

Zen-Jahreskurs für Einsteiger/innen im Lassallehaus

Der Zen-Jahreskurs umfasst vier Einheiten und gibt einen fundierten Einblick in die Grundlagen der Zen-Meditation. Er richtet sich an Menschen, die sich nach dem Besuch einer Zen-Einführung vertieft mit der Praxis der Zen-Meditation beschäftigen möchten. Die Teilnehmenden gewinnen Orientierung, Übung und Motivation für die Teilnahme an längeren Zen-Kursen wie Zazenkai und Sesshin.

In jeder Kurseinheit von 1½-Tagen wird ein Aspekt des Zen gemäss dem untenstehenden Themenplan behandelt. Das gemeinsame Meditieren und der Austausch in der Gruppe stärken die Motivation für den meditativen Weg. Persönliche Fragen können bei Bedarf individuell mit der Kursleiterin geklärt werden. Der Kurs bietet zudem die Gelegenheit, über etwas längere Zeit mit einem Kreis von Zen-Interessierten vertraut zu werden.

Inhalt der Vorträge:

1. DIE PRAXIS DES ZEN – Kultur und Formen; Sitzen als Haltung
2. GEISTIGE GRUNDLAGEN – Buddhismus und Zen; Zen und Psychologie
3. DIE INNERE DYNAMIK DER MEDITATION – Zen als Weg; psychische Prozesse
4. BEFREIUNG ZUR GEGENWART – Begleitung, Fluchten und Fallen; Praxis und Alltag

Täglich 4½ Stunden Zazen, Vorträge, Austausch- und Fragerunden, nach Bedarf persönliches Gespräch mit der Kursleiterin.

Voraussetzung ist der Besuch einer Zen-Einführung.

Das Angebot besteht aus vier Kurseinheiten, welche nur gesamthaft gebucht werden können.

Tagesablauf

Freitag		Samstag	
17.00	Begrüssung und Austausch	07.00	Zazen / Impuls
18.00	Intervall	08.00	Frühstück
18.30	Abendessen	09.00	Zazen
20.00	Zazen	09.50	Vortrag / Fragerunde
20.30	Impuls / Rituale	10.45	Intervall
21.00	Freiwilliges Zazen	11.00	Zazen
		12.00	Mittagessen
		13.40	Körperübungen
		14.00	Zazen
		15.00	Intervall
		15.30	Zazen
		16.30	Austausch
		17.00	Kursende