
Unsere Werte

Die Grundlage

Vor etwa 2600 Jahren erlangte Buddha Shakyamuni das Erwachen und gab seine ersten Lehren, die Vier Edlen Wahrheiten, zu denen auch der Achtfache Pfad, ein Pfad zur Befreiung vom Leiden, gehört.

Diese Lehren haben nichts von ihrer Kraft, ihrer Frische und ihrer Aktualität verloren. Aus diesem Grund widmen wir uns ihrem Studium und ihrer Praxis:

➜ Die vier edlen Wahrheiten

Seit dieser Zeit respektieren und schützen alle buddhistischen Praktizierenden die „drei Schätze". Es sind:

- Der Buddha
- Der Dharma, d. h. die Lehren des Buddha und der Meister der Weitergabe
- Der Sangha, d. h. die Gemeinschaft der Praktizierenden

Die Praxis

Zazen (*shikantaza*, einfach sitzen) ist das zentrale Element unserer Praxis. Wenn möglich, praktizieren wir Zazen gemeinsam. Die Regeln des Dojos helfen dabei, dass sich jeder ungestört konzentrieren kann, in einem Rahmen von Vertrauen und Harmonie.

➜ Was ist Zen?

➜ Die Dojo-Regeln der ABZE

In den Beziehungen

Durch Zazen erkennen wir die tiefe Dimension unserer Existenz und unserer Verbindung mit allen Wesen. Dadurch entwickeln wir Mitgefühl und Weisheit, die sich in unserem Leben ausdrücken.

So achten wir darauf, allen Wesen mit Wohlwollen, Respekt und ohne Diskriminierung zu begegnen. Wir gehen verantwortungsvoll und friedlich mit der Natur und unserer Umwelt um.

Empfehlungen und Verhaltensregeln helfen uns dabei, uns nicht von unserem Ego leiten zu lassen, wohltuende Handlungen zu praktizieren und schädliche Handlungen zu unterlassen.

➜ Die Sechs Paramita

➜ Die 16 Gebote

Hilfe im Falle von Missbrauch

Wir betrachten Veranstaltungen im Rahmen der ABZE und den mit der ABZE angegliederten Dojos als einen geschützten Raum, in dem der buddhistische Pfad der Befreiung in Übereinstimmung mit den drei Schätzen praktiziert werden kann.

Wenn jemand bei einer Aktivität, die im Rahmen von ABZE oder in einem zugehörigen Dojo stattfindet, unangemessenes oder missbräuchliches Verhalten erfährt oder beobachtet, möchten wir dazu anregen, mit uns Verbindung aufzunehmen.

Zu diesem Zweck haben wir eine Kontaktadresse eingerichtet, die es den Betroffenen ermöglicht, den Vorfall zu melden und um ein Gespräch zu bitten. Die E-Mails werden nur durch den Vorsitzenden und den Generalsekretär des Vereins gelesen, die den Inhalt vertraulich behandeln und sich mit dem Melder in Verbindung setzen. Das Gesprächsangebot hat einen begleitenden und unterstützenden Charakter.

Die Kontaktadresse lautet ***signalement@abzen.eu***.