

Mein Freund Oryoki  
Ellen Kremer-Wilmes

Printausgabe 9783938580806  
1. Auflage September 2023

Copyright © 2022 by DIAMETRIC Verlag  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke e. K.  
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg  
Fon: +49 (0)931 7841230, info@diametric-verlag.de

**reinlesen** [diametric-verlag.de](http://diametric-verlag.de)

- aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- eBook-Reihe
- Frauengesundheit kurz & kritisch

Titelfoto Umschlag: Ellen Kremer-Wilmes  
Zeichnungen: Stefanie Manshardt, Delbrück-Sudhagen  
Druck: SDL oHG, Berlin

*Frauen & gender*

Autorin und Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

# Mein Freund Oryoki



Über die wundersame Beziehung  
einer ZEN-Lehrenden zu ihrem  
Essschalen-Ritual



Mit herzlichem Dank  
Dharma Sangha Johanneshof  
Zen Buddhistisches Zentrum Schwarzwald



## Inhalt

Die Autorin	6
Begleitworte von <i>Prof. Dr. Werner Vogd und Tatsudo Nicole Baden</i>	7
Kurze Einführung	11
Wie wurde Oryoki mein Freund?	15
Der Knoten	19
Mein nackter Freund und der erste Bissen	32
Das Essen in den Schalen mit den Schalen durch die Schalen	36
Die umgedrehte Funktion	42
Service	48
Das Setsu-Stäbchen	54
Rote Bete	59
Das Mealboard reinigen	67
Die drei Schalen	77
Das heiße Wasser und die große Sammel-Schale	89
Die Tücher	96
Die Udumbara-Blüte blüht	107
Oryoki und seine Sūtren	112
Oryoki einmal ganz anders	123
Schlusswort	128
Nachwort <i>Prof. Dr. Hans Rainer Sepp</i>	129
Literaturliste	132
Anmerkungen	134

## Die Autorin

Dr. Ellen Kremer-Wilmes ist Philosophin mit eigener Praxis in Rödental bei Coburg. Sie gründete 2019 den Zenhof Rödental e.V.,

der die Tradition der Zazen-Meditation und das japanischen Drei-Schalen-Essen Oryoki weitergibt. Wenn sie nicht gerade philosophisch und zenlehrend unterwegs ist, schreibt sie Bücher und geht zur Entspannung in ihren Garten, sich um selbstgezogenes Gemüse kümmern, das sie mit Vorliebe in kreative schmackhafte Gerichte verwandelt.



Informationen und Aktuelles unter  
[www.co-philosophie.de](http://www.co-philosophie.de)

## Begleitworte

Das japanische Wort Ōryōki bedeutet »Gefäß, das gerade genug enthält«. Wer Zen in Tradition der Sōtō-Schule praktiziert, wird Ōryōki in einem Zen Sesshin spätestens bei den Mahlzeiten begegnen. Im Rahmen des »Drei-Schalen-Ritual« wird er oder sie sich mit den Gefäßen, den Essstäbchen sowie mit Holzlöffel, Spatel, Tuch zum Reinigen und dem Tuch, in dem dann alles eingewickelt wird, auseinandersetzen müssen.

Ōryōki ist Zen und damit gilt: All das, was wir mit Ōryōki machen, wie wir mit Ōryōki in Dialog treten, ist nicht getrennt von uns selbst. Sobald wir mit Ōryōki praktizieren, erscheint es für uns als ein Weltverhältnis, das zum eigenen Selbstverhältnis wird. Aus diesem Grund schreibt die Philosophin und Zen-Lehrerin Ellen Kremer-Wilmes auch kein Buch »über die Zeremonie des Ōryōki«, sondern bekennt ihr Werk als ein »Buch mit Ōryōki«. Vergnüglich und dialogisch erzählt sie von ihrem persönlichen Zen-Weg, ihrem ersten Sesshin, der Begegnung mit den Roshis, ihren Erfahrungen mit der Rote-Bete-Suppe, dem schmutzigen Abwaschwasser und vielem anderem. Ōryōki wird mehr und mehr zu ihrem »Freund«, der sie über die Zeit hinweg begleitet, herausfordert, ihr den Spiegel vorhält und damit immer wieder zeigt, dass die Dinge eben »nicht unbedingt so« sind. Vielleicht haben sie sich im nächsten Moment längst schon wieder verändert.

»Ōryōki zeigt mir meine Welt des Werdens, meine Welt des Entstehens« schreibt Ellen Kremer-Wilmes, eine Welt, die »selbstverständlich« ist, sich jedoch dem Denken entzieht, weil wir die Worte, aus denen sich das Denken zusammensetzt, nicht einfach nur als Worte nehmen können. Wir suchen vielmehr etwas dahinter, um damit doch das Wesentliche zu verpassen – nämlich, dass »Worte frei von Gedanken sind«, wie Dōgen Zenji schreibt. Ellen Kremer-Wilmes philosophische Praxis verschränkt sich in diesem

Buch in subtiler Weise mit ihren Erfahrungen und den Weisheiten des Zen-Buddhismus. Hierdurch werden alte Begriffe in ein neues Licht gerückt (*ver-rückt*). Was bedeutet »Erwachen«, wenn unsere Existenz doch auf selektiver Blindheit gegründet ist? Folgt hieraus nicht eine Logik des gleichzeitigen *Wach-* und *Schlafendseins*, da eben nur dieser Zustand die Gesamtheit aller Möglichkeiten birgt? Fordert dies von uns nicht auch, die *schmutzige Grundlage*, die uns Menschen in den Abgrund stürzen lässt, anzunehmen? Bedeutet dies nicht auch, zu begreifen, dass es die sterile *Reinheit* nicht geben kann, welche uns die Protagonisten der künftigen digitalen Technologien versprechen (und zwar allein schon deshalb, weil jede Aktivität, die Reinheit schafft, auf der anderen Seite mit Energieverbrauch, Vermehrung von Entropie – also Unordnung und Nichtwissen – einhergeht)? Wer die Welt über Gebühr hinaus rein, sauber und frei von Leid haben will, formt einen *Knoten*, der ab einem gewissen Punkt nicht mehr so leicht, durch Geschehenlassen und Annehmen, wie es ist, durchtrennt werden kann.

Die Essenz der buddhistischen Lehren sind die *Vier Edlen Wahrheiten* – die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Entstehung des Leidens, die Wahrheit vom Verlöschen des Leidens und die Wahrheit von dem Pfad. Letztere weist darauf hin, dass es nicht reicht, all dies theoretisch, in abstrakter Form zu begreifen. Es gilt vielmehr, mit der Zeit eine Haltung zu gewinnen, in der die Strukturen und Muster des eigenen Körpers und Geistes diese Wahrheit verkörpern, also das eigene Selbst- und Weltverhältnis zum Freund zu machen. Um es in anderen Worten auszudrücken, es gilt unerschütterliches Vertrauen in das eigene Sein zu entwickeln.

»Vertrauen ist siebenmal zu stolpern und doch weiterzugehen. Es ist achtmal hinfallen und sich wieder aufraffen«, schreibt Dōgen Zenji. Das Drei-Schalen-Ritual des Ōryōki gibt dem Übenden viele Möglichkeiten, zu stolpern, weiterzugehen, sich zu finden und sich wieder zu verlieren – und zwar nicht nur bei der Rote-Bete-Suppe. Ein Mensch darf sich glücklich schätzen, wenn er Ōryōki zum Freund hat.

*Prof. Dr. Werner Vogd*

»Lehren selbst nicht-fühlende Wesen den Dharma?«, fragte einst ein Mönch den großen Lehrer Nanyang Huizhong. Eine Frage, die die Zen-Praxis durchzieht, wie kaum eine andere. Welche Rolle spielt die Mit- und Umwelt im Prozess des Erwachens? In der Lehre des Dharma? Wie verhält es sich zwischen Mensch und Welt aus buddhistischer Sicht? Wenn wir tiefer und vollständiger in den menschlichen Geist eintauchen, wie es die buddhistische Praxis lehrt und verlangt, entfernen wir uns dann von der physischen Welt? Oder nähern wir uns ihr an?

Mein Lehrer Zentatsu Baker Roshi spricht über den »Ursprünglichen Geist«, eine traditionelle Zen-Lehre, als einen Geist, der fundamental frei von kulturellen und biografischen Prägungen ist. Eine Empfindungsfähigkeit, die in unserer Lebendigkeit selbst wurzelt, nicht in unseren Meinungen, Sichtweisen, kulturellen Annahmen – noch nicht einmal in unserem Menschsein! Dieser »Geist«, diese bestimmte, grundlegende, inhaltsfreie Empfindungsfähigkeit wurzelt einfach in unserer Lebendigkeit. Einer Lebendigkeit, von der wir nicht genau wissen, wann und wie sie als Möglichkeit materiell-physischer Existenz entsprungen ist. Regten Blitzeinschläge die Lava-Ströme der Ursuppe zur Bildung von Aminosäuren an? Transportierte ein Komet Bakterien aus dem All auf die Erde? Nochmal: Wir wissen es nicht. Was wir wissen, ist, dass wir atmen. Wir leben. Und als Zen-Praktizierende fragen wir uns, wie es uns gelingen kann, unsere Identität, den Bezugspunkt unseres Erlebens, in die Möglichkeiten eines ursprünglichen Geistes hinein zu verlagern. Kann ich weniger »ich« sein und stattdessen mehr »lebendig«?

Dr. phil. Ellen Kremer-Wilmes zeigt in diesem kleinen Büchlein mit viel Liebe zum Detail, wie sich ein solcher Schritt vollziehen kann. Ein zauberhafter Austausch zwischen einem »weg-suchenden Geist« und dem stillen und doch so »viel-sagenden Feld« der Praxis. Dieses Buch ist ein Beispiel für einen Blick in den Spiegel der Welt. Erkenntnis und die sie begleitende stille Freude ist nie weit weg. Es braucht nur Ohren, die hören, Augen, die sehen.

»Ja, auch nicht-fühlende Wesen lehren vehement und unablässigt«, antwortete Nanyang Huizhong dem Mönch auf seine Frage.

»Warum kann ich sie denn dann nicht hören?«, fragte der Mönch weiter. »Obwohl du sie nicht hörst, hindere nicht das, was sie hört«, antwortet Nanyang.

Das Oryoki lebt auf seine Weise. Es lehrt. Es spiegelt. Und es gibt Momente, in denen es mehr weiß, als wir jemals wissen können.

*Tatsudo Nicole Baden*

## Kurze Einführung

Wir treffen uns morgens um 8 Uhr. Ich bin unausgeschlafen, mein Freund dagegen frisch wie ein Fisch im Wasser. Wir sind Freunde seit unserer ersten Begegnung. Voller Unkenntnis mit riesigen Vorurteilen mir selbst gegenüber bewaffnet, trafen wir damals zum ersten Mal aufeinander. Heute ist es eine tiefen, echten Freundschaft.

Die Geschichte, die ich Ihnen hier erzähle, ist eine wahre Geschichte. Sie erzählt von einer Freundschaft, die anders ist als das, was wir normalerweise unter Freundschaft verstehen. Mein Freund heißt Oryoki. Er ist bekannt als ein japanisches Drei-Schalen-Essen. Doch für mich ist das nicht einfach ein Drei-Schalen-Essen. Oryoki ist mein wirklicher Freund. Er besteht nicht einfach nur aus drei Schalen, Tüchern und Utensilien. Nein, er ist wesentlich, genauso wie ich. Er hat seine Eigenschaften wie ich. Er hat seine Vorstellungen wie ich. Er lernt wie ich. Über die Jahre hat sich diese Freundschaft vertieft, so wie es bei einer guten Freundschaft eben ist. Wenn wir uns trennen, dann wissen wir, dass wir nicht getrennt sind, denn wir wissen, wir sehen uns wieder.

»Ci vediamo«, sagen die Italiener. Ja, wir sehen uns wieder. Mein Freund Oryoki und ich.

Dieser Satz hört sich an wie das Ende dieses Buches, aber genau dieser Satz ist der erste, der mir im Rahmen eines Sesshin in den Schoß fiel. So beginne ich nun hier meine Geschichte mit meinem Freund Oryoki zu erzählen, weil ich schätze, dass Geschichten über wahre Freunde die Welt verändern.

Dieses Buch ist kein Buch über die Zeremonie des Oryoki, das japanische Drei-Schalen-Essen, oder zur Zeremonie des Oryoki, sondern es ist ein Buch mit Oryoki. Warum? Weil es eine Unterhaltung ist, die die Essschalen des Buddha Tathāgata mit mir führen und ich mit ihnen. Damit folge ich den Menschen, über die Dōgen sagt: »Dennoch legen diejenigen, die die Haut, das Fleisch, die

Knochen, das Mark, das Handeln und die Sicht der Buddhas und Vorfahren erfahren und erforschen, die Tradition [der Ess-Schalen] jeweils auf ihre Weise aus. [...] Das Erfahren und Erforschen jeder dieser Menschen zeigt jeweils einen Aspekt der Wahrheit auf. Davor abgesehen gibt es aber auch noch das Erfahren und Erforschen auf der Ebene jenseits von Buddha.<sup>1</sup>

Oryoki besteht nicht einfach nur aus drei Schalen, Tüchern, Stäbchen, Löffel und Setsu-Stäbchen.<sup>2</sup> Es ist nicht einfach nur eine streng geregelte Zeremonie, die ich mir bei YouTube ansehen kann und dann meinen, Oryoki essen zu können. Nein, Oryoki ist viel mehr als das.



Das geöffnete Oryoki

Er sagt mir, wie ein guter Freund, ungeschminkt die Wahrheit. Er tröstet mich, wenn ich traurig bin. Er unterstützt mich in meinen Anstrengungen und Bemühungen. Er weist mich sanft auf Fehler hin. Er liebt mich in aller Einfachheit ohne irgendeine Gegenleistung. Er nimmt ohne jede Klage all meine Fehler an. Er zeigt mir offen und ehrlich »das bist jetzt du«. Lasse ich meinen Freund so nah an mich heran, dass er ich bin, dann berühren wir uns. Es entsteht dieser Moment des einzigartigen Lernens, des Erfahrens von Weisheiten, die mehr sind als ein Ritual, mehr als ein Regelwerk. Michel de Montaigne, ein Philosoph des 16. Jhd., schreibt über die Freundschaft: »In einer Freundschaft, wie ich sie meine, geht eine so vollständige Verschmelzung der zwei Seelen miteinander vor sich, daß an dem Punkte, wo sie sich treffen, keine Naht mehr zu entdecken ist. Die Zweihheit ist verschwunden.«<sup>3</sup> Oryoki zeigt mir

in seiner Freundschaft meine Welt und die Weisheit der gesamten Welt, die gleichzeitig meine ist. In unserer gemeinsamen Praxis gibt es nichts außer uns. Wir sind nicht nur ein Team, sondern wir sind voneinander Lernende, Erfahrende und Wirkende. Jeder Handgriff, jede Bewegung, jedes Tun, jede Verschiebung der Utensilien zeigt mir, wo ich gerade bin, wie ich gerade bin, was ich gerade bin. Oryoki fordert mich. Er legt mir Regeln dar. Auf diese Weise ist es möglich, dass er mir ungeschminkt die Wahrheit sagt. Mein Freund ist immer ehrlich, ganz ehrlich. Diese Ehrlichkeit lasse ich sehen, wenn ich die Lüge, die ich selbst durch meine Gedankenkonstruktionen hineinschiebe, weglasses.

Die Lüge entsteht, wenn ich das, was ich jetzt von meinem Freund Oryoki gelernt habe, anwende und meine: »Das kann ich jetzt.« Jetzt meine ich, das eben Gelungene müsste immer gelten. Wenn ich das so und so mache, ist es immer richtig. Genau in diesem Moment beginnt diese Form einer Lüge sich in mir zu entwickeln.

Die Stäbchen liegen zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Das Setsu-Stäbchen liegt genau senkrecht zu dreiviertel zwischen der zweiten und dritten Schale. Der Löffel ragt in gerader Linie aus der Buddha-Schale. Die Tücher liegen akkurat an ihrem Platz. Jetzt sieht mein Platz ordentlich aus. Ich bin stolz. Offensichtlich kann ich mit meinem Freund das richtige Gespräch führen. Ich mache es richtig. Mir fällt nicht auf, dass unser Zwiegespräch einseitig wurde, dass nur noch mein Ich im Raum ist, dass Ich in Wirklichkeit gar nichts mehr sehe.

Stäbchen rollen fast vom Tisch, doch ich beachte nur ihre parallele Lage. Sehe, dass die Spitzen eine Linie bilden, übersehe aber den Bezug zum Löffel, zur Unterlage und zu den Schalen. Ich übersehe im wahrsten Sinne des Wortes und schon beginnt ein Muster zu greifen, das heißt: »So macht man es richtig. So macht man es falsch.« Das ist die Falle, die Lüge, die Unwahrheit. Wie kann ein Muster von richtig und falsch greifen, wenn du das Falsche und Richtiges gar nicht erkennst? Die Falle ist Bestandteil im Gespräch mit meinem Freund. Und die Falle ist auch wirklich. Bedeutsam ist,