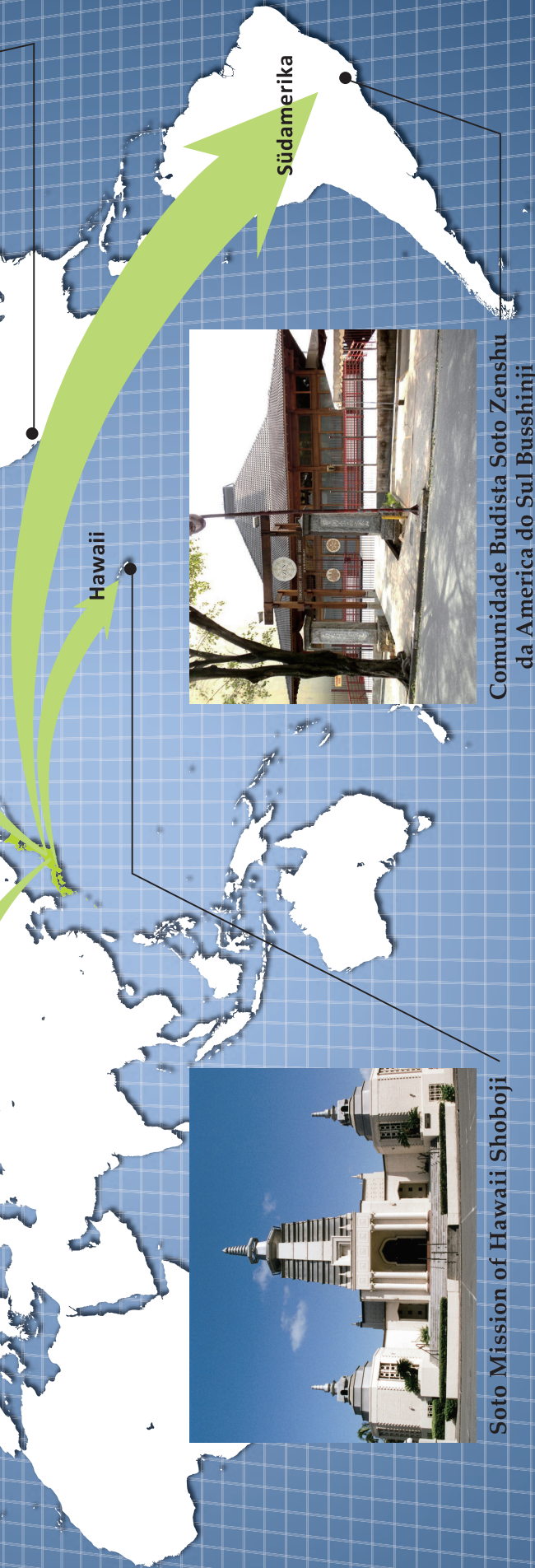




Soto Mission of Hawaii Shoboji



Comunitade Budista Soto Zenshu da America do Sul Busshinji



Das Soto Zen Buddhism International Center wurde in den Vereinigten Staaten von Amerika durch die Soto-Shu als Ausgangsbasis für die Lehrtätigkeit außerhalb Japans geschaffen. Es gibt außerdem in der ganzen Welt Regionalbüros in Hawaii, Nordamerika, Südamerika und Europa, die alle an der Verbreitung des Soto-Zen-Buddhismus arbeiten. Bitte informieren Sie sich über diese Institutionen über die Kontaktdaten in dieser Broschüre. Bitte zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen.

Die beiden Haupt-Tempel: Daihonzan Eiheiji

Der Haupttempel Daihonzan Eiheiji wurde 1244 von Dogen Zenji gegründet. Der Tempel erhielt den Namen Sanshoho Daibutsuji und wurde von Hatano Yoshishige gespendet. Später wurde er in Kichijozan Eiheiji umbenannt. Die Ausbildung im Eiheiji schaut damit auf eine 750jährige Tradition zurück. Selbst heute noch geben sich hier mehr als zweihundert Mönche Tag und Nacht der Zen-Praxis hin.

Eiheiji-cho, Präfektur Fukui



Daihonzan Sojiji

Der zweite Haupttempel Daihonzan Sojiji wurde 1321 gegründet, als Keizan Zenji den bereits bestehenden Tempel Morookaji in der Präfektur Ishikawa in Shogakusan Sojiji umbenannte. Während der Meiji-Zeit (im späten 19. Jahrhundert) brannte der ursprüngliche Tempel nieder und der Sojiji zog nach Yokohama um, wo er bis heute steht. Es handelt sich um ein sehr weiträumiges Tempelareal, die große Zahl an Tempelgebäuden ist äußerst eindrucksvoll.

Yokohama-City, Präfektur Kanagawa



KONTAKT INFORMATIONEN

Regionalbüros

Internationales Zentrum

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 U.S.A.
TEL: (1)-415-567-7686 / FAX: (1)-415-567-0200 / info@sotozen.com

Hawaii

1708 Nuuanu Avenue, Honolulu, HI 96817 U.S.A.
TEL and FAX: (1)-808-538-6429 / info@sotozenhi.org

Nordamerika

123 South Hewitt Street, Los Angeles, CA 90012 U.S.A.
TEL: (1)-213-617-0100 / FAX: (1)-213-617-0200 / info@sotozen.us

Südamerika

Rua São Joaquim, 285, Bairro da Liberdade, São Paulo-SP, CEP 01508-001 Brasil
TEL: (55)-11-3399-3966 / FAX: (55)-11-3208-0418 / sotozen@uol.com.br

Europa

277 Rue du Faubourg Saint Antoine, 75011, Paris, France
TEL: (33)-1-4633-7738 / FAX: (33)-1-4633-6004 / info@sotozen.eu

Hauptverwaltung des Soto Zen Buddhismus

2-5-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 105-8544 Japan
TEL: (81)-3-3454-5493 / FAX: (81)-3-3454-5449 / kokusaika@sotozen.jp

<http://global.sotozen-net.or.jp>

© 2017 by SOTOSHU SHUMUCHO. All rights reserved.

Deutsch
ドイツ語

ZEN



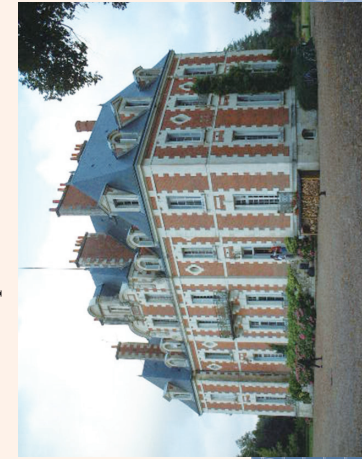
SOTO-ZEN-Buddhismus

Soto-Zen in der Welt

Die Lehren des Soto-Zen haben sich in der ganzen Welt verbreitet.

Die 1903 für japanische Immigranten in Hawaii und Südamerika begonnene Mission der Soto-Shu wurde in der Folge auf Nordamerika und Europa ausgeweitet. Diese nun schon so lange andauernden Bemühungen haben unzählige Anhänger und mehr als 800 Soto-Priester der unterschiedlichsten Nationen hervorgebracht, die in der ganzen Welt aktiv sind und zahlreiche Tempel und Zen-Zentren aufgebaut haben. Diese Tempel und Zen-Zentren bieten nicht nur Zazen an, sondern sie halten im Verlauf des Jahres auch zahlreiche japanische

kulturelle Veranstaltungen ab. Zusammen mit den Lehren von Shakyamuni Buddha, Dogen Zenji und Keizan Zenji gehen die Veranstaltungen über die Grenzen der Herkunft und der kulturellen Unterschiede hinaus. Sie verwandeln die Tempel und Zen-Zentren in gesellschaftliche Orte der Begegnung und des Zusammenlebens.



Temple Zen de La Gendronnière



Zenshuji Soto Mission



Lehre (Shushi)

Die Grundlage der Soto-Shu sind die richtigen Lehren Buddhas. Dieses Buddhadharmas ist beginnend mit Shakyamuni Buddha durch die Annenreihe der Vorfahren zu uns übertragen worden. Die religiöse Praxis der Soto-Shu besteht in der Verwirklichung von *Shikantaza* (nur sitzen) und *Sokushinzebutsu* (der Geist selbst ist Buddha) und in der Ausübung von *Zazen*, um körperlichen und geistigen Frieden zu erlangen. Durch diese Methoden gelangt man zu der Erkenntnis, dass der Akt des Sitzens selbst die Form des *Busshin* (Buddha-Geistes) ist. Indem wir *Gyojuzaga* (die vier grundsätzlichen Handlungen: Gehen, Stehen, Sitzen und Schlafen) aus der im *Zazen* gewonnenen Haltung heraus machen, können wir wirklich die Bedeutung unseres Lebens verstehen und miteinander in Frieden leben.



Buddhistische Lehren (Kyogi)

Wir sind alle Kinder Buddhas und kommen alle mit dem Buddhageist ausgestattet auf die Welt. Aber da wir es leider nicht schaffen, dieses zu erkennen, leben wir eigennützig und verursachen Leiden für uns und andere. Der Buddhageist ist der Akt der Aufmerksamkeit, bei dem wir nicht nur unser eigenes Leben schätzen, sondern auch das Leben der Anderen. Dadurch, dass wir den Lehren Buddhas, Dogen Zenjis und Keizan Zenjis folgen, können wir erreichen, dass unser Geist zur Ruhe kommt. Wir erfahren Harmonie in unseren Leben und werden glücklich durch unseren Dienst an der Gesellschaft. Wir werden den tiefen Glauben erfahren, der uns in die Lage versetzt, gegen alle Arten von Nöten gewappnet zu sein. Indem wir uns auf unsere alltäglichen Handlungen konzentrieren, werden wir das Glück und ein lebenswertes Leben entdecken. Das ist die Lehre der Soto-Shu.

Shakyamuni Buddha und die beiden Gründerväter

Shakyamuni Buddha

Shakyamuni Buddha wurde als Prinz des Klans der Shakya in der Stadt Lumbini im heutigen Nepal geboren. Als Prinz war er mit einem Leben voller Reichtum gesegnet. Er litt jedoch zutiefst unter den Problemen des Lebens und verließ sein Haus im Alter von 29 Jahren um ein Mönch zu werden. Nach sechsjähriger asketischer Übung verwirklichte er den Weg im Alter von 35 Jahren in Bodhgaya. Nach seiner Verwirklichung reiste Buddha bis zu seinem Tod in Kushmagara weiterhin durch die Länder, predigte das Buddhadharmas und unterrichtete gleichzeitig seine Schüler.

Taiso Keizan Zenji

Keizan Zenji war es, der nach dem Tode Dogen Zenjis die Grundlage für das Wachstum der Soto-Shu schuf.

Keizan Zenji trat im Alter von acht Jahren in den Eiheiji ein und ging mit neunzehn auf Pilgerschaft durch Japan.

Im Anschluss daran gründete er den Tempel Sojiji in der heutigen Präfektur Ishikawa und widmete sich intensiv der Ausbildung zahlreicher Schüler.



Koso Dogen Zenji

Während der Kamakura-Zeit (frühes 13. Jahrhundert) reiste Dogen Zenji im Alter von 24 Jahren nach China in das Reich der Song, um den Buddhismus zu studieren.

Am Ende seiner strengen Ausbildung in der religiösen Übung erhielt er die „wahre Übertragung des Buddha-Dharma“ von Tiantong Rujing (Tendo Nyojo), die dieser durch die Ahnen hindurch von Shakyamuni Buddha erhalten hatte.

Nachdem er nach Japan zurückgekehrt war, gründete Dogen Zenji den Tempel Eiheiji in der Präfektur Fukui.

Zazen

Das Zazen der Soto-Shu

Der Kern der Lehre der Soto-Shu ist das Zazen. Dies begründet sich in der vollständigen Hingabe Shakyamuni Buddhas in die Übung des Zazen, und dass sich ihm dadurch die Erleuchtung eröffnete.

„Zen“ bedeutet, die Umstände und die Form der Wahrheit der Dinge gründlich zu erforschen und gleichzeitig aufzuzeigen, wie man die Tätigkeit des Geistes ordnet, um auf diese Wahrheiten angemessen zu reagieren. „Zen“ bedeutet ebenso, durch das Sitzen in einer stabilen Haltung mit einem konzentrierten Geist die Harmonie von Körper, Geist und Atmung aufrecht zu erhalten.

Das Zazen der Soto-Shu ist „*Shikantaza*“, das Sitzen in Aufmerksamkeit. Bei Zazen handelt es sich nicht um ein Mittel, um die Erleuchtung zu erlangen. Die Form oder Haltung des Zazen selbst ist die Form oder Haltung des Buddha; es ist die Form der Erleuchtung.

In unserem Alltag werden wir leicht sowohl von unseren eigennützigen Begierden als auch von der Oberfläche der Dinge beeinflusst.

In Zazen ist es dagegen das Wichtigste, von allen Arten von Illusionen und Begierden frei zu sein.

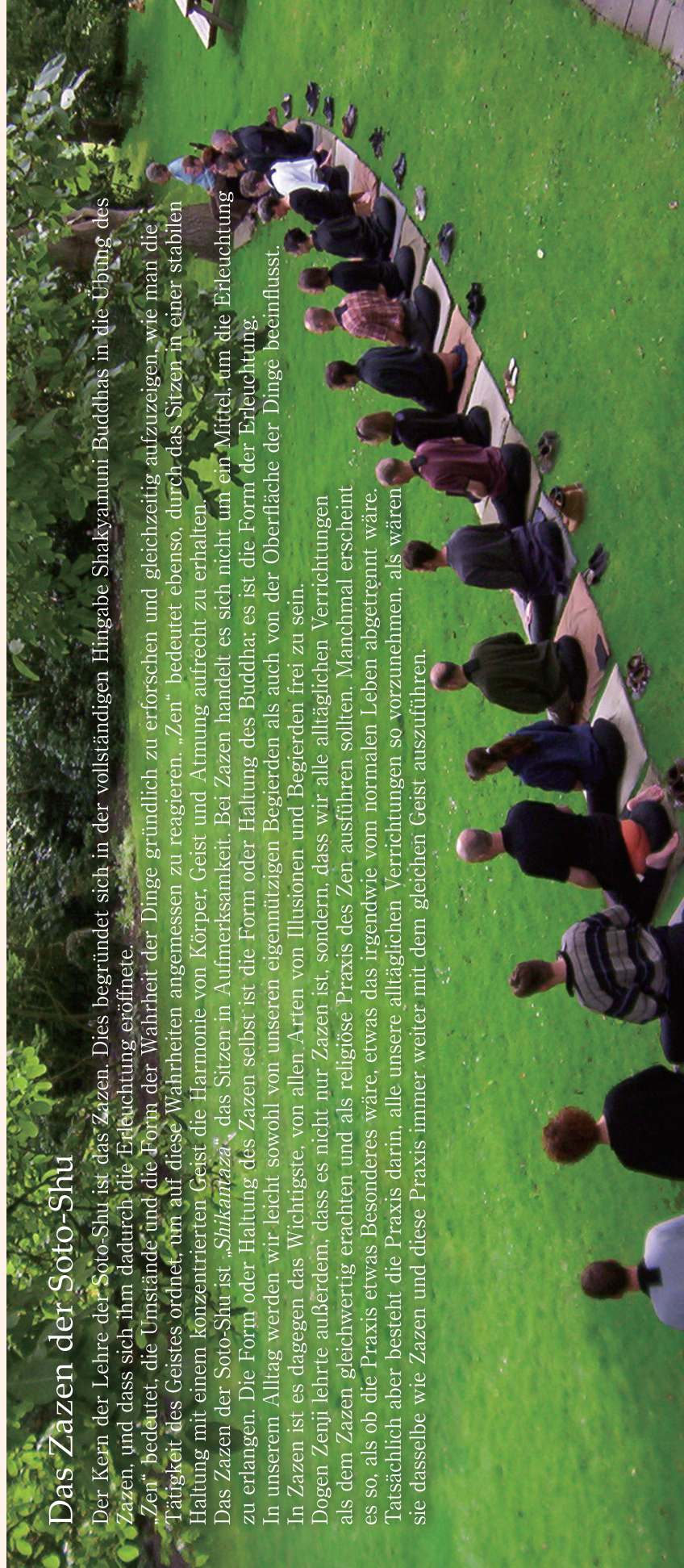
Dogen Zenji lehrte außerdem, dass es nicht nur Zazen ist, sondern, dass wir alle alltäglichen Verrichtungen

als dem Zazen gleichwertig erachten und als religiöse Praxis des Zen ausführen sollten. Manchmal erscheint

es so, als ob die Praxis etwas Besonderes wäre, etwas das irgendwie vom normalen Leben abgetrennt wäre.

Tatsächlich aber besteht die Praxis darin, alle unsere alltäglichen Verrichtungen so vorzunehmen, als wären

sie dasselbe wie Zazen und diese Praxis immer weiter mit dem gleichen Geist auszuführen.



Die Praxis während der Tätigkeit des Essens

Die Lehren in Bezug auf die Nahrung in der Soto-Shu

In den Sutren sind zahlreiche Worte von Shakyamuni Buddha aufgezeichnet, die sich auf das Essen beziehen, wie zum Beispiel: „Alle Menschen ohne Ausnahme sind nur dadurch am Leben, dass sie essen. Wenn sie nichts essen, sterben sie.“ Oder „Durch das Essen erhalten wir uns am Leben, vergrößern unsere Kraft, erlangen ein gesünderes Aussehen, überwinden Not und beenden Hunger und Schwäche.“

Weil die Ernährung ein unverzichtbarer Teil des Lebens ist, hat der Buddha gelehrt, was man essen sollte, wann man essen sollte und ganz besonders, auf welche Weise man essen sollte. Dogen Zenji hat Buddhas Lehren zum Essen weiter entwickelt. In seinen Schriften hat er konkret dargelegt, wie die Einstellung des *Tenzo* (Zen-Koch), der die Aufgabe hat, die Mahlzeiten zu zubereiten, sein soll und welche Punkte wir beim Annehmen des Essens beachten sollen.

Dogen Zenji lehrte die sorgfältige Beachtung aller Aspekte der Ernährung. Er lehrte uns alle Zutaten mit unvoreingenommener Dankbarkeit zu empfangen und zu bereiten und die Küchenutensilien, die anderen Menschen und den Geist mit Achtsamkeit zu behandeln.

Das Essen wird sowohl beim Servieren als auch während des Essens voller Dankbarkeit eingenommen mit Aufmerksamkeit für Körper und Geist und unter Respektierung der Einheit von Gebendem, Empfangenden und Gegebenem.

In der Soto-Shu rezitieren wir vor dem Essen den Vers der fünf Betrachtungen, um uns selbst daran zu erinnern, wie Essen und Praxis eins sind.

Als erstes besinnen wir uns darauf, dass die Nahrungsmittel, die wir als Essen zu uns nehmen können, ein Geschenk der Natur sind und dass die Menschen, die mit der Herstellung dieser beschäftigt waren und wir selbst durch ein gemeinsames Schicksal verbunden sind.

Zweitens denken wir darüber nach, in wie weit wir uns tugendhaft verhalten und wie es um unsere Praxis steht und ob wir diese Gabe verdienen.

Drittens betrachten wir die Gier, die den Geist daran hindert, frei zu sein.

Viertens erkennen wir diese Mahlzeit als Medizin an, die uns am Leben erhält.

Fünftens erhalten wir jetzt dieses Essen, damit die Erleuchtung verwirklicht werden kann.

Wir essen nicht nur, um unseren Hunger zu stillen, sondern auch, um unser Leben und das Leben der Anderen anzuerkennen.

