

Lettre de la

Sangha

Brief



2 € - n° 33 - Février / februar 2025

Lettre de la **Sangha** Brief

2 € – n° 33 – Février / Februar 2025

REDAKTION / RÉDACTION

Christoph Martin

LAYOUT / MISE EN PAGE

Paul Pichaureau

ÜBERSETZUNG / TRADUCTION

Blanche Heugel, Christophe Carbonel, Madeleine Ehrhard,
Sebastian Nicolle, Simone de Mello,
Jonas Endres, Christoph Martin

TITELBILD / COUVERTURE

Avalokiteshvara with his or her 1000 arms and 11 heads,
(c) RMN-Grand Palais (MNAAG, Paris) / Thierry Ollivier



Zen Sans Demeure

Sommaire

Next Sangha-Letter : July 2025
Deadline for texts and pictures: may 15th, 2025

Please note:

- send .doc or .odt file to christoph_martin@web.de
- do not layout your texts
- send photos in seperate files, in raw format.

All pictures © Sangha Sans Demeure, unless otherwise stated

Das wahre Zen entsteht nicht, <i>Christoph Martin</i>	4
Le vrai zen ne naît pas, <i>Christoph Martin</i>	6
❖ ❖ ❖	
La mort de Jean-Claude Saint-Prix	9
Der Tod von Jean-Claude Saint-Prix	12
❖ ❖ ❖	
Meine kleine, geliebte Tochter, mein Kind, <i>Françoise Lesage</i>	16
Ma petite fille chérie, mon enfant, <i>Françoise Lesage</i>	17
❖ ❖ ❖	
Le kusen, prise de risques, <i>Stéphane Hirschberger</i>	18
Kusen: Risiken eingehen, <i>Stéphan Hirschberger</i>	19
❖ ❖ ❖	
Von einer, die auszog, ein Dojo zu gründen, <i>Jantje Hannover</i>	20
D'une personne qui voulait fonder un dojo, <i>Jantje Hannover</i>	24
❖ ❖ ❖	
Daughters of Emptiness, <i>Maddie Parisio</i>	29
Les filles du vide, <i>Maddie Parisio</i>	30
Daughters of Emptiness, <i>Maddie Parisio</i>	31
❖ ❖ ❖	
Une semaine Gyôji à La Gendronnière, <i>Stéphane Hirschberger</i>	32
Eine Gyôji-Woche auf La Gendronnière, <i>Stéphane Hirschberger</i>	34
❖ ❖ ❖	
La Couture Sans Demeure, <i>Hélène Rigodanzo</i>	37
Näherei ohne Bleibe, <i>Hélène Rigodanzo</i>	39
Le troisième pôle, <i>Jonas Endres, Denis Crozet</i>	42
Der dritte Pol, <i>Jonas Endres, Denis Crozet</i>	43
❖ ❖ ❖	
Wir werden alt und grau, <i>Jonas Endres</i>	44
Nous devenons vieux et gris, <i>Jonas Endres</i>	48
❖ ❖ ❖	
Das Ego ablegen, <i>Uli Dietze</i>	52

Das wahre Zen entsteht nicht

EINE ANTWORT
FÜR OLIVIER TOLLU

Christoph Martin

Lieber Olivier, mein geschätzter Freund auf dem Weg,

dein scharfsinniger und umfangreicher Text „Hier entsteht das wahre Zen“ im *Sangha-Brief* 31 (Februar 2024) stellt die Ausrichtung des „europäischen Zen“ (unserer Praxis, heißt das) an den japanischen Traditionen in Frage, ja macht sich darüber lustig. Ich fühle mich aufgerufen, eine Antwort zu geben.

Innerhalb der AZI ist es seit Jahren ein Streitpunkt, welche der beiden folgenden Ansichten die Richtige ist:

a) Deshimaru hat mit einem Minimum an japanischen Zeremoniell begonnen und dieses nach und nach erweitert - wenn er noch länger gelebt hätte, hätte man selbstverständlich irgendwann den Standard der japanischen Tempel erreicht (was in einigen AZI-Tempeln ja inzwischen so umgesetzt wird).

b) Deshimaru hat genau verstanden, dass wir Europäer (zumal die der damaligen Zeit, Stichwort Hippie-Kultur) etwas anderes, einfacheres, reduziertes brauchen, und dass die Konzentration auf Zazen als den Kern der Praxis allem anderen voran steht.

In der Sangha ohne Bleibe stehen wir wohl dem zweiten Standpunkt näher.

Dennoch
wird

auch bei uns Wert gelegt auf Präsenz und Exaktheit in den Zeremonien, den Gesten, dem Verhalten. Im Gegensatz zu anderen Sanghas der Deshimaru-Linie lernen wir die Zeremonien nicht in speziellen Workshops, sondern wir geben sie direkt in den Sesshins und im Dojo-Alltag von Person zu Person weiter, und wir haben das Glück einen Meister zu haben, der auch nach über 50 Jahren noch die Geduld hat, uns auf einzelne Details hinzuweisen.

Wenn ich deine Gedanken zu Ende dachte, so wäre wohl auch der Kimono / Kolomo durch einen Trainingsanzug zu ersetzen. Ob dieser dann in einer gedeckten Farbe vorzustellen wäre oder im schrillen Farbton der 90er-Jahre Russenraschler, sei dahingestellt.

Das Holz („han“ wäre das von Dir abgelehnte Wort) könnte durch einen digitalen Klingelton ersetzt werden. Die Sitzkissen im Dojo individuell im Farbton, „personalisiert“ heißt das heute. Gasshō als Geste weicht der europäisierten Bewegung des unspezifischen Armhebens irgendwie. Auf dem Altar, wenn er denn überhaupt sein muss, am besten gar nichts oder ein Duftbäumchen wie in vielen Autos. Oder doch ein Kruzifix (europäische Kultur)?

Olivier, du siehst, ich übertreibe ein wenig, wenn ich mir vorzustellen versuche, wie ein modernes europäisches Zen auf der Grundlagen unserer Kultur, die du so hoch lobst, aussehen könnte.

Worum es mir aber eigentlich geht ist,
dass nach meinem Verständnis Zen
nicht „entsteht“. Zen „ist“ einfach. Die Praxis des stillen Sitzens

und Gedanken vorbeiziehn lassen ist Jahrtausende alt, lange vor Buddha Shakyamuni haben Menschen so praktiziert. Insofern praktizieren wir das Unveränderliche. In welchen kulturellen oder religiösen Kontext diese Praxis eingebettet ist, hat sich hingegen immer wieder verändert, da würde ich zustimmen. Nicht einverstanden bin ich mit einer Haltung, die sich über die Formen, in denen unsere Praxis beigebracht wurde, lustig macht, sie ablehnt und mehr oder weniger willkürlich durch moderne und eigene Formen ersetzen möchte. Die Praxis muss uns nicht gefallen. Man folgt dem, dem der Meister folgt, der wiederum jenem folgt, dem sein Meister gefolgt war. Das betrifft auch die Formen.

Jede Sangha hat ihren eigenen Stil. Einige Gruppen innerhalb der AZI haben ihren Stil bis auf den Millimeter der Kimono-Länge japanisiert. Unser Stil besteht wohl eher darin, das explizit gerade nicht zu tun. Da schaut dann halt die lange Unterhose unterm Kolomo-Rand hervor. Aber ich plädiere dennoch dafür, einen Kolomo zu tragen, einen Mokugyo zu schlagen, Kyōsaku, Gasshō, Sampai, Kaijo, Kesa, Rakusu, *Busshō Kapila*, *Hannya shingyō*, Kinhin, Zazen beizubehalten.

Es muss ja trotzdem kein Bambus gemalt werden. Einverstanden, Olivier.

Le vrai zen ne naît pas

UNE RÉPONSE À OLIVIER TOLLU

Christoph Martin

Cher Olivier, mon estimé ami sur la Voie, Ton texte perspicace et complet « Le vrai zen naît ici » dans la *Lettre de la Sangha* 31 (février 2024) remet en question, voire se moque, de l'alignement du « zen européen » (de notre pratique, dit-on) sur les traditions japonaises. Je me sens appelé à donner une réponse.

Au sein de l'AZI, la question de savoir lequel des deux points de vue suivants est le bon fait l'objet d'un débat depuis des années :

a) Deshimaru a commencé avec un minimum de cérémonial japonais et l'a progressivement étendu – s'il avait vécu plus longtemps, on aurait bien sûr fini par atteindre le standard des temples japonais (ce qui est d'ailleurs désormais appliqué dans certains temples AZI).

b) Deshimaru a parfaitement compris que nous, Européens (surtout ceux de l'époque, la culture hippie en tête), avons besoin de quelque chose de différent, de plus simple, de plus réduit, et que la concentration sur zazen en tant que noyau de la pratique passait avant tout le reste.

Dans la Sangha Sans Demeure, nous sommes sans doute plus proches du deuxième point de vue.

Cependant, nous attachons aussi de l'importance à la présence et à l'exactitude dans les cérémonies, les gestes, le comportement. Contrairement à d'autres sangha de la lignée Deshimaru, nous n'apprenons pas les cérémonies dans des ateliers spéciaux, mais nous les transmettons directement de personne à personne dans les sesshin et dans le quotidien du dojo, et nous avons la chance d'avoir un maître qui, même après plus de 50 ans, a encore la patience de nous faire remarquer certains détails.

Si je pousse ta réflexion jusqu'au bout, le kimono/kolomo pourrait être remplacé par un survêtement. Reste à savoir si celui-ci devrait être présenté dans une couleur sobre ou dans les tons criards des Russes des années 90.

Le bois (*han* étant le mot que tu as rejeté) pourrait être remplacé par une sonnerie numérique. Les coussins du dojo seraient de couleur individuelle (on dirait qu'ils sont « personnalisés »). Le *gasshō* en tant que geste céderait en quelque sorte la place au mouvement européenisé du lever de bras non spécifique. Sur l'autel – s'il doit y en avoir un – de préférence rien du tout ou un petit arbre parfumé comme dans de nombreuses voitures. Ou alors un crucifix (culture européenne) ?

Olivier, tu vois que j'exagère un peu en essayant d'imaginer à quoi pourrait ressembler un zen européen moderne sur les





bases de notre culture que tu vantes tant.

Mais ce qui m'importe en réalité, c'est que, selon ma compréhension, le zen ne « naît » pas. Le zen « est », tout simplement. La pratique de s'asseoir en silence et de laisser passer les pensées est vieille de plusieurs milliers d'années, et les gens la pratiquaient bien avant le Bouddha Shakyamuni. En ce sens, nous pratiquons l'immuable. En revanche, le contexte culturel ou religieux dans lequel s'inscrit cette pratique a toujours changé, je suis d'accord. Mais, je ne suis pas d'accord avec une attitude qui se moque des formes sous lesquelles cette pratique nous a été enseignée, qui les rejette et qui voudrait les remplacer plus ou moins arbitrairement par des formes modernes et personnelles. La pratique ne doit pas nous plaire. On suit celui que suit le maître, qui suit à son tour celui que suivait son maître. Cela concerne aussi les formes.

Chaque sangha a son propre style. Certains groupes au sein de l'AZI ont japonisé leur style jusqu'au millimètre de la longueur du kimono. Notre style consiste plutôt à ne pas le faire explicitement. Le caleçon long dépasse alors de la bordure du kolomo. Mais je plaide tout de même pour le port d'un kolomo, la frappe d'un mokugyo, le maintien des kyōsaku, gasshō, sampai, kaijo, kesa, rakusu, *Busshō Kapila*, *Hannya shingyō*, kinhin, zazen.

Il n'est pas nécessaire de peindre des bambous.
D'accord, Olivier.

Traduction avec Deepl/Christophe Carbonel

La mort de Jean-Claude Saint-Prix

*Kusen de Philippe Reiryū Coupey,
donné au Dojo Zen de Paris le 21 septembre 2024*



Aujourd'hui il y a beaucoup de monde dans le dojo, pour cette commémoration pour Jean-Claude Saint-Prix.

Pour ceux qui débutent dans la pratique, vous n'avez pas besoin de croiser vos jambes jusqu'à la cloche. Faites comme vous voulez.

Lorsqu'on a un cancer, on veut le guérir. Mais lorsqu'on va mourir, c'est complètement autre chose : on l'accepte, ou on ne l'accepte pas. On peut même dire « admettre ». On l'admet ? – qu'on va mourir...

Jean-Claude m'a envoyé des SMS depuis son lit d'hôpital peu avant son décès, pour me dire qu'il allait mourir. Jean-Claude parlait par le corps, comme il l'avait d'ailleurs toujours fait, il exprimait sa vision du monde par le corps : « Philippe, je meurs. »

[*Kinhin. Zazen*]

Jean-Claude était un homme bon, qui était toujours là, à nos côtés, pour aider qui que ce soit. C'est-à-dire pour tout le monde.

Il m'a beaucoup aidé personnellement, et m'a toujours soutenu. Surtout à travers certains conflits qui existaient chez nous, à l'époque. Il venait à mes zazen, et aux zazen des autres. Avec moi en sesshin, et même en camp d'été – qu'il ne dirigeait pas lui-même.

Jean-Claude était disciple de maître Deshimaru. Et moine zen. De longue date.

Son nom d'ordination était Reisaku (son nom de bodhisattva, car on ne se sert pas du nom de moine : c'est secret ! ... c'est pas le mot « secret », mais il s'agit de ne pas le mettre en avant ; de ne pas mettre quoi que ce soit en avant).

Nous avons traversé ensemble presque tout l'historique de ce dojo, depuis les années 70 jusqu'à aujourd'hui.

Le zazen quotidien, avec Sensei – maître Deshimaru –, et les sesshin, les camps d'été.

L'inauguration du temple de la Gendronnière, où après la mort de maître Deshimaru on a terminé au tribunal (nous étions attaqués, et le temple a été scellé par certaines personnes au Japon, et il nous a fallu payer une grosse somme pour en finir).

Après la mort de Deshimaru, on a vécu la mort d'Étienne. Puis le départ de Stéphane Kosen. C'étaient deux piliers essentiels de
10 cette sangha de Deshimaru.

Jean-Claude a vécu tout cela. De très près.

Aussi, il nous a beaucoup aidés pour tous les déplacements de ce dojo, du XIV^e arrondissement, puis du XIII^e, puis du XI^e, près de la Bastille, jusqu'à ici, maintenant, au dojo de Tolbiac.

Nous avons vécu ensemble la grande époque d'Étienne et de Stéphane. L'époque de notre autonomie, et de notre indépendance que malheureusement, nous avons perdues depuis. Et nous avons beaucoup souffert de cette perte.

C'est vrai que Jean-Claude gardait une certaine distance avec les institutions. Mais ce n'était pas par méfiance. C'était par instinct.

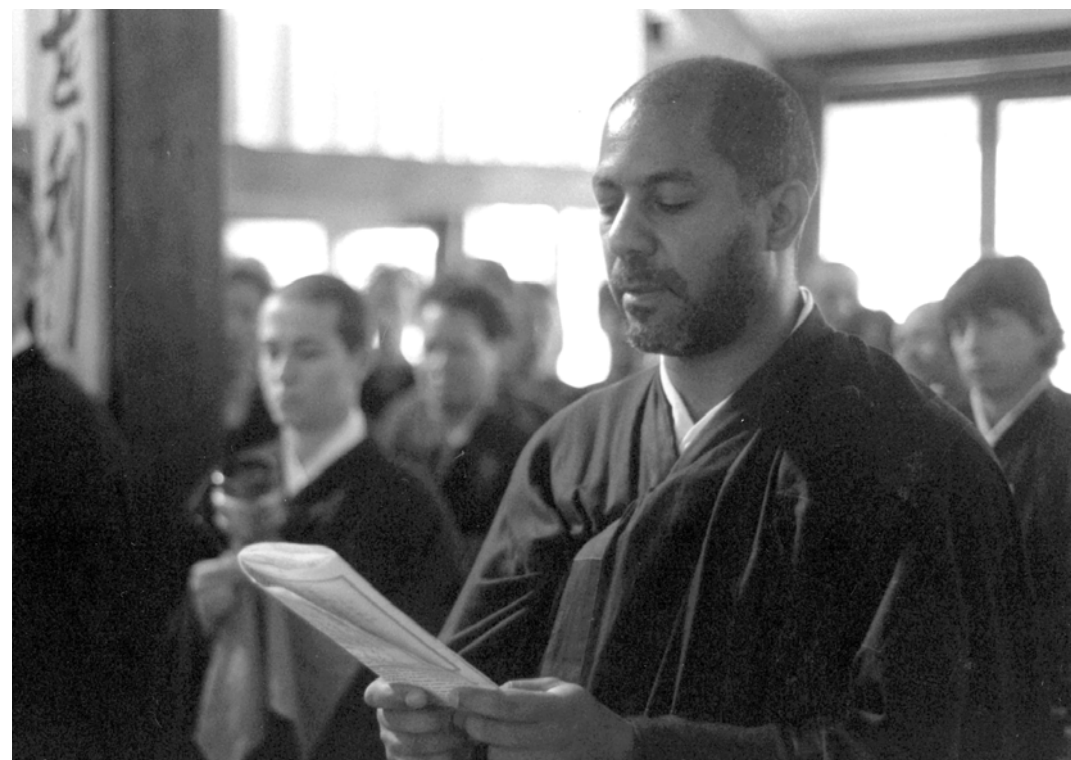
De toute façon la mort de Jean-Claude est une énorme perte, pour vous, pour la famille, pour ses propres disciples et pour moi aussi. Et je pleure sa disparition.

Tête rasée, kesa sur l'épaule gauche, l'assise sans relâche : c'est ainsi que Jean-Claude a vécu, et qu'il est mort, entre Ciel et Terre.

Kaijo !

Pendant la cérémonie de shōkō, on va réciter l'*Hannya shingyō* trois fois, comme on faisait à l'époque de maître Deshimaru.

Tout le monde n'est pas obligé de venir faire shōkō devant l'autel, seulement les personnes qui l'ont connu. Et n'oubliez pas : nous qui faisons shōkō, nous le faisons pour vous.



Der Tod von Jean-Claude Saint-Prix

Philippe Reiryu Coupey – Zen Dojo Paris – 21. September 2024

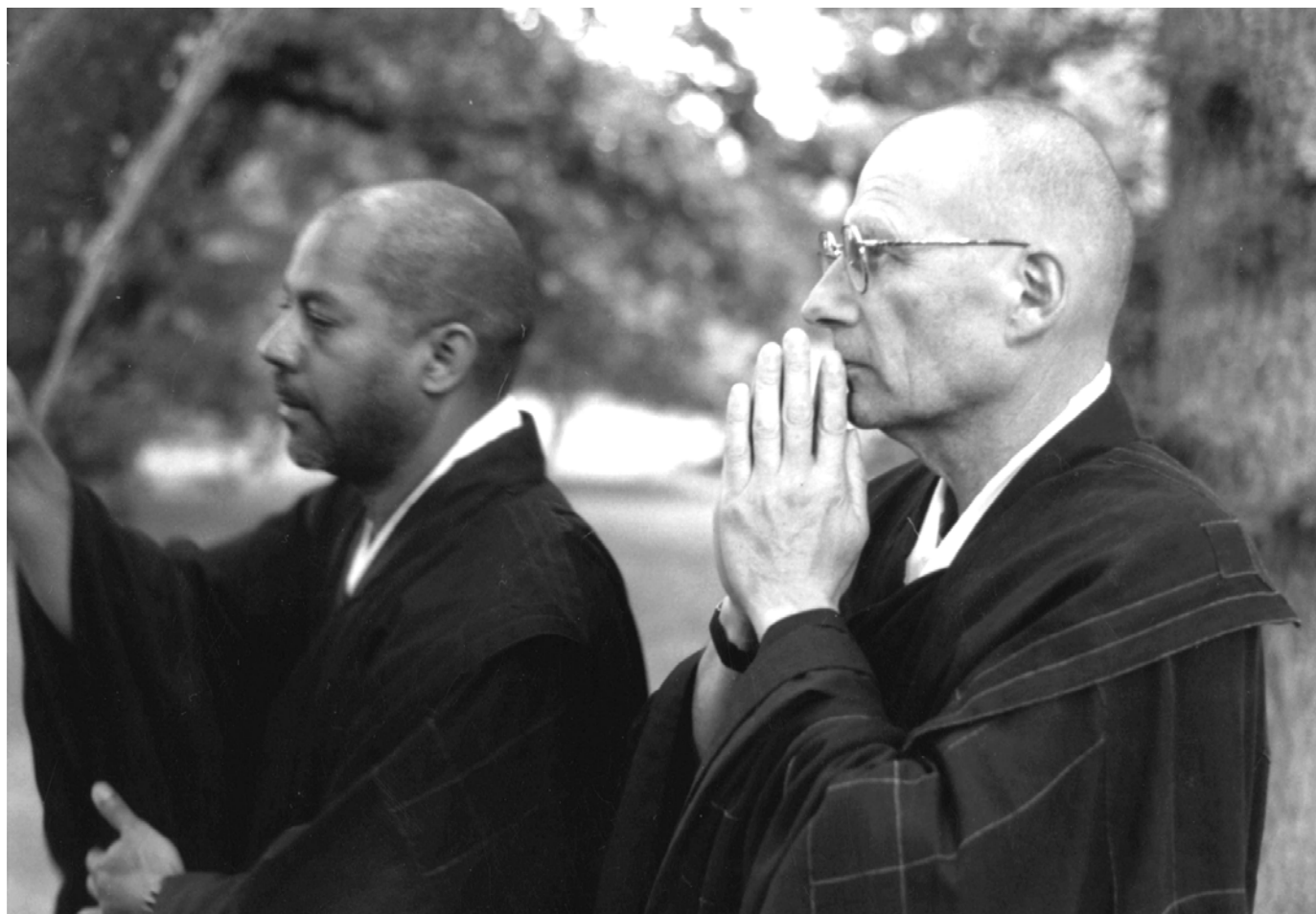
Heute gibt es wegen der Gedenkfeier für Jean-Claude Saint-Prix viele Leute im Dojo.

Die Anfänger in der Praxis brauchen nicht bis zur Glocke die Beine gekreuzt zu halten. Macht wie ihr wollt.

Wenn man Krebs hat, will man davon geheilt werden. Aber wenn man kurz vor dem Sterben ist, sieht es ganz anders aus: Entweder man akzeptiert es, oder man akzeptiert es nicht. Man könnte sogar „zulassen“ sagen. Lässt man es zu, dass man sterben wird?

Kurz vor seinem Tod hat mir Jean-Claude von seinem Bett im Krankenhaus eine SMS geschickt, um mir zu sagen, dass er sterben würde. Jean-Claude hat durch den Körper gesprochen, wie er es im Übrigen immer getan hat. Er hat seine Weltanschauung durch den Körper ausgedrückt:

„Philippe, ich sterbe.“



[*Kinhin. Zazen*]

Jean-Claude war ein guter Mann, er war immer da, an unserer Seite, um jedem – egal wem – zu helfen. Das heißt, er war für alle da.

Mir persönlich hat er viel geholfen, und er hat mich immer unterstützt. Vor allem durch manche Konflikte hindurch, die es bei uns damals gegeben hat. Er war im Zazen, wenn ich und wenn andere geleitet haben. Er war mit mir auf Sesshins und sogar im Sommerlager, auch wenn er selbst nicht geleitet hat.

Jean-Claude war ein Schüler von Meister Deshimaru. Und Zen-Mönch. Seit langer Zeit. Seine Ordinationsname war Rei Saku (sein Bodhisattva-Name, denn man benutzt den Mönchsamen nicht: Der ist geheim.

„Geheim“ ist nicht das Wort; es geht eher darum, dass man ihn nicht vorzeigt, dass man ohnehin nichts vorzeigt).

Zusammen durchlebten wir fast die ganze Geschichte dieses Dojo seit den siebziger Jahren bis heute. Das tägliche Zazen mit Sensei – Meister Deshimaru – und die Sesshins, die Sommerlager ... Die Einweihung des Tempels der Gendronnière, wo wir nach dem Tod Meister Deshimarus schließlich vor Gericht landeten. (Wir wurden angeklagt, und der Tempel wurde von gewissen Leuten aus Japan

versiegelt, und wir mussten eine sehr hohe Summe zahlen, um den Streit zu beenden.)

Nach dem Tod von Meister Deshimaru erlebten wir den Tod von Étienne. Dann den Weggang von Stéphane Kosen. Beide waren wesentliche Stützen dieser Deshimaru-Sangha.

Jean-Claude erlebte das alles. Aus nächster Nähe.

Er half uns sehr beim Umzug dieses Dojos vom 14. Arrondissement, dann vom 13. und vom 11., nah an der Bastille, bis hierher ins Tolbiac Dojo.

Wir erlebten zusammen die große Zeit mit Étienne und Stéphane. Die Zeit unserer Autonomie und unserer Unabhängigkeit, die wir danach leider verloren. Und wir litten sehr unter diesem Verlust.

Jean-Claude hielt zwar einen gewissen Abstand von den Institutionen, aber das war nicht aus Misstrauen. Es war aus Instinkt.

Jedenfalls ist der Tod von Jean-Claude ein enormer Verlust – für euch, für seine Familie, für seine eigenen Schüler und für mich auch. Und ich betraure sein Ableben.

Rasierter Kopf, *Kesa* auf der linken Schulter, das unablässige Sitzen. So lebte Jean-Claude, und so starb er, zwischen Himmel und Erde.

Kaijo!

Während der Shoko-Zeremonie singen wir dreimal das *Hannya shingyō*, wie wir es zur Zeit Deshimarus machten. Nicht alle müssen zum Altar kommen, um Shoko zu machen, nur diejenigen, die ihn kannten. Und vergesst nicht: Wir machen Shoko auch für euch.



Meine kleine, geliebte Tochter, mein Kind,

Françoise Lesage

So spricht eine Mutter in ihrem Herzen zu jedem ihrer Kinder, egal wie alt sie sind.

Du hast deinen Traum gelebt, mehr als du dir vorstellen konntest ... vielleicht ..., man sieht es in deinen Augen auf dem Foto.

Du bist nicht zurückgekommen. Wo bist du jetzt? Ich weiß es nicht. Aber es kann nur unermesslich sein wie der Himmel, der Ozean mit seinen wunderbaren Bewohnern, denen du begegnet bist.

Nach dieser Zeremonie werden die irdischen Elemente deines Körpers durch die Feuerprobe gehen, die sichtbaren und die unsichtbaren Welten werden sich jenseits unseres Verständnisses vermischen ...

Wenn ich den Staub im Sonnenstrahl tanzen sehe, dann wirst du da sein.

Wenn ein Frühlingschauer über mein Gesicht rieselt, in den Tropfen, die in meinen Nacken rinnen, wirst du da sein.

Wenn das Rotkehlchen in den Garten kommt, um den Meisen die Körner streitig zu machen, wirst du da sein.

Wenn sich in meinen Träumen Lichtwellen ausbreiten, die mit beruhigenden Schatten einhergehen, wirst du da sein.

Bevor dein Körper zu Asche wird, die wir der Natur übergeben, schenke ich dir mein Abschiedslied, ein Sutra, das auf seine Weise die Worte erneuert, die ich gerade gesprochen habe, um dich darüber hinaus, über das Jenseits hinaus zu begleiten.

Ich liebe dich darüber hinaus, über das Jenseits hinaus.

Deine Mutter.

Ma petite fille chérie, mon enfant,

Françoise Lesage

C'est ainsi qu'une mère parle dans son cœur à chacun de ses enfants, quel que soit leur âge.

Tu as vécu ton rêve, au-delà de ce que tu pouvais imaginer de mieux... peut-être..., on le voit dans tes yeux sur la photo.



Tu n'es pas revenue. Tu es où ?

Je ne sais pas. Mais ce ne peut être qu'immense comme le ciel, l'Océan peuplé de ses habitants merveilleux que tu as rencontrés.

Après cette cérémonie, les éléments terrestres de ton corps vont passer l'épreuve du feu, les mondes visibles et invisibles se mêler au-delà de notre compréhension...

Alors quand je verrai des poussières danser dans un rayon de soleil, tu seras là.

Quand une averse de printemps dégoulinera sur mon visage, dans les gouttes qui se glisseront dans mon

cou, tu seras là.

Quand le rouge-gorge du jardin viendra disputer aux mésanges leurs graines, tu seras là.

Quand dans mes rêves se dérouleront des vagues de lumière habitées d'ombres apaisantes, tu seras là.

Avant que ton corps devienne cendres que nous remettrons à la nature, je t'offre mon chant d'au revoir, un sutra qui à sa manière renouvelle les mots que je viens de prononcer, pour t'accompagner au-delà, au-delà du par-delà.

Je t'aime au-delà, au-delà du par-delà.

Ta maman.

Le kusen, prise de risques

Stéphane Hirschberger

Nous sommes les disciples de Philippe. Il aime les écritures sans retenue, Rabelais, Céline, Beckett, Genet. Il enseigne en prenant toujours des risques. Ses kusen sont inédits, inattendus, imprudents. On ne sait pas ce qu'il va dire. Cette surprise fait partie de notre pratique à Sans Demeure.

Le kusen est un saut dans le vide, une audace sans filet, une énergie sans frein. Ce n'est pas des mots lus, attendus, entendus, convenus. Ce sont des surprises parfois réussies, parfois ratées, toujours tentées. Le kusen est comme zazen, un inconnu, un mystère.

Je les fais comme ça, à partir d'un extrait de texte... ou pas, à partir d'un synopsis, à partir d'une idée. Ils viennent du plus profond du hara, du ventre, du dojo. Ils sont improvisés et rigoureux, libres et construits, hardis et assurés. Je ne dis jamais les mêmes choses. Je ne choisis jamais les mêmes mots. Je ne recommence pas. Je poursuis sans savoir.

Je dis un kusen comme si c'était le dernier.

Kusen: Risiken eingehen

Stéphan Hirschberger

Wir sind die Schüler Philippes. Er liebt die hemmungslose Schriftstellerei, Rabelais, Céline, Beckett, Genet. Er unterrichtet, indem er immer ein Risiko eingeht. Seine Kusen sind neu, unerwartet, unvorsichtig. Man weiß nicht, was er sagen wird. Diese Überraschung ist Teil unserer Praxis in Sans Demeure.

Kusen ist ein Sprung ins Leere, ein Wagnis ohne Netz, eine ungebremste Energie. Es sind keine gelesenen, erwarteten, gehörten, vereinbarten Worte. Es sind Überraschungen, die manchmal gelingen, manchmal misslingen, immer versucht werden. Kusen ist wie Zazen, ein Unbekanntes, ein Geheimnis.

Ich mache sie einfach so, aus einem Textauszug ... oder auch nicht, aus einer Synopsis, aus einer Idee. Sie kommen aus der Tiefe des Hara, des Bauches, des Dojos. Sie sind improvisiert und streng, frei und konstruiert, kühn und sicher. Ich sage nie die gleichen Dinge. Ich wähle nie die gleichen Worte. Ich beginne nie neu. Ich fahre fort, ohne es zu wissen.

Ich halte jedes Kusen, als wäre es das letzte.

Übersetzung: Christoph Martin



Von einer, die auszog, ein Dojo zu gründen

TEIL 2: UND ERSTMAL BEI EINER NEUEN PRAXIS GELANDET IST

Jantje Hannover

Ende 22/ Anfang 23, als ich noch im Berliner Dojo geübt habe, war für mich klar: nach meinem Umzug nach Bremen will ich dort ein Dojo gründen. Es sollte in der Tradition von Deshimaru und Philippe Coupey, als Teil der Sangha Ohne Bleibe, praktizieren. Solch ein Dojo hatte es ja schon vor Jahrzehnten und viele Jahre lang in Bremen an wechselnden Orten gegeben – natürlich damals nicht als Teil der Sangha Ohne Bleibe, die gab es noch gar nicht. Es wurde phasenweise von Sebastian Kenter und davor oder dazwischen von Will Gmehling geleitet. Dieses Dojo ist dann aber an internen Streitigkeiten gescheitert, und - soweit ich das im Buschfunk dabei weniger um die politische Ansichten.

Vom Berliner Plan, in Bremen et-bauen, unterstützt te drei Zafus mit-habe ich eine schöne schied geschenkt be-auszieht, ein Dojo zu keinen Illusionen zug allein, das Ein-Wohnung, das Ori-fremden Ort,
20 Reaktivieren al-



gehört habe - ging es Praxis an sich als um

Dojo bin ich bei dem was Neues aufzu-worden: ich konn-nehmen, außerdem Klangschale zum Ab-kommen. Doch wer gründen, sollte sich hingeben – der Um-richten einer neuen entieren an einem das Finden neuer oder ter Freundschaften,

*Links: Eingang zum
Zen-Kreis Bremen
À gauche: entrée du
Cercle zen de Brême
(c) Zen-Kreis Bremen*

verschlingen allein schon eine Menge Ressourcen. Dass ich in Bremen aufgewachsen bin und bis zum Abitur gelebt hatte, half da nur bedingt. Ich habe mich also auf das Wesentliche konzentriert. Schließlich braucht man ja nicht unbedingt ein eigenes Dojo um praktizieren zu können. Einen halbwegs ruhigen Raum und ein Stück freie Wand findet man fast überall. Außerdem gibt es wohl in jeder größeren Stadt eine bestehende Struktur an Dojos und Zen-Gruppen.

ZUM BEISPIEL DEN ZEN-KREIS BREMEN, VON DEM schon bald ein Flyer auf meinem Tisch landete. Dann stellte sich heraus, dass dieses Dojo bzw. „die Zendo“, wie das hier genannt wird, in weniger als zehn Minuten fußläufig zu erreichen ist. Der Zen-Kreis Bremen wurde 1985 von Wolf-Dieter Nolting gegründet (über den Betrand Schütz eine hohe Meinung hat), es steht in der Traditionslinie von Oi Saidan Roshi, Hoko-Ji-Tempel, Japan. Hier wird vor allem Rinzai-Zen praktiziert, also neben der Praxis des Sitzens mit Koans gearbeitet. Eine Zenlehrerin und zwei Zenlehrer bieten im Wochenrhythmus Einzelgespräche an, die Taiwa und bei Koan-Arbeit Dokusan genannt werden. Darüber hinaus übt eine ThichNhatHanh und eine Vipassana-Gruppe in den Räumen. Ich bin hier sehr freundlich aufgenommen worden.

DER ZEN-KREIS BREMEN LOGIERT IN EINEM schmalen Lagerhaus in einem von niedrigen Häusern umstandenen Hinterhof, Atrium genannt, mitten im Bremer Szeneviertel Ostertor. Nachts wird im Viertel gefeiert, ein bisschen wie in Berlin, bloß hier eben auf diese spezielle Gegend konzentriert. Trotzdem ist das Haus im Atrium für die Zen-Praxis ideal, der Hinterhof hält den Lärm der Straße fern. Es ist zentral gelegen, drei Straßenbahnlinien halten direkt vor der Tür (auch wenn die Bremer Straßenbahn sehr lahmarshig ist, fast denke ich sehnsuchtsvoll an

die Berliner BVG zurück). Das Haus ist allerdings nicht barrierefrei und auch nicht billig im Unterhalt.

Das Lagerhaus betritt man über einen kleinen gefliesten Windfang, in den Seitenbereichen ist ein bisschen japanische Zen-Garten-Romantik mit Kieselsteinen und Shoji-Wänden zu sehen. Von dort führt eine alte, hölzerne Wendeltreppe über zwei Stockwerke bis unter das Dach. Man wartet beim Hinaufsteigen in dem alten Gemäuer eigentlich nur darauf, dass einem Ōbaku oder ein anderer Patriarch oder Matriachin urplötzlich höchstpersönlich entgegentritt. (und dann den Finger hebt oder sich eine Sandale auf den Kopf stellt).

In der ersten Etage befinden sich Räume mit Küche für kleine Sesshins, darüber der Aufenthaltsraum mit Teeküche, das eigentliche Dojo befindet sich unter dem Dach. Uralte dunkle Holzdielen liegen auf dem Boden, sie knarren beim Kinhin, darüber wölbt sich der Dachstuhl mit offenen dunklen Balken. Alles ist schlecht isoliert und im Winter wird es ordentlich kalt. Die Heizung ist von vorneherein per Zeitschaltuhr auf 12 Grad eingestellt, die oft nicht erreicht werden; manchmal werden dann noch zusätzlich während des Zazen die Fenster aufgerissen. Beim Rezitieren in Gasshō – und hier wird ziemlich viel rezitiert – fühlt sich das dann so an, als würde man ohne Handschuhe Fahrrad fahren. Aber zum Glück gibt es ja warme Decken zum Umlegen.

In der Dojo liegen die Zafutons ständig nebeneinander aufgereiht, auch ein Sitzkissen ist jeweils darauf positioniert. Man wählt dann spontan einen Platz, wenn man das Dojo betritt. Die Kissen sind nicht die uns bekannten dicken, runden, mit Kapok gefüllten Zafus, bei denen der Rand nach außen gewölbt ist. Stattdessen handelt es sich um mit Spelzen gefüllte Zylinder von unterschiedlicher Höhe. Ich habe ein bisschen damit herumexperimentiert, da ich wegen meiner Rippen- und Rückenschmerzen sowieso etwas an meiner Haltung verändern musste. Diese Zafus sinken allerdings einseitig ein, wenn man in der Lotus-Haltung auf einer Seite mehr Gewicht hat, was sich meiner Meinung nach nicht einmal im vollen Lotus vermeiden lässt. Darum bin ich schnell wieder bei meinem alten Kissen gelandet, bloß stärker ausgestopft, damit ich höher sitze. Tatsächlich hat hier die Haltung nicht denselben Stellenwert wie bei der Sangha Sans Demeure. Und natürlich gibt es weitere Unterschiede in der Unterweisung, beispielsweise Teishō anstatt Kusen. Viele Praktizierende sitzen in Seiza, manchmal ist das altersbedingt. Denn auch beim Zen-Kreis Bremen kämpft man mit dem Phänomen, dass sich nicht mehr so viele junge Leute von der Praxis angezogen fühlen, wie das noch vor 20 Jahren der Fall war.

Ich wurde hier dann ziemlich schnell für die Band gecastet, wobei es sich **22** beim Zen-Kreis um eine Ein-Mann(Frau)-Combo handelt. Erst einmal für

die Morgengruppe, die sich ohne Lehrer sechsmal! die Woche um 7 Uhr zum Praktizieren trifft. (mit wechselnder und manchmal recht kleiner Besetzung)

Wer hätte gedacht, dass man Gong und Mokugyo auch gleichzeitig spielen kann! Und dass man das Shiguseiganmon in dreimaliger Wiederholung sowohl superschnell (morgens) als auch superlangsam (abends) singen kann, letzteres klingt dann im Idealfall wie ein Gregorianischer Gesang. Noch dazu hat man hier einen lustigen kleinen Punk-Rhythmus zwischen Gakku und Butsu (Übergang vorletzte zur letzten Zeile) eingebaut, sodass ich anfangs Mühe hatte zu erkennen, dass es sich tatsächlich um das altbekannte Shiguseiganmon handelt. Dazu kommen das *Hannya shingyō* und viele weitere Sutras, morgens wird sogar jeden Tag etwas Anderes gesungen, zusätzlich werden deutsche Übersetzungen vorgelesen. Das ist durchaus etwas herausfordernd für den Musik-Verantwortlichen. Mir macht sowas ja Spaß. Die längste Rezitation ist bereits VOR dem Zazen, gar nicht so schlecht, finde ich. Denn wenn man inbrünstig singt, kommt man schon mal ordentlich aus dem Kopf raus.

Es gibt allerdings auch Gepflogenheiten, mit denen ich etwas hadere. Zum Beispiel muss man beim Abend-Zazen mit Lehrer und Dokusan permanent seine Sitzposition ändern (von Seiza in die Zazen-Haltung und wieder zurück). Ich habe da kaum Zeit, die richtige Position zu finden und schon gar nicht, meinen Kolomo zu arrangieren, ein Kesa trage ich hier erst gar nicht. Denn die meisten sitzen in dunkler Alltagskleidung, und nur wenige tragen ein Rakusu.

Von Menno Visser, einem der drei Lehrer, habe ich erfahren, dass er das durchaus als Bereicherung betrachten würde, wenn in den Räumen zusätzlich eine Soto-Zen-Gruppe entstünde. Ich finde das eine attraktive Möglichkeit, sich gegenseitig zu bereichern und vorhandene Strukturen zu stützen. Nebenbei ist das natürlich auch für mich sehr viel einfacher als einen neuen Ort zu starten. Doch bis es wirklich soweit ist, fließt wohl noch ein bisschen Wasser die Weser herab.



*Zazen im Rinzai-Stil, im
Zen-Kreis Bremen.
Zazen dans le style rinzai,
au Cercle zen de Brême.
(c) Zen-Kreis Bremen*

D'une personne qui voulait fonder un dojo,

PARTIE 2 : ET QUI A D'ABORD ATTERRI DANS UNE NOUVELLE PRATIQUE

Jantje Hannover

Fin 2022/début 2023, alors que je pratiquais encore au dojo de Berlin, il m'était clair que, après mon déménagement à Brême, je voudrais y fonder un dojo. L'idée était de pratiquer dans la tradition de Deshimaru et Philippe Coupey, en tant que partie intégrante de la Sangha Sans Demeure. Un tel dojo avait existé à Brême il y a plusieurs décennies et pendant de nombreuses années, à divers endroits.



Évidemment, ce n'était pas encore une partie de la Sangha Sans Demeure, qui n'existait pas à l'époque. À certains moments, le dojo était dirigé par Sebastian Kenter, et avant ou entre ces périodes, par Will Gmehling. Cependant, ce dojo a fini par disparaître à cause de conflits internes. D'après ce que j'ai entendu de manière informelle, ces conflits portaient moins sur la pratique elle-même que sur des opinions politiques.

Le dojo de Berlin m'a soutenu dans mon projet de créer quelque chose de nouveau à Brême : j'ai pu emporter trois zafus, et en guise de cadeau d'adieu, on m'a offert un joli bol chantant. Cependant, quiconque se lance dans la fondation d'un dojo ne doit pas se bercer d'illusions. Le simple fait de déménager, d'aménager un nouvel appartement, de s'orienter dans un endroit inconnu, de trouver de nouvelles amitiés ou de réactiver les anciennes demande déjà beaucoup de ressources. Le fait que j'aie grandi à Brême et y aie vécu jusqu'à mon bac ne m'a que partiellement aidé. Je me suis donc concentrée sur l'essentiel. Après tout, il n'est pas absolument nécessaire d'avoir son propre dojo pour pratiquer. On trouve presque partout une pièce à peu près calme et un bout de mur libre. De plus, presque toutes les grandes villes possèdent déjà des structures existantes, que ce soit des dojos ou des groupes zen.

C'est ainsi qu'un flyer du Cercle zen de Brême a rapidement atterri sur mon bureau. J'ai alors découvert que ce dojo, ou « zendo », comme on l'appelle ici, se trouvait à moins de dix minutes à pied. Le Cercle zen de Brême a été fondé en 1985 par Wolf-Dieter Nolting (sur lequel Bertrand Schütz a une haute opinion). Il s'inscrit dans la lignée de Oi Saidan Roshi, du temple Hoko-Ji au Japon. Ici, on pratique principalement le zen rinzai, c'est-à-dire qu'en plus de la méditation assise (zazen), on travaille avec des kōan. Une enseignante zen et deux enseignants zen proposent des entretiens individuels hebdomadaires, appelés *taiwa* ou, pour les kōan, *dokusan*. Par ailleurs, un groupe Thich Nhat Hanh et un groupe Vipassana utilisent également les locaux. J'y ai été accueillie très chaleureusement.

*Zen-Kreis Bremen.
Cercle zen de Brême.
(c) Zen-Kreis Bremen*

LE CERCLE ZEN DE BRÈME EST INSTALLÉ DANS UN ENTREPÔT ÉTROIT, SITUÉ dans une cour intérieure entourée de maisons basses, appelée Atrium, en plein cœur du quartier branché d'Ostertor à Brême. La nuit, on fait la fête dans le quartier, un peu comme à Berlin, mais concentré dans cette zone spécifique. Malgré cela, le bâtiment de l'Atrium est idéal pour la pratique zen, la cour intérieure protégeant du bruit de la rue. Il est central, avec trois lignes de tramway qui s'arrêtent juste devant (bien que le tramway de Brême soit assez lent, ce qui me fait presque regretter la BVG de Berlin). Cependant, le bâtiment n'est pas accessible aux personnes handicapées et coûte cher à entretenir.

On entre dans l'entrepôt par un petit vestibule carrelé où l'on peut apercevoir un peu de romantisme de jardin zen japonais avec des galets et des parois de type *shōji*. De là, un vieil escalier en colimaçon en bois mène sur deux étages jusqu'au toit. En montant dans ce vieux bâtiment, on s'attend presque à ce qu'Ōbaku ou un autre patriarche ou matriarche apparaisse soudainement pour lever le doigt ou se poser une sandale sur la tête.

Au premier étage se trouvent des salles avec une cuisine, adaptées pour de petites sesshin. Au-dessus, il y a une salle de séjour avec une kitchenette, tandis que le dojo proprement dit est sous le toit. Le sol est couvert de vieilles planches de bois sombre qui craquent pendant le kinhin, et les poutres du toit sont apparentes. L'isolation est mauvaise, et il fait très froid en hiver. Le chauffage, programmé par minuterie, est réglé à 12 °C, un seuil rarement atteint ; parfois, les fenêtres sont ouvertes pendant le zazen. Lors des récitations en *gasshō* – ici, on récite beaucoup – on a l'impression de faire du vélo sans gants. Heureusement, il y a des couvertures chaudes.

Dans la dojo, les zabutons sont disposés côte à côte, avec un coussin placé sur chacun. On choisit spontanément sa place en entrant. Les coussins ne sont pas les *zafus* ronds et épais remplis de kapok que nous connaissons, mais des cylindres de hauteurs variables remplis d'écales. J'ai expérimenté un peu avec ces coussins, car j'avais besoin de modifier ma posture en raison de douleurs aux côtes et au dos. Cependant, ces *zafus* s'affaissent d'un côté si l'on met plus de poids sur une jambe en position du lotus, ce qui, selon moi, est inévitable même en lotus complet. J'ai donc rapidement repris mon ancien coussin, simplement rembourré davantage pour être plus haut. Ici, la posture n'a pas la même importance que dans la Sangha Sans Demeure. Il existe aussi d'autres différences dans les instructions, comme le *reishō* à la place du *kusen*. Beaucoup pratiquent en *seiza*, parfois pour des raisons liées à l'âge, car le Cercle zen de Brême fait face à la difficulté d'attirer les jeunes, un phénomène moins présent il y a 20 ans.

26 J'ai rapidement été invitée à rejoindre le groupe musical, qui est une

sorte de solo au Cercle zen. D'abord pour le groupe du matin, qui se réunit six fois par semaine à 7 heures sans enseignant. Qui aurait pensé qu'il était possible de jouer du gong et du *mokugyo* simultanément ? On chante ici le *Shiguseiganmon* trois fois, soit très rapidement le matin, soit très lentement le soir. Cette lenteur rappelle presque le chant grégorien. De plus, on a intégré ici un petit rythme punk amusant entre *Gakku* et *Butsu* (transition entre l'avant-dernière et la dernière ligne), si bien que j'ai eu du mal au début à reconnaître qu'il s'agissait en fait du fameux *Shiguseiganmon*. À cela s'ajoutent l'*Hannya shingyō* et de nombreux autres sutras, le matin, on chante même chaque jour quelque chose de différent, et des traductions allemandes sont également lues. C'est un peu un défi pour le responsable de la musique. Moi, ça m'amuse. La plus longue récitation se fait déjà AVANT le zazen, ce qui n'est pas si mal, je trouve. Parce que quand on chante avec ferveur, on sort déjà bien de sa tête.

Cependant, certaines pratiques me dérangent. Par exemple, lors du zazen du soir avec l'enseignant et le *dokusan*, il faut en permanence changer de position assise (de *seiza* à la posture de zazen et inversement). J'ai à peine le temps de trouver la bonne position et encore moins d'arranger mon *kolomo*, je ne porte même pas de *kesa* ici. La plupart des gens sont assis dans des vêtements sombres et rares sont ceux qui portent un *rakusu*.

Menno Visser, un des trois enseignants, m'a dit qu'il verrait d'un bon œil l'émergence d'un groupe *sōtō* dans les locaux, ce qui permettrait un enrichissement mutuel. C'est une opportunité intéressante et certainement plus simple pour moi que de démarrer un nouveau lieu. Mais avant que cela n'arrive, il reste du temps pour laisser couler un peu d'eau sous les ponts de la Weser.

Traduction : Deepl/Christophe Carbonel **27**



Mondō à La Saulsaie, été 2024
Mondō in La Saulsaie, Sommer 2024

Daughters of Emptiness

Maddie Parisio

Here are two more poems from *Daughters of Emptiness*
translated by Beata Grant.

*Drop off the body: the river of the world will never end,
Stately and grand: nothing to show but the inner master.
When morning comes, change the water, light the incense,
Everything is in the ordinary affairs of the everyday
world.*

Kedu 17th Century

A Chinese Nun of the Qing Dynasty. Her father was an official who ran into trouble with his superiors and was executed when Kedu was 7 years old. She subsequently decided to become a nun, but family duties kept her at home until she was 40 years old, when she visited Chan masters in search of spiritual instruction. After a long period of study and great determination, she was given the transmission by Master Jie an Wujin, and she then spent the rest of her life in Lianhua Convent in Xiuhou.

*The mind always composed and calm—that is the original purity.
Careful study and accumulation of facts—turbid worldly emotions.
If you immediately change your life and step onto the further shore,
Your ignorance will shatter on its own with a laugh and a song!*

Xinggang (1597–1654)

Les filles du vide

Maddie Parisio

Voici deux autres poèmes extraits du livre *Les filles du vide* poèmes compilés et traduits par Beata Grant.

*Abandonnez le corps : le fleuve du monde ne s'arrête jamais.
Splendeur et majesté : rien à montrer que le maître intérieur.
Le matin venu, changez l'eau, allumez l'encens.
Il y a tout dans les actions ordinaires de la vie quotidienne.*

Kedu (17e siècle)

Kedu est une nonne chinoise de la dynastie de Qing. Son père, qui avait une charge officielle, eut des ennuis avec ses supérieurs et fut exécuté quand elle avait sept ans. Elle décida donc de devenir nonne, mais des obligations familiales la retinrent à la maison pendant quarante ans, âge auquel elle alla rendre visite à des maîtres du Chan pour s'instruire spirituellement. Après une longue période d'étude et de grande détermination, elle reçut la transmission du maître Jie an Wujin et passa le restant de sa vie dans le couvent de Lianhua à Xiuhou.

*L'esprit toujours calme et posé – c'est la pureté originelle.
L'étude consciencieuse et l'accumulation de connaissances –
émotions troubles du monde.
Si vous changez immédiatement de vie et passez sur l'autre rive,
Votre ignorance se brisera d'elle-même dans un rire et une chanson.*

Xinggang (1597-1654)

Traduction : Blanche Heugel

Daughters of Emptiness

Hier sind zwei weitere Gedichte aus *Daughters of Emptiness*, übersetzt von Beata Grant.

Maddie Parisio

*Den Körper abwerfen: der Fluss der Welt wird nie enden,
Stattlich und großartig: nichts zu zeigen als den inneren Meister.
Wenn der Morgen kommt, wechsele das Wasser, zünde das Räucherwerk an,
Alles ist in den gewöhnlichen Dingen der alltäglichen Welt.*

Kedu, 17. Jahrhundert

Eine chinesische Nonne der Qing Dynastie. Ihr Vater war ein Beamter, der mit seinen Befehlshabern Ärger bekam und hingerichtet wurde, als Kedu sieben Jahre alt war. Daraufhin entschied sie sich, Nonne zu werden, jedoch war sie durch familiäre Pflichten gebunden, bis sie 40 Jahre alt war. Dann besuchte sie einen Chan Meister, um spirituelle Unterweisung zu erhalten. Nach einer langen Zeit des Studierens und grosser Entschlossenheit erhielt sie die Weitergabe von Meister Jie an Wujin und verbrachte ihr restliches Leben im Lianhua Konvent in Xiuhou.

*Den Geist immer gefasst und ruhig - das ist die ursprüngliche Reinheit.
Sorgfältige Studien und Anhäufung von Fakten - verworrene weltliche
Emotionen.
Wenn du augenblicklich dein Leben änderst und ans andere Ufer schreitest,
wird deine Unwissenheit von selbst zersplittern mit einem Lachen und
einem Lied!*

Xinggang 1597 - 1654

Übersetzung aus dem Englischen: Christoph Martin

Une semaine Gyôji à La Gendronnière

Stéphane Hirschberger

J'ai dirigé du 11 au 17 novembre, une semaine Gyôji à la Gendronnière. Elle s'est terminée par une cérémonie d'enterrement des cendres de Jean-Claude Saint-Prix dirigée par Philippe. Ici, quelques mots pour décrire la belle expérience que cette semaine a été pour moi. Ils ne reflètent que ma façon de voir et je ne serais pas surpris que d'autres godos la racontent différemment.

Le rythme

Diriger une semaine consiste à être pendant une semaine le godo de la Gendronnière, c'est-à-dire être le directeur spirituel du temple et veiller à ce que la vie s'y déroule le mieux possible. La vie à la Gendronnière s'appuie sur un autre rythme que les sesshin. C'est un temps plus quotidien, plus lent où zazen ouvre et ferme le jour, où le samu est intense, où de simples repas jalonnent les horaires. S'installer dans ces moments qui se suivent est une expérience en soi. Il n'y a pas de sprint, de vitesse ni d'accélération mais une alternance tranquille de temps différents. C'est une question de précision, d'attention permanente.



Des pratiquants

Les pratiquants d'une semaine gyôji sont différents et les relations avec eux diverses. Il y a les résidents qui vivent à la Gendronnière. Ils étaient là la semaine précédente, ils seront là la semaine prochaine, vous êtes pour eux de passage. Ils s'adaptent à ce que vous proposez mais dans une certaine mesure ; vous venez dans leur vie. J'ai veillé à ne pas la bousculer tout en imposant ce qui me paraît essentiel à la pratique, qui me vient de Philippe et de Sans Demeure. Il y a des participants qui viennent pour quelques jours, d'autres

pour un week-end couture, d'autres qui rejoignent la Gendronnière pour une cérémonie funéraire, l'effectif change, l'intensité aussi. Il faut veiller à ce que tout soit fluide, que tous puissent trouver leur place avec énergie et quiétude.

S'adapter

On le voit, il faut s'adapter, s'adapter sans mettre de côté ce qui fait la spécificité de Sans Demeure, son style. Les règles (repas, cérémonies) ne sont pas si dures à suivre si on les modifie doucement, sans les chambouler, sans imposer ce qui serait une vérité contre une autre. S'adapter aux pratiquants dans leur singularité, certains engagés dans la pratique d'autres peu, s'adapter à la rugosité de certains échanges, à la nécessité de régler les problèmes qui surviennent, à la douceur fragile du site, à l'émotion de moments tristes et forts.

J'ai aimé diriger la semaine gyôji et être le temps de quelques jours le godo du temple.

J'ai aimé le battement régulier, fort et tranquille, des zazen, samu et repas.

J'ai aimé les pratiquants différents, ceux qui vivent là, ceux qui viennent pour quelques jours, un week-end, une cérémonie¹.

J'ai aimé me glisser dans cette atmosphère particulière, plus lente, plus douce, allégée des événements qui souvent nous font courir.

J'ai aimé, comme toujours, les arbres, les chemins et les aboiements des chevreuils au loin pendant les zazen du matin dans le petit dojo.

J'ai aimé croiser des gens que je ne connaissais pas et qui viennent parce qu'ils aiment, comme moi, ce lieu créé par Sensei et qui nous rassemble au-delà des sangha et des maîtres.)

J'ai aimé être de passage, le temps de quelques jours, en m'effaçant presque devant la beauté de La Gendronnière et de notre pratique.



1 – Une cérémonie pour l'enterrement des cendres de Jean-Claude Saint-Prix, dirigée par Philippe s'est déroulée le 17 novembre.

Eine Gyôji-Woche auf La Gendronnière

Stéphane Hirschberger

Vom 11. bis 17. November leitete ich eine Gyôji-Woche auf der Gendronnière. Sie endete mit einer Zeremonie zur Beisetzung der Asche von Jean-Claude Saint-Prix, die von Philippe geleitet wurde. Hier ein paar Worte, um die schöne Erfahrung zu beschreiben, die diese Woche für mich war. Sie spiegeln nur meine Sicht der Dinge wider und es würde mich nicht wundern, wenn andere Godos sie anders erzählen würden.

Der Rhythmus

Eine Woche zu leiten bedeutet, eine Woche lang der Godo der Gendronnière, d. h. der spirituelle Leiter des Tempels zu sein und dafür zu sorgen, dass das Leben dort so reibungslos wie möglich verläuft. Das Leben auf der Gendronnière basiert auf einem anderen Rhythmus als die Sesshin. Es ist eine alltäglichere, langsamere Zeit, in der Zazen den Tag eröffnet und schließt, in der das Samu intensiv ist und in der einfache Mahlzeiten den Tagesablauf prägen. Sich in diesen aufeinanderfolgenden Momenten einzurichten ist eine Erfahrung für sich. Es gibt keinen Sprint, keine Geschwindigkeit oder Beschleunigung, sondern einen ruhigen Wechsel von verschiedenen Zeiten. Es geht um Präzision und ständige Aufmerksamkeit.

Praktizierende

Die Praktizierenden einer Gyôji-Woche sind unterschiedlich und die Beziehungen zu ihnen verschieden. Da gibt es die Bewohner, die auf der Gendronnière leben. Sie waren letzte Woche da, sie werden nächste Woche da sein. Unsereiner ist für sie ein vorübergehender Besucher. Sie passen sich an das an, was man anbietet, aber nur bis zu einem gewissen Grad. Ich trete in ihr Leben ein.



Semaine Gyoji, Nov. 2024, Godo: Stéphane Hirschberger

Ich habe darauf geachtet, sie nicht zu überfordern, aber dennoch das durchzusetzen, was mir für die Praxis wesentlich erscheint und was ich von Philippe und Sans Demeure übernommen habe.

Es gibt Teilnehmer, die für ein paar Tage kommen, andere für ein Nähwochenende, wieder andere schließen sich der Gendronnière für eine Beerdigungszeremonie an, die Anzahl der Teilnehmer ändert sich, die Intensität auch. Man muss darauf achten, dass alles reibungslos läuft, dass alle mit Energie und Ruhe ihren Platz finden können.

Sich anpassen

Wie man sieht, muss man sich anpassen. Sich anpassen, ohne das, was Sans Demeure ausmacht, seinen Stil, beiseite zu schieben. Die Regeln (Mahlzeiten, Zeremonien) sind nicht so schwer zu befolgen, wenn man sie sanft ändert, ohne sie völlig umzukrempeln, ohne eine Wahrheit gegen eine andere durchzusetzen. Sich an die Praktizierenden in ihrer Einzigartigkeit anpassen, einige sind in

der Praxis engagiert, andere wenig, sich an die Rauheit mancher Gespräche anpassen, an die Notwendigkeit, auftretende Probleme zu lösen, an die zerbrechliche Sanftheit des Ortes, an die Emotionen trauriger und starker Momente.

Ich genoss es, die Gyoji-Woche zu leiten und für ein paar Tage der Godo des Tempels zu sein.

Ich mochte den regelmäßigen, starken und ruhigen Pulsschlag von Zazen, Samu und Mahlzeiten.

Ich mochte die verschiedenen Praktizierenden, diejenigen, die dort leben, diejenigen, die für ein paar Tage, ein Wochenende oder eine Zeremonie kommen¹.

Ich habe es genossen, in diese besondere, langsamere, sanftere Atmosphäre zu schlüpfen, die uns von der üblichen Hetze des Alltags befreit.

Ich mochte wie immer die Bäume, die Wege und das Bellen der Rehe in der Ferne während des morgendlichen Zazen im kleinen Dojo.

Ich habe es genossen, Menschen zu begegnen, die ich nicht kannte und die kommen, weil sie wie ich diesen von Sensei geschaffenen Ort lieben, der uns über die Sanghas und Meister hinaus zusammenbringt.

Ich habe es genossen, für ein paar Tage „Durchreisender“ zu sein, und ich bin dabei fast verblichen angesichts der Schönheit der Gendronnière und unserer Praxis.

Übersetzung: Christoph Martin

¹ – Am 17. November fand eine Zeremonie für die Beisetzung der Asche von Jean-Claude Saint-Prix statt, die von Philippe geleitet wurde.



La Couture Sans Demeure

Hélène Rigodanzo

Dans le courant de l'année 2024, Jonas a demandé si les responsables de la couture souhaitent de mettre en place une organisation simplifiée et autonome des ateliers couture. Voici le texte que j'ai rédigé et qui a été ensuite validé par les autres responsables de la couture (Madeleine, Nicole, Maddie, Maria).

Il faut savoir que la couture doit gérer une réserve de rakusu et de kesa. D'une part des rakusu cousus pour la Sangha par des personnes compétentes qui reçoivent un fuse en contrepartie. Ces rakusu sont revendus ensuite à des pratiquants qui sont dans l'impossibilité de coudre avant leur ordination.

Philippe peut aussi avoir besoin de rakusu pour faire des fuse. Dans cette réserve il y a aussi des kesa ayant appartenu à des personnes aujourd'hui décédées, kesa qui sont susceptibles d'être vendus ou utilisés par Philippe comme fuse.

*Ci-dessus: couture du kesa à La Saulsaie, été 2022
Oben: Nähen des Kesas in La Saulsaie, Sommer 2022*

Contrairement au fonctionnement précédent qui nécessitait plusieurs intervenants extérieurs à l'équipe couture, nous avons créé un fonctionnement plus autonome :

- La mise en place d'une caisse couture sous la responsabilité de Maria Schramm. Elle gère les *fuse* remis aux personnes qui cousent pour la Sangha, ainsi que les *fuse* remis par les personnes qui en sont bénéficiaires. Elle assure la gestion comptable de la caisse, les remboursements des fournitures (tissus fil, etc.).

- En dehors des camps d'été, la réserve des rakusu et des kesa a été confiée à Maud Legeult de Seine Zen, qui mettra à disposition s'il y a lieu, des rakusu aux pratiquants qui en font la demande avant l'ordination. Elle tiendra l'inventaire à jour de cette réserve et transmettra les fuse à Maria.

- Les rakusu cousus pour la Sangha ne peuvent être acceptés qu'après vérification et validation des responsables de la couture pendant les camps d'été.

Merci et à bientôt

Ci-dessus: couture du kesa à La Saulsaie, (Didier Kowarski tout à droite), été 2022

Oben: Nähen des Kesas in La Saulsaie, (Didier Kowarski ganz rechts), Sommer 2022

Näherei ohne Bleibe

Hélène Rigodanzo



Im Laufe des Jahres 2024 fragte Jonas, ob die Verantwortlichen für das Nähen eine vereinfachte und autonomere Organisation der Nähateliers einführen wollten.

Hier ist der Text, den ich verfasst habe und der anschließend von den anderen Verantwortlichen für das Nähen bestätigt wurde (Madeleine, Nicole, Maddie, Maria).

Man muss wissen, dass wir einen Vorrat an Rakusu und Kesa verwalten. Zum einen werden von erfahrenen Personen Rakusu für die Sangha genäht, welche hierfür ein Fuse erhalten. Diese Rakusu werden an Praktizierende verkauft, die nicht in der Lage sind, vor ihrer Ordination selber zu nähen.

Auch kommt es vor, dass Philipp Rakusu benötigt, um diese als Fuse zu geben.

Weiterhin befinden sich in diesem Vorrat Kesa von Personen, die verstorben sind. Diese werden verkauft oder von Philipp als Fuse weitergegeben.

Im Gegensatz zur vorherigen Arbeitsweise, die auch die Einbindung externer Beteiligter erforderte, hat das Näh-Team nun eine autonomere Funktionsweise eingerichtet:

- Die Schaffung der Nähkasse unter der Verantwortung von Maria Schramm; sie verwaltet die Fuse, die die Personen erhalten, welche für die Sangha nähen als auch die Fuse, welche von den Empfängern gegeben werden.

Sie ist für die Buchhaltung der Kasse zuständig und kümmert sich um die Rückerstattung von Auslagen (Stoffe, Garn etc.).

- Außerhalb der Sommercamps wird die Aufbewahrung der Rakusu und Kesa Maud Legeult von Seine Zen anvertraut, die auf Anfrage Praktizierenden Rakusu für Ihre Ordination zur Verfügung stellen kann. Sie führt das Inventar des Vorrats und leitet die Fuse der Empfänger an Maria weiter.

- Rakusu, welche für die Sangha genäht werden, werden erst nach Überprüfung und Bestätigung durch die Verantwortlichen für das Nähen auf den Sommercamps anerkannt.

Danke und bis bald.



Le troisième pôle

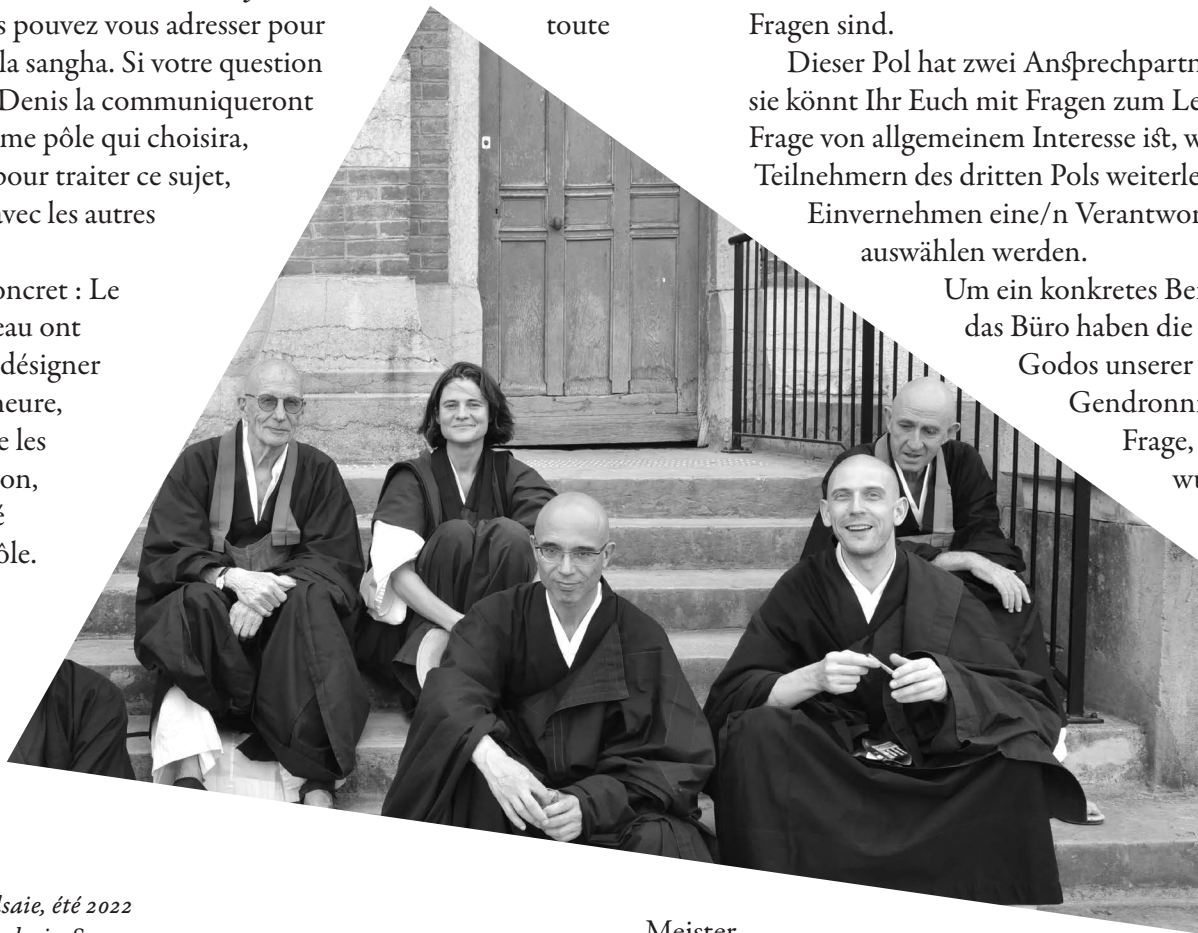
Jonas Endres, Denis Crozet

Le troisième pôle a été fondé par Philippe à la suite de la création du bureau et du Conseil de la sangha. Il est constitué, au sein de notre sangha, d'un groupe de disciples parisiens.

Comment fonctionnons-nous ? Tout d'abord, notre structure est flexible et dynamique. Tous ceux qui pratiquent à Seine Zen avec Philippe y participent.

Ce pôle compte désormais deux interlocuteurs, Jonas et Denis Crozet auxquels vous pouvez vous adresser pour question concernant la vie de la sangha. Si votre question est d'intérêt général, Jonas et Denis la communiqueront aux autres membres du troisième pôle qui choisira, par la suite, un-e responsable pour traiter ce sujet, en concertation et en accord avec les autres participants du 3^e pôle.

Pour donner un exemple concret : Le Conseil de la sangha et le bureau ont posé la question « Comment désigner les futur-es godos de Sans demeure, qui dirigent à la Gendronnière les sessions d'été ? » Cette question, envoyée à Denis et Jonas, a été relayée dans le groupe du 3^e pôle. Après concertation, Blanche Heugel a été désignée comme responsable de ce sujet qu'elle traite avec les membres du 3^e pôle.



Der dritte Pol

Jonas Endres, Denis Crozet

Der dritte Pol wurde von Philippe im Anschluss an die Gründung des Büros und des Sangha-Rats gegründet. Er besteht innerhalb unserer Sangha aus einer Gruppe von Pariser Schülern.

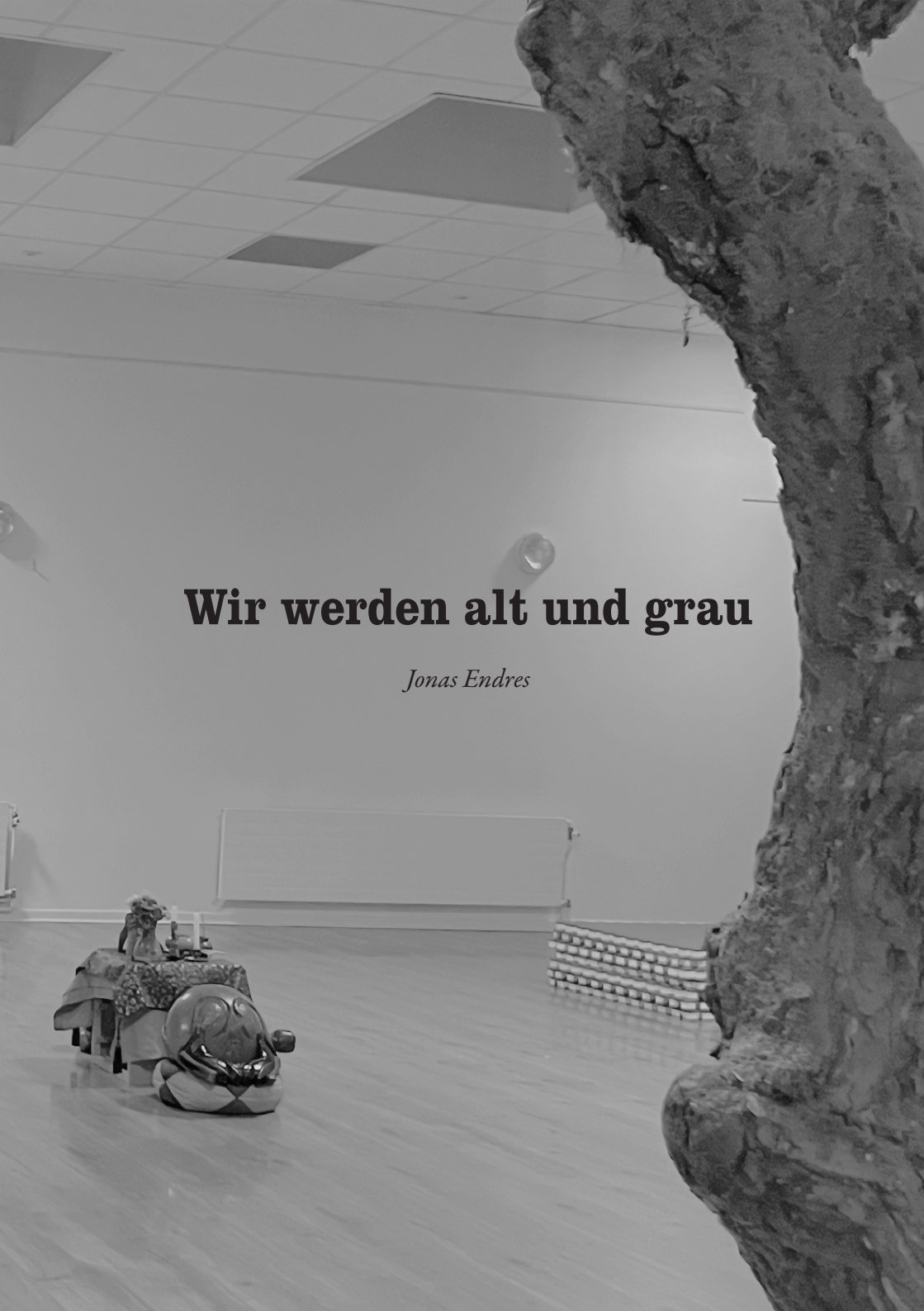
Wie funktionieren wir? Zunächst einmal ist unsere Struktur dynamisch. Alle, die im Dojo Seine Zen mit Philippe praktizieren, nehmen daran teil, aber nicht immer sondern nur wenn sie das Thema etwas angeht, oder wenn es allgemeine Fragen sind.

Dieser Pol hat zwei Ansprechpartner, Jonas Endres und Denis Crozet. An sie könnt Ihr Euch mit Fragen zum Leben der Sangha wenden. Wenn Eure Frage von allgemeinem Interesse ist, werden Jonas und Denis sie an die anderen Teilnehmern des dritten Pols weiterleiten, die dann in Absprache und im

Einvernehmen eine/n Verantwortliche/n für die Behandlung dieses Themas auswählen werden.

Um ein konkretes Beispiel zu nennen: Der Sangha-Rat und das Büro haben die Frage gestellt: Wie sollen die zukünftigen Godos unserer Sangha bestimmt werden, die auf der Gendronnière die Sommersessionen leiten? Diese Frage, die an Denis und Jonas geschickt wurde, wurde in die Gruppe des dritten Pols

weitergeleitet. Nach Absprache wurde Blanche Heugel als Verantwortliche für dieses Thema bestimmt. Sie kümmert sich nun im Einvernehmen mit den andren darum.



Wir werden alt und grau

Jonas Endres

Wir sind etwas ungelenk, wenn es darum geht unsere Praxis in die Öffentlichkeit zu bringen, jedoch stellt sich die Frage, ob wir dies nicht stärker tun möchten. Prozesse, wie die der Strukturierung, die unsere Sangha in den letzten Jahren stark beschäftigt hat, sind niemals abgeschlossen; sie treten dennoch irgendwann aus dem Vordergrund zurück, sonst stagniert man. Die Bekanntmachung unserer Praxis ist eines der Elemente, die zukünftig an Bedeutung gewinnen könnten.

Wir werden alt und grau, das ist unschwer zu erkennen. Etwas vornehmer drückte es ein Mönch aus der Bretagne aus: Unsere Sesshin kristallisieren sich vornehmlich aus Dojoleitern und aus alten Schülern. Nicht immer, aber immer öfter.

Vor einem Jahr im Schwarzwald, während des letzten Sangha-Treffens, bemerkte ich, dass wir uns im Winter befinden, bildlich gesprochen.

Nach dem Entstehen, dem Aufblühen und der Festigung unserer Sangha in den letzten 25 Jahren sind wir nun in einer notwendigen Phase der Reifung und der Weiterentwicklung. ...und es fängt langsam an zu nagen, da die Dojos weniger besucht sind...

Die AZI war schon früher mit diesem Phänomen konfrontiert und versuchte, den stark sinkenden Teilnehmerzahlen entgegenzuwirken, indem man das Zen zugänglicher gestaltete. Die Gyoji-Woche, zu der Patrick Ferrieux uns die Türen geöffnet hat, ist ein Beispiel dafür. Frühere Beispiele wären die Facebook-Kampagne von Kankyo Tannier und auch die Sesshin auf der Gendronnière, die sich insbesondere an Anfänger oder an Familien richten.

Gemäß dem alten Witz, dass es 23 Mönche braucht, um eine Glühbirne anzubringen (einer der schraubt, die anderen schauen zu und sagen „Nicht schlecht, aber in unserem Dojo machen wir das et-

was anders“), sollte klar sein, dass es nicht darum gehen kann, die AZI zu imitieren. Das die Fragestellungen allerdings auch auf uns zukommen, und dass auch wir darauf antworten sollten, ist unausweichlich.

WELCHE FRAGESTELLUNGEN? ZUM EINEN NACH DER FORM, DASS SIE authentisch und alltagstauglich bleibt.

Zum anderen nach der Bekanntmachung, dass wir nicht unter uns bleiben wollen, sondern neue Leute hinzuhaben möchten, die in der Lage sind, die Praxis zu bereichern.

Zur Form – Meine Einschätzungen sind geprägt von meiner geographischen Situation, Paris und Nordfrankreich. Wenn es Euch anders geht, lasst es mich bitte wissen.

Das Reisen wird teurer und anstrengender, wir werden älter. Nahezu jedes Wochenende gibt es Sesshin, Zentage und andere Veranstaltungen – dies erschließt ein weites Feld von Möglichkeiten. Die Teilnehmerzahlen der einzelnen Sesshin sinken, was auch angenehme Seiten hat.

Das Sitzen unter Mitschülern gewinnt an Bedeutung, der Altersunterschied zwischen Godo und Praktizierenden verringert sich. Es herrscht Vertrauen, dass man nun seit Jahren zusammen praktiziert, wird auch menschlich als großer Schatz empfunden. Es wird experimentiert oder man bleibt klassisch, wichtig ist zu verstehen, dass genug Raum für alle da ist. Unsere Samus sind nicht besonders vielfältig – putzen, Gemüse schnippeln oder Computer.

Zur Frage der Bekanntmachung unserer Sangha: François Lang hatte es schon vor Jahren gesagt: „Erst durch die Dojos finden neue Leute zur Sangha“.

Diese Frage der Bekanntmachung beschäftigt mich vor allem, wenn ich alleine in meinem Dojo, Île de la Cité, sitze, und zwar an jenem neuen Einführungs-Termin am Montagabend.

Folglich haben wir nun Flyer und Plakate gedruckt und verteilen sie in der Umgebung. Dazu versende ich einen monatlichen Newsletter und versuche jedes Mal ein bis zwei neue Texte anzubieten¹. Es gibt auch noch weitere Vorhaben, die sind aber noch nicht spruchreif.

IM ALLGEMEINEN TREIBT MICH PHILIPPE REIRYUS SATZ UM „WIR HABEN keinen Tempel, wir veröffentlichen Bücher“. Wobei ich ‚Bücher‘ auch im übertragenen Sinn interpretiere, also die verschiedenen Medien miteinbeziehe, die es inzwischen gedruckt und digital gibt, sowie auf den Bereich von Vorträgen

oder Podiumsdiskussionen. Ich glaube, dass unsere Sangha, die solch eine Erfahrung und Energie im Umgang mit Texten hat, noch für einige positive Überraschungen gut ist.

Es gilt den passenden Ausdruck für das jeweilige Medium zu finden.

Der gesellschaftliche Niedergang, den wir gerade erleben, hilft uns, denn wir haben starke funktionierende Antworten auf die großen Fragen unserer Zeit – sie finden sich auch in Philippes Kusen und in den klassischen Schriften des Zen. Wir sollten erkennen, dass wir Lösungen anbieten und uns nicht unnötig klein machen. Wer, wenn nicht wir?

Nichts spricht dagegen, etwas zu tun damit gute Leute den Weg zu uns finden. Diese Sangha war von Anfang an von sehr interessanten Menschen geprägt, das darf gerne so weiter gehen¹. Zazen ist für echte Menschen und solche, die es wieder werden wollen.

Hier kommt Philippes Unterweisung der Hierarchielosigkeit ganz besonders zu tragen.

Stichwort „Anfänger-Betüddeln“, „Samurai-Coolness“ und „Erziehen-wollen“: Ungeschicklichkeiten des Zen, von denen wir uns gerne verabschieden können.

Im Gespräch sagte mir Konstantin Schikarski vor kurzem, dass wir keine Praxis wollen, die nur um uns kreist. Ich finde das einen starken Satz und finde, dass es dazu viele Mittel und Möglichkeiten gibt. 84.000 nämlich.

Eines dieser Mittel, ein Baustein der Bekanntmachung, ist die Webseite Zen-road. Mit Konstantin haben wir Anfang des Jahres damit begonnen, diese Seite wieder so zu gestalten, dass jemand der in einem städtischen Dojo angefangen hat Zen zu praktizieren, den Eindruck bekommt das Ohne Bleibe eine interessante Angelegenheit ist.

PS – Ich bin der Ansicht, dass wir uns den Begriff „Zazen“ zu eigen machen sollten. Statt mit Behelfsausdrücken zu arbeiten, sollten wir ihn selbstbewusst nach vorne stellen. Schließlich haben wir schon tausende Stunden in dieser von uns so sehr geschätzten Haltung verbracht.

Nous devenons vieux et gris

Jonas Endres

Nous sommes parfois un peu mal à l'aise lorsqu'il s'agit de communiquer sur notre pratique auprès du grand public. Pourtant, je me demande si nous ne devrions pas le faire davantage. Des processus comme celui de la structuration, qui a mobilisé notre sangha ces dernières années, ne se terminent jamais complètement, mais ils finissent tout de même par passer au second plan. Sinon, nous risquons de stagner. Faire connaître notre pratique pourrait devenir l'un des aspects significatifs à développer à l'avenir, parmi d'autres.



Nous devenons vieux et gris, c'est une évidence. Un moine de Bretagne l'a exprimé de manière plus élégante : nos sesshin se concentrent principalement autour des responsables de dojo et des anciens pratiquants. Pas toujours, mais de plus en plus souvent.

Il y a un an, dans la Forêt-Noire, lors de la dernière réunion de la sangha, j'ai fait le remarque que nous étions en hiver, au sens figuré.

Après la naissance, l'épanouissement et la consolidation de notre sangha au cours des 25 dernières années, nous sommes désormais dans une phase nécessaire de maturation et de transformation. ... Et cela commence à peser, car les dojos sont moins fréquentés...

L'AZI avait déjà été confrontée à ce phénomène et avait tenté de remédier à la forte baisse du nombre de participants en rendant le zen plus accessible. La semaine *gyōji*, pour laquelle Patrick Ferrieux nous a ouvert les portes, en est un exemple. Parmi d'autres initiatives, on peut citer la campagne Facebook de Kankyo Tannier ou encore des sesshin de la Gendronnière, spécifiquement destinés aux débutants ou aux familles.

Selon la vieille blague affirmant qu'il faut 23 moines pour changer une ampoule (l'un visse, les autres observent en disant : « Pas mal, mais dans notre dojo, on fait ça un peu différemment »), il est évident qu'il ne s'agit pas simplement d'imiter l'AZI. Cependant, il est inévitable que certaines questions nous soient posées, et qu'il nous faille y répondre.

QUELLES QUESTIONS ? EN PREMIER LIEU, CELLES PORTANT SUR LA FORME, afin qu'elle reste à la fois authentique et adaptée à la vie quotidienne

D'autre part, il s'agit de montrer que nous ne voulons pas nous replier sur nous-mêmes, mais que nous souhaitons accueillir de nouvelles personnes capables d'enrichir notre pratique.

Concernant la forme : mes appréciations sont influencées par ma situation géographique, à savoir Paris et le nord de la France. Si votre situation est différente, n'hésitez pas à me le faire savoir.

Les voyages deviennent plus coûteux et plus fatigants, et nous vieillissons. Presque chaque week-end, il y a des sesshin, des journées de centre et d'autres événements, ce que nous offre un vaste champ de possibilités. Le nombre de participants aux différentes sesshin diminue, mais cela comporte aussi des aspects positifs.

L'assise entre condisciples prend de l'importance, et la différence d'âge entre les godos et les pratiquants se réduit. La confiance est là, et le fait de pratiquer ensemble depuis des années est un véritable trésor, aussi sur le plan humain.

Que l'on expérimente ou que l'on reste classique, l'essentiel est de comprendre qu'il y a suffisamment de place pour tous. Nos samu ne sont pas particulièrement variés – faire le ménage, couper des légumes ou utiliser un ordinateur.

Concernant la question de faire connaître notre activité, François Lang l'avait déjà exprimé il y a quelques années : « Ce n'est qu'à travers les dojos que de nouvelles personnes trouvent la sangha ».

Cette question me préoccupe surtout lorsque je suis seul dans mon dojo, l'Île de la Cité, et plus particulièrement lors de la nouvelle séance d'initiation du lundi soir.

Nous avons donc imprimé des flyers et des affiches, que nous distribuons dans le quartier. J'envoie une newsletter mensuelle et j'essaie de proposer à chaque fois un ou deux nouveaux textes¹. D'autres projets sont en cours, mais ils ne sont pas encore prêts.

EN GÉNÉRAL, LA PHRASE DE PHILIPPE REIRYŪ « NOUS N'AVONS PAS DE temple, nous publions des livres » me motive profondément. On peut appliquer le terme « livres » à tous les médias existants aujourd'hui, qu'ils soient imprimés ou numériques, ainsi qu'au domaine des conférences et des tables rondes. Je crois que notre sangha, riche de son expérience et de son énergie dans la production de textes, a encore bien des surprises à nous offrir.

Il faut trouver l'expression qui convient à chaque support.

Le déclin de la société dans laquelle nous vivons actuellement nous sert, car nous avons des réponses solides aux grandes questions de notre époque – des réponses que l'on trouve aussi dans les kusen de Philippe, ainsi que dans les écrits classiques du zen.

Nous devrions prendre conscience que nous proposons des solutions et ne pas nous rabaisser inutilement. Qui, sinon nous ?

Rien ne nous empêche de faire en sorte que de bonnes personnes trouvent leur chemin vers nous.

Cette sangha a été marquée dès le début par des individus remarquables, et cela peut continuer². Le zazen est pour les véritables Hommes et ceux qui souhaitent

le redevenir. C'est là que l'enseignement de Philippe sur l'égalité entre nous prend tout son sens.

Mots-clés : « Materner les débutants », « attitude de samouraï » et « vouloir à tout prix éduquer » : des maladresses du zen auxquelles nous pouvons volontiers dire adieu.

Lors d'une conversation récente, Konstantin Schikarski m'a dit que nous ne voulions pas d'une pratique qui ne tourne qu'autour de nous. Je trouve que c'est une phrase puissante, et il existe de nombreux moyens pour y parvenir. 84 000 en effet.

L'un de ces moyens, un élément essentiel de notre visibilité, est le site web zen-road.org. Avec Konstantin, nous avons commencé au début de l'année à reconstruire ce site afin que quelqu'un ayant débuté le zen dans un dojo en ville ait l'impression que Sans demeure est une sangha d'intéressante.

Traduit de l'allemand à l'aide des logiciels DeepL et ChatGPT.

PS : Je pense que nous devrions nous réapproprier le terme « zazen ». Au lieu d'utiliser des approximations, nous devrions le mettre en avant avec assurance. Après tout, nous avons déjà passé des milliers d'heures dans cette posture que nous chérissons tant.

1 – Vous pouvez visiter notre site à l'adresse www.dojo-zen.org. Si vous souhaitez recevoir notre newsletter, n'hésitez pas à nous écrire à redaction@dojo-zen.org.

2 – Pour être tout à fait clair, c'est l'amour du zazen qui est déterminant. Ce sont ces personnes-là qui devraient rejoindre notre pratique, et non celles qui s'orientent vers d'autres pratiques.

Das Ego ablegen

Uli Dietze

Von der regionalen Tageszeitung gibt es alle paar Wochen eine Beilage „Wirtschaft im Profil“ genannt, in der Unternehmen aus der Umgebung und ihr Führungspersonal porträtiert werden, die natürlich allesamt wie das Europa in O. Tollu in erster Linie umfangreichem Beitrag, („Hier entsteht das wahre Zen“) von den höchsten Werten durchtränkt sind.

Eine Betriebswirtschaftlerin hat es in jungen Jahren zur Chefin (COO) vom Hugo Boss Outlet in Metzingen gebracht und da taucht in dem Lobgesang fettgedruckt der Satz auf: „Wenn man erst einmal das Ego abgelegt hat, kommt Vieles von ganz alleine.“

Ich frage mich ob das Ego aufzugeben genauso in Mode kommen wird, wie sich im „hier und jetzt“ zu bewegen.

52

Superwoman oder was?

REGINE SCHÖLLKOPF-PINKADIS ist zum einen das erste weibliche Mitglied im Vorstand der Outletcity AG in Metzingen, zum anderen auch das jüngste. Mit nicht einmal 40 Jahren wurde sie 2022 COO und damit verantwortlich für das operative Geschäft vor Ort und im Online-Shop.

TEXT: SIMONE MAIER | FOTO: JÖRG ROMANOWSKI

Ohne Unterstützung wäre ich heute nicht da, wo ich bin“, erzählt Regine Schöllkopf-Pinkadis. „Ich möchte ganz klar sagen, dass ich keine Superwoman bin, nur weil ich Karriere gemacht habe und gleichzeitig Mutter geworden bin“, sagt die gebürtige Tübingerin sehr ernsthaft.

Im ersten Anlauf ihrer Karriereleiter bekam die heutige COO der Outletcity Metzingen ihr erstes Kind. Nach zehn Wochen habe sie schon wieder von Bestellung nach Meetings, um weiterzuarbeiten. „Das alles war und ist nur möglich, da meine Mann und ich ein super Team sind, beide gibt gleichermassen viel in die Erziehung und Betreuung und wir

Das Thema Unterstützung war auch hier wieder sehr wichtig für uns. „An Richard Kneufeler, dem Representative des Vorstands der Outletcity AG, habe ich einen tollen Flingspruch und jenseits, der mich immer wieder nach meiner Motivation gefragt hat“, so Schöllkopf-Pinkadis. Als die Outletcity dann neu formatiert und eine Führungsposition eingenommen wurde, hat man sie direkt gefragt, dort jenseits Verantwortung zu übernehmen. „Ich habe eine sehr große Position für das Unternehmen und bin auch persönlich da angekommen, wo es sich richtig gut anfühlt“, so die Managerin. Denn das war nicht immer so in ihren beruflichen Laufbahnen, immer wieder gab es Momente, in denen sie es sich gewünscht hat. „Am ich gut genug? Was hat heute wieder nicht so gut?“ ihrer eigenen Frage sie sich heute ab etwas am Abend. „Was ist denn so richtig gut heute?“ und analysiert dann ihren Tag. Das hat sie mittlerweile auch ihrem Coach zu verdanken, die sie in Sachen Leadership und Motivation begleitet. „Das Thema positiver Mensch spielt eine wichtige Rolle in meinem Leben“, sie erinnert daran. „Denn, wie sieht man aus?“, stellt es hat für sie, die eigenen Anforderungen aber auch prima sehr gelassen. „Ich möchte lernen, mich selbst zu führen und von der Idee herauskommen, dass alle perfekt laufen müssen“, sagt sie ernsthaft. „Letztlich möchte ich mich auch als Person wieder finden. Und das hat geklappt“, sagt sie lachend und auch nach der ersten „Ja, das Übernehmen ist auch nur das Praktische, das Gefühle hat“, ergänzt sie. „Freiheit ist die wichtigste Einzelqualitäts wichtigste Momenten werden und heute ist es wiederum die Zeit, die in einem guten Netzwerk zu bewegen und mit dem Team zu arbeiten.“

Trendsetter sind schließlich auch gerade deshalb, weil sie das Wert Maßstab sind. Langeweile oder gar lange auszuhalten auch nicht. Diszipliniert macht sie jeden Tag eine Stunde Sport – entweder morgens um 7 Uhr vor der Arbeit oder in der Freizeit, aber

„Wenn man erst einmal das Ego abgelegt hat, kommt Vieles von alleine.“

Regine Schöllkopf-Pinkadis



Karriere (und auch Eltern) von Regine Schöllkopf-Pinkadis ist mit Anfang Management angereichert und immer in ihren Jobs, für Tun und in

INNOPO
Zukunft. Zusammen. Macht.

DAS INNOVATION ZENTRUM DER STADT

**NEXT LETTRE DE LA SANGHA
JULY 2025**

**DEADLINE FOR TEXTS AND PICTURES
MAY 15TH, 2025**

