

Übungsangebot in unserem Bremer Zentrum

MONTAG - SAMSTAG
7:00 - 7:45 Uhr Zazen

MONTAG
20:00 - 22:00 Uhr Zazen und Dokusan/Taiwa
mit Rei Ko Sensei (Michael Sabass)

DIENSTAG
20:00 - 22:00 Uhr Zazen

MITTWOCH
18:30 - 20:00 Uhr Zazen und Dokusan/Taiwa
mit En Kyo Sensei (Regina Weißbach)

DONNERSTAG
20:00 - 22:00 Uhr Zazen und Dokusan/Taiwa
mit Sai Sho Sensei (Wolfgang Schmidt)

SONNTAG
9:00 - 11:30 Uhr Zazen und Dokusan/Taiwa
mit En Kyo Sensei (Regina Weißbach)

VHS-KURS
Einmal im Jahr bieten wir einen Kurs an, in dem neben den klassischen Zenübungen (Zazenpraxis, Rezitation, Teezeremonie) die Bereiche der buddhistischen Lehre beleuchtet werden, die den geistigen Hintergrund der Zenpraxis bilden. Weitere Informationen finden Sie im jeweiligen VHS-Programm oder unter www.zenkreis-bremen.de.



ZEN-KREIS BREMEN e.V.
Vor dem Steintor 34 (Atriumhof), 28203 Bremen

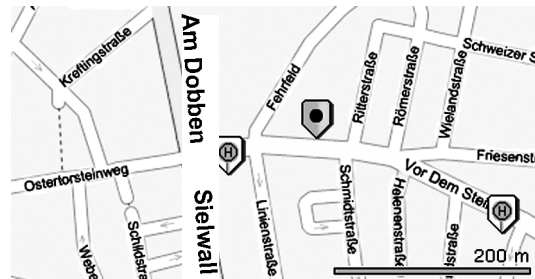
Info / Kontakt

HANS-JÜRGEN OERTWIG (VORSTAND)
Tel 0421 / 50 66 39
info@zenkreis-bremen.de
REI KO MICHAEL SABASS
Otto-Gildemeister-Straße 19, 28209 Bremen
msabass@uni-bremen.de
EN KYO REGINA WEIßBACH
Schönhausenstr. 19, 28203 Bremen
Tel.: 0421 / 7 59 95
SAI SHO WOLFGANG SCHMIDT
Schwachhauser Ring 15a, 28213 Bremen
Tel.: 0421 / 5 78 78 17

INTERNET
Weitere Infos rund um das Thema Zen und den Zen-Kreis Bremen e.V. finden Sie auch im Internet:
www.zenkreis-bremen.de

Bankverbindung: Postbank Hamburg
BLZ 200 100 20 Konto 93 41 62 07

Haltestelle 2,3,10 Sielwall



ZEN-KREIS BREMEN e.V.
Vor dem Steintor 34 (Atriumhof), 28203 Bremen

ZEN

in Bremen

*Zen bedeutet,
sich selbst erforschen.
Sich selbst erforschen bedeutet,
sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen bedeutet,
in Harmonie zu sein
mit Allem was uns umgibt.*

- Meister Dogen -



ZEN-KREIS BREMEN e.V.
Vor dem Steintor 34 (Atriumhof)
28203 Bremen

○ Über Zen

Zen-Buddhismus geht auf den indischen Mönch Bodhidharma zurück, der im 6. Jh. den Geist des Buddhismus von Indien nach China gebracht haben soll. Von dort hat dieser sich bereits früh nach Vietnam und Korea, später nach Japan und Taiwan, und seit ungefähr 50 Jahren - besonders in seiner japanischen Form - in die gesamte westliche Welt verbreitet.

Der Begriff ‚Zen‘ ist aus dem Sanskrit ‚Dhyana‘ bzw. dem Chinesischen ‚Ch’an‘ hergeleitet, was soviel wie ‚Versenkung‘ bedeutet.

Zazen - das Sitzen in Stille - ist der Mittelpunkt des Zen. Ohne *Zazen* gibt es kein Zen. Die Zen-Meditation öffnet den Zugang zum eigenen Inneren, sie soll den Übenden zu seinem ‚wahren Selbst‘ führen.

○ Fragen und Antworten

Für wen ist Zen geeignet?

Eine gute Grundlage ist Offenheit. Und die haben Sie wahrscheinlich schon, da Sie diese Infos lesen. Der Zen-Weg begnügt sich nicht damit, innere Ruhe und Gelassenheit herzustellen. Er zielt viel mehr auf die unmittelbare ‚Befreiung‘ - auf diesem Weg sind ‚Wissen- Wollen‘, Durchhaltevermögen und Hingabe hilfreiche Begleiter.

Dabei ist Zen keine Therapie, aber eine Methode, unbewusste Inhalte des Geistes aufzudecken. Man kann sich deshalb darauf einstellen, dass einige über Jahre liebgewonnene Muster und Verhaltensweisen hinterfragt werden.

Wie „funktioniert“ Zen?

Ein zentrales Element ist das *Zazen* (Sitzen in Stille), eine Methode zur Besinnung, zur Meditation. Es soll eine intensive Innenschau ermöglichen, die Erkennt-

nisse fördern kann, die wiederum zum ‚Erwachen‘ führen.

Auch die sogenannten *Koan* - eine Art ‚paradoxe Rätsel‘, die nicht durch Anstrengung des Intellekts gelöst werden können - spielen eine zentrale Rolle. Mit ihrer Hilfe versucht Zen, die Begrenztheit des Intellekts zu überwinden und dem Geist eine direktere Wahrnehmung unseres ‚wahren Selbst‘ zu ermöglichen.

Ist Zen eine Flucht aus der Realität?

Alles was in der Zendo (Übungshalle) geschieht - Meditation, Rezitation, Teezeremonie, Hausarbeit usw. - ist nur ein ‚geschicktes Mittel‘, um im Alltag glücklicher, zufriedener, gelassener zu werden und Mitgefühl zu entwickeln. So verwirklicht sich eine innere Haltung, die immer weniger um sich selbst bekümmert ist und immer mehr Anteil nimmt an dem, was um uns herum geschieht. Dies setzt Energie und Freude frei, in der Welt Harmonie, Glück und auch Funktionalität zu fördern.

○ Über den Zen-Kreis

Der Zen-Kreis Bremen ist ein Zentrum des *Rinzai*-Zen-Buddhismus mit den Lehrern

Rei Ko Sensei (Michael Sabass),
En Kyo Sensei (Regina Weißbach) und
Sai Sho Sensei (Wolfgang Schmidt)

Der Zen-Kreis Bremen steht in der Traditionslinie von Oi Saidan Roshi, Hoko-Ji Tempel / Japan und wurde 1985 von Rei Shin Sensei Bigan Roshi (Wolf-Dieter Nolting) gegründet.

Heute gibt es 16 Regionalgruppen in Deutschland, die in dieser Traditionslinie stehen.

Derzeit zählt der Zenkreis Bremen etwa 60 Mitglieder. Viele davon nehmen an *Sesshin* (mehrtägige Übungsperioden, Retreats) teil, die in unserer *Zendo* (Medita-

tionshalle) und an verschiedenen Orten in Deutschland stattfinden.

Zu unserem Zentrum JI KAI ZEN KUTSU (‚Meer der Güte‘) gehören eine große *Zendo* und zwei Aufenthaltsräume für regelmäßiges gemeinsames *Zazen* und *Sesshin*.

○ Aktivitäten des Zen-Kreises

- regelmäßiges gemeinsames *Zazen*
- *Koan*-Schulung mit den Lehrern (*Dokusan*) und persönliche Anleitung und Ausbildung (*Taiwa*)
- intensive *Zazen*-Übung in Wochenend- und 7-Tage-*Sesshin*
- Achtsames Sprechen & Tiefes Zuhören - gewaltfreie Kommunikation
- Sutra-Abend: Gespräche über buddhistische Texte

Darüber hinaus veranstalten wir regelmäßig einen VHS-Kurs, öffentliche Vorträge und Gespräche über die buddhistische Lehre. Die aktuellen Termine finden Sie im Internet unter www.zenkreis-bremen.de.

Zu den regelmäßigen Übungszeiten bitte 20 bis 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn erscheinen und bequeme, dunkle Kleidung mitbringen; Kissen, Matten und Bänke sind in ausreichender Zahl vorhanden. Jede/r Interessierte ist zu allen Terminen herzlich willkommen!

Mitglieder des Zen-Kreises Bremen e.V. zahlen einen Monatsbeitrag von 25,- €; ein ermäßigter Beitrag für bestimmte Personengruppen ist möglich. Nichtmitglieder werden pro Termin um eine Spende von 2,50 € gebeten.

Ihr erster Besuch ist eine kostenfreie Einladung.