

# BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

---

12165 Berlin, Wulffstr. 6, Tel. / Fax: (0 30) 7 92 85 50, [www.bgb.berlin](http://www.bgb.berlin)  
Gemeinnütziger Verein, IBAN: DE33 1001 0010 0103 3001 08; BIC: PBNKDEFF

## HIGAN E ZAZENKAI

**Samstag den 18.03.2023**

**Leitung : Meiyō Pérez Sensei**



Das O-HIGAN Fest, das Äquinoktium Fest, wird zweimal im Jahr gefeiert. Einmal im Frühling und dann wieder im Herbst. Higan ist die Lehre, welche den Menschen hilft vom Ufer der Illusion (Shigan) an das andere Ufer von Nirvana (Higan) zu gelangen. Um diese Überquerung zu vollbringen üben wir uns in den sechs Tugenden oder sechs Perfektionen: die Freigiebigkeit, das rechte Verhalten, die Geduld, die Energie, die Konzentration und die Weisheit. Mit der Zeremonie wird den Ahnen angedacht und der Familie gegenüber Dankbarkeit ausgedrückt. Der Dharmavortrag, im Zen auch Teisho genannt, wird auf die Lehre der sechs Tugenden eingehen.

### **Ablauf des Zazenkai:**

- 8.00 – 8.30 Zazen
- 8.30 – 8.40 Kinhin
- 8.40 – 9.10 Zazen
- 9.10 – 9.30 Gedenkzeremonie
- 9.30 – 9.50 Pause
- 9.50 – 10.10 Oryoki - Rituelles Essen mit Schalen
- 10.10 – 10.30 Samu
- 10.30 – 11.00 Zazen
- 11.00 – 11.10 Kinhin
- 11.10 – 11.40 Zazen
- 11.40 – 12.00 Teisho – Die sechs Tugenden
- 12.00 – 12.20 Fragen
- 12.20 – 12.30 Aufräumen

*Dunkle und bequeme Kleidung mitbringen/ 15 min vorher da sein / Spendenbeitrag: 10,- €  
Anmeldung unter: [meiyo@gmx.net](mailto:meiyo@gmx.net) oder 017622042753*

In Zusammenarbeit mit:

Shin Poh Ji 信法寺 Tempel des wahren Dharmas

<https://shinpohji.com>