



Einführung in die Meditation im Stile des Za-zen

Mit Körperübungen, Atemarbeit, Stimme
Schweigeseminar
03. – 04.12.2021

Zeiten: Freitag 20.00 – 22.00 und Samstag 07.00 – 19.30
Pfarrheim Gau-Bischofsheim

Kosten incl. Verpflegung (3 Mahlzeiten) 40 €
Leitung: Barbara Mutschler, Tel +491756194307

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

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 werden die wichtigen Zusammenhänge erklärt und Sie werden bei Ihren ersten Schritten begleitet. Dabei werden wir natürlich auch mehrere Einheiten sitzen. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und ebenso wie einfache Arbeit in den Ablauf integriert. Das Seminar ist ein Schweigeseminar.

Inhalte: Was ist Zen-Meditation, insbesondere ihr Bezug zur christlichen Spiritualität, die rechte Körperhaltung, die Wahrnehmung des Atems, das Ritual und seine Bedeutung, die Gehmeditation, Hara, Alltag als Übung.

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

Zen, genauer gesagt Za-Zen - das Sitzen in der Stille - ist eine jahrtausendealte Meditations-technik, 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.

Barbara Mutschler über sich: „Ich wohne seit 2019 in Mommenheim und praktiziere Za-Zen seit 2003. Seit 2009 arbeite ich 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 etabliert hat. Seit ca 2015 bin ich Schülerin von Anna Myoan Gamma Roshi.in der Glassman-Lassalle-Linie.“

Rückfragen zu Inhalt und Konzept: Barbara Mutschler, Tel +491756194307

Anmeldung: per mail an v.krey@st-hildegard-loerzweiler.de

Coronakonzept: 3G, medizinischer Mundschutz in den Innenräumen



KATHOLISCHE PFARREI
ST. HILDEGARD, LÖRZWEILER

St. Michael, Lörzweiler,
St. Petrus, Gau-Bischofsheim,
St. Martin, Mommenheim,
St. Laurentius, Harxheim