



WAS IST ZEN ?

Zen Buddhismus und Meditation



禅 ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE








WAS IST ZEN ?

ZEN BUDDHISMUS UND MEDITATION

INHALTSVERZEICHNIS:

Das Geheimnis des Zen: Zazen, die Meditation.....	7
Zazen	
Kin hin	
Warum meditieren?	11
Wie? Wo anfangen?	13
Einen Ort der Praxis finden	
Wie ein Ort der Praxis „funktioniert“	
Die Kraft einer Gruppe	
Samu	
Einige Ratschläge, um weiter zu gehen	17
Regelmäßigkeit	
Einer Sangha beitreten, einem Meister begegnen	
Die spirituellen Retreats	
Einkehr halten: Der Tempel La Gendronnière	21
Vorstellung des Ortes	
Die unterschiedlichen Retreats	
Der Alltag der ständigen Tempel-Bewohner	
Kleine Geschichte des Zen-Buddhismus	25
Ursprünge und Entwicklung	
Meister Taisen Deshimaru	
Präsenz des Zen in Europa: die Association Zen Internationale...31	
Ursprünge und Entwicklung	
Der aktuelle Reichtum der verschiedenen Sanghas	
Die Wohltaten der Zen-Meditation für den Organismus ...35	
Zen und Gehirn	
Zen und Stress	
Krebs	
Nervliches Gleichgewicht	
Schlaf	



Der Geist des Zen im Alltag	39
Die Kunst der Konzentration	
Wieder-Entdecken der Einfachheit	
Der Sinn des Rituals	
Zen-Meditation und Psychologie	43
Aufmerksamkeit	
Schmerz	
Angst, Stress, Depression	
Umgang mit Emotionen und Kreativität	
Kognitive Alterung	
Buch-Empfehlungen	47
Praktische Informationen/Quellen	49

Texte

Roland Yuno Rech
Evelyne Reiko de Smedt
Kankyo Tannier

Fotos

AZI et Fabienne Mathieu
David Gabriel Fischer
Stanislas Komyo Wang-Genh

Graphik

Stéphane Arena

Deutsche Übersetzung
Anna Seisen Wassermeyer
Jerôme Jo Gyo Huwe

... und alle, die wir vergessen haben, mit unserer Bitte um Entschuldigung! :-)



« Auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl »

DAS GEHEIMNIS DES ZEN: ZAZEN, DIE MEDITATION

„Wenn der Geist bei nichts verweilt, dann erscheint der wahre Geist.“,
Diamant Sutra

ZAZEN

Um Zazen zu üben, die Zen-Meditation, setzen Sie sich auf ein Zafu (rundes, dickes Meditationskissen), halten Sie sich gerade, neigen Sie das Becken etwa in Höhe des fünften Lendenwirbels nach vorn und strecken Sie die Wirbelsäule.

Kreuzen Sie die Beine zum Lotussitz oder zum halben Lotussitz, so dass die Knie fest auf dem Boden aufliegen. Drücken Sie mit dem Kopf „gegen den Himmel“ und auf die Erde mit den Knien. (Entsprechend Ihres Gesundheitszustands sind auch andere Positionen möglich, wie z.B. Seiza, d.h. auf den Knien, oder auf einem Stuhl). Die linke Hand liegt auf der Handfläche der rechten Hand, die Daumen begegnen sich oberhalb der Handflächen und berühren einander in leichtem Kontakt, die Kanten der beiden Hände liegen am Unterleib an. Das Kinn ist zurückgezogen, der Nacken gestreckt, die Nase in der Senkrechten über dem Nabel, die Schultern fallen locker. Der Mund ist geschlossen, die Zungenspitze berührt den Gaumen, und der Kiefer ist entspannt. Die Augen sind halb geschlossen, der Blick ruht vor sich auf dem Boden.

Nach und nach wird die Atmung ruhig, die Atemzüge werden länger und tiefer. Am Anfang kann man die Konzentration auf die Ausatmung beibehalten in dem man den Bauch leicht nach unten drückt. Die Einatmung kommt dann ganz natürlich, ohne Anstrengung. Später geht es nur noch darum, die Atmung einfach wahrzunehmen, so wie sie ist, ohne sie zu beeinflussen: einfach

dabei ganz präsent, ganz gegenwärtig, sein.

In dieser Haltung kommt der Strom der Gedanken zur Ruhe, durch die einfache Aufmerksamkeit, die dem genau richtigen Muskeltonus und der Atmung zuteil wird. Je länger man Zazen praktiziert, desto mehr versteht man mit allen Fasern seines Körpers, dass die Gedanken ohne wirkliche Substanz sind, dass sie kommen und wieder gehen. Auf diese Weise kann man wahrnehmen, dass ein intuitives, ursprüngliches und universelles Bewusstsein existiert, radikal anders als das gewohnte Bewusstsein des Ich. Wenn Sie die richtige Haltung aufrechterhalten und sich eine tiefe und ruhige Atmung einstellt, wird auch Ihr Geist weit und ruhig. Die Gehirnfunktion hellt sich auf ganz natürliche Weise auf.

Dieser Zustand ist nicht der eines besonderen Bewusstseins, sondern die einfache Rückkehr zum normalen Zustand des Geistes. Das dualistische Denken des Ego hört auf, und unsere ursprüngliche Einheit mit allen Existenzen manifestiert sich.



Das intuitive Bewusstsein, hishiryo, denken ohne bewusst zu denken, erscheint ganz von selbst, dank der Konzentration auf die Haltung und die Atmung.

KIN HIN

Es ist ein langsames Gehen, im Rhythmus der Atmung , welches uns lehrt, auf das Hier und Jetzt konzentriert zu sein, indem wir bis zum Ende jeder Atmung gehen, bis zum Ende jeder Handlung.

„Das Zazen von dem ich spreche ist keine Ausbildung in Meditation, es ist nichts anderes als das Dharma des Friedens und des Glückes, die verwirklichte Praxis eines perfekten Erwachens (...). Wenn ihr einmal sein Herz erfasst habt, seid Ihr wie der Drache, der ins Wasser steigt, oder der Tiger, der wieder in seinen tiefen Wald kommt.“

(Meister Dôgen, 13. Jahrhundert)



« Die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch »





WARUM MEDITIEREN?

Der Zen-Buddhismus wurde im Westen Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckt, durch Kampf-Künste wie Aikido, durch die Tee-Zeremonie, Blumen stecken (Ikebana) oder die japanischen Gärten.

Die Tiefgründigkeit seiner Philosophie und die Reinheit seiner Ästhetik haben eine wahre Begeisterung in Künstler- und Intellektuellenkreisen ausgelöst, ...ohne jedoch in eine direkte Praxis zu münden, deren Quelle die Zen-Meditation, das Zazen, ist.

Heute, im Angesicht der Herausforderungen, vor denen unsere westliche Gesellschaft steht, scheint die Praxis des Zazen mehr als nur wichtig zu werden: Sie wird geradezu notwendig.

Tatsächlich hat der Buddha vor 2.600 Jahren in der Meditation die wahre Freiheit erlangt.

Durch Zazen können wir auch heute noch die Erfahrung eines sinnvollen Lebens machen, eingeschrieben in den gegenwärtigen Moment und offen für den natürlichen Wandel der Existenz. Mit einer regelmäßigen Praxis findet der Mensch seine innere Stabilität wieder - eine Solidität, die es ihm ermöglicht, vertrauensvoll durch die verschiedenen Etappen seines Lebens zu gehen.

Zazen eröffnet die selten gewordene Möglichkeit, Ruhe und Stille zu erfahren. Sitzen bleiben, wenn alles aufgeregt umher läuft, lernen, herunter zu kommen, wenn die Welt „mit hundert in der Stunde“ dahirast, lernen, abzuschalten, sind Wohltaten der Zen-Meditation.



WIE ? WO ANFANGEN ?

EINEN ORT DER PRAXIS FINDEN

Um mit der Praxis des Zen zu beginnen, raten wir Ihnen, sich an ein Dojo (Ort der Praxis des Weges) der Association Zen Internationale zu wenden. Dort finden Sie Mönche, Nonnen und praxis-erfahrene Leute, die Sie anleiten können. Diese Personen sind selbst durch die Ausbildung des Zazen gegangen, bei Meistern oder erfahrenen Schülern, oft über lange Jahre hinweg. Die Wissens-Übertragung von Mensch zu Mensch ist ein Schlüsselement der Spiritualität des Zen. Jeder Ort der Praxis ist mit einem Lehrer/einer Lehrerin verbunden, welche die Qualität der Praxis des Zen an diesem Ort garantieren.

Die meisten Dojos bieten regelmäßig Stunden für Anfänger an, bei denen Sie willkommen sind. Das Prinzip des Zen ist es, gemeinsam zu praktizieren, Anfänger und Fortgeschrittene, in gegenseitigem geistigen Austausch.

Sie finden die Liste der verschiedenen Praxisorte, weltweit, auf der Seite www.zen-azi.org

WIE EIN ORT DER PRAXIS „FUNKTIONIERT“

Die Orte der Zen-Praxis sind organisiert als „Zazen-Gruppen“, Dojos oder Tempel (Klöster). Die Gruppen treffen sich jede Woche in einem hierfür gemieteten Raum. Die Dojos verfügen über einen Ort, den sie allein innehaben und in dem verschiedene Aktivitäten stattfinden: Zazen, traditionelle Zeremonien, Gespräche, „Dharma-talks“, Sesshins, etc.

Zu den Tempeln können Leute während des ganzen Jahres kommen, und sich an einem klösterlichen Leben beteiligen. Dort werden öffentliche Retreats organisiert, meistens mit besonderer Begleitung für Anfänger.

DIE KRAFT EINER GRUPPE

Zen legt die Betonung auf gemeinsame kollektive Praxis. Diese Kollektivität, die wir hier entwickeln, lässt unsere Ängste, unsere Zweifel und unsere Wünsche abnehmen. Der Andere wird zum wertvollen Spiegel unseres Fortschreitens auf dem Weg des Buddha. Außerdem hat die gemeinsame Praxis des Zazen in den Dojos oder den Gruppen einen stark motivierenden und anspornenden Effekt. Wie der buddhistische Meister Taizen Deshimaru (1914 – 1982) hervorhob: „Es ist wie der Unterschied zwischen einem Feuer mit nur einem Holzsplitter oder mit einem ganzen Bündel von Splittern....“ Letzteres wärmt sehr viel länger..

In einer Gesellschaft die stark zum Individualismus neigt, den Sinn für die Gruppe wieder zu finden, ist schließlich zweifelsohne auch eine sehr gute Lösung für eine bessere Zukunft.

SAMU

Um sich an einem Ort der Praxis zu integrieren und den Weg des Zen auf diese Weise zu vertiefen, ist es angeraten, nach einiger Zeit seine Hilfe beim Samu anzubieten: Samu ist freiwillige Arbeit, ausgeführt im Geiste des Gebens und der Konzentration. Durch die direkte Teilnahme an den Aktivitäten der Gemeinschaft (Saubermachen, Nähen, Küche, Kommunikation mit außen, Verwaltung einer Internetseite, grafische Arbeiten...), können neu Praktizierende die älteren Mitglieder kennenlernen und wertvolle Informationen über die Praxis des Zen austauschen.

Samu ist aufgrund seines sehr konkreten Charakters einer der großen Reichtümer der Zen-Praxis. Man könnte es auch „Meditation in Aktion“ nennen. Samu ermöglicht die Konzentration des Zazen in den alltäglichen Handlungen zu praktizieren und so beispielsweise ruhiges Arbeiten zu lernen.







EINIGE RATSCHLÄGE, UM WEITER ZU GEHEN

Die Zen-Praxis basiert auf stetiger und kontinuierlicher Übung; allmählich findet sie sich in allen unseren alltäglichen Handlungen wieder. Um sich in diesem Sinn vorwärts zu entwickeln, und weil dieser Weg nicht immer leicht ist, sind hier einige praktische Ratschläge, die Ihnen bei Ihren Bemühungen hilfreich sein können.

REGELMÄSSIGKEIT

Es ist sinnvoll, regelmäßig ins Dojo zu kommen, (wenn möglich an einem festen Tag), um so eine ständige Praxis zu etablieren. Mit der Zeit bereitet sich der Weg von selbst, und der Wille ist nicht mehr notwendig.

EINER SANGHA BEITRETEN, EINEM MEISTER BEGEGNEN

Das Wort „Sangha“ bedeutet die „Gemeinschaft der Praktizierenden“. Das Dojo ist eine Sangha. Im weiteren Sinne steht das Wort „Sangha“ für eine Gemeinschaft von praktizierenden Personen unter der Leitung eines spirituellen Meisters. Einer Sangha oder einer Gruppe beizutreten, hilft ungemein, um auf dem Weg des Zen voran zu kommen. Ebenso hilft die Begegnung mit einem geistigen Meister/einer Meilerin:

Als jemand, der/die den Weg seit langen Jahren geht, leitet er/sie die Praktizierenden.

Die Meister-Person mischt sich nicht in das Leben der Schüler, aber kann in schwierigen Momenten helfen, im Falle des Zweifels oder in-Frage-Stellens.

Die Meister, Männer und Frauen, der Association Zen Internationale sind von Meister Deshimaru oder seinen Nachfolgern unterwiesen worden, bevor sie selbst zu lehren begannen. Bis heute treffen sie sich regelmäßig um sich auszutauschen, einander ihre Erfahrungen mitzuteilen und sich gemeinsam weiter zu entwickeln.

DIE SPIRITUELLEN RETREATS

Sie werden Sesshin genannt. Während dieser Sesshin liegt der Fokus auf der Meditation im Sitzen. Dies ist eine ideale Gelegenheit, um in der Versenkung den Geist zu berühren, den eigenen, sowie die Geistigkeit des Zen.

Anfänger sind dabei immer willkommen und werden entsprechend Ihren Bedürfnissen aufgenommen und betreut.

Die Tage während solcher Exerzitien sind sehr strukturiert, mit einem präzisen Zeitplan, bei dem sich Perioden des Zazen, Zeremonien, Samu, stille Mahlzeiten und Pausen abwechseln.

Diese Struktur ermöglicht es den Praktizierenden, sich leiten zu lassen und ihre ganze Energie dem Zazen zu widmen ohne von Organisatorischem abgelenkt zu werden.

Bestätigte Meister unterrichten während der Sesshin und bieten an, Fragen zu beantworten („Mondo“), um das Verständnis des Zen-Buddhismus zu vertiefen.

Die Sesshin haben eine durchschnittliche Dauer von 2 bis 9 Tagen. Eine Liste mit Sesshin ist zu finden auf der Seite www.zen-azi.org.





EINKEHR HALTEN: DER TEMPEL LA GENDRONNIÈRE

Einer der schönsten Orte Europas, um eine solche Einkehr wahr zu machen, ist der Zen-Tempel La Gendronnière. Auch andere Klöster sind in den letzten Jahren in Europa entstanden (was man als Zeichen der guten Verfasstheit unserer Schule ansehen kann), aber La Gendronnière wird immer unser „Muttertempel“ bleiben. Hier eine Führung ...

VORSTELLUNG DES ORTES

La Gendronnière, (sangha-umgangssprachlich „La Gendro“ genannt), wurde 1979 von Meister Taisen Deshimaru gegründet, der aus Japan zu uns gekommen war. Dieser Tempel liegt im Zentrum Frankreichs, in der Region der Loire-Schlösser, 15 Kilometer von Blois entfernt und leicht erreichbar mit dem Zug oder dem Auto. Er umfasst verschiedene Gebäude, die von einem wunderschönen Wald und kleinen Seen umgeben sind. Die Räumlichkeiten können bis zu 350 Praktizierende komfortabel aufnehmen. Besonders im Juli und August, wenn die Zeit der Sommer-Camps beginnt: 9-tägige Retreats, die geeignet sind, die Praxis des Zazen zu entdecken oder zu vertiefen.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN RETREATS

Jeden Monat werden im Tempel La Gendronnière Sesshins organisiert. Die Unterweisung wird von den ältesten Schülern des Gründers und Meisters Taisen Deshimaru gegeben. Gleichzeitig haben sich andere Arten von thematischen Retreats entwickelt, welche das Erlernen einer Kunst oder Disziplin mit der Zen-Meditation kombinieren: Retreats namens „Goldene Hände“, „Der Geist der Geste“, „Künste und Gesundheit“ etc.

Sie finden das Gesamtprogramm auf der Seite www.zen-azi.org

DER ALLTAG DER STÄNDIGEN TEMPEL-BEWOHNER

Auch außerhalb der Zeiten, wo Retreats oder Sesshins stattfinden, verläuft das Alltagsleben auf La Gendronnière in einem monastischen Rhythmus.

Der Tagesablauf ähnelt dem eines christlichen Klosters, ein immerwährender Wechsel von Meditation, gemeinsamer Arbeit, Mahlzeiten in Stille - und ein wenig freier Zeit für das Studium oder körperliche Aktivitäten. Es ist jederzeit möglich, sich der Gruppe der Bewohner für eine kürzere oder längere Dauer anzuschließen. Dies ist eine gute Möglichkeit um innezuhalten. Man kann dadurch eine neue Art entdecken, im Einklang mit der Natur zu leben und gleichzeitig eine spirituelle Praxis auszuüben, die einer jahrtausendealten Weisheit entspringt.

Der Tempel wird im Alltag von einem erfahrenen Meister geleitet, der über die Harmonie des Ortes wacht und der Ihnen, zusammen mit den anderen, auf Ihrem spirituellen Weg helfen kann.







KLEINE GESCHICHTE DES ZEN-BUDDHISMUS

URSPRÜNGE UND ENTWICKLUNG

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der, im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr., das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

Nachdem der Buddhismus fast 1000 Jahre in Indien verankert war, trug der Mönch Bodhidharma diese Lehre im 6. Jahrhundert n. Chr. nach China. Das Zen, unter dem Namen Ch'an, fand hier eine förderliche Umgebung für seine Entwicklung und erfuhr große Verbreitung. Vor allem während dieser „chinesischen“ Periode entfaltete sich seine Originalität, seine Einfachheit und die Reinheit seiner Praxis.

Im 13. Jahrhundert brachte der japanische Mönch Dōgen, nach einem längeren Aufenthalt in China, das Sōtō Zen nach Japan. Dieser Begründer unserer Schule, Meister Dōgen, wird auch als einer der größten Philosophen des Buddhismus betrachtet.

Zen sollte die gesamte japanische Kultur beeinflussen; heute noch bezeugen mehr als 20.000 Tempel diesen bemerkenswerten Einfluss.

Im 20. Jahrhundert begann man sich im Westen für die philosophischen Aspekte des Zen zu interessieren. In Japan gab zur gleichen Zeit Meister Kodo Sawaki, - er gehörte zu einer Reformbewegung innerhalb des Soto-Zen, - der Praxis des Sitzens neue Impulse, vor allem auch außerhalb der Tempel.

Ende der 60er Jahre brachte einer seiner Nachfolger, Taisen Deshimaru, die Essenz dieser Lehre nach Europa, so wie es vor ihm, 1500 Jahre früher, Bodhidharma in China getan hatte.

MEISTER TAISEN DESHIMARU

Die Ankunft des japanischen Meisters Taisen Deshimaru in Frankreich war ein großes Glück für die Europäer, die vom Zen nur die ästhetischen und philosophischen Aspekte kannten. Sie konnten unter seiner Leitung eine echte Praxis entdecken, wahrhaft neu und gleichzeitig dennoch altehrwürdig, die sich in allen Handlungen des Alltags verkörpern kann.

Während der 15 Jahre, die er in Paris lebte, ließ Meister Taisen Deshimaru hunderte Dojos und Zazen-Gruppen entstehen, verteilt auf vier Kontinente.

Er begründete den ersten großen Zen-Tempel in Europa, La Gendronniere (nahe Blois), ebenso die Association Zen Internationale. Mit Hilfe seiner Schüler gab er zahlreiche Bücher und mehrere Zeitschriftenreihen heraus. Er unterhielt auch hervorragende Beziehungen zu Wissenschaftlern, Künstlern und Therapeuten aller Länder und trug so zur Annäherung der Kulturen des Ostens und Westens bei. Seiner Ansicht nach können Meditation und Zen-Buddhismus dem Menschen von großer Hilfe sein, angesichts der Herausforderungen unserer modernen Welt.

Taisen Deshimaru starb am 30. April 1982. Er hinterließ seinen Schülern die Essenz der Lehre und die Mission nun ihrerseits die Praxis des Zen weiter zu geben.

Niwa Renpo Zenji, das Oberhaupt des von Meister Dôgen im 13. Jahrhundert gegründeten Tempels von Eihei-ji in Japan, autorisierte diese Mission 1984 durch die Bestätigung der erfolgten Übertragung des Dharma an mehrere alte Schüler von Meister Deshimaru.









PRÄSENZ DES ZEN IN EUROPA: DIE ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE

URSPRÜNGE UND ENTWICKLUNG

Die Association Zen Internationale (AZI) wurde von Meister Deshimaru in den 70er Jahren gegründet. Nach seinem Tod haben die meisten seiner Schüler weiterhin zusammen gearbeitet, gelehrt, Orte der Praxis geschaffen, Klöster und den Mutter-Tempel La Gendronnière mit Leben erfüllt. Diese fast vierzigjährige Zusammenarbeit führte zur gemeinsamen Entwicklung einer großen Sangha.

Zum Ende der 90er Jahre begannen sich die Beziehungen mit der japanischen Sôtô-Schule zu vertiefen, wobei letztere seit 2006 ein Büro in Paris unterhält. Gemeinsame Projekte erblickten das Licht der Welt, wie das Jubiläum im Jahr 2007, die „40 Jahre Zen in Europa“, das im Zen-Tempel La Gendronnière gefeiert wurde. Die meisten der Meister/Meisterinnen der AZI stehen seitdem in Verbindung mit dem japanischen Zen und stellen sich so der Herausforderung einer bereichernden Begegnung aus Spiritualität und Interkulturalität.

Im Jahr 2007 wurde auch eine neue – „kultbezogene*“ – zusätzliche Organisationsform gegründet: die „Association bouddhiste zen Sôtô du temple de La Gendronnière“ (AZG). Sie kümmert sich z.B. um den „Garten der Erinnerung“ auf La Gendronnière oder um verschiedene Aspekte von Zeremonien und Ritualen. Diese Vereinigung ist berechtigt, Spenden zu empfangen, die steuerlich absetzbar sind und die einen guten Teil zur weiteren Verbreitung des Zen in Europa beitragen können.

Die Modalitäten sind sehr interessant, informieren Sie sich unter azg.contact@gmail.com

(A.d.Ü.: Eine „Association culturelle“, „kultbezogener Verein“, hat in Deutschland keine genaue Entsprechung. Sie ist steuerlich die entfernte Verwandte eines gemeinnützigen Vereins; ihre Aktivitäten beschränken sich de jure auf Kultisches.)

DER AKTUELLE REICHTUM DER VERSCHIEDENEN SANGHAS

Aktuell existieren verschiedene Sanghas unter dem Dach der AZI. Sie werden geleitet von ehemaligen Schülern/Schülerinnen von Meister Deshimaru. Jeder dieser ehemaligen Schüler hat eine eigene Richtung eingeschlagen, je nachdem, für welche Aspekte der Praxis sie jeweils besonders sensibel waren. Manche haben das Gewicht eher auf das Studium gelegt, andere auf die Rituale, andere auf das klösterliche Leben und wieder andere auf eine Form unkonventioneller Spontaneität. Jeder eingeschlagene Weg ist höchst respektabel. Der Reichtum der Ansätze ermöglicht allen Praktizierenden, den Meister/die Meisterin und die Sangha zu finden, die ihnen hilft die eigene Praxis aufrecht zu erhalten und zu vertiefen.



Er spiegelt in Wirklichkeit die Vielfalt des Lebens selbst wider.
Die Gesamtheit der Meister und Sanghas sind zu finden auf der Internetseite www.zen-azi.org
Einige Meister der „ersten Generation“ haben ihrerseits die Weitergabe des Dharma an ihre fortgeschrittenen Schüler vollzogen, so wie es seit der Epoche des Buddha üblich ist. Diese Schüler beginnen ihrerseits, Praktizierende um sich zu sammeln und zeugen so von der Lebendigkeit der Ganzheit der Gemeinschaft.







DIE WOHLTATEN DER ZEN-MEDITATION FÜR DEN ORGANISMUS

ZEN UND GEHIRN

Die Neurobiologie hat vor nicht allzu langer Zeit entdeckt, dass das Gehirn ein formbares Organ ist, das sich durch Lernen und Übung verändert. Die fortgesetzte Praxis der Meditation verlangsamt die Wirkungen des Alterns in dem Bereich des Gehirns, der zuständig ist für Beweglichkeit, Lernen und Gedächtnis. Es erfolgt eine Zunahme der Neuronen in diesen Bereichen und eine Verbesserung der neuronalen Übertragung.

ZEN UND STRESS

Die Zazen-Meditation reduziert die Empfänglichkeit für Stress und Angst. Sie verbessert das hormonelle Gleichgewicht und reduziert somit die Zellalterung. Sie verbessert die Immunabwehr des Organismus.

KREBS

Zazen-Meditation stellt eine zusätzliche Methode der Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit dar, für Personen, die an Krebs oder einer chronischen Krankheit leiden.

NERVLICHES GLEICHGEWICHT

Meditation führt zu einer Verringerung der Aktivität des sympathischen Nervensystems (Adrenalin, Flucht, Alarm usw.) und zu einer Steigerung der Aktivität des parasympathischen Nervensystems (alltägliche vegetative Funktionen). Das drückt sich in einem Gefühl tiefer Ruhe aus, verbunden mit einer spürbar erhöhten Wachsamkeit während der Meditation. Sie reduziert die Wahrscheinlichkeit von Herzattacken.



SCHLAF

Meditation reduziert den Schlaf-Bedarf bei meditations-erfahrenen Personen. Sie leiden auch weniger unter Schlaflosigkeit, und der Schlaf selbst ist erholsamer.





DER GEIST DES ZEN IM ALLTAG

Der Reichtum der buddhistischen Spiritualität beschränkt sich nicht allein auf die Praxis der Sitz-Meditation. Auch wenn Zazen als solches die Quelle des Zen ist, verkörpert sich der Geist des Zen in den verschiedenen Aspekten des täglichen Lebens.

DIE KUNST DER KONZENTRATION

Konzentration ist die mentale Fähigkeit, lange auf eine Aktivität fokussiert zu bleiben ohne sich ablenken zu lassen. Unsere moderne Gesellschaft fördert die Ablenkung, durch die Allgegenwart der Bildschirme, (Tablets, Smartphones etc.), durch den schnellen und unbewussten Übergang von einer Aktivität zur nächsten.

Im Zen lädt die Praxis der Konzentration dazu ein, den eigenen Handlungen mit Aufmerksamkeit zu begegnen, gleich, ob vor dem Computer oder beim Gemüse schneiden. Vollkommen gegenwärtig werden für die Dinge des Moments, lernen, den Augenblick auszukosten, - das werden die Schätze des Alltags.

WIEDER-ENTDECKEN DER EINFACHHEIT

Die Ästhetik des Zen zeigt sich in der Schlichtheit: eine einzelne Blume in der Vase umgeben von großem, freiem Raum. Jenseits des rein visuellen Aspekts, geht es für den Praktizierenden darum, die Freude an den einfachen Dingen zu erleben;

Es geht um den Geschmack des Lebens, unabhängig von materiellen Gütern, in der „glücklichen Nüchternheit“, die Pierre Rabhi so gut beschreibt. Ein Leben, in dem der Respekt für die Umwelt einen zentralen Platz einnimmt. Schlussendlich ein Leben, in dem der Praktizierende, in Frieden mit seinen Emotionen, nicht dem Konsum verfällt, um einen Mangel auszugleichen.

DER SINN DES RITUALS

In den Zen-Klöstern, - Dojos oder - Gruppen, verleihen die Rituale der Praxis der Meditation eine weitere Dimension. Die Zeremonien helfen, sich mit den anderen zu harmonisieren und sind oft dem „Wohlergehen aller Wesen“ gewidmet.

Während der Mahlzeiten (vor allem während der Retreats) laden die buddhistischen Gesänge dazu ein, einen Geist der Dankbarkeit zu entwickeln, für alles, das dazu beigetragen hat, etwas zu essen zu haben, und an die zu denken, die eines solchen Glücks für diesmal nicht teilhaftig wurden. Diese Aspekte zeigen, dass die Meditation, durch ihren unverzichtbaren Kontext, weit über eine Praxis zur rein persönlichen Entwicklung hinausgeht.





ZEN MEDITATION UND PSYCHOLOGIE

AUFMERKSAMKEIT

Das Gehirn bleibt während des Zazen wach, die Aufmerksamkeit erneuert sich von Augenblick zu Augenblick und die Subjekte behalten die Fähigkeit zu reagieren. Sie reduziert den Aufwand um wach zu bleiben. Man erkennt eine erhöhte Aktivierung im Kortex, in den Bereichen, die an der Aufmerksamkeit beteiligt sind.

SCHMERZ

Die Meditation reduziert schmerzhafte Empfindungen ohne die Sensibilität für Schmerz einzuschränken, aber das Unangenehme nimmt ab.

ANGST, STRESS, DEPRESSION

Die verfügbare Gegenwärtigkeit dem gegenüber, was sich plötzlich von Augenblick zu Augenblick, und die Subjekte ereignet, ist ein Mittel zur Reduktion der schädlichen Effekte von Grübeln und Stress. Zazen reguliert den Fluss der Gedanken, in dem es die Kontrolle der automatischen Gedankenassoziationen verbessert. Das verringert depressive Symptome und die Tendenz zum Suizid.

UMGANG MIT EMOTIONEN UND KREATIVITÄT

Zazen-Meditation verbessert die Kontrolle der Emotionen, am Anfang bewusst, dann mit zunehmender Erfahrung ganz automatisch. Sie führt zu einem besseren Zugang zu vorbewussten Informationen, welche die Kreativität verbessern.

KOGNITIVE ALTERUNG

Meditation wirkt der Abnahme der intellektuellen Fähigkeiten entgegen, die mit dem Altern verbunden ist. Sie verlangsamt den kognitiven Niedergang im Alter. Sie kann sogar die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen steigern.

Zazen-Meditation erfordert passives Geschehen lassen und aktives Lockerlassen, die beide wichtig sind für die Lösung von Problemen. Die Distanz, die dadurch gewonnen wird, macht es möglich, die Probleme in ihrer angemessenen Bedeutung und Nicht-Bedeutung zu betrachten.





BUCH-EMPFEHLUNGEN

AUSWAHL VON WERKEN VON MEISTER DESHIMARU, DIE IN DEUTSCHER ÜBERSETZUNG VORLIEGEN

Zazen, die Praxis des Zen ; wahres Grundlagenwerk, 1974 erstmalig erschienen, nach wie vor im Handel, Kristkeitz Verlag

Fragen an einen Zen-Meister ; Fragen, die sich jeder stellen könnte und deren Antworten eine exzellente Einführung in die Philosophie und die Praxis des Zen darstellen, Kristkeitz Verlag

Die Praxis der Konzentration ; über die Meditation, das Karma und die Alltagspraxis. Theseus-Verlag

Hannya Shingyo, das Sutra der höchsten Weisheit ; wertvollste Kommentare von Meister Deshimaru zu diesem wesentlichen Text des Zen, Kristkeitz Verlag

Zen in den Kampfkünsten Japans ; die Essenz der Lehre von Meister Deshimaru über Bushido, den Weg des Kämpfers, Kristkeitz Verlag

ANDERE EMPFEHLENSWERTE WERKE:

Shunryu Suzuki, *Zen-Geist, Anfänger-Geist – Unterweisungen in Zen-Meditation* ; Theseus-Verlag

Aoyama Roshi, *Pflaumenblüten im Schnee* ; Betrachtungen einer modernen japanischen Zen-Meisterin, Theseus-Verlag

Fumon S. Nakagawa, *Zen, weil wir Menschen sind* ; Theseus-Verlag

Roland Rech, *Zen-Mönch in Europa* ; Kristkeitz Verlag

Stephan Schuhmacher, *Zen: Die unlehrbare Lehre* ; Kösel Verlag

Eihei Dogen, *Unterweisungen zum wahren Buddha-Weg. Shobogenzo-zuimonki* ; Kristkeitz Verlag

Michel Bovay, Laurent Kaltenbach, Evelyne de Smedt, *Zen: Praxis und Lehre, Geschichte und Perspektiven* ; Kösel Verlag



PRAKTISCHE INFORMATIONEN/ QUELLEN

Internet-Seite (in 5 Sprachen)

Liste der Praxis-Orte weltweit, Videos, ein Lexikon, Kalender der Retreats im Zen-Tempel La Gendronnière... und zahlreiche praktische Informationen über die Zen-Meditation!

www.zen-azi.org

Facebook „Temple zen de la Gendronnière“: Fotos, Videos, Reportagen...

YouTube „Association Zen Internationale“

<https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA>

Kontakt zum Zen-Tempel La Gendronnière (Sesshins/Retreats):

accueilgendronniere@zen-azi.org

Kontakt zur Association Zen Internationale, AZI :

secretaire.generale.azi@gmail.com

Kontakt zur japanischen Soto-Zen Schule (Sotoshu) :

[www.http://global.sotozen-net.or.jp](http://www.global.sotozen-net.or.jp)

info@sotozen.eu

Adresse (bei Blois, pays de Loire) :

Association Zen Internationale

Temple zen de la Gendronnière

F-41120 VALAIRE

0033 2 54 44 04 86

Der Association beitreten und die Publikationen der AZI erhalten :

45 euro / 35 euro (Studenten, Arbeitslose) :

secretaire.generale.azi@gmail.com

Eine steuerlich absetzbare Spende geben an die kultbezogene Association culturelle de la Gendronnière AZG :

azg.contact@gmail.com



Association Zen Internationale / Association Zen de la Gendronnière
Temple zen de La Gendronnière
F- 41 120 Valaire
FRANKREICH



Information und Anmeldung für Retreats im Tempel: accueilgendronniere@zen-azi.org
Allgemeines Sekretariat: secretaire.generale.azi@gmail.com
Facebook: Temple zen de La Gendronnière

www.zen-azi.org