

**Käme der Mensch der Gesellschaft hier vorbei,
würde ich mich noch tiefer in die Berge zurückziehen.**

Daibai Hojo

Juli 2023

Liebe alle,

Wir alle sehnen uns immer wieder nach Liebe, Harmonie und Frieden in dieser Welt. Als Buddha sich erweckte, verstand er unmittelbar: Alles ist schon da, alles ist gut, so wie es ist; alles ist bereits in Frieden und Harmonie. Nur der Mensch mit seinen Wünschen, Vorstellungen, Konzepten, mit seinem Ich-Bewusstsein, der Dualität, erschafft andauernd Unruhe, Chaos, Streit und Krieg. Dieses Chaos, das Leiden des Menschen versucht er danach, mit neuen Vorstellungen, Wünschen und Konzepten zu bekämpfen. Das ist wie Feuer mit Feuer löschen zu wollen.

Die herannahende Sommerzeit und die Ferienzeit sind der ideale Moment, dieses fruchtlose Denken loszulassen, das Hamsterrad, in dem wir uns befinden, zu verlassen, sich wie zu Buddhas Zeiten zurückzuziehen und eine Auszeit zu nehmen - „geistige Ferien“, wie es Meister Kodo Sawaki nennt -, uns selbst in Zazen, in Stille hinzusetzen und unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, indem wir aufhören uns zu bewegen (mit dem Körper) und aufhören uns bewegen zu lassen (im Geist) und unsere Grundnatur, unsere Buddha-Natur hervorkommen zu lassen, die kosmische Energie wirken zu lassen. Diese Buddha-Natur ist klar, formlos, nicht fassbar. Dies ist nicht nur eine Frage des Ortes, sondern des Geistes.

Durch die gemeinsame Praxis mit der Sangha, durch das natürliche Verbundsein in und durch Zazen kommen wir intuitiv, von selbst in Harmonie und Frieden.

Tief in die Berge von Zazen eindringen bedeutet, den gesellschaftlichen Menschen mit seinen Wünschen, seiner Gier, seinen *bonno* und Verblendung, loszulassen, indem wir selbst zum Berg werden - still, stark, stabil und lebendig -; unsere Begrenzungen auf uns selbst loslassen, tief vertraut werden mit uns selbst; eins mit unserem Körper, unserer Atmung, unserem Geist. So kommen wir unbewusst, natürlich, von selbst in Einheit mit allem, was uns umgibt; verspüren tief die Würde, die sich durch Zazen verwirklicht, das die Form des Universums wiedergibt; und wir können der kosmischen Ordnung folgen.

Zazen – Buddha sein, während man gewöhnlicher Mensch bleibt.

Ich wünsche allen schöne und inspirierende Sommertage.

Mit einem herzlichen Gruss,

In Gassho,

Eishuku Monika