

Vortrag Naikan Kongress 2016

Vielen Dank an Sabine für die Organisation des Kongresses und dass sie mich motiviert hat und mir die Möglichkeit gibt, hier kurz die Zenklausur vorzustellen.

Person:

Volker Gyoriki Herskamp, seit 1997 Zenmönch und Leiter des Zen Dojo Basel, seit 1998 Lehrer an einer Sonderschule in Basel, seit 2013 Leiter der Zenklausur, erstes Naikan 2007, Beginn Naikanleiterschulung 2010 bei Ruedi Beiner und Helga Hartl-Margreiter, erstes Naikanleiten Karwoche Ostern 2017

Zenklausur Elbenschwand

Praxisort – in der Nähe von Basel

Seit 2016 Zen- und Naikanzentrum Sanko-ji – das friedliche Verweilen in den Bergen
gelegen im Südschwarzwald auf 750m NN im Kleinen Wiesental

Hier ein paar Fotos zu:

Haupthaus – hier 15 Schlafplätze

Praxisraum – Essraum: hier findet auch das Naikan statt, im Moment 5 Plätze

Teeküche

Zendo – Ort der Zazenübung, wenn ich nicht im Zen Dojo Basel Zazen anleite,
findet hier das Zazen am Morgen um sechs Uhr statt.

Mahayana- Garten – Permakultur (ökologische Landwirtschaft, Schaffung, eines sich selbst
nährendes Ökosystems mit dem Ziel der Selbstversorgung), nicht der Ertrag steht im Vordergrund,
sondern die Natur, vieles wird bewusst für Tiere und Pflanzen angebaut, am Ende profitieren alle.

Blick auf den Belchen 2. höchster Berg des Schwarzwalds 1450m

Zen und Naikan

Wie geht das zusammen? Letzter Punkt meines Vortrags, genau weiss ich es nicht, aber es geht,
hier ein Erklärungsversuch.

Ich fasse mich sehr kurz, bin deshalb sehr oberflächlich.

1990 begann ich nach langer spiritueller Suche mit Zazen (Soto-Zen-Meister Dogen), genauer
Shikantaza – einfach nur Sitzen konzentriert auf die Haltung, Atmung, irgendwann nur noch hier
und jetzt sein. Der Zenlehrer Kodo Sawaki sagte: „Zazen ist, wenn das Selbst, das Selbst zum Selbst
macht“ oder „das Selbst als Realität des Seins gelebt wird.“

Foto Haltung

Praxis, die auf Buddha Shakyamuni zurückgeht, mit der er Erleuchtung (Satori) erlangte. Zazen und
Erleuchtung sind eins. Deshalb ist die tägliche Übung von Zazen im Vordergrund. Diese Praxis gab
mir den Boden, Kraft, Kreativität, etc., das was ich immer suchte.

Meister Dogen (Begründer des Soto-Zen) sagt, 90% des Zazen laufen unbewusst ab, sind nicht
rational zu erklären, nicht mit dem rationalem Geist erfassbar – sind darüberhinaus...

2007 – erkrankte mein Lehrer schwer und starb bald darauf, es kam zu einer Krise/Streit in der Sangha und ausserdem konnte ich bestimmte Schatten der Vergangenheit (Kindheit, Beziehung zu meinen Eltern) trotz Therapie nicht loswerden. Ich machte mein erstes Naikan bei Gerald Steinke.

Das änderte mein Leben. Mir war das passiert, was Prof. Akira Ishii in einem Text beschreibt:

"Viele Menschen, die in ein Meditationszentrum kommen, um dort die Gegenwart zu erleben, haben etwas, das sie vergessen möchten - auch wenn sie das manchmal selbst nicht bemerken. Sie bemühen sich auf das Hier und Jetzt konzentriert zu sein, um sich nicht mit dieser Angelegenheit zu konfrontieren. Die Ursache dafür ist oft, dass man sein Problem nur von einer einseitigen Sichtweise aus ansieht und nicht gelernt hat, es von verschiedenen Seiten her zu betrachten. Dann kann man das vergangene Geschehene nicht akzeptieren. Um es zu akzeptieren braucht man Naikan. Wenn man Naikan macht, dann konfrontiert man sich direkt mit dem Geschehen. Insofern ist es harte Arbeit. Wenn man aber mutig das Geschehen als Realität akzeptiert hat, dann wird man davon frei. Naikan machen heisst, sich von den Verflechtungen der Vergangenheit zu befreien und das gegenwärtige Selbst völlig zu akzeptieren. Wenn man das geschafft hat, dann hat man sich von den selbst geschaffenen Verflechtungen befreit und kann wirklich im Hier und Jetzt leben."

Obwohl viele Zenlehrer behaupten - nur Zazen praktizieren reicht vollkommen - ist meine Erfahrung genau die oben Beschriebene: Bei bestimmten, tief im Bewusstsein angelegten Gewohnheiten, Sichtweisen, Glaubenssätze, sollte man nicht warten bis sie sich auflösen, falls das überhaupt möglich ist oder sie gar verdrängen, wie es bei mir der Fall war, sondern aus der Sicht des Naikan ganz bewusst und nüchtern betrachten und bearbeiten.

So ergänzen sich Zazen (unbewusst, natürlich, automatisch) und Naikan (bewusst, harte Arbeit, anderes Sichtweisen einnehmen)

Die drei Pfeiler der Zenklause – Permakultur (ideale Nutzung der Ressourcen der Natur), Zazen (das Göttliche, Universelle), Naikan – (die Versöhnung, Dankbarkeit, Liebe)

Gerne freue ich mich über einen Besuch von Ihnen, vielen Dank ,dass ich hier kurz reden durfte!