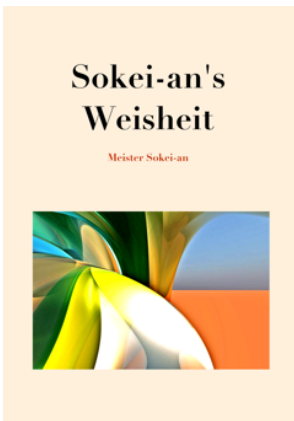




## Dhyāna

Zeitschrift  
des  
Zentrums für  
Zen-Buddhismus

Winter 2015



## Sokei-an's Weisheit

Im September dieses Jahres publizierte das *Zentrum für Zen-Buddhismus* ein Buch mit dem Titel *Sokei-an's Weisheit*. Dieses enthält Zitate aus den diversen Vorträgen und Teishos, die Meister Sokei-an Sasaki zwischen 1932 und 1945 gegeben hat, als er in New York City als Zen-Lehrer wirkte.

Wie wir in der Einleitung des Buches betonten:

### "Dies ist nicht:

- ein «Zen-Buch», obwohl die Worte von einem Zen-Meister stammen;
- ein «buddhistisches Buch», obwohl die Worte von einem buddhistischen Lehrer stammen;
- ein Buch zum gelegentlichen Schmökern;
- ein Buch, das man jemals fertig studiert hat;
- ein Buch, das dein Leben verändern wird;
- ein Buch, das eine Idee, Philosophie, Religion oder ein Glaubenssystem verkaufen will.

### Dies ist:

- ein Buch, das die destillierte Weisheit eines Mannes enthält, der sein Leben lang Fragen stellte über sich selbst und die Welt, in der er lebte;
- ein Buch mit vielen provozierenden Fragen und Aussagen;
- ein Buch, das man langsam liest, mit Hingabe und Aufmerksamkeit;
- ein Buch, das auf Grund der eigenen Erfahrung verstanden werden will;
- ein Buch für diejenigen, die den Mut haben, sich die Fragen zu stellen, die früher oder später jedermann für sich selbst stellen und beantworten muss;
- ein Buch, das ein Wegweiser sein kann, wenn man dies zulässt.

Der Dhyāna-Kalender 2016 beinhaltet eine Auswahl von 12 der mehr als 500 im Buch gesammelten Zitate. Es war keine leichte Aufgabe, nur 12 Zitate auszuwählen, denn es gibt so viele, die treffend und hilfreich sind auch für die heutige Zeit und Welt.

Wir hoffen, dass Sie Freude daran haben, mit diesem Kalender zu arbeiten; dass Sie Zeit finden, die Ideen, die in den Worten formuliert werden, zu überdenken, zu erforschen, zu erleben und zu verstehen.

Wenn ihnen die 12 Bissen von Sokei-an's Weisheit nicht genügen, können Sie das Buch über die Webseite des *Zentrum für Zen-Buddhismus* oder *amazon.de* oder in Ihrer lokalen Buchhandlung bestellen.

ISBN: 978-3-9524409-5-7 10.- CHF/€

## *Man sieht nur in der Stille klar*

Dies ist der Titel eines anderen Buchs mit Zen-Texten von Meister Sokei-an. In diesem findet sich der Satz: «Die gedanklichen Aktivitäten des menschlichen Geistes verhalten sich zum universalen Geist wie die Wellen zum Wasser. Dort, wo das Wasser ohne Wellen ist, herrscht Stille und Klarsicht.»

Gerade heute, wo die Welt einmal mehr von den kriegerischen und stürmischen Wellen der menschlichen Aktivitäten erschüttert wird, ist das Bedürfnis nach Stille und Klarsicht sehr gross. Mehr noch: Es ist geradezu eine Notwendigkeit, dass möglichst viele Menschen einen klaren Kopf und einen inneren Halt finden und bewahren. Denn nur so kann man den realen und diffusen Ängsten, die quasi «in der Luft liegen», etwas entgegenhalten.

Es ist nicht nötig, sich zu diesem Zweck von der Welt abzuwenden und in eine innere oder äussere Wildnis zu fliehen. Es ist auch nicht nötig, sich zu verhärten und alles durch die «Weltuntergang-Brille» zu betrachten. Im Gegenteil: Es ist schon sehr viel wert, wenn man sich jeden Tag eine kleine Auszeit nimmt, in der man in Kontakt tritt mit dem eigenen Körper, dem eigenen Atem, dem eigenen Da-Sein. Einen Moment, in dem die Gedankenwellen durch passives, d.h. nicht eingreifendes Gewahrsein wahrgenommen und beruhigt werden können. Ein Moment, in dem man sich auf das Ein- und Ausatmen besinnt. Wenn man vor allem den Ausatmen vollständig und ruhig bis zu seinem natürlichen Ende kommen lässt, kann schon allein durch dieses achtsame Geschehen-lassen eine ganze Menge an Ballast von einem abfallen. Probieren Sie es aus!

Natürlich lässt sich die Beruhigung nicht einfach «wie auf Knopfdruck» herbeizaubern. Das kurze Innehalten ist nur dann möglich und fruchtbar, wenn es auf der Grundlage einer tieferen Stille beruht. Auf der fundamentale Stille, die alle Lebenserscheinungen – dazu gehören auch die inneren Dialoge und Gefühlswellen – umfasst; die Stille, die, wie das Wasser, alle Wellen hervorbringt und wieder in sich aufnimmt. Diese fundamentale Stille ist zwar immer vorhanden, aber, um sie in sich selbst zu erleben und zu festigen, bedarf es einer regelmässigen Pflege. Den Geist von gedanklichen und emotionalen Überbleibseln des bereits Vergangenen zu entleeren, sollte deshalb zur Gewohnheit werden, wie das Zähneputzen oder der Gang zur Toilette. Denn nur die unnützen Überbleibsel hindern uns daran, im gegebenen Augenblick klar zu sehen und adäquat zu handeln.

Um diese Regelmässigkeit zu ermöglichen und zu fördern, bietet das *Zentrum für Zen-Buddhismus* auch im kommenden Jahr wieder mehrere Meditationsretreats an. Ein Retreat ist eine Einladung, in Ruhe in Kontakt zu treten mit sich selbst und achtsam von Moment zu Moment ganz da zu sein, anstatt wie üblich zweck- und erfolgsorientiert durch den Tag zu hetzen. Beim Sitzen, Gehen, Essen, bei der Hausarbeit und in der Freizeit mit Schweigen auf das Geschehen in und um einen zu achten, ermöglicht einen immer neuen Zugang zum alltäglichen Leben. Inhalt und Struktur der Retreats basieren auf der Lehre und Praxis des Zen-Buddhismus und werden in sog. «Betrachtungen» thematisiert. Einzelgespräche mit der Leiterin gewährleisten eine persönliche Begleitung. Ausserdem besteht die Möglichkeit, unter Anleitung Qi Gung zu praktizieren.

# Terminkalender 2016

(Änderungen vorbehalten)

## Tagesretreats\*

9. Januar	6. Februar	5. März	2. April	14. Mai
	3. September	1. Oktober	5. November	

Rohatsu: 2. - 4. Dezember: Beginn: Freitag - 19.30 Schluss: Sonntag - 15.00

Beginn 09.00; Schluss 20.00  
Schriftliche Anmeldung (nicht per E-Mail) erforderlich!  
Anmeldeschluss: Dienstag vor dem Retreat. Platz ist beschränkt.  
**Kosten: Gäste Tagesretreat: 120.- CHF; Rohatsu 200.- CHF**

## Meditation am Samstagnachmittag\*

23. Januar	20. Februar	19. März	16. April	21. Mai
18. Juni	17. Sept.	15. Oktober	12. Nov.	10. Dez.

Offen für allen, die ab und zu mit anderen zusammen meditieren möchten.  
Auch zum Schnuppern oder für Anfänger geeignet.  
**Kosten: 40.- CHF/ pro Nachmittag**

## Wochenretreat\*

**24. - 29. April**  
**Bildungshaus Fernblick, 9053 Teufen**  
**Anmeldung siehe [www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)**  
Beim 1. Mal ist ein Vorgespräch mit der Leitung erforderlich.

## Wochenendretreat\*

**10. - 12. Juni**  
**Kosten: Gäste 200.- CHF**

## Meditation unter der Woche

**Dienstag und Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr**

\* Detailprogramm: [www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch), klicken >"Aktivitäten", dann klicken> "Meditation" oder Retreats etc..

## Sommerpause

Vom Montag, 13. Juni bis Samstag, 3. September  
ist das Zendo geschlossen.



**ZENTRUM FÜR ZEN-BUDDHISMUS**  
**BODHIBAUM ZENDO**

Schaffhauserstr 476B CH-8052 Zürich

Tel: 041 (0)44 312 10 62

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch) [kontakt@zzbzurich.ch](mailto:kontakt@zzbzurich.ch)

**Es lohnt sich, diese Seite regelmässig zu besuchen.**