

Zendo Inneres Lind Zen-Basiskurs

Programm erster Tag

09.30	Begrüßung, Austausch, kurzes Zazen
10.00	Vortrag: DIE PRAXIS DES ZEN Sitzen als Haltung, die Kultur der Zen-Übung
10.45	Intervall (im Schweigen)
11.00	Zazen (Sitzen in Meditation) / Kin-Hin (Gehmeditation)
12.00	Einführung Sutra
12.30	Gemeinsames Mittagessen (im Schweigen) / Intervall
13.30	Zazen / Kin-Hin
14.30	Vortrag: DIE GEISTIGEN GRUNDLAGEN Buddhismus, Zen und westliche Psychologie
15.10	Intervall (im Schweigen)
15.30	Wiederholen der Rituale / Zazen
16.30	Austausch, Fragen
16.55	Rezitation
17.00	Schluss



Altar mit Kalligraphie im Zendo

Programm zweiter Tag

09.30	Begrüßung, Austausch, kurzes Zazen
10.00	Vortrag: DIE INNERE DYNAMIK DER MEDITATION Zen als Weg, psychische Prozesse
10.45	Intervall (im Schweigen)
11.00	Zazen (Sitzen in Meditation) / Kin-Hin (Gehmeditation)
12.00	Einführung Sutra
12.30	Gemeinsames Mittagessen (im Schweigen) / Intervall
13.30	Zazen / Kin-Hin
14.30	Vortrag: BEFREIUNG ZUR GEGENWART Begleitung und Koan-Schulung, Praxis und Alltag
15.10	Intervall (im Schweigen)
15.30	Zazen
16.30	Austausch, Fragen
16.55	Rezitation
17.00	Schluss



Aussicht vom Zendo