

## Das Erbe von Zen-Meister Sokei-an

*„Der Weg zur geistigen Freiheit ist eine ernstzunehmende Wissenschaft. Der Buddha fand ihn durch Introspektion. Er untersuchte alle Erscheinungen innerhalb seines eigenen Geistes und löste sich davon.“*  
Sokei-an

Sokei-an Shigetsu Sasaki (1882–1945) war der erste Zen-Meister, der in Amerika lebte und lehrte. Er war geprägt von einer Bewegung, die von seinem Lehrer, dem japanischen Meister Soen Shaku (1859–1919) ins Leben gerufen wurde, mit der Absicht, die Praxis von Zen aus den Tempeln und Klöstern herauszuholen und wieder allen Menschen zugänglich zu machen, unabhängig von Geschlecht und Nationalität. Sokei-an verzichtete auf jegliche Titel und Statussymbole eines Zen-Meisters und verbreitete die Essenz des Zen in seiner eigenen Zwei-Zimmer-Wohnung, die er nur mit einer Katze teilte und als Zen-Zentrum zur Verfügung stellte. Zuvor verbrachte er viele Jahre auf Wanderschaft in den USA, um, wie er sagte, das Herz und das Denken der Menschen sowie ihre Sprache gründlich kennen zu lernen. Seinen Lebensunterhalt verdiente er als Holzschnitzer und als Verfasser von Artikeln für japanische Zeitschriften.

Sokei-an übersetzte viele grundlegende Texte des Zen-Buddhismus aus dem Chinesischen oder Japanischen ins Englische, um seinen SchülerInnen eine authentische Wiedergabe der Lehre zukommen zu lassen. Die Hauptbetonung aber legte er auf die individuelle Erkenntnis seiner SchülerInnen mit Hilfe von Koan-Studium (Sanzen). Er sagte, das echte Zen im Westen einzuführen sei so eine schwierige Sache, wie eine Lotusblume auf einem Felsen festzuhalten, in der Hoffnung, dass sie Wurzeln fasst.

## Leitung

AGETSU KUDO WYDLER HADUCH leitet seit 1992 zusammen mit ihrem Ehemann Robert das *Zentrum für Zen-Buddhismus* in Zürich. Sie ist gegenwärtig die einzige Rinzaï-Zen-Lehrerin in der Nachfolge von Meister Sokei-an. Sie führt eine Praxis für psychologische Beratung aus buddhistischer Sicht und ist Herausgeberin der Schriftenreihe „Der Springende Punkt – eine kleine Zen-Bibliothek.“. Diese umfasst gegenwärtig folgende Titel:

- Das Herz-Sutra
- Wie der Schmetterling aus der Raupe
- Als Zen noch nicht Zen war
- Man sieht nur in der Stille klar
- Das andere Ufer ist hier

Alle Bücher sind im Buchhandel erhältlich oder können im Zentrum für Zen-Buddhismus sowie im online-Buchladen Amazon.de bezogen werden.

Genauere Angaben zu den einzelnen Titeln und eine Leseprobe finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.zzbzurich.ch/](http://www.zzbzurich.ch/) Der Springende Punkt

**Zentrum für Zen-Buddhismus**  
**Schaffhauserstr. 476B**  
**T: +41 (0)44 312 10 62**  
**F: +41 (0)44 312 10 27**  
**[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)**



*Das Erbe  
von  
Meister Sokei-an*

## Das Diamant-Sutra Wegweiser zur Meditation

....

### Meditationsseminar

Wochenende  
12.–14. Februar 2010

1 Woche  
12.–18. Februar 2010

### Anmeldung

Stiftung Felsentor Romiti/Rigi  
Tel: +41 (0)41 397 17 76  
Fax +41 (0)41 397 17 78  
[info@felsentor.ch](mailto:info@felsentor.ch)  
[www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)

## Das Diamant-Sutra

Das Diamant-Sutra ist eines der grundlegenden Sutras des Mahayana-Buddhismus. Doch man muss dem Buddhismus angehören, um seine Wahrheit für das eigene Leben zu entdecken.

Das Sutra hat diesen Namen, weil es „von der transzendenten Weisheit handelt, die alle Täuschungen wie ein Diamant durchschneidet und einen zur durchdringenden Klarsicht gelangen lässt“. Diese Klarsicht ist nichts anderes als das stille, nicht urteilende Gewahrsein der Meditation.

In einem Dialog zwischen Buddha und einem seiner Schüler zeigt das Sutra auf, dass die menschlichen sinnlichen Wahrnehmungen nicht das wahre Wesen der Dinge der Welt widerspiegeln, sondern Früchte der eigenen geistigen Projektionen sind. Wahre Einsicht in das Wesen aller Dinge besteht nur im gesammelten, ichlosen und vollkommen stillen Geisteszustand.

Für diejenigen, die den Mut und das Interesse haben, sich mit der Sichtweise, die sie dem Leben entgegenbringen, durch stille Selbstbeobachtung auseinanderzusetzen, kann das Diamant-Sutra nicht nur als poetische Quelle der Inspiration dienen, sondern auch als direkte und konkrete Arbeitsgrundlage. So wie Meister Sokei-an sagte:

„Das Diamant-Sutra kann unendlichen Segen bringen, aber nur, wenn man seine Bedeutung verdaut und nicht bloss, weil man es liest.“

-----

Im Vorfeld zu diesem Meditationsseminar werden in monatlichen Abständen einzelne Abschnitte des Sutras auf unserer Homepage vorgestellt.

Siehe: [www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)

Menu: Bibliothek/ Diamant-Sutra

## Angebot

### Wochenende: 12.–14. 2.

Der Wochenendkurs gibt einen ersten Einblick in das Diamant-Sutra und die Darlegungen von Meister Sokei-an. Durch Sitzmeditation werden Körper und Geist zur Ruhe gebracht und von den Alltagsorgen entlastet. AnfängerInnen erhalten eine Einführung.

### 1 Woche: 12.–18. 2.

Das ganze Meditationsseminar beinhaltet den Wochenendkurs und eine anschliessende 4-tägige Fortsetzung. Durch die weiterführende Betrachtung des Themas und durch praktische Anleitungen sollen das Verstehen und die Meditation vertieft werden. Es gibt ausserdem Zeit für Fragen, Körperbewegung und Einzelgespräche (Dokusan). Mithilfe im Haus und Pausen zur freien Verfügung sind feste Bestandteile des Programms.

Für diese Verlängerung ist es von Vorteil, wenn man etwas Sitzerfahrung mitbringt (egal ob auf einem Kissen, einer Sitzbank oder einem Stuhl).

Wenn im Programm nichts anderes angegeben ist, wird erwartet, dass man sich an allen gemeinsamen Sitzperioden und anderen Aktivitäten beteiligt. Ausnahmen sind nur nach persönlicher Absprache möglich.

Auch wird Wert darauf gelegt, dass zur Unterstützung der inneren Sammlung in allen Räumen sowie in der näheren Umgebung des Hauses **Schweigen** bewahrt wird.

## Tagesablauf

(Änderungen vorbehalten)

### Freitag, 12. 2.

18.00 Nachtessen  
19.30–21.00 Begrüssung und Einführung

### Samstag, 13. 2.

7.15 Sitzmeditation (freiwillig)  
8.00 Frühstück  
9.30–12.30 Darlegungen zum Thema, Sitz- u. Gehmeditation  
12.30–15.00 Mittagessen, Freizeit  
15.00–18.00 wie Vormittag  
18.00 Abendessen  
19.15–21.15 Fragen, Sitzmeditation

### Sonntag, 14. 2.

7.15 Sitz- u. Gehmeditation  
8.00 Frühstück  
9.15 Zusammenfassung/ **Schluss Teil 1**  
11.30 Zimmer räumen oder Pause  
12.30 Mittagessen  
13.30 Abreise bzw. Freizeit  
16.00 **Beginn Teil 2**  
18.00 Abendessen  
19.15–21.30 Zazen, Einzelbegegnung

### Montag bis Mittwoch, 15.–17. 2.

6.15 Qi Gung  
6.30–8.00 Zazen  
8.00 Frühstück  
9.00–10.00 Hausarbeit  
10.15–12.30 Betrachtung, Zazen  
12.30–15.15 Mittagessen, Freizeit  
15.15–18.00 Qi Gung, Sutra-Chanting, Zazen  
18.00 Abendessen  
19.15–21.30 Zazen/Dokusan

### Donnerstag, 18. 2.

Vormittag: gemäss Ankündigung  
12.30 Mittagessen  
13.00 Abreise