

## Nacht-Meditation zu Ehren von Buddhas Erleuchtung

**Dienstag 23.01.  
bis Mittwoch 24.01.2018**

**07. – 08.12. nach dem Mondkalender**

Buddhisten auf der ganzen Welt bleiben in dieser Nacht wach, um gemeinsam zu meditieren.

Auch wir laden alle herzlich ein, mit uns unter der Anleitung des Ehrw. Zen-Meisters Young San Seong Do Zen zu praktizieren.

- 18.00** Verehrung des Buddha
- 18.10** Diamant-Sutra-Rezitation des Ehrw. Zen-Meisters
- 19.10** Meditation (30 Min.)
- 20.00** Dharmarede des Ehrw. Zen-Meisters
- 21.00** Meditation (40 Min.)
- 21.40** Imbiss
- 22.30** Meditation (30 Min.) und Gehmeditation (10 Min.)
- 23.10** Meditation (40 Min.)
- 23.50** Rezitation der Vier Großen Gelöbnisse
- 00.00** 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 2018

<b>23.01. – 24.01.</b>	<b>Nacht-Meditation zu Ehren von Buddhas Erleuchtung</b>
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
<b>31.03. – 06.04.</b>	<b>7 Tage Zen-Praxis</b>
11.05. – 13.05.	3 Tage Zen-Praxis
<b>22.05.</b>	<b>Buddhas Geburtstag und Su-Ge Shik</b>
08.06. – 10.06.	3 Tage Zen-Praxis
06.07. – 08.07.	3 Tage Zen-Praxis
<b>10.08. – 19.08.</b>	<b>10 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 - Mitgliederversammlung

# ZEN MEDITATION

**23.-24.01.2018**

**Nachtmeditation zu Ehren von Buddhas Erleuchtung**



**3 TAGE**

**ZEN-INTENSIVPRAXIS**

**5.-7. JANUAR | 2.-4. FEBRUAR**

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 EINTRITTEST, 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
- 11.50 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, 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 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 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.