

voraussichtl. nicht Sa. 26. Mai bis Mi. 30. Mai

Zazen im Karma Dzong

Shambhala Zentrum, Auf dem Wehr 33 (Weidenhausen), 35037 MR

Täglich richten wir um **6:20 h** alles, daß wir pünktlich **ab 6:30 h sitzen: zweimal 25 Minuten**, unterbrochen von zweimaliger Glocke und folgendem Gehen (Kinhin).

Eine Einführung zur Übung in der Stille und gemeinsamen äußeren Form sind parallel zur ersten Sitzrunde möglich. Interessierte sind eingeladen, von Anfang an mitzusitzen oder ausschließlich zu Beginn des Kinhin um **6:55 h** einzutreten; dann kann pausiert oder das Sitzen beendet werden. Nach Beginn der **ersten** Sitzrunde wird zur Aufrichtung der Holzstock (kyosaku) angehalten, zur **zweiten** Haltungshilfe bei Bedarf gegeben. Als Abschluß rezitieren wir ein Sutra (Maka Hannya Haramita Shingyo) und kurzes Gelübde. Wir enden um **7:35 h** nach Wegräumen unserer Sitzmaterialien.

Besondere Kleidung ist nicht nötig; vier Zafus sind vorhanden, ggf. eigenes mitbringen! Als Kostendeckung fallen wenige Cents an; wer nicht kann, saugt, o. a.

*„Laßt uns von hier aus weitergehen,
alle gemeinsam, immer weiter,
laßt uns aus dieser Weisheit leben!“*

persönlicher oder telephonischer Kontakt zuvor sinnvoll:

Christopher 06421.614044

15. Mai

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 goldenen 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!

Daio Kokushi 1235 – 1309