

Das Geheimnis des ZEN



Liebe IAIDOKAI-Mitglieder,

beim japanischen Wort **ZEN** denkt man in erster Linie immer an den ZEN-Buddhismus, die japanische Entwicklungsform des ursprünglich indischen Buddhismus. Dennoch darf ZEN nicht unbedingt nur als Religion verstanden werden, sondern vielmehr als eine Art Lebenseinstellung zu Menschen, Dingen und Handlungsweisen. Auch »Bushidô« - der Ehrenkodex der Samurai - war sehr durch die Philosophie des ZEN beeinflusst. Die Samurai kultivierten verschiedene Künste unter den im ZEN herrschenden Gesichtspunkten. Es gibt mehrere Möglichkeiten zur Ausübung und Praxis des ZEN.

» Wenn Ihr versteht, dass Zazen das große Tor des Gesetzes ist, werdet Ihr dem Drachen ähnlich sein, der durch das Wasser geht und dem Tiger, der seine tiefen Wälder wiederfindet. «

Meister Dogen Zenji (1200 - 1253)
Begründer des Soto-Zen



ZAZEN ... Ausgeglichenheit von Körper und Geist

座
禪

Das Geheimnis des ZEN ist »sitzen« - einfach nur dies, in einer Haltung tiefer Konzentration, ohne Zielvorstellung, ohne Profitstreben. Man spricht hier von **ZAZEN**. Übersetzt man ZAZEN, so bedeutet es »Sitzen« (za) im ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist (zen), oder auch »Sitzen in der Wirklichkeit/Wahrheit«. Der wahrscheinlich erste Mensch, der Zazen praktizierte, war Siddharta Gautama, alias Buddha. Aufgrund der Erfahrung, die er in ZAZEN machte, entstand später seine Lehre - der Buddhismus.

MUSHIN ... reagieren ohne nachzudenken

無
心

Untrennbar verbunden mit dem ZAZEN ist der Begriff des **MUSHIN**. Er wird mit »nicht denken, unbewußt« übersetzt. Taisen Deshimaru-rôshi hat es einmal so formuliert:

»Wenn ich über alles, was ich tun muß, nachdenke, wird ein wirksames Handeln unmöglich. Daher ist es nötig MUSHIN zu sein, damit der Körper ohne Denken reagiert. Dies ist der Grund, weshalb die Praxis des ZAZEN sich für die Kampfkünste als so wirksam erweist. Wenn man zuviel denkt, wird der Gegner schneller sein.«

UGOKIZEN ... Zen in der Bewegung

動
き
禪

Wir können auch das Iaido als eine Art »Zen in der Bewegung« bezeichnen. Das sogenannte **UGOKI-ZEN**. Ihr wißt durch Eure Iaido-Erfahrung, dass man ab einem bestimmten Punkt über das Erlernen elementarer Iai-Techniken hinauswächst und der mentalen Komponente in unserer Kampfkundisziplin eine immer höhere Bedeutung zukommt. In unserem Bestreben, uns außerhalb des Iaido mit weiteren japanischen Künsten, Philosophien, Traditionen und Lehren zu beschäftigen, möchte ich deshalb gemeinsam mit Euch einen kleinen Einblick in die »Welt des ZEN« erlangen.

Das Geheimnis des ZEN



ZEN-Dôjô Offenburg

Am **Freitag, den 24. Februar 2006** findet im ZEN-Dôjô Offenburg die Einweihung des neuen Dôjô (im SHAKTI-Zentrum Offenburg) und ein Vortrag von und mit Olivier Reigen Wang-Genh statt. Er leitet das Zen-Zentrum Straßburg und verbreitet seit Jahren durch Vorträge und Sesshins die Unterweisung des Zen in Europa. Seit 1999 konzentriert er sich auf den Aufbau des Tempels »Kosanryûmonji« in Weiterswiller/Frankreich, in dem er auch lebt.

古山竜門時

KOSANRYÛMONJI ... Drachenforte auf dem alten Berg



Im April 1999 wurde der im Naturpark Nordvogesen liegende Tempel KOSANRYÛMONJI von elsässischen und süddeutschen Sangha gegründet. Ein Dutzend Mönche und Nonnen praktizieren dort ständig gemeinsam das traditionelle Leben eines ZEN-Tempels, unter der Leitung von Olivier Reigen Wang-Genh. Die ideale Umgebung bietet durch den direkten Kontakt mit der Natur und den Jahreszeiten, der Stille und der ruhigen Nachbarschaft, sehr gute Bedingungen für die Praxis, die den Regeln der Soto-Zen-Tradition folgt: Meditation (ZAZEN), Gemeinschaftsarbeit (SAMU), mündliche buddhistische Unterweisung (KUSEN), Dharmavorträge (TEISHO) und das Gespräch zwischen Meister und Schüler (MONDO). Als weitere Informationsquelle möchte ich Euch die Homepage des Tempels unter »www.kosanryumonji.org« empfehlen.

Einführung in ZAZEN

Für den Besuch der Veranstaltung am 24.02. ist eine Einweisung in die Praxis des ZAZEN erforderlich. Ich habe daher Kontakt zu Florent Martinez aufgenommen. Er leitet das Offenburger ZEN-Dôjô und bietet uns am **Freitag, den 17. Februar 2006 um 19.00 Uhr** eine etwa zweistündige Einführungsveranstaltung an. Es wird einen Vortrag geben, gefolgt von 2 x 30 Minuten Zazen-Praxis. Das Zen-Dôjô befindet sich in den Räumlichkeiten des SHAKTI-Zentrum für Kundalini-Yoga und Shiatsu, Grimmelshausenstraße 23, 77654 Offenburg. Unter der Homepage »www.shakti-offenburg.de« findet Ihr weitere Informationen.

Wenn Ihr Interesse an dieser Einführung und an der Veranstaltungsteilnahme habt, bitte ich um Eure Rückmeldung per Mail (»info@iaidokai.de«) bis **spätestens 08.02.2006**. Über alles Weitere informiere ich Euch dann ebenso per Mail. Ich freue mich auf Euer Feedback und zwei sicherlich sehr interessante Abende. Seid Ihr mit dabei?

Renchen, 01.02.2006



Renchen