

Praxis und Unterweisung

Eine Zazen-Periode dauert eineinhalb Stunden. Sie besteht aus zwei Zazen-Runden von ca. 40 Minuten unterbrochen von einer Gehmeditation (Kinhin). Zum Abschluss rezitieren wir gemeinsam ein Sutra. Während der zweiten Runde gibt es eine kurze mündliche Unterweisung. Zazen wird von erfahrenen Schülern von Meister Roland Yuno Rech geleitet.

An der Zazen-Praxis können im Dojo alle teilnehmen, die die Stille, die Lehre und die anderen respektieren.



Do – der Weg

Tradition

Buddha Shakyamuni sagte, dass er mit Zazen einen alten Pfad wiederentdeckt hat. Bis zu seinem Tod lehrte er die Zazen-Haltung, die später von Indien über China nach Japan weitergegeben wurde. Im 20. Jahrhundert wurde Zen in Europa durch den Meister Taisen Deshimaru bekannt. Seine Schüler, u. a. Roland Yuno Rech, setzen diese Unterweisung bis heute fort.

*Das Zazen, von dem ich spreche,
ist nicht das Erlernen einer Meditation.
Es ist nichts anderes
als die Lehre von Frieden und Glück.*

Meister Dogen

Dojo

Das Kanjizai-Dojo ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein (Zendo Aachen e.V.) und angegliedert an der Association Zen Internationale (AZI), gegründet von Meister Taisen Deshimaru, und der Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE). Geleitet wird das Dojo von der Zen-Meisterin Eveline Kogen Pascual, Schülerin von Meister Roland Yuno Rech.

Informationen

Im Internet: www.ZendoAachen.de
Per E-Mail: info@ZendoAachen.de
Per Telefon: 0241 / 7014169
0241 / 536012

Einführung dienstags. Terminabsprache am besten per E-Mail: info@ZendoAachen.de oder telefonisch: 0241-7014169 (hinterlassen Sie bitte deutlich Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter).

ZEN



Zazen - Meditation in Stille

www.ZendoAachen.de
www.facebook.com/zendo.aachen

KANJIZAI ZENDO AACHEN E.V.
DOJO JAKOBSTRASSE 165
52064 AACHEN

Zazen, das Herz der Zen-Praxis

Das Wort **Zazen** bedeutet Meditation im Sitzen. Im Wesentlichen besteht die Praxis darin, bewegungslos und in Stille zu sitzen.

Man setzt sich beim Zazen auf ein Meditationskissen (Zafu) mit dem Gesicht zur Wand. Die Beine sind gekreuzt, so dass die Knie auf dem Boden liegen. Das Becken ist leicht nach vorne geneigt, der Rücken ist aufrecht, der Nacken gestreckt und das Kinn wird leicht zurückgezogen. Gesicht, Schultern und Bauch sind entspannt. Die Hände liegen übereinander, die Handkanten berühren den Unterbauch, die Daumen sind waagrecht und berühren sich sanft. Die Augen bleiben offen, ohne etwas zu fixieren.

Die Atmung im Zazen ist ruhig und natürlich. Bei der langen und tiefen Ausatmung fließt alle Luft ohne Zwang heraus. Am Ende der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und die Einatmung geschieht ganz natürlich.

Mit dieser Atmung kann man seine Energie im ganzen Körper verteilen und seinen Geist beruhigen. Er wird klar und friedlich. Auftauchende Gedanken beobachtet man einfach und lässt sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, ohne sich von ihnen einnehmen zu lassen. Die Konzentration wird immer wieder auf die Haltung und die Atmung, auf das Hier und Jetzt zurückgeführt.

Im Zazen lernt man sich selbst kennen in der Einheit von Körper und Geist.



Was ist Zen

Zen ist eine der wesentlichen Schulen des Mahayana-Buddhismus in Japan (Soto Zen-Schule), deren Schwerpunkt im Praktizieren einer sitzenden Meditation liegt: Zazen. Buddha Shakyamuni verwirklichte vor 2500 Jahren im Zazen das Erwachen. Diese Zen-Praxis beinhaltet die Essenz seiner Unterweisung, deren Botschaft eine universelle Tragweite hat.

Zen beruht weder auf Dogmen noch auf Ideologien. Um Zen zu verstehen, reicht es nicht aus, Bücher zu lesen oder Sutras zu studieren. Erst die eigene Erfahrung von Zazen, die regelmäßige Praxis, ermöglicht ein tieferes Verständnis.

Die Zazen-Praxis wurde uns über Generationen von Meistern

weitergegeben, von Meister zu Schüler, von Mensch zu Mensch. Zazen öffnet den direkten Zugang zur vertrauten Kenntnis seiner selbst. Dies ermöglicht das Erlernen einer Weisheit, die sich in jedem Augenblick ausdrückt, wenn man atmet, geht, schläft, isst, arbeitet oder denkt, indem man in Einklang mit den anderen und der Umwelt lebt. Alle Momente des Lebens werden durch die Kraft und Energie, die aus dieser Praxis entstehen, durchdrungen.

Ideal und Wirklichkeit sind im Zen nicht getrennt. Sie sind wie Vorder- und Rückseite eines Blattes. Das Ideal verwirklicht sich im täglichen Leben.

Im Zen wird nicht empfohlen, sich von der Welt zurückzuziehen, sondern im Gegenteil mit den anderen zu praktizieren und aktiv in der Arbeitswelt und im Familienleben zu wirken. Dort drückt sich der Zen-Geist in Mitgefühl mit den anderen aus, in der Liebe zu einer gut gemachten Arbeit, in der Konzentration hier und jetzt auf die Aufgabe, die in bester Weise zu erfüllen ist, ohne Egoismus. Der Alltag ist der Weg Buddhas.

Durch die Zazen-Praxis erwacht man zur Wirklichkeit der Unbeständigkeit und zur wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge.

In Zazen verwirklicht sich der höchste spirituelle Wunsch: inneren Frieden und die Einheit mit dem ganzen Universum zu finden.