

# ZEN



**Der Vortrag wird gehalten von Florent Hogen Martinez. Er wurde 1988 zum Zen-Mönch ordiniert, praktiziert im Straßburger Centre Zen und leitet seit 1998 das Offenburger Zen-Dojo, das jedem offen steht, der sich für die Praxis von Zazen interessiert.**

**Am Sonntag, den 23. November findet dann eine Zazen-Matinée im Zen-Dojo Offenburg mit Isolde ReiSan statt, die seit langen Jahren das Zen-Dojo Trier leitet. An dieser Matinée können alle teilnehmen, die schon Zazen praktiziert haben oder die beim Vortrag eine Einführung erhalten haben.**

**ZAZEN ist die Haltung des Erwachens, wie sie seit Buddha Shakyamuni bis zum heutigen Tag weitergegeben wird. Man sitzt mit gekreuzten Beinen, den Rücken aufrecht, die Atmung ruhig. Körper und Geist in Einheit, ohne Streben nach Gewinn. Seinen Blick nach innen wendend legt jeder ganz natürlich die Begrenzungen der Ichbezogenheit ab und erwacht unmittelbar zu seiner wahren Natur.**