

Sich durch Erkennen der Leerheit vom Leiden befreien

Im Herz-Sutra heißt es: „Bodhisattva Avalokitesvara erkennt, als er tiefgründig das Prajñāpāramitā praktiziert, dass alle fünf Skandhas leer sind, und ist von allem Leid und Elend befreit“.

Leiden und Elend sind das große Problem aller Menschen. Gäbe es kein Leiden und keine Qual, bräuchten wir keine Lehren des Buddha, keine Praxis, kein Geld u.ä. Wie kommt es nun, dass Avalokitesvara-Bodhisattva, indem er die Leerheit aller Skandhas schaut, d.h. indem er tiefgründig erkennt, dass sowohl der Körper und alle Erscheinungen, als auch der Geist leer sind, vollkommen befreit ist von allem Leiden und von aller Qual?

Dazu müssen wir begreifen, dass das „Erkennen“ der Leerheit, von dem hier die Rede ist, eher metaphorisch gemeint und mehr ist als ein bloß intellektuelles Verstehen der Tatsache, dass alle Erscheinungen vergänglich sind (*kor. gong gyon*). Auf dieser Ebene stehenzubleiben ist sogar gefährlich und kann dazu führen, dass man in Nihilismus oder Hedonismus verfällt. Das wahre Schauen der Leerheit (*kor. gong kwan*) ist genau das vollendete Wahrnehmen der Essenz des Geistes. So kann man sagen: „Leerheit“ ist ein anderer Name für „Geist“!

Diese tiefgründige Lehre ist für weltliche Menschen unmöglich zu verstehen. Durch intensive Praxis aber könnt ihr ihre Bedeutung selbst erfahren: Wenn wir uns auf das Kissen setzen, alle Gedanken loslassen und uns nur auf das Koan stützen: „Was ist dies?“, wird der Geist immer ruhiger und friedlicher. Indem wir diesen Zustand aufrechterhalten, verschwinden alle Illusionen ganz natürlich. Ist der Geist auf diese Weise vollkommen klar, erkennt ihr: „Alles, vom kleinsten Staubkorn bis zum ganzen Universum, ist mein Geist“. Dann könnt ihr alle Schwierigkeiten auflösen und alles Leiden vertreiben. Warum? Weil alle Dinge dein Geist sind, und eben der Geist ist vollkommene Reinheit ohne jedes Leiden oder Elend.

Ihr Praktizierenden, wenn ihr also ein glückliches Leben führen wollt, bemüht euch unentwegt, alle anderen Gedanken niederzulegen und immerzu einen reinen und klaren Geist zu kultivieren. Dann habt ihr große Klarheit und große Kraft, euer Leben gut zu leben.

Aus einer Dharma-Rede des Ehrw. Zen-Meisters über das Herz-Sutra, Februar 2017

WÖCHENTLICHE ZEN-PRAXIS

Dienstag, 19 Uhr:

Zen-Sitzpraxis unter Anleitung des Ehrw. Zen-Meisters
Bitte 30 Minuten früher kommen.

Donnerstag, 19 Uhr: „Zen und das Herz-Sutra“

Vortragsreihe des Ehrw. Zen-Meisters Y. S. Seong Do
(Meditation und Vortrag)
Nur nach vorheriger Anmeldung

VERANSTALTUNGEN 2017

04.01. – 05.01.	Nacht-Meditation zu Ehren von Buddhas Erleuchtung
13.01. – 15.01.	3 Tage Zen-Praxis
28.02.	Neues Jahr in Asien
10.02. – 12.02.	3 Tage Zen-Praxis
10.03. – 12.03.	3 Tage Zen-Praxis
07.04. – 16.04.	10 Tage Zen-Praxis
03.05.	Buddhas Geburtstag & Su-Ge Shik
12.05. – 14.05.	3 Tage Zen-Praxis
09.06. – 11.06.	3 Tage Zen-Praxis
07.07. – 09.07.	3 Tage Zen-Praxis
11.08. – 20.08.	10 Tage Zen-Praxis
08.09. – 10.09.	3 Tage Zen-Praxis
06.10. – 08.10.	3 Tage Zen-Praxis
10.11. – 12.11.	3 Tage Zen-Praxis
01.12. – 10.12.	Samcheon Bae Praxis der 3000 Niederwerfungen
15.12. – 17.12.	3 Tage Zen-Praxis

Meditationspraxis

Unter Anleitung des
Ehrw. Zen-Meisters Young San Seong Do



Intensive Zen-Praxis
3 Tage: 10. – 12. März 2017
10 Tage: 07. – 16. April 2017

Bankverbindung:

International Zen-Temple gem. e.V.
IBAN: DE 26 10010010 0777784108,
BIC: PBNKDEFF, Postbank Berlin

INTERNATIONAL ZEN-TEMPLE
Berliner Zentrum für koreanischen Seon-Buddhismus gem. e.V.
Oranienstraße 22, 10999 Berlin
T: (030) 61 65 82 05, M: izentemple@aol.com
www.international-zen-temple.de

WENN DU IN DIESES TOR EINTRITTST, LEGE ALLES NIEDER

Buddha hat gesagt:
„Alles Leiden entsteht in uns selbst, in unserem Geist.“

Um dem Leiden zu entkommen, müssen wir unseren Geist sehen. Nur so können wir ihn kontrollieren und damit die Ursache unseres Leidens abschneiden.

Die Zen-Praxis ist ein Weg, um unseren wahren Geist zu sehen. Hierzu wird im koreanischen Zen-Buddhismus mit Koans gearbeitet. Koan (korean.: Gong-An) bedeutet ‚zweifelnde Frage‘ – eine Frage, die sich genau auf den Fragenden selbst richtet:

Wer bin ich?

Intensiv mit einem Koan zu praktizieren hat zur Folge, dass alle umherirrenden Gedanken sich in einer einzigen Frage bündeln. Dadurch kann die Ruhelosigkeit des Geistes, können alle Ängste und Sorgen überwunden werden. Indem wir unseren Geist von Augenblick zu Augenblick in der Koan-Frage sammeln, können wir alle anderen Gedanken loslassen und so letztlich unser wahres Selbst sehen.

Die Konzentration auf das Koan wird durch die Intensivpraxis im International Zen-Temple auf besondere Weise gefördert. Hierzu tragen die Anleitung des Ehrw. Zen-Meisters ebenso wie das Schweigen während der gesamten Intensivpraxis bei.

Ruhe, Klarheit und Kraft prägen die Atmosphäre und ermöglichen es so, sich von den Gedanken des Alltags zu befreien.

Allerdings raten wir Menschen die noch keine Erfahrung mit Zen haben, zunächst über einen längeren Zeitraum regelmäßig an der wöchentlichen Zen-Praxis am Dienstagabend teilzunehmen und jeden Tag mindestens einmal für 50 Minuten zu Hause zu praktizieren.

Ablauf der intensiven Zen-Praxis (Yong Maeng Jeong Jin)

Freitag

- 13.30 Vorbereitung der Intensivpraxis
- 18.00 Verehrung des Buddha
- 18.10 Abendessen
- 18.30 Einführung
- 19.00 Ip-Je Beob-Mun**
Eröffnungs-Dharmarede des Ehrw. Zen-Meisters
- 20.00 Meditation (30 Min.) und Seon im Gehen
- 20.50 Meditation (40 Min.) (freiwillig)
- 21.30 Vorbereitung auf die Nachtruhe
- 22.00 Schlafen

Samstag (bis Samstag)

- 04.00 Aufstehen
- 04.30 Rezitation zur Glocke
- 05.00 Zeremonie zur Verehrung des Buddha
- 05.40 Meditation (30 Min.) und Seon im Gehen
- 06.20 Meditation (40 Min.), anschließend Pause
- 07.20 Vorbereitung auf das Frühstück
- 07.30 Rituelles Frühstück (Baru Gong-yang)
- 08.30 Pause
- 09.20 Diamant-Sutra-Rezitation des Ehrw. Zen-Meisters und Meditation der Teilnehmer
- 10.00 Verehrung des Buddha
- 10.20 Meditation (40 Min.)
- 11.00 Arbeitsmeditation
- 11.40 Vorbereitung auf das Mittagessen
- 11.50 Rituelles Mittagessen (Baru Gong-yang)
- 13.00 Pause
- 14.00 Dharmarede des Ehrw. Zen-Meisters
- 15.00 Ritual mit 108 Niederwerfungen
- 15.20 Meditation (30 Min.) und Seon im Gehen
- 16.00 Meditation (30 Min.)
- 17.00 Verehrung des Buddha, anschließend Pause
- 17.50 Vorbereitung auf das Abendessen
- 18.00 Rituelles Abendessen (Baru Gong-yang)
- 19.00 Pause

- 20.00 Meditation (40 Min.) und Seon im Gehen
- 20.50 Meditation (40 Min.) (freiwillig)
- 21.30 Vorbereitung auf die Nachtruhe
- 22.00 Schlafen

Sonntag

- 04.00 Aufstehen
- 04.30 Rezitation zur Glocke
- 05.00 Zeremonie zur Verehrung des Buddha
- 05.40 Meditation (30 Min.) und Seon im Gehen
- 06.20 Meditation (40 Min.), anschließend Pause
- 07.00 Pause
- 07.20 Vorbereitung auf das Frühstück
- 07.30 Rituelles Frühstück (Baru Gong-yang)
- 08.30 Pause / freiwilliges Sitzen
- 09.20 Waschungszeremonie
- 10.30 Meditation (30 Min.)
- 11.00 Arbeitsmeditation
- 11.40 Vorbereitung auf das Mittagessen
- 11.50 Mittagessen
- 13.00 Pause / freiwilliges Sitzen
- 14.00 He-Je Beob-Mun**
Abschluss-Dharmarede des Ehrw. Zen-Meisters
- 15.00 Ende

Die für das rituelle Essen erforderlichen Baru-Schalen, das vegetarische Essen sowie die Getränke werden vom Tempel bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Praxiskleidung (mit langen Ärmeln und Hosen), Socken, Waschzeug, Badesachen, Schlafsack und Bettlaken.

