

DIE «SO CREME»

Ein altes taoistisches System als Medizin für alle Krankheiten.

Man stelle sich, oberhalb des Kopfes und in dessen Mitte die himmlische SO Creme vor, so gross wie ein Entenei, farben- und duftrein, und lasse diese, ihren köstlichen Wohlgeruch und das exquisite Aroma sich mischend, langsam durch den Kopf trüpfeln, wobei sie alles durchdringt und langsam nach unten fliesst, dabei die Schultern, Ellbogen wäscht, die Seiten der Brust, die Lunge und Leber und alle Organe, Rücken und Rückgrat und Hüftknochen reinigt, und alle alten Leiden und alles, was da anhaftet, mit sich nimmt.

Es entsteht dabei ein Geräusch wie rieselndes Wasser. Indem der Strom langsam den ganzen Körper durchfliesst, geht er behutsam und sanft bis zu den Fusssohlen, wo er stoppt. Alsdann, stelle man sich tief vertrauend vor, dass das Elixier, nachdem es den ganzen Körper durchdrungen hat, mit seiner ganzen Kraft die untere Hälfte des Körpers füllt. Diese wird warm und der Körper sättigt sich damit.

Wie ein begabter Arzt Heilpflanzen und seltene Aromen sammelt und sie in einem Topf kocht, so empfindet der Anwender, dass er vom Nabel hinunter im SO Elixier leicht kocht.

Wenn diese meditative Anwendung vorbei ist, wird sich die psychologische Erfahrung eines plötzlichen, unbeschreiblichen Wohlgeruches an der Nasenspitze und einer sanften, exquisiten Empfindung im Körper einstellen. Körper und Geist kommen in Einklang und übertreffen den Zustand, den man hatte, als man noch jung war und voller Kraft strotzte.

Leiden und Blockierungen, verschwinden, die Organe beruhigen sich, und unmerklich fängt die Haut zu glühen an. Wenn diese Übung unaufhörlich und stetig fortgeführt wird, was für eine Krankheit kann nicht geheilt, welche Vollkommenheit nicht erreicht, welche Kräfte nicht erworben werden, welcher Weg kann verborgen, und was kann einem verschlossen bleiben? Die Resultate hängen einzig von der Art und Weise der Anwendung ab.

Als ich noch jung war, war ich viel kränker, als du es jetzt bist. Mein Arzt hatte mich aufgegeben und ich klammerte mich an hundert verschiedene Dinge, fand aber nichts, das half. Ich betete zu himmlischen und irdischen Göttern und bat die uralten Weisen um Hilfe. Durch deren Wohlwollen kam ich unerwartet zur SO Creme. Meine Freude war unbeschreiblich, und ich wandte sie ununterbrochen an. Noch bevor ein Monat vergangen war, war die Grosszahl meiner Krankheiten weg. Unbeweglich und unbekümmert zähle ich jetzt weder Monate noch Jahre. Weltliche Gedanken gibt es nur noch wenige, alte Gewohnheiten und Verlangen scheinen vergessen zu sein.

Ich weiss nicht, wie alt ich bin. Eine Zeit lang wanderte ich in den Bergen. Das war vor ungefähr 30 Jahren. Niemand in der Welt kannte mich. Wenn ich zurück schaue, kommt mir alles wie ein Traum vor, der sich in einer halben Stunde abwickelte. Jetzt, allein in diesen Bergen, habe ich diesen Körper befreit.

Ich besitze nur wenige Kleider, um mich zu schützen, aber im kältesten Winter, wenn die Kleider sich unter der Kälte krümmen, friere ich nicht. Das Getreide neigt sich dem Ende entgegen und oft gibt es monatelang nichts zu essen. Dennoch fühle ich weder Hunger noch Kälte. Ich habe dir ein Geheimnis preisgegeben, das nie endet. Ausser diesem, was gibt es da noch zu sagen?

(Dies ist die Lehre, die Hakuin, einer der grossen Geister Japan's, der die Kultur des Landes weitgehend beeinflusst hat, von Hakuyū, einem in einer abgelegenen, fast unzugänglichen Höhle hoch oben in den Bergen lebenden, weit über 100 Jahre alten Einsiedler erhalten hatte, als er ihn, in der Hoffnung, eine Heilung von seinem schlechten Gesundheitszustand zu finden, aufsuchte. Nach dreijähriger, ununterbrochener Anwendung war er von allen Leiden und Krankheiten befreit)

Übersetzt aus dem Buch "The tiger's cave" (Des Tiger's Höhle) von Trevor Legget, einem Soto Zen Priester.

A SECOND ZEN READER

The Tiger's Cave and Translations of Other Zen Writings from Trevor Legget ©
Tuttle Publishing Japan®

Extract from Yasenkanna: to remedy cases of over-tension:

The «SO CREME»

I said : May I hear of the use of the SO cream?

Hakuyū said : If the student finds in his meditation that the four great elements are out of harmony and body and mind are fatigued, he should rouse himself and make this meditation. Let him visualize placed on the crown of his head, that celestial SO ointment, about as much as a duck's egg, pure in colour and fragrance.

Let him feel its exquisite essence and flavor, melting and filtering down through his head, its flow permeating downwards, slowly laving the shoulders and elbows, the sides of the breast and within the chest, the lungs, liver, stomach and internal organs, the back and spine and hip bones. All the old ailments and adhesions and pains in the five organs and six auxiliaries follow the mind downwards. There is a sound as of the trickling of water. Percolating through the whole body, the flow goes gently down the legs, stopping at the soles of the feet.

Then let him make this meditation: that the elixir, having permeated and filtered down through him, in abundance fills up the lower half of his body. It becomes warm, and he is saturated in it. Just as a skillful physician collects herbs of rare fragrance and puts them in a pan to simmer, so the student finds that from the navel down he is simmering in the SO elixir. When this meditation is being done, there will be psychological experiences, of a sudden indescribable fragrance at the nose-tip, of a gentle and exquisite sensation in the body. Mind and body become harmonized, and far surpass their condition at the peak of youth. Adhesions and obstructions are cleared away, the organs are tranquillized and insensibly, the skin will begin to glow. If the practice is carried on without relapse, what illness will not be healed, what power will not be acquired, what perfection will not be attained, what Way will not be fulfilled? The arrival of the result depends only on how the student performs the practices.

The meditator becomes gradually aware of the bodhisattva within him.

(see also next page)

Another translation from Ze'ev Erlich:

One of my most cherished memories from the dojo in Kyoto, is the special feeling I had just before the end of each aikido class, when we used to sit for a few minutes, and practice an ancient meditation method called nanso.

Nanso helps us to relax our body and mind. It is said, that it can relieve us from pain and that it helps to overcome physical or emotional difficulties. As well as I know, nanso meditation is not part of aikido classes in most dojos in the world. Perhaps it is something unique to my old sensei's dojo in Kyoto where I began my aikido training in the year 1992 and practiced there until my return to Israel in 1999. As I found nanso significantly helpful and pleasant, it was just natural for me to continue practicing it at the end of each class also here at Masatake Dojo in Rehovot.

About 300 years ago, lived in Japan a zen-buddhist monk called Hakuin. He is one of the most important and influential zen teachers. Hakuin revived the Rinzai Zen Buddhist sect which is one of the three major zen sects in Japan. When he was young, his rigorous zen training lead him to mental and physical exhaustion. He fell into deep despair and depression. He lost his appetite and will, until his condition became so bad, that people around him worried that he might die. Hakuin was advised to travel to the Shirakawa mountains near Kyoto, and to try to find an old hermit called Hakuyū who may cure him.

When Hakuyū who lived in an isolated cave deep in the mountains saw him, he immediately recognized Hakuin's condition as "zen sickness". He advised him to rest for a while from his rigorous zen training, and to relax and just practice a simple and ancient healing exercise called nanso.

After Hakuin regained his health, he wrote about his experience and he described in details this helpful curing practice that he learned from Hakuyū. The following text was given to me by my first aikido teacher in Kyoto when I began learning there. It is based on Hakuin's writings.

Nanso - Hakuyū and Hakuin's healing method

<http://thoughtsonbudo.blogspot.com/2014/04/nanso-hakuyu-and-hakuins-healing-method.html>

"The original name of this exercise is *nanso uran ho* (lit. the soft and melting duck egg method). Imagine, there is a wizard who lives in the mountains. He created a mixture of medicines and he formed it into a shape and colors of a dusk's egg. It has mystical fragrance, and if you imagine it is placed a little bit above your head, your body's natural temperature will slowly melt it like butter, covering slowly slowly your whole body, and being absorbed through your skin and skull into your head, down your neck, shoulders and spine and bones, into each and every internal organ and all your body parts. You have to imagine patiently and slowly as clearly as possible how this graduate process of the absorbance of this heavenly medicine down through all your body, melts pain and stiffness, problems, worries, suffering, materialistic intentions, and negative thoughts and weaknesses. The melting nanso cures you and creates an internal positive process and feeling.

Once this curing mixture fills your whole body, the melted liquid will begin flowing away through your fingertips and toes. It will slowly flood your surroundings, until it looks like a lake which reaches the height of your navel. Once it reaches that level, it keeps circulating through your body and mind.

Nanso is a method in which we use our spiritual eyes. Hakuin said, that by practicing nanso, our body and mind achieve harmony. Our body is filled with energy and vitality, sorrow and suffering melt and disappear, our skin shines, and our internal organs will function in harmony.

By dedicating a few minutes a day to nanso meditation, we can cure ourselves from illnesses, and gain positive spirit and virtues."

Eine weitere Übersetzung von Ze'ev Erlich:

Eine meiner liebsten Erinnerungen aus dem Dojo in Kyoto ist das besondere Gefühl, das ich kurz vor dem Ende jeder Aikido-Klasse hatte, als wir ein paar Minuten lang gesessen und eine alte Meditationsmethode namens Nanso praktiziert haben.

Nanso hilft uns, unseren Körper und Geist zu entspannen. Es wird gesagt, dass es uns von Schmerzen befreien kann und dass es hilft, körperliche oder emotionale Schwierigkeiten zu überwinden. Wie ich weiß, ist Nanso-Meditation nicht Teil des Aikido-Kurses in den meisten Dojos der Welt. Vielleicht ist es etwas Einzigartiges für das Dojo meines alten Sensei in Kyoto, wo ich mein Aikido-Training im Jahr 1992 begann und dort bis zu meiner Rückkehr nach Israel 1999 praktizierte. Da ich Nanso als sehr hilfreich und angenehm empfand, war es für mich ganz natürlich, es am Ende jeder Klasse auch hier im Masatake Dojo in Rehovot weiter zu praktizieren.

Vor etwa 300 Jahren lebte in Japan ein zen-buddhistischer Mönch namens Hakuin. Er ist einer der wichtigsten und einflussreichsten Zen-Lehrer. Hakuin belebte die buddhistische Rinzai Zen-Sekte, die eine der drei großen Zen-Sekten in Japan ist. In jungen Jahren führte ihn sein rigoroses Zen-Training zu geistiger und körperlicher Erschöpfung. Er fiel in tiefe Verzweiflung und Depressionen. Er verlor seinen Appetit und seinen Willen, bis sein Zustand so schlimm wurde, dass die Menschen um ihn herum Angst hatten, dass er sterben könnte. Hakuin wurde geraten, in die Shirakawa-Berge bei Kyoto zu reisen und zu versuchen, einen alten Einsiedler namens Hakuyū zu finden, der ihn heilen kann.

Als Hakuyū, der in einer abgelegenen Höhle tief in den Bergen lebte, ihn sah, erkannte er sofort Hakuins Zustand als "Zen-Krankheit". Er riet ihm, sich eine Weile von seinem rigorosen Zen-Training auszuruhen und sich zu entspannen und einfach eine einfache und alte Heilübung namens Nanso zu praktizieren.

Nachdem Hakuin seine Gesundheit wiedererlangt hatte, schrieb er über seine Erfahrung und beschrieb ausführlich diese hilfreiche Heilpraxis, die er von Hakuyū gelernt hatte. Der folgende Text wurde mir von meinem ersten Aikido-Lehrer in Kyoto gegeben, als ich dort anfing zu lernen. Es basiert auf Hakuins Schriften.

<http://thoughtsonbudo.blogspot.com/2014/04/nanso-hakuyu-and-hakuins-healing-method.html>

Nanso - Hakuyū and Hakuins Heilungsmethode

"Der ursprüngliche Name dieser Übung ist *nanso uran ho* (wörtlich die weiche und schmelzende Enten-Ei-Methode). Stell dir vor, es gibt einen Zauberer, der in den Bergen lebt. Er kreierte eine Mischung aus Medikamenten und formte sie zu einer Form und Farbe von einem Entenei. Es hat einen mystischen Duft, und wenn du dir vorstellst, dass es ein wenig über deinem Kopf platziert ist, wird die natürliche Temperatur deines Körpers es langsam wie Butter schmelzen, deinen ganzen Körper langsam bedecken und durch deine Haut und deinen Schädel in deinen Kopf, deinen Hals, deine Schultern und deine Wirbelsäule und Knochen, in jedes einzelne innere Organ und alle deine Körperteile absorbiert werden. Du musst dir geduldig und langsam so klar wie möglich vorstellen, wie dieser fortschreitende Prozess der Aufnahme dieser himmlischen Medizin durch deinen ganzen Körper, Schmerz und Steifheit, Probleme, Sorgen, Leiden, materialistische Absichten und negative Gedanken und Schwächen schmilzt. Das schmelzende Nanso heilt dich und erzeugt einen inneren positiven Prozess und ein Gefühl.

Sobald diese heilende Mischung deinen ganzen Körper füllt, beginnt die geschmolzene Flüssigkeit durch deine Fingerspitzen und Zehen wegzufliessen. Es wird langsam deine Umgebung überfluten, bis es wie ein See aussieht, der die Höhe deines Nabels erreicht. Sobald es diese Ebene erreicht hat, zirkuliert es weiter durch deinen Körper und Geist.

Nanso ist eine Methode, bei der wir unsere spirituellen Augen einsetzen. Hakuin sagte, dass unser Körper und Geist durch das Üben von Nanso Harmonie erreichen. Unser Körper ist voller Energie und Vitalität, Trauer und Leiden verschmelzen und verschwinden, unsere Haut glänzt, und unsere inneren Organe funktionieren in Harmonie.

Indem wir ein paar Minuten pro Tag der Nanso-Meditation widmen, können wir uns von Krankheiten heilen und positiven Geist und Tugenden gewinnen."

<http://www.leggett-zen.com/books/szr.htm>