

Zen

Nicht das Wesentliche kostet uns alle Kraft und Energie,
sondern das Unwesentliche um uns herum. Was ist das Wesentliche?
Zen - Sitzen in Kraft und Stille. Die Antwort erscheint in uns Selbst.
Syobu Sensei



Einladung zum traditionellen Zen Seminar mit Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski

am 24.-25. September 2010

(Freitag 16.00 Uhr bis Samstag 12.00 Uhr)
im Gotischen Saal in Berlin-Kreuzberg, Schmiedehof (www.gotischersaal.de)

Das Zen-Seminar wird nach den Regeln des japanischen Hoko-ji Klosters (Rinzai) gestaltet und speziell für Menschen in Verantwortung angeboten – mit Zazen (Meditation im Sitzen), Kinhin (Meditation im Gehen) und Sarei (Teezeremonie).

Außerdem gibt es Taiwa (persönliche Unterstützung der eigenen Übung), Teisho (Lehrer-Vortrag im Zendo), Mondo (Lehrer-Schüler-Gespräch mit allen im Zendo) und natürlich Dokusan (Vier-Augen-Gespräch mit dem Lehrer).

Wer will, kann eine Nacht lang „durchsitzen“ (Yaza: freies Sitzen). Für alle anderen endet der Tag gegen 22 Uhr und beginnt am nächsten Morgen um 4.30 Uhr. Schüler und Interessierte starten dann um 3.30 Uhr, – wie in japanischen Klöstern üblich.

Warum Zen-Meditation?

In der Zen-Meditation wird geübt, die eigene Mitte zu finden und dauerhaft zu halten und in sein Hara (die Erdmitte, Energiemitte) zu gelangen. Der zentrale Punkt ist die Lebensenergie Ki. Fühlt man sich erschöpft und zerschlagen, ist zu wenig Lebensenergie vorhanden. Ist man dagegen nervös und reagiert über, gibt es zu viel Energie.

Kraft und Energie aus der eigenen Ruhe schöpfen – durch „Stille halten“, das bedeutet, sich während der Meditation möglichst nicht zu bewegen. Dann beginnt von innen heraus Energie zu fließen. Durch diese Konzentrationsübung werden auch Disziplin und Ausdauer gefördert.

Bei der stillen Meditation stellen sich häufig Gedanken ein. Der Zen-Geübte hält seine Gedanken an oder lässt sie kommen und gehen. Das führt zu Tiefenentspannung, und hat den Effekt, dass der Meditierende schwierige Lebenssituationen im Alltag ohne destruktiven Stress meistert.

Es stellt sich mehr und mehr eine wohltuende Gelassenheit ein. Ein weiterer Punkt der regelmäßigen Zen-Meditation ist das achtsame Beobachten

der eigenen Befindlichkeit – was nach und nach zu mehr Klarheit und Selbsterkenntnis führt. Dieser Prozess wird im Dokusan (Coaching unter vier Augen) mit dem Zen-Meister unterstützt. Am Beginn erarbeitet der Schüler mit dem Lehrer seine ganz individuelle Übung. Auf der Basis der dadurch entstehenden Stille folgt dann individuell die Initiation in Herzweisheit, der Herz-Weg, die Koanarbeit, der japanische Rinzai Zen-Weg oder ein spezielles Zen-Coaching.

Der besondere Weg des Daishin Zen, des Zen der großen Herzweisheit

Zen geht in seinen Ursprüngen auf den historischen Buddha zurück, man spricht daher auch vom Zen-Buddhismus. Die direkteste Disziplin als Zen-Weg ist Zazen, das „Sitzen in Kraft und Stille“, die Zen-Meditation. Schon im Japan des 12. Jahrhunderts entdeckten die Samurai Zazen als einen Weg zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten. Heute entdecken wir, wie wir in der Zen-Übung elementare Dinge wie Gelassenheit, Loslassen oder die Konzentration auf das Wesentliche trainieren können.

Daishin-Zen bildet die Brücke zwischen japanischem authentischen Zen und westlichen Geist

Das Daishin Zen bildet eine Brücke zwischen dem harten Zen-Training japanischer Klöster und westlicher Meditation – symbolisiert durch die beiden Lehrer Reiko Mukei Osho (Japan) und Syobu Sensei (Europa). Daishin Zen betont den Weg der Form, der Disziplin, den meisterlichen Weg, aber vor allen Dingen den Weg des Herzens, der großen Herzweisheit inmitten unserer Welt.

Daishin Zen hebt auch die Yin-Linie als den weiblichen Weg hervor, um den vorherrschenden Yang-Weg der Härte zu ergänzen und den westlichen Übenden abzumildern und zugänglich zu machen. Es geht darum, den reinen Geist des Zen unabhängig von Riten und Ritualen zu transferieren. Zen hat dabei keine Form, so passt es sich in alle Formen an, ähnlich dem Wasser.