

Zen, genauer gesagt Za-Zen - das Sitzen in der Stille - ist eine jahrtausendealte Meditationstechnik, die innerhalb des Buddhismus entstand, aber diesen nicht voraussetzt oder braucht. Es geht darum, unser diskursives analytisches Denken zu durchbrechen, die Konzepte, unsere Interpretationen der Wirklichkeit, als solche zu erkennen, im Denken frei zu werden und so letztendlich zur Mitte (Zen) zu gelangen.

In jeder Mitte ist die Transzendenz, der Ursprung, das Göttliche, Gott.

Die Leiterin, Barbara Mutschler, wohnt seit 2019 in Mommenheim und praktiziert Za-Zen seit 2003. Seit 2009 arbeitet sie im Zendo von Todtmoos-Rütte mit, wo Karlfried Graf Dürckheim kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, etwa gleichzeitig wie der Jesuitenpater Hugo Enomya Lassalle, Zen in Deutschland etablierte hat. Seit ca 2015 ist sie Schülerin von Anna Myoan Gamma Roshi in der Glassman-Lassalle-Linie.

Meditation im Stile des Za-zen



**Mit Körperübungen, Atem, Stimme
Auch für Einsteiger geeignet**

02./03.12.2022

Fr. 20.00 – 22.00

Sa. 7.00 - 18.30

im ev. Gemeindezentrum in Lörzweiler

Bahnhofstr.53

Kosten incl. Verpflegung 120 €

Leitung: Barbara Mutschler

Anmeldung. +491756194307

mutschler_barbara@t-online.de

Es gibt viele gute Gründe an diesem Einführungswochenende teilzunehmen:

- trotz guter Vorsätze meditieren Sie nicht mehr oder nicht regelmäßig, möchten es aber tun;
- Sie wollten schon immer gern einmal die Möglichkeit haben, ihre Meditationserfahrung zu vertiefen und haben sich bisher nicht getraut, weil Ihnen die Einheiten zu viel oder zu lang erschienen.
- Sie haben noch nie meditiert, möchten es aber lernen

Nur Mut! Das ist die Gelegenheit!

Das Sitzen in der Stille mit der Wahrnehmung des Atems ist die zentrale Übung im Zen. Es ist eine Übung, die den ganzen Leib umfasst, letztlich das ganze Leben. In der Einführung werde ich wichtige

Zusammenhänge erklären und Sie bei Ihren eventuell auch ersten Schritten begleiten. Dabei werden wir natürlich auch mehrere Einheiten sitzen.. Das Seminar ist ein **Schweigeseminar**.

Sollten Sie Fragen oder Bedenken und Unklarheiten haben, scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren.

Zen-Geist – Anfänger -Geist

Dieses Wort von Shunryu Suzuki, dem er ein ganzes Buch gewidmet hat, gilt auch für all die, die schon länger sitzen und sich „auskennen“.

Durch die besondere Integration des Körpers mit Körper-und Quigong-Übungen und der Stimme können ungewohnte Erfahrungen gemacht werden.

Die gemeinsamen Mahlzeiten, eine Stunde Arbeit und Gehen in der Natur werden in den Ablauf des Seminars ebenfalls integriert.

Inhalte: Was ist Zen-Meditation, die rechte Körperhaltung, die Wahrnehmung des Atems, das Ritual und seine Bedeutung, die Gehmeditation, Hara, Alltag als Übung, Körperübungen, Stimme.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung (+ Arbeitskleidung auch für draußen). Sollten Sie bereits einen Meditationssitz besitzen (Kissen, Bänkchen, Hocker), bringen Sie ihn bitte mit.

