

Nyogen's Gate Gate

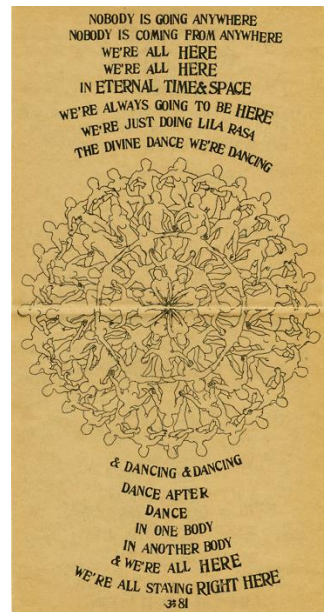
F (D) Dm (Bm) Bb (G) F (D) Bb (G) F (D) Bb (G) C (A)

Text *Traditionell Buddhistisch (Herz Sutra)*
Musik und Tanz *Wali und Ariënne van der Zwan*

Gate Gate Gehen, gehen
 Paragate Über das Gehen hinaus gehen
 Parasamgate Über das Jenseits hinaus gehen
 Bodhi Soha Zur Erleuchtung. So sei es.

Das Herz-Sutra

Die Worte dieses Chants stammen aus dem *Prajnaparamita Herz-Sutra*, einem der bekanntesten buddhistischen Sutras. Es wird als die Essenz des Buddhismus angesehen und ist für Thich Nhat Hanh ‚eine kluge Art, sich am Leben zu erfreuen‘. Dieser vietnamesische Zen-Mönch beendete eine Übersetzung und einen Kommentar zum Herz-Sutra im September 2014, kurz bevor er einen Schlaganfall erlitt. Beide Texte sind auf der Website von Plum Village zu finden. In seinem Kommentar geht Thay (wie seine Schüler ihn nennen) tiefer in die Bedeutung des bekanntesten Satzes aus dem Herz-Sutra: ‚Form ist Leere, Leere ist Form.‘ Das ist sehr wichtig für Menschen auf dem spirituellen Weg, geht jedoch über den Rahmen dieses Tanzes hinaus. (In Kürze: Thay spricht von ‚nicht etwas‘ anstatt von ‚nichts‘ und lässt damit Raum für eine höhere Energie, die üblicherweise GOTT genannt wird, um die Leerstelle auszufüllen.



*Daher, Sariputra, sollte man wissen, dass
 das vollkommene Verstehen, das uns zum anderen Ufer bringt,
 das Große Mantra ist, das leuchtendste Mantra,
 das höchste Mantra, ein Mantra ohnegleichen,
 die wahre Weisheit, welche die Kraft besitzt,
 alles Leiden zu beenden.
 Wir wollen daher ein Mantra verkünden,
 welches das Verstehen preist, das uns zum anderen Ufer bringt.*

*Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!
 Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!*



Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!

In seinem früheren Buch über das Herz-Sutra (Mit dem Herzen verstehen, 1989) führt Thay aus, dass das SAM in SAMGATE Bezug nimmt auf alle Wesen, die Gemeinschaft (*sangha*) und damit das Bodhisattva-Ideal ausdrückt. Mehr dazu steht in den Tanzbeschreibungen zu BODHISATTVA IDEAL und INVOCATION BISMILLAH.

Murshid SAM sah das Herz-Sutra als so bedeutend an, dass er seine Schülerinnen und Schüler aufforderte, es auswendig zu lernen. Er selbst lernte eine Gehmeditation mit Armbewegungen zum Gate Gate von seinem buddhistischen Zen-Lehrer Nyogen Senzaki (1876–1958).

Diese Gehmeditation, die wir von Murshid SAMs direktem Schüler Wali Ali Meyer und von Saadi Neil Douglas-Klotz & Kamae Amrapali Miller gelernt haben, bilden die Grundlage für die Bewegungen zu diesem Mantra.

Da es vier verschiedene Melodien gibt, kann dies auch als Chant genutzt werden. Normalerweise lehren wir für den Tanz nicht alle vier Melodien, sondern laden dazu ein, die Gegenmelodien zu singen oder auch eigene zu finden.

Bewegungen

Wie gesagt, gehen die Bewegungen auf Nyogen Senzaki zurück, Murshid SAMs Zen-Lehrer. Deshalb hoffen wir, dass sie etwas vom *Baraka* unserer ‚Vorgänger‘ enthalten.

Da im zweiten Teil Partner gebraucht werden, werden sie zuerst festgelegt.

Der Partnerteil kann nach dem Ermessen des Leiters ausgerufen werden, um danach entweder zum ersten Teil zurückzukehren oder die Gruppe aufzufordern, die Bewegungen zur Mitte auszuführen und mit jeder Wiederholung näher zur Mitte zu gehen.

1. Gate Gate
2. Paragate
3. Para Sam Gate
4. Bodhi Soha

Teil I (ohne Partner)

1. Steht hintereinander auf der Kreislinie, im Uhrzeigersinn. Geht L auf GA-, R auf -TE, die Fingerspitzen sind bei GA- auf dem Herzen und öffnen sich auf -TE langsam nach außen. Wiederholen beim zweiten GATE.
2. Dreht euch gegen den Uhrzeigersinn und behaltet mit den Füßen und Händen denselben Rhythmus bei. Beginnen mit den Fingerspitzen auf dem Herzen wie in 1 und jetzt weiter öffnen.
3. Schaut zur Mitte und beschreibt einen großen Lichtkreis. Wieder beginnt die Bewegung mit den Fingerspitzen auf dem Herzen.
4. Verbeugt euch mit Namaste zur Mitte und kommt wieder hoch, um rechtzeitig zur Ausgangsposition auf der Kreislinie zurückzukehren, bereit für die Wiederholung von 1 – 4.

Teil II (mit Partnern)

1. Im Stehen Partner anschauen. Die gleichen Armbewegungen wie oben in 1.
2. Macht eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn mit dem Partner. Die gleichen Armbewegungen wie oben in 2.



3. Steht dem Partner gegenüber. Armbewegungen wie oben in 3.
4. Verbeugt euch mit Namaste vor dem Partner und kommt nach den ersten vier Schlägen wieder hoch.
Macht zu den letzten vier Schlägen eine halbe Drehung um euch selbst (über das Zentrum). Die Hände bleiben in Namaste.

