



Zen ist nicht das, wofür du es hältst!

Eine Einladung, die Zen-Meditation und die Achtsamkeitspraxis
zu erforschen und zu entdecken, was du noch nicht weißt

mit Dr. Linda Lehrhaupt, Roshi
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit

Online-Kurs mit 6 Einheiten
19.01. / 16.02. / 16.03. / 13.04. / 25.05. / 29.06.2023

Sei bitte ehrlich: Was fällt dir als Erstes ein, wenn du das Wort "Zen" hörst?

- 1) Zen ist streng
- 2) Zen-Praktizierende tragen immer schwarze oder dunkle Kleidung
- 3) Zen ist patriarchalisch
- 4) Die Leute schlagen dich, wenn du meditierst
- 5) Im Zen gibt es keinen Platz für Gefühle.

Das sind Dinge, die ich oft höre, wenn ich sage: "Ich praktiziere Zen." Und wenn die Leute herausfinden, dass ich Zen-Lehrerin bin, ist eine der ersten Fragen, die mir gestellt werden: "Schlägst du Leute?"

Leider wird Zen in Deutschland (und anderswo) in den Medien immer noch oft so dargestellt, dass die oben genannten Dinge betont werden. Und die Medien und das Internet sind auch voll von "Möchtegern"-Zen-Experten, die vorgeben, Zen zu kennen, aber in Wirklichkeit das sind, was man früher "Sessel-Buddhisten" genannt hat. Sie meinen es meist gut, aber in Wirklichkeit schreiben sie über etwas, von dem sie keine Ahnung haben.

In den vergangenen 43 Jahren, in denen ich Zen studiert habe, hat sich meine Beziehung zur Zen-Praxis unterschiedlich entwickelt. Ich habe mich von dem, was ich für eine ernsthafte, traditionelle Praxis hielt, zu einer umfassenderen Praxis entwickelt. Als ich 1993 begann, MBSR zu studieren und zu unterrichten, hatte das einen starken Einfluss auf die Vertiefung und Erweiterung meiner Praxis, ebenso wie die vielen Interaktionen mit den Schülern, die ich seit den 1990er Jahren angeleitet habe.

In der intereuropäischen Zen-Gemeinschaft, die ich leite (Zen-Herz Sangha), habe ich neue Studienrichtungen und eine Vielzahl von Praktiken eingeführt. Wir erforschen, was es wirklich bedeutet, ein achtsames Zen-Leben zu führen. Wir sprechen nicht viel über Erleuchtung, weil das zu so vielen Missverständnissen führt. Ich ziehe es vor, die Worte von Bernie Glassman Roshi, dem Gründer des Zen Peacemaker Orden, zu verwenden. Er sagte, dass es bei unserer Praxis darum geht, "zur Einheit allen Lebens zu erwachen".



Und ja, das ist wahr: Die Zen-Praxis ist nicht für jeden geeignet. So wie andere Praktiken auch nicht für jeden geeignet sind.

Aber ich möchte dir die Möglichkeit geben, Zen und die Achtsamkeitspraxis mit mir auf eine zugängliche Art und Weise zu erkunden. Und wenn du danach weitermachen und tiefer einsteigen möchtest, gibt es auch dafür Möglichkeiten.

Online Zen- und Achtsamkeitskurs ab 19. Januar 2023

Ich biete Folgendes an:

- Es wird insgesamt sechs Termine geben, Januar bis Juni.
- Jeder Termin wird 2 Stunden dauern und von 19:00-21:00 Uhr stattfinden.
- Der Unterricht umfasst Meditationsphasen, einen Vortrag, Gespräche in kleinen Gruppen über bestimmte Themen und andere Übungen.
- Wir werden die reiche Tradition der Zen-Lehrgeschichten auf eine innovative und moderne Weise erkunden.

Kosten: Euro 120,-

Voraussetzungen für die Teilnahme an dem Kurs

- Mindestens zwei Jahre regelmäßige Meditationserfahrung, die Achtsamkeit einschließt.
- Die Teilnahme an einem 8-wöchigen Achtsamkeitsprogramm ist hilfreich, aber nicht verpflichtend.
- Es ist keine Erfahrung im Zen selbst erforderlich.
- Die Teilnehmer müssen an mindestens einem 3-tägigen Schweige-Retreat teilgenommen haben, dass Achtsamkeit, Zen, Kontemplation, Vipassana oder eine andere Meditationspraxis, die stilles Sitzen beinhaltet, beinhaltet.

Was passiert, wenn ich eine Kurstermin verpasse?

Es ist zwar hilfreich, an jedem Termin teilzunehmen, aber es ist auch möglich, einen Abend zu verpassen, wenn es notwendig ist.

Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, aber das Lesematerial oder die zusätzlichen Materialien, die während der Sitzung verwendet werden sind für alle zugänglich.

Zur Vorbereitung für den Kurs

Um dich mit Zen vertraut zu machen, lade ich dich ein, das folgende klassische Buch von Charlotte Joko Beck zu lesen: „Zen im Alltag“ im Goldmann Verlag, 2011. Auch wenn du es schon einmal gelesen hast, ist es ein Buch, das es wert ist, noch einmal gelesen zu werden. Joko Beck war nicht meine Lehrerin, aber ich fühle mich ihr im Geiste nahe.

Anmeldung

Bitte fülle das Anmeldeformular aus (Download von der IAS Homepage) und schicke es ans Institut für Achtsamkeit zurück und überweise die Kursgebühr.

Du erhältst eine Anmeldebestätigung und kurz vor Beginn des Kurses einen ZOOM-Link.