

Die Vier Edlen Wahrheiten Buddhas

Leben ist Leiden.

*Leiden entsteht durch Begierde, Hass und
Verblendung.*

Leiden kann überwunden werden.

*Der Edle Achtfache Weg führt zum Ende
des Leidens*

*Blauer Himmel und heller Tag,
kein Herumsuchen mehr!
"Was ist Buddha?" fragst du:
Mit der Beute in der Tasche
erklärst du dich für unschuldig*

(Zen-Gedicht aus dem Mumonkan)

Übungsort

Nachbarschaftszentrum "Pusteblume"
Zur Saaleaue 51a
06122 Halle (Saale)

Übungszeiten

Montag: 19.30 - 21.30 Uhr

Freitag: 19.30-21.30 Uhr

Sesshins (intensive Übungswochenenden)

ca. alle 6 Wochen (siehe Vereins-Website unter der
Rubrik Übungszeiten)

Kosten

Die ersten zwei Termine sind kostenlos. Danach
jeweils 2,- Euro je Teilnahme als Fördermitglied
bzw. bei Mitgliedschaft 25,- Euro/Monat.

Kontakt

Internet: www.zen-kreis-halle.de

Mail.: info@zen-kreis-halle.de

Zen-Lehrer: Dr. Johannes Pohl

Tel.: 0178/49 822 83

Mail: j.pohl@zen-kreis-halle.de

Jikijitsu (Übungsleiter) Henry Brix

Mail: jiki@zen-kreis-halle.de

Wer mit Ablauf und Form des Zen-Trainings nicht
vertraut ist, melde sich bitte ca. 45 Minuten vor
Beginn beim Leiter der Übung zu einer ersten
Einführung.

Jeder Teilnehmer sollte spätestens 19.15 Uhr am
Übungsort angekommen sein und seinen Platz in
der Zendo 5 Minuten vor Beginn eingenommen
haben.



Zen-Kreis Halle (Saale) e.V.

Buddhismus

Der Buddhismus geht zurück auf den historischen Buddha Shakyamuni, der etwa in den Jahren 560 bis 480 v.u.Z. in Nordindien lebte und nach sechsjährigem Ringen einen Weg fand, das menschliche Leiden zu beenden. Nach dieser grundlegenden Erkenntnis hat er seinen "Weg der Befreiung" 45 Jahre lang gelehrt. Damit setzte er eine der größten geistigen Bewegungen der Menschheit in Gang.

Die Linie der unmittelbaren persönlichen Weitergabe der buddhistischen Lehre von Meister zu Schüler besteht ununterbrochen bis heute. Sie vollzieht sich jenseits orthodoxer Lehre und schriftlicher Überlieferung. Der durch die Erkenntnis des eigenen Wesens erwachte Mensch erlebt sich dann selbst als Buddha.

Zen-Buddhismus

Zen gehört zur Mahayana-Richtung des Buddhismus, in der die Übung auf das Wohl aller fühlenden Wesen ausgerichtet ist.

Im Zuge der Ausbreitung des Buddhismus nach Osten paarte sich die mystische philosophische Stärke der indischen Lehre mit der bodenständigen Lebenstüchtigkeit der Chinesen. Daraus entstand eine besondere Form, das Zen, dessen prägnantester Vertreter Meister Rinzaï (gest. 866) war.

Charakteristisch für den Rinzaï-Zen-Buddhismus ist dessen starke Alltagsorientierung, d.h. die Anwendung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit im täglichen Leben. Durch seine Ausbreitung von China nach Japan erfuhr der Zen-Buddhismus eine Ergänzung durch die landestypische Kultur und Ethik. Zen beruht auf den "drei Pfeilern" Meditation, ethische Regeln und Weisheit (Erkenntnis der Wirklichkeit). Es zeichnet sich aus durch Bodenständigkeit, Einfachheit und die Konzentration auf das Wesentliche.



Der ZEN-Kreis Halle(Saale) ist mit dem ZEN-Kreis Kiel e.V. eng verbunden. Der ZEN-Kreis Kiel KAI-AN-ZEN-KUTSU (Meer-der-Stille-Zendo) ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein, in dem hauptsächlich Buddhismus der Rinzaï-Zen-Schule praktiziert wird. Lehrer in Kiel ist der Mönch Harry Teske (Mi Sho Sensei), ein Dharma-Nachfolger des Zen-Meisters Wolf-D. Nolting (Rei Shin Sensei). Rei Shin Sensei wurde 1988 von dem japanischen Zen-Meister Oi Saidan Roshi als sein Nachfolger bestätigt. Oi Saidan Roshi, dem 83. Rinzaï-Patriarchen und Abt des Hoko-ji-Klosters in der Nähe von Hamamatsu, liegt die Weitergabe der Lehre an westliche SchülerInnen besonders am Herzen. In Halle wird die Gruppe von dem aus Kiel kommenden Zen-Lehrer Johannes Pohl (Rei Sei) angeleitet.

Grundsätzlich steht der Zen-Kreis allen an Buddhismus und Meditation interessierten Menschen offen. Jeder kann ohne Voranmeldung zu den angekündigten Übungszeiten kommen.

Die praktische Übung im Zen-Kreis setzt sich im Wesentlichen aus Zazen, Kinhin, Dokusan, Rezitation und Sarei zusammen. Sie sind Bestandteil jedes Treffens.

Zazen ist das Sitzen in Stille mit geradem Rücken und möglichst überkreuzten Beinen. Sollte es nicht möglich sein, die klassische Sitzhaltung einzunehmen, so besteht die Möglichkeit alternativer Sitzhaltungen oder das Meditieren auf einem Stuhl oder einem Bänkchen zu praktizieren.

Für den Anfänger geht es zunächst einmal darum, zu lernen, den Geist auf ein Objekt zu konzentrieren. Dies geschieht durch das Zählen bzw. Beobachten der Atemzüge.

Kinhin ist die Geh-Meditation zwischen den einzelnen Sitzrunden. Dabei soll die beim Zazen gewonnene Achtsamkeit auch während der Bewegung beibehalten werden.

Rezitation ist der gemeinsame Sprechgesang zu Beginn und Ende jedes Treffens. Es werden Schriften und Sutren unter Begleitung von traditionellen Schlaginstrumenten rezitiert.

Sarei ist das formelle gemeinschaftliche Trinken von Grüntee. Es findet vor der ersten Zazen-Runde statt.

Dokusan ist das vertrauliche Gespräch zwischen Lehrer und Schüler, in dem Fragen zur Übung und Lehre behandelt werden oder mit Koans gearbeitet wird.

Eine zweistündige Übungseinheit läuft gewöhnlich folgendermaßen ab: Nach Rezitation und Sarei folgen drei 25-minütige Sitzrunden. Zwischen den Runden gibt es jeweils eine 5-minütige Geh-Meditation. Während der zweiten und dritten Sitzrunde besteht die Möglichkeit zum Dokusan. Beendet wird die Veranstaltung mit einer Rezitation.