





## ***Lebendiges Zen – Fragen und Antworten***

**Ein Nachschlagewerk für alle Interessierten zu häufig  
gestellten Fragen im Zen-Buddhismus**



*Mu – nichts/da ist nichts*



## **Inhalt**

1. Buddha - der Meditierende .....	1
2. Dharma - die Lehre des Buddha.....	4
3. Sangha - die Zen-Gemeinschaft.....	6
3.1. Der Verein Lebendiges Zen.....	6
3.2. Zen-Etikette .....	7
3.3. Veranstaltungen des Vereins .....	8
3.4. Termine für Zazen-Wochenenden und Sesshins .....	8
4. Glossar .....	9
5. Literaturempfehlungen .....	13

## **Herausgeber**

Lebendiges Zen e.V.  
Gotmarstraße 3  
37073 Göttingen  
Email: [info@lebendiges-zen.de](mailto:info@lebendiges-zen.de)

## **Titelbild**

Harald Knoke, Göttingen

4. Auflage: 02/2023



## **1. Buddha – der Meditierende**

### **Was ist Meditation?**

Meditation ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Übungen, die von ihrer Methode her sehr verschieden sein können, um das jeweilige Meditationsziel zu erreichen (z.B. Entspannung, Ruhe, Konzentration etc.).

### **Was ist Sitzen/Zazen?**

Zazen ist keine Meditation im üblichen Sinne, denn das Meditieren im herkömmlichen Sinne beschreibt einen Geist, der auf ein Meditationsobjekt (Mandala, Visualisierungen...) ausgerichtet ist. Zazen jedoch soll den Geist aus jeglichen absichtsvollen Gedankenformen, Visionen, Dingen, Vorstellungen und Handlungen befreien. In seiner reinsten Form ist Zazen das Verweilen des Geistes in einem Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, die jedoch auf kein Objekt gerichtet ist. Das erfordert Beharrlichkeit und Hingabe in der Übung.

### **Kann man das, was ihr macht, auch anders erreichen?**

Vermutlich, denn den "einen" universellen Weg gibt es nicht. Jedoch ist Zazen eine sehr direkte Form, um das "Erreichen-Wollen" endlich loslassen zu können.

### **Wozu sind die Rituale da?**

Rituale sind im Gegensatz zu Gewohnheiten Handlungsabläufe, die in ihrer äußeren Form immer gleich und präzise durchgeführt werden. Es sind körperliche Abläufe, über die wir nicht nachdenken müssen und die es ermöglichen Verschiedenes zu studieren, wie beispielsweise den Atem in der Bewegung, die Gedanken und die geistigen Aktivitäten. Es ist ein Selbststudium und die Rituale wirken dabei wie ein "Vergrößerungsglas".

Das Ritual der Verbeugung hilft uns beispielsweise, den Fokus auf den Raum zu lenken, in dem wir stehen. Wenn Du merkst, dass Widerstände in Dir aufkommen, beobachte genau, was es in Dir auslöst. Wir können gerne im Anschluss bei einer Tasse Tee weiter darauf eingehen. Einfach das Ritual weglassen ist ebenfalls immer eine Option.



### **Was wird rezitiert/gesungen und aus welchem Grund?**

Das Herz-Sutra ist einer der Kerntexte des Buddhismus und wird gemeinsam rezitiert. Dies bedeutet gemeinsames Atmen und gemeinsamer Klang. Es ist eines der bedeutendsten Sutras des Mahayana-Buddhismus und wird in China und Japan von fast allen Schulen rezitiert. Der Kernsatz des Herz-Sutra lautet: "Form ist Leerheit, Leerheit wirklich Form", eine Aussage, die im Zen im Zentrum der Praxis steht.

### **Ich habe Angst, im Ablauf etwas falsch zu machen. Wie soll ich mich verhalten?**

Grundsätzlich geht es nicht um richtig oder falsch. Es gibt immer etwas zu lernen und zu studieren. Eher geht es darum, die Dinge aus ganzem Herzen zu tun, mit ganzer Hingabe. Du machst es so gut, wie Du es jetzt kannst und wie es Deinen Möglichkeiten entspricht. Genaues Hinschauen ist hilfreich. Generell ist Zen ein Weg, bei dem viel durch genaue Beobachtung gelernt wird. Mit der Zeit verinnerlicht unser Körper alle Abläufe immer mehr und wir beginnen, uns aus unserer Mitte heraus zu bewegen.

### **Meine Beine schlafen während dem Zazen ein. Was kann ich tun?**

Die Haltung im Zazen ist eine für unsere westliche Kultur ungewöhnliche Sitzhaltung und braucht Eingewöhnung und Übung. Teste andere Sitzhöhen und -kissen. Am besten ist es, einfach auszuprobieren und zu variieren. Dann findest Du schon "Deine" optimale Höhe, Lage der Beine und Aufrichtung. Neben dem Kissen gibt es die Möglichkeit, auf einem Bänkchen oder Stuhl zu sitzen. Sind Deine Beine eingeschlafen, dann lass Dir beim Aufstehen unbedingt entsprechend Zeit.

### **Ich habe Schmerzen während des Zazen. Was mache ich dann?**

Du kannst probieren, damit zu arbeiten, indem Du genau hineinfühlst und probierst, den Ort und die Art des Schmerzes genau wahrzunehmen. Eine andere Möglichkeit ist es, die Aufmerksamkeit auf eine ganz andere Stelle, z.B. den Atem oder die Fußsohlen, zu lenken. Oft verändert sich etwas in dem Prozess und Schmerzen können wandern, abklingen oder sich auflösen. Denn alle körperlichen Aspekte haben auch einen geistigen Aspekt und alle geistigen immer auch einen körperlichen Bezug. Es soll jedoch keine Selbstkasteiung



werden. Daher muss unterschieden werden, ob es sich um einen "unschädlichen" oder "schädlichen" Schmerz handelt. Beim Letzteren ist es ratsamer die Sitzposition zu ändern.

### **Beim Zazen kommen mir viele Gedanken. Was nun?**

Ein gutes Zeichen: Du bist lebendig!

Im Zazen geht es um das Studium des Geistes. Grundsätzlich geht es im Zazen daher nicht darum nicht zu denken. Es geht darum den Geist zu beruhigen, in dem wir die Aufmerksamkeit des Geistes immer wieder hinlenken zum Atmen. Dabei beginnen wir das Ausatmen still von eins bis zehn zu zählen. In der Regel kommen wir bis 1 oder 2 und sind wieder bei Gedanken. Dann kehren wir wieder zurück zum Atemzählen. Dieses Hin und Her wird uns in der ersten Zeit des Zazen begleiten.

Möglicherweise ist es ein Zeichen Deiner erhöhten Achtsamkeit, dass Du nun den endlosen und fast ununterbrochenen Strom von Deinen Gedanken wahrnimmst. Es ist in Ordnung, dass diese da sind. Betrachte sie wie Wolken am Himmel und lasse sie weiterziehen und wende Dich wieder Deiner Atmung zu. 'Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein' und beginne den Prozess der "Nicht-Identifikation" mit den Gedanken. Eine aufrechte und unbewegte Körperhaltung ist eine gute Grundlage den Geist zu studieren.

### **Was tue ich gegen Langeweile auf dem Sitzkissen?**

Versuche einmal die Langeweile nicht wegzuschieben, sondern voll und ganz zuzulassen. Betrachte die Langeweile mit aller Intensität. Versuche, den Ort zu lokalisieren, wo die Langeweile entsteht. Kommt sie zusammen mit Gedanken, oder kommt sie vielleicht zusammen mit Wünschen, wie z.B. woanders zu sein oder anderes tun zu wollen? Wartest Du auf etwas? Kannst Du diesen Prozess wahrnehmen oder auch loslassen? Letztendlich ist auch Langeweile eine von Dir selbst produzierte Aktivität.

Tipp: Warte nie auf die Glocke...

### **Warum schauen wir uns im Zendo eine weiße Wand an?**

Der Geist tendiert dazu herumzuwandern und sich sehr leicht ablenken zu lassen. Um dem Geist so wenig wie möglich Angebote zu unterbreiten, sitzen wir mit dem Gesicht zur weißen Wand. Da gibt es nichts zu entdecken und die Wand bietet einen neutralen Grund.



**Ich möchte auch gerne zu Hause sitzen. Wo bekomme ich ein Kissen und/oder eine Matte?**

Schaue doch zum Beispiel im Internet nach einem geeigneten Meditationskissen (Zafu). Als Sitzunterlage reicht Dir bestimmt eine dicke Decke. Ansonsten kannst Du dir natürlich auch eine Matte (Zabutan) zulegen. Ein Online-Shop wäre z.B. [www.samadhisupport.de](http://www.samadhisupport.de) oder [klang-stille.de](http://klang-stille.de). In Göttingen bietet der Laden *Eulenspiegel* (Prinzenstraße) Meditationskissen und Meditationsbänkchen an.

**Wenn ich zu Hause sitzen möchte: Wie mache ich das am besten?**

Es ist hilfreich, die Übung regelmäßig fortzuführen. Es ist eine große Hilfe, dazu eigene Rituale und Zeiten einzuführen. Entscheidend ist hierbei nicht die Länge des Zazen, sondern die Regelmäßigkeit. Beginne mit kleinen Einheiten. Gute Zazen-Zeiten sind morgens vor den Tagesaktivitäten und abends vor dem Schlafengehen.

Mach es nicht von Deiner Lust oder Unlust abhängig. Mach es einfach.

## **2. Dharma – die Lehre des Buddha**

**Wie gehe ich mit Zweifeln um?**

Zweifel kann unter zwei Gesichtspunkten betrachtet werden. Zweifel hilft, einen Lebensweg oder auch eine Lebenspraxis zu finden. Bis das entschieden ist, wird ein solcher Zweifel oft als zersetzender Zweifel erlebt. Ist die Richtung der Praxis einmal entschieden, hilft der Zweifel auf dem Weg zu bleiben, wie eine Art "Feinjustierung". Grundsätzlich ist nichts "heilig" und alles darf und soll sogar hinterfragt werden. Eine Auseinandersetzung damit ermöglicht tieferes Verständnis. Fühle Dich daher frei, Fragen bei unserem gemeinsamen Tee nach dem Sitzen zu stellen.

**Ist das hier eine Religion?**

Es hängt von der Definition ab. All unsere Anstrengungen und Bemühungen sind keinem Gott gewidmet. Sie sollen letztendlich dem Wohle aller Wesen dienen. Die Praxis ist keine Glaubenspraxis, sondern eine Praxis der Erfahrung.



Im Buddhismus gibt es keine heiligen Schriften und nicht die eine universelle "Wahrheit". Das Zusammenkommen als Gemeinschaft, das Tee trinken, das Rezitieren und die Meditation sind ähnlich wie bei allen anderen Religionen auch. Das, was auf dem Sitzkissen in der Meditation passiert, hat erforschenden Charakter. Wir können das Sitzkissen auch als Labor bezeichnen.

Der wichtigste Unterschied zu allen anderen Religionen jedoch ist die Annahme, dass es dem Menschen möglich ist, zu „erwachen“. Ist das Leben ein „Traum“? Manchmal erscheint es so. Daraus zu erwachen meint, genau jetzt in diesen Moment hinein zu erwachen, als ganz direkte Erfahrung, ohne dass unsere „Filter“ von Sprache und Bewusstsein wirksam werden.

### **Kann ich mit anderem religiösen Hintergrund kommen und meditieren?**

Selbstverständlich gerne.

### **Was ist der Sinn oder das Ziel von Zen?**

Das Erwachen (wie oben beschrieben) auf der Grundlage von Absichtslosigkeit. Der ganze Tag ist geprägt von Absichten, wir wollen von A nach B, wir bewegen uns zielgerichtet und es gibt immer etwas zu tun. Auf dem Sitzkissen gibt es nichts zu tun. Wann immer wir uns auf das Sitzkissen setzen, steigen wir aus unseren bekannten Strukturen komplett aus: Es gibt nichts zu tun und wir müssen nirgendwo hin. Wenn wir allerdings mit der Absicht auf das Sitzkissen gehen, um beispielsweise ruhiger zu werden oder "Erleuchtung" zu erlangen, bewegen wir uns wieder in den alten Strukturen.

Wissen wir eigentlich, was eine absichtslose Haltung ist?

### **Wo führt mich der Weg hin?**

Die bisherigen Zen-Meister sind alle in ihrer Persönlichkeit sehr verschieden. Niemand weiß, wo der Weg Dich hinführt. Am Ende (und am Anfang) lebt jeder sein eigenes Leben. Wir nutzen zwar im Zen alle dieselbe Methode, was wir daraus machen und was sich daraus entwickelt kann jedoch sehr unterschiedlich sein. Wir alle haben die Möglichkeit, sehr unterschiedliche Potenziale zu entfalten. Zen kann eine Unterstützung dafür sein, Dich,





Deine Potenziale und Deine tiefsten inneren Wünsche klarer wahrzunehmen. Du erkennst möglicherweise, was Dich abhält so zu leben, wie Du möchtest. Möglicherweise kannst Du Dein Leben so ausrichten, dass sich tiefes Glück, strahlende Weisheit und unbegrenztes Mitgefühl mehr und mehr verwirklichen können.

Sowohl die Entscheidungen als auch die notwendigen Schritte liegen immer alle in Deiner Hand, ob Du nun gerade Zen praktizierst oder nicht. Denn es ist Dein ganz eigener Weg, nur Du kannst ihn gehen.

### **3. Sangha – die Zen-Gemeinschaft**

Eine wertvolle Begleitung auf Deinem Weg kann die Sangha sein. Sie ermöglicht die gemeinsame Zen-Praxis und den Austausch in dieser Gemeinschaft.

#### **3.1. Der Verein *Lebendiges Zen***

##### **Ich habe Interesse am Zazen. Wann kann ich kommen?**

In Göttingen bieten wir fast an jedem Tag in der Woche Zazen-Termine an und Du bist zu allen herzlich willkommen. Schau bitte auf unserer Webseite, dort findest Du immer die aktuellen Termine. Die Sitzperioden sind in der Regel 2 x 30 Minuten lang mit 10 Minuten Gehmeditation (Kinhin) dazwischen. Die morgendlichen Termine um 6 Uhr sind tendenziell eher für Praktizierende, die schon etwas Sitz-Erfahrung gesammelt haben.

Es ist empfehlenswert, zu allen Terminen ca. 10 Minuten eher da zu sein. Das Zazen beginnt stets pünktlich zur genannten Uhrzeit. Des Weiteren empfehlen wir, sich mit ausreichend Zeit auf den Weg zum Zendo zu machen, da eine entspannte Stimmung auf dem Kissen mit Sicherheit hilfreich sein wird.

##### **Wie viel sollte ich bei meinem Besuch spenden?**

Vereinsmitglieder spenden einen monatlichen Beitrag. Als Nicht-Mitglied soll es Deine Entscheidung bleiben, um Deine finanziellen Möglichkeiten zu berücksichtigen. Eine Richtgröße könnten etwa 5 Euro pro Besuch sein.



### **Kann ich Vereinsmitglied werden? Was kostet das?**

Du kannst jederzeit Mitglied des Vereins werden. Den Antrag auf Mitgliedschaft findest Du auf unserer Homepage. Die üblichen monatlichen Spendenbeiträge der Mitglieder bewegen sich zwischen 10, 20 und 50 Euro. Die Spende kannst Du nach eigenem Ermessen und persönlichen Verhältnissen festlegen. Der Verein ist gemeinnützig. Alle Mitgliedsbeiträge gelten deshalb als Spende und sind von der Steuer absetzbar.

### **Ich möchte über die Aktivitäten der Gruppe informiert werden. Kann ich in den Email-Verteiler kommen?**

Ja, selbstverständlich. Über den Verteiler erhältst Du Informationen über aktuelle Veranstaltungen. Schicke bei Interesse eine Email an [info@lebendiges-zen.de](mailto:info@lebendiges-zen.de).

## **3.2. Zen-Etikette**

### **Warum tragen einige Teilnehmer dunkle Roben?**

Diese Kleidung wurde über Jahrhunderte für das Sitzen bzw. die Meditation optimiert. Beine und Füße sind während dem Zazen angenehm bedeckt, es zwickt und kneift nicht, der Stoff liegt angenehm auf der Haut. Die Zen-Roben fördern durch ihren Schnitt zudem die Achtsamkeit, da sie keine schnellen "Alltags-"Bewegungen zulassen und die langen Ärmel beim Greifen stets Achtsamkeit erfordern, um nichts umzuwerfen. In unserer Kultur bedeutet Bewegungsfreiheit, dass die Kleidung nicht unsere äußeren Bewegungen behindert. Zen-Roben dagegen erlauben eine große Bewegungsfreiheit "innerhalb" der Robe. Sie sind ideal für die Haltung und für die Regulierung Körpertemperatur. Roben werden auch von Anfängerinnen und Anfängern getragen. Das Tragen hat nichts mit Status o. Ä. zu tun.

Generell wird dunkle, bequeme und unaufdringliche Kleidung empfohlen, die die anderen Teilnehmenden möglichst wenig ablenkt.



### **3.3. Veranstaltungen des Vereins**

#### **Finden auch mehrtägige Zazen-Veranstaltungen statt?**

Einmal monatlich findet ein Zazen-Wochenende statt. Es startet am Samstag um 14:00 Uhr und endet am Sonntag gegen 13:00 Uhr. Es dient zur Intensivierung der Praxis und beinhaltet neben mehreren Zazen-Perioden samstags einen Vortrag und sonntags ein Zen-typisches Dreischalen-Frühstück (Oryoki). Es können auch einzelne Tage gebucht werden. Die genauen Termine der Zazen-Wochenenden kannst Du auf unserer Homepage [www.lebendiges-zen.de](http://www.lebendiges-zen.de) abrufen oder über den Email-Verteiler des Vereins bekommen.

#### **Wie oft bietet der Verein ein Sesshin im Jahr an?**

Sesshin bedeutet wörtlich "Sammeln des Herz-Geistes" und sind Tage intensiver, strukturierter Praxis. Ein 7-tägiges Sesshin wird vom Verein zwei Mal im Jahr angeboten. Es ist empfehlenswert, vor der Teilnahme am Sesshin an mehreren Sitzwochenenden teilgenommen und seit mindestens einem halben Jahr regelmäßig täglich Zazen praktiziert zu haben. Die genauen Termine findest Du auf unserer Homepage [www.lebendiges-zen.de](http://www.lebendiges-zen.de).

#### **Gibt es auch Angebote in Form von Studiengruppen zu bestimmten Themen?**

In unregelmäßigen Abständen werden Studiengruppen (Koan-Gruppe – siehe Glossar, Workshop-Gruppe, Praxis-Woche) zu verschiedenen Themen gebildet. Informationen über aktuelle Studiengruppen erhältst Du über den Email-Verteiler des Vereins oder Du findest diese auf unserer Homepage [www.lebendiges-zen.de](http://www.lebendiges-zen.de).

### **3.4. Termine für Zazen-Wochenenden und Sesshins**

Die Termine für Zazen-Wochenenden des Vereins Lebendiges Zen e.V. findest Du auf der Homepage unter der Rubrik *Veranstaltungen*. Des Weiteren finden in der Regel pro Jahr zwei Sesshins statt: meist in der Woche vor Ostern, und in der letzten Dezemberwoche. Die genauen Termine findest Du ebenfalls auf der Homepage [www.lebendiges-zen.de](http://www.lebendiges-zen.de).



## 4. Glossar

<b>Bodhisattva</b>	Person, die fortwährend mitfühlend und weise für das Wohl aller Wesen handelt. Verschiedene bekannte Bodhisattva werden als Symbol für eine besondere Haltung benutzt, z.B. Avalokiteshvara – Bodhisattva des unbegrenzten Mitgefühls.
<b>Bodhisattva-Gelübde</b>	Öffentliches Versprechen weise und mitfühlend für alle Wesen zu handeln. Verbunden ist das Bodhisattva-Gelübde mit 10 Gelöbnissen zu heilsamem, ethischem und mitfühlendem Handeln. Es symbolisiert den Beginn eines neu ausgerichteten Lebens. Aus diesem Grund wird traditionell vorher ein Rakusu genäht, welches später auch beim Zazen getragen wird.
<b>Buddha</b>	Buddha heißt wörtlich übersetzt "der Erwachte".
<b>Der edle achtfache Pfad</b>	Der Pfad beinhaltet: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rechte Erkenntnis</li><li>2. Rechte Absicht</li><li>3. Rechtes Reden</li><li>4. Rechtes Handeln</li><li>5. Rechter Lebenserwerb</li><li>6. Rechtes Üben</li><li>7. Rechte Achtsamkeit</li><li>8. Rechtes sich-Versenken</li></ol>
<b>Dharma</b>	Die buddhistische Lehre. Der Begriff hat aber auch noch viele andere Bedeutungen. Siehe hierzu auch im Buch „Achtsamkeit“ von Gerald Weischede.
<b>Drei Juwelen</b>	Verweist auf Buddha, Dharma, Sangha



<b>Erwachen</b>	Zazen (das Sitzen in Versunkenheit) und Erwachen sind nach Meister Dogen ein und dasselbe.
<b>Gassho</b>	Das Zusammenlegen der Hände: Dabei sind die Fingerspitzen auf Höhe der Nase und eine Handbreit von der Nase entfernt.
<b>Herz-Sutra</b>	Wichtiger Kerntext des Buddhismus; kürzeste Form der "Praxisbeschreibung". Wird beim Zen aufgrund des besonderen Klangs gerne auf Japanisch rezitiert.
<b>Kinhin</b>	<p>Gehmeditation. reines, absichtsloses Gehen im gegenwärtigen Moment. Der Atem ist der Mittelpunkt in dieser Bewegung.</p> <p>Beim Einatmen heben wir die Ferse, beim Ausatmen gehen wir einen halben Fuß nach vorne. Unsere Atmung bestimmt dabei die Gehgeschwindigkeit.</p>
<b>Koan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ein Koan soll die Entwicklung des dualistischen Denkens verhindern: Erleben der Nichtzweiheit und die Erkenntnis, dass es ein Selbst nie gegeben hat.</li><li>2. Ein "Text" der vom Lehrer gegeben wird, der mit dem sogenannten "rationalen" Bewusstsein und reinem Denken kaum oder nicht zugänglich ist.</li><li>3. Koans fordern gelebte Antworten.</li></ol>
<b>Laienpraxis</b>	Es sind all die Buddhisten, die nicht in klösterlichen Strukturen leben, also Beruf, Familie etc. haben. Laie ist hierbei nicht als Wertung zu verstehen; es ist kein Hinderungsgrund für tiefe Erfahrung, wie viele berühmte Beispiele zeigen.



<b>Leerheit und Form</b>	Alles ist im permanenten kontinuierlichen Wandel. Es gibt keinen Kern, der unveränderlich wäre und alles ist somit „leer“ vom eigenen Selbst. Es ist auch die „Fülle der Welt“ als noch nicht manifest gewordenes, aber mögliches Potential, beschreibbar als Form. Die Leerheit bezieht sich auch auf die eigene Person.
<b>Mokugyo</b>	Hölzerner Fisch, der beim Rezitieren verschiedener Sutren als Rhythmusinstrument benutzt wird.
<b>Nirwana</b>	Verwehen oder Erlöschen. Hier: Die Nicht-Entfaltung geistiger Aktivitäten: Der Bewusstwerdungsprozess wird nach dem ersten Skandha unterbrochen bzw. beendet (siehe „Skandhas“)
<b>Oryoki</b>	Drei-Schalen-Essen. Es ist die traditionelle, klösterliche Zen-Form, um rituell gemeinsam zu essen.
<b>Patriarch</b>	Buddhistischer Lehrer, der „Linienhalter“ einer bestimmten Zen-Tradition.
<b>Praxis</b>	Die buddhistische Praxis setzt sich zusammen aus Meditation auf dem Sitzkissen, aus Achtsamkeit im Alltag und der Arbeit an oder mit Koans oder Wendeworten (Hua-do). Diese Praxis soll möglichst 24 Stunden am Tag aufrechterhalten werden.
<b>Rakusu</b>	Eine „Kleine Robe“, welche rechteckig etwa 30*40 cm groß ist und praktisch für den täglichen Gebrauch ist.  In unserer Tradition ist Blau die Farbe für Laienbuddhisten, Schwarz die Farbe für Mönche und Braun die Farbe für Lehrer.
<b>Rezitieren</b>	Das Rezitieren von Texten auf einer Tonhöhe; nicht singen. Wert gelegt wird auf den eigenen/gemeinsamen Klang, die gemeinsamen Atmung und die Haltung.



<b>Rituale</b>	Rituale, im Gegensatz zu Gewohnheiten, sind aus buddhistischer Sicht immer gleiche und präzise ausgeführte Wiederholungen. Dabei geht es um Sammlung, Ausrichtung und um den jetzigen Augenblick. Rituale fördern die Achtsamkeit auf das „sich nur bewegen“. So entstehen „Ruhe und Stille“ in der Bewegung. Rituale sind erleuchtete Handlungen.
<b>Samsara</b>	Kreislauf von Entstehen und Vergehen. Wird oft als leidvoll erlebt.
<b>Sangha</b>	Die buddhistische Gemeinschaft.
<b>Sesshin</b>	7 Tage intensive Zen-Praxis.
<b>Skandhas</b>	Die 5 Skandhas beschreiben den Prozess von der ersten Wahrnehmung bis hin zum Bewusstsein. Dieser Prozess wird bei jeder Wahrnehmung durchlaufen.
<b>Zazen/Sitzen</b>	Sitzen in Versunkenheit. Reines, absichtsloses Sitzen im gegenwärtigen Moment. Die Hauptpraxis im Zen.
<b>Zendo</b>	Der Raum zum Zazen. Übungsraum.
<b>Zuflucht nehmen</b>	Offizieller Eintritt in die „Sangha“. Verbunden mit 10 Gelöbnissen, die heilsames, ethisches und mitfühlendes Handeln betreffen.

Anmerkung: Viele Wörter lassen sich nicht wirklich beschreiben, denn sie verweisen auf einen Bereich jenseits der Wörter und auf die unmittelbare Erfahrung. Sie sind lediglich Hilfsmittel - so wie der Finger, der auf den Mond zeigt, jedoch selbst nicht der Mond ist.



## 5. Literaturempfehlungen

### Literatur von Lehrern aus der Tradition des Lebendiges Zen e.V.



#### **Zen-Geist, Anfänger-Geist.**

*Shunryu Suzuki*

Theseus Verlag, 2016 (Erstauflage 1975)



#### **In welcher Welt leben wir eigentlich?**

*Gerald Weischede*

Pomaska-Brand Verlag, 2006



#### **Neurose und Erleuchtung: Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog**

*Gerald Weischede und Ralf Zwiebel*

Klett Cotta, 2009



#### **Buddha und Freud - Präsenz und Einsicht. Über buddhistisches und psychoanalytisches Denken**

*Gerald Weischede und Ralf Zwiebel*

Vandenhoeck & Ruprecht, 2017



#### **Die Suche nach dem stillen Ort**

*Gerald Weischede und Ralf Zwiebel*

Vandenhoeck & Ruprecht, 2017



#### **Achtsamkeit - verstehen und leben. Über den Ursprung und die Praxis**

*Gerald Weischede*

Vandenhoeck & Ruprecht, 2022



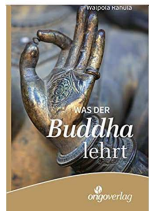


## Weitere Literaturempfehlungen



### **Geschichte des Zen Buddhismus Band 1+2**

*Heinrich Dumoulin*  
Francke Verlag, 2019



### **Was der Buddha lehrt**

*Walpola Rahula*  
Origo Verlag, 2020



### **Gesund durch Meditation**

*Jon Kabat-Zinn*  
Barth, 2011

Neben den Büchern von Lehrern aus unserer Tradition gibt es eine Vielzahl weiterer Bücher zum Buddhismus im Allgemeinen und zum Zen-Buddhismus im Speziellen. Im Zendo gibt es eine kleine Bibliothek mit einer Auswahl empfehlenswerter Lektüre. Vereinsmitglieder können viele dieser Bücher auch für eine begrenzte Zeitdauer ausleihen.

# lebendiges **zen**

