

Zen in Flensburg

Die Zen-Gruppe Flensburg steht allen offen, die sich für die Praxis des Zen interessieren. Alle, die üben wollen, sind willkommen. Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Bequeme und schlichte Bekleidung wird empfohlen. Sitzkissen (Zafu) und Matten (Zabutons) sind im Übungsraum (Dojo) vorhanden. Wir praktizieren im Hofsaal des Pastoratsgebäudes, Haupteingang am Südermarkt 15 in Flensburg.



Do – der Weg

Kalligraphie von Taisen Deshimaru

Zazen-Zeiten

Dienstag 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Freitag 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr
Samstag 08.30 Uhr bis 10.15 Uhr

Eine Einführung ist nach telefonischer Absprache möglich. Bitte kommen Sie auf jeden Fall eine halbe Stunde vor Beginn der Zazen-Zeiten. Die Einführung und das erste Zazen sind kostenlos.

Kosten

€ 3,- je Zazen
€ 20,- Monatsbeitrag (Ermäßigung möglich)

Kontakt

Zen in Flensburg
Südermarkt 15, 24937 Flensburg
Tel. 0461. 97 90 32 oder 0461. 90 49 21 77
E-Mail: info@zen-gruppe-flensburg.de

Informationen im Internet

zen-gruppe-flensburg.de
zen-road.org
zendojosnord.de
zen-azi.org



ZEN in Flensburg



Sangha ohne Bleibe

www.zen-gruppe-flensburg.de

Association Zen Internationale
Gründer Taisen Deshimaru



Zen-Meditation ~ Rückkehr zum Wesentlichen

Zen bringt den Menschen zum ursprünglichen Zustand zurück. Unabhängig von Religion, Kultur oder persönlichen Fähigkeiten. Zen kann weder vom Verstand erfasst, noch durch Worte vermittelt werden. Zen ist eine Praxis, die Körper und Geist einschließt. In der Übung des Zazen wird die Einheit von Körper und Geist deutlich. Zen kann in Zazen erfahren werden.



Das Leben ist flüchtig
wie der Widerschein des Mondes
im Wassertropfen,
der vom Schnabel des Reiher fällt.

Dogen Kigen

Zazen ~ Praxis

Um Zazen zu praktizieren, setzt man sich auf ein Kissen (Zafu). »Za« bedeutet »sich hinsetzen, ohne sich zu bewegen« – einfach nur sitzen (Shikantaza). In der aufrechten Haltung sitzend, auf den Körper und die Atmung konzentriert, den Gedanken weder folgend noch sie verwerfend. Unbewusst und natürlich beeinflusst diese Erfahrung den ganzen Menschen.

Den Weg zu durchdringen ist nicht schwierig.
Es genügt, frei zu sein von Liebe oder Hass,
von Neigung und Abneigung.

Meister Sosan (gest. 606) – aus dem »Shin Jin Mei«



In der aufmerksamen Wahrnehmung von
Körper und Geist findet sich die Wurzel der
Werte, die ein Leben als Mensch ausmachen.

Tradition ~ von Buddha bis heute

Soto-Zen ist eine der beiden großen Schulen des Zen. Von Buddha bis zum heutigen Tag wurde die Essenz dieser Praxis von Meister zu Schüler weiter gegeben. In Indien und China erblüht, wurde sie von Eihei Dogen nach Japan überbracht.

Im 20. Jahrhundert erweckte Kodo Sawaki Zen in Japan zu neuem Leben. Er lehrte die Praxis des Soto-Zen sowohl Laien als auch ordinierten Schülern.

Durch Taisen Deshimaru gelangte diese Praxis 1967 nach Europa. Im Jahr 1979 gründete er den Zen-Tempel *La Gendronniere* im französischen Loire Tal. Die Tradition wird in Europa unter anderem durch Reiryu Philippe Coupey weitergeführt.



Ein Stock, aus einem Ast gemacht,
versteht auf unbewusste Art.