man da auch bei Matsch und Regen das Zelt im Trockenen hat und haben jeden Tag Zazen angeboten. Sie haben sich damals in eine japanische Philosophiestudentin verliebt, die auch Ihre Frau wurde. Mit ihr haben Sie heute drei Kinder. Alles loslassen, an nichts sein Herz hängen und sich verlieben. Wie geht das zusammen?

Muho:

Ja, also wenn man vom Loslassen spricht, dann denken viele Leute daran, dass man etwas wegwirft, ich spreche auch oft vom annehmen. Und dann fragen mich die Leute überrascht, ja annehmen und Loslassen. Wie geht das zusammen? Also für mich ist es dasselbe. Loslassen bedeutet die Hand zu öffnen. Annehmen bedeutet ebenfalls, die Hand zu öffnen. Und das bedeutet man nimmt an, was kommt, ohne es festzuhalten. Also wenn man eine Familie hat - natürlich ist einem die Familie wichtig. Aber zum Beispiel bei den Kindern, meine Älteste ist inzwischen 17, der Zweite ist 15, in einem Alter, wo sie jetzt langsam beginnen, flügge zu werden. Und wenn man seine Kinder liebt, dann bedeutet das natürlich auch, dass man bereit ist, sie loszulassen. Ähm, das heißt loslassen bedeutet nicht: Ich will nichts mit Frauen zu tun haben, um Gottes willen, sondern loslassen bedeutet auch, offen zu sein für Liebe.

Almut Engelen:

Kurz nachdem Sie Ihre Frau kennengelernt hatten, starb der Abt von Antaiji, und Sie wurden zum Nachfolger berufen. Das war eine riesige Umstellung. Sie hatten auf einmal eine riesige Verantwortung am Hals. Wir hören noch einmal in ihr Buch:

Sprecher:

Im Schlosspark war ich frei von aller Verantwortung gewesen. Das hatte sich nun grundlegend geändert. Oft zerbrach ich mir den Kopf darüber, wie sich die Klosterausgaben für Lebensmittel, Strom und Telefon, Kraftstoff, Kfz-Steuer, TÜV-Gebühren, Reparaturarbeiten und noch vieles Weitere aufbringen ließen. Jährlich handelte es sich dabei um eine Summe von ungefähr 10 000 Euro. Dazu kam noch

das Geld, das ich persönlich brauchte, um meine mit der Zeit wachsende Familie zu ernähren. Als Zen-Mönch hatte ich gelernt, nicht über finanzielle Fragen nachzudenken. Als Abt und Familienvater blieb mir gar nichts anderes übrig, als genau das zu tun. Seite 166,167

Almut Engeli:

Das war ja nun eigentlich der Realitycheck für Zen. Sie waren verantwortlich für einen großen landwirtschaftlichen Betrieb, das meiste haben Sie als Selbstversorger hergestellt. Also man kann auch sagen: ein kleineres mittelständisches Unternehmen. Wie haben Sie das hingekriegt?

Muho:

Da habe ich mich selbst gefragt. Mein Meister ist ja unerwartet plötzlich gestorben. Und die ersten drei, vier, fünf Jahre, das war ja Reality-Check, sagten Sie, aber keine einfache Prüfung für mich. Und wenn nicht meine Frau da bei mir gewesen wäre, hätte ich das wahrscheinlich nicht geschafft. Denn außer mir war sonst keiner länger als ein halbes oder maximal ein ganzes Jahr damals in Antaiji. Jedes Frühjahr hatte ich eine neue Mannschaft, denen ich wieder von Neuem beibringen musste, wie man die Felder bestellt, wie man ein Motor von einem Diesel-Pflug zum Beispiel anwirft, wie man mit den Motorsägen umgeht, ohne sich oder andere zu verletzen. Also, das war ja furchtbar, furchtbar. Aber mit, was weiß ich, göttlicher Hilfe oder was auch immer habe ich es geschafft.

Almut Engeli:

Wieviel Zazen konnten Sie in der Zeit machen? Das hört sich nach Arbeit von morgens um sechs bis nachts um elf an.

Muho:

Wir stehen um Viertel vor vier auf, dann wird zwei Stunden meditiert, wird gefrühstückt, und nach sieben geht es auf die Felder bis um drei in der Regel. Dann wird noch gebadet, relativ früh, dann zu Abend gegessen, so gegen fünf ist das Abendessen. Und dann wird wieder meditiert, von sechs bis acht. Und dann geht es in der Regel auch wieder schnell in die Heia, denn am nächsten Morgen steht man ja wiederum Viertel vor vier auf.

Almut Engeli:

Ich habe mich gefragt, ob Sie bei dem Ganzen eigentlich noch Zeit für ihre Ehe und ihre Familie hatten. Also, ich meine, Ehe ist auch nicht etwas, was von ganz alleine läuft. Und Kinder brauchen Betreuung.

Muho:

Ja, das ist eine gute Frage. Meine Frau hat mich das auch manchmal gefragt. Was ist denn jetzt eigentlich wichtiger, wir oder das Kloster? Und wenn ich ihr sagte, ihr seid mir beide wichtig, also die Familie ist mir wichtig. Das Kloster ist aber auch wichtig, das war dann oft nicht gut genug als Antwort. Na, weil es bedeutete, dass meine Frau das meiste tun musste in der Familie, was ja auch ein Grund dafür ist, dass ich mich dieses Jahr von meinem Amt als Abt des Klosters zurückgezogen habe, um mehr tun zu können für meine Familie und meiner Frau viel von dem abzunehmen, was sie in diesen 18 Jahren alleine machen musste.

Almut Engelen:

An welchem Punkt sehen Sie sich jetzt? Sie sind Anfang 50. Sie haben keine feste Verantwortung mehr für eine buddhistische Einrichtung. Wo sehen Sie sich gerade?

Muho:

Wo sehe ich mich? Na also, mit 52. Es fühlt sich für mich und vielleicht für viele in diesem Alter so ein bisschen an wie eine zweite Pubertät, Ich bin an einem Punkt in meinem Leben angelangt, wo ich Gott sei Dank wieder viele Möglichkeiten habe. Wo ich aber noch so ein bisschen am Suchen bin, ähnlich wie damals, als ich 16/17 war und mich frage: Was kann ich, was will ich tun? Und ich genieße das. Aber auch, diese neue Freiheit, mich umzugucken und nach Aufgaben zu suchen, die ich übernehmen will in der Zukunft.