

Der Zen-Anhänger Ryo fragte Kinzan: „Wie ist das, wenn ein einzelner Pfeil drei Barrieren durchstößt?“

Kinzan antwortete: „Treib erstmal den Meister, der hinter den Barrieren ist, heraus, damit ich ihn sehe!“

Ryo sagte: „In dem Fall bedaure ich meinen Fehler und bitte um Entschuldigung.“

Kinzan sagte: „Worauf wartest du?“

Ryo antwortete: „Ein guter Schuss ging los, aber niemand hat ihn erkannt.“, und wollte gehen.

Kinzan sagte: „Komm näher!“ Ryo wandte sich um.

Kinzan packte ihn und sagte: „Lass den Pfeil, der die drei Barrieren durchstößt, mal beiseite und schieß einen Pfeil für mich ab!“ Ryo zögerte.

Kinzan schlug ihn siebenmal mit dem Stock und sagte: Diesen Burschen will ich noch weitere dreißig Jahre im Zweifel lassen.“

(Fall 56 im Hekiganroku)

Nicht, dass ich's schon ergriffen habe oder schon vollkommen sei; ich jage ihm aber nach, ob ich's wohl ergreifen könnte, weil ich von Christus Jesus ergriffen bin.

Meine Brüder und Schwestern, ich schätze mich selbst nicht so ein, dass ich's ergriffen habe. Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.

(Brief an die Gemeinde in Philippi 3,12-14)

Sport hat eine spirituelle Seite und Spiritualität hat eine sportliche Seite. Die spirituelle Seite des Sports besteht darin, in Form zu sein. Nicht das Siegen ist in der spirituellen Sicht des Sports das entscheidende, sondern das Erlangen einer körperlichen und geistigen Bestform.

Worin besteht die sportliche Seite der Spiritualität? Sie besteht darin, dass man trainiert. Ohne eine kontinuierliche Praxis gibt es keine lebendige Spiritualität. Das ist in der christlichen Kirche ziemlich in Vergessenheit geraten, aber auch in japanischen Zen-Tempeln – Yamada Koun Roshi hat das konstatiert – ist das heute ganz ähnlich.

Ohne regelmäßiges Training jedoch kommen weder Sportler*innen noch Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, auf einen grünen Zweig. Deswegen sollten wir Menschen nicht nur fragen: ‚Was glaubst du?‘, sondern auch: ‚Wie übst du deinen Glauben?‘. Für unser geistliches Leben ist das *Wie* so wichtig wie das *Was* (vielleicht sogar wichtiger).

Dem Apostel Paulus war die sportliche Seite der Spiritualität jedenfalls bewusst. Für Christ*innen, so sagt er im Brief an die Gemeinde in Philippi, kommt es darauf an, ‚vollkommen‘ zu werden, d.h. zur eigenen Bestform zu gelangen.

Denn nur so können sie im Wettlauf so schnell laufen, dass sie den ‚Siegespreis der himmlischen Berufung in Christus‘ erringen, in anderen Worten, zum Einswerden mit Gott in Christus gelangen. Zu dieser sportlichen Einstellung ermuntert Paulus seine Mitchrist*innen.

Ebenso geht es auf dem Zen-Weg darum, zu trainieren, täglich zu üben, Sesshins zu besuchen, um auf diese Weise in guter Form zu sein.

Denn nur so kommen wir an das Ziel einer Kensho-Erfahrung, können einen Blick werfen in unser wunderbar-weites, wahres Wesen.

In unsrem Koan werden wir zu Zuschauer*innen eines sportlichen Wettkampfs zwischen zwei Menschen, die beide ein langes Zen-Training hinter sich haben und über eine gewisse Erfahrung ihres wahren Wesens verfügen.

Um diese Erfahrung zu testen und zu vertiefen, fordert einer den anderen zu einem sogenannten Dharma-Gefecht heraus, einem sportlich-spirituellen Wettkampf.

Und auch wenn sich die Zen-Interpreten bei diesem Koan alle Mühe gegeben haben herauszufinden, wer diesen Wettkampf am Ende gewonnen hat – Ryo oder Kinzan –, geht es letztlich nicht um den Sieg, sondern um die gegenseitig gestellte Frage ‚Bist du in guter Form?‘

Beide helfen einander also und spornen sich an, die wunderbare Wahrheit des Zen immer tiefer zu verwirklichen.

Das geschieht hier auch durch das Schlagen des anderen, was natürlich im Zen heute nicht mehr geschieht. Aber ohne eine gewisse Strenge geht es weder beim Training im Sport noch in der Übung der Spiritualität.

Ohne Lust und Leichtigkeit geht es jedoch auch nicht! Beides, die Last und die Lust der Übung gehören zusammen.

Deshalb setze ich ans Ende dieser ernsten Überlegungen zur spirituellen Seite des Sports und zur sportlichen Seite der Spiritualität ein leichtes Gedicht des japanischen Zen-Mönchs Ryokan.

Darin beschreibt er, wie er mit den Kindern Ball spielt – nicht ohne mit einem Augenzwinkern darauf hinzuweisen, dass seine eigene gute Form beim Ballspielen mit seiner langjährigen Zen-Übung zu tun hat, in diesem Fall dem Zählen des Atems:

Wir werfen einen kleinen Wollball hin und her.

Ich will mich ja meiner Geschicklichkeit

nicht rühmen, aber ...

Wenn mich jemand nach dem Geheimnis

meiner Kunst fragt, sage ich ihm:

Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs, Sieben!

(Eine Schale, ein Gewand. Zen-Gedichte von Ryokan)

Um in körperlich-geistiger Bestform zu sein, müssen wir üben.

Aber niemand sagt, dass wir dabei keine Freude haben dürfen.