

## Ein wahrer Satz

Wir alle unterliegen ständig unseren selbst erzeugten Täuschungen und lassen uns von ihnen in die Irre führen. Wenn gute Gedanken entstehen, sind wir gut gelaunt, wenn schlechte Gedanken entstehen, sind wir traurig. Wenn ich dir sage, du bist ein Buddha, bist du freudig erregt. Wenn ich dir aber sage, du bist ein fühlendes Wesen, bist du ganz niedergeschlagen. So ist das Leben aller Wesen eine Kette von regelrechten Wahnvorstellungen. Was aber ist dann nicht Täuschung? Was ist dann Wirklichkeit?

Ist zum Beispiel dieser Körper hier Wirklichkeit? Der Körper ist vergänglich, über kurz oder lang wird er verschwinden. Selbst wenn er sich bewegt oder isst, tut er dies nur, weil der Geist das möchte. Der Körper hat also keine Wirklichkeit.

Die Wirklichkeit ist das, was um den Körper weiß. Vom Standpunkt der Wirklichkeit aus ist alles nur Traum, sei es ein Tagtraum oder ein Nachtraum. In der wahren Wirklichkeit hat man aber sogar die Wirklichkeit schon weggeworfen.

Ein bedeutender Lehrer sagte:

*Unten im Meer läuft eine Schlammkuh und frisst den Mond in ihrem Maul.*

*Vor dem Felsen schläft der Steintiger und hält ein Baby in seinen Pranken.*

*Die Stahlschlange bohrt sich in das Auge des Diamanten.*

*Ein Elefant, der den Konlyun-Berg (Sumeru-Berg) auf dem Rücken trägt, wird von einem kleinen Vogel gezogen.*

Ihr Praktizierenden, eine dieser Zeilen zeigt auf die wahre Wirklichkeit. Sie enthält die Wahrheit, die Leben geben oder nehmen kann.

Wenn du ein wahrer Praktizierender bist, solltest du sie erleuchten.

*Aus einer Dharma-Rede des Ehrw. Zen-Meisters Y.S. Seong Do vom 17.05.2018*

## WÖCHENTLICHE ZEN-PRAXIS

### Dienstag, 19 Uhr:

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

*Bitte bringen Sie bequeme, nicht zu eng anliegende Praxiskleidung (mit langen Ärmeln und Hosen) in dezenten Farben und frische Socken zur Praxis mit.*

### 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

05.01. – 07.01.	3 Tage Zen-Praxis
02.02. – 04.02.	3 Tage Zen-Praxis
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
<b>06.07. – 08.07.</b>	<b>3 Tage Zen-Praxis</b>
<b>11.08. – 17.08.</b>	<b>7 Tage Zen-Praxis</b>
14.09. – 16.09.	3 Tage Zen-Praxis
12.10. – 14.10.	3 Tage Zen-Praxis
09.11. – 11.11.	3 Tage Zen-Praxis
<b>01.12. – 10.12.</b>	<b>Samcheon Bae Praxis der 3000 Niederwerfungen</b>
14.12. – 16.12.	3 Tage Zen-Praxis

# ZEN MEDITATION



## ZEN-INTENSIVPRAXIS

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

**3 TAGE: 06. – 08. JULI**  
**7 TAGE: 11. – 17. AUGUST**

### 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 EINTRITTSST, 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

### Erster Tag

- 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

### Regulärer Tagesablauf

- 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 Ritueller 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 Ritueller 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 Ritueller 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

### Letzter Tag

- 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 Ritueller 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.  
Für die 7-tägige Praxis bitte Badesachen mitbringen.