

Augenzwinkern in der Stille

Einmal im Jahr kommt Jiun roshi zu einem dreitägigen Sesshin zur Neumühle nach Tünsdorf, ins Dreiländereck zwischen Frankreich, Luxemburg und Deutschland.

Während dieser Tage spielte sich folgende anekdotenhafte Erfahrung in meinem Kopfkino ab:

Es ist der zweite Tag. Die Gruppe sitzt schweigend zum Mittagessen an vier Tischen im Speiseraum. Die heiß dampfende Suppe steht bereits auf dem Tisch, als wir den Raum in Kinhin-Reihe betreten; später wird sich jede Tischgruppe nacheinander mit dem im Vorraum als Büffet angebotenen Hauptgericht selbst bedienen. Es ist nicht so still, wie auf Noorder Poort. Man hört, wie sich die andere Gruppe, die an einem Kurs „Familienaufstellung“ teilnimmt, während des Mittagessens angeregt unterhält. Gerade jetzt, wo einer nach dem anderen von uns mit der Vorsuppe fertig

wird und das klappernde Geräusch unserer Löffel im Suppenteller langsam verstummt, nehme ich das Stimmengewirr, ähnlich wie den Wasserfall, der im Hintergrund ständig rauscht, bewusst wahr. Plötzlich schreckt mich ein lautes Lachen aus dem Nachbarraum auf. Ich schaue leicht empört zur Eingangstür, vorbei am ersten Tisch und durch den Zwischenraum der Sitzplätze von Jiun roshi und Horst Genri. Mein etwas versunkener Blick kann die Urheber des Lärms nicht entdecken, aber – oh Schreck! – ich merke, wie mir Jiun roshi mit den Augen zuzwinkert und einen scheinbar zustimmenden Wink gibt. Das kann doch nicht sein, denke ich, irritiert, und senke den Blick schnell wieder, dass Jiun roshi mitten im Schweigen ein derart kommentierendes, fast kumpelhaft verstehendes Zeichen macht. Ich schaue wieder auf und begegne erneut ihrem auffordernden Blick. Ach ja, jetzt verstehe ich: Unser Tisch ist an der Reihe, sich mit dem Essen zu bedienen...
Anette Jochum



Honig im Esszimmer von Noorder Poort

Weise Bienen

Jedes Jahr am Ende des Sesshin in Neumühle bekommt Jiun roshi von Jürgen Honig für das Zentrum geschenkt.

Dabei gibt er uns folgende Gedanken mit auf den Weg: „Ein Weiser bewegt sich in der Welt wie eine Biene, die – ohne deren Farbe oder Duft zu stören – den Nektar einer Blüte sammelt.“ Durch diese Worte fühle ich mich sowohl ermahnt, als auch ermutigt. Nicht, dass es mir gelingt, als Weiser durch die Welt zu gehen, sondern vielmehr, mit Menschen umzugehen, die eine Art gefunden haben, bei allem, was sie tun, „Farbe und Duft nicht stören“. Und das ist wahre Freude.

Ein Weiser bewegt sich in der Welt wie eine Biene, die den Nektar einer Blüte sammelt, ohne deren Farbe und Duft zu stören.



Freunde von Noorder Poort

16 | 2011 Halbjährlicher Freundesbrief für Förderer der Stiftung „Freunde von Noorder Poort“



Vorwort

Die neue Form des Freundesbriefs dient der Vereinfachung des Versands. Vielleicht vermisst Ihr die vertraute Adressen-Banderole, aber wir empfinden die neue Form als Verbesserung. Vor Euch liegt nun schon die 16. Ausgabe des Freundesbriefs. Dank der Stiftung der Freunde und dank Eurer Unterstützung geht es gut weiter auf Noorder Poort und wir können das Zentrum noch schöner gestalten. Jiun roshi hat einen Beitrag geschrieben, der Lust macht, auch außerhalb der intensiven Zen-Kurse nach Noorder Poort zu kommen. Der Bericht von Doris Behrens über die Bedeutung der Tischverse bildet eine gute Ergänzung. Es folgen zwei Artikel aus dem Zentrum Neumühle in Deutschland: Anette Jochum erzählt ein Anekdotchen vom Leben dort und Jürgen legt uns die Bienen als Vorbilder ans Herz. Wir danken ihm sehr herzlich für den Honig, den er uns jedes Jahr schenkt. Dank auch an Maria für das Hinzufügen der Zahlungserinnerung und auch Euch, liebe LeserInnen, sei im voraus für den jährlichen Beitrag gedankt.

Gastaufenthalt auf Noorder Poort (Teil 1)

Gaststudent

Vor der Gründung von Noorder Poort im Jahre 1996 begleiteten Gesshin Prabhasa Dharma zenji und Jiun Hogen Roshi nur traditionelle ZEN-Retreates (Dai-Sesshin) in für diese Zeit angemieteten und geeigneten Unterkünften. Deshalb war das Bedürfnis der Sangha, einen eigenen Ort dafür zu haben, sehr groß – denn dann ergäbe sich die Möglichkeit, das ganze Jahr über in Gruppen und mit kundiger Begleitung zu üben.

Inzwischen sind fünfzehn Jahre ins Land gegangen und Noorder Poort – gelegen in der herrlichen Drenther Landschaft – ist ein wunderbarer Ort geworden, um Zen zu üben. Es wird seither in den verschiedenen Retreat-Angeboten praktiziert, man kann es aber auch als „Gast“ für kürzere oder längere Zeit tun. Ob Du nun ein paar Tage, einen Monat oder ein Jahr auf Noorder Poort im Training bist, es wird eine Erfahrung sein, die von wesentlicher

> **Freund werden und den Freundesbrief erhalten?**
Durch die Überweisung von mindestens 15 Euro jährlich, Stichwort ‚Freund werden‘, könnt ihr Freund werden und ihr erhaltet den halbjährlich erscheinenden Freundesbrief. 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 Freundesbrief 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.schenkenservice.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 und Mineke van Sloten
Gestaltung: Mareike Engel
Druckerei: Bulahprint Steenwijk
Aussendung: Dity van der Valle
Außerdem: Stephan Hüttinger (Fotos)
Marleen Sint en Sandra Möller (Übersetzung).

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

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





Jiun roshi im Gespräch mit Gabriele Engl

Bedeutung für Deine spirituelle Entwicklung ist. Das Zenzentrum wurde

gegründet, um Menschen zu helfen, ihre Buddha-Natur zu erkennen und im täglichen Leben zu manifestieren, so daß Du mit Deinem ganzen Sein angemessen antworten kannst auf das, was das Leben Dir in jedem Moment bringt. Ein längerer Aufenthalt im Zenzentrum gibt Dir eine Möglichkeit, die Einsicht in Dich selbst zu vertiefen und zu

lernen, mit Deiner Umgebung durch das Entwickeln von Weisheit und Mitgefühl in Harmonie zu leben. Auf Noorder Poort gibt es zwei Möglichkeiten, längere Zeit zu üben: als "Gaststudent" oder als "Bewohner-Student". Ein Gaststudent ist jemand, der eine bestimmte Zeit im Zentrum lebt und das ganze Tagesprogramm aus Meditation, Studium und Arbeit mitmacht. Das kann sowohl während, als auch außerhalb der offiziellen Trainingsperioden sein. Der Unterschied ist u.a., dass während der Trainingsperioden der formellen Meditation mehr Zeit gewidmet wird und diese kontinuierlich von Jiun roshi in Form von Dokusan oder Sanzen (individuellen Gesprächen) begleitet wird. Im täglichen Leben außerhalb der Trainingsperioden ist Jiun roshi oft anwesend und gibt nur wenn nötig Anleitung zur Übung.

Ein wesentliches Element des Gastaufenthaltes besteht darin, dass Du nicht dein eigenes "Programm" absolvierst, sondern dem gesamten Tagesablaufplan der "Bewohner-Studenten" folgst. Dieser Plan beinhaltet: morgens (oft vor dem Frühstück) und abends Meditation, manchmal Studium und jeden Tag ungefähr fünf Stunden Arbeit im und um das Haus. Es gibt festgelegte Kaffee- und Tee-Pausen, und das bedeutet, dass Du außerhalb dieser Zeiten z.B. nicht so nebenbei ein paar Kekse bekommen kannst. In der übrigen, freien Zeit kannst Du ausruhen, spazieren gehen, lesen etc., aber z.B. nicht fernsehen. Auch das Benutzen des Computers ist sehr eingeschränkt. Bleibst Du für einen längeren Zeitraum, dann gibt es hin und wieder einen sogenannten B-Tag (Bad- und Nadel-Tag). Das ist ein freier Tag für die ausgedehnte Körperpflege und das Waschen

und Ausbessern der Kleidung. Diesen Tag darfst du ganz frei selbst gestalten, Deine Mahlzeiten einnehmen, wann du möchtest, alles im Rahmen der beruhigten Zenatmosphäre. Hast Du die Gelegenheit, Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen, dann tue das. Und wenn Du zu einem Sesshin kommst, überlege Dir, ob Du nicht ein paar Tage früher kommen oder nach dem Sesshin noch ein paar Tage länger bleiben möchtest. Auf diese Weise kannst Du eine schöne "Mini-Trainingsperiode" haben. Wie man es auch dreht oder wendet, wenn Du ernsthaft Zen übst, dann – so meine ich – kommst Du an der Konfrontation mit Dir selbst nicht vorbei. Noorder Poort bietet eine sichere und angemessene Umgebung für diese Konfrontation. Bis bald ! Jiun Hogen roshi

Tischverse

Ein Mönch bat Meister Joshu, ihm Unterweisung zu geben. Meister Joshu sprach: "Hast du gefrühstückt?" – „Ja“, antwortete der Mönch. „Dann säubere deine Essschale.“ Der Mönch war erleuchtet.

Jeder, der an einem Sesshin auf Noorder Poort teilnimmt, macht wie der Mönch in der Anekdote die Erfahrung, dass Essen und Zen-Übung eins sind. Die Mahlzeiten unterbrechen zwar das im Zendo stattfindende Zazen, aber durch das Kinhin zum Essraum und nach dem Essen wieder zurück ins Zendo, sowie die Art und Weise, wie das Essen gereicht und eingenommen wird, wird die Meditation als solche nicht unterbrochen: Wie im Zendo sitzen wir im Schweigen, aufrecht, mit gesenktem Blick und essen. „Gewöhnliche Leute essen wie in einem Traum, aber wenn ich esse, esse ich.“, sagte der Meister. Der hohe Rang des Tenzo (Koch oder Köchin) in buddhistischen Klöstern ist kann als Zeichen dafür gelten, welche Bedeutung dem Essen zukommt.

Neben den Gongschlägen, dem Klappern und den Glöckchen, die den Beginn der Mahlzeit einleiten, machen vor allem die Tischverse deutlich, dass es zwischen Essen und Meditation keinen Unterschied gibt, und sie lenken die Aufmerksamkeit des Zen-Übenden auf das, was er gerade tut. Dies geschieht einmal durch den Akt des Sprechens überhaupt: Während eines Sesshins wird geschwiegen, bis auf die Rezitationen der Sutren und eben das gemeinsame Sprechen der Tischverse, das die Teilnehmer auf den Genuss der Mahlzeit einstimmt und auf diese Weise schon im Vorfeld eine besondere Wertschätzung der Speisen bewirkt. Darüber hinaus beinhalten bei genauerer Betrachtung diese Zeilen wesentliche geistige Grundlagen des Zen. Dazu seien die für das Morgen- und Mittagmahl identischen Verse einmal ganz genau gelesen.



„First, let me reflect on my own work and the effort of those who brought this food.“
Diese Worte verweisen auf die Übung der Achtsamkeit, das Mitgefühl und die enge Verbindung zwischen Geben und Nehmen: Wer das Essen erhält, dem wird etwas gegeben, und er ist aufgefordert, achtsam damit umzugehen; d.h. die Speise nicht achtlos schlucken und gleichzeitig mit ganz anderen Dingen beschäftigt sein. In dieser Aufgabe ist inbegriffen, dass ich mir bewusst mache, wie viele Menschen daran beteiligt waren, bis diese Mahlzeit mir nun geboten werden kann. Damit sind nicht allein diejenigen gemeint, die mir in einem Akt des „selfless giving“ diese serviert haben, nicht einmal der Tenzo, der die Zutaten ausgewählt und schmackhaft zubereitet hat – die Reihe ist viel länger...

„Second, let me be aware of the quality of my deeds, as I receive this meal.“
Auch die zweite Überlegung dient dazu, die Aufmerksamkeit auf mein momentanes Handeln zu lenken; der Aspekt des Nimmens steht nun im Vordergrund. Zen-Übende wählen nicht aus, wir nehmen von allem, was uns angeboten wird und erinnern uns, dass nicht Lust und Gier über die Menge dessen bestimmen, was ich meinem Körper zuführe, sondern die richtige Einschätzung, wie viel Nahrung nötig ist, damit seine Kräfte wieder hergestellt werden.



Das Essen wird aufgetragen

Wohle anderer einsetzen zu können. Besonders hervorgehoben wird dabei das Einssein von Körper und Geist.

„Fifth, in order to continue my practice for all beings, I accept this offering.“
Die letzte Überlegung erinnert den Zen-Übenden an seine Verbundenheit mit allen Wesen und leitet den Akt des „Opferns“ ein: Zu

diesem Zweck werden kleine Schälchen gereicht, in die jeder einen kleinen Teil der eigenen Mahlzeit legt. In Noorder Poort werden anschließend die Hühner damit gefüttert.

Die Zeilen „The three morsels of food“ fassen die in den Gelübden ausgesprochenen Grundlagen des Zen zusammen: Böses zu unterlassen, Gutes zu tun und alle „fühlenden Wesen“ zu retten, also großes Mitgefühl walten zu lassen. Bei „formellen Mahlzeiten“ reinigt am Ende jeder seine Schälchen am Tisch mit heißem Wasser und nimmt drei Schlucke davon zu sich. Der Rest wird in Schalen gesammelt und anschließend zum Gießen von Pflanzen im Garten genutzt – nichts wird also verschwendet! Auch bei diesem letzten Teil der Mahlzeit werden Verse gesprochen, die den Wert des „Spülwassers“ hervorheben („has the taste of heavenly nectar“) und dieses als „Opfer“ darbringen. Doris Behrens

„Third, what is most essential, is the practice of mindfulness, which helps me transcend greed, anger and delusion.“

Im Mittelpunkt der fünf Überlegungen steht ganz ausdrücklich die Achtsamkeit, die grundlegende Aufgabe aller Zen-Übenden: Der achtsame Genuss des Essens („when I eat, I eat“) ermöglicht mir den Blick darauf, dass mir gegeben wird, was ich brauche und damit die in den Gelübden verankerte Überwindung von Gier, Hass und Illusionen.

„Fourth, I appreciate this food, which sustains the good health of my body and mind.“

Hier wird das Augenmerk auf die Wertschätzung des Essens im Hinblick auf den Erhalt der Gesundheit gelegt, die es mir erlaubt, verantwortungsvoll das mir Geschenkte zu