

Zen in Aachen

*Ort der Zen-
Meditation*

Das Kanjizai Dojo,
Zendo Aachen e.V.



Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Herzogstraße 23, 52070 Aachen

Tel. 0241 / 7014169 – <http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: info@zendoaachen.de

Die Geschichte des Zen

*vom Orient
zum Okzident*



Buddha Shakyamuni verwirklichte vor zweitausendfünfhundert Jahren das Erwachen. Seine Erfahrung wurde ununterbrochen bis in unsere Zeit von Meister zu Schüler weitergegeben. Auf diese Weise entstand die Tradition des Zen.

Diese Unterweisung entwickelte sich tausend Jahre lang in Indien und wurde im fünften Jahrhundert n.Chr. vom Mönch Bodhidharma nach China gebracht. Dort gelangte Zen (*Chan*) zu großer Blüte.

Nach einer Reise in China brachte im dreizehnten Jahrhundert der japanische Mönch Dogen Zen nach Japan. Meister Dogen gründete die Soto-Zen-Schule und gilt als einer der größten Philosophen des Buddhismus. Die gesamte japanische Kultur wurde wesentlich durch Zen beeinflusst.

Im zwanzigsten Jahrhundert begann der Westen, sich für Zen zu interessieren, als gleichzeitig in Japan Meister Kodo Sawaki der mittlerweile geschwächten Praxis einen neuen Impuls gab.

Nach dem Tod von Kodo Sawaki ging einer seiner Nachfolger, Taisen Deshimaru, 1967 nach Frankreich und brachte die Essenz dieser Unterweisung in den Westen. Er gründete zahlreiche Dojos und den Zen-Tempel La Gendronnière in der Nähe von Blois in Frankreich

Meister Taisen Deshimaru starb 1982. Seine Schüler geben die Zen-Praxis bis heute weiter, unter ihnen Meister Roland Yuno Rech, der in Nizza lehrt und regelmäßig Sesshins (Wochenenden intensiver Zen-Praxis) in Deutschland und ganz Europa leitet.

Was ist Zen?

Zazen – sitzen in Stille

*Still in einem Dojo im
Zazen sitzen - jeden
negativen Gedanken
auslöschen - diese
Freude geht über das
Paradies hinaus.
Die Welt läuft
gesellschaftlichem
Vorteilen, Ehren,
schöner Kleidung und
Bequemlichkeiten
hinterher, aber diese
Vergnügen sind nicht
der wahre Frieden. Ihr
werdet bis an Euer
Lebensende laufen und
unzufrieden bleiben.*

*Sich ins Dojo setzen und
Zazen praktizieren, sich
auf seinen Geist
konzentrieren, sei er
ruhig oder in
Bewegung, mit eigenen
Augen tiefe, innere
Weisheiten sehen, den
wahren Aspekt jeder
Handlung und jeden
Daseins im Innersten
betrachten und
erkennen und das
Gleichgewicht
beobachten können, mit
einem völlig ruhigen
Geist erkennen und
verstehen können -
wenn Ihr so seid, kann
Eure spirituelle
Dimension, die höchste
in dieser Welt, mit
keiner anderen
verglichen werden.*

Meister Kodo Sawaki

Zen heißt, sich selber kennenzulernen, die Widersprüche zu überwinden, in denen uns unser Egoismus einschließt, und so eine natürlichere und harmonischere Seinsweise wiederzufinden.

Zen ist weder eine Philosophie, noch eine Ethik oder eine Religion. Zen ermöglicht es uns, zum Ursprung jeder Philosophie, Ethik oder Religion zu gelangen. Indem Zen zur Quelle des Erwachens wird, wandelt es hier und jetzt unser tägliches Leben um.

Die Essenz des Zen ist die Ausübung der richtigen Meditation: Zazen. Man sitzt mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen. Der Rücken ist gerade, der Nacken gestreckt und das Kinn leicht zurückgezogen. Man atmet ruhig ein und aus und konzentriert sich auf die lange und tiefe Ausatmung sowie auf die wichtigen Punkte der Haltung. Der Geist ist von allen Hindernissen befreit. Während man Zazen praktiziert, verfolgt man nichts Besonderes, man gibt seine Beschäftigungen auf und ist völlig auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert. Dabei lernt man sein tiefstes Bewusstsein kennen.

Neben den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit ermöglicht uns Zazen, ein besseres Bewusstsein und eine bessere Selbstbeherrschung zu erlangen. Zazen führt auf natürliche Weise zu Kraft, Frieden und Freiheit, indem unsere Atem- und Hirnfunktionen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und sich unsere Beziehung zur Welt verändert.

Die Praxis des Zen

Die Zazen- Praxis ist die Essenz des Zen



Zen ist ein Weg der Wachsamkeit und der Selbsterkenntnis, der in Zazen sitzend und in allen Handlungen des täglichen Lebens praktiziert wird.

Sein Ursprung liegt in der spirituellen Suche eines Mannes, Buddha Shakyamuni, der fünfhundert Jahre v. Chr. in Indien lebte. Er hatte begriffen, dass wir selbst dann nicht zufrieden seien, wenn wir alles besäßen, was wir uns wünschten, denn unser Glück hängt nicht von dem ab, was wir besitzen, sondern von dem, was wir sind. Indem er in sich selbst die Ursachen des menschlichen Leidens suchte, verwirklichte er das Erwachen, während er in Zazen saß. Dieses Erwachen wurde in Indien, in China, in Japan und schließlich dank Meister Taishen Deshimaru in Europa weitergegeben.

Diese Erfahrung, die wir selber machen können, ist der Ursprung einer der größten spirituellen Ströme der Menschheit: des Buddhismus. Aber die Zen-Praxis drängt kein Dogma und keine Glaubensvorstellung auf. Sie ist die Öffnung zur universellen Dimension unseres Daseins. Ihre Erfahrung hilft, einen Sinn in unserem Leben und eine Grundlage moralischer Werte wiederzufinden, die wir für unsere Handlungen benötigen

Die regelmäßige Ausübung von Zazen, bei der man auf die Körperhaltung und die Atmung konzentriert bleibt, mit einem offenen Geist, der frei von allen Bindungen ist, trägt zu einem besseren Gleichgewicht bei und stärkt unsere Gesundheit. Sie ermöglicht es, Stress zu reduzieren und einen erregten Geist zu beruhigen. Über die Vertiefung der Selbstkenntnis hinaus kommt man mit der tiefen spirituellen Dimension seines Daseins in Berührung.

Im täglichen Leben lehrt uns Zen die Einheit von Meditation und Handlung. Inmitten der Unbeständigkeit ermöglicht es uns, die gegenwärtige Ewigkeit zu erfahren und uns der wechselseitigen Abhängigkeit mit allen lebenden Wesen bewusst zu werden. Dadurch entwickelt sich ein mitfühlender und solidarischer Geist, der zu einer Welt des Friedens und der Freiheit beiträgt.

Zen ist eine Lebensweise, die die Kreativität anregt und uns erlaubt, Gestalter unseres Lebens zu werden. Es hilft uns, jenseits von unserer Glaubensrichtung ein tiefes Vertrauen in dem wiederzufinden, was uns mit anderen Lebewesen verbindet.

Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Herzogstraße 23, 52070 Aachen

Tel. 0241 / 7014169 – <http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: info@zendoaachen.de

Das Zen-Dojo in Aachen

*Im Dojo
meditieren,
jeder für sich
und doch
gemeinsam*



Das Kanjizai Dojo wurde 1995 von Schülern von Meister Roland Yuno Rech gegründet. Es ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein (Zendo Aachen e.V.) und ist der von Meister Taisen Deshimaru gegründeten Association Zen Internationale (AZI), und der Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE) angegliedert.

Geleitet wird das Dojo von der Zen-Nonne Eveline Pascual.

Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Herzogstraße 23, 52070 Aachen

Tel. 0241 / 7014169 – <http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: info@zendoaachen.de

Die Haltung

*Den Kopf in
den Himmel
und die Knie
auf die Erde
drücken*



*Im Zazen
finden Körper
und Geist ihre
Einheit wieder*



Zen im Dojo

*Das Dojo ist
der Ort, an dem
man den Weg
praktiziert*



*Die
gewöhnlichen
Beschäftigungen
hinter sich lassen
und eins sein
mit dem
gegenwärtigen
Augenblick*



Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Herzogstraße 23, 52070 Aachen

Tel. 0241 / 7014169 – <http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: info@zendoaachen.de

Sesshin

*Ein Sesshin ist
die Vertiefung
der Zen-Praxis
über mehrere
Tage hinweg*



*Die
Konzentration
der Meditation
wird beim
gemeinsamen
Arbeiten
und bei
Gesprächen
fortgeführt*

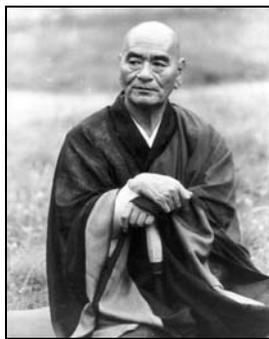


Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Herzogstraße 23, 52070 Aachen

Tel. 0241 / 7014169 – <http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: info@zendoaachen.de

Zen-Tempel La Gendronnière

*1980
gegründet in
Frankreich an
der Loire von
Meister Taisen
Deshimaru*



*Auch
„Tempel der
Nicht-Angst“
genannt*

