

# Zen in Aachen

*Ort der Zen-  
Meditation*

Das Kanjizai Dojo,  
Zendo Aachen e.V.



**Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Jakobstraße 165, 52064 Aachen**

<http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: [info@zendoaachen.de](mailto: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 im Zen-Tempel Gyobutsuji in Nizza lehrt und regelmäßig Sesshins (Wochenenden intensiver Zen-Praxis) in Deutschland und ganz Europa leitet. 2019 gab er das Shiho, die Dharma-Übertragung, an die Leiterin des Aachener Zen-Dojos Eveline Kogen Pascual.

# 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 Taisen 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 Selbsterkenntnis 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.

# 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-Meisterin Eveline Kogen Pascual. Seit leitet Sesshins und Dharma-Workshops und unterweist das Kesa- und Rakusu-Nähen. 2019 empfing sie das Shiho, die Dharma-Übertragung, von ihrem Meister Roland Yuno Rech.



# 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*



# Sesshin

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



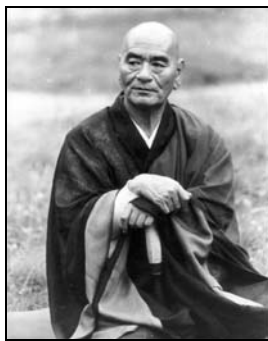
*Die  
Konzentration  
der Meditation  
wird beim  
gemeinsamen  
Arbeiten  
und bei  
Gesprächen  
fortgeführt*





# Zen-Tempel La Gendronnière

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



*Auch  
„Tempel der  
Nicht-Angst“  
genannt*



**Kanjizai Dojo, Zendo Aachen e.V. – Jakobstraße 165, 52064 Aachen**

<http://www.zendoaachen.de> – E-Mail: [info@zendoaachen.de](mailto:info@zendoaachen.de)