

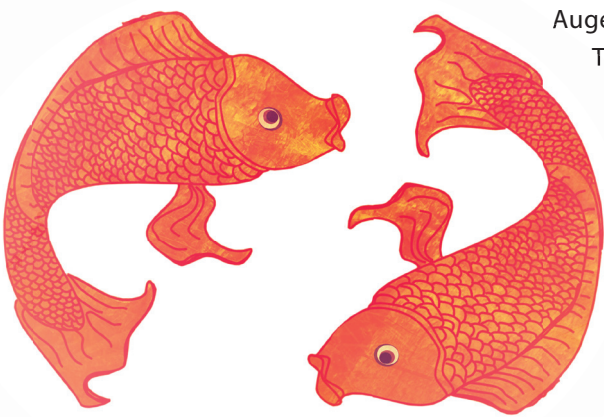
Zen-Meister Hinnerk Polenski ist ordiniertes Mönch, ehemaliger Unternehmensberater und praktiziert schon seit über 30 Jahren Zen. Gemeinsam mit seinem Lehrer Mukai Roshi gründete Polenski Ende der 90er-Jahre das Daishin Zen, welches auf die Bedürfnisse der westlichen Praktizierenden eingeht. So soll jeder Schüler die Chance haben, sich selbst auf individuelle Art und Weise zu stärken. Daishin Zen ist bodenständig und pragmatisch.

Hinnerk Polenski leitet unter anderem Seminare für Führungskräfte. Seine fortgeschrittenen Schüler bieten in ganz Deutschland Fortbildungen und Zen-Einführungen an, sodass in über 20 Städten Meditationsgruppen entstanden. Aktuell errichtet der Zen-Meister zusammen mit Schülern und Mitarbeitern ein Kloster und Seminarzentrum im bayerischen Buchenberg.

Weitere Infos zum Daishin Zen finden Sie im Internet unter [www.zen-schule.de](http://www.zen-schule.de). Videos mit Vorträgen von Zen-Meister Hinnerk Polenski finden Sie unter [www.youtube.com/zenschule](http://www.youtube.com/zenschule).



## Fragen an den Zen-Meister



„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt“, weiß der Mönch Thich Nhat Hanh. Doch wo ist der Treffpunkt dieser Verabredung? Etwa da, wo wir uns gerade befinden? Und ist dieses Wo zeitlich oder räumlich zu verstehen? Auch haben wir gelernt, dass wir die Gegenwart verlieren, sobald wir gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft stecken. Dies leuchtet ein, wenn wir dazu neigen, reuevoll zurück oder erwartungsvoll nach vorne zu blicken. Wie aber komme ich in diesen Moment, in dem weder Vergangenheit noch Zukunft ist?

Ein Weg ist Achtsamkeit. Bei diesem komplexen Thema kommen schnell Fragen auf. *sensa*-Leserinnen haben nun die Möglichkeit, Zen-Meister Hinnerk Polenski direkt zu fragen. „Achtsamkeit ist eine Art unangestrengte Wachsamkeit in diesem Moment“, sagt der Zen-Meister. Aber genau das ist ja das Problem. Wie geht das? Kontaktieren Sie ihn über die *sensa*-Redaktion – wir leiten Ihre Fragen sehr gerne weiter. Die Antworten des Zen-Meisters werden im Magazin oder auch auf unserer Homepage unter [www.sensa-magazin.de](http://www.sensa-magazin.de) veröffentlicht.

Schicken Sie Ihre Fragen mit dem Betreff „Fragen an den Zen-Meister“ entweder per E-Mail an [sensa@panini.de](mailto:sensa@panini.de) oder per Post an:  
Panini Verlags GmbH, *sensa* Redaktion,  
Rotebühlstraße 87, 70178 Stuttgart.