Sasaki roshi und Gesshin Prabhasa Dharma roshi durchgeführt wird. Eine einzigartige Möglichkeit, bei der man davon ausgeht, dass Veränderungen im Denken, Sprechen, Fühlen und Tun nur dann haften bleiben und gelebt werden können, wenn der ganze Mensch davon ergriffen ist, und nicht nur das Denken und Wissen. Dass Koans manchmal auch Zenrätsel genannt werden, beruht auf der Annahme und Praxis, dass Koans „gelöst“ werden müssen und dass dazu klares und meditatives Denken nötig ist. Nicht das Koan muss jedoch gelöst werden, sondern das Selbst.

Im Allgemeinen lassen wir auf Noorder Poort keine Zen-Anfänger zum Dai-Sesshin zu. Erfahrungen in den etwas „leichteren“ Sesshins ist Voraussetzung um mitzumachen.

Jiun roshi

Landschaftsgarten in Entwicklung

Stück für Stück nehmen wir allmählich das neue Land rund um das Zentrum herum in Besitz, insgesamt etwa 9 Hektar. Wir wandeln inzwischen mit viel Freude auf den von Klaas gemähten Pfaden. Hier und da steht schon eine Bank oder ein Stuhl als Vorboten für die zukünftigen Yazaplätze. (yaza heißt: nur sitzen) Wir möchten auch noch einen Gemüsegarten anlegen und haben schon damit begonnen. Annette hatte während des letzten sesshin die Aufgabe, die Kürbisse zu pflegen.
Im nächsten Freundebrief erfolgt eine ausführliche Beschreibung unserer weiteren Pläne.

Modana, Projektgruppe Landschaftsgarten

Wer Lust hat, bei der weiteren Gestaltung und Pflege des Gemüsegartens mitzumachen, ist jederzeit herzlich willkommen. Anmeldung bei Ajit (06 12505399) oder Modana (0648106670)

Schwebende Kürbisranken

oder die Nützlichkeit sogenannten Unkrauts

Im August-Sesshin war ich zur Gartenarbeit auf dem „Neuen Land“ eingeteilt. Um mich vor der taunassen Erde zu schützen, besorgte ich mir eine große, gelbe Regenlatzhose. Das war auch nötig. Die Kürbispflanzen waren auf dem Hügelbeet vom kniehohen Gras fast überwuchert und ich musste mir vom Beetrand aus zuerst einen Weg durch das nasse Gras zur Geburtsstätte der Pflanzen hin bahnen. Nachdem ich den Ring aus kräftigem Queckenkraut entfernt hatte, sah ich, dass die meterlangen Kürbistriebe von den beiden äußeren Enden des Hügelbeetes zur gemeinsamen Mitte hin wuchsen; nein, es war sogar so, dass die Blütenranken scheinbar über dem Grasteppich „schwebten“.
Die Entdeckung, dass sich die kleinen, spiralförmigen Rankenwurzeln an den stabilen Grashalmen festklammerten und somit quasi vom angeblich nutzlosen Unkraut getragen wurden, rührte mich sehr.

Annette Jochum

> Freund werden und den Freundebrief erhalten?
Durch die Überweisung von mindestens 15 Euro jährlich, Stichwort ‚**Freund werden**‘, könnt ihr **Freund** werden und ihr erhaltet den halbjährlich erscheinenden Freundebrief. Durch die Überweisung des einmaligen Betrags von 400 Euro werdet ihr **‚Freund fürs Leben‘**.

Bankverbindung: GLS-Bank BLZ 43060967, Bochum, Kontonr. 4032810700
IBAN: DE 5643 0609 6740 3281 0700;
BIC GENO DE M 1 GLS

Vermerkt auf der Überweisung bitte deutlich euren Namen sowie den Verwendungszweck (‘Freund werden‘ oder Spende).

> Der Freundebrief wird herausgegeben von
SVNP, Butenweg 1, 8351 GC, Wapserveen.
Tel: (+31) 0521 321 204, e-mail: mail@svnp.org
Handelskammer 04073302

> Gemeinnützige Einrichtung
Da die SVNP als gemeinnützige Einrichtung anerkannt worden ist, geht der Betrag eurer Zuwendung in voller Höhe an die Stiftung. In Deutschland sind inzwischen Spenden an gemeinnützige Einrichtungen in EU-Staaten steuerlich absetzbar; der „Förderverein der Freunde von Noorder Poort“ kann also aufgelöst werden, und ihr könnt eure Spenden direkt an die „Stichting Vrienden van de Noorder Poort“ überweisen.
Regelmäßige Schenkungen, d.h. Festbeträge, die mindestens fünf Jahre lang regelmäßig überwiesen werden, sind ebenfalls steuerlich absetzbar.
Informationen unter www.schenkservice.nl

> Weitere Informationen
über Spenden und steuerliche Vorteile sind ausführlich nachzulesen auf www.anbi.nl. Ihr könnt dazu auch direkt mit der Stiftung über mail@svnp.org Kontakt aufnehmen.

> Impressum
Redaktion: Greetje Modana Rouw, Doris Behrens, Mineke van Sloten • Gestaltung: Mareike Engel • Druckerei: Bulahprint Steenwijk • Fotos: Modana (Jiun roshi, Ki‘un-an roshi), Mareike Engel • Text: Jiun roshi, Wieneke Venhuizen, Annette Jochum • Übersetzung: Maria Fröhlich, Myoko, Ursula Meyer, Sigrun Lobst • Versand: Dity van der Valle

Teilt uns bitte evt. Adressenänderungen rechtzeitig mit, damit wir unnötigen Ausgaben für Portokosten vermeiden können.

Der Freundebrief wird von der ersten Ausgabe an auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

Freunde von Noorder Poort

18 | 2012 Halbjährlicher Freundebrief für Förderer der Stiftung “Freunde von Noorder Poort”

Vorwort

In einem alten Koan lesen wir, wie ein junger Mönch von seinem Meister „Kürbis vom Misthaufen“ (country pumpkin) bezeichnet wird. Ist das eine Beleidigung oder eine Ermutigung? Mit dieser Frage beschäftigt sich diese Ausgabe des Freundebriefes in verschiedener Hinsicht. Der dritte und letzte Teil einer Artikelserie von Jiun roshi beschreibt den Ablauf eines Dai-Sesshin, der intensivsten Trainingsform, die dem Zen-Übenden geboten wird, und bei welchem Koans als Übungsmethode eingesetzt werden. In einer früheren Ausgabe konnten wir lesen, wie eine Teilnehmerin (Doris Behrens) ein solches Dai-Sesshin erlebte. In der 16. Ausgabe beschrieb sie auch den Ablauf der Mahlzeiten (oryoki) während eines Sesshins. Sollte einer der Briefe in eurem Altpapier gelandet sein – ihr findet sie alle auf der Internetseite der Freunde von Noorder Poort www.svnp.org sowie www.zenleven.nl. Ana Maria Schlüter, die im Juli Noorder Poort besuchte, sprach u. a. über die innere Kraft, die uns grundlegend verändern kann. Am Ende teilt uns eine Sesshin-Teilnehmerin ihre Erfahrungen mit, die sie während der Arbeit am Kürbisbeet zu einer wichtigen Erkenntnis führten. Die Kürbisse sind fast reif und drängen uns, den seit Jahren gehegten Wunsch, einen Gemüsegarten anzulegen, in die Tat umzusetzen. Macht ihr mit?

Das Wunder des Zen

Ana Maria Schlüter-Rodés,
Zen-Meisterin und Freundin von Noorder Poort, besuchte am 14. Juli 2012 unser Zentrum, um eine Lesung zu halten. Ana Maria leitet das Zen-Zentrum “Zendo Betania te Brihuega” in Spanien. Die Lesungen wurden durch Zazen-Perioden unterbrochen und erlaubten uns, in der Stille ihre Lehre in uns aufzunehmen. Wien Venhuizen, die schon viele Jahre Zen übt und in Arnhem eine Meditationsgruppe leitet, berichtet:

Was war das nun genau in der Lesung von Ana Maria Schlüter, das meine Begeisterung hervorrief? Zunächst einmal ist das Zusammensein im Zendo

mit Menschen, die am Thema “Wahres Erwachen” interessiert sind, schon ein besonderes Erlebnis. Es geschieht nicht jeden Tag, dass man gleichzeitig zwei roshis begegnet: zwei wunderbaren Menschen, die feststellten, wie sehr die japanischen Namen, die ihnen verliehen worden sind, einander ähneln: KI’UN-AN roshi und JIUN roshi. Aber das Allerwichtigste an diesem Tag war für mich, dass Fragen zur Sprache kamen, von denen ich vermute, dass sie in unser aller Leben auftauchen und die vielleicht letztlich niemals schlüssig beantwortet werden können.

Ki’un-an roshi im Gespräch mit Jiun roshi

Die Frage nach dem ausgewogenen Verhältnis zwischen der Praxis des Sitzens in Stille auf dem Kissen und dem Studium von Zen-Texten ist sehr wichtig. Ana Maria Schlüter ließ hier keinen Zweifel aufkommen: Die Texte, die sie in ihrer Lesung zitierte, sind hervorgegangen aus essenziellen Erfahrungen der alten Meister. Obwohl diese schon vor langer Zeit gestorben sind, sind ihre Überlieferungen lebendige Zeugnisse wahrer Erleuchtung.

Über ihr eigenes Leben erzählte Ana nur wenig: In ihrer Kindheit war sie vom Christentum beeinflusst, aber auch von den Märchen der Gebrüder Grimm. Durch das Üben von Zen erschienen ihr frühere religiöse Erfahrungen in einem neuen Licht, und es entstand eine neue Sprache in ihr. Das Christentum wie auch der Zen-Buddhismus haben ihre jeweiligen Besonderheiten. Und genau in dem Spannungsfeld ihrer Unterschiedlichkeit können sie einander bereichern. Der christliche Glaube und der Zen-Buddhismus betrachten das Leiden, das in der menschlichen Existenz auftritt, ganz unterschiedlich.

Im Zen gibt es kein echtes Erwachen ohne Mitgefühl. Die Leere, in der alles eins ist, ist die Wurzel des Mitgefühls. In der christlichen Tradition steht die bedingungslose Liebe als Grunderfahrung des Lebens im Zentrum, in der Beziehung zu dem Mysterium und dem Mitmenschen. Auch hier geht es um Erlösung.

Im weiteren Verlauf brachte uns Ana Maria Schlüter unsere Wesens-Natur nahe: ein kostbarer Spiegel, in dem die Dinge so wahrgenommen werden, wie sie sind, ohne dass wir uns ihnen zuwenden oder von ihnen abwenden. Also das, was man sieht, hört, was sich berühren lässt, was man denken kann – und gleichzeitig ein Ich-weiß-nicht-was, das Unsagbare, welches wir mit unserem Denken nicht erfassen können.

Zen-Meister TOZAN drückt die Einheit von Gleichheit und Verschiedenheit – zugleich Unterschiedlichkeit und Gleichheit – mit Hilfe eines Bildes aus:

> *“Es ist wie Schnee in einer silbernen Schale, wie ein Reiher verborgen im Mondlicht“.*

In der alltäglichen Praxis ist das die Antwort auf soziale Umstände, unter denen wir leben, wir antworten aus unserer wahren Natur heraus. Das Unterscheiden zwischen “gut und böse” ist dabei wichtig. Das Handeln und Leben aus unserem tiefsten Wesen heraus, frei von egozentrischen Motiven, verleiht eine innere Kraft, die uns grundlegend verändert. Wenn man erfährt, dass es der Fluss ist, der das Schiff ins Meer trägt, dann ist das das Schönste, was es gibt – und bleibt doch ein Mysterium.

Zuletzt ging es um das wahre Erwachen in fünf Stufen nach Zen-Meister TOZAN, gedeutet von HISAMATSU, einem bekannten Reformer des traditionellen Zen in Japan. Dabei handelt es sich hauptsächlich um verschiedene Entwicklungsstadien. Aber essentiell ist die Antwort auf die Frage, wie man der Illusion verfallen kann, und vor allem, auf welchem Weg das große, unermessliche Mitgefühl entstehen kann, ein Handeln “wie der Lotus im Feuer”, für andere da sein. Frei sein mitten in der Welt, ohne in ihr verstrickt zu sein.

Ich selbst bin ursprünglich katholisch geprägt, und Ökumene war schon in meiner Jugend ein bekannter Begriff. In den beiden Lesungen von Ana Maria Schlüter wurden Fragen aufgeworfen, die mich noch lange beschäftigen werden, und da bin ich sicher nicht die Einzige. Und es war ein Tag tiefer Erkenntnis.

Wien Venhuizen

Dai-Sesshin

Das Dai-Sesshin (dai = groß) dauert sieben Tage. Im Zentrum stehen das Meditieren mit einem Koan und das Erfahren unseres wahren Selbst. Alle Übungen, Rezitationen und Rituale in diesem Sesshin haben das gemeinsame Ziel, einen hellwachen und vollkommen bewussten Geist zu verwirklichen. Die Mahlzeiten werden im Oryoki-Stil mit japanischen Ess-Schalen serviert.

Dai-Sesshin sind sehr beliebt bei Zen-Übenden, die zum Kern des Lebens vordringen möchten, bieten doch diese sehr intensiven Meditationswochen eine optimale Möglichkeit, das mystische Element, die Basis von Zen, zu erfahren. Ein Zitat von Prabhasa Dharma roshi: „Die Aufgabe von Zen ist weder die Vereinigung des „empirische Selbst“ mit der „ultimativen Realität“ oder mit Gott, noch die Verbindung zweier zeitweilig getrennter Seinsweisen, sondern die Erfahrung dessen, was vor der Trennung liegt.”

Dai-Sesshin
Es handelt sich hier um traditionelle Zen-Retreates in absolutem Schweigen mit Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin) als grundlegenden Übungsformen. So die Beschreibung im Programm von Noorder Poort. Vier oder fünf Mal im Jahr werden in Noorder Poort Dai-Sesshin angeboten, zu denen auch das Rohatsu-Sesshin gerechnet wird.

Das ursprüngliche, ungeteilte Wesen wird im Buddhismus angedeutet mit den Worten „Wahre Natur“, „Buddhanatur“, „Wahres Selbst“, „Ursprünglicher Geist“ usw.

Die Tage, die übrigens gänzlich im Schweigen verbracht werden, dauern von morgens, etwa 4.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr. Nach einem einfachen Teeritual im Zendo und der Rezitation von Sutren folgen bis zum Schlafengehen abwechselnd Sitzmeditationen (zazen) und Gehmeditationen (kinhin). Letzteres meistens in der Gruppe, aber einige Male am Tag auch individuell, und dann vorzugsweise draußen auf unserem „neuen Land“.

Fast jeden Tag inspiriert und motiviert Jiun roshi die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ein Teisho, einen Dharmavortrag, oder durch das Beantworten von Fragen in einer Fragerunde in der Gruppe.

Ein ausgesprochen wichtiger Teil eines Dai-Sesshin sind die Sanzen Perioden. Sanzen ist die individuelle Begegnung mit Jiun roshi. Zur Unterstützung der Koanübung gibt es mindestens drei Mal pro Tag Sanzen. Ein Koan, oft in Form einer kleinen Geschichte, weist auf die Zeit und den Raum, in dem sich das Wahre und Wirkliche, das Nicht-Selbst manifestiert. Die Schülerin oder der Schüler bekommt den Auftrag, diesen Moment der Wahrheit zu erkennen, zu realisieren und in der Manifestation des Nicht-Selbst umzusetzen. Letzteres geschieht in Sanzen, welches in Stil und Tradition genau wie bei Joshu

Kinhin(Gehmeditation) beim Dai-Sesshin August 2012