



Zen

Schule des Herzgrundes

Neu beim Zen?

Neu im Zenkreis?

Informationen zum Zen am Mittwoch und am Sonntag  
in der Maxburgstraße

Mittwoch 19:30 bis 21:15 Uhr	Sonntag 14:30 bis 18:00 Uhr, einmal im Monat
19:30 Dehnungsübungen, anschließend kurzer spiritueller Impuls 19:40 – 21:15 Zazen (3x), dazwischen Gehmeditation anschließend kurze Rezitationen Ab der zweiten Sitzrunde Dokusan (Möglichkeit zum Einzelgespräch).	14:30 Dehnungsübungen 14:40 - 16:10 Zazen (3x), dazwischen Gehmeditation 16:10 Teepause (im Schweigen) 16:30 Kurzes Teisho (Lehrvortrag) 16:40 - 17:40 Zazen (2x) 17:40 Rezitationen Ab der dritten Sitzrunde (ca. 15:50) Dokusan (Möglich- keit zum Einzelgespräch).

Erklärungen: **Zazen** = Sitzmeditation. Wer neu ist, möge sich bitte **vor** Beginn zeigen lassen, wie man die Sitzhaltung einnimmt. Neubeginnern wird empfohlen, im Zweifelsfall lieber eine einfachere Haltung (auf dem Kniehocker oder auf einem Stuhl) zu wählen.

**Dokusan** = Einzelgespräch mit dem Zenlehrer (falls er anwesend ist). Wer zum Dokusan gehen will, legt sein Rezitationsheft (das unter der Sitzmatte liegt) heraus. Am Sonntag wird man aufgefordert, wenn man an der Reihe ist, am Mittwoch geht jeweils einer, wenn ein anderer zurückkommt. Das Ritual beim Dokusan: Beim Hereinkommen eine (normale) Verbeugung, nach dem Hinsitzen wieder eine Verbeugung. Ein Klingelsignal beendet das Dokusan. Wieder eine Verbeugung im Sitzen und eine beim Herausgehen.

**Rezitationen:** Es werden traditionelle Zen-Texte rezitiert. Wer nicht folgen kann, möge sich bitte zeigen lassen, wie die Texte zu lesen sind. Ein Hinweis: Beim chinesisch/japanischen Text laufen die Zeilen von oben nach unten und die erste Zeile steht rechts.

Die Zenkreise am Mittwochabend und am Sonntagnachmittag sind offen für Neueinsteiger. Man verpflichtet sich auch nicht zur regelmäßigen Teilnahme. Die Teilnahme ist kostenlos. Dankenswerterweise werden die Räume von der Glaubensorientierung zur Verfügung gestellt. Es werden Spenden gesammelt, für die Raummiete und für die Zenarbeit von Stefan Bauberger.