Großer Zweifel während des Rohatsu

In einem Teisho während dieses Rohatsu war vom Zweifel die Rede – vom großen Zweifel und vom kleinen Zweifel. Der große Zweifel ist der Zweifel, der dich zur Verzweiflung treibt; der dich mit leeren Händen da stehen lässt; der dich suchen lässt. Und wenn du denkst, dass du “es” gefunden hast, lässt er dich sofort erkennen, dass du schon durch die Tatsache, dass du das denkst, “ es“ nicht gefunden hast ...

Wenn du das weißt, bist du noch meilenweit davon entfernt - weißt du es nicht, dann fühlst du dich wie ein blinder Trottel, der in der Dunkelheit umher schlurft. So will sich doch niemand fühlen? Es wäre doch viel toller, es zu wissen? Es wäre doch herrlich, zu wissen, wo es hin geht, zu wissen, warum du das alles machst, warum du eine ganze Woche lang hier auf deinem Kissen sitzt ... Es wäre doch fantastisch, wenn du die Antwort auf dein Koan “weißt”. Nicht wissen tut weh. Alles, was ich immer dachte und mir vorstellte über Zen, über “gut sitzen” und “nicht gut sitzen”, kann ich ruhig über Bord werfen. Wertlose Stümperei ist das ... Nicht-wissen ist ein Abgrund. Ein Ort, an dem ich nicht sein will. Ein Ort, wo ich keine Kontrolle habe. Wo ich nicht weiß, ob dort etwas mit mir geschieht. Balancieren zwischen Zweifel und Verzweiflung. Lasse ich mich da hineinfallen? Oder halte ich mich heimlich noch fest, an einer Leine, was mir das Gefühl gibt, doch noch die Kontrolle zu haben? Doch selbst mein Streben nach dem “dann nur nicht-wissen”, - kommt es nicht aus der Hoffnung, dass ich es dadurch dann vielleicht doch wissen werde...

Marjita

> 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 + Fotos: Mareike Engel • Cartoon: Marjita Timmer • Texte: Doris Behrens, Vien Venhuizen, Marjita Timmer • Übersetzung: Ulla Meyer, Sigrun Lobst • Druck: Bijzonder Druk • 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

21 | 2014 Halbjährlicher Freundebrief für Förderer der Stiftung “Freunde von Noorder Poort”

Vorwort

Grünkohl, das Kochen auf Noorder Poort, Zweifel und Kinhin – dies sind die Themen der vorliegenden Ausgabe des Freundebriefs – eine kühne Mischung, vielleicht. Nach Prabhasa Dharma Roshi ist freilich das, was wir Leben nennen, eine endlose Abfolge von einzelnen Momenten, die entstehen, sich entfalten und danach für immer verschwinden. Wenn wir erleben wollen, was dies konkret bedeutet, genügt es, wach und aufmerksam zu sein, sich zum Beispiel mit Leib und Seele ganz dem Grünkohl, dem Zweifel oder dem Kinhin hinzugeben. Wir können auf diese Weise zu tiefer Einsicht gelangen, so wie Wien Venhuizen und Marjita Timmer, deren Artikel im Anschluss ein ganz besonders intensives Sesshin, das Rohatsu, entstanden sind und deren innere Kraft auch beim Lesen spürbar wird. Viel Spaß dabei – vielleicht wird der eine oder die andere von euch sogar Lust bekommen, der „Einladung zum Kinhin“ zu folgen und das „neue Land“ kennen zu lernen!

Erde, Wolken, Bäume und Grünkohl

Es war mir immer ein Rätsel, wie es der Tenzo gelingt, während des Zen-Trainings eine ganze Woche lang jeden Tag für ca. 35 Personen so schmackhafte und ur-gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und außerdem noch alle Diät-Wünsche zu erfüllen. Aber jetzt darf ich während des Rohatsu in der Funktion des Shoten selbst einen Blick in die Küche werfen.

Wenn man die Küche betritt, sieht man Grün - überall, wo nur eine freie Stelle ist, liegt Grünkohl. Zuerst werden die Küchenhelferinnen - Loa und ich - gebeten, uns die Hände zu waschen und die orangefarbenen Schürzen anzuziehen; dann können wir loslegen mit all diesem Grün aus dem Garten: die Blätter von den Stielen

zupfen, braune Blättchen auslesen und für das Mittagessen alles gründlich waschen. Am späteren Vormittag gehe ich noch mal an der Küche vorbei um nachzusehen, ob es für mich noch etwas zu tun gibt, worauf Tenzo Marjita strahlend sagt: “Ich brauche dich jetzt nicht”. Während ich meine Hände in Gassho nehme und mich still mit einer Verbeugung zurückziehe, kommt ein enttäuschtes “Na, dann nicht!” in mir hoch. Das ist die kleine Stimme in mir, die gebraucht werden möchte. Aber das ist wieder nur das altbekannte, im Gehirn konstruierte Muster, nur ein kleines Gedanken-Wölkchen, das da nach draußen segeln möchte. Beim Mittagessen bin ich sehr überrascht, wie wunderbar der Grünkohl mit Champignons schmeckt.

Am nächsten Tag höre ich die Tenzo “Klaar”(zu Deutsch: fertig)!” sagen, während ein riesiger Haufen Prinzessbohnen auf der Anrichte noch darauf wartet, verarbeitet zu werden: die Enden abschneiden und halbieren. “Wie?”, denke ich, “sollen wir schon gehen? Wir sind doch gerade erst gekommen!” - Das Wort war nicht für meine Ohren bestimmt gewesen, denn zu Loa hatte die Tenzo “Es ist wohl klar” gesagt; Loa ist Schweizerin! Also: an dem, was direkt vor dir liegt – in diesem Fall die Bohnen! - ist erkennbar, was getan werden muss!! Keine von uns beiden, weder Loa noch ich, schaut auf, wenn angeklopft wird - ganz vertieft in das, was wir gerade tun, fühlen wir uns beim Arbeiten so miteinander verbunden, als ob wir uns schon immer gekannt hätten.
Während ich die Kartoffeln abbürste, die im Wasser einweichen, frage ich mich plötzlich, woraus der Modder, den ich abspüle, eigentlich besteht, aus wie viel Erde, wie viel Sand - keine Ahnung. Wie auch immer, die Kartoffeln landen sauber glänzend bei Loa, die die schwarzen Augen entfernt und die Kartoffeln klein schneidet. Während sie dann das benutzte Geschirr abwäscht, räume ich woanders etwas auf, und so können wir gleichzeitig an das nächste Stück Arbeit gehen: es steht eine Schüssel voller gekochter Eier vor uns, die gepellt werden wollen. Sie sind gut abgeschreckt, denn die Schalen gehen ganz leicht ab. Bevor wir schließlich unsere Schürzen abnehmen, sagt die Tenzo: “Ich hole euch dann aus dem Zendo, wenn ich euch brauche.” “Ok, Marjita, ruf nur!” Nun ja... was man so sagt, ohne nachzudenken...

Jeden Tag, während wir schneiden, bürsten, waschen oder hacken, frage ich mich aufs Neue, wie die Lebensmittel schließlich zu den Mahlzeiten kombiniert werden und was in welches Gericht eingearbeitet wird. Schön daran ist auch, das noch nicht zu wissen. “Schön,” sage ich, wenn die Tenzo mir bei einem Berg Zucchini erzählt, was ich damit tun soll: schälen, halbieren, hinten etwas abschneiden, damit sie nicht auf die Seite fallen, die Füllung hineintun und das hintere Stück als Deckel aufsetzen, bevor sie in den Ofen kommen. “Schön? - Ja, Vorliebe und Abneigung, “ lacht sie, “wir sind voll im Geschehen.” Zwischendurch fällt mir immer wieder auf, wie beruhigend und entspannend dieses Arbeiten in der Küche ist. Niemand sieht uns kritisch auf die Finger, aber Marjita ist genau in dem Moment bei mir, als ich die Reibe ansetze, um die erste Mohrrübe zu raspeln, weil sie hört, dass es etwas mühsam geht! Wenn man Chef-Koch in einem Zen-Zentrum ist, muss man nicht nur gut abschmecken, riechen, sehen und Gerichte zusammenstellen können, sondern auch noch sehr gut hören. “ Wird es nicht leichter gehen, wenn die Reibe etwas tiefer liegt?” meint sie und - tatsächlich, ein wenig tiefer im stählernen Spülbecken geht das Raspeln mühelos, weil man weniger Kraft aufwenden muss.

Die Tage reihen sich aneinander, und ob es nun am vierten oder fünften Tag ist, als wir Chinakohl schneiden, weiß ich nicht. Das ist so im Sesshin - das einzige, was zählt, ist das wach werden, miteinander in der heilenden Kraft der Stille sein und wach bei allem, was da in uns selbst drinnen oder draußen geschieht - dabei sein, von Sonnenaufgang bis zur Nachtruhe.

Irgendwann in der Woche beginnt Jiun Roshi ihren Vortrag mit der Mitteilung, dass Nelson Mandela gestorben ist. An dem Tag, als er aus dem Gefängnis entlassen wurde, erzählt sie, ging er durch das Tor und sagte zu sich selbst: “Wenn ich hier, in diesem Moment nicht alle Bitterkeit hinter mir lasse, bleibe ich ein Gefangener, auch wenn ich durch diese Tür in die Freiheit gehe.” Am selben Tag ist gerade auch der 8. Dezember, der Tag, an dem von Zen-Buddhisten überall auf der Welt der Jahrestag von Buddhas Erleuchtung gefeiert wird. Nelson Mandela war nicht nur ein Politiker von Format, sondern auch ein spiritueller Leiter. Wir nennen unseren großen Lehrer Buddha wegen der Erleuchtung, die er in die Welt gebracht hat. In der Küche erzählt mir jede Stange Porree, was geschieht, wenn das Messer hineinschneidet: es entstehen sogleich Kringel. Schau die wilden Blumen an, schau das Gras an, schau den Porree an, sie stehen heute in voller Blüte und können doch morgen von einem scharfen Messer abgeschnitten werden. Aber nun weiß ich noch immer nicht, wie die Tenzo es fertig bringt, … ich sollte sie doch mal fragen.
Wien Venhuizen

Einladung zum Kinhin

Auf dem Neuen Land von Noorder Poort sind kürzlich weitläufige, neue Pfade für die Gehmeditation (‚Kinhin‘) angelegt worden, schöne Holzstühle, Bänke und alte Baumstämme laden zum Verweilen ein – die Meditation in Bewegung wird in Zukunft noch stärker in den Fokus der Meditationsmöglichkeiten rücken, die das Zen-Zentrum anbietet. Das Gedicht des spanischen Lyrikers Antonio Machado lässt sich wie eine Anleitung zum “achtsamen Gehen” lesen:

Wanderer, deine Fußspuren
Sind der Weg, und weiter nichts.
Wanderer, es gibt keinen Weg,
der Weg entsteht beim Gehen,
beim Gehen entsteht der Weg,
und im Blick zurück
sieht man den Pfad,
den man nie wieder betreten wird.
Wanderer, es gibt keinen Weg …
Nur Kielwasser im Meer.

(Antonio Machado, 1875-1939)

Im Zen-Buddhismus gibt es neben der Sitzmeditation (‚Zazen‘) auch die Gehmeditation (‚Kinhin‘). Wir meditieren nicht nur inaktiv, still auf einem Kissen sitzend, sondern auch aktiv beim Essen (wir berichteten im Freundebrief Nr. 16 ausführlich darüber) und vor allem beim Gehen. Wir können erleben, wie beide Formen, Aktivität und Inaktivität, sich gegenseitig durchdringen und gleichzeitig da sind. Was aber ist nun genau rechtes Kinhin, welches „unser ganzes Sein erfordert“, wie Prabhasa Dharma Roshi, Jiun Roshis Vorgängerin, es ausdrückte? – Wir unterscheiden zunächst einmal schnelles und langsames Kinhin. Die Haltung dabei ist dieselbe: Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet. Schnelles Kinhin entspricht einem zügigen Gehtempo und wird vor allem zwischen den längeren Sitzperioden praktiziert, indem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Meditationsgruppe hintereinander etwa zehn Minuten lang gehen - nicht schauen, nicht lauschen, nicht nachdenken, nur atmen und gehen: einen Schritt vor den anderen setzend, den Kontakt der Fußsohle mit dem Boden wahrnehmend. Wir spüren genau hin auf das, was wir da gerade tun, wenn wir gehen, und wir erleben ganz bewusst diesen Moment, der sofort unwiederholbar verschwindet. Die Bewegung – vor allem an der frischen Luft – tut Körper und Geist gut und ermöglicht im Anschluss eine weitere, aufmerksame Zazenperiode. Langsames Kinhin wird ebenfalls zwischen zwei Zazenperioden praktiziert, empfiehlt sich aber auch für die individuelle Meditation. Prabhasa Dharma Roshi erklärt es in „Nach Hause Gehen – ein Handbuch für die Zenpraxis“ folgendermaßen: „Man beginnt mit dem linken Fuß, indem man einen kleinen Schritt macht, etwas zur Seite ausgestellt. Das Gewicht des Körpers folgt, bis es ganz auf dem linken Fuß ruht; während der Bewegung atmet man ein und zählt ‚eins‘. Während der nächsten beiden Schritte (einen nach rechts und einen nach links) wird ausgeatmet und ‚zwei‘ gezählt. Besonders wichtig ist das vollständige Ausatmen: es erneuert den Sauerstoff im Blut und im Gehirn und ermöglicht uns, erfrischt in eine neue Sitzperiode zu gehen. Es kann zehn bis zwanzig Minuten, aber auch länger praktiziert werden.“ Die Geisteshaltung ist die gleiche wie beim Zazen, der Achtsamkeitsfokus liegt jedoch auf der Bewegung als solcher. „Wenn der Geist bei nichts verweilt, erscheint der wahre Geist.“ Diese Aussage eines alten Zen-Meisters lässt sich beim ‚Sitzen‘ wie beim ‚Kinhin‘ gleichermaßen erfahren. Antonio Machado greift in seinem oben zitierten Gedicht freilich noch einen weiteren, grundlegenden Aspekt des Zen auf, den sogenannten „Anfängergeist“. Gemeint ist, dass wir alles, was wir tun und was uns widerfährt, so erleben, als wäre es das allererste Mal, frei von Konditionierungen und Bewertungen. In dieser Haltung des „ursprünglichen Geistes“ ist jeder Schritt, den wir tun, neu, einzigartig und unverwechselbar, denn er folgt naturgemäß keinem Muster – „der Weg entsteht beim Gehen“ – seine Spuren bleiben für eine gewisse Zeit sichtbar, „und im Blick zurück sieht man den Pfad“. Der „Anfängergeist“ folgt nicht ausgetretenen Pfaden. „Es gibt keinen Weg … nur Kielwasser im Meer“.
Doris Behrens