

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.)
- 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.)
- 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
- 11.50 Vorbereitung auf das Mittagessen
- 12.00 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
- 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.)
- 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.)
- 07.20 Vorbereitung auf das Frühstück
- 07.30 Rituelles Frühstück (Baru Gong-Yang)
- 08.30 Pause
- 09.20 Waschungszeremonie
- 10.30 Meditation (30 Min.)
- 11.00 Arbeitsmeditation
- 11.40 Vorbereitung auf das Mittagessen
- 11.50 Mittagessen
- 13.00 Pause
- 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.

Die Zen-Praxis und die „Drei Lehren“

Die meisten Menschen denken, Zen zu praktizieren bedeute, nur auf einem Kissen zu sitzen. Sie sitzen dann stumpf da, ohne eine Ahnung, was der Geist ist und wozu man ihn kultivieren soll. Statt das Koan in richtiger Weise zu halten, wiederholen sie es nur immer in ihrem Geist, oder sie träumen und lassen Gedanken entstehen. Das ist aber keine Zen-Praxis.

Die Zen-Praxis ist eine wesentliche Form buddhistischer Praxis. All diese Formen haben das gemeinsame Ziel, das Karma, das wir seit unvordenklichen Zeiten mit uns herumschleppen, zum Besseren umzuwandeln, es zum Schmelzen zu bringen und so am Ende Erleuchtung zu erlangen. Karma, das sind, kurz gesagt, die hartnäckigen Angewohnheiten des Handelns, des Redens und des denkenden Geistes. Unser Handeln, Reden und Denken entspringt aber letztlich immer dem Geist. So bedeutet Praxis also stets das Kultivieren des Geistes.

Und wie nun sollten wir praktizieren? Es gibt 84.000 Lehrreden des Buddha. Es ist indes wohl bekannt, dass der Buddha auf die Frage eines Schülers, was die Essenz der Praxis sei, die „drei Lehren“ (kor. sam hak; Skt. trishiksha) nannte, nämlich shila (kor. Gye), samadhi (kor. Jeong) und prajna (kor. Hye).

Shila (Gebote) bedeutet, sein Denken, Reden und Handeln zu disziplinieren, ein regelhaftes Leben zu führen. Das ist die Grundlage für ein gutes Leben und die Ruhe des Geistes, und das ermöglicht es uns, samadhi (Kontemplation) zu üben, also den Geist rein und klar zu halten. Durch dieses Gebot entsteht eine lebendige Energie, die unser Leben kraftvoll und hell werden lässt. So können wir schließlich prajna (Weisheit) erlangen, also wahrhaftige gute Ideen zum eigenen Wohle und zum Wohle der anderen. Vollendete prajna ist schließlich Erleuchtung.

Die Koan-Zen-Praxis entspricht genau diesen „drei Lehren“. Indem wir mit dem Koan üben, sollten diese drei Lehren, die im Grunde vollkommen eins sind, durch die Koan-Zen-Praxis gleichzeitig verwirklicht werden. Deshalb wird die Koan-Zen-Praxis auch als die höchste unter den Formen der buddhistischen Praxis bezeichnet.

Der Weg der Zen-Praxis ist sehr schwierig, aber sehr direkt. Er zielt darauf, unmittelbar Einblick in den Geist zu erlangen. Deshalb wird Koan-Zen auch als „Pfad der Abkürzung“ bezeichnet. Als Inbegriff der drei Lehren solltet ihr ihn so praktizieren: Indem ihr eine gerade Haltung einnehmt, die Bewegung der Augen anhaltet, den Atem kontrolliert, alle Gedanken loslasst, solltet ihr immerzu in das Koan vertieft sein: „Was bin ich? Was ist es, das abgelenkte Gedanken entstehen lässt?“. Ich hoffe, ihr praktiziert diesen Weg mit großer Hingabe und Entschlossenheit!

Aus einer Dharma-Rede des
Ehrw. Zen-Meisters Y.S. Seong Do vom 25.07.2017

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 Diamant-Sutra“

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

VERANSTALTUNGEN 2018

23.01. – 24.01.	Nacht-Meditation zu Ehren von Buddhas Erleuchtung
05.01. – 07.01.	3 Tage Zen-Praxis
02.02. – 04.02.	3 Tage Zen-Praxis
16.02.	Neujahrsherzeremonie
02.03. – 04.03.	3 Tage Zen-Praxis
31.03. – 06.04.	7 Tage Zen-Praxis
11.05. – 13.05.	3 Tage Zen-Praxis
22.05.	Buddhas Geburtstag und Su-Ge Shik
08.06. – 10.06.	3 Tage Zen-Praxis
06.07. – 08.07.	3 Tage Zen-Praxis
10.08. – 19.08.	10 Tage Zen-Praxis
14.09. – 16.09.	3 Tage Zen-Praxis
12.10. – 14.10.	3 Tage Zen-Praxis
09.11. – 11.11.	3 Tage Zen-Praxis
01.12. – 10.12.	Samcheon Bae Praxis der 3000 Niederwerfungen
14.12. – 16.12.	3 Tage Zen-Praxis

ZEN

INTENSIVPRAXIS

MEDITATION UNTER ANLEITUNG
DES EHRW. ZEN-MEISTERS Y. S. SEONG DO



3 TAGE
ZEN-PRAXIS
11. – 13. MAI
08. – 10. JUNI

22. MAI 2018

*Feier zu Buddhas Geburtstag
und Su-Ge Shik*

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