

Das Gedicht des Zen-Meisters Ho Am

Im Buddhismus erkennt man die Wahrheit, indem man sein eigenes Selbst erleuchtet. Indem man seine wahre Natur sieht, versteht man die Geheimnisse der Natur, den Buddha und alle seine Lehren in rechter Weise.

Um sein wahres Selbst zu sehen, muss man nach innen schauen und dabei alle Anhaftung an äußere Zeichen und illusionäre Gedanken aufgeben. Dies ist aber sehr schwer, und deshalb haben die Zen-Meister den Praktizierenden die Frage „Wer bin ich? Was ist dies?“ als große Hilfe gegeben.

Von dem großen Zen-Meister Ho Am stammt dieses Gedicht:

*Still sitzend in einem Bergtempel in tiefster Nacht,
Sind völlige Ruhe und Stille die ursprüngliche Natur.
Warum schüttelt der Westwind dann den Wald?
Ein einzelner Schrei der Kaltwetter-Gänse erfüllt den Himmel.*

Die erste Zeile beschreibt eure Praxis. Ihr sitzt auf dem Kissen und gebt, auf das Koan gestützt, alle anderen Gedanken auf. Dann wird euer Geist klar und ruhig und ihr tretet ein in die Welt der Stille. Ihr verwirklicht, dass absolute Stille und Ruhe eure ursprüngliche Natur sind. Ist euer Geist in Ruhe, ist das ganze Universum in Ruhe. Lasst ihr aber illusionäre Gedanken entstehen, ist alles verworren und laut.

Trotzdem kommt da das Geräusch des Windes auf, der den Wald durcheinanderschüttelt. Wie kommt das? In der Stille deiner wahren Natur gibt es ja keine Klänge. Ein Praktizierender sollte wissen, woher dieses Geräusch des Windes kommt. In der zweiten Zeile wurde bereits alles gesagt. Sobald irgendetwas auftaucht, heißt das, du lässt Illusionen entstehen. Wenn ein Geräusch entsteht, sieht ein wahrer Praktizierender dies sofort und kehrt zu seinem Koan zurück. Nur wenn deine Praxis schwach ist, folgst du dem Geräusch und klammerst dich daran.

Die letzte Zeile beschreibt die vollkommene Freiheit von allem. Wenn du dich nicht an den Klängen festhältst, sind diese kein Problem. Die Klänge sind frei von dir und du bist frei von den Klängen. Nur wenn du ihnen anhaftest und ihnen folgst, ist es ein großes Problem.

Ihr Praktizierenden, klammert euch nicht an äußere Zeichen oder an eure Illusionen; stützt euch in der Praxis immer nur auf die eine Frage: „Wer bin ich? Was ist dies?“ Diese Frage hat die Kraft, euch von Leben und Tod zu erretten.

*Aus einer Dharma-Rede des Ehrw. Zen-Meisters
Young San Seong Do vom 1. August 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
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

INTENSIVPRAXIS



08. – 10.09. 2017

06. – 08.10. 2017

3 TAGE

ZEN-MEDITATION

UNTER ANLEITUNG DES EHRW.

ZEN-MEISTERS YOUNG SAN SEONG DO

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

- 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, Schlafsack und Bettlaken.