**Zen**, en chino **Ch´an**, en Sanskrit **Dhyana** = absorción, concentración de la conciencia

Es una práctica de meditación

= superar toda distinción dualista

= superar el yo y el tú

= superar objeto y sujeto

= superar el concepto de verdadero y falso

Diferentes prácticas de Zen. +importante = Zazen

= sentado en absorción. Zazen se considera el camino +directo y +escarpado a la iluminación

Ilumiación = Satori

En zazen ocurre la liberación de la esclavitud de los pensamientos, la superación de todo pensar y sentir concreto

„Todo es el espíritu único. Solo existe una verdad infinita. La multitud, al final, es solo una ilusión. La +suprema verdad solo se alcanza, cuando todo, lo que no pertenece a la realidad de la consciencia, cae.

Existe una gran sabiduría = Pragnia. No se necesita buscar. Está siempre presente

En Zen existe poca filosofía, teoría y menos especulación. Lo +imporante es la práctica. Se trata de alcanzar el conocimiento de la realidad absoluta (Satori). En ese momento se anula la pregunta por el sentido de la vida. Quien alcanzó Satori sabe, que no hay nada que alcanzar, nada que hacer y nada que poseer.

Historia

Una forma del budismo. Nació en el siglo V d.C, de la escuela budista Mahayana

Fue difundido en el sudeste de Asia por los monjes. Hasta hoy existe la tradición vietnamita (Thien) y la tradición coreana (Seon)

En el siglo XII Chan llegó a Japón y se definió como Zen. En el siglo 19 y 20 llegó al occidente.

Muchos órdenes cristianos (principalmente los benedictinos) se dedicaron a la enseñanza y muchos de sus monjes fueron a estudiar a los monasterios en Japón.

Métodos

Zazen = la +importante (meditación sentada) tb: Rinzai Zen

Kinhin = la meditación caminando

Recitación y lectura

Samu = la actividad diaria concentrada. Estar en el aquí y ahora, cuando se hace algo

Koan = una problemática que es planteada por parte de un maestro al aprendiz con el fin de determinar el nivel de progreso que ha conseguido, suelen ser problemas que tienen una difícil solución o que simplemente no la tienen, varias de ellas están basadas en hechos y diálogos reales entre maestros ancestrales dentro del budismo y si llegan a tener respuesta ésta será una verdad absoluta e irrefutable, los aprendices o discípulos en la actualidad usan estas técnicas para lograr un nivel más alto y más estrecho con las enseñanzas de sus maestros.

Cuando se le preguntó por qué practicaba el zen, el estudiante dijo: «Porque tengo la intención de convertirme en un buda». Su maestro tomó un ladrillo y comenzó a pulirlo.

Ejemplos de koan: ¿Qué sonido hace una sola mano al aplaudir? Si todas las cosas deben volver al Uno, ¿adónde debe volver ese Uno?

* Geschichte: “etwas Wesentliches erzählen…”

Bashô dijo a los monjes reunidos: ‘si tienen un bastón, les daré uno. Si no tienen un bastón, se los quitaré’ .

Utensilios de la práctica Zen:

Zafu: das traditionelle Sitzkissen für die Sitzmeditation.

Kaisaku: ein Stock, um wach zu bleiben.

Hansho Glocke: Sie strukturiert die Zeit während einer Übungseinheit.

Holzfisch: kann als Signal zu Beginn und Ende einer Meditationseinheit verwendet werden.