



Liebe Dharmaschwestern und-brüder, liebe Mitgliederinnen und Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Zen Dojo Basel

Das Jahr 2011 ist bald vorüber. Ein Jahr intensiver Praxis liegt für viele von uns hinter uns, ein Neues mit hoffentlich noch intensiverer Erfahrung vor uns.

Im Zen sind die Jahreswechsel von grösster Bedeutung, ist das Lebensmodell des Zen doch eher kreisförmig - Dokan - ein nicht endender Kreislauf von Werden, Vergehen und Sein. Das Leben ist nicht endlich, sondern es beginnt jedes Jahr aufs Neue ob vor oder nach unserem "Tod".

"Der Mond und der Schnee.

Ich lebe und betrachte das Schöne.

Das Jahr geht zu Ende." Bassho

Der Winter steht nicht nur im Zen, sondern auch im kelto-germanischen Weltbild für den Tod, der aber nur eine Transformation darstellt, denn im Tod liegt schon das Leben. Symbol für den Tod war für die Kelten die giftige Eibe, Symbol des Lebens im Tod die Mispel oder der Nieswurz, die gerade jetzt im Dezember blühen.

Der Buddhismus des neuen Jahres, was ist das?

Erklärt es nicht den anderen, indem ihr den Mund öffnet.

Er offenbart die wirkliche Natur des Kaisers des Frühlings.

Der Frühlingswind weht und die Blüten des alten Pflaumenbaums öffnen sich."

Gantan - der Neujahrstag von Meister Daichi (Übersetzung Michel Bovay)

In dieser Zeit hält man seit alters her Rückschau, in den Raunächten, den 12 heiligen Tagen um die Sonnwend, kommt das Vergangene, das schon Tote, das Andersweltige zum Vorschein und man kann durch magische Rituale mit dem in Kontakt treten.

Im Zen schaut man ebenfalls zurück auf das Vergangene, nimmt Kontakt auf. Mein Meister Michel Mussen Bovay hat immer Wert darauf gelegt, die Dinge am Jahresende zu ordnen, zuende zubringen - v.a. unguutes Karma, wie Streit, Beziehungskonflikte, aber auch das Positive, z.B. die Anstrengungen, die man auf dem Weg unternommen hat, zu würdigen. Und vor allem immer wieder die Fragen klären: Warum bin ich auf der Welt? Welche Prioritäten gebe ich welchen Dingen, z.B. dem Weg?

"Der ganze Kosmos löst sich letztendlich aus und verwandelt sich in winzige Partikeln
Auf der Erde stellt sich (kehrt) Ruhe ein, vollkommener Frieden. Es ist niemand zu sehen.
Auf dem ausgetrockneten Baum entfaltet sich eine einzige Blüte

Erinnernd an den Frühling vor der Vorgeschichte."

Gedicht von Meister Daichi (Übersetzung Michel Bovay)

Wie jedes Jahr gibt es eine Zeremonie für die beiden Anlässe, am 23.12.11 die Abschlusszeremonie am Morgenzazen und die Neujahrszeremonie am 07.01.2012. Zu beiden möchte ich euch herzlich einladen.

Ich habe, dieses Rückschauhalten in meinen Lebenskreislauf integriert und möchte dieses Prozedere erstmals mit euch teilen.

Ich beschäftige mich seit ein paar Jahren mit drei Fragen:

1. Was hat das Leben, die Welt, die Lebewesen in diesem Jahr für mich getan?
2. Was habe ich für das Leben, die Welt, die Lebewesen in diesem Jahr getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dem Leben, der Welt, den Lebewesen bereitet?

Diese Fragen sind aus einer alten buddhistischen Meditationstechnik entlehnt und werde heute unter dem Begriff NAIKAN geführt.

Ich möchte euch einladen für eine Woche, vom 16.12. an bis zum 23.12. täglich eine halbe Stunde über diese Fragen und ausschliesslich nur über diese drei Fragen zu meditieren und ein Tagebuch zu führen. Ich verspreche euch, es hat eine grosse Wirkung auf euer Leben und Wohlbefinden.

Wer möchte, kann dann am Freitag morgen (oder beim Sonnwendfeuer, oder Zuhause) einen Zettel mitbringen, mit einem Begriff/Wort/Bonno, das er hinter sich gelassen hat und rituell verbrennen.

Wir tun in dieser Zeit meist das Gegenteil dessen, was man in dieser Rückzugszeit, tun sollte - nämlich Aktion und Weihnachtsstress.

Mit diesem Ritual, könnt ihr ein wenig Stille und Ordnung in euer Leben bringen.

Diese Jahreszeit ist auch die Zeit der Verdankung. Als Dojoverantwortlicher möchte ich euch im Namen aller, des Dharma für eure Praxis, eure Energie, Liebe, die ihr der Sangha, dem Dojo, der Praxis gegeben habt, danken. Anderen Geben, anderen geben wollen, sich dafür entschieden zu haben, so Roland auf der Wartburg, ist die Verwirklichung des Bodhisattva und Befreiung vom Ego.

Denjenigen unter euch, die sogar eine Verantwortung übernommen haben, werde ich in der letzten Woche vor Weihnachten ein symbolisches Geschenk des Dojos überreichen. Es ist mir natürlich voll bewusst, dass dieses Geschenk niemals euren grossen Einsatz aufwiegen kann. Es ist die Geste, der Geist, der dahinter steckt, der zählt.

Rückschau halten, heisst dieses Jahr vor allem noch einmal zurückschauen auf die tägliche Praxis im Dojo. Wieder einmal ist es gelungen, dass wir im Dojo jeden morgen praktizieren konnten und es Genmai gab. Die Basis die Wurzel scheint gut verankert, der Samen verbreitet sich.

Weiterer Höhepunkt war das Sesshin mit Meister Roland Rech, unser erstes Sesshin, dass wir dank eurer Hilfe auf wunderbare Weise gemeistert haben und das sehr grosse Energien freisetzte.

Um es mit den Worten der Zenmeisterin Joan Halifax zu sagen: "Sesshin done but never done"

Wie jedes Jahr ist das Ziel des Dojos auch im nächsten Jahr die tägliche Praxis und die Praxis des Sesshin zu gewährleisten oder zu fördern.

Da braucht es die vielen entschlossenen Weg-Praktizierer, die eine Verantwortung übernehmen. Wie jedes Jahr müssen wir die Verantwortungen, die für den Dojobetrieb nötig sind, verteilen. Falls ihr Interesse habt, den Weg zu vertiefen, mehr Energie in die Praxis zu stecken, dann könnt ihr euch bei mir melden. Bitte teilt mir bis 18.01. mit, ob ihr Verantwortung übernehmen wollt und was ihr euch vorstellen könntet. Alle die schon Verantwortung haben, können mir ebenfalls bis 18.1. melden, wenn sie Verantwortung abgeben möchten oder Neue übernehmen wollen. Wir versuchen, dann die bestmögliche Lösung für das Dojo zu finden.

Hauptthema des neuen Jahres daneben wird für mich sein: Wie können wir den Geist von Zazen besser in unseren Alltag integrieren?

Der Weg des Zen ist nämlich immer während, ständig und nicht nur im Dojo oder während des Zazen. Doch meiner Ansicht nach fehlen vielen von uns dazu die richtigen Techniken und Einstellungen, um während einer stressigen Situation in Kontakt mit Bodaischin zu kommen. Hier braucht es Übung/Einsatz und eine Bewusstseinsveränderung von einem Selber.

Im Austausch mit Roland Rech stehend, werde ich im März erstmalig und versuchsweise einen Achtsamkeitstag organisieren, um Interessierten Techniken zu zeigen, im Alltag, im Stress nicht den Kontakt zu sich zu verlieren, z.B. in dem man auf vielfältige Art und Weise immer wieder Körper und Geist zusammenbringt. Dieser Tag richtet sich v.a. an Anfänger aber auch Erfahrene können gerne teilnehmen. Wunder verspreche ich nicht, sondern wieder rum geht es um die Selbsterkenntnis und die tägliche Praxis.

Bei einigen Praktizierenden herrscht die Meinung vor, es reiche aus, Zazen zu praktizieren und dann kommt schon alles in Ordnung. Dies ist definitiv falsch. Meist praktizieren diejenigen gar nicht Zazen auf dem Zafu. Ausserdem machen sie immer wieder die gleichen Fehler, Fluchen, wenn sie Streit haben; versinken in Minderwertigkeitsgefühlen, wenn sie gefordert werden; werden wütend, wenn sie kritisiert werden, etc..

Kurz, sie fallen in Grundmuster, die jeder hat, und das noch unter dem Denkmantel, " das darf so sein, ich mach ja Zen". Diese Glaubenssätze oder Grundeinstellungen sollten aber aktiv angeschaut und verändert werden müssen, sonst bleiben einem die neuen Dimensionen eines befreiten und desillusionierten Lebens verborgen.

(Achtung! Zen ist keine Therapie!: Wer längere Zeit in schwierigen Gefühlen verhaftet ist oder von ihnen regelmässig übermannt wird, sollte eine Therapie machen)

Meister Dogen sagt im Genjo-Koan die berühmten Sätze:

"Den Buddha-Weg erforschen, ist das Selbst erforschen. Das Selbst erforschen, ist das Selbst vergessen. Das Selbst vergessen, ist von allen dharmas erleuchtet sein. Von allen dharmas erleuchtet sein, ist den eigenen Körper-Geist wie den Körper-Geist der anderen abwerfen. Dann erlischt jede Spur von Erleuchtung, obgleich Erleuchtung endlos fortbesteht."

In diesem Sinne wünsche ich euch und euren Lieben:
Einen schönen Jahreswechsel.

Viel Zeit zum Üben und Meditieren.
Viel Selbsterkenntnis und eine tiefe Praxis

und sage nochmals: VIELEN DANK!

I shin den shin

Volker Gyoriki

Dojoverantwortlicher EI GEN Dojo Basel