

Berlin, 29.4.2020

Silberstreif: Nach Solo-Reise Rückkehr in den Dojo-Alltag

Liebe Zen-Freundinnen und Freunde!

Wer wochenlang mit Kindern überwiegend in der Wohnung bleiben musste, würde die Zeit der ganz strengen Kontaktsperre wohl kaum "Solo-Reise" nennen.
Gassho!

Aber Zazen ist ja unbedingt eine Sache zu Mehreren und Samadhi ohne Sangha ist nur eine Notlösung. (Glückliche konnten als Paar vielleicht wenigstens zu zweit sitzen.)
Selbst, wenn wir allein zu Hause, oder "allein im leeren Dojo", sicherlich auch ein paar gute Zazen gemacht haben - ich habe jedenfalls manchmal wirklich sehr gute gemacht - ist die Praxis in der letzten Zeit zwangsläufig ein ziemlich einsamer Trip gewesen, der nicht immer so weiter gehen kann.
Auch wenn wir bestimmt das Beste daraus gemacht haben.

Schließlich entsteht unsere KonZentration, und unsere Präsenz im Hier-und-Jetzt, weder durch unsere individuelle Leistung, noch als Ausdruck unserer individuellen Verfassung, sondern als eine gemeinsame Hervorbringung, zu der wir die Anwesenheit der Anderen brauchen, unsere Dharma-Freunde/Geschwister/Kollegen.

Auch alle, die vielleicht zunächst gar nicht allzu traurig waren, dass Zazen im Dojo nur noch sehr eingeschränkt möglich war, und ihnen anscheinend mehr individuelle Zeit zur Verfügung stand, haben mittlerweile vermutlich die Erfahrung erneuern können, dass Zazen tatsächlich nicht nur Zeit "kostet", sondern uns auf der anderen Seite viel Zeit spart, durch vermiedene Zerstreutheit und Umwege und nicht gemachte Dummheiten beispielsweise...
Sodass wir keine Zeit "gewinnen", indem wir kein- oder weniger Zazen machen.

Deshalb können wir froh sein, dass diese schwierige Periode allmählich endet, die Beschränkungen etwas gelockert wurden und wir uns demnächst wieder im Dojo zusammenfinden dürfen.

Hier erfahrt Ihr, was wir jetzt vorhaben, was im Dojo demnächst wohl wieder geht - Willkommen! - und was leider nicht geht, auch, wenn wir es uns sehr gewünscht haben.

So wurde die idealistisch-optimistische Hoffnung heute (!) beendet, es ließe sich ein "Dreh" (an Meister Kodo Sawaki's Dharma-Schalter...) finden, das für den 9./10. Mai geplante Praxiswochenende mit "unserem" internationalen Godo Emmanuel Risacher doch noch zu realisieren - vielleicht mit einer nur kurzen Verschiebung.

Es wäre wichtig gewesen!

Aber: Die "internationale Reisewarnung" ist, vom ursprünglichen Termin am 4.5., bis zum 14.6. verlängert worden. Damit erübrigen sich leider solche Überlegungen.

Mitte Juni müssen wir aber zunächst aus einem Teil unserer Räume ausziehen. Selbst, wenn wir bei dieser Umzugs-Samu-Woche ebenfalls Zazen machen möchten, und sie mit einem Sesshin beenden wollten, ist es kaum der Modus, um dabei einen lieben Gast zu empfangen. (Abgesehen davon, dass wir auch nicht wissen können, was dann beschlossen wird.) Ich habe Emmanuel deshalb geschrieben und gefragt, ob sich vielleicht im Herbst ein Termin finden ließe, wobei wir für ihn dann ein Zimmer mieten würden.

Auch der Vortrag "Zen in der Kunst gut zusammen zu arbeiten" und das Klavierkonzert (mit dem langen Titel "Solo für Ingo - Klavier geht alles, sonst nur Blue-Note und Cecilia"), zu dem wir uns ja nach langer Überlegung schließlich doch entschlossen hatten, müssen auf entspanntere Zeiten verlegt werden, die später im Sommer hoffentlich wieder kommen!

Nachdem, was also leider nicht geht, folgt hier dann bitte, was wir für möglich halten und auch, warum und wie.

Natürlich ist es sehr wichtig, darin äußerst klar zu bleiben, dass, solange kein - präventives oder kuratives - Heilmittel gegen die Covid-Lungenkrankheit gefunden ist, die Vermeidung von Ansteckungsketten das Gebot der Stunde darstellt!

Gratis-Bachblüten-Mischung zur Unterstützung verantwortlichen Verhaltens hinsichtlich Ansteckung, anderen und sich selbst gegenüber, und "Kraft-Finden durch einverständiges Nachgeben" im "Geht-nicht-mehr", kann im Dojo mitgenommen werden. (Selbstkostenpreis von 4,95 willkommen, aber nicht Bedingung! Genaueres siehe im Dojo oder auf Nachfrage.)

Hier dann unser Programm für die kommenden zwei Wochen, das auf die neuesten Vorgaben reagiert. Sollten die Lockerungen durch den Gesetzgeber zurückgenommen werden müssen, weil sich das Ansteckungs-Verhältnis wieder verschlechtert, entnehmt Ihr kurzfristig bitte der Dojo-Webseite, welche hoffnungsvollen Zazen-Praxis-Möglichkeiten schlimmstenfalls noch weiter aufgeschoben werden müssen....

Grundsätzlich kann aber gesagt werden:

Wir haben ja einigermaßen viel Platz in den beiden zusammenhängenden Dojo-Räumen mit zwei möglichen Eingängen (!) und könnten gegebenenfalls noch das momentan freie "Hatto" zum SitZen dazu nehmen. Abstandsregeln beim Zazen einzuhalten, sind wir unbedingt gut in der Lage. Falls wir von der Anzahl der Teilnehmenden her nicht mehr als unsere beiden zusammenhängenden Dojo-Räume zum SitZen benötigen, könnte aus dem Hatto eine weiträumige große Umkleide werden.

Masken - warum nicht - ; Händewaschen sowieso, Desinfektionslappchen sind bereit... Ein verantwortlicher "Hygiene-Bodhisattva" könnte unterstützend für konsequente Berücksichtigung sorgen. Alle vorgestellten Vorhaben entsprechen den Bedingungen der Situation von heute.

Demnach spricht nichts gegen unsere Zazen-Nacht am 9.5. 2020

Das ist eine so gute Gelegenheit, aus dem Corona-Trott wieder heraus zu finden, wieder zusammen zu kommen, eine gemeinsame starke Atmosphäre zu erschaffen und das Zazen, das Shakyamuni zum Buddha macht, zu realisieren! (20, bzw. 18 Euro)

Sie beginnt wie immer um 18 Uhr, die weiteren Zazen sind, ebenfalls wie immer, um 20 Uhr, 22 Uhr 30, 0 Uhr 30. Zwischen den Zazen sind Tee-Pausen (Kuchen auch...), nach dem zweiten Zazen gibt es etwas „Richtiges“ zu essen, Gemüsesuppe .

Hinterher kann man wohl auch noch ein bisschen in der "Mushotoku-Bar" sitzen - natürlich mit dem gebotenen Abstand.

Die Einführung in die Zazen-Praxis, vorher, um 17 Uhr soll nicht unbedingt ausfallen, aber sagen wir bitte so: Wenn Ihr vorher wisst, dass Ihr teilnehmen wollt, wäre es nett, diesmal Bescheid zu sagen. (Anrufbeantworter 030-447 62 60)

Das ist sonst bei uns ja nicht notwendig, aber wir hätten es dann leichter wegen Corona... (Solltet Ihr erst in letzter Minute Zeit finden, seid Ihr aber auch spontan und unangemeldet willkommen.)

Im Rahmen der Zazen-Nacht findet im Garten(!) um 19.30 eine Gedenk-Zeremonie für Meister Missen Michel Bovay statt, dessen Todestag sich vorige Woche unglaublicherweise schon zum 11. Mal jährte. Wir singen ein Hannya Shingyo und schicken ihm Shoko. Es heißt ja, dass der duftende Rauch bei den Toten ankommt. Wir würden vielleicht nicht zum (improvisierten Garten-) Altar gehen, sondern das Gefäß weitergeben. (Handschuhe – wer möchte - vorhanden.)

Man kann auch nur zur Zeremonie kommen.

Leute, die besonders vorsichtig sein möchten oder müssen, hätten hier Gelegenheit, garantiert ansteckungsfrei teilzunehmen. (Zu bedenken ist dabei allerdings, dass das Michel-Gedenken eventuell doch ins Haus verlegt werden muss, falls es regnet.)

Während des zweiten Zazen (ab 20 Uhr) gibt es während der Zazen-Nacht auch Gelegenheit zu Dokusan! (Vier-Augen-Gespräch zwischen Lehrer*in und Schüler*in.

Am Sonntag, 10.5., ist um 11 Uhr Zazen und um 12.15 eine Totenzeremonie für Freunde von Zen-Leuten, welche eine solche erbeten haben. (Einer davon ich...) Auch hier ist es natürlich möglich, nur zur Zeremonie zu kommen, oder auch, nach dem Zazen leise zu gehen ohne zur Zeremonie zu bleiben.

Sollte es sich nicht noch anders erweisen, nimmt das Dojo in der Woche nach der Zazen-Nacht seinen normalen Rhythmus wieder auf. Insofern gibt es am Mittwoch, 13.5., nach dem Morgenzazen auch wieder Gen-Mai mit Oryoki.

4

Bis zur Zazen-Nacht fahren wir fort, mit unseren bisherigen Angeboten, Zazen zwar leider allein, aber zeitgleich mit anderen zu machen und "mit Feeling", (am 7. und 8.5. könnten wir morgens nach Anmeldung eventuell wieder zu mehreren sein):

Dienstag bis Freitag von 8.45 bis 9.30: Zazen "live aus dem leeren Dojo" , über facebook, mit

Kesa und allen Klängen. Besonders sublim ist dabei beispielsweise das Geräusch des Dojo-Vorhangs, wenn er nach dem Zazen hochgezogen wird. Wir haben es alle in den Zellen, unser Körper erinnert sich...

Außerdem machen wir nachmittags von 16.15 bis 17 Uhr "Zazen zu Hause".
Dafür bekommt man am Anfang und am Ende eine e-mail, die den "kleinen Gong" andeutet: "Bing-bing-bing" - und am Ende. "Bing..."

Als dritte, schöne und starke Möglichkeit gibt es "Zazen allein im leeren Dojo".
Nach folgendem Zeitplan kann man ein Zeitfenster "buchen". Bitte mit einem Tag Vorlauf. Die Zeit zwischen den Fenstern ist dazu gedacht, dass man sich aus dem Weg gehen kann aber nicht muss. Wenn man die Person, die das "Fenster" vor oder nach einem selber hat, treffen möchte, sollte man sich fairerweise mit ihm/ihr verabreden.

Zennies, die während eines solchen "Zeitfensters" Zazen allein im Dojo" machen möchten oder auch "Samu allein im Dojo" (!), aber keinen Schlüssel haben, sollen sich gern melden, wir organisieren uns und leihen ihnen einen! (Bitte entnehmt die Liste mit "Samu to go" dem vorigen Newsletter, vom 16.4., er steht auch noch zum Herunterladen auf der Dojo-Web-Seite.)

Hier der Zeitplan allgemein, leer, zum klaren Überblick über die möglichen Zeitfenster (gelb unterlegt "Zazen zu Hause" mit verschickten "Bings" - man könnte währenddessen aber auch im Dojo sitzen) :

7.30-8.15
8.45-9.30
10.00-10.45
11.15-12.00
12.30-13.15
13-45.14.30
15.00-15.45
16.15-17.00
17.30-18.15
18.45-19.30
20.00-20.45

Dann hier derselbe Zeitplan noch einmal ausgefüllt, mit den bisher "gebuchten" Fenstern:

7.30-8.15 - am 7.5. und 8.5. Anna*
8.45-9.30 - vom 28. bis 30.4. und vom 5.5. bis 8.5. Chris "live aus dem leeren Dojo"
10.00-10.45 - am 29. und 30.4. und am 6.5. Anna
11.15-12.00 - am 1.5. Clarisse
12.30-13.15
13-45.14.30
15.00-15.45
16.15-17.00
17.30-18.15
18.45-19.30 - am 5.5. Kai

20.00-20.45

Achtung! (Ähm, ja... 'Zen ist nicht wie bei der Armee'; Gassho...):

Der Vorsatz, alle Änderungen per Mail mitzuteilen, war von mir leider zu sportlich gedacht, der Service ist doch nicht machbar. Bitte fragt gern aber gern nach, ob ein gewünschtes Zeitfenster noch zur Verfügung steht. Wie man sieht, gibt es nicht geradezu Riesen-Andrang. Am 7. und 8. 5. um 7.30 könnten, wenn gewünscht, außer mir noch weitere Personen unter Einhaltung der Schutzregeln zum Zazen kommen. (Bitte kurz anmelden.)

Für die Zazen-Nacht hängen wir zwar eine Anmeldeleiste ins Dojo, wer "allein im leeren Dojo" zum SitZen kommt, kann sich eintragen, ansonsten bitten wir ebenfalls um eine kurze Nachricht auf dem DojoAB (030-447 62 60), als Mail, SMS oder "Signal" - kein what's up" - sorry - aber Postkarte geht auch... (Und für Leute von außerhalb Berlins oder aus Außenbezirken: Übernachtung ist natürlich möglich.)

Was über Kesa-Nähen, unseren Teilumzug, die Suche nach einem günstigen Lager und Dojo-K. (Kion, Koni, Onik...) im vorigen Newsletter stand, ist weiterhin nur zu gültig!

Zum Kesa-Nähen haben wir neue gute Ideen, wie ihr Eure eigenen Nähprojekte cool verwirklichen könnt, wir brauchen aber auch viel Hilfe bei kollektiven Arbeiten als Samu. Ausdrücklich gibt es dabei auch wichtige (!) Aufgaben, für die man kein Nähkünstler sein braucht. Beispielsweise Teile abtrennen, die als Reparatur ausgetauscht werden sollen.

Darüber bekommt Ihr noch Extrapost, die auch unsere erhofften Termine für Näh-Wochenenden enthalten wird; bei den Alltags-Näh-Terminen am Donnerstag Abend soll es - wie früher - wieder etwas sehr unkompliziertes, Einfaches zu essen geben, Salat aus der Tüte, Tiefkühlpizza oder Pommes frites aus dem Backofen. Nähen an eigenen Projekten kann - anders als Hilfe bei kollektiv genähten Kesas - zwar nicht völlig gratis sein, aber natürlich ist es günstig! Wer die Zubereitung des Essens übernimmt, hat es for free; als Samu natürlich sowieso.

Last not least - wichtig und schön!

Am Sonntag, 3.5., wird auf La Gendronnière ein Zazen-Tag veranstaltet.

Er stellt sozusagen die Quintessenz des wegen der Pandemie abgesagten "Sesshins der großen Sangha" anlässlich des 38. Todestages von Meister Deshimaru dar.

Da das Internet auf der Gendro nicht flächendeckend erreichbar und insgesamt nicht sehr stark ist, kann der Zazen-Tag wohl nicht in allen Teilen (z.B. Zeremonie am Grab von Meister Deshimaru) übertragen werden. Es gibt aber drei Zazen, von 6.30 bis 8.00, von 10.30 bis 12.00 und von 15.30 bis 17.00.

Wenn man am Sonntag bei sich daheim zu diesen Zeiten Zazen macht, weiß man, dass unsere Zen-Freundinnen und Freunde von der Gendro - zum Beispiel Marie-Thérèse - jetzt gleichzeitig sitzen, sowie ganz viele Zennies der AZI geradezu in der ganzen Welt! Zum Beispiel auch in Kanada und Portugal! (Dort entsprechend zeitversetzt, sicherlich auch in Japan.)



Ich schicke Euch zu Anfang und Ende der drei Zazen jeweils E-mails mit den symbolischen Schlägen des kleinen Gongs. "Bing-bing-bing..." Und dann setze ich mich in mein Wohnzimmer. Wenn Ihr solche Mails bisher nicht bekommen habt, möchtet sie aber am Sonntag haben, kontaktiert das Dojo oder mich bitte kurz. (mail@zen-berlin.de)

Wann dabei KinHin sein soll, entscheidet bitte selbst; manch eine(r) macht vielleicht zwei, jemand anders gar keins; ich gebe es nicht vor, um nicht unnötig zu stören. Heute Abend kaum mehr, aber sicherlich morgen im Lauf des Tages, findet Ihr diesen Newsletter auch zum Herunterladen auf der Dojo-Webseite.

Haltet Euch gut!

Gassho und herzliche Grüße von Anna

P.S. Fuku Gen für Kinder:

Für Kinder, die gebeten werden, leise zu sein, während ihre Eltern Zazen machen - zu Hause oder im Dojo - oder die sich in der Quarantäne langweilen, stehen viele (!) neue Kapitel Katzen-

Abenteuer auf der Dojo-Webseite oder direkt bei "Soundcloud".

Man braucht allerdings ein Passwort.

Kluge Kinder, die in der Geschichte ein bisschen Bescheid wissen, können es erraten. Ansonsten bitte einfach kurz fragen.

P.P.S. Allen, die uns etwas gespendet haben, um das dicke Finanzloch nach der corona-verursachten Absage unseres Frühjahrsamps aufzufangen, sei an dieser Stelle sehr herzlich gedankt. Sanpai! Ihr Lotusblättchen und großen Bodhisattvas...