

Liebe Freundinnen und Freunde von Sanko-ji

Die Vereinsgründung stagniert leider. Gerade aus Schweden zurück, müssen zu viele andere Dinge nicht nur auf meiner „Lohnarbeit“ erledigt werden, u.a. Erntezeit und Ende September das Sesshin Wartburg, organisiert vom Zen Dojo Basel, die Woche darauf schon die Naikanwoche. So wird es wahrscheinlich Oktober werden bis ich einen Notartermin mit Hans Peter finden werde. Ich bin trotzdem zuversichtlich, dass wir das Ziel, in diesem Jahr noch Verein zu werden, erreichen können.

In der Permakultur gibt es einiges zu tun, vieles wird langsam reif und sollte bald geerntet werden, Kartoffeln, Stangenbohnen, Rettiche, Mangold. Aronia und Brombeeren. Im Wald spriessen Pfifferlinge und Steinpilze, um nur einige zu nennen. Erntezeit- Geniale Zeit, vielen Dank Kosmos. Zu dem müssen einige Terrassen-Stützhölzer schon ersetzt werden, da wir damals nicht genug Robinie und Eiche zur Verfügung hatten.

Das Brennholz für die nächsten 2-3 Winter ist geerntet, jetzt muss nur noch ein kleiner Teil gespalten und geschichtet werden. Dieses Jahr, ging die Holzernte quasi durch von November bis jetzt. Doch dafür vieles Holz sehr günstig bis umsonst erworben, wenn man mal von den vielen MAS (MenschenArbeitsStunden) absieht. Dank des neugekauften Unimog (Jg88) konnte ich selbst die letzten 10 Steher aus schwierigsten Gelände bergen, dabei hat mir u.a. auch mein Alter Sportskollege Karsten geholfen. Ich bin sehr dankbar und mein Körper erleichtert:-).

Zum Zen:

Das 8tägige Sesshin in Schweden mit Reb Tenshin Anderson war äusserst gut und lehrreich. Das Wichtigste in Kürze, wer nähere Infos will, sehr gerne telefonisch oder persönlich.

- 8 Tage schweigend mit einer Sangha praktizieren, dies hat schon eine enorm positive Wirkung. Nur schweigend erreicht man diese tiefe Stille und Vertrautheit mit sich selbst; der Körper wird wieder zur Heimat.

- Äusserst gut tägliche Teachings zum „Thema: Face to face transmission“ von Reb mit sehr guten Mondos und Diskussionen auf Augenhöhe zeigten, es braucht keinen Meister, der einem „die Wahrheit“ sagt, sondern einen Lehrer, der sehr gut Zuhören kann und der dem Schüler dadurch hilft seine Erfahrung des „Buddhaseins“ zu fassen. Man merkt ihm die 50 Jahre intensive Praxis an.

- äusserst offene, mitfühlende und kritisch denkende Sangha, die solange nachfragt, bis sie das Dharma verstanden hat und keine Arbeit und keinen Einsatz scheut.

- keine von Oben nach Unten Hierarchie, kein überflüssiger Godotisch, kein „ich praktiziere schon 40 Jahre, deshalb weiss ich...“(man fragt sich eh dann, was derjenige wohl 40 Jahre praktiziert hat:-))

Das Wartburg-Sesshin steht bald an, ich hoffe das Reiho Jessie Haasch uns an seiner reichen Erfahrung, die er mit intensiver Praxis in Japans Tempel gesammelt hat, teilhaben lässt und unser Praxisfeuer weckt.

Seit Monaten lese ich im Buch: Zen ist für Nichts gut - Kommentare von Kodo Sawaki zum Shodoka von Meister Daichi. Ich kann es nur jedem ans Herz legen. Nach dem Sesshin, auf der langen Reise zurück, stiess ich auf ein paar Stellen, die auch von Reb hätten formuliert

sein können. In den künftigen Newslettern möchte ich immer wieder mal aus dem Buch zitieren:

Im Kommentat zum 25. Vers des Shodka

Das Durchdringen der ursprünglichen Realität und das Durchdringen der Lehre gehen Hand in Hand.

Wenn Konzentration und Weisheit vollkommen klar sind, versauert man nicht in der Leere

also Zazen (Konzentration) und Weisheit (Studium der Lehre, wie z.B. die Gebote, die Parmitas, die Texte, Sutren, etc..) sollen Hand in Hand gehen.

Kodo Sawaki schreibt dazu:

Buddhismus ist die Harmonie zweier Prozesse: ursprüngliche Wirklichkeit wie auch die Lehre durchdringen. Das eine steigt an, das andere ab. Das eine inspiriert dich zu Höhenflügen, das andere erdet dich.

Das richtige Gleichgewicht wird in der Verbindung von beiden gefunden: Du erfassst das Ewige, lehnst aber das Flüchtige nicht ab; du erfassst das Flüchtige, lehnst aber das Ewige nicht ab.....

....Ich würde sagen, wenn du zu sehr dem Zazen zugeneigt bist, wird dein Leben monoton. Bist du dem Lernen zu sehr zugeneigt, wird alles kompliziert und du wirst mit einer Nervenkrankheit enden....

....Wie dem auch sei, das Wichtigste ist, unsere direkte Realität direkt zu betrachten und Zen-Konzentration und Weisheit in perfekte Harmonie zu bringen, wobei wir weder in Komplexität noch Monotonie leben sollten. Im Buddhismus nennen wir das „wahre Freiheit“ Im Hannya shingyo heisst es: Der Bodhisattva, der wahre Freiheit kennt, verweilt nirgendwo, weder in Form noch Lehre, weder im Ego noch im Dharma.

....Monotonie macht dumm und Kompliziertheit niedergeschlagen, doch wenn man beide verschmilzt, findet man Frieden und Stille und fühlt sich dem Alltagsleben gewachsen. ... Diese beiden Verse enthalten die gesamte Weisheit des Buddhismus.

Kurzkommentar (der Senf) von mir: Sätze, die direkt in unserem Leben anwendbar sind und in unser Leben eingreifen können. Ohne das viele Zazen hätte ich beispielsweise nicht die Inspiration, die Intuition, Ausdauer und Energie gehabt, Sanko-ji aufzubauen. Doch in Zeiten, wo es nur noch Zazen, Samu (Baustelle, Holzen, etc.) gab, wurde das Leben monoton, dumpfer, hölzerner. ... vielleicht könnte man sagen, es wird „tierischer“ - Essen, Trinken, Sex, Schlafen..... Hätte ich nur Zazen gemacht und nicht Naikan (Beziehungsarbeit), wäre ich nicht auf die grenzenlose Liebe und Mitgefühl gestossen.

Wenn in meinem Leben zu viel Lohnarbeit, Homepage, Veranstaltungsorganisation, Newsletterarbeit... Platz nehmen, dann wird das Leben komplizierter, weil Gedanken und Gefühle kriegen zu viel Raum. Sorgen und Ängste, Perfektionismus und andere Neurosen bilden sich aus und können die Überhand gewinnen. Solange es noch normal ist, kann ich so etwas aus der Praxis heraus beobachten und relativieren, doch tue ich nichts dagegen, kann es dominant werden. Würden die Menschen mehr Zazen machen und dem Dharma folgen, hätten sie nicht die Sorgen und Ängste, die unsere Gesellschaft kennzeichnen. Wir Leben in

diesen Tagen in Zeiten, in denen uns gesagt wird, man muss seinen Gefühlen folgen und Raum geben. Das ist richtig, doch richtiger wäre es zu sagen, gebt der Intuition mehr Raum, denn Gefühle sind nur Schall und Rauch, wenn sie keine Basis haben. Die meisten Menschen leiden darunter, dass sie kein Selbstvertrauen haben, dann sind Gefühle, die daraus resultieren schlechte Ratgeber. Durch zuviel "den Gefühlen folgen", verliert man den Weg total. Habe ich aber durch tägliche Zazenpraxis und Studium der Lehre, z.B. durch Naikan, Gebote, Sutren, Selbstvertrauen erworben, dann kann ich mehr der Intuition und den daraus resultierenden Energieimpulsen folgen, aber auch da gilt - nicht "dumm, monoton sein" dabei.

Woher kommen den Intuition und Selbstvertrauen durch Praxis und Dharmastudium, ein Erklärungsversuch:

Im Zazen merke ich manchmal, dass ich es nicht bin, der Zazen macht, sondern das ganze Universum praktiziert oder alle Wesen praktizieren im Zazen Erleuchtung. Ich werde im Zazen zum Zentrum des Kosmos - wenn das nicht Selbstvertrauen gibt:-) Durch das Studium lerne ich, dass ich immer in Beziehung bin, mit dem Menschen mir gegenüber ganz konkret, mit allen Gegenständen, der Wand, dem Auto. Auch wenn ihr es vielleicht lustig findet, die Wand kommuniziert mit mir in Zazen, ich gehe eine Beziehung ein mit ihr. Bodhidharma nannte es den „Wandgeist“, vielleicht besser auf english:-) „wall-mind“. Alles dem ich begegne ist ein Spiegel meiner Selbst. In dem ich durch Naikan zum Beispiel meine Beziehungen untersuche, bekomme ich ein realistisches Selbst, das künftig besser in Beziehung zu allem gehen kann. In dem ich beispielsweise die Gebote studiere und daraus resultierend „wirklich“ mehr Gutes tue und wichtiger noch Schlechtes unterlasse (nicht, was „Ich“ meine, was Gutes ist, sondern wirklich Gutes), wachsen ebenfalls Liebe, Weisheit, Selbstvertrauen und Intuition in mir. Ich kann wirklich den Gegenüber treffen, ich kann „meins“ lassen und „seins“ werden.

Trennen darf man diese beiden Praxiswege, wie ich es jetzt der Veranschaulichung halber tat, aber nicht, wie es oben heisst, wenn beide verschmelzen, findet man Frieden und Stille. Natürlich ist das schwierig, aber das ist die einzige Möglichkeit zum Glück. Dumpf im Zazen sitzen und hoffen, dass sich was ändert, ist wie Lottospielen; nur Buddhismusbücher lesen, ändert auch nichts, sondern macht nur einsamer, hochmütiger und komplizierter.

Meine Tipps: Täglich Zazen und/oder Naikan einbauen (15-20 Minuten) und vielleicht noch ein paar weise Sätze dazu lesen, wie die von Kodo. Aber das reicht nicht auf Dauer aus, weil der Alltag ist so übermächtig. Also regelmässig mind. (1xjährlich), sich in Stille zurückziehen, für mind. 7 Tage in Zazen oder Naikan, was gerade wichtiger ist. Ich hoffe, ihr hattet keine Wundertipps erwartet, das Leben ist schwierig, weil es das Leben ist, im Tod wirds einfacher, da könnt ihr sicher sein. (Zeit Schluss zu machen, es wird kompliziert in meinem Hirn:-)

Glücklicher- und zufälligerweise :-) habe ich gerade das Veranstaltungsprogramm bis Mitte 2018 erweitert, ihr findet es im Anhang, ich hoffe, es ist was dabei für euch. Bitte hängt es aus oder leitet es weiter. Vielen Dank!

Ich würde mich sehr freuen euch im besten Zen- und Naikanzentrum Deutschlands begrüßen und begleiten zu dürfen!

Herzlich und Gassho
Volker