

*Mondo Zen*TM

EGO DEKONSTRUKTIONS- KOANS
EMOTIONALE BEWUSSTSEINS- INTERVENTIONS- KOANS

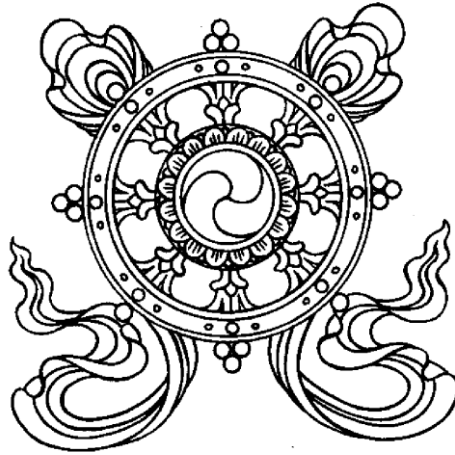
HANDBUCH (KURZFASSUNG)

März 2016

HOLLOW BONES ZEN / FRIENDS OF ZEN

WWW.MONDOZEN.ORG

© 2009



Mit tiefer Dankbarkeit für alle Brüder und Schwestern der Sangha, die zu diesem Mondo Zen-Training Handbuch beigetragen haben. Vor allem möchte ich danken:

Eido Shimano Roshi
Dai und George Burch Roshi
Ken Wilber
Amrita Tara Sandra Foulk
Alaric Naiman
Ko Gen Keith Martin-Smith
Tai So Byran Bartow
Rei Shin Denise Leong
Da Ji Corrina Peterson
Ananda Steven Mars Hank
Vicara Mary Connelly
Do Shin MJ Nelson
Mitchell. J. Frangadakis
Kevala Deb Hoffmann
Sanchi Reta Lawler

Jun Po Kelly Roshi
Abbott, Hollow Bones Zen

Ins Deutsche übersetzt von:

Thomas Hintz
thomas.hintz@web.de

MyoShin Seido Stefan Schoch
myoshin@integralzen.de
www.integralzen.de

Inhalt

HINTERGRUND UND EINFÜHRUNG.....	6
GESCHICHTE	6
Bereinigen unserer Sprache - philosophische Re-Orientierung: korrektes Verständnis ist der erste Schritt auf dem Weg des Buddha.....	7
ÜBER MONDO ZEN	11
Mondo Zen Koan Praxis	11
Der Koan Prozess, Teil II: Emotionale Achtsamkeits- Interventions- Koans, eine Zen Übertragung....	13
Emotional philosophische Neuorientierung	15
Schlüssel-Konzepte.....	16
Hollow Bones Zen Übungselemente	19
Meditations-Anleitung	20
Konzentration / Meditation	20
Meditations-Form	21
Glossar	23
Anhang: Sutras	26
Atta Dipa.....	26
Great Wisdom Heart Sutra.....	28
Herz Sutra.....	30

Wisse:

Clear Deep Heart / Mind¹ ist der Weg!

¹ die wörtliche Übersetzung von 'Clear Deep Heart / Mind' würde 'klarer tiefer Herz / Geist' lauten. Da das etwas arg sperrig klingt, verwenden wir im folgenden Text den englischen Original-Begriff.

HINTERGRUND UND EINFÜHRUNG

Es gibt eine gewaltige Menge an unnötigem Leid in der Welt – unnötig, da es nicht direkt aus unseren Lebensumständen entsteht, sondern aus der konditionierten Art, wie wir auf eigene Erinnerungen, Geschichten und Glaubenshaltungen reagieren. Aus der Sicht des Egos heraus entstehen Gefühle wie Zorn, Scham, Depression und Ängstlichkeit unwillentlich und automatisch. Wir scheinen diesen Emotionen »ausgeliefert zu sein«. Aber sie sind tatsächlich nicht nur Emotionen, sondern reaktive Formen von Gewalt², die sich gegen mich selbst und andere richten. Weil wir über unser Ego verwirrt sind, verschwenden wir eine gewaltige Menge an Zeit und Energie auf sinnlose emotionale Muster.

Um dieses Leid zu lindern, benötigen wir eine tiefere Einsicht in und ein tieferes Verständnis über unseren Geist. Wir müssen Zugang zu unseren tieferen Gefühlen finden und die in ihnen verborgenen Informationen verstehen. Wir müssen durch unser Ego hindurchschauen und unsere wahre Natur erfahren. Es ist notwendig, lange und tief genug zu meditieren, um unseren Clear Deep Heart / Mind zu erleben / zu erkennen (auch als Zen, Ch'an, Dhyana und meditativer Geist, reines Gewahrsein bekannt). Dann erfahren wir die eigentlichen Gefühle von Angst, Traurigkeit / Trauer und Sorge, die all unseren gewohnheitsmäßigen, negativen emotionalen Reaktionen zugrunde liegen.

Um dies zu erreichen, müssen wir unser philosophisches Verständnis verändern und echte Einsicht entwickeln / erfahren. Sobald wir unser Verständnis gewandelt haben und diese Wahrheit erfahren, werden wir in der Lage sein, Gewalt, ausgedrückt als Angst, Scham, Unverbundenheit³ und andere selbst-verteidigende Muster, als einen Ausdruck von verwirrten, unreifen emotionalen Reaktionen zu begreifen, die unsere tieferen Gefühle wie Angst, Trauer oder echte Sorge maskieren. Auf diese Weise, durch die Mondo Zen Koan Praxis, verwandeln wir unsere negativen emotionalen Reaktionen in weise und mitfühlende Antworten und lindern Leiden.

Unsere Angst wird zu unserer Befreiung.

Jun Po Kelly Roshi

Abbott, Hollow Bones Zen

GESCHICHTE

Der historische Buddha war ein Mann namens Siddhartha Gautama, der im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung geboren wurde. Er war ein indischer Prinz, der auf seinen Thron und Reichtum verzichtete um Weisheit und die Befreiung zu finden, die Macht, Geld und Ego-Befriedigung überwindet; Dinge, die ihm durch seine Geburt zuteilwurden. Er verließ seine Familie, lernte und praktizierte Yoga für acht Jahre und lebte anschließend weitere vier Jahre als Asket. Nach 12 Jahren,

² Engl. ‚violence‘, wird übersetzt mit ‚Gewalt‘ oder ‚Heftigkeit‘

³ Engl. ‚disconnection‘

frustriert über sein Unvermögen, sich von seinem Leiden und geistigen Illusionen zu befreien, setzte er sich nieder zur Meditation und gelobte so lange zu meditieren, bis er die Wahrheit finden würde. Die Legende erzählt, dass er 40 Tage lang meditierte. Wie lange er auch immer saß, es war lang genug um aus dem Traum seines eigenen Leidens zu erwachen.

An Siddhartha wird mit dem Namen Buddha erinnert, was einfach »der Erwachte« bedeutet. Er erwachte aus seinem Traum eines beständigen Selbst, das ihn, wie so viele von uns, gefangen hielt. Er erwachte, um die tiefere Wahrheit zu entdecken und den Grund für unsere reaktive emotionale Natur. Nachdem er erwacht war, gründete er seine eigene Yoga-Schule. Er lehrte die Philosophie und die Praxis der Selbstdisziplin, die er dafür benutzte, um sich selbst von seinem Ego-Leiden zu befreien. Bemerkenswert ist, dass er ca. 50 Jahre lang lehrte, in Nordindien umherreiste und seine Anhänger unterrichtete. Der Buddha lehrte, dass eine neue Sichtweise notwendig ist. Er lehrte, dass wir zunächst diese drei Wahrheiten erkennen müssen:

Vergänglichkeit, Leiden und Selbstlosigkeit.

Vergänglichkeit: Wenn wir wirklich *realisieren*, was mit Vergänglichkeit gemeint ist (verstehen und verkörpern), dann werden wir nicht länger nach dem greifen und dem anhaften, was ohnehin irgendwann vergeht, egal wie hartnäckig wir daran festhalten. Diese Erkenntnis führt zu Dankbarkeit, da wir nun die Kurzlebigkeit dieses flüchtigen Geschenks des Lebens, dieses Augenblicks, voll erfahren, schätzen und radikal akzeptieren.

Leiden: Eine Erkenntnis dieser Wahrheit ist, dass, wenn wir wirklich erkennen, dass der Schmerz, den wir in Krankheit, Alter und Tod erleben, ein unvermeidlicher und natürlicher Bestandteil des Lebens ist, wir zu einer radikalen Selbstakzeptanz gelangen. Wir versuchen nicht länger zu fliehen, wenn Schmerzen unvermeidlicher Weise auftauchen. Wir arbeiten mit ihnen. Wir entdecken die wunderbare Wahrheit, dass, während körperliches Unwohlsein unvermeidlich, psychologisches *Leiden* immer optional ist.

Selbstlosigkeit: Wenn wir wirklich *erkennen*, was Selbstlosigkeit ist, erfahren wir die tiefere, reine, leere Natur unseres Geistes. Wir erleben das Denken und Fühlen unseres Egos als eine bloß vorübergehende Wahrnehmung an der Oberfläche unseres Geistes und nicht als ein dauerhaftes Selbst. Schließlich erleben wir echte Einsicht und wissen, wer wir wirklich sind – Buddha!

Diese drei Wahrheiten müssen wahrhaft *erfahren* werden und dürfen nicht auf gedankliche Konzepte beschränkt bleiben! Dies ist kein weiteres Buch für deinen Nachttisch!

Bereinigen unserer Sprache - philosophische Re-Orientierung: korrektes Verständnis ist der erste Schritt auf dem Weg des Buddha

Wir benutzen hier den Begriff Ego, um alle Aktivitäten des oberflächlichen, »um sich selbst kreisenden« (original: selbstreferenziellen) Geistes – alle Gedanken, Gefühle, Emotionen und Geschichten, positive als auch negative – zu bezeichnen. Wir halten das Ego für einen vollständig konditionierten Prozess oder Funktion, eine Ego Struktur, die in der Kindheit erscheint und geformt ist aus einem leeren und unverstellten Geist.

Im Mondo Zen sehen wir unsere Gedanken und Gefühle bloß als andere Sinne an, so wie Riechen, Fühlen, Schmecken, Sehen und Hören auch. Unsere Emotionen haben die gleiche Funktion wie unsere anderen Sinne auch, sie geben uns Informationen.

Es wurde uns beigebracht und wir haben uns dazu entschlossen daran zu glauben, dass unser Ego beständig ist und dass dies alles ist, was wir wirklich sind. Aber wir sind nicht nur unsere Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Emotionen. Tief ins uns wissen wir intuitiv darum und daraus erwächst ein Sehnen, unsere wahre Natur zu verstehen. Die Evolution hat ihren eigenen, geheimnisvollen Fahrplan. *Jetzt* ist die Zeit für Entwicklung! Unsere Zeit!

Du sitzt dort, ich sitze hier. Wir scheinen zwei zu sein. Diese vorübergehende Erfahrung eines getrennten Selbst tritt kontinuierlich auf. Der Fehler in der Logik, der das verursacht, ist einfach – »Ich denke, deswegen bin ich« Aber ist es möglich das »Ich denke, deswegen bin ich« nicht tief genug geht? Ist es möglich, dass es die (eigentliche) Sicht auf den Kopf stellt?

Konzeptionell ist es wichtig zu erkennen, dass sich das Ego über die Zeit hinweg verändert; es verschwindet im Tiefschlaf; es verliert im Alter seine Fähigkeit sich zu erinnern; es kann dement oder neurotisch werden und stirbt vielleicht, wenn der Körper stirbt.

Das Problem des Egos – dieser sich selbst erhaltenden Illusion – ist, dass es in uns geformt wurde bevor unser Gehirn genug entwickelt war, um unsere tiefere Natur bewusst zu erkennen. Ein Weg, diese Wahrheit zu verstehen liegt darin, an die zeitlichen Anfänge des Egos zurück zu gehen (Regression), zurück in deine Zeit als Heranwachsender, deine Kindheit, das Krabbelalter mit seiner ungeformten Psyche⁴, als du nur über instinktive Reaktionen wie Hunger oder Unwohlsein verfügtest. Damals hattest du noch keine Worte, keine Begriffe und keine Signifikanten, nicht einmal für die Worte Mama und Papa. Du warst nicht in der Lage zu gehen oder deinen Darm zu kontrollieren. Du befandst dich in einem Geisteszustand ohne eine Unterscheidung zwischen innen und außen, dir selbst und anderen. Du warst schon immer und bist auch heute reines Bewusstsein – frei vom Ego.

Kehrt man den Prozess (wieder) um, erwächst du dem Krabbelalter und dann wird dir »die Welt da draußen« bewusst, die gleichzeitig ein »Selbst in mir« erzeugt. Ein vergängliches Konstrukt – Du – wachst auf der Oberfläche deines im Wesentlichen leeren Zeugenbewusstseins, dass eine Selbst-Illusion erzeugt. Du wurdest von deiner Kultur, deinen Eltern, oder wer auch immer dich aufgezogen hat, dahingehend konditioniert, dass du ihre Muster nachahmst oder zurückweist. Mit der Zeit wurden deine Vorlieben und Reaktionen zu Gewohnheiten, gespeichert (in deinem Körper) als tiefsitzende neurologische Gehirnstruktur.

Diese programmierten Erinnerungen, Geschichten und Glaubenshaltungen, wurden alle geformt in Reaktionen auf deine genetische Veranlagung, tierischen Antriebe, psychologischen und kulturellen Konditionierungen. Du lebst jetzt durch deine Glaubenshaltungen und Geschichten, an die du dich erinnerst, an die du fortwährend glaubst und die du anschließend in die Welt hinaus projizierst. Dein

⁴ Engl. ‚unconditioned mind‘

Ego nimmt beständig Bezug darauf und reagiert auf diese erlernten Verhaltensmuster. Unsere Konzentrations- / Meditationspraxis erlaubt es uns, diesen Vorgang zu beobachten und somit zu erkennen, wo deine konditionierten, reaktiven Muster auftreten.

Nur weil es einen tieferen meditativen Geist gibt – reines Gewahrsein – hat das Ego einen Ort, an dem es beständig erscheint. Das Ego liegt an der Oberfläche des tieferen Geistes. Ohne diesen tiefen, reinen, leeren Geist kann sich das Ego nicht zeigen.

Es ist wichtig sich daran zu erinnern, dass unser vorübergehendes Ego, diese Wahrnehmung von »mir«, die du dir erzeugt hast, nicht ausgelöscht werden muss und nicht »schlecht« ist. Du musst ein starkes und gesundes Ego in dieser Welt entwickeln. Freiheit stellt sich dann ein, wenn wir durch die Täuschung eines Egos als beständiges, getrenntes Selbst hindurchschauen. In der Mondo Zen Praxis de-konstruieren wir das Ego, re-informieren es und re-konstruieren ein neues Ego, das die Realisierung seiner grundlegend leeren Natur mit einschließt. Unser Ego ist ein vollständig konditionierter Prozess und kein selbständiges Selbst. Es kann und muss »Instand gesetzt werden«⁵, um frei zu sein. Wenn wir echte Einsicht erfahren und erkennen, wer wir wirklich sind, können wir das Klopfen an unserer Tür beantworten. Klopf, Klopf! Wer ist da? Niemand!

Ich lebte am Rande des Wahnsinns,
auf der Suche nach Gründen,
und klopfte an eine Tür. Sie öffnet sich.
Ich habe von innen geklopft.

~ *Rumi*

Was ist Erleuchtung? Erleuchtung ist das Erwachen zu einem reinen Bewusstsein in uns, welches tiefer als unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle ist. Erleuchtung ist die Erfahrung und Erkenntnis, dass Gefühle / Emotionen Informationen sind. Erleuchtung ist die Erfahrung der tiefen Wahrheit von Klarheit und bedingungslos liebenden Mitgefühls in der menschlichen Psyche. Erleuchtung ist nicht die Erfahrung von Engeln oder Teufeln, Himmel oder Hölle, mystischen Visionen, Schnickschnack⁶ oder subtilen Lichtern und Klängen. Erleuchtung ist kein Glaube oder eine nachhaltige, transzendente, glückselige Erfahrung. Ein Moment spiritueller Glückseligkeit ist der Anfang, nicht das Ende der spirituellen Praxis. Erfahrungen kommen und gehen. Zustände kommen und gehen. Sichtweisen kommen und gehen. Glückseligkeit kommt und geht.

Erinnere dich daran, dass das Ego nur überlebt, wenn es sich pausenlos auf sich selbst bezieht – Ich, Ich, Ich, Ich, Ich – durch einen unablässigen Strom von Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Wenn du diese Selbstbezogenheit anhältst, was wir durch unsere Konzentration / Meditation üben,

⁵ Engl. ‚reconditioned‘

⁶ Engl. ‚bells and whistles‘

wirst du «auf deinem Kissen sterben» und die Wahrheit der Leere entdecken (Shunyata). Glaubst du, du könntest wiedergeboren werden ohne vorher zu sterben?

Wenn du wirklich Willens bist die Möglichkeit zuzulassen, dass dein tiefer Geist vollkommen wach ist, niemals blinzelt, sich niemals abwendet, niemals reagiert und das dein Gefühl, wie alle anderen Sinne auch nur ein Prozess ist, der das Bewusstsein informiert, hast du einen großen Schritt auf die Befreiung hin genommen.

Warum ist das alles wichtig? Es ist wichtig, weil Meditation aus einem falschen Verständnis heraus nicht nur deine Einsicht beschränkt, sondern auch zur Unterdrückung von Gefühlen führt, zu starren (rigiden) Selbst-Identifikationen, Ego-Aufblähung, Wahnsinn, Nihilismus und spirituellem Materialismus. »Spirituelle Erfahrungen« oder »Einsichten« gehabt zu haben ist erst der Anfang einer wahren und nachhaltigen Erleuchtung. Eine starke und beständige Meditations-Praxis ist einer der wichtigsten Schritte, die du unternehmen kannst, um aufzuwachen. Aber zu wissen, warum du meditierst, der rechte weltanschauliche Kontext, ist genauso wichtig.

Wie Jun Po Roshi sagt: »Wenn du ein schlechtes Drehbuch für dein Leben hast, feuere den Drehbuchautor! Stelle einen neuen ein.« Während dieses Mondo Zen Prozesses wirst du ein neues Drehbuch schreiben. Wir bezeichnen die Veränderung im Verständnis dahingehend, dass sich deine Perspektive von einer egozentrischen hin zu einer Buddha-zentrischen verändert, oder um noch präziser zu sein, buddh-zentrisch (zentriert auf das Bewusstsein)!

ÜBER MONDO ZEN

Bist du dir bewusst, dass die Sprache, die wir als konzeptionelle Wesen benutzen, unsere Erfahrung definiert bzw. limitiert? Wir verkörpern unsere Gedanken. Die Fundamente unseres Egos bestehen aus Kern-Überzeugungen darüber, wer wir sind. Die Sprache, die wir in diesem Handbuch verwenden, stößt einen Prozess an, der auf eine weltanschauliche Neuausrichtung abzielt und die verwirrte Ego-Sicht aufklären⁷ soll. Diese neue Sichtweise kann nicht einfach bloß *verstanden* werden. Das ist Philosophie. Sie muss *erfahren* werden. Das ist, was wir unter »realisieren / verwirklichen« verstehen. Dieser Wechsel im Verständnis, der sich in unserer Sprache widerspiegelt, ist grundlegend, wenn wir die gewohnheitsmäßigen Muster des Egos unterbrechen wollen.

Eine falsche Weltanschauung / Philosophie blockiert innere Einsicht und Erkenntnis. Wir sind gefangen. Einfach gesagt gibt es ein Problem mit dem Denken / Fühlen, welches dich davon abhält, genau jetzt zu erwachen.

Erlaube dir die Freiheit, direkte Erfahrungen zu machen. Lass vorübergehend alle Vorurteile fallen, die du vielleicht darüber hast, was passieren sollte. Offenheit (Agnostizismus oder «Anfängergeist») erlaubt un-vorherbestimmte Erfahrungen, losgelöst von früheren Konzepten. Während dieses Prozesses bitten wir dich, alte Überzeugungen an der Tür abzulegen, zusammen mit deinem Hut und deinen Schuhen. Du kannst sie wieder an dich nehmen bei deinem Rückweg, wenn sie dann noch geeignet sind!

Mondo Zen Koan Praxis

Das Wort »Mondo« bedeutet ins Deutsche übersetzt »Weg des Dialogs«. Das Wort »Zen« übersetzen wir als »Clear Deep Heart / Mind« – das Wissen um unser Bewusstsein, welches tiefer ist als unser Denken, Fühlen und wahrnehmender Geist. Das Wort »Koan« bezeichnet für den Verstand unlösbare Rätsel-Fragen, die gemacht wurden um dein rationales Denken auf einen Punkt hin zu fokussieren – eine Frage, die auf eine tiefere Wahrheit hindeutet. Wenn wir die Worte »Mondo Zen Koan Praxis« aneinanderfügen, beziehen wir uns auf eine Dialogpraxis, die rätselhafte Fragen benutzt, um jemanden zu Clear Deep Heart / Mind aufzuwecken, zu unserem tiefsten Selbst als auch zu bedingungslosen Mitgefühl.

⁷ Engl. ‚enlighten‘

Zunächst scheinen diese Konzepte und Koans verwirrend für dich zu sein. Sie sollen dich herausfordern, deine gegenwärtige Weltsicht erschüttern (dekonstruieren), Einsicht herbeizuführen und eine neue Weltsicht gründen. Um diese Koans zu beantworten, musst du die Antworten verinnerlichen, nicht nur ein intellektuelles oder spekulatives Wissen darüber erwerben. Diese Erfahrung überwindet den Weg, mit dem wir uns und die Welt normalerweise verstehen.

Bitte denke daran, dass du während des Mondo Zen Dialogs dein eigener Lehrer bist. Du wirst zu neuen Erfahrungen der Einsicht geführt, und du eignest dir diese Einsicht und Erfahrung als deine neue Erkenntnis an.

Niemand kann das für dich tun!

In der buddhistischen Tradition nennen wir das Teilen eines einsichtsvollen Bewusstseinszustandes »Transmission« (Übertragung). In Wahrheit geht diese Übertragung in beide Richtungen – vom Schüler auf den Begleiter als auch vom Begleiter auf den Schüler. Lass uns nun die ersten Schritte gemeinsam gehen!

Ihr Tugendhaften, nutzt den Geist nicht falsch!
Das große Meer verlangt keine Mehr an toten Körpern...
Ihr selbst türmt Widerstände auf, die euren Geist behindern
und wenn am Firmament sich keine Wolke zeigt,
erstrahlt der klare Himmel überall.

~ Meister Rinzai



Der Koan Prozess, Teil II: Emotionale Achtsamkeits- Interventions- Koans, eine Zen Übertragung

"Zen Praxis inmitten von Aktivität ist eine Million Mal über dem, was in Stille erreicht werden kann"

~ *Master Ta Hui*

Wenn du über die oberflächlichen Kräuselungen hinaus bist – Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Geschichten und der selbstbezogene Strom des Egos – ist das Clear Deep Heart/Mind. Wenn du zu deiner tiefsten Wahrheit und direkt erfahrenen Weite, Leere, Stille, dem reinen Gewahrsein vordringst, ist dies Clear Deep Heart/Mind. Dieses bloße Bewusstsein ist reiner, klarer Geist ohne Gefühle, Gedanken, Geschichten und Glaubenshaltungen als Schminke darüber. Aus dieser Klarheit heraus siehst du was geschieht, ohne emotionale und konzeptionelle Filter.

Der zweite Teil unseres Mondo Zen Handbuches soll uns dabei helfen, unsere üblicherweise destruktiven emotionalen Reaktionen zu erkennen, aufzuklären und zu verändern in bewusste, mitfühlende Antworten. Das Leben eines gut geübten Zen-Schülers ist die Hochzeit von Weisheit (klarer Einsicht) und Mitgefühl (bedingungsloser Liebe). Weisheit, die Fähigkeit präsent und wach zu bleiben in Clear Deep Heart/Mind, ist aber nur eine Hälfte des Weges. Um die Arbeit zu vollenden, das Mitgefühl zu verkörpern, müssen wir unsere Weltanschauung über die Natur und Funktion unserer Gefühle und Emotionen verändern und aus diesem Verständnis heraus handeln.

Im Mondo Zen betrachten wir Gefühle nicht anders als unsere anderen Sinne auch. Durch meditative Einsicht werden Gefühle als etwas wahrgenommen, das Information bereitstellt, nicht anders als das Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken auch. Aus der Tiefe des reinen Gewahrseins heraus gibt es keinen Unterschied zwischen einem starken Gefühl und einer hellen Farbe oder lautem Krach. Es ist essentiell, dass wir dies erkennen und verstehen. Denke immer daran, dass die Freiheit, dich zu deinen Gefühlen zu verhalten, genau gleich ist wie bei deinen anderen Sinnen.

Gefühle sind Informationen. Damit wir eher bewusst antworten als aus Gewohnheiten heraus reagieren, ist es wichtig, dass wir Gefühle erleben und die Informationen in ihnen erkennen – diese tieferen Gefühle, die unter unseren normalen emotionalen Reaktionen liegen.

Aus dieser Klarheit heraus erkennen wir, dass unter den reaktiven emotionalen Mustern von Wut, Scham und Trennungsgefühlen die Gefühle Angst, Trauer und Sorge liegen. Durch emotionale Koan-Praxis wählen wir bewusst eine intelligente, mitfühlende Antwort anstatt unbewusste, verteidigende und kontraproduktive emotionale Reaktionsmuster.

Um unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu transformieren, müssen wir unser Verständnis durch unsere Meditationsübungen ändern und wir müssen die Fähigkeit entwickeln, wach zu bleiben, auch wenn wir Beleidigungen und Gefahren begegnen oder sogar intensivem Schmerz (körperlich als auch emotional). Das versetzt uns in die Lage, den gesamten kognitiv/emotionalen Prozess wie in Zeitlupe

zu erleben, einschließlich der tiefer liegenden Gefühle wie Angst, Trauer und Sorge. Wenn wir diese tieferen Gefühle erfahren und verstehen, dass es sich bloß um Informationen handelt, werden Reaktionen wie Wut, Scham, Trennungsgefühle, Eifersucht und Neid wunderbare Gelegenheiten aufzuwachen. In diesem Sinne wird unsere Angst zu unserer Befreiung!

Das Ego *besteht* auf seiner Sichtweise. Es muss. Wir leben durch unsere Geschichten, an die wir uns erinnern, die wir beständig weiter glauben und anschließend in die Welt hinaus projizieren – unsere hysterischen Geschichten. Wir sehen nicht, wie wir unbewusst und automatisiert reagieren. Bist du endlich bereit, jetzt, heute, genau hier, deine Haltung zu ändern? Würdest du gerne erwachen und hättest gerne eine bewusstere Beziehung zu deinen Gefühlen und Emotionen?

Zen-Praxis im Alltagsgewühl ist millionenfach besser als das, was in der Stille erreicht werden kann.

~ **Master Ta Hui**

Emotional philosophische Neuorientierung

Die Wahrheit über »negative« Emotionen

Lass uns sichergehen, dass du verstanden hast, was wir gerade erfahren haben. Die Wurzel des Problems ist nicht die oberflächliche, negative emotionale Reaktion oder unsere Glaubenshaltungen. Wir glauben, dass jemand anderes für unsere emotionalen Reaktionen verantwortlich ist. Es ist unsere Unwissenheit über unsere tieferen Gefühle und unser Scheitern daran, die Informationen in diesen Gefühlen zu verstehen, die unsere emotionalen Reaktionen auslöst.

»Du machst mich wütend« ist einfach nicht richtig – es zeigt bloß die Tiefe der Verwirrung und Unwissenheit über die tiefere Wahrheit der Natur unserer Emotionen. Die tiefere Wahrheit ist, dass wir uns unbewusst dafür *entscheiden*, auf Gefühle wie Angst, Trauer oder Sorge mit Gewalt zu reagieren. Wir intervenieren auf diese Weise und versuchen damit, die Welt zu kontrollieren und Unwohlsein zu vermeiden. Mit diesem neuen Verständnis ist Wut, als Gewalt ausgedrückt, nur eine mögliche Antwort auf Angst, und nicht einmal eine besonders gute. Nachdem wir unser Verständnis geändert haben, werden wir in der Lage sein, die Klarheit und Intensität des Bewusstseins zu erkennen und zu erfahren, wenn es sich zeigt, und wir können uns dann entscheiden, es achtsam einzusetzen, um unser Leiden zu lindern und emotionale Freiheit zu erleben.

Ein erwachter Geist – einer der in Clear Deep Heart/Mind verweilt – erfährt Wut nicht als gewalttätige Reaktion, sondern als intensive Klarheit des Geistes und tiefe Sorge. Ein erwachter Geist erlebt Scham als den fälschlichen Glauben, dass ich nicht angemessen, wertlos und nichtig bin. Ein erwachter Geist unterscheidet zwischen Scham und gesunder Schuld. Schuld wird als Weckruf erfahren, ein Appell an die eigene Integrität, etwas wird deutlich als Rückmeldung auf etwas, was ich getan habe, für das ich Verantwortung übernehmen will. Ein erwachter Geist erfährt Trennungsgefühle als das, was sie sind, eine vergebene Möglichkeit zu antworten, zu kommunizieren, eine Situation zu lösen oder aufzulösen. Ein erwachter Geist erfährt Wut nicht als Reaktion, sondern als Aufregung und Möglichkeit. In einem erwachten Geist überschreibt, transformiert und ersetzt Intelligenz, Interesse und Mitgefühl die Stimmen all der negativen reaktiven Emotionen.

Durch die Erkenntnis von Clear Deep Heart/Mind, eine philosophische Neuausrichtung und emotionale Koan Praxis werden Depression, Ängstlichkeit, Wut, Scham, Eifersucht, Neid, Trennungsgefühle und andere Leid ersetzende oder Leid verweigernde Reaktionen auf Gefühle undenkbar. Wenn man diese Freiheit erfährt, warum sollten wir uns dann falsch entscheiden? Wenn das Telefon klingelt, antworten wir, empfangen die Nachricht und wählen eine Antwort mit Intelligenz und Mitgefühl und beenden erst dann das Telefongespräch.

Siddhartha Gautama lehrte, dass es ein Ende des Leidens gibt; philosophisches Leiden, verursacht durch ein Missverstehen der Natur des Egos und reaktives emotionales Leiden. Mondo Zen Übungen sind diese Erkenntnis, diese Lehre, die Befreiung, dieser Dharma.

*With each moment's arising flash
Of our normal feelings and thoughts,
We will simultaneously recognize within us
A field of pure awareness, wisdom
Compassion and skillful means.*

Awakened One's Vow

~ Master Torei

Schlüssel-Konzepte

Richtig verstanden und erfahren, wird unsere Angst unsere Befreiung.

Verletzlichkeit ist unsere größte Stärke. Es ist unser offenes Herz, das in Wirklichkeit niemals gebrochen werden kann.

Wir benötigen einen freien, reichhaltigen, ehrlichen und disziplinierten emotionalen Körper. Es geht darum, im Angesicht von Gefühlen bewusst zu bleiben.

Es *muss* einen leeren Geist (reines Gewahrsein) geben, in dem sich Wahrnehmungen zeigen, damit Wahrnehmung überhaupt stattfinden kann. Dieser leere Geist wird durch den sich zeigenden Inhalt nicht beeinträchtigt, egal um welchen Inhalt es sich handelt.

Mondo Zen gibt uns Werkzeuge an die Hand, die es uns erlauben, bewusst unsere eigenen Antworten auf Emotionen zu geben. Diese Praxis beschleunigt und erleichtert die Vervollständigung von Psychotherapie.

Schmerz ist unvermeidbar. Leiden hingegen ist optional.

Unwissend, ohne Erkenntnis bleiben wir in einem leidenden Geist verstrickt, ein verwirrter Geist, wütender Geist, beschämter Geist, depressiver Geist, eifersüchtiger Geist, neidischer Geist, verworrener Geist, verdrehter Geist – Samsara. Wir glauben fälschlicherweise, dass wir dieses Samsara sind. Weil wir es glauben, ist es so. Der Buddha sagte: »Durch unsere Glaubenshaltungen erzeugen wir unsere Welt.« Glaubenshaltungen sind eine Täuschung, die uns das ganze Leben lang verwirren können. Hierin liegt das menschliche Drama.

Aus der Sicht von Clear Deep Heart Mind – wie interessant!

Wut und Scham sind nicht das Gleiche wie Gewalt.

Wut und Scham verlangen nicht nach Gewalt.

Wut und Scham beginnen als intensives, nicht gewalttätiges Gewahrsein.

~ Jun Po Roshi

Denke an das Bild des klingelnden Telefons: Emotionen sind Telefonanrufe, die uns Informationen geben. Beantworte den Telefonanruf, wenn es schellt. Wehre den Anruf nicht ab (Depression). Trage das Telefon nicht mit dir herum während du auf und ab springst und rufst: »Das Telefon klingelt« (Ängstlichkeit). Schlage niemanden mit dem Telefon (Wut) oder mache dir Vorwürfe, weil das Telefon klingelt (Scham). Laufe nicht vor dem Telefon davon oder werde so betäubt, beschäftigt oder gestresst, dass du das Klingeln nicht mehr hören kannst. Antworte auf den Telefonanruf! Erlebe deine tieferen Gefühle und komme an die Informationen in diesen Gefühlen heran. Stoppe gedankenlose, unbewusste Reaktionen auf das Telefonklingeln. Nutze deine neue Einsicht und antworte aufmerksam – und erst dann beende das Telefongespräch.

Ein emotional unreifer Geist erfordert Disziplin – nicht die Disziplin der Verweigerung, sondern die Disziplin des echten Fühlens und Lauschens, bewusstes Verstehen und antworten auf die Informationen, die in unseren tiefen, authentischen Gefühlen hinterlegt sind.

Aus der Sicht von Clear Deep Heart/Mind, sind Emotionen einfach nur Wahrnehmungen. Sie gleichen dem Riechen, Sehen, Geschmack, Berührung oder Klang. Gefühle geben uns Informationen. Was sind das für Informationen? Reagiere erst, wenn du klar verstanden hast. Dann antworte.

Niemand hat dich jemals beschämt, dich wütend gemacht oder dich dazu gebracht dich abzuwenden, dich zu entziehen. Wir haben uns bewusst oder unbewusst für diese Reaktionen entschieden. Es ist wahr, wenn wir es uns zu Herzen nehmen, niemand kann uns jemals beschämen oder wütend machen oder uns dazu zwingen, uns abzuwenden.

Tiefe Fürsorge ist die Basis. Angst, Trauer oder echte Sorge sind Gefühle.

Zorn, Scham und Abwenden sind Beispiele für unnötige, unwissende gewohnheitsmäßige Reaktionen.

Frei zu sein von diesen Reaktionen eine Sache des Bewusstseins und von Wahlmöglichkeiten.

~ Jun Po Roshi

Mondo Zen ist der Weg von der egozentrischen hin zur Buddha-zentrischen (Gewahrseins-zentrischen) Sichtweise!

Echte Sorge liegt all deinen negativen Reaktionen zugrunde. Angst kann als das erfahren werden, was sie tatsächlich ist – Aufregung und Möglichkeit. Scham kann erfahren werden als was sie tatsächlich ist – die Übernahme der Urteile von anderen für dich selbst. Wut kann erfahren werden

als das, was sie tatsächlich ist – nämlich intensive Präsenz, Klarheit und tiefe Sorge. Abwenden kann erfahren werden als das, was es tatsächlich ist – das Weglaufen vor Verantwortung.

Wut erfordert keine Gewalt. Starke Emotionen sind einfach die (vorhandene) Energie, bis eine Entscheidung getroffen wurde.

Alle kraftvollen Emotionen können sich auf Clear Deep Heart/Mind beziehen – als reines Zuhören oder Lauschen.

In der Erkenntnis von Clear Deep Heart/Mind, überschreibt Intelligenz deine emotionalen Reaktionen und erzeugt damit intelligente Antworten.

Clear Deep Heart/Mind ist Zen: offener Geist, furchtloser Geist, weiter Geist, kreativer Geist, bedingungslos liebender Geist, lachender Geist, der den Witz verstanden hat Geist, **Samadhi!**

Unsere tiefste Natur ist **Samadhi**. Die Erkenntnis von Vergänglichkeit erzeugt Dankbarkeit. Die Erkenntnis der Unvermeidlichkeit von Schmerz bedeutet das Ende des Leidens. Die Erkenntnis der Leere führt zur Überschreitung des Egos.

Zazen Praxis ist furchtlose Gegenwart – Clear Deep Heart/Mind. Wahre Meditation, einmal gefunden, ist für immer bei uns und durchdringt jeden Aspekt unseres Lebens. Wahre Meditation hat niemals begonnen und wird nie enden.

Denke immer daran, das Leben ist erotisch, nicht neurotisch!
Vom Anfang bis zum Ende dreht es sich immer um Liebe – bindungslose Liebe!

~Jun Po Roshi

Hollow Bones Zen Übungselemente

Fünf Praxis Spiegel

Diese fünf Übungselemente *sind* unser Erwachen, unsere echte Einsicht. Zu *praktizieren* bedeutet zu *realisieren*. Zu realisieren bedeutet, zu praktizieren. Durch Konzentration / Meditation, ein neues philosophisches bzw. weltanschauliches Verständnis, emotionale Koans, körperliche Achtsamkeit und die Praxis der heiligen Verantwortung erwachen wir. Die fünf Übungselemente sind wie Spiegel, die es uns erlauben selbst zu erkennen, wie diese Kerntechniken unser Leben verändern. Wir erreichen einen Grad an persönlicher Freiheit, der nur möglich ist durch tiefes spirituelles Erkennen und Disziplin. Diese integrierten fünf Elemente-Übungen sind unser Erwachen. Unsere Mondo-Zen Praxis ist unsere Erleuchtung!

Heilige Verantwortung: Wir akzeptieren unsere intime Interdependenz, unser Eins-Sein mit der Umwelt, dem Universum und allen fühlenden und nichtfühlenden Wesen. Wir verkörpern diese Erkenntnis und entscheiden uns für einen liebevollen Weg kein weiteres Leid mehr in der Welt hervorzubringen. Wir erkennen unsere Verantwortung und erweitern diese auf unsere unmittelbare Umgebung und mit der Zeit sogar bis in die Unendlichkeit hinein.

Philosophische Neuorientierung: Durch Lernen, Gespräche und die Praxis entwickeln wir eine umfassendere und einschließendere Weltsicht. Wir gewinnen an Einsicht und unser Denken wird immer beweglicher, verständnisvoller und klarer. Wir öffnen unseren Verstand und unser Herz. Wir bemächtigen uns einer neuen Sprache, akzeptieren und schließen die Wahrheit über die leere Natur unseres Geistes (verstandesmäßig) mit ein, wie auch die wahre Bedeutung unserer Emotionen. Diese neue Sichtweise findet Ausdruck in unseren Handlungen und ist auch fühlbar.

Emotionale Reife und Integrität: Mit diesem neuen Verständnis und der Erfahrung unserer wahren Natur und der tatsächlichen Bedeutung als auch der Mechanismen von Emotionen, sind wir nicht länger an unbewusste Reaktionen gebunden. Wir erkennen die auftretende Energie als intensive Klarheit und tiefe Sorge, bevor wir reagieren. Wir erfahren Scham als falsche, gegen uns selbst gerichtete Glaubenshaltungen (Introjektion), nicht als Bedrohung unseres Selbst-Wertes und verstehen es als Herausforderung an unsere Integrität. Anstatt unbewusst zu reagieren, antworten wir bewusst und mit Erfahrung. Wir erfahren Trennungsgefühle als verwirrte Entscheidungen und kehren zu Beziehung und Kommunikation zurück. Wir verwandeln unsere schmerzhaften emotionalen Antworten in mitfühlende. **Unsere Angst wird zu unserer Befreiung!** Reife emotionale Antworten entstehen jetzt in Beziehungen, wo einst unreife emotionale Reaktionen vorherrschten. Gewalttätiger Zorn, Scham oder Verweigerung als Reaktion auf Angst wird jetzt als reichhaltige Möglichkeit für Transformation erfahren und kann in seiner ursprünglichen Form nicht weiter vertreten werden.

Bewusste Verkörperung: Durch Qi Gong, Yoga (Pranayama und Asanas), Tai Chi, Tanz (bevorzugt Argentinischer Tango) und andere aufmerksam durchgeführte Körperübungen untersuchen wir unsere Körperlichkeit und werden ihr mehr und mehr bewusst. Wir lokalisieren und entspannen unsere körperlichen Knotenpunkte, die mit psychologischen Spannungen verbunden sind, einschließlich der Spannungen, die durch unsere unbewussten Schatten oder frühere traumatische Erfahrungen verursacht sind. Wir werden sensibler, gesünder und bewusster. Wir haben Freude daran zu erkennen, dass Erleuchtung auch körperlich ist.

Echte Einsicht: Konzentrations- / Meditationspraxis ist essentiell!

Meditations-Anleitung

Die Meditationspraxis in unserer Tradition folgt den klassischen Formen der alten chinesischen und japanischen Zenschulen. Zen ist die japanische Übersetzung für das Wort CHAN, mit dem die Chinesen das Sanskritwort Dhyana aussprechen. Dhyana bedeutet mühelose, leere, mitfühlende Achtsamkeit, Clear Deep Heart/Mind. Konzentrations- / Meditationspraxis führt zu der Erkenntnis und Erfahrung dieses Bewusstseins und Mitgefühls. Die Frucht dieser Übung ist Samadhi, bedingungslose Freude.

Genug, der Worte sind genug gewechselt!

Wenn nicht diese Worte, dann dieser Atem!

Wenn nicht dieser Atem, dann das Sitzen!

Wir haben uns dem Leben immer und immer wieder verschlossen, bis jetzt!

Bis jetzt!

~ David White

Konzentration / Meditation

Das Ego ist ein vorübergehender Prozess, der im Feld des reinen Bewusstseins erscheint, «eine Fiktion göttlicher Imagination». Wenn Meditation angemessen verstanden und praktiziert wird, entwickeln wir Einsicht in die klare, leere Natur unseres tieferen Geistes und damit geht der Ego-Abbau, Offenheit und Mitgefühl ganz natürlich einher. Die Einsicht aus dieser Praxis heraus muss aus einer gegenwärtigen Erkenntnis herauskommen, nicht nur aus einem intellektuellen oder spekulativen Verständnis. Nach dieser fundierten, körperlichen Erkenntnis können wir unsere normale Art, uns selbst und die Welt zu verstehen, transformieren. Eine richtige Sichtweise ist dafür grundlegend und bevor wir uns unserer Meditationspraxis widmen, müssen wir verstehen, denn eine engagierte Praxis ohne ein klares Verständnis kann das Ego wieder erstarken lassen und zu Rigidität („Zen-Krankheit“) oder Nihilismus führen (eine Haltung die davon ausgeht dass das Ego zerstört werden müsse).

Die buddhistische Meditation hat drei Stufen: Dharana (Konzentration), Dhyana (einsichtsvolle Erkenntnis) und Samadhi (bedingungslose Freude).

Dharana, die erste Stufe der Meditationspraxis, gibt dem Geist die Erfahrung der absoluten Stille. Wenn wir diese reine Stille erleben, können wir zur zweiten Stufe übergehen, zu Dhyana (Einsicht).

Dhyana ist die zweite Stufe. Diese Einsicht gibt uns die Erfahrung, dass wir selbst mehr sind als Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Dhyana ist der Zustand von nicht wertender Stille, von unerschütterlichem, leerem, mitfühlenden Bewusstsein – Clear Deep Heart/Mind.

Clear Deep Heart/Mind reagiert nicht oberflächlich, sondern sieht alles so wie es ist, während es in unerschütterlichem Gleichmut mitfühlend auf die sich immer wieder ändernden Umstände antwortet. Nach dieser Erkenntnis und Klärung im Verstehen folgt Mitgefühl und rechtes Handeln ganz natürlich. Die Zerlegung unseres Egos und die vollkommene Erfahrung von furchtloser Leere, erzeugt ganz mühelos großes Mitgefühl. Dieser Zustand (Clear Deep Heart/Mind) darf nicht verwechselt werden mit Trennungsgefühlen, der Verneinung des Lebens oder manischer Glückseligkeit.

Denke immer daran: es ist unter allen Umständen notwendig eine disziplinierte Meditationspraxis fortzuführen, um den Zustand von Dhyana aufrecht zu erhalten.

Samadhi (bedingungslose Freude) ist die dritte und letzte Stufe. Hier erfahren wir die herrliche Qualität eines erwachten, gewöhnlichen Geistes. Samadhi ist bedingungslos, weil es nicht durch Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen verursacht ist. Samadhi ist Freude, weil wir in dieser Erkenntnis einen subtilen Zustand von Freude erleben. Diese Freude kommt durch das Geschenk des Lebens selbst. Wenn wir das erkennen, können wir uns bewusst und mitfühlend allen Erfahrungen in unserem Leben stellen, nicht nur den sogenannten «guten», sondern auch den sogenannten «schlechten». Samadhi erlaubt es uns ganz dem Leben zugewandt zu sein, während wir uns unserer wahren Natur bewusst sind. Diese Erkenntnis ist die Frucht einer reifen Übungspraxis.

Der gewöhnliche Geist (erwacht in Clear Deep Heart Mind) ist der Weg!

~ Jun Po Roshi

Meditations-Form

Sitze ganz bequem mit aufgerichteter Wirbelsäule. Wenn du auf einem Kissen sitzt, sollte deine Hüfte etwas höher als deine Knie sein, das Gewicht auf den Sitzhöckern ruhen und die Hüfte etwas nach vorne gerichtet sein. Richte deinen Blick ca. einen Meter vor dich auf den Boden. Blinzle, falls es nötig ist. Wenn du nicht für 30 Minuten bequem und still sitzen kannst, solltest du einen tieferen Blick in deine innere Verfassung⁸ werfen und deinen Körper aufmerksam beobachten, um heraus zu finden, was dich hindert. Dein Körper will dir etwas sagen! Dem Körper ist es normalerweise nämlich sehr angenehm still zu sitzen. Dein Ego greift in diesen Vorgang ein.

⁸ Engl. , your psychology'

Lege deine Hände in den Schoß, die Daumen berühren sich und formen ein Dhyana Mudra (das Zeichen der Meditation) oder lege deine Handflächen auf deine Oberschenkel oder Knie, der Daumen und Zeigefinger berühren sich dabei und formen ein Gyan Mudra (das Zeichen der Selbsterkenntnis). Wir nennen dieses «zwei Hände ruhen auf den Knien» Mondo Mudra.

Lasse deinen Atem weich und tief sein. Senke dein Kinn ein wenig. Bringe deine Zunge hinter deinen Schneidezähnen zur Ruhe. Erlaube deine Aufmerksamkeit deinem Atem zu folgen, allerdings ohne Anstrengung. Folge der Rinzi Tradition. Beginne mit Konzentration, der Einsichtsphase mit dem Koan vom chinesischen Zen Meister Zhaozhou: «Hat ein Hund Buddha-Natur?» Zhaozhou antwortete: »Wu!« (»Mu« im japanischen, »Nein« im englischen). Wir praktizieren das Koan, indem wir die Worte »Know« (sein tieferes Selbst kennen) und »No« (keine Ablenkung) verwenden.

Mit deinem Einatmen, sage dir innerlich still das Wort KNOW. Folge dem Wort in die reine rezeptive Stille inmitten des Zentrums deines Herzens. Mit dem Ausatmen, sage dir innerlich still NO. Jedes Mal wenn dein Geist abwandert mit ablenkenden Gedanken, Gefühlen oder Wahrnehmungen, bring deine Aufmerksamkeit wieder zurück zur Wahrnehmung des Atems und des im Herzen zentrierten Gewahrseins, in welchem die Worte KNOW und NO aufsteigen. Dies ist Konzentration (Dharana) und Meditation (Dhyana) Praxis.

Wehre dich nicht gegen aufsteigende Gefühle oder Gedanken oder mische dich ein. Bringe einfach deine Aufmerksamkeit zurück zum Atem, wiederhole KNOW beim Einatmen und NO beim Ausatmen. Wenn du feststellst, dass du abgewandert bist, nimm es wahr, lächle und du bist zurück. Diese Praxis ist die Grundlage unseres Erwachens. Deinen bewussten Geist stabilisieren, die Offenheit, Stille, angstfreie Unzerstörbarkeit, Freiheit und ultimative Leere des Geistes zu realisieren, das ist Dhyana, *Clear Deep Heart/Mind*.

Unvermeidlich, dieses NO! wird zu KNOW! und dann YES! Samadhi!

Glossar

Wut: Normalerweise eine gewählte, gewalttätige Reaktion auf Angst in einer Situation oder gegen eine Person. Aus Clear Deep Heart/Mind heraus wird Zorn als tiefes Mitgefühl und intensive Klarheit des Geistes erlebt, nicht als Gewalt.

Ängstlichkeit: Ein Zustand der Angst, der verursacht wird durch mangelndes Wissen oder den Unwillen auf die Informationen zu hören, sie zu verstehen und zu antworten, die unseren Gefühlen unterlegt sind.

Clear Deep Heart/Mind: Zen Geist, Dhyana Meditations-Geist, reines Bewusstsein.

Dana: Das köstliche Paradoxon im Buddhismus ist, dass, je mehr wir geben – ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten – wir um so reicher werden. Indem wir geben, zerstören wir Impulse gewinnsüchtig, habsüchtig und bedürftig zu sein, die unweigerlich zu weiterem Leiden führen.

Depression (Schwermut): Ein Zustand von Angst, der verursacht wird durch mangelndes Wissen oder den Unwillen auf die Informationen zu hören, sie zu verstehen und zu antworten, die in den Gefühlen hinterlegt sind.

Dhyana: Clear Deep Heart/Mind . Das ist Zen. Dies ist die zweite der drei Stufen der meditativen Achtsamkeit: Konzentration, reine Achtsamkeit und bedingslose Freude – Dharana, Dhyana und Samadhi.

Trennungsgefühle / sich abwenden von (disconnection): Auf Angst reagieren indem man sich emotional abmeldet.

Achtheiliger buddhischer Pfad (traditionelle buddhistische Praxis): 1. Richtige Sichtweise, richtiges Verstehen. 2. Ein präzises Ziel, Denken und Fühlen. 3. Ehrliches / aufrechtes Sprechen 4. Mitfühlendes Handeln 5. Bewusste Lebensführung 6. Große Anstrengung und Entschlossenheit 7. Tiefe Meditation 8. Befreiendes Samadhi

Emotionales Koan: Ablauf, der negative emotionale Reaktionen in mitfühlende Antworten verwandelt.

Angst: Aufgeregte Energie, die aus tiefem Mitgefühl über eine Situation entspringt, bevor wir uns bewusst oder unbewusst für eine Reaktion entscheiden. Innerhalb von Clear Deep Heart/Mind wird Angst als Aufregung und Möglichkeit erlebt.

Fünf Übungselemente: (Hollow Bones Mondo Zen Entsprechung für den acht-teiligen Pfad) 1. Heilige Verantwortung 2. Weltanschauliche Neuausrichtung 3. Emotionale Reife und Integrität 4. Bewusste Verkörperung 5. Echte Einsicht

Die vier edlen Wahrheiten des Buddhismus: 1. Leiden 2. Der Grund für das Leiden 3. Das Ende des Leidens 4. Der achtheilige Pfad zur Beendigung des Leidens

Schuld: Die sinnvolle Einsicht und das Akzeptieren von Verantwortung für einen Fehler oder einen Irrtum, der aus Unwissenheit entstanden ist.

Einsicht: Die direkte Erfahrung eines absolut klaren, leeren Geistes und seines Ausdrucks durch das relative Ego.

Kleshas: Die drei Hauptgifte: 1. Leidenschaft 2. Agression 3. Unwissenheit

Koan: Eine verschlüsselte Zenfrage, eine Art Rätsel, das nur beantwortet werden kann durch eine wirkliche Erfahrung, die dann durch den intellektuellen Verstand ausgedrückt und zur Klarheit gebracht werden muss. Beispiel: Ist es möglich einfach nur zu lauschen? Gibt es Clear Deep Heart/Mind? Was ist das wahre Gefühl, das dem Zorn unterlegt ist? Wer bist du?

Meditation: Drei Stufen: die Konzentration zu halten ist Dharana; den Geist zu erkennen, in dem die Konzentration stattfindet, anstrengungsloses Clear Deep Heart/Mind ist Dhyana; die Freude an der Wahrheit und Freiheit diese Leere zu erkennen und das mit ihm verbundene Mitgefühl ist Samadhi.

Mondo: Zen Dialog (sei es öffentlich oder privat) zwischen einem sogenannten Lehrer und sogenanntem Schüler. Unsere Dialogform soll echte Einsicht hervorlocken, verankern und klar machen und erfordert ein hohes Maß an Engagement und Gegenwärtigkeit von allen Beteiligten.

Scham: Eine schmerzhaft emotionale Reaktion, ein verwirrter und unwissender Glaube bezogen auf den eigenen Selbstwert.

Zazen: Zen Sitz-Meditation. Za- ist die Sitz-Position; Zen ist meditatives Gewahrsein (Dhyana).

Come, come, whoever you are.
Wanderer, worshiper, lover of leaving
Ours is not a caravan of despair.
Come, it does not matter
If you've broken
Your vow a thousand times.
Still, come, and yet again come!
~ **Master Rumi**

Um dein Erwachen zu unterstützen, empfehlen wir dir:

Erstens: Nimm teil an der 70 Tage cyber sangha Praxis Gruppe.

(www.mondozen.org: Training, Mondo Zen Training)

Zweitens: Schließe dich einer Mondo Zen™ Gemeinschaft an, die sich verpflichtet hat zu meditieren und Mondo Zen™ zu praktizieren. Es ist einfacher, gemeinsam aufzuwachen und zu -wachsen.

(www.integralzen.de: Gemeinschaft)

Drittens: Nimm an vielen Retreats teil. Die Tür ist immer offen. Es gibt nichts, was diese Praxis mehr belebt als die Teilnahme an einem Mondo Zen™ Retreat.

(www.integralzen.de: Retreats und Workshops)

Viertens: Übe und werde ein Mondo Zen™ Begleiter (Facilitator) und teile diese Freude mit anderen. Wenn du etwas wirklich lernen willst, dann lehre es.

(www.mondozen.org: Retreats and Events, Calendar of Retreats and Events; attend a Teacher Training)

Fünftens: Entwickle deine Fähigkeiten mit emotionalen Koans, weiter indem du an fortgeschrittenen Trainings teilnimmst.

(Being developed through Integral Zen, www.integralzen.org / www.integralzen.de a branch of Hollow Bones/Mondo Zen)

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Mögen alle Wesen geliebt und gut genährt sein!

Mögen alle Wesen erwachen und ihren Weg finden!

Ganz besonders wir!

~ *Jun Po Roshi*



Anhang: Sutras

Atta Dipa

You are This Light

Leader:

(You are this light) pure selfless awareness.

Rely upon selfless awareness.

Do not rely upon concepts of self and other that appear.

Do not depend upon beliefs, sensations, and emotions, which arise and fall away.

Meditative awareness, clear intention, acting wisely, compassionately and skillfully are this practice.

Rely upon this only!

Rely upon this ceaselessly!

Everyone:

I am this light, pure selfless awareness.

I rely upon selfless awareness.

I do not rely upon concepts of self and other that appear.

I do not depend upon beliefs, sensations, and emotions, which arise and fall away.

Meditative awareness, clear intention, acting wisely, compassionately and skillfully are this practice.

I rely upon this only!

I rely upon this ceaselessly!

Atta Dipa

Leiter:

(Du bist dieses Licht) reines selbstloses Gewährsein.

Vertraue auf selbstloses Gewährsein.

Vertraue nicht auf Konzepte vom Selbst und Anderem, was erscheint.

Mach dich nicht abhängig von Überzeugungen, Gefühlen und Emotionen, die entstehen und wieder vergehen.

Meditatives Gewährsein, klare Intention, weises, mitfühlendes und geschicktes Handeln sind diese Praxis.

Vertraue nur hierauf!

Vertraue auf dies unaufhörlich!

Alle:

Ich bin dieses Licht, reines selbstloses Gewährsein.

Ich vertraue auf selbstloses Gewährsein.

Ich vertraue nicht auf Konzepte vom Selbst und Anderem, was erscheint.

Ich mache mich nicht abhängig von Überzeugungen, Gefühlen und Emotionen, die entstehen und wieder vergehen.

Meditatives Gewährsein, klare Intention, weises, mitfühlendes und geschicktes Handeln sind diese Praxis.

Ich vertraue nur hierauf!

Ich vertraue auf dies unaufhörlich!

Great Wisdom Heart Sutra

Avalokitesvara, an Awakened One of great compassion, experiencing the clear deep truth of the transcendent wisdom of meditative awareness, clearly saw that all of the images, thoughts, feelings and emotional states of ego mind are empty of any permanent self-nature. Realizing this, he immediately transcended mental confusion and ego suffering and told Shariputra:

Remember that all manifested forms are no other than this emptiness. Emptiness is no other than all these manifested forms. Form is exactly emptiness, emptiness is exactly form. All of our thoughts, feelings, concepts, conscious states and volitional actions are also like this. We must remember that even spiritual life and practice are fundamentally empty. Within this deep meditative awareness, there is no birth, no death, nothing can be defiled, nothing is pure, nothing can increase, nothing can decrease.

Hence, in this emptiness, there is no form, no feeling, no thought, no volition, and no consciousness. There are no eyes, no ears, no nose, no tongue, no body, and no mind. There is no seeing, no hearing, no smelling, no tasting, no touching, and no thinking. There is no world of sight, no world of consciousness. There is no ignorance and no end to ignorance. There is no aging leading to old age and death and no end to aging leading to old age and death. There is no suffering, no craving, no extinction, no path, no wisdom and no attainment. Indeed, there is nothing to be attained.

The Awakened Ones rely upon this transcendent wisdom and experience no ego confusion or hindrance in this mind. No hindrance, therefore, no fear. Far beyond upside down views at last, this enlightened mind we call Nirvana.

Past, present and future, all Awakened Ones, all compassionate ones, rely upon this transcendent wisdom of meditative awareness and, therefore, experience the most supreme awakening: Enlightenment.

Thus, know that transcendent wisdom is the greatest dharani, the brightest dharani, the incomparable dharani. This practice can completely clear the mind and end all ego suffering. This is the truth, not a deception.

So embody this transcendent wisdom, manifest this wisdom, proclaim this dharani and Awaken!

Tadyatha!

Gate, Gate, Para Gate,

Parasam Gate,

Bodhi Swaha!

(Heart Sutra Dharani: the embodiment & manifestation of the teaching it contains—Sanskrit 100-300 C.E.)

Pure Awareness is transcending,
ever transcending,
transcending transcendence,
transcending even the
transcendence of transcendence.

This is Awakened Mind!

Swaha!

Lex Hixon

Herz Sutra

Als Avalokitesvara, ein Erwachter von großem Mitgefühl, die klare tiefe Wahrheit und die transzendente Weisheit von meditativem Geist erfuhr, sah er klar dass alle Bilder, Gedanken, Gefühle und emotionalen Zustände des Ego-Geistes leer von jeglicher permanenten Selbst-Natur sind. Dies realisierend, transzendierte er unmittelbar mentale Verwirrung und Ego-Leiden und erzählte Shariputra:

Bedenke, dass alle manifesten Formen nichts Anderes sind als Leerheit. Leerheit ist nichts Anderes als diese manifesten Formen. Form ist genau Leerheit und Leerheit ist genau Form. Alle unsere Gedanken, Gefühle Konzepte und Bewusstseins-Zustände und willentliche Handlungen sind ebenfalls wie dies. Wir müssen bedenken, dass selbst spirituelles Leben und Praxis grundlegend leer sind. Inmitten dieses tiefen meditativen Gewahrseins, da ist keine Geburt, kein Tod, nichts kann verunreinigt werden, nichts ist rein, nichts kann zunehmen, nichts kann abnehmen.

Daher, in dieser Leerheit, da ist keine Form, kein Fühlen, kein Gedanke, keine Willenskraft und kein Bewusstsein. Da sind keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge, kein Körper, kein Geist. Da ist kein Sehen, kein Hören, kein Riechen, kein Schmecken, kein Berühren und kein Denken. Da ist keine Welt des Sehens, keine Welt des Bewusstseins. Da ist keine Ignoranz und kein Ende von Ignoranz. Da ist kein Altern, was zu hohem Alter und Tod führt und kein Ende des Alterns, was zu hohem Alter und zum Tod führt. Da ist kein Leiden, kein Verlangen, keine Vernichtung, kein Pfad, keine Weisheit und keine Erlangung. Tatsächlich ist da nichts zu erlangen.

Die Erwachten vertrauen auf diese transzendente Weisheit und erfahren keine Ego-Verwirrung oder Behinderung⁹ in diesem Geist. Keine Behinderung, daher, keine Angst. Letztlich weit über eine ‚auf dem Kopf-Sicht¹⁰‘ hinaus, nennen wir diesen erleuchteten Geist Nirvana.

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, alle Erwachten, alle Mitfühlenden vertrauen auf dieses transzendente, meditative Gewahrsein und, daher, erfahren das höchste Erwachen: Erleuchtung.

Also wisse, dass transzendente Weisheit die größte Dharani¹¹ ist, die hellste Dharani, die unvergleichliche Dharani. Diese Praxis kann den Geist vollständig klären und alles Ego-Leiden beenden. Dies ist die Wahrheit, keine Täuschung.

Also verkörpere diese transzendente Weisheit, manifestiere diese Weisheit verkünde diese Dharani und Erwache!

⁹ Engl. ‚hindrance‘

¹⁰ Engl. ‚up side down view‘

¹¹ Eine Dharani ist ein Text mit magischer Bedeutung, der in meist symbolischer Weise die Essenz eines Gebetes oder einer heiligen Lehre enthält. (Wikipedia)

Tadyatha!
Gate, Gate, Para Gate,
Parasam Gate,
Bodhi Swaha!

**Reines Gewahrsein transzendiert, transzendiert immer weiter, transzendiert die Transzendenz,
transzendiert selbst die Transzendenz der Transzendenz.**

Dies ist erwachter Geist!

Swahah!

