



DOKAN

Nachrichten aus dem Ei-Gen Dojo Basel · Nr. 5 · Dez. 2006

Inhalt

Editorial

von Volker Gyo Riki Herskamp . . 1

Die Taiko-Regeln

von Volker Gyo Riki Herskamp . . 3

Über die Kleinigkeiten

von Christoph Martin 4

Wenn alles seine Gültigkeit verloren hat!

Gedanken, Ideen, die ihre Berechtigung verloren haben.

Illusionen, die als solche erkannt werden, aber nicht wahrgenommen werden wollen.

Fühlen, dass nichts wirklich ist.

Das Wissen, dass nichts wirklich existiert.

Wie damit umgehen?

Festhalten, um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Die Angst, mit nichts dazustehen.

Festhalten an Bekanntem, um sich sicher in der Welt bewegen zu können.

Auflösen
Hingeben
Loslassen
Zulassen
Vertrauen

Das Sein nicht erfassen können und trotzdem sich vertrauensvoll ihm zuwenden
Felicitas

Editorial

Rückschau auf 2006

Liebe Dharma-Freunde

Das Ende des Jahres kommt in riesen Schritten auf uns zu und so ist es gut, Rückschau zu halten. Dieses Jahr war, neben der täglichen Praxis im Dojo, vor allem von den drei Zazentagen mit Hanspeter Egloff, Konrad Beck und Giovanni Moretto geprägt, sowie von dem Nähtag mit Reto Baumann und unserem Kinoabend. Obwohl der Geist dieser alten Schüler uns alle wieder tief inspiriert bzw. ermuntert hat weiter zu praktizieren, waren die Veranstaltungen allenfalls durchschnittlich besucht und die Teilnehmerzahl ganz klar rückläufig. Die Frage, die ich mir als Dojoverantwortlicher stelle ist natürlich: Warum? Die Termine waren bewährt, die Godos bis auf Giovanni auch. Es gab auch nicht mehr Sesshins in der Regio. Also heisst die Antwort klar, es ist weniger Bedarf an Zazentagen da.

Ergo, kann im neuen Jahr ein jeder künftig, der Interesse an mehr Zazentagen hat, nach Zürich reisen, was den Vorteil hat, auch mal mit den anderen unserer Sangha zu praktizieren und vor allem in einem Tempel mit einem Meister, Michel Bovay, und vielen älteren Schülern. Trotzdem möchte ich an zwei Zazentagen pro Jahr festhalten, da diese Erfahrung für die Basler Sangha sehr wichtig ist. Ausserdem wird es einen Nähtag mit Reto Baumann geben, da doch erfreulicherweise einige im Dojo nähen.

So wird dann das Augenmerk wieder etwas stärker auf die tägliche Praxis gelenkt, was nach Meister Deshimaru sowieso das Beste ist. Egal was ist, jeden Tag ins Dojo kommen. Die Prämisse, an der sich jeder orientieren sollte und die ich in tiefer Überzeugung auch vorleben möchte, weil es einfach wahr und normal ist. Das hilft einfach in der verrückten Welt da draussen nicht zu bewegen, was äusserst angenehm ist.

Die Besuchszahlen der Zazentermine sind wieder, im Vergleich zum Vorjahr, deutlich gestiegen. Vor allem der Donnerstagabend hat sich mit jetzt etwa 8 Personen gut etabliert, die Morgentermine sind mit 4 bis 8 Personen ebenfalls gut besucht und dies, obwohl die Zeiten Di-Do auf die Zeiten von Mo und Fr verlängert wurden. Nicht nur die Sitzzeiten konnten so verlängert werden, auch für die Zeremonie ist mehr Zeit, so dass wir nun regelmässig Sandokai, Daihishin Dharani und/oder die Patriarchen rezitieren können. Der Montagabend ist wie gewohnt ebenfalls gut besucht. Froh bin ich, dass Christoph weiterhin den Mittwochmorgen leitet, so dass ich einmal die Woche ohne Verantwortung praktizieren kann, und dass Aldo den Montagabend übernommen hat.

Insgesamt sind auch die Mitgliederzahlen erfreulich gestiegen, vor allem die mit Monatsbeitrag, und wir können zum ersten Male demnächst das 30. Mitglied in unserem Dojo begrüßen (keine Angst, es gibt weder Präsentkorb noch Urkunde).





Urs und Martin beim grossen Moment



Im Sommerlager haben sich Martin und Urs entschlossen, Mönch zu werden. Trotz der damit verbundenen Pflichten, sein Leben den anderen zu widmen und sein Leben nach der Praxis auszurichten. Herzlichen Glückwunsch! Für unser Dojo ein Gewinn! (Dojoverantwortliche leiden also durchaus an Profitdenken).

Trotz der vielen «Zugewinne» war es dieses Jahr leider so, dass relativ viele «Ältere» aus verschiedensten Gründen weniger praktizierten, was es natürlich schwer macht, den Status Quo unseres Dojobetriebes aufrecht zu erhalten. Ich bitte darum die Neuen nachzurutschen und Verantwortung zu übernehmen. Vor allem das Genmai-Kochen und der Genmai-Service lastet im Moment noch auf immer den gleichen Schultern. Dies kann aber jeder übernehmen, wendet euch an Martin.

Das Thema Verantwortung schliesst sich hier an. Den Zenweg gehen heisst Praxis und Praxis heisst geben – aufgeben. Dieses Geben verändert die Welt, daran muss man glauben. Wem gibt man am besten? Dem Dharma, dem Dojo, der Sangha, dem Meister...! (mehr mag ich dazu nicht sagen, sonst wird's zu lang und zu pädagogisch, Praxis ist eh am besten). Wer im Dojo nicht gibt, der praktiziert nicht richtig und den können wir nicht gebrauchen, weil er bloss stört. Alle können Verantwortung übernehmen, alle sollten und die schon eine haben, müssen ihre Verantwortung vertiefen.

Wie oben schon mehrfach angedeutet, ist der Trend im Dojo «Back to the roots» – Praxis. Deshalb habe

ich mich auch entschlossen die Ei-Gen-Runde umzustrukturieren. Nicht mehr Gedankenaustausch, sondern auch hier «Praktisches», nämlich das, was zu oft zwischen Tür und Angel abließ: Dojo-Organisation. Alle die Mithelfen wollen, vor allem natürlich die Ordinierten, sind alle zwei Monate eingeladen, mitzudenken und zu -helfen. Schwatzen kann man hinterher immer noch und das gute alte Mondo ist sowieso das Beste. Dies gibt es jetzt anstatt am Donnerstag.

Ganz besonders freue ich mich auch über die Anschaffung der Trommel und des grossen Gongs, die unsere Praxis sicherlich «aufpeppen». Mir jedenfalls macht es Spass, sie zu hören. (Und wach machen sie auch!) Froh wäre ich über jeden, der es sich zutraut, an der Trommel zu üben. Reto wird am Nähtag sicher eine Einführung geben.

Neu ist auch der Dojocomputer, der es demnächst erlauben wird, viel «Büro-Samu» im Dojo zu erledigen. Apropos Samu: das Putzsamu läuft jetzt sehr gut und wir haben jetzt immer ein sauberes Dojo.

Vieles mehr wäre wahrscheinlich zu berichten, da noch soviel geschehen ist und natürlich ist diese Auswahl sehr persönlich. Jedem steht es anbei, einen eigenen Dojo-Jahresrückblick zu veröffentlichen.

Rückblickend ist das Jahr also aus meiner Sicht sehr erfreulich verlaufen und erstaunlich viel ist gelaufen, praktiziert und Samu gemacht worden. Deshalb ist es eben gut Rückblick zu halten. Danke an Euch, die ihr uns/mir soviel gege-

ben habt. Ich mache Sampai zu euch.

Einladen möchte ich euch am 3. Januar zur Fusezeremonie, der wichtigsten Zeremonie des Jahres. Für alle Ordinierten sollte sie ein Muss sein. Sie kommt aus der asiatischen Tradition, dass in einem neuen Jahr wirklich alles neu anfängt. Zum Teil geben sich die Menschen sogar einen neuen Namen, um besser neu anzufangen. Das alte Karma weitestgehend hinter sich lassen, sein altes Ego zurücklassen im alten Jahr und das neue Jahr mit Fuse beginnen und das natürlich am besten für Buddha, Dharma, Sangha, also bei der Fusezeremonie in unserem Dojo. (Also viel Geld mitbringen am 3.1., damit der Start ins neue Ego gut gelingt)

Der nächste Zazentag ist dann wie jedes Jahr am anschliessenden 1. Januarwochenende mit Hanspeter Egloff. Was neu ist, ist, dass es anschliessend eine Einführung in das Merengue-Tanzen von «Latino-Star» Hanspeter Egloff gibt und eine Tanzparty. Eine alte Tradition soll hier belebt werden, dass man nämlich nach einem Sesshin, mit der Energie des Zazen zusammen etwas Freudvolles erlebt. Denn das tun wir ja selten zusammen und natürlich sind eure Familie und Freunde eingeladen, meldet euch aber bitte an. Also kommt zahlreich und feiert mit uns.

Ich wünsche allen ein wunderschönes Jahr und Bon Zazen! I am happy, I can practice with you!

Gassho,

Volker Gyo Riki Herskamp

(Dojo-Verantwortlicher und Präsident)

Tai Taikoho – die Taiko-Regeln

Referat von Volker in der Ei-Gen-Runde am Donnerstag, 14. September 2006.

Thema der heutigen Ei-Gen Runde sind die Taiko-Regeln. Ich habe davon in den letzten Wochen immer wieder gesprochen, da es Thema im Sommerlager Davos und auch in der Gendronniere war.

Das Tai Taikoho umfasst 62 Regeln zum Verhalten gegenüber einem Taiko. Was ich versuche hier zusammenzufassen, ist das, was Michel Bovay in seinem Teisho im Sommerlager sagte. Ausserdem liegt mir eine «I Shin den Shin»-Ausgabe vor, in der das Tai Taikoho von Meister Dogen übersetzt wurde und von Meister Deshimaru kommentiert wurde.

Meister Deshimaru formuliert so: «Man nennt Taiko ein Mitglied einer buddhistischen Gemeinschaft, ob Mann oder Frau, das schon fünf Jahre länger Zazen übt, als der Mönch, der ihm gegenüber tritt. Da sich die Taikos schon sehr lange der Übung widmen, verstehen sie die Buddhalehre sehr gut. Und alle neuen Mitglieder der Gemeinschaft schulden ihnen Respekt und müssen diesen in ihrem Verhalten zeigen. Es ist in der heutigen Zeit wichtig, dass die Schüler die 62 Regeln kennen und beachten.»

Meister Dogen sagt in seinem Werk, dass dort, wo die Taikoregeln nicht mehr gelten, das wahre Dharma nicht mehr existiert, es gibt kein wahres Gesetz mehr und der Weg der Patriarchen und Buddhas wird für euch ohne Frucht sein.

Die Taikoregeln sind sehr heikel: Die Jüngeren zum einen verstehen nicht warum und wieso. Sie spüren nur die Hierarchie und Autorität, gegen die man sich im Westen auflehnt. Es ist die Arroganz des gewöhnlichen Geistes, die an solchen Strukturen zweifeln lassen. Die Älteren dagegen können sie missbrauchen, um nun doch Verdienste zu ernten für ihre Praxis. Sie müssen mit Respekt vor dem Karma des Gegenübers und mit dem «Geist der Grossmutter» unterweisen.

Es ist in unserer westlichen Denkungsart schwierig, den Geist des Tai Taikoho richtig zu verstehen. Die Regeln dienen dem Schutz des Dharmas, das nicht beschmutzt werden darf, und der reinen Weitergabe I Shin den Shin, von Geist zu Geist und von Herz zu Herz, wie es ständig zwischen Taikos und den Jüngeren geschieht. Es ist egal, wer der Taiko ist, wie er aussieht oder was er sagt, ob er ein Intellektueller ist oder einer ohne Schulbildung, ein grosser Rhetoriker, ein grosser Schweiger oder Narr – ob er dumm ist und ungeschickt. Da er das Dharma verkörpert, ist er jenseits dieser Kategorien. Als Schüler bedarf es natürlich des entsprechenden Geistes. Der Geist sollte weit und offen sein und ohne diese Kategorien und Projektionen des alltäglichen, des getrennten Geistes. Sonst kann die Lehre nicht weitergegeben werden, sondern ganz im Gegenteil, das Rad des Dharmas wird behindert.

Meister Dogen schreibt: «Denkt nicht, diese Re-

geln hätte ich selbst erschaffen. Die vorliegenden Regeln sind der der Körper und der Geist der Buddhas und der Patriarchen. Sie ist die Übertragung der Lehre der Buddhas und Patriarchen und der Einfluss auf euch ist wirklich. Ihr müsst diese tiefe Philosophie verstehen. Wenn ihr diese Regeln nicht studiert und praktiziert, gibt es kein wahres Gesetz mehr, und der Weg der Patriarchen und Buddhas wird für euch ohne Frucht sein. In der Welt, in der wir leben, ist dieser Lehre schwer zu folgen, allein diejenigen, die ein gutes Karma geerbt haben, können die Tragweite dessen ermessen. Vielleicht denkt ihr, diese Regeln seien zu streng, zu moralisierend, und dennoch ruht in ihnen das Tiefste und Grösste des Mahayana-Buddhismus. Sie ist das wahre Zen, wie es der Buddha überliefert hat. Dies ist das Geheimnis des Zen, denn in der täglichen Übung und Anwendung der Regeln überliefert sich die Essenz des Zen, der wahre Geist der Meister. Wenn ihr euch mit Intellektuellem und oberflächlichem Verständnis zufrieden gebt, wird euer Studium wahrlich wenig Wirkung haben.»

Kommt aber euer Verständnis durch die regelmässige und getreue Übung der kleinen Dinge des Alltags, so versteht ihr tiefgründig mit eurem ganzen Körper und mit eurem ganzen Geist. So könnt ihr vorankommen. Diese Regeln dienen dazu, dass der Taiko überhaupt bereit ist, die Lehre weiterzugeben. Ist Feindschaft oder Ablehnung im Dojo spürbar, wird natürlich die Unterweisung gestoppt.

Ich kann jetzt nicht die 62 Regeln vorlesen, aber um den Geist dieser Regeln deutlich zu machen, hier ein paar wenige Regeln.

Möchte ein Taiko eurem Besuch zum Anlass nehmen, die Lehre darzulegen, so nehmt diese Gelegenheit ohne Zurückweisung, Zögern, Ungeduld und mit Interesse an. Übt euch in Demut und Anerkennung. Das ist eine Haltung, die über einen längeren Zeitraum zweifellos schwer einzuhalten ist, aber bemüht euch während eines Sesshins. Fragt nach zusätzlichen Erklärungen, wenn euch dies notwendig erscheint, doch eröffnet keine unnützen, umständlichen Diskussionen, begnügt euch mit einem Minimum an Worten – I Shin Den Shin.

Sprecht freimütig, sprecht ohne Umschweife und drückt es klar aus, entfernt aus euren Äusserungen alle harten, verletzten Worte, und anstatt Gefahr zu laufen in euren Worten konfus und verwickelt zu werden, so dass man eure Rede nur schwer folgen kann, ist es manchmal besser eine Erklärung vorher schriftlich vorzulesen. Es ist nutzlos lange Reden zu halten, der Meister versteht euch intuitiv.

Wenn euch die Rede oder das Kusen zu lange oder langweilig erscheinen, achtet darauf euren Unmut nicht durch Seufzer oder andere Zeichen auszudrücken.

Erinnert euch an die Grundlage seiner Lehre, bevor ihr einem Taiko antwortet. Bedenkt seine Aufgabe und seine Verantwortung. Seht seine Reaktion voraus. Wörtlich schreibt Dogen: beschützt seine Gesichtsfarbe. Wird er blass, täuscht ihr ihn, und rot, wenn ihr ihn in Wut bringt – bedenkt dies.

Zögert nicht, Fragen über das Gesetz, Zazen und die Vorschriften zu stellen, aber es ist nicht korrekt, in erster Linie Streitfragen zu stellen oder Polemik zu betreiben. Unter allen Umständen vermeidet es der Besucher, zu viel und zu umständlich zu sprechen

Hier zum Schluss noch die Abschlussbemerkung von Meister Deshimaru. Das Tai Taikoho ermöglicht euch durch seine strenge Beachtung und seinen Hintergrund den wahren Geist der Meister tiefgründig zu verstehen, strengt euch an, euch auf die Details des Alltags zu konzentrieren, so unbedeutend sie auch erscheinen werden. Das ist wahre Erziehung, wie sie von

den modernen Pädagogen heutzutage völlig ignoriert wird. Eine Erziehung auf der Grundlage des Hypothalamus und nicht des Intellekts, gleichzeitig auf der Grundlage des Körpers und des Geistes. Die Lebenskraft und die kosmische Energie erwacht und kommen ans Licht.»

Michel hat auch noch betont, dass jeder auf dem Weg einen Taiko haben sollte und jeder auch immer einen Taiko hat. Egal wie lange man praktiziert – es gibt immer einen, der älter ist.

Von Buddha über Dogen, Deshimaru, Michel, bis hier ins Ei-Gen-Dojo konnte die Lehre dank des Tai Taikoho weitergegeben werden – und vor allem natürlich durch die Übung von Zazen.

Es sind die kleinen Dinge, die den Geist des Praktizierenden zeigen, den Geist des Dojo dem Meister zeigen, wenn er zu Besuch kommt.

Volker Gyo Riki Herskamp

Verhalten im Dojo

Über die Kleinigkeiten

Loslassen... sich selbst vergessen... entspannen... Das heisst aber nicht, egal was machen im Dojo. Erst die exakte Konzentration auf jede Einzelheit der Haltung und des Verhaltens ermöglicht diese Öffnung des Geistes. Die Praxis darf nicht beliebig werden, man darf nicht sein eigenes Ding machen im Dojo.

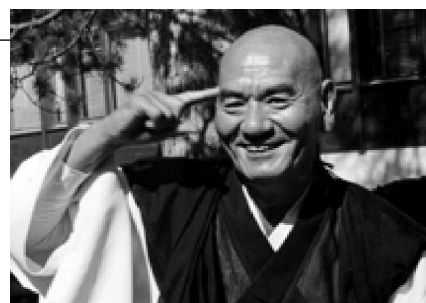
Hierfür ist es nötig, sich an die Anweisungen zu halten, die einem bei der Einführung in Zazen gegeben wurden, sogar dann, wenn sie einem nicht einleuchtend erscheinen (was jedem schwer fällt). Ausserdem sollte man offen sein, sein Verhalten demjenigen der älteren Praktizierenden anzupassen, sich gegebenenfalls auch an den veränderten Gepflogenheiten in einem anderen Dojo umzuorientieren (z.B. auf einem Sesshin).

Nicht in seinen Gewohnheiten verharren, nicht meinen, man selber mache die Dinge richtig und die anderen seien im Irrtum.

Die Schuhe ordentlich in die Reihe stellen, die Dojoschwelle mit dem linken Fuss übertreten, Verbeugung mit Gassho, die Hände in Shashu vor dem Bauch halten, sich parallel zu den Wänden zu seinem Platz begeben. Das Kissen durchkneten und dann so platzieren, dass es nicht zu nah vor der Wand und in einer Reihe mit dem der Nachbarn liegt, dabei orientiert man sich stets an der Person, die am weitesten vorne im Dojo sitzt. Dann stellt man sich mit dem Gesicht zur Wand hinter sein Zafu, macht Gassho, dreht sich um 180 Grad, macht wieder Gassho zum Raum, dreht sich weiter und geht dabei links am Zafu vorbei und setzt sich hin.

Beine kreuzen, sich mit den Fäusten (Daumen innen, Handrücken nach unten) gegen die Knie abstützen und einpendeln (7–8mal nach links und rechts). Wirbelsäule aufrichten und Gassho machen. Zazen, Kinhin, Zeremonie, Genmai, Samu, ...

Alles das kann man einfach durch Nachahmung



der älteren Schüler aufnehmen, ohne sich einen Kopf zu machen. Hierfür ist es notwendig, dass sich jeder einzelne als Lernender, aber auch bereits als Vorbild versteht, denn jede kleine Eigenheit im Verhalten wird automatisch an andere weitergegeben, vielleicht ohne dass man selbst dies bemerkt.

Beispielsweise gibt es in unserem Dojo die Eigenheit, sich beim Hinsetzen rechts- anstatt links am Zafu vorbei zu bewegen. Man kann beobachten, wie diese «Ei-Gen-Art» von einem zum nächsten Anfänger weitergegeben wird. Spätestens auf einem vollbesetzten Sesshin wird es beim Hinsetzen zu ernststen Schwierigkeiten kommen.

Die kleinen Regeln im Dojo helfen, eine wache Aufmerksamkeit zu erschaffen und sich dadurch mit den anderen zu harmonisieren. Wenn man sie nicht ernst nimmt, nimmt man die eigene Praxis nicht ernst. Das heisst nicht, dass man keine Fehler machen darf, im Gegenteil! Aber mitkriegen sollte man es schon, was man da gerade tut. Jeder von uns kennt die Momente, wenn man nach langer Zeit plötzlich merkt, dass man ein Detail immer anders gemacht hat als alle anderen. Das sind kostbare Aufwecker, Hallo-Wach!

Unsere Praxis besteht im Wesentlichen aus kleinen, alltäglichen Handlungen. Ein aufmerksames, selbstvergessenes Tun wird nur möglich, wenn sich diese kleinen Details durch ständige exakte Wiederholung einschleifen und so zu einem organischen Ablauf entwickeln können. Gyoji, das Bewahren der reinen Praxis, zeichnet sich auch durch das Ernstnehmen der Kleinigkeiten aus.

Christoph Martin