Jahr 2022 | Ausgabe Februar
07.02.2022

Brief aus SANKO-JI ZENKLAUSE

» You must face the question“

Shohaku Okumura

Liebe Freundinnen und Freunde der Zenklause, liebe Praktizierende, Weggefährtinnen und Unterstützer!

Kesanähen

Am Wochenende haben Regula und ich das jährliche Kesanähwochenende durchgeführt. Das neue Format hat sich bewährt, es lässt mit sieben Stunden mehr Zeit zum Nähen zu und enthält doch sechs Stunden Zazen/ Tag. Mehr wie täglich sieben Stunden Nähen erscheint für uns nicht sinnvoll und sechs Stunden Zazen sind ausreichend. Wir werden dieses Format nächsten Januar fortsetzen.

Schätze aus dem Netz

„This is the best explanation of zen I´ve seen so far. Such a nice, humble and a real guy (of course, not a good boy! :)“

So einer der vielen Kommentare auf youtube zu diesem Interview.

https://youtu.be/jzdYzu2236Q

Es gibt sie noch die Schätze im Internet, wie schön.

Helga Hartl-Margreiter liess mir dankenswerterweise den Link dieses lohnenswerten Interviews mit Shohaku Okumura Roshi zukommen. In dem erzählt er vollkommen natürlich, anhand seines eigenen Weges, die Basics der Praxis Meister Dogens.

Mir blieben u.a. wichtige Fragmente, wie „ich bin kein guter Junge“ und v.a. für junge Menschen: „Mach was du willst oder wohin es dich zieht, aber du darfst niemals vergessen: „You must face the question“ vergessen – **Was möchte ich wirklich tun in meinem Leben?**

Viele freudige, leichte und inspirierende Momente beim Schauen wünsche ich euch.

Unsere Praxis wirkt unbemerkt in unsere Gesellschaft hinein.

Warum Zazen und das möglichst oft?

Teil 2 - *ein Text von Kosho Uchiyama*

Was wir in Zazen erfahren, kann nicht wirklich verstanden werden, solange wir nicht tatsächlich Zazen praktizieren. Ich werde jetzt jedoch versuchen, die Beziehung zwischen ‘das Selbst, das immer herumrennt und nach Befriedigung seiner Begierden sucht“ und ‘das Selbst, das unbeweglich sitzt und solche Gedanken und Begierden loslässt “ zu erläutern, indem ich sie mit „ den Wolken“ und dem „großen Himmel über den Wolken “ vergleiche. Ich halte das für möglicherweise leichter verständlich.

Für gewöhnlich sehen wir vom Boden aus zu den Wolken auf und denken, dass die Wolken hoch oben am Himmel existieren. Einmal las ich ein wissenschaftliches Buch über Wolken und stieß auf eine interessante Erklärung. Nehmen wir mal an, dass wir mit Hilfe eines Zirkels einen Kreis mit einem Radius von 20 cm zeichnen und diesen Kreis als den Planet Erde betrachten. Die Schichtdicke der Atmosphäre ist nur ungefähr so dick wie die Linie, die wir mit unserer Zirkelstiftspitze gezogen haben. Innerhalb der Atmosphäre scheinen die Wolken frei aufzutauchen und wieder zu verschwinden und hierhin und dorthin zu treiben. Wolken sind so verschwindend klein verglichen mit der Größe der Erde.

Regen findet nur unterhalb der Wolken statt, aber wenn es in der Regenzeit mehrere Tage lang unablässig regnet, fühlen wir lebenden Wesen auf der Erde uns, als ob der gesamte Himmel nur aus Wolken und Regen besteht. Die Schichtdicke der Atmosphäre ist nur so dick wie die Dicke der Linie, die mit der Zirkelstiftspitze gezogen wird. Obwohl oberhalb der Linie der Himmel

immer blau ist und die Sonne scheint, sind wir unglücklicherweise winzige kleine Wesen, die diese Wirklichkeit nicht begreifen können.

Auf exakt genau die gleiche Weise werden wir ständig von den dunklen Wolken der Niedergeschlagenheit und Qual und Pein eingenebelt, erfasst von Sturmwinden, die durch Zorn oder Ehrgeiz hervorgerufen werden oder tief beunruhigt durch den Dauerregen von Angst und Verzweiflung. Aus unserem Blickwinkel von der Erde aus erleben wir eine Illusion und sind geneigt zu denken, dass der ganze Himmel und die ganze Erde von den dunkeln Wolken bedeckt sind wir durch einen Sturm attackiert werden oder dass wir durch einen andauernden Niederschlag gezwungen werden im drinnen zu bleiben.

Solche „Wolken und Regenfälle des Denkens“ finden jedoch in Wirklichkeit nur innerhalb der Atmosphäre statt, die so dünn ist wie eine stiftgezogene Linie oder sogar noch dünner. Was ich sagen will, ist, das sich dies nur innerhalb des Denkens vollzieht, dass darauf aus ist, Befriedigung zu suchen. Außerhalb eines solchen, Befriedigung anstrebenden Denkens gibt es kein Problem —der Himmel ist blau, die Sonne scheint.

Deshalb ist es so, dass, wenn wir unbeweglich innerhalb dieses großen Himmelszeltes sitzen können, egal, wie heftig der Regen von Leid und Niedergeschlagenheit auch auf uns niederprasselt, wir erkennen können, dass auch dieser Regen in Ordnung ist, ohne die Panik zu kriegen und einen Aufstand zu machen. Wir können uns standhaft und krisenfest genug erweisen, um diese Umstände einfach als eine Kulisse zu erkennen, die kommt und geht.

Zazen ist genau wie dieses Beispiel. Auch wenn alle möglichen verschiedenen Arten von Gedanken wie Wolken am Himmel herumtreibend kommen und gehen, sitzen wir in der Haltung des Alles— los—Lassens in der absoluten Standfestigkeit unseres Geistes, genauso wie das große Himmelszelt.

Deshalb können wir als Ergebnis von Zazen-Praxis nicht erwarten, dass arme Menschen reich werden oder dass wir selbst in Armut frei von Leid werden. Egal wie intensiv wir Zazen praktizieren, Armut ist Armut und Leiden ist Leiden. Und doch müssen wir nicht denken, dass Leiden eine feststehende Selbst—Natur besitzt und absolut ist und immerwährendes Leiden bedeutet. Wir verweilen wie das große Himmelszelt in absoluter Beständigkeit (obwohl während Zazen alle möglichen Arten von Dingen während unseres Zazens passieren).

Nicht notwendig zu erwähnen, dass wir nicht erwarten können, dass sich unsere wirtschaftliche Lage bessert oder sich die Naturwissenschaft durch Zazen-praxis anders entwickelt.

Das größte Problem, dem wir gegenübertreten, ist jedoch nicht nur der naturwissenschaftliche Fortschritt, ob Länder gut regiert werden und ob Menschen reich werden, sondern noch viel grundlegender, wie das Selbst sich niederlassen kann und als wahres Selbst Frieden findet.

Wenn die menschliche Gesellschaft wie Reiskörner in einem Behältnis wäre, eine Ansammlung von menschlichen Wesen, könnte es für uns möglich sein, allein durch geschicktes Regieren in politischen Dingen oder durch die Erfindung zweckdienlicher Wesen vermittels irgendwelcher Technologien, Reis (menschliche Wesen) zu „Glück und Zufriedenheit “ zu kochen.

Die menschliche Gesellschaft ist aber nicht wie eine Ansammlung von Reiskörnern in einem Behälter. Jeder und jede von uns (das Selbst) in der Gesellschaft hat reißende Fangzähne der Begierde nach Befriedigung wie die eines Wolfes. Das ist das Problem.

Und deshalb muss es, falls es einen Weg gibt, die menschliche Gesellschaft auf fundamentalere Weise zu bessern, der Weg eines jeden einzelnen von uns als Selbst sein, friedlich als das wahre Selbst sitzen zu können.

So leiste ich den besten aller Beiträge zur Entwicklung Gesellschaft, wenn ich Zazen einfach unbewegt und friedlich als wahres Selbst praktiziere. Unbemerkt von anderen Menschen ist mein persönliches Zazen bereits dabei, in die gesamte Gesellschaft zurückzuschallen.

Auch wenn nur ein einziger Mensch durch mein Zazen inspiriert, beginnt Zazen zu praktizieren, so müssen wir doch feststellen, dass dies wirklich ein grosses Ereignis ist. Seit der Zeit von Shakyamuni Buddha ist der Same des Zazen tatsächlich von Mensch zu Mensch, einer nach dem anderen, übermittelt worden und hat den heutigen Tag erreicht.

Wenn Samen während des Winters in die Erde ausgesät werden, können sie unmöglich auskeimen. Wenn jedoch ein Same des wahren Zazen irgendwo in der Welt verbleibt, wird er sicherlich, sobald der Frühling kommt, auskeimen und größer und größer werden.

In dem Moment, in dem das Zazen eines Menschen andere Menschen beeinflusst, setzt sich eine Kettenreaktion in gang. Ihr Zazen wird an mehr und mehr Menschen übermittelt und schließlich fließt es in die gesamte Gesellschaft ein. Dann werden wir zum ersten Mal sagen können, dass menschliche Wesen die erste Seite einer Menschheitsgeschichte werden, die wirklich menschlich ist.

Mit solch einem tiefen Gelübde und Vertrauen, wie ein Gebet, habe ich Zazen praktiziert.

Wenn ich etwas wie dieses in der heutigen Welt behaupte, dann mögt ihr alle vielleicht sagen, dass ich einfach nur träume. Es gibt jedoch außer dieser Praxis des Selbst, das sich innerhalb des wahren Selbst niederlässt, keine andere Möglichkeit, diese Gesellschaft, in welcher sich Ego-zentrierte Selbste wie Wölfe zusammenrotten, in einem besseren Ort umzugestalten.

Darauf hoffend und bauend bettele ich sogar heute noch in den Straßen von Kyoto. Auf der dürftigsten Lebensgrundlage praktiziere ich ein Zazen, dass die höchstmögliche Entwicklungsstufe darstellt. Mit dieser Art zu leben bin ich zufrieden und ich denke, dass wir weiterhin so lange auf den Eiern sitzen bleiben müssen, bis sie ausgebrütet sind.

Das ist der Weg, den Bodhidharmas Nachfahren praktiziert haben.

Die nächsten Veranstaltungen in Sanko-ji

Nähere Infos wie immer unter www.zenklause.de

Krokussesshin 03. - 06.03. 2022

Naikan in der Karwoche 08. – 15.04.2022

Beide Veranstaltungen haben mittlerweile Tradition. Damit die Naikanwoche sicher stattfinden kann, benötigt es noch eine Teilnehmerin. Bitte schaut in eurem Bekanntenkreis, ob jemand reif ist für Naikan.

Unterstützung

Geistig, energetisch, mitmachend, praktizierend, engagierend, weitersagend, empfehlend, spendend... so viele Möglichkeiten.

Wir brauchen weiterhin eure Praxis und Unterstützung, das dritte Jahr infolge Pandemie macht es nicht leichter.

Sanko-ji e.V.

DE 416839 0000 0001 5206 01 bei der Volksbank Dreiländereck

BIC: VOLODE66

Es reicht aber auch nur, die Freude des Dharma weiter zu tragen oder Vereinsmitglied zu werden.

Gerne würde ich echt mit euch praktizieren, darüber würde ich mich sehr freuen.

Danke für eure Unterstützung!

Bis bald im neuen Jahr 2022!

Gassho

Gyoriki