

Für Okisho-San

aus dem Tokai-An in Kyoto

- in heiterer Erinnerung -

„Er zeigte mir, wie Zen gelebt wird.“

Copyright

Texte von Bernd Joschke: www.joschke.de

Fotos von Helga Sevecke: www.only-this.de

Copyright: © Bernd Joschke/Helga Sevecke, Parkallee 117, Bremen

Danksagung

Wieder einmal tiefen Dank an **Helga Sevecke** für die Auswahl so treffender Bilder zu meinen schlichten Texten und für die unermüdliche Arbeit am ‚Mac‘.

Dieses Jahr hat die „Junge Fraktion“ in unserem Office meine Diktate und Korrekturen perfekt erledigt. Herzlichen Dank an **Juliana Lankenau** und **Daniela Götsche** - ohne die beiden läuft hier gar nichts!!

Und auch **John Thiele**, der mir noch immer mein lichtiges Sonnenschein-Büro mit den großen Fenstern so günstig überlässt – ohne den Trubel des Samsara – sei herzlich bedankt.

Ich werde von allen Wesen nur beschenkt.

Bernd Joschke

Prolog

Herztupfer

Die Winter in Japan sind kalt – bitterkalt sogar. Drei der Großen Sesshin (Dai-Sesshin) fallen genau in diese Eiszeit. Die Mönche sitzen ab 02:30 Uhr früh Stunde um Stunde bis in die tiefe Nacht im Zazen. Der Schnee verschluckt jedes Geräusch – selbst die Zeit scheint still zu stehen.

Die Robe aus Baumwolle wärmt schon längst nicht mehr, die Kälte kriecht den Rücken hoch. Eishauch streicht über Nacken und geschorenen Kopf. Die Knochen sind aus kaltem Glas. Vom Frost sind Fußsohlen und Hände aufgesprungen. Die Knie schmerzen und der Kopf nickt vor Müdigkeit vornüber.

Mein sonst so mutiger Zen-Geist ist ganz verzagt. In mir ist es dunkel. Ich zweifle, ich weiß nicht mehr weiter – sehe keinen Ausweg. Warum nur das alles?!

Plötzlich... ca. gegen 22:00 Uhr – von der Küche her – „taptaptap“ – schnelle, kleine Schritte auf den Holzdielen. Eine blecherne Teekanne klappert. Der Jisha (Teegeber) kommt angewieselt. Die Ärmel seiner Robe wehen. Er stellt die schwere Kanne vor der Zendo ab – „klack“. Behend springt er über die Schwelle – „klatsch, klatsch“ – die großen Taku werden geschlagen. Laut schreit er in die eisige Halle: „Sarei“. Alle fallen in die tiefe Verbeugung. Die vor das rechte Knie gestellte Teetasse wird blitzgeschwind gefüllt mit heißem Sen-Cha.

Und dann... dann gibt es zusätzlich eine Leckerei. Eingepackt in billige Plastikfolie: süße, weiche Wecken mit Füllung (Marmelade, Schokolade, Vanille). Viel zu süß, viel zu weich, viel zu klebrig, viel zu cremig. Völlig ungesund – aber sooooooooooooo köstlich. Ich schlürfe den heißen Tee. Ich schlinge mein Schokowecken in mich hinein. Oh, wie himmlisch!! Ich fühle mich gestreichelt wie mit Engelsflügeln.

Große Entschlossenheit kehrt zurück. Voller Tatkraft nehme ich den Kampf auf. Kälte und Schmerz – da lache ich doch drüber. Ein nur kleiner Tupfer für mein wundes Herz und schon entflammt wieder der energische Zen-Geist. „Klatsch-Klatsch“. Die Teerunde ist beendet. Ich falle ins Samadhi. Irgendein Bodhisattva hatte Erbarmen mit diesem verfrorenen Mönchlein.

Danke für die **Herztupfer**.

Mögen die schlichten Gedanken in diesem kleinen Heft auch „**Herztupfer**“ sein und Mut, Entschlossenheit, Dankbarkeit und Freude in unseren Alltag tragen.

Gruß von Her-Zen, Bernd

Inhaltsverzeichnis

Widmung

Danksagung

Prolog

Inhaltsverzeichnis

- 1) Zen-Life
- 2) Wege
- 3) Ziele
- 4) Spiele
- 5) Das System
- 6) Mitgefühl & Weisheit (Kanzeon)
- 7) Jetzt-Leben
- 8) Hier-Leben
- 9) Dies-Leben
- 10) Bestes Leben I
- 11) Bestes Leben II
- 12) Love & Knowledge
- 13) Welcome & Bye-bye
- 14) Ich & Los
- 15) Doof & Schlau
- 16) Sunny & Funny
- 17) Alt & Neu
- 18) Erkenntnis & Verständnis
- 19) Mind & Ass
- 20) Glück & Gesundheit
- 21) Ursache & Wirkung
- 22) Himmel & Hölle
- 23) Wohl & Wehe
- 24) Licht & Schatten
- 25) Leer & Ewig

- 26) Geburt & Tod
- 27) Hin & Weg
- 28) Geisteskühle & Herzenswärme
- 29) Leicht & Schwer
- 30) Von & Zu
- 31) Etwas & Alles
- 32) Fluss & Strom
- 33) Wenn & Aber
- 34) Freund & Feind
- 35) Groß & Klein
- 36) Gut & Schlecht
- 37) Simple & Difficult
- 38) Wille & Stille
- 39) Rennt & Brennt
- 40) Wen & Was?
- 41) Ich & Mich
- 42) Blöd & Besser
- 43) Zen & icecream
- 44) Mut & Hochmut
- 45) Konflikt & Management
- 46) Selbstsucht & Selbstlos
- 47) Wissen & Wirken
- 48) Spiegel & Bild
- 49) Wohl & Wollen
- 50) Welt & Weg
- 51) Balken & Beule
- 52) Head & Heart
- 53) Wünsche & Wahrheit
- 54) Verenden & Vollenden
- 55) Sonnenstrahlen & Regentropfen
- 56) Okisho-San
- 57) Zen-Banner

1

ZEN-LIFE

MIND

SPEECH

BODY

AND REALITY

ALL IN HARMONY



Wege

Der Weg ist das Ziel - Das ist Menschenwelt

Das Ziel ist der Weg - Das ist Götterwelt

Ohne Ziel! Ohne Weg! - Das ist Buddhawelt

„ „ - Das ist Nibbana



3

Ziele

Klarblick - auf Welt

Befreiung - vom Leiden

Erretten - aller Wesen

Verlöschen - „ „



4

Spiele

Das Spiel heißt
„Menschenleben“

Das Ziel heißt
„Buddhaleben“



5

Das System

Geisteskühle

Herzenswärme

Dauerpower

