

Zen ist keine Theorie

Zen ist vollkommen anders als weltliche Philosophien. Im Zen geht es ganz praktisch darum, einen klaren und reinen Geist zu erlangen und so das Leiden zu beenden.

Eines Tages wurde der große Zen-Meister Majo, einer der Patriarchen des Zen in China, von einem Schüler gefragt: „Was ist Buddha?“ Der Zen-Meister antwortete: „Der Geist ist Buddha.“

Was aber ist dieser Geist? Der Buddha lehrte, der Geist sei der Ursprung des gesamten Universums. Alles entsteht oder vergeht durch den Geist. Daher ist dieser Geist so außerordentlich wichtig. Dennoch wissen wir nichts über ihn. Obwohl wir ihn jeden Tag benutzen, verstehen wir ihn nicht.

Im Sutra heißt es: „Wenn Denken erscheint, erscheint Dharma, wenn Dharma erscheint, erscheinen Formen, wenn Formen erscheinen, erscheint Leiden.“ Und dann: „Wenn Denken verschwindet, verschwindet auch Dharma, wenn Dharma verschwindet, verschwindet auch Form, wenn Form verschwindet, verschwindet auch das Leiden.“ Ganz einfach.

Was also ist das Problem? Das Problem ist das Denken. Wir müssen das Denken abschneiden. Wenn wir alle Gedanken niederlegen, können wir jeden Tag sehr glücklich leben. Nur aufgrund des Denkens fühlen wir uns jeden Tag leidend, sind bekümmert und manchmal traurig, manchmal wütend. Nicht wegen etwas außerhalb von uns oder wegen anderen – nur wegen unseres eigenen Denkens. Wenn wir unser Denken abschneiden, wird unser Geist klar und wir können frei und ohne Sorge leben.

Das Denken abzuschneiden, ist aber nicht einfach. Deshalb haben uns die Zen-Meister eine wichtige Frage gegeben: „Wer bin ich?“ oder „Was bin ich?“ Indem wir uns immerfort auf diese Frage stützen, verschwinden nach und nach die Traurigkeit, die Kümmernis oder die Wut und der reine, klare und helle Geist erscheint.

Wer auf diese Weise alle Gedanken überwindet, kann sein eigenes Selbst stabil halten, alle Schwierigkeiten überwinden und ein glückliches Leben führen.

*Aus einer Dharma-Rede des
Ehrw. Zen-Meisters Young San Seong Do*

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
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 und 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
17.12.	Mitgliederversammlung

ZEN MEDITATION

INTENSIVE ZEN-PRAXIS
UNTER ANLEITUNG
DES EHRW. ZEN-MEISTERS
YOUNG SAN SEONG DO

3 TAGE: 07. – 09.07.2017
10 TAGE: 11. – 20.08.2017



Bankverbindung:

International Zen-Temple gem. e.V.
IBAN: DE26 1001 0010 0777 7841 08
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
- 20.40 Meditation (40 Min) (freiwillig)
- 21.20 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.