

Zen

KLOSTER BUCHENBERG/ALLGÄU



Ein Tor zur Freiheit

Im DAISHIN ZEN zu Hause sein – Hinnerk Polenski

Meine Vision war von Anfang an, ein Projekt für andere Menschen zu öffnen und einen Zufluchtsort zu gründen. Mehrere Jahre lang habe ich gemeinsam mit spirituellen Menschen nach einer Heimat für das Daishin Zen gesucht und sie nun an einem der spirituellsten Orte in Deutschland gefunden: im Allgäu. Neben einer Zufluchtsstätte wird das Zen-Kloster auch eine Schule des Lebens sein, in der Tradition und Lehre des Zen bewahrt, aber auch weiterentwickelt und dem Zeitgeist angepasst werden.

Seit Herbst 2014 finden fast alle Daishin Zen Seminare und Sesshins in unserem eigenen Kloster Buchenberg bei Kempten statt. Das ist ein wichtiger Meilenstein für unsere Gemeinschaft von Weggefährten und eine tiefe Freude für mich. Endlich hat das Daishin Zen im Zen-Kloster sein Zuhause gefunden, und nun kann dieses für viele Menschen ebenfalls ein Zuhause sein. Und für mich ist eine Vision Wirklichkeit geworden, die vor mehr als zehn Jahren als Traum begonnen hat. Seit dieser Anfangszeit will ich den Menschen einen Weg aufzeigen, um sie durch Zen als „ganze“ Menschen in innere Harmonie zu bringen: im Sein, im Tun und Handeln mitten in der Welt – im Alltag, im Beruf, in der freien Zeit.



Hinnerk Polenski, Zen-Meister,
Gründer und Abt des Daishin
Zen Klosters Buchenberg



Hinnerk

Freude ist der Motor. Unser Herz und das Herz der Welt ist das Ziel.

Unser Zen-Kloster - ein Kraftort im Allgäu

Ein Kraftort entsteht nicht nur aus sich alleine heraus, sondern durch die Kombination von besonderem Ort und besonderen Menschen. Buchenberg ist so ein wunderbarer Ort. Kraft, Herz und Erde verbinden sich hier. Durch uns, durch Zeremonien, durch neue Räume öffnet sich dieses Potential mehr und mehr.

Aus der Übung des Zazen entstehen Kraft, unsere Kraftmitte, sowie Stille und Frieden. Dieses ist die Voraussetzung für die Öffnung des Herzens und den Weg zu tiefer Gelassenheit.

Ein Kraftort aus der Kombination von rechtem Ort, besonderen Schülern, und rechtem Meister und Lehrern wird so zu einem Raum für Achtsamkeit, Weisheit, Orientierung und Wirkungskraft in der Welt.



Nicht das Wesentliche kostet uns alle Kraft, sondern das Unwesentliche in uns und um uns herum. Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski



Das Zen-Kloster

Ein Zen-Kloster ist nicht nur räumlich zu verstehen, es ist geprägt von den Menschen, die sich dort aufhalten und von der spirituellen Kraft, die diesem heilsamen Ort naturbedingt innewohnt. Aber auf dem Weg, auf dem sich der Mensch bewusst für eine Zeit sich selber stellt, hilft es, wenn das Umfeld, die Umgebung, der Ort positiv und offen sind, wenn für die alltäglichen Bedürfnisse wie Essen und Schlafen gesorgt ist.

Um diese Herausforderung des Anhaltens in Hell und Dunkel zu meistern, ist es hilfreich – nicht ausschlaggebend, aber unterstützend – wenn dieser äußere Ort hell und freundlich, ruhig und friedlich, licht und sonnig ist.

大
心
禅
会



Jenseits von Hell und Dunkel, Wissen und Nichtwissen,
Sollen und Müssen gibt es einen Ort, da bin ich zu Hause.



摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色无受想行識无眼
耳鼻舌身意无色聲香味觸法無眼耳鼻至
无意識界无无明亦无无明盡乃至無老死
亦無老死盡无苦集滅道无智亦无得以无
所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙无罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神咒是大明咒是无上咒是无等等
咒能除一切苦真實不虚故說般若波羅蜜
多咒即說咒曰

揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶

般若心經

昭和六十三年二月十二日謹書并内辰次

Freude ist der Motor

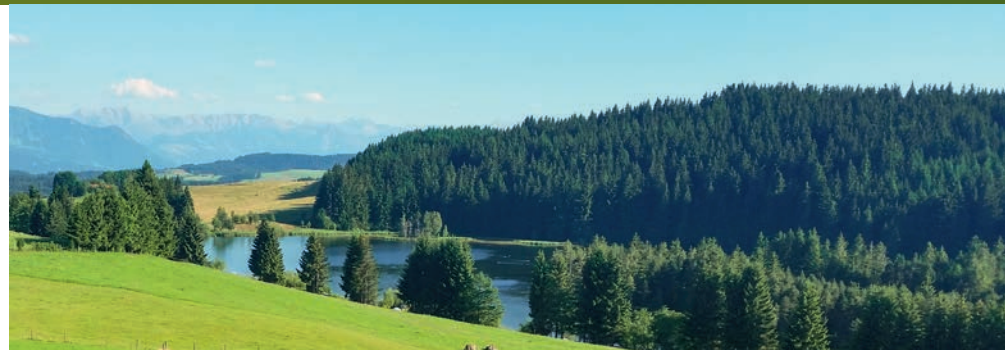


Das Zen-Kloster

In 2014 fand das Zen-Kloster auf 30.000 m² seinen kraftvollen Ort und das Daishin Zen sein Zuhause. Eingebettet in einer wunderschönen Landschaft erlebt man hier einen Ort des Friedens, der Ruhe und der Stille. Hier finden unterschiedliche spirituelle Lehrer ihr Wirkungsfeld, hier trifft sich die Sangha und hier können Menschen in friedlicher Einkehr abschalten, zu sich finden, Kraft tanken und vielleicht sogar eine Zeit lang ein klösterliches Leben führen. Morgens und abends gibt es täglich auch außerhalb der Seminare Zazen. Man hat die Möglichkeit, Taiwa und Massagen zu buchen und wöchentlich finden Bewegungsprogramme wie z.B. Yoga statt. Hier werden natürlich auch zahlreiche Zen-Seminare, Sesshins und Workshops veranstaltet.

Die herrliche Landschaft rund um das Klostersgelände lädt zu ausgedehnten Spaziergängen, Wanderungen und zahlreichen Aktivitäten im Freien ein. In den gemütlichen Zimmern kann man den stillen Rückzug frei von medialer Ablenkung genießen und erholsamen Schlaf finden. Der Ausblick auf den friedvollen, klaren Klosterteich und die Gartenanlage vertiefen das Erleben von Ruhe und Stille.

Wenn der Geist still wird,
wird die Welt wahr.





An diesem wunderbaren Kraftort haben inzwischen schon zahlreiche Seminare stattgefunden. Die Teilnehmer berichten immer wieder, wie deutlich sie hier diese Kraft und Ruhe auch spüren können. Schon beim Durchschreiten des Klostertors fühlt es sich für manche an, als würden sie sofort ruhiger werden und behutsam in der gehaltvollen Stille des Klosters aufgenommen werden. Im Zen-Kloster fühlt man sich sofort sicher, geborgen und geschützt. Mit jedem Zen-Seminar, mit jeder Meditation und Zeremonie und mit jedem Besuch eines spirituellen Meisters vertieft sich die Wirkung des Ortes.



Über die Monate und Jahre soll das Zen-Kloster immer weiter zu einem gewaltigen spirituellen Zentrum heranreifen und an Wirkung gewinnen. Das bedeutet, dass es uns hier immer leichter fallen wird, in unsere Mitte zu kommen, diese zu verstärken, unseren Weg zu vertiefen und unsere Potenziale zu öffnen.







大心禅会



Die Vision

Unser Zen-Kloster

Rinzai: Ein Ort der Stille, des Friedens und des Rückzugs – ein Ort der Freiheit

Leadership: Ein Ort der Stärke, der Orientierung und der Wirkungsmitte in der Welt

Herzweg: Ein Ort der Heilung, der Liebe und der Transformation

Befreiung für mich selbst – und gleichzeitig für alle Wesen.

Sitzen in Kraft und Stille für Menschen, die sich vom Unheilsamen befreien und das Heilsame verwirklichen wollen, um daraus kraftvoll in der Welt für sich und andere zu wirken.

Das Seminar-Programm



Daishin Rinzai Zen – Ein Ort der Stille und Freiheit

Zen in der Tradition der japanischen Hokoji-Linie

Das Wesentliche des Zen-Weges ist der eigene Weg. Er ist unabhängig von Weltlichem oder Überweltlichem, unabhängig von Meistern und Gurus oder von Büchern und Lehren. Er ist unabhängig von der Meinung Anderer – aber vor allen Dingen auch unabhängig von der eigenen Meinung.

Bei den Wochenenden und 7-Tage-Sesshins mit Zen-Meister Hinnerk Polenski ist das Herzstück Zazen – das Sitzen in Kraft und Stille. Der Zen-Meister ist mit Vorträgen präsent und unterstützt jeden Teilnehmer persönlich mit Dokusan, dem Vier-Augen-Gespräch, das immer eine besondere Begegnung ist, eine Initialzündung, den Weg tiefer zu erfahren.

Zu jedem Sesshin gehören neben Zazen auch Gehmeditation, Rezitation und Teezeremonie. Diese Achtsamkeitsübungen helfen, die Stille aus der Meditation mit in den Alltag zu nehmen und Zen auch im Tun zu erfahren.

Tägliche Yoga-, Qi Gong- und Lockerungsübungen unterstützen das stille Sitzen. Zen ist ein Weg mit dem Körper, nicht gegen ihn.



In diesem Körper existiert etwas,
der wahre Mensch ohne Rang und
Namen, das wahre Ich mit absoluter
Freiheit, das nirgendwo haftet. Wer
das noch nicht bemerkt hat, mache
die Augen auf! Meister Rinzai Gigen

Zen für Führungskräfte – Ein Ort der Stärke, der Orientierung und der Wirkungsmitte in der Welt



Zen Leadership klingt modern, ist aber ein Jahrtausende alter Weg. Er vereint die Kraft, Gelassenheit und Weisheit der Zen-Meister mit der Power und dem Mut der alten Zen-Samurai, die die Kunst des angemessenen Handelns beherrschen. Zen Leadership ist eine geistige Schulung, die berufliche Visionen, Schaffenskraft und das Wirken in der Welt unterstützt. In der Philosophie des Zen sind Geist und Welt nicht getrennt, sondern eins.

Im Zen Leadership Seminar wird ein didaktischer Weg vermittelt, die ureigene Führungskraft von innen zu öffnen, ohne äußere Tools.

Auch Zen Leadership beginnt mit dem Sitzen in Kraft und Stille. Die eigene Zen-Übung wird zum Kraftmotor und hilft, aus der eigenen Mitte heraus sich selbst und andere zu führen. Vorträge, intensives Zen-Training und Vier-Augen-Gespräche mit dem Zen-Meister vertiefen die Erfahrung von Kraft und Stille. Die Teilnehmer entwickeln Klarheit und Mut, finden Fokus und Gelassenheit. Daraus entsteht mehr und mehr Weisheit und eine eigene innere Ethik.

Nicht das Wesentliche kostet uns alle Energie, sondern das Unwesentliche drum herum. Zen ist der Weg zum Wesentlichen, der Weg zum Wesen unseres Seins.

Yin-Zen – Der Weg des Herzens – Ein Ort der Heilung, Liebe und Transformation



Im Yin Zen geht es zuerst darum, den eigenen Weg des Herzens finden und gehen zu können. Das bedeutet, dass man Schritt für Schritt sein Herz befreit, um ein Leben in Freude und Glück genießen zu können. Man entdeckt, welche Hindernisse einen lähmen, ängstigen, blockieren und davon trennen, wirklich frei, glücklich, zufrieden und gelassen zu sein. Man lernt, dass es für die Hindernisse Transformation gibt, und diese erfolgt im Yin Zen mit Hilfe der fünf Dhyani Buddhas.

Im Yin Zen wollen wir die Qualitäten des Herzens wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit entwickeln und diese mit Weisheit verbinden. So kann sich der Einzelne heilen, frei und glücklich werden. Je mehr Menschen ihr Herz befreien und zum Leuchten bringen, umso größer kann unser aller Beitrag in dieser Welt sein. Yin Zen verbreitet den Dharma und gibt den Menschen die Möglichkeit, den Zen-Weg einfach und freudvoll kennenlernen und beschreiten zu können.

Namu Amida Butsu – Open your deep field of Love. Reiko Mukai Roshi

Offene Angebote

Massage

Eine Verbindung verschiedener Massagetechniken für körperliche Entspannung, wache Aufmerksamkeit und Körperpräsenz. Sie können mit Unterstützung der Massage das Hara-Training und Ihre Erdungserfahrungen vertiefen.

Einführung in Zen für Anfänger

Informationen über Grundlagen und Hintergründe des Daishin Zen. Sie bekommen eine Einweisung in die Sitz- und Gehmeditation. Ihnen wird eine erste Meditationsübung vermittelt, die Sie dabei unterstützt, in die Stille zu kommen, Ihre Lebensenergie (Ki) aktiviert und hilft, die eigene Kraftmitte zu erleben.

Einzeltraining Zen

In einem Vier-Augen-Gespräch können Erfahrungen mit der Zen-Meditation besprochen, eine individuelle Übung erarbeitet oder bestehende Übungen in spezifischer Anleitung vertieft werden. Darüber hinaus können Sie Ihre Anliegen oder Fragen, die Sie im Zusammenhang mit Ihrem Zen-Weg haben thematisieren.

Psychologisches Zen Taiwa

In einem vertraulichen Vier-Augen-Gespräch können die Themen angesprochen werden, die Ihre Meditationsübung unangemessen beeinträchtigen oder gar verhindern. Das psychologische Zen Taiwa soll behilflich sein, die psychischen oder psychosomatischen Blockaden und Hindernissen aufzulösen, so dass im Prozess eines Sesshins oder Ihres Aufenthaltes im Kloster der Beginn einer heilsamen Transformation entstehen kann.

Einzeltraining Yoga

Nach Absprache werden Termine vereinbart, um Ihre Yoga-Übung zu vertiefen.



Offen für alle Interessierten:

Dienstags 18.30 Uhr: Informationsrunde und Einführung in die Zen-Meditation für Neueinsteiger

Dienstags 19.30 bis ca. 21.00 Uhr: offene Zen-Gruppe: Zazen (Sitzmeditation), Gehmeditation, Rezitation

Donnerstags 19.00 Uhr: offene Yoga-Gruppe

Diese Angebote sind für unsere Hausgäste im Preis inbegriffen.

Forschung und Entwicklung: Austausch unter Meistern



v.l.n.r Dhyani Buddhas in der Buddha-Halle, Hinnerk Polenski und Sanggag Tenzin Rinpoche in Kathmandu, Lama Kunga weiht die Buddhas

Die Buddha-Halle entstand in 2015. Zen-Meister Hinnerk Polenski reiste nach Nepal und wurde dort von seinem Herzensbruder Rinpoche Sanggag Tenzin begleitet und beraten. Der Zen-Meister kehrte mit fünf großartigen Dhyani Buddhas und einer wunderschönen Thangka aus Nepal zurück.

Lama Kunga verweilte kurze Zeit später drei Tage lang in der Buddha-Halle, um die Buddhas mit Kostbarkeiten zu füllen, diese zu aktivieren und zu weihen.

Jeder Buddha, der als Figur hier im Kloster steht, ist eine Manifestation eines Ideals, nämlich des Höchsten in Euch selbst.

Der Abt und Zen-Meister

Hinnerk Syobu Polenski geht seit mehr als 35 Jahren den Zen-Weg. Seit 2009 ist er Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen. Polenski übersetzt „Daishin“ mit „Großer Herzgeist“. Er ist Mönch und Mitglied des japanischen Hokoji-Rinzai-Ordens sowie des Syoko-ji in Japan. Gemeinsam mit seinem Lehrer Reiko Mukai Roshi gründete er die Daishin Zen Linie, eine Zen-Schule, die einen europäischen Zen-Weg entwickelte. Zen für Führungskräfte (Zen Leadership) Yin Zen, der Weg der Freude, Gelassenheit und des Mitgefühls, und das traditionelle Rinzai-Zen sind die drei Ausrichtungen dieser Linie. Für den Zen-Meister findet Zen mitten im Leben statt, bedeutet keine Absonderung zur Welt, ist – im Gegenteil – mitten in dieser Welt.

Hinnerk Polenski ist Autor zahlreicher Artikel und Bücher: U.a. „In der Mitte liegt die Kraft – Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt“ (Theseus), „Hör auf zu denken – sei einfach glücklich“ (Knaur) sowie „Die Linie im Chaos – Zen, Ethik, Leadership“ (Theseus). Gemeinsam mit den Zen-Meistern Thich Nhat Hanh und Willigis Jäger beschreibt er in „Das stille Glück zu Hause zu sein – mit Zen das Leben im Alltag finden“ (Herder) den Zen-Weg. Seit bald 15 Jahren wird seine TV-Sendung „Zen-Meditation“ in den Dritten ARD-Programmen ausgestrahlt und erreicht über die Jahre viele Tausend Zuschauer. Die gleichnamige DVD ist ein Klassiker. Das Buch „Die Zen Gebote des Kochens“ (Kösel) zusammen mit Frank Oehler zeigt Zen in der Kunst des Kochens und Teezubereitens. „Unabhängig von allem ...“ (Meilensteine) ist ein Buch für Zen-Schüler und Mitglieder des Förderkreises und beschreibt die Grundlagen des Daishin Zen.



Ishin Denshin ist die Übertragung der großen Befreiung von Herz zu Herz. Das ist das Wesen der Dharma-Linie im Zen. Darin sammelt sich die Erfahrung, die Kraft, die Erleuchtung, das Herz aller Meister bis auf den heutigen Tag, in kontinuierlicher Weiterentwicklung und jeweils kultureller Anpassung von Meister zu Meister.

Ein Kloster entsteht: der Plan



Ein Klostertor begrüßt den Besucher, das Teehaus auf dem neuen Klostergelände ist eingeweiht, der Teich angelegt. Es gibt eine erste Ahnung von dem Zen-Kloster nach japanischem Vorbild, das hier mitten in Europa entsteht.

All dies konnte verwirklicht werden durch eure Hilfe, eure großzügigen Spenden und Darlehen. Die nähere Planung umfasst einen Zen- und Mu-Garten, eine Brücke über den See, einen Rundweg über diese Brücke und durch den Wald, am Bach entlang, sowie den Ausbau weiterer Gästezimmer und die Herrichtung einer zweiten Zendo.

Und in der weiteren Planung steht als nächstes die Hondo – die große Meditationshalle oberhalb des Sees. Auch all dies können wir nur verwirklichen mit deiner/ihrer Hilfe. Bitte unterstützt uns mit eurer Spende beim weiteren Aufbau dieses großartigen Projektes. Da unsere Klostersgesellschaft als gemeinnützig anerkannt ist, können alle Spenden an sie steuerwirksam abgesetzt werden.

Spendenkonto der Daishin Zen Kloster gGmbH:
Bank für Sozialwirtschaft (BIC: BFSWDE33HAN) • IBAN: DE59 2512 0510 0009 4755 00

Die Sangha (Gemeinschaft)



Es ist nicht nur hilfreich, sondern auch freudvoll, den Weg gemeinsam mit anderen Menschen zu gehen. Das ganze Klosterprojekt ist von diesem Gemeinschaftsgeist getragen. Spenden und Privatdarlehen benötigen wir ebenso wie persönliches Engagement z.B. als Laien-Mönch und -Nonne auf Zeit hier im Kloster. Viele Hände sind an diesem Projekt beteiligt und lassen es wachsen.

Der Daishin Zen Förderkreis e.V.

Der Daishin Zen Förderkreis, ebenfalls als gemeinnützig anerkannt, ist die Form, die sich die Sangha gegeben hat – zusammen mit zahlreichen Freunden – um das Daishin Zen und besonders das Zen-Kloster Buchenberg auf einer regelmäßigen Grundlage zu unterstützen.

Mit den Beiträgen und Spenden seiner Mitglieder fördert der Verein regelmäßig den weiteren Ausbau des Zen-Klosters. Darüber hinaus trägt er Aktivitäten zur

Verbreitung des Daishin Zen, betreibt insbesondere die Webseite zen-kloster.de und weitere öffentliche Auftritte.

Menschen auf dem Weg, die sich finanziell die Teilnahme an Zen-Sesshins nicht leisten können, werden vom Förderkreis dabei subventioniert. Im Norden Deutschlands, in Ostholstein, betreibt der Förderkreis die „JI AN Klosterklausur Kükelühn“, ein Rückzugsort um alleine, als Paar oder in einer kleinen Gruppe Stille zu finden.

Der Mitgliedsbeitrag im Förderkreis beträgt 20,- EUR monatlich, bei Einkommenslosigkeit 7,- EUR. Er darf aber gerne auch höher ausfallen – gegenwärtig liegt der höchste Beitrag bei 350,- EUR monatlich.

Am einfachsten ist der Beitritt online: zen-schule.de/foerderkreis – dort ist auch die Satzung einsehbar.



www.zen-kloster.de

Zen-Kloster Buchenberg Hölzlers 169 87474 Buchenberg/Allgäu info@zen-kloster.de Tel. +49 - 8378 - 9 67 90 01

Impressum: Daishin Zen Förderkreis e.V. Allhornring 23 22359 Hamburg zen-kloster.de/foerderkreis foerderkreis@zen-schule.de Tel. +49 - 40 - 605 33 60 42

Spendenkonto: Daishin Zen Förderkreis e.V. IBAN: DE06 2512 0510 0009 4782 00