



„Mu - gen“

Sanghabrief „Mu-gen“ <http://www.start.at/zendo> weiter unter Dokumentation / Mu-gen Heft 28 Juni 2010



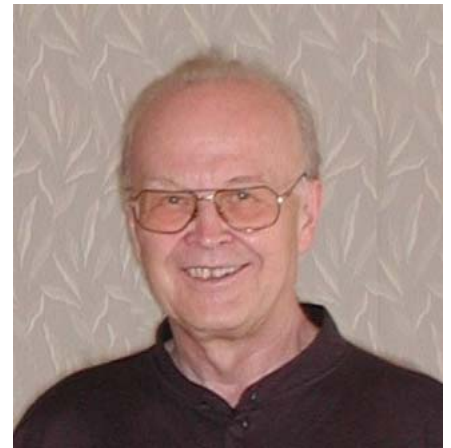
Das Bild mit dem Besen ist vor 2 Jahren am Koyasan, einem heiligen Berg und buddhistischen Zentrum in der Nähe von Osaka in Japan entstanden. Nach einer unterhaltsamen Nacht mit Mönchen in einer Karaoke-Bar (kein Witz!) besuchte ich am nächsten Morgen einen uralten Friedhof – Oku no in. In der Morgendämmerung „wabberte“ der Nebel über die moosbewachsenen Gräber, zwischen jahrhundertealten Zedern die Strahlen der Morgensonne. Ich weiß nicht, warum mir dieser an den Baum gelehnte, unscheinbare Besen auffiel. Vielleicht war es der Ort, an dem er stand – ein Stückchen Natur von vollendeter Schönheit. Wirklich nichts gab es für diesen Besen zu tun. Oder alles war schon getan?

Florian Rauchensteiner

Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung

(Chinesisches Sprichwort)

HIS MASTER'S VOICE



Karl Obermayer

Wie so oft kam beim letzten Sesshin im Mondo wieder die Frage, was man durch die Praxis erreichen kann oder nicht, wie es mit „Erleuchtung“ ist usw. Meine Standardantwort geht immer in die Richtung, es gibt nichts zu erreichen, und doch stehen wir in einem Prozess, wo sich laufend etwas verändert, und ich bin überzeugt, dass es gut so ist ...

Vor allem versuche ich klarzumachen, dass man irgendwelche „Erfolge“ nicht willentlich herbeiführen kann, wollte man sich noch so anstrengen, sondern es handelt sich immer um ein Geschenk, das uns oft unerwartet zukommt.

Da entstand möglicherweise der Eindruck, man müsse sich überhaupt nicht bemühen, und es wäre völlig egal, ob man sich für Zazen Zeit nimmt, ob man auf Körperhaltung, Atmung, Geisteszustand immer wieder achtet usw.

Es ist mir nun dieses chinesische Sprichwort eingefallen, es könnte deutlich machen, worum es geht. Natürlich ist es der Wind, der das Boot bewegt, der ist durch nichts zu ersetzen. Aber die Segel zu setzen ist die Aktivität des Steueremanns, und der muss um die Richtung wissen. Wenn er sie falsch setzt, kann der Weg in die Irre gehen. – Also er muss etwas tun, obwohl er auf die Kraft, die das Boot antreibt, keinen Einfluss hat.

So könnte uns dieses Bild helfen, in unserer Praxis die rechte Sicht zu gewinnen. Was wir tun können und auch sollen, besteht darin, eine rechte „Lebensorientierung“ zu finden und die „Segel“ richtig zu setzen, das heißt, Aufmerksamkeit und Mühe für unsere Übungspraxis aufzuwenden. Sonst bleibt uns nur

zu hoffen, dass der „Wind“ immer wieder da ist, manchmal stark, manchmal weniger, und es gibt wohl auch Zeiten der „Flaute“. Insgesamt haben wir das Vertrauen in unseren Weg und sind dankbar, wenn es immer wieder einmal etwas gestärkt wird.

Karl Obermayer

Ein Gedenk-Sitzen für Heinrich Jahna

von Gerhard Huber

Wir sind daran, mit Karl Obermayer und den Familienangehörigen ein Gedächtnis-Sitzen in der Hinterbrühl zu organisieren. Heinrich Jahna ist nun sieben Jahre tot; er hat in seinem Garten ein Zendo gebaut, eine kleine Sitzgruppe übt dort weiter. Er war Arzt und längere Zeit Leiter des Meidlinger Unfallkrankenhauses. Anfang dieses Jahres hatte ich dort zu tun und habe seinen Namen erwähnt: ja natürlich kennen sie ihn alle noch, er hat ein Buch über die konservative Knochen... verfasst, was als Standardwerk gilt, und ein paar Fotos von ihm hängen noch im Spital, und sein Spitzname ist auch noch im Umlauf: „Bumsti“, was auf seine kleinere Körpergröße und sein quirliches Wesen hindeutet. Wenn ich aber nachrechne, muss er dort schon vor einem Vierteljahrhundert in Pension gegangen sein. Mein erster Kontakt mit Heinrich

Jahna war denn auch ein unfallchirurgischer: nach einem Schiunfall hing mir der rechte Arm so herunter, und er hat ihn wieder repariert. Zu seiner Sitzgruppe zu stoßen habe ich mich erst danach und mit Empfehlung getraut, und er hat gerufen: „Aha, der Supraspinatus!“ Daraus habe ich entnommen, dass die Ärzte ihre Patienten nach ihrem Leiden benennen.

Seither habe ich so gut wie keinen Mittwoch versäumt. Auch hat er mir da für das Sitzen so Stockerln (Schemel, pour les allemands) gezeigt, und ich habe mir einen nachbauen lassen. So 'was Blödes, nicht wahr, die ersten Bücher und die ersten Einführungen haben alle möglichen Sitzhaltungen gezeigt, nur kein Stockerl; ein Ausharren in Zen-Haltung war mir vorher unmöglich. Ein Mittwochabend-Sitzen bei Heinrich Jahna war so:

Nach der Anreise ging es steil bergauf, ein Stück asphaltiert mit schräger Quer-Regen-Abflussrinne, dann ein kleines Gartentürl mit einem Riegel, dann einige Steinplattenstufen längs des Hauses, am Hauseingang vorbei, eine kleine Wiese, im Hintergrund eine Hundehütte mit einem Filmhund so wie Colie, und nun erst ein bewaldeter Steilhang, links beim Nachbarn der Steinbruch, rechts steil 'rauf mit Stufen aus Eisenbahnschwellen. Steinlaternen waren da, weiter oben dann eine Abfolge von Wasserlauf, Becken, Steinen und Pflanzen, ein richtiges Azaleen-Wäldchen, das alles unter hohen Laubbäumen. Dahinter nun das Haus: aus Holz, streng im japanischen Stil, mit einem überdachten und auskragenden Umgang. (Die Baubehörde hatte ein Gelände verlangt, man hatte provisorisch ein's hingetan und alsbald wieder weggenommen). Das Dach war ursprünglich ein Strohdach mit einem Blechdach darunter, das Stroh ist einmal im Wind weggeflogen. Eine Wendung, ein Stein rechts, der ein Gesicht hat. Nach zwei Steinblöcken als Stufen – einer wackelig – war man oben auf dem Umgang angekommen.

Auf diesem Umgang empfing einen Heinrich Jahna mit Umarmung. Man suchte sich sein Plätzchen, bekleidete sich in einer Nebenkammer mit einem schwarzen Kaftan. Da hinten waren auch Decken, Pölster, Teegeschirr, Brennmaterial und ein großer Eisenofen. Diesen Ofen beheizte der Meister, so nannten wir ihn ja, im Winter bis zur Rotglut. Zurück im Hauptraum konnte man nun so herumschauen: das offene Dachgebälk, den Tatami-Boden, die Wandflächen mit bambusartiger rauer Tapete, ein achteckiges Fenster, die Eingangswand aus



Zendo in der Hinterbrühl

zwei großen Schiebetüren mit Milchglas. Wenn die zu waren, konnte man die Schatten der Azaleen sehen im sich neigenden Gegenlicht der Sonne oder, wenn's finster war, vom Licht der Steinlaterne. Die Bildnische, mit wechselnden Bildrollen, echten alten chinesischen oder japanischen, und folgender Einrichtung: links ein alter, sicher kostbarer Wassertopf (einmal im Winter Wasser drin, aufgefroren und gerissen, von mir mit Epoxdharz wieder geklebt), dazu Holzschöpfer und Teeschachtel mit Löffel. Rechts auf einem größeren Behältnis mit Sand und Steinen, auf metallinem Untersatz mit Spiritusfeuer, der Kessel für das Teewasser. In der Mitte Kerze und Gefäß für Räucherstäbchen, mit einem ulkigen gelöcherten Deckel.

Nach Hereinbrechen der Nacht, also zum Beispiel zur dritten Sitzperiode, wurde das Zendo von Kerzen beleuchtet, bisschen Weihnachtsstimmung; und das Kerzenanzünden wurde unweigerlich zu einer feierlichen Aktion.

Punkt sieben begannen die Ai-Tsching-Tsching-Übungen, wie der Meister sie nannte, ähnlich Tai-Chi, und so hatte man den Körper gestreckt und gelockert. Sodann setzten wir uns zur Mitte schauend. Dann wurden von

Helferlein kleine Matten und Teeschalen vor jedem Sitzler hingelegt. Während das Teewasser zum Kochen gebracht wurde, las der Meister ein gewisses Stück vor, aus dem Anfängergeist, aus Karls Teisho-Heften, auch hat er Gedichte von

Eugen Roth sehr geliebt. Dann gab es ganz knapp eine eigene Wortspende, wie zum Beispiel: „So wie der Magen Magensaft produziert und die Leber Galle, so produziert der blöde Schädel Gedanken. Was Du abschneiden sollst, sind Gedankenketten, wo Du Dir selbst G'schichterln erzählst und Du Dir selbst auf die Schulter klopfst: Was bin ich für ein Bursch ...“

Dann hat er das heiße Wasser in den Teetopf gegossen, ein wenig ruhig gesessen, ist aufgestanden und hat mit tiefer Verbeugung jedem etwas in seine erhobene Schale gegossen. Gemeinsam trinken, Verbeugungen vor- und nachher, Helferlein räumen Teezeug wieder weg, aufstehen, umdrehen zur Wand und Sitzen nach den Glockenklängen.

Wenn mir das alles am Anfang zu wenig abstrakt war, habe ich doch gelernt, dass es sich um nützliche Hilfsmittel handelt, einen aus den Tagesstimmungen herauszuholen und zu beruhigen.

Ein Gedenk-Sitzen für Heinrich Jahna findet am **25. 08. 2010** statt. Leitung Karl Obermayer. Bitte um **Anmeldung bei Else Macho. Treffpunkt: 18:45 Uhr** vor dem Haus: Hinterbrühl, Gaadener Straße 43.



Im Hier und Jetzt sein

von Florian Rauchensteiner

Im Hier und Jetzt sein, das muss wohl heißen, ganz in der Wirklichkeit zu sein. Aber geht das überhaupt, auch nur einen Funken Wirklichkeit zu erleben?

Der Schall benötigt eine gewisse Zeit, bis er von seiner Quelle an mein Ohr dringt. Gleich verhält es sich mit dem Licht. Bis ich also höre und sehe, ist eigentlich schon wieder etwas anderes passiert. Lebe ich nicht in der Vergangenheit, wenn beim Betrachten der Sternlein am Nachthimmel einige schon vor Jahren erloschen sind? Und haben wir nicht gelernt, dass wir Menschen nur einen eingeschränkten Frequenzbereich hören, nur einen kleinen Teil des Lichtspektrums sehen, dass Schweine weit mehr riechen und wir nur 4 oder 5 Geschmacksrichtungen unterscheiden können – das ist doch nur ein kleiner Ausschnitt der Wirklichkeit, der uns zugänglich ist. Und noch von diesem kleinen Ausschnitt, der meinen Sinnen grundsätzlich zugänglich ist, suche ich mir meine eigene Wirklichkeit aus, lebe in meiner kleinen, privaten Welt. Eigentlich bin ich doch gar nicht dazu imstande, die Wirklichkeit um mich herum vollständig zu erfassen. Oder gibt es da eine Wirklichkeit IN mir?

Auf dem Zafu versuche ich gerade zu sitzen, den Atem lassen, ihn nur beobachten. In dieser äußeren Stille bemerke ich den

Lärm in mir, der meine Aufmerksamkeit ablenkt vom Hier und Jetzt auf die Demütigungen, die ich heute erfahren habe, auf die unterdrückten Triebe und Ängste; Pläne werden gewälzt und Reden geschwungen, fabelhafte Ideen locken mich. Immer wieder muss ich von den Streifzügen durch meine Fantasie auf mein Zafu zurückkehren. Dann die Glocke – wieder eine Einheit vorüber, wieder die meiste Zeit geträumt. Vorgedrunken zu meiner inneren Wirklichkeit bin ich nicht; eigentlich fühle ich mich



Kalligraphie: Spiegel, jap. kagami

von meiner inneren Wirklichkeit überrannt. Bevor ich den Raum verlasse, beuge ich mich über die Ikebana-Schale mit den Kiefernzweigen. Da! – Mittendrin

versteckt: ein kleines, rotes Blümlein, das mich lächeln macht. Wie hat es nur geschafft, was mir nicht gelungen ist?

Vor einigen Jahren durfte ich in Kanazawa ein paar Tage in einem Zentempel verbringen. Abgesehen von je einer Morgen- und Abendeinheit Zazen putzte ich mit den Mönchen von früh bis spät; wir wischten die Böden, kehrten die Höfe, schrubbten die Holzstore, polierten die Statuen; keine Zeit blieb für Träumereien. Sogar die Mahlzeiten oder das tägliche Bad waren bis ins Detail durchgeplante Zeremonien, die eine kaum erträgliche Aufmerksamkeit erforderten. Meine Glieder schmerzten wegen der ungewohnten Anstrengung des Putzens, aber ich bemühte mich tapfer und stand den Mönchen in nichts nach. Mein Eifer steigerte sich mit der Zeit, sodass ich auch die weniger gut zugänglichen Stellen putzte, immer akribischer wurde. Und irgendwann, am letzten Nachmittag, durchfuhr mich plötzlich die Gewissheit, dass ich die ganze Zeit über eigentlich gar nicht den Tempel, sondern mich selber geputzt hatte. Welche Freude!

Im Hier und Jetzt sein? Ich vermute, das ist keine Frage von außen oder innen, das passiert vielmehr dann, wenn die Vorstellungen darüber, die Begrenzungen aufhören.



Der Marathonmönch von Kyoto/Japan*

von Monika Schörner



Unlängst sah ich in der ORF-Sendung *Kreuz und Quer* eine faszinierende Dokumentation:

Der 31-jährige Mönch des buddhistischen Enryaku-ji-Ordens, Hoschino Endo, hat sich für eine Lauf-Askese entschieden. Sein Vorhaben wird sieben Jahre dauern.

Der Mönch verlässt jede Nacht um genau 1:50 seinen Tempel und begibt sich auf seine Laufstrecke. Zu Beginn hat diese eine Gesamtlänge von täglich 32 km.

Ab dem 4. Jahr erhöht sich die Strecke auf bis zu 84 km pro Nacht.

In sieben Jahren wird der Mara-

thonmönch über 38.000 km zurückgelegt haben.

Anfangs ist der Mönch pro Nacht sechs Stunden unterwegs. An über 255 Orten betet er. Das nimmt eine Zeit von 1,5 Stunden in Anspruch. Gelaufen wird in Strohsandalen bei jedem Wetter,



immer um den heiligen Berg Hiei.

Für den Mönch gibt es kein Zurück mehr.

Sollte er sein Ziel nicht erreichen, müsste er sich das Leben nehmen.

Jene Mönche, die die Laufaskese bestehen, gelten als Heilige.

Die Sinnhaftigkeit dieser Askese war mir zunächst einmal schleierhaft. Wieso „hatscht“ sich dieser Mensch jede Nacht sechs Stunden und mehr die Füße ab? Wem sollte das etwas bringen?

Als ich den nächsten Tag zur Arbeit musste und wieder einmal einen starken Widerwillen aufbaute, da fiel mir der japanische Mönch ein und ich dachte mir:

„Hey, du darfst am Tag deine Arbeit machen und kannst in der Nacht gemütlich im warmen Bett liegen.“ Ich stand dann rasch auf und begab mich auf meinen Weg.



* Der Film steht im Zendo zur Verfügung.



Loslassen

von Atilla Pramhas

»Was ist ein Name? Was uns Rose heißt, / Wie es auch hieße, würde lieblich duften«

Romeo und Julia
William Shakespeare

Mit Rosen habe ich wenig zu tun, aber die Frage „Was ist ein Name?“ stellte sich mir unlängst. Die Unterlagen für die bevorstehende Eheschließung verlangten von mir, dass ich mir Gedanken über die „Namensführung in der Ehe“ mache, also über die Frage, wie mein Nachname nach der Eheschließung lauten soll.

Abgucken ist am Einfachsten, also mal schauen, wie es andere halten. Auf die Schnelle finde ich im Internet eine Statistik aus dem Jahr 2007 aus Graz, wonach in ca. 75 % der Ehen die Frau den Namen des Mannes annimmt, in ca. 21 % der Fälle beide ihre Namen behalten und in ca. 4 % der Fälle der Mann den Namen der Frau annimmt. So viel zum überwundenen Patriarchat. Diese Verteilung würde schon als Grund reichen, den Namen meiner Frau anzunehmen ;-)

Vielleicht gibt es aber auch vernünftigeren Ansätze: Jede/r behält ihren/seinen Namen – ist fairer, billiger und weniger aufwendig. Nun sind wir aber im Begriff, einen Buben zu adoptieren, und ein gemeinsamer Familienname würde das Zusammengehörigkeitsgefühl fördern. Also gut: ein Name. Wessen Name? Für mei-

nen Sohn als adoptiertes Kind wird die Frage des Ursprungs, der eigenen Identität und des Namens als Teil dieser Identität sicher einmal sehr wichtig

sein. Es wäre ganz gut, wenn ich ihm dann so von „Mann zu Mann“ sagen könnte: „Schau, mein Sohn, auch ich habe meinen Namen geändert.“

Aber so einfach ist es denn doch wieder nicht. Mein Name begleitet mich seit über 40 Jahren. Es gab Zeiten, wo ich ihn gehasst habe, weil er so exotisch, so auffällig, für „Eingeborene“ Mitteleuropas so schwer richtig auszusprechen und aufzuschreiben ist. Die meisten machen aus ihm „Berzigan“ – und das, obwohl es das ähnlich klingende Wort „Bezirk“ gibt und niemand „Berzik“ daraus macht. Den Vogel hat ein Kollege abgeschossen, der mich „Herr Bezigong“ genannt hat.

Andererseits habe ich meinen Namen gern. Wir haben viele nette gemeinsame Erinnerungen, ich und mein Name. Ich weiß noch, wie ich als Teenager meine Unterschrift entwickelt habe. Seit der Schulzeit wurde ich immer „Bezi“ genannt. Die Leute haben da angenehme Assoziationen damit, wahrscheinlich weil es so ähnlich klingt wie „Petzi (Bär)“ – für viele ein Sympathieträger aus der Kindheit. An „Bezi“ hängen alle Eigenschaften – „Bezi“ ist stur, „Bezi“ ist fleißig, „Bezi“ sauft a bisserl zu viel, „Bezi“ hat eine große Nase. Und auch in meinem Kopf ist „Bezi“ = ich. Kann man das so einfach wegwerfen? Oder loslassen? So einen wesentlichen Teil der eigenen Identität?

Lange Zeit dachte ich, dass mir das Loslassen auf Grund meiner Geschichte besonders leicht fällt. Durch diverse Umzüge meiner Eltern – und da meine ich nicht Umzüge zwischen Wien und Linz, sondern zwischen Kontinenten – habe ich mit vier zunächst eine große Schar an bewundernden Onkeln, Tanten und Großeltern verloren und dann mit zehn und vierzehn jeweils alle Freunde, die Sprachen und fast das gesamte Umfeld. Einsamkeit und die Trauer über das Verlorene waren von klein auf Themen für mich. Ich kann mich noch erinnern, wie ich mir als Kind angesichts dieser Verluste immer wieder die Frage gestellt habe, was denn eigentlich bleibt, was dauerhaft ist. Nichts? Und wenn nichts bleibt, ist dann auch nichts erstrebenswert? Ist das Leben sinnlos? Und wenn ja, ist das schlimm? Erst viel später kamen Zweifel auf: Habe ich losgelassen oder schleppe ich die alten Wunden immer noch mit mir herum?

So leicht fällt es mir anscheinend doch nicht, den gewohnten Nachnamen nicht mehr zu führen. Wegwerfen auf keinen Fall! Aber ich war bereit, meinen alten Namen liebevoll zu verabschieden – er bleibt mir ja als „geborener Bezirgan“ erhalten. Und ich war bereit, meinen neuen Namen willkommen zu heißen – weniger exotisch und leichter zu schreiben und auszusprechen. Ein Blick auf <http://www.verwandt.at/karten> zeigt: Pramhas ist laut Telefonbuch der 5.545-häufigste Name in Österreich – na immerhin. Die nunmehr beste Frau von allen war über die Bereitschaft zur Namensänderung sehr erfreut. Neue Unterschrift einüben, am Telefon mit dem neuen Namen melden probieren, viele Dokumente ändern, ... Ich fühl mich wohl mit der Entscheidung. Diesmal habe ich vielleicht wirklich losgelassen.

Sheng Yen, Fußspuren im Schnee

(J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2009)

Susanne Schaup

Als Sheng Yen eine Zeitlang gezwungen war, in New York als Obdachloser von der Hand in den Mund zu leben, musste er in vorgerückten Jahren selbst noch „Bitteres essen“. Es gilt, Widerstände mit dem Geist der Gelassenheit zu überwinden.

Susanne Schaup

* * *

Ich denke, dass es gut für mich war, eine Zeitlang auf der Straße zu leben, weil ich dadurch lernte, auf niemanden angewiesen zu sein, und weil ich angespornt wurde, meinen eigenen Ort für die Verbreitung von Chan zu finden. Es gibt eine lange Tradition von Bodhisattvas, die Schwierigkeiten auf sich nahmen, als sie auszogen, den Dharma zu verbreiten. Shakyamuni Buddha lehrte, dass es zu einer großen Praxis und zu einem Bodhisattva gehört, nicht auf die eigene Glückseligkeit und Sicherheit bedacht zu sein. Es zählt nur der Wunsch, dem Leiden der fühlenden Wesen ein Ende zu bereiten. In Indien mussten buddhistische Mönche in Gegenden reisen, wo der Buddhismus unbekannt war, und wurden unweigerlich mit Widerständen konfrontiert. Als sie nach China kamen, fanden sie dort den Konfuzianismus und den Daoismus vor, und die Konfuzianer stellten sich den Buddhisten, insbesondere den Mönchen, entgegen. Shakyamuni Buddha vertrat die Auffassung, dass man andere nur dann inspirieren und einen Einfluss auf sie ausüben kann, wenn man imstande ist, Widerstände zu überwinden. Gewöhnliche Menschen

möchten nur, dass das Leben glatt und ohne Probleme abläuft. Praktizierende Buddhisten haben jedoch eine andere Einstellung. Sie sind bereit, mannigfaltige Schwierigkeiten auf sich zu nehmen, wenn diese der Transformation anderer dienen.

Wie ertragen wir Nöte? Meister Mazu lehrte, dass es dazu den Geist der Gelassenheit braucht. Das bedeutet, dass man immer eine ruhige, stabile Gemütsverfassung bewahren und sich nicht von Emotionen beherrschen lassen soll. Wenn du Erfolg hast, denk nicht, du selbst seiest sein Urheber. Bewahre ruhiges Blut und sei nicht allzu stolz auf dich. Der Erfolg ist dir aus bestimmten Gründen zugefallen und durch viele Menschen und Umstände zustande gekommen. Wenn du hart für etwas arbeitest, aber es kommen dir zu viele Hindernisse in die Quere, die dich von deinem Ziel abhalten, musst du vielleicht aufgeben. Sei in diesem Fall nicht niedergeschlagen. Die Bedingungen haben eben nicht gestimmt. Vielleicht ändert sich das, vielleicht auch nicht. Nicht du hast versagt. Aufregung darüber verursacht nur Leiden.

Gleichmut zu bewahren bedeutet jedoch nicht, untätig oder passiv zu sein. Denn es gibt immer Verpflichtungen, die du zu erfüllen hast. Meister Xuyun sagte: „Obgleich das Verbreiten der

Lehre Buddhas ist, als wollte man Blumen in den Himmel pflanzen, müssen wir es tun. Obgleich die Orte der Praxis (also Klöster und Einkehrzentren) dem Spiegelbild des Mondes im Wasser gleichen (also illusionär und vergänglich sind), gründen wir sie trotzdem, wohin wir auch gehen.“ Das bedeutet, dass diese Dinge zwar illusionär sind, dass wir sie aber dennoch tun müssen. Fühlende Wesen sind illusionär, und doch müssen wir helfen, sie zu erlösen. Ein Ort der Praxis ist wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser. Er ist nicht wirklich, und dennoch errichten wir Klöster, damit wir fühlende Wesen erlösen können. Dafür tragen wir Verantwortung. Wir müssen unser Bestes tun, unsere Aufgaben zu erfüllen, ohne uns an Erfolg oder Misserfolg zu klammern.

Die Chan-Meister üben den Geist des Gleichmuts in allen Bereichen ihres Lebens. Wenn sie dies nicht tun, sind sie keine wahren Chan-Meister. In der Zeit meines Umherwanderns bewahrte ich einen gelassenen Geist und betrachtete mich nicht als obdachlos. Ich dachte an Meister Hanshan, der auf dem Tiantai-Berg lebte. Der Himmel war sein Dach, die Erde sein Bett, die Wolken seine Decke, ein Stein sein Kopfkissen und der Fluss sein Badezuber. Er aß Gemüse, wenn er welches hatte. Gab es in einem Kloster Reis und Gemüse, so aß er dies. Wenn es nichts gab, verzehrte er Blätter oder Wurzeln. Er fühlte sich frei und verfasste wunderbare Gedichte.

Unter hohen Felsklippen lebe ich einsam,
Wirbelnde Wolken ziehen den ganzen Tag.
In meiner Hütte mag es dunkel sein,
Doch im Geist höre ich keinen Lärm.

Ich schritt im Traum durch ein goldenes Tor
Und kam zu mir, als ich eine Steinbrücke querte.
Ich ließ zurück, was mich beschwerte –
Mein Schöpflöffel klappert an einem Ast.

Wenn du nichts hast, bist du frei. Wenn du etwas besitzt, bist du durch dein Eigentum gebunden. Ich fühlte mich sehr glücklich. Ich empfand nicht, dass ich keine Zukunft hatte. Ich hielt meine Zukunft sogar für reich und wahrhaft groß, weil ich Schüler und eine Sendung hatte. Ich wusste nur nicht, wo ich nachts schlafen würde. Mir war bewusst, dass ich viel besser dran war als die Obdachlosen, die wirklich nichts besaßen und keine Zukunft hatten. Ich wusste auch, dass ich nicht für immer auf Wanderschaft sein würde.

Seitdem hat mein Leben sich sehr gewandelt. Ich bin großen Persönlichkeiten begegnet und habe in der Vollversammlung der Vereinten Nationen gesprochen. Zu meinen Schülern in Taiwan zählen hohe Beamte. In China und Thailand werde ich als prominenter Gast von Autokolonnen empfangen, und meine Anhänger bringen mir Verehrung entgegen. Die Leute meinen, dass sie mir ein solches Entgegenkommen schuldig seien, doch mir ist es gleich, ob ich so behandelt werde oder nicht. Heute bin ich berühmt, aber morgen, wenn ich nicht mehr

tun kann, was ich heute tue, werde ich vergessen sein. An wie viele Namen erinnert sich die Geschichte? Ruhm, ebenso wie Reichtum und Macht, ist eine Illusion. Daher soll man in allen Lebenslagen Gleichmut bewahren.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Wenn man Reichtum und Besitz gekostet hat, ist es schwer, wieder arm zu sein.“ Das stimmt, wenn man nicht den Geist der Gelassenheit hat. Wenn du ein gelassenes Gemüt bewahren kannst, bist du frei, gleich, unter welchen Umständen.

Zen im Alltag - oder der Gruß von Blumen

von Inge Hartl



Im Spätherbst zog eine Familie aus Tschetschenien auf der Viererstiege in die Parterrewohnung. Wir wurden Nachbarn. In Tschetschenien wurde ihr Haus durch russische Angriffe zerstört. Tschuli, die Mutter von Zaur, Elena und Mamuchan hatte schon sechs Jahre in der Steiermark gelebt und gearbeitet. Nun gehen die schon Jugendlichen hier in Wien zur Schule. Der Vater wartet auf die Einreisegenehmigung. Der Frühling zeigte sich schon allerorten an Fenstern und Balkonen in bunter Farbenpracht.

Leer standen die grünen Blumenkisteln an Tschulis Fenstern. Einmal beim Teetrinken meinte Tschuli: „Du Schwester, ich so gerne Blumen, kannst Du mir helfen, wo bekomme ich Erde, und kleine Blumen und Rosen – liebe ich so, und mir helfen kaufen, besorgen und setzen!“

Türkische Nelken, kleine Pelargonien, Rosen in orange und weißer Farbe, die dazugehörige Erde war schnell eingekauft und gemeinsam eingepflanzt. Tschuli goss noch mit der elektrischen Wasserkanne, jetzt gibt es auch eine Gießkanne. Die Fenster gehen in den Hof hinaus, so sind die Blumen von Sturm und Regen geschützt.

Wann immer ich durch den Hof gehe, einkaufen, zum Postkastl, staune ich über das fortschreitende Wachsen und Blühen. Dann, in einem kurzen Augenblick, kaum verweilend, weiß sich die „Gärtnerin“ gegrüßt.





Nach einer Ruhendmeldung ...

von Marie Dominique Molnar

Vieles von dem, was man zur Zen-Übung sagen könnte, hat David Steindl-Rast in seinem Vortrag im Herbst 2009 in Graz (vom ORF dankenswerter Weise aufgenommen und in der Reihe *Logos* gesendet) sehr treffend formuliert.

Nachfolgend ein paar Zitate, die mich sehr berührt haben:

„Das Schweigen als eine Dimension des Sinns. (...) Das Schweigen als Quelle aller Gaben. (...) Wenn alles Gabe ist, wenn alles gegeben ist, dann ist die einzige richtige Antwort darauf die Dankbarkeit. (...) Jeder Mensch ist ein besonderer Mystiker. (...) Wir müssen das werden, was wir sind. Wir sind es nicht automatisch. Das ist unsere große Würde und unsere große Aufgabe.“

Bis zu diesem Zeitpunkt war ich der Meinung, der Gegenpol des Vertrauens sei der Zweifel. Der Zweifel aber begleitet das Vertrauen nur wie einen Bruder. Das Gegenüber, der andere große Pol ist die Angst.

„Urvertrauen und Angst, das sind die beiden großen Pole. Die Angst immer wieder zu überwinden, das ist unsere große Aufgabe im täglichen Leben. Das ist die große Aufgabe der Spiritualität.“ (David Steindl-Rast)

Einen weiteren Impuls verdanke ich der Lektüre des Buches „Erleuchtung trifft Auferstehung“ (Theseus Verlag 2009) von Ursula Baatz, in dem sie, neben vielen interessanten Erklärungen, drei grundsätzliche Begriffe des Zen wiederholt.

Großes Vertrauen, Großer Zweifel, Große Entschlossenheit (dai-shinkon, dai-gidan, dai-funshi).

Zweifel waren ausreichend vorhanden, aber Vertrauen und Entschlossenheit, die konnte man vertiefen, zweifelsohne ... Hingabe war gefragt.

Nichts geschieht von hier auf jetzt, und doch ist es so. Den Lehrauftrag damals erhalten zu haben, war wie ein Donner Schlag. Kein Stein blieb auf dem anderen. Das Leben ging weiter. Nach einer Ruhendmeldung über fünf Jahre drängte es mich, den Lehrauftrag wieder aufzunehmen. Gewidmet ist er der lebendigen Stille und dem Frieden im Himmel und auf Erden.

In Dankbarkeit meinem geduldsamen und weisen Zen-Lehrer Karl Obermayer, der Zen-Gruppe, meiner ausdauernden Weggefährtin und Qigong-Lehrerin Christine Huss, meinem lieben Mann und Begleiter Mario, meiner Familie und meinen Freunden, und ganz allgemein dem LEBEN und dem SCHÖPFER ALLEN SEINS.



Nachruf auf Horst Frauscher

Man kann wohl mit Recht sagen, Horst war der *spiritus motor* der Gruppe im Bildungshaus St. Virgil in Salzburg. Seit ich dort Kurse halte, hat er an jedem Seminar und jedem Sesshin teilgenommen, außer am Seminar im vergangenen Jänner, weil er da schon im letzten Stadium seiner Krankheit war. Diese kam so plötzlich über ihn, erst beim Seminar im November 2009 hat er uns wissen lassen, dass er im August eine Krebsoperation hatte.

Seine ernsthafte Praxis des Zenweges und zugleich sein herzhafter Humor haben ihn schnell zum Freund eines jeden Teilnehmers gemacht. Gab es irgendwelche organisatorische Fragen das Haus betreffend, hat er sofort alles zu regeln verstanden. Als ich vor einigen Jahren laut überlegte, das Sesshin in Salzburg wegen recht geringer Teilnehmerzahl in Zukunft aus meinem Programm zu streichen, hat er es geschafft, mich umzustimmen ...

Das Begräbnis hat mir gezeigt, wie groß sein Freundeskreis war, wie er in seinem Beruf und als Musiker – er war Saxophonist in einer Band – sehr geschätzt und von allen geliebt wurde.

Beim Sesshin Anfang Juni haben wie selbstverständlich die Teilnehmer den Platz, wo er immer Zazen übte, frei gelassen. So haben wir empfunden, er ist immer noch bei uns – wir werden ihn nie vergessen!

Karl Obermayer

Horst Frauscher
Kleidermacher

* 11. November 1941

† 2. Februar 2010

Bruchstücke einer Reise

Tag meiner Erleuchtung ... Laos, Thakek, 2008

von Toni Neuhauser



Ich bin aus dem Süden gekommen. Angekommen in Thakek habe ich eine Unterkunft gesucht, einen Roller gemietet und bin hinein in das Land gefahren. Nach ein paar Kilometern nur waren Hinweisschilder zu einer Buddha Höhle. Ich bin den Hinweisen gefolgt. Der Weg führte zum felsigen Rand der Ebene. Dahinter lagen die Berge. Es gab viel Wasser dort. Der Parkplatz bei der Buddhahöhle war leer. Ein schmaler Weg führte zur steil aufragenden Felswand. Am Fuße der Wand war ein kleiner See, der zwischen den Felsen zum Teil verschwand. Oberhalb war die Höhle, die

über eine steile Treppe zu erreichen war. Ein Mann bot an, dass er mich in seinem Boot durch den unterirdischen See führt. Der See war nicht groß. Das Wasser war leuchtend türkis. Die kleine Bootsfahrt erfolgte in Stille.

Nach Dank an den Bootsfahrer bin ich rauf geklettert zur Buddhahöhle. Die kleine Tropfsteinhöhle hatte die Form eines schrägen Spalts. Stalaktiten und Stalagmiten fanden sich überall. Zwei Männer und eine Frau saßen in der Höhle, waren beschäftigt und redeten miteinander. Ich setzte mich an die Seite und betrachtete lange die zahlreichen

kleinen verstaubten Buddha-
statuen die am Felsenboden auf-
gestellt waren. Nach unten war
eine Öffnung im Fels, durch die
man das türkise Wasser leuchten
sehen konnte. Lange saß ich da
über dem stillen Grund, tief in
der Bewegungslosigkeit der
Buddhafiguren versunken. Noch
ein Gasho im Sitzen, dann stand
ich auf. Plötzlich ein donnernder
Knall in meinem Kopf, heiße
Wellen gehen durch meinen
Körper, vor meinen geschlosse-
nen Augen rasen Sternschnup-
pen durch die Gegend. Ich bin
mit voller Wucht gegen einen
dieser Kalkzapfen gedonnert.
Einige Zeit hat es wohl gedau-
ert, diese Schmerzwellen und
der Schwindel. Dann öffnete ich
die Augen und schaute in die
überraschten Gesichter der
Menschen, die mir jetzt ihre vol-
le Aufmerksamkeit schenkten.
Ich grinste verlegen, sie began-
nen, herzlich zu lachen und ich
fing ebenfalls an, herzlich zu la-
chen.

Als Zeichen meiner Erleuchtung
banden sie mir ein gelbes Band
um das rechte Handgelenk. Ein
gemeinsames Gasho war die
Verabschiedung, noch lange la-
chend bin ich weitergezogen.



**„Sorry, ich bin kein Guru,
Ihr Weg war umsonst. Aber für
ein paar Euro verrate ich Ihnen
den Rückweg . . .“**

Hinweis: Im Zendo Wien 5 sind noch
Exemplare von

Zurück zur reinen Quelle
um €8.- erhältlich!



„Wasser verliert nie seinen Weg“ (Bantu)

von Else Macho

Alt werden ist etwas für Mutige, bekam ich zu hören, als ich auf die Frage „wie es mir gehe?“ wahrheitsgemäß antwortete, dass der Ischiasnerv mir Schmerzen verursacht. Schon seit Längerem nimmt mein Körper es mir anscheinend übel, zu wenig Bewegung zu machen. Es hat sich auch herausgestellt, dass ich mir eine falsche Sitzhaltung zugelegt habe. Zuerst habe ich jahrelang den Sattelsitz ausgeübt, bis ich dann einmal Kniebeschwerden hatte und mich langsam umgewöhnt habe, auf „Burmesisch“ zu sitzen.

Na ja, das klingt ganz gut, aber wenn man mit achtundvierzig Jahren überhaupt erst anfängt zu sitzen, unsportlich ist, dann geht das nicht so einfach. Ich sitze also mit einem Knie auf dem Boden und das andere braucht ein Polsterchen. Auf alle Fälle ist die Sache schief und ich soll jetzt lernen, die Beine abzuwechseln, einmal rechts unten, dann links unten. Ich erinnere mich, wie Dr. Claude Durix bei seinem letzten Besuch in Wien sagte, dass er noch immer mit den Beinen Probleme hat.

Wie wichtig sind eigentlich all diese Haltungen? Das Sitzen? Die Kopfhaltung? Da gab es doch Mönche, die eine hängende Kopfhaltung praktizierten, weshalb von Nabelschau die Rede war. Wenn man Yoga übt, ist die Handhaltung ganz anders. Je nachdem, welche Lehrer man trifft, wird mehr oder weniger Wert auf äußere Formen gelegt. Ich selber gehe damit nicht so streng um. Nicht, weil die Form mir unwichtig erscheint, im Gegenteil, ich schätze das sehr. Manches könnte man gar nicht erlernen, wenn man sich nicht zuerst an Formen hält.

Ich habe aber zu viele leere Formen gesehen und umgekehrt immer wieder Bedeutendes, Beglückendes, Überzeugendes, das formlos war. „Den Umständen entsprechend“ – wie Prof. Nagaya (laut Karl) sagte, ist eine gute Richtlinie. „Den Umständen wirklich zu entsprechen“, wenn ich mir das so überlege, ist nicht so einfach, es bedeutet wohl, mit offenem Herzen zu leben, und man darf es sicher nur von sich selber fordern. Das neueste Buch *Common Sense* von Bruder David Steindl-Rast spricht davon. Er erwähnt Rilke, wie dieser in seiner neunten Duineser Elegie schreibt:

„Erde, du liebe, ich will! ...
Namenlos bin ich zu dir entschlossen.“

Ob ich mir morgen Zeit nehme für etwas Heilgymnastik?

Also, praktizieren wir weiter.

Ich wünsche uns allen einen schönen Sommer.



Zazenkaï mit Pater AMA Samy SJ (Indien) und Karl Obermayer

Wann? Sonntag, 22. August 2010 **Wo?** In St. Gabriel, Mödling
Zeit? Von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kosten: € 35.– pro Person, dies beinhaltet:

*Kaffee und Kekse (ab 8.00 Uhr), weiters ein Mittagessen,
Raumkosten und eine Spende für die Montessorischule in Indien.*

Wer von außerhalb Wiens kommt, hat die Möglichkeit, von Samstag auf Sonntag in St. Gabriel zu übernachten. Dann kommen noch € 22.– *Übernachungskosten* dazu.

Anmeldung: E-Mail elisabeth.macho@gmail.com ☎ 01/3506078 📱 Mobil: 0676/9121686

Impressum: **Herausgeber:** Zendo Wien 5. **Sanghabrief:** „Mu-gen“ **Verantwortlich:** Helmut Kinder, Else Macho.

✉ Else Macho, Schönbrunnerstr. 32/26 A-1050 Wien ☎: 01 /350 60 78 **E-Mail:** elisabeth.macho@gmail.com

✉ Helmut Kinder, Linke Wienzeile 94/25 A-1060 Wien ☎: 01 /945 96 74 **E-Mail:** helmut.kinder@chello.at