

ZEN

Zazenkai



Ort: Gemeindehaus Oberflockenbach, Eichelbergweg 1, 69469 Weinheim-Oberflockenbach

Unkostenbeitrag: 25,- € (ermäßigt 20,- €)

Anmeldung: Bitte bis zum 29.01. per E-Mail an zen@mond-im-wasser.de

Zazenkai, japanisch.: (座禅会) bedeutet, zum Meditieren zusammenkommen. Es beinhaltet Zazen (Sitzmeditation), Kinhin (Gehmeditation), Samu (Arbeit), Essen, Gyocho sowie Vortrag.

Das Zazenkai findet im Schweigen statt. Bitte haltet die Stille auch während der Pausen.



TAGESABLAUF

Wo sind Klarheit und Mitgefühl, wo der Friede?
Gib dich ganz hin, sei dieser eine Augenblick.

Dai An Yun Shin

- 9.00 - 9.30 Uhr: Kurze Besprechung, Yoga*
- 9.30 - 10.10 Uhr: Zazen, Kinhin (1 chu)
- 10.10 - 11.30 Uhr: Zazen, Kinhin (2 chu)
- 11.30 - 12.00 Uhr: Vortrag, Ritual, Kinhin
- 12.00 - 12.30 Uhr: Zazen mit Dokusan**/Einzelgespräch (1 chu)
- 12.30 - 13.30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen im Schweigen, Samu (Arbeit im Schweigen)
- 13.30 - 14.30 Uhr: Mittagspause***
- 14.30 - 15.00 Uhr: Gyocha (Tee), Kinhin
- 15.00 - 16.20 Uhr: Zazen, Kinhin, Dokusan (2 chu)
- 16.20 - 16.40 Uhr: Pause (20 Min.)
- 16.40 - 17.20 Uhr: Zazen, Kinhin (1 chu)
- 17.20 - 17.40 Uhr: Abschlusszeremonie
- 17.40 - 18.00 Uhr: Aufräumen, Austausch

*Bei körperlichen Einschränkungen bitte Vorabinfo

**Dokusan ist optional

*** Es fördert das Eintreten in die Stille sehr, wenn das Smartphone auch während der Pause nicht benutzt wird.

GUT ZU WISSEN

Bitte mitbringen

- Sitzgelegenheit für die Meditation sowie Sitzmatte (falls vorhanden)
- Yogamatte (falls vorhanden)
- Dicke Socken, gerne mit Anti-Rutsch-Noppen
- Bequeme, unauffällige, ungemusterte Kleidung in gedeckter Farbe
- Ausdruck der Rezitationstexte
- Trinkflasche für zwischendurch, die auf dem Rollwagen „parken“ kann
- Verpflegung* für mittags, die mit den anderen geteilt werden kann
(Bei Verwendung von lactose-, fructose- und glutenhaltigen Zutaten bitte Zutatenliste beilegen)
- Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe für die Mittagspause
- Kaffee und Milch, sofern benötigt

*In japanischen Klöstern wird bei Übungstagen sehr auf eine leicht verdauliche Verpflegung geachtet, die das Zazen fördert. Ungünstig wirken sich Zwiebelgewächse, Kohl und andere blähende Nahrungsmittel sowie scharfe Gewürze aus.

Das ist vorhanden

- Eine begrenzte Anzahl an Zafus, Spelzkissen und Bänkchen sowie Zafutons (Matten)
- Zwei Yogamatten
- Tee, heißes Wasser und Leitungswasser
- Japanischer Grüntee (Matcha oder Gyokuro) für Gyocho
- Geschirr, Besteck
- Eine große Gastro-Kaffeemaschine (bitte vor dem Yoga selbst ausprobieren, ob und wie sie funktioniert).

Sei willkommen zum Zazenkai

REZITATIONSTEXTE

Die Vier Großen Gelübde

Zahllos sind die Lebewesen, Ich gelobe sie von Leid zu befreien.

Grenzenlos sind die Verhaftungen, ich gelobe sie zu beenden.

Unzählbar sind die Tore der Weisheit, ich gelobe, sie zu durchschreiten.

Unübertroffen ist der Weg des Erwachens, ich gelobe ihn zu gehen.

Daio Kokushi: Über Zen

Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht,

Sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen.

Augen können sie nicht sehen. Lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren.

Sie Geist oder Buddha zu nennen, entspricht nicht ihrer Natur,

Wie das Trugbild einer Blume wäre sie dann.

Nicht Geist noch Buddha ist sie,

Vollkommen ruhig erleuchtet sie in wunderbarer Weise.

Nur dem klaren Auge ist sie wahrnehmbar.

Das Dharma ist sie und wirklich jenseits von Form und Klang.

Das Tao ist sie und Worte haben nichts mit ihr zu tun.

In der Absicht, Blinde anzuziehen, ließ Buddha seinem Munde spielerische Worte entspringen.

Seitdem sind Himmel und Erde überwuchert mit dichtem Dornengebüsch.

Oh, meine lieben und ehrenwerten Freunde, die ihr hier versammelt seid,

Wenn ihr euch danach sehnt, die donnernde Stimme des Dharma zu hören,

Gebt eure Worte auf,

Entleert eure Gedanken,

Dann kommt ihr soweit,

Das eine Sein zu erkennen.