Dai-Sesshin mit Taube

Verwundert lauschte ich immer dem Klang der großen Bronzeglocke, die Dokusan oder Sanzen ankündigte. Wie aus dem Nichts ertönte unmittelbar danach das bimmelnde Glöckchen von Jiun Roshi. Woher wusste sie denn, wann sie dran war, ihr Glöckchen klingeln zu lassen?

Jedes Mal nahm ich mir vor, besser aufzupassen oder ein Zeichen für sie wahrzunehmen – aber ich ließ mich immer wieder ablenken und verirrte mich in dem Wirrwarr der Schläge. Im Sesshin kommen zu dem Läuten der großen Sanzen-Glocke der Klang der Klappern hinzu, mit denen die Shoji in den Zendo ruft und das Schlagen des Kaihan-Holzbrettes. Wunderschön empfand ich den trockenen Schlag auf das Kaihan am frühen Morgen und zu Beginn der abendlichen Dunkelheit, heller und klarer schlug die Shoji die Klappern. Eine der Bewohnerinnen von Noorder Poort hatte mir das Schema für den Rhythmus der Schläge schon einmal aufgeschrieben, aber das half nichts. Das Schlagen der Instrumente blieb für mich ein großes Fragezeichen und war jedes Mal ein magischer Moment. Bis ich einmal das Herbst-Training mitmachte. In den drei Wochen, die ich dazu auf Noorder Poort verbrachte, war ich ein paar Tage selbst Yoko und wurde in das Geheimnis der Schläge eingeweiht. Zum ersten Mal hörte ich, dass der Rhythmus bei allen demselben Muster folgt: lang-kurz-kurz, 7-5-3, sich stets wiederholend. Doch es war nicht ganz einfach, das scheinbar so einfache Schema richtig umzusetzen, einen gleichmäßigen Rhythmus einzuhalten, dazwischen die Länge der Wirbel, nicht zu laut, nicht zu leise - und vor allem: nicht zu vergessen, an welcher Stelle man gerade ist. Ich hatte kritische Zuhörer, die mich von Mal zu Mal verbesserten. Der Kaihan wurde zur Achtsamkeitsübung. In diesem Sommer nahm ich zum ersten Mal am Dai-Sesshin teil. Am ersten Morgen lief die Yoko nach draußen, um den Kaihan zu schlagen. Enttäuscht stellte ich fest, dass der Zauber der Schläge dahin war, auch bei der großen Glocke und den Klappern. Nun hörte ich schon von fern, ob die Shoji am Anfang oder am Ende der ersten Klapper-Sequenz war und berechnete, ob und wie sehr ich mich beeilen musste, um rechtzeitig ins Zendo zu kommen. Ich war nicht mehr überrascht, dass Jiun Roshi weiß, wann sie ihr Glöckchen läuten muss. Mit dem "Wissen" war das Wunder verschwunden. Schlimmer noch: mit dem "Wissen" war ich in die Welt der "Kenntnis" geraten. Ich begann zu beurteilen: zu laut, zu leise, schön oder unrhythmisch. Ich war zu einer kritischen Zuhörerin geworden. Mit diesen Überlegungen saß ich im Zazen, als eine Taube zu gurren begann: "Ru ku ku ruku, ru ku ku ruku, tok". Die Taube beschloss die Strophe ihres Liedes mit einem kurzen, dumpfen "tok", welches mich an den dumpfen Schlag auf die Glocke oder den Kaihan erinnerte. Andächtig lauschte ich wieder der Taube: kurz-lang, lang-kurz-kurz, kurz-lang, lang-kurz-kurz, "tok". Ich sang innerlich mit der Taube mit und wiederholte die Zeile zweimal. Aber als ich "tok" machte, überraschte mich die Taube dadurch, dass sie noch eine Zeile anschloss. Wie sehr ich mich auch bemühte, dem Gurren der Taube zu folgen, sie ließ sich in kein Schema pressen. Manchmal rief sie zwei Zeilen, manchmal drei, vier oder fünf, um dann jedes Mal mit dem kurzen "tok" zu enden. Als eine andere Taube auch noch zu gurren begann, ließ sie sich nicht aus ihrer Weise herausbringen und mit großer Achtsamkeit schloss sie ihre Strophen mit "tok". Ich wusste nie, wann und warum die Taube anfing zu gurren, wann sie aufhören würde ebenso wenig. Es klang nie zögerlich oder unrhythmisch. Die Taube begann stets mit voller Überzeugung ihr Lied, und am Ende erklang das dumpfe "tok". Als ich mir klar wurde, dass sich die Taube nicht in einem festen Muster einfangen ließ, konnte ich diese Idee loslassen und mich dem "offenen Gewahrsein" hingeben. Und in dieses Gewahrsein kam während des ganzen Sesshin immer wieder die Taube und zauberte mit ihren Rufen ein Lächeln auf mein Gesicht.
Mieke Clement

> 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 • Cartoon: Marja Timmer • Gestaltung: Mareike Engel • Fotos: Mareike Engel und Modana Rouw • Texte: Modana, Maurits Hogo Dienske, Myoko, Doris • Übersetzung: Sandra Möller • Druck: Bulahprint Steenwijk • 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

20 | 2013 Halbjährlicher Freundebrief für Förderer der Stiftung "Freunde von Noorder Poort"

Vorwort

In dieser Ausgabe findet Ihr zu Beginn einen Artikel über Sandra und Nettie, zwei der Mitglieder des Vorstands, die im Sommer die Bodhisattva-Gelübde abgelegt haben.

Es folgt ein lesenswerter Artikel von Doris Behrens, Endredakteurin der deutschsprachigen Version des Freundebriefes, über den Reichtum der Sprachen, aber auch über die Problematik von Sprache, wenn es um das Dharma-Verständnis geht. Denn wie können wir Erfahrungen jenseits von Sprache mit Worten ausdrücken? Welche Begriffe wählt man? Was ist die Bedeutung der Wörter und welcher Art Gefühle führen sie mit und rufen sie hervor? Und was ist dann die beste Übersetzung?
Mieke Clement beschreibt eindrücklich, wie eine Taube sie während des Dai-Sesshins wach hält. Beide Autorinnen nehmen "das achtsame Sprechen" als Teil des edlen, achtfachen Pfades sehr ernst. Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Freundebriefes dazu anregt, auch einmal etwas für uns zu schreiben - mit anderen Worten: Zuschriften sind herzlich willkommen.

Viel Vergnügen beim Lesen!

Jukai – das Ablegen der Bodhisattva-Gelübde

Die Gelübde-Zeremonie ist ein Ritual, bei dem ein Zen-Übender die buddhistischen Gebote, d.h. Vorsätze und Lebensregeln empfängt. Während der Zeremonie spricht der Übende laut seine Absicht aus, sich an die zehn Lebensregeln zu halten, bekommt einen buddhistischen Namen und das (selbst) genähte Rakusu überreicht, das er oder sie von nun an tragen darf.

Die Zen-Übende spricht die buddhistischen Vorsätze oder Gelübde laut nach, vor der Lehrerin, der Sangha und eventuellen Gästen aus der Familie oder dem Freundeskreis. Nettie Groeneveld und Sandra Möller - beide auch Vorstandsmitglieder der Stiftung der Freunde von Noorder Poort (SVNP) - hatten beschlossen, sich auf diese Weise mit dem

Buddhismus zu verbinden. Was hat sie zu diesem Entschluss bewogen?
Sandra: *"Nach dem Go-Sesshin im Februar, an dem ich auch teilnahm, hatte Dity die Gelübde abgelegt. Von diesem Moment an begann in mir der Wunsch zu wachsen, diesen Schritt auch zu tun. Einige Wochen später habe ich dann Jiun Roshi gefragt, was ich dafür tun muss. Sie antwortete: "In erster Linie diesen Wunsch aussprechen." Danach haben wir nicht mehr darüber gesprochen, bis zum Dai-Sesshin im August: Während des Sanzen fragte mich Jiun Roshi, ob dieser Wunsch in mir noch da sei, denn nach dem Sesshin werde eine Zeremonie stattfinden. Die Frage überraschte mich, aber nach einem halben Tag des Nachdenkens entschloss ich mich, es einfach zu tun, denn es fühlte sich so richtig an. Und das fühle ich immer noch so. "*

Links: Nettie 'Heart of Dedication' Groeneveld
Rechts: Sandra 'Dharma beyond Doubt' Möller

Und Nettie antwortete: *Das "Behandeln" der Gelübde in meiner Zen-Meditationsgruppe bei Tenjo hat bei mir dazu beigetragen, diesen Entschluss zu fassen. Ich weiß schon seit einigen Jahren, dass ich mich zu Hause fühle im Buddhismus, in Buddha, Dharma und Sangha, und dass ich damit weiter gehen will. Dann ist es gut, damit verbunden zu sein. Das gibt mir Struktur und Kraft bei allem, was ich tue oder lasse. Weil ich gern mit Herz und Seele an dem arbeite, was der Buddhismus mir bringt, ist es für mich auch ein Akt der Hingabe. Die Zeremonie war etwas ganz besonderes, vor allem, weil ich auch meinen Partner und einige Freunde eingeladen hatte. Das integriert diesen Schritt in mein Alltagsleben, und das ist gut. Es war natürlich auch sehr schön, dass so viele Menschen dabei waren – ja, das habe ich genießen können. Wieder zu Hause zurück, geht das Leben weiter, anders als zuvor und doch auch wieder ganz wie gewohnt.*
Die 36 Teilnehmer des Sesshin und die Gäste sprachen zusammen mit Nettie und Sandra die zehn Vorsätze laut mit, sodass auch sie ihre Verbundenheit mit dem Zen-Weg zum Ausdruck brachten. Am Ende der Zeremonie wurden ihnen die buddhistischen Namen verliehen: **Nettie "Heart of Dedication" Groeneveld Sandra "Dharma beyond Doubt" Möller.** Für mich war es ein Geschenk, bei dieser Gelübde-Zeremonie für meine beiden Freundinnen von Noorder Poort dabei zu sein und ein würdiger Abschluss des Dai-Sesshin.

Mieke Clement

Mehrsprachigkeit auf Noorder Poort – Last oder vielmehr eine Chance?

Wer mehrere Sprachen spricht, kann auf Noorder Poort mitunter den Eindruck bekommen, ein und dasselbe Thema mehrmals anhören zu müssen. Im folgenden Artikel macht Doris uns darauf aufmerksam, dass es eine Menge sprachlicher Nuancen gibt, die unsere Aufmerksamkeit verdienen und die es der Mühe des zweimaligen Anhörens wert sind.

"The mystery of life is not a problem to be resolved, but a reality to be experienced."
Dieser Satz, bei einem Teisho von Jiun Roshi ausgesprochen, kommt mir immer mal wieder in den Sinn. Meine Muttersprache ist deutsch, also habe ich für mich übersetzt: Das Geheimnis des Lebens ist kein Problem, das gelöst, sondern eine Wirklichkeit, die erlebt werden muss. Ein Niederländer würde vielleicht sagen: Het mysterie leven is niet om op te lossen maar een werkelijkheid om te ervaren. – Versteht man nicht jedes Mal ein wenig mehr von der Botschaft des Satzes, wenn man ihn in den drei Sprachen liest, auch wenn man sie nicht alle perfekt beherrscht?
Nun gehört es zu den sympathischen Paradoxien im Zen-Buddhismus, wenn Jiun Roshi in ihren Teishos uns immer wieder dazu anhält, der Sprache und den Buchstaben nicht zu sehr zu vertrauen und uns lieber auf unser Erleben bei der Meditation und im Sesshin zu verlassen. Um uns dies begreiflich zu machen, zieht sie freilich alle Register ihrer effektvollen Rhetorik, als gute Gastgeberin in mindestens zwei Sprachen, denn die meisten ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer auf Noorder Poort kommen aus den Niederlanden und aus Deutschland, und wer will, kann seine Fremdsprachenkenntnisse nebenbei erweitern und vor allem zu einem tieferen Verständnis ihrer Worte gelangen.
Es gehört zum Basiswissen der Zen-Übenden, dass durch das Atmen in der Meditation der „ursprüngliche Geist", das „wahre Selbst", die „Buddha-Natur" erfahren werden kann. Wieso im Atem? – Irgendwann einmal fiel mir auf dem Kissen sitzend ein, dass das lateinische Wort für „Geist" und für „atmen" auf dieselbe sprachliche Wurzel zurückgeht („spiritus" und „spirari"). Vielleicht ist das interessant zu wissen, auf dem Weg zum „wahren Erwachen" aber noch keine bahnbrechende Erkenntnis.
Eine ganze Reihe von Wörtern, gerade solche, die „international" zu sein scheinen, werden freilich in den verschiedenen Sprachgemeinschaften unterschiedlich verwendet. Gerade der Umgang mit den „Koan", welche ja auch in Worten mitgeteilt werden, kann sich als Quelle von (Sprach)Schwierigkeiten erweisen, die einen zunächst in eine fruchtbare Verwirrung, und schließlich zu tiefer Einsicht bringen kann.
Ein Koan ist ein Satz oder eine kurze Geschichte, inhaltlich oft ziemlich widersinnig, die die Roshi dem Zen-Übenden beim Sesshin gibt, die dieser dann in der Meditation durchdringt und anschließend „realisieren" oder auch „manifestieren" soll – het realiseren van de eigen aard – das wahre Selbst manifestieren. Da ist für Anfänger oft in verschiedener Hinsicht guter Rat teuer. „Realisieren" heißt für uns Deutsche zunächst einmal so viel wie „begreifen" oder auch „verwirklichen", „in die Tat umsetzen", und „manifestieren" meint „darstellen" oder „zeigen". Mit diesem Verständnis unserer Aufgabe werden wir nun leider nie ein Koan „lösen", denn „begreifen", „verwirklichen" oder gar erst „darstellen" kann man nur etwas, das sozusagen als Vorlage und außerhalb von uns schon existiert; wir würden versuchen, das nachzuahmen – und von Jiun Roshi umgehend aufs Kissen zurückgeschickt. Man kommt der Sache näher, wenn man „erleben", „durchleben" oder „erfahren" einsetzt, was übrigens viel mit „erdulden" zu tun hat. Ganz davon abgesehen, dass man entgegen dem in der Zen-Literatur üblichen Sprachgebrauch ohnehin kein Koan „lösen" kann, da es kein Problem ist, sondern wie alles andere auch, „eine Wirklichkeit, die erlebt werden muss". (s.o.)

Wie kommt es zu diesen Problemen bei der Wortwahl?
Unsere europäischen, d.h. auf das Lateinische und Griechische zurückgehenden Wörter, können oft nur ungenau benennen, was die dem Zen-Buddhismus zugrunde liegende fernöstliche Denkweise meint, weil unser Zugriff zur Wirklichkeit ein anderer ist. Nimmt man jedoch Wörter aus verschiedenen Sprachen zusammen, so wie es auf Noorder Poort selbstverständliche Praxis ist, kommt man dem Gemeinten näher. Ein weiteres Beispiel: „(keine) Ahnung", niederländisch „(geen) idee"; den Begriff „Idee" gibt es im Deutschen natürlich auch, wobei eine Idee jedoch sehr viel konkreter, bildlicher ist als bloß eine „Ahnung", die eine Art Grundlage oder Vorstufe einer Idee liefern könnte.
Ein ganz zentraler Begriff im Zen-Buddhismus ist das „Mitgefühl" oder „Mitleid", wie wir Deutschen sagen.
Die Niederländer kennen dafür Wörter wie: „compassi", „medeleven", „mededogen", die über das deutsche – eher introvertierte - „Gefühl" und – stille - „Leid" hinausgehen, aus meiner Sicht das „Mit-dem-anderen-Sein" viel stärker konkretisieren, tätig werden lassen sowie auch die damit verbundene Leidenschaft (Passion) und das Erbarmen zum Ausdruck bringen. Für das deutsche „Zugewandtheit" hingegen scheint es keine genaue Entsprechung im Niederländischen zu geben, das die Konnotation von „Empathiefähigkeit" mit abdeckt, da „toewijding" eher eine konkrete Situation als die Eigenschaft einer Person bezeichnet.
„Aandacht" oder „Achtsamkeit" ist ein Begriffspaar, das den aufmerksamen Betrachter zu weiteren wesentlichen Einsichten führen kann. Das deutsche Wort „Andacht" wird heute nur in einem religiösen, d.h. christlichen Kontext verwendet; „aandacht" trifft m. E. im Kontext von Zen die Sache besser als „Achtsamkeit", denn diese kann auch oberflächlich verstanden werden, so wie „Sorgfalt" und kann dem, was Jiun Roshi einmal als „secret awh!" bezeichnete, mit dem wir im Idealfall allem, das uns widerfährt, begegnen sollen, nicht ganz gerecht werden.
Eher kurios sind potentielle Übersetzungsfallen, um nur einige zu nennen, z.B. deutsch „Gelübde ablegen" (also ‚weglegen'!) und niederländisch „gelofte nemen".
Es wäre sicherlich lohnend, auch englische und spanische Begriffe einmal auf ihre genaue Bedeutung abzuklopfen, dies würde jedoch den Rahmen dieses kleinen Artikels sprengen. Mein Fazit jedenfalls ist, dass die verschiedenen Sprachen auf Noorder Poort viel mehr als nur dessen Internationalität „manifestieren", sondern uns auf dem Zen-Weg hilfreich unterstützen.
Doris Behrens