



Samcheon Bae

01. – 10. Dezember 2017

Vom 01.12. bis zum 10.12.2017 führen wir unter der Anleitung des Ehrw. Zen-Meisters Young San Seong Do **die Zen-Praxis der 3000 Niederwerfungen** durch, um das im letzten Jahr angesammelte schlechte Karma zum Schmelzen zu bringen. Durch die täglich durchgeführten 324 Niederwerfungen und die Meditation können wir unseren verwirrten und illusionären Alltagsgeist rein und klar werden lassen.

Ablauf

- 18:00 Verehrung des Buddha und Gebet des Ehrw. Zen-Meisters für die Teilnehmer
- 18.20 Diamant-Sutra-Rezitation des Ehrw. Zen-Meisters, Meditation der Teilnehmer
- 19:10 Dharmarede des Ehrw. Zen-Meisters
- 20:00 Beginn der Niederwerfungen
- 20:50 Meditation
- 21:20 Ende

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 2017

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

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. Neues Jahr in Asien

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

ZEN MEDITATION



DREITÄGIGE INTENSIVPRAXIS

10. – 12. NOVEMBER 2017

15. – 17. DEZEMBER 2017

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

**SAMCHEON BAE – DIE PRAXIS
DER 3000 NIEDERWERFUNGEN
01. – 10. DEZEMBER 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

- 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 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, anschließend Pause
- 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.) (freiwillig)
- 21.30 Vorbereitung auf die Nachtruhe
- 22.00 Schlafen

Sonntag

- 04.00 Aufstehen
- 04.30 Ritual mit 108 Niederwerfungen
- 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 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.