

ZEN FOR NOTHING

“WHATEVER
YOU MAY
THINK—
IT’S GONE
ALREADY”
KODO SAWAKI

何事も
無
禪

A MOVIE BY WERNER PENZEL
IN COLLABORATION WITH AYAKO MOGI & SABINE TIMOTEO
SOUNDTRACK COMPOSED BY FRED FRITH

written by Werner Penzel in collaboration with Ayako Mogi & Sabine Timoteo / directed and photographed by Werner Penzel / featuring Sabine Timoteo, Muho Noelke & Sangha Community of Antaiji Zen Monastery Japan / quotes by Kodo Sawaki / with a poem by Jacques Prévert / original sound recording and editing by Ayako Mogi / soundtrack composed by Fred Frith / soundtrack recorded & mixed by Peter Hardt / color grading by Peter Guyer / sound editing by Peter von Siebenthal / final sound mixing by Felix Bussmann / technical support & postproduction by Ueli Mueller / graphic design by Gerhard Blaettler / produced by Peter Guyer, Madeleine Corbat & Werner Penzel / coproduced by Sabine Bubeck-Paaz for ZDF-ARTE and Urs Augstburger for SRG / supported by Berner Filmförderung & Bundesamt für Kultur, Switzerland, Bundeskulturministerium Germany / copyright by Recycled Tv Switzerland & Werner Penzel Filmproduktion Germany



Der rechte Fuss auf dem linken Oberschenkel, die Wirbelsäule senkrecht, die Augen nur einen Spalt geöffnet – für einen Anfänger ist es schwer, die Haltung der Zazen-Sitzmeditation längere Zeit durchzuhalten, ohne sich zu bewegen oder sich in seinen Gedanken zu verlieren. Im Zenkloster Antaiji, auf einem schwer zugänglichen Hochplateau an der Westküste Japans gelegen, gehört diese Übung zum festen Tagesablauf, neben der Arbeit auf den Feldern zur Selbstversorgung mit Reis und Gemüse.

Antaiji ist – anders als die meisten japanischen Zen-Klöster – für Männer und Frauen offen. Es gibt WLAN auf dem Gelände und der derzeitige Abt Muho Nölke stammt ursprünglich aus Berlin. Das Kloster Antaiji wurde stark von dem Zen Meister Kodo Sawaki (1880–1965) geprägt. «Zen bringt uns überhaupt nichts», sagt Sawaki. «Es gibt Leute, die betreiben Zen als Fortbildung. Das ist bloss Schminke. Zen ist keine Fortbildungsanstalt. Zen schmeichelt dir nicht, es putzt dich aber auch nicht runter. Zen bedeutet Geradeaus-Weitergehen. Was auch immer du denkst, schon ist wieder vorbei.»

ZEN FOR NOTHING erzählt von den Erlebnissen der Schweizerin Sabine Timoteo als «Zen Novizin» in Antaiji im Herbst, Winter und Frühjahr.

The right foot on the left thigh, the spine straight, eyes only open a slit – for the beginner it is difficult to bear the sitting-position of Zazen meditation for a longer period of time without moving or getting lost in one's thoughts. At the Zen monastery Antaiji, in the extreme terrain of a high plateau on Japan's westcoast, this exercise is part of the daily routine, besides the work on the fields to provide one's own rice and vegetables.

Unlike most Japanese Zen monasteries, Antaiji is open to men and women. There is WiFi on the compound and the present abbot Muho Noelke comes from Berlin. The Antaiji Monastery was strongly influenced by the Zen Master Kodo Sawaki (1880–1965). "Zen gives us nothing", says Sawaki. "There are people who practise Zen as further education. That is just cosmetics. Zen is not an institution of higher education. Zen does not flatter you, but it also doesn't put you down. Zen means going straight ahead. Whatever you think, it is gone already."

ZEN FOR NOTHING tells of the experiences of Sabine Timoteo from Switzerland, as a "Zen novice" in Antaiji in Autumn, Winter and Spring.