

# SEIGAKU

## Ein japanischer Zen-Mönch in Berlin

Nach Jahren der Zazen-Praxis entstand in mir der große Wunsch, einmal den Soto-Haupttempel Eiheiji in Japan zu besuchen und dort zu meditieren. Eine Freundin schenkte mir einen Gutschein für einen Kochkurs. Wie der Zufall es wollte, bot die japanische Köchin Kaoru einen Kurs über die Tempelküche von Eiheiji an. Sie erzählte mir von einem Zen-Mönch, Seigaku, der dort gelebt und studiert habe und nun in Berlin lebe. Zwei Wochen später meditierte ich gemeinsam mit ihm morgens um 6.30 Uhr im Keller eines Club-Mate-Ladens in Prenzlauer Berg. Einige Wochen später reiste ich das erste Mal nach Japan, um mit einer von Seigaku geleiteten Gruppe von Japanern Eiheiji zu besuchen und dort auch zu meditieren. Mittlerweile ist Seigaku mein Zen-Lehrer geworden und mir mit seiner Familie auch ein guter Freund.

Thomas Kierok



FOTOS: **THOMAS KIEROK**

FRAGEN: **URSULA RICHARD & THOMAS KIEROK**

**BA:** *Sie sind Japaner, Zen-Mönch und leben mit ihrer Familie in Berlin. Erzählen Sie uns etwas über Ihre Wurzeln.*

**Seigaku:** Ich wurde in Singapur geboren, wo mein Vater zu dieser Zeit an einer japanischen Schule unterrichtete. Er war dort für drei Jahre angestellt. Kurz nach meiner Geburt kehrte meine Familie dann mit mir nach Japan zurück. Ich habe eine ältere Schwester, die ebenfalls vor zwei Jahren nach Berlin gezogen ist. Sie ist Köchin.

**Wie kam es, dass Sie Mönch wurden?**

Das ist eine lange Geschichte (lacht). Alles begann damit, dass ich von den Mädchen begehrt werden wollte. Leider war mir das nicht vergönnt (lacht). Eines Tages fragte mich ein Freund, ob ich daran interessiert wäre, in einem Musical mitzuspielen. Ich dachte, Schauspieler zu werden werde all meine Probleme mit der Damenwelt lösen. Leider lag mir die Schauspielerei nicht. Bis zu diesem Zeitpunkt hielt ich mich für jemanden, der alles konnte. Ich war gut in der Schule und begabt im Sport.

Die Casting-Leiterin des Musicals, Yoko Narahashi, nahm mich zur Seite und sagte: „Erzwing es nicht. Hör auf, etwas zu tun. Hör auf zu schauspielern.“ Ich verstand nicht, was sie meinte. Sie übte mit mir die Praxis des „Nicht-Tuns“. Es ging nur darum, auf einem Stuhl zu sitzen – und für Stunden nichts zu tun. Sie erklärte: „Beim Schauspielern geht es nicht darum, dir etwas hinzuzufügen. Vielmehr müssen wir etwas von uns loslassen.“ Das gefiel mir überhaupt nicht, denn ich war nie gut darin gewesen, auszumisten oder Dinge wegzutun. Ich hatte große Angst davor, der Realität in meinem Inneren zu begegnen.

**Den ersten Monat verbringt man fast ausschließlich innerhalb des Tempels, um alle Regeln zu lernen. Als ich dann das erste Mal den Tempel wieder verließ, um im Wald zu spazieren, überkam mich eine unendliche Freude.**

Später war ich in Yoko Narahashis Profiklasse. Damals castete sie gerade für den Film „The Last Samurai“. Die japanischen Schriftzeichen für „Samurai“ bedeuten „Mann des Tempels“. Tom Cruise spielt in diesem Film die Hauptrolle und ich dachte: „Der Mann ist reich, er ist beliebt bei den Frauen und trotzdem interessiert er sich für mein Land und die Samurai. Warum?“ Ich beschloss, mich mehr mit den Samurai zu befassen, und kam so zum Buddhismus.

Durch den Buddhismus verstand ich schließlich Yoko Narahashis Worte. Ich empfand es als unheimlich spannend, buddhistische Lehren in einer westlich geprägten Schauspielgruppe wiederzuentdecken. Zufälligerweise gab es einen Mönch in meinem erweiterten Familienkreis. Ich sagte ihm, dass ich mehr über Zen lernen wollte. Dafür gebe es zwei Wege, verriet er mir: als Laie oder als Mönch. Damals war ich Student und dachte, ich könnte für ein Jahr lang als Mönch leben, und dann zurückkehren, um ein guter Schauspieler zu werden.

***Sie sind dann nach Eiheiji gegangen, dem von Zen-Meister Dogen im dreizehnten Jahrhundert gegründeten Tempel. Wie ist es Ihnen dort ergangen?***

Es war eine wunderbare Erfahrung. Natürlich gab es strenge Regeln, es war sehr kalt und ich hatte oft Hunger. Aufstehen musste ich um 1.30 Uhr und ins Bett gehen um 21.30 Uhr – mehr als drei oder vier Stunden konnte ich also nie schlafen. Trotzdem genoss ich jeden Tag und jede Minute, denn meine Lebensenergie und mein unbedingter Wunsch zu leben waren auf ihrem Höhepunkt. Es gab fast jeden Tag Reisbrei und den essen wir in Japan eigentlich nur, wenn wir krank sind. Durch die Entbehrungen nahm ich aber mit einem Mal den Duft des Reis, seinen Geschmack und die Süße ganz anders, wesentlich intensiver, wahr.

Ich kam im März nach Eiheiji, da war es noch recht kühl und es gab keine Heizung. Wir kämpften jeden Tag gegen die Kälte. Doch an einem Tag spürte ich plötzlich bei der Arbeit diesen Sonnenstrahl durch das Fenster und dachte voller Freude: „Vielleicht kommt nun der Frühling! Vielleicht hat die Kälte ein Ende.“ Es gibt im Japanischen den Ausdruck haru no ashi oto, was so viel bedeutet wie „der Klang der Schritte des Frühlings“. Das habe ich zuvor noch nie erlebt und dort habe ich es das erste Mal

erfahren. Den ersten Monat verbringt man fast ausschließlich innerhalb des Tempels, um alle Regeln zu lernen. Als ich dann das erste Mal den Tempel wieder verließ, um im Wald zu spazieren, überkam mich eine unendliche Freude.

Im Kloster legt niemand Wert auf die Fähigkeiten des Einzelnen. Wir durften uns auch nicht aussuchen, welche Arbeiten wir im Kloster übernehmen wollten. Die wurde einem von einem der älteren Mönche zugeteilt. Das war ein völlig anderes System, als ich es aus der Gesellschaft gewohnt war.

***Wie lange sind Sie dort geblieben?***

Nach vier Jahren Eiheiji war ich bereit, den Tempel zu verlassen und meine Reise fortzusetzen. Mit der Zeit war in mir der Wunsch entstanden, die dort erlebte große Lebensfreude mit anderen zu teilen. „Das ist zu gut, um es nur für mich zu haben“, dachte ich. Diesen Weg wollte ich mit vielen Menschen teilen.

Mein erstes Ziel war, nach Hause zu wandern, dorthin, wo ich aufgewachsen war, was eine 600 Kilometer lange Wanderung bedeutete. Ich traf auf meinem Weg viele Menschen. Ein Bäcker gab mir ein Stück Brot, ein Mann gab mir etwas aus seiner Lunchbox ab, ein Paar ließ mich in seinem Haus schlafen, ein Mann lud mich zu einem Bad in heißen Quellen ein. Es war für mich eine großartige Entdeckung zu sehen, dass es so viele Hände gab, die sich mir hilfreich entgegenstreckten, so viele segensreiche Begegnungen. Mit der Zeit spürte ich das Bedürfnis, diese Fürsorge und Liebe anderen zukommen zu lassen. Mysteriöserweise ergaben sich bald Gelegenheiten dazu: Eine Familie fragte mich, ob ich ihnen bei ihrer Wäsche helfen könne, ein Mann bat mich, ein Sutra für seine verstorbene Frau zu rezitieren. Ich rezitierte das Sutra mit ganzem Herzen und fühlte mich sehr geehrt, dass ein junger Mönch wie ich die Möglichkeit bekam, für jemanden zu beten.

Ich machte die interessante Erfahrung, dass die freundlichen Menschen ausblieben, wenn ich mich auf die Großzügigkeit der Leute verließ, ohne mich selbst noch zu bemühen. Wenn ich auf der anderen Seite bei der Unterstützung anderer über meine Grenzen ging, war ich schnell erschöpft. Ich konnte mir mehr und mehr die Welt als einen wundervollen Ort vorstellen, wenn die Menschen beginnen würden, einander einfach zu unterstützen und zu helfen.

Ich war davon überzeugt, dass ich die Lebensart, die ich in Eiheiji gelernt hatte, auch an einem anderen Ort fortführen könnte. Ich kehrte zurück in meine Heimatstadt und später nach Tokio, wo ich erneut Yoko Narahashis Studio besuchte. Ich führte mein Mönchsleben weiter und besuchte gleichzeitig ihren Kurs. Das schloss alle Rituale mit ein, die ich im Kloster erlernt hat-