

ZWECK UND SINN VON SAMZEN

Es ist nicht einfach, eine regelmässige Meditationspraxis zu etablieren. Es passiert leicht, dass man im Stress des Alltags keine Zeit findet oder schlicht nicht daran denkt oder meint, man «können» das nicht. Es gibt viele «gute» Gründe, um den eingeschlagenen Weg wieder zu verlassen.

Solche Stolpersteine kennen wir alle. Man sollte sich davon nicht verleiten lassen, den Wunsch oder den Impuls, der einen einmal dazu bewogen hat, mit der Meditation anzufangen, zu begraben oder zu ignorieren oder die Meditation für die Zukunft aufzuschieben. Mit zunehmender Länge des Unterbruchs wird es immer schwieriger, wieder einzusteigen.

Das monatliche Samzen bietet die Möglichkeit für eine regelmässige Meditation mit Anleitung und steht allen Interessierten offen. Voraussetzungen oder Bedingungen gibt es keine, auch keine Klasseneinteilung in «Anfänger» oder «Fortgeschrittene».

In der kommenden Saison ist der Ablauf wie ein thematischer Wanderweg gestaltet. Als Reiseführer dient das Buch *Sokei-ans Weisheit*, in dem der Meditationsweg aus verschiedenen Perspektiven dargelegt ist. Die Betrachtung der Themen steht immer in Verbindung mit der aktuellen Sitzmeditation. Im Anhang findest Du das (vorläufige) Wanderprogramm.

Zeitdauer: 15.00 Uhr bis ca. 17.15

Unkostenbeitrag: 20.- CHF oder Spende nach eigenem Ermessen und Vermögen.

(Für Sangha-Mitglieder kostenlos.)

Anmeldung erforderlich bis spätestens am Mittwochabend vor dem Termin.

Programm Sept. 2019 - Mai 2020 (Änderungen vorbehalten)

21. 09.19: **Meditation** (Meditation was und wie?)
«Echte Meditation geht über die gedankliche Beschäftigung hinaus, in ihr verschmelzen innen und aussen. Das, was kein Aussen und Innen hat, ist die Wirklichkeit.»
19. 10. 19: **Gedanken** (Wie kann ich still werden, wenn dauernd Gedanken durch den Kopf gehen?)
«Gedanken gehören zum Geist wie die Wellen zum Wasser. Daher ist es falsch zu meinen, man müsse die Gedanken ausrotten, um zum wahren Wesen des Geistes zu gelangen.»
16. 11. 19: **Meditation im Alltag** (Kann man Meditation mit Familie und Beruf vereinbaren?)
«Richtet euer Tun und Denken nur auf eine Sache, ohne störende Gedanken — aufstehen, essen, die Schuhe anziehen. Wenn ihr «Ah» sagt, sollt ihr «Ah» sein.»
14. 12. 19: **Leben und Tod** (Der Körper zerfällt, gibt es etwas, das nach dem Tod bleibt?)
«Wohin gehst du nach deinem Tod? Das ist eine grosse Frage. Um sie zu beantworten, muss man zuerst wissen, wo man jetzt ist.»
25. 01. 20: **Das wahre Wesen — Die Urnatur — Nicht-Ich** (Was bedeuten diese Begriffe und was haben sie mit mir zu tun?)
«Lege alle Gedankenkleider ab, so wie du eine Zwiebel schälst. Durch diesen Entkleidungs- und Schälprozess wird die Urnatur freigelegt.»
22. 02. 20: **Richtiges Tun** (Was heisst «selbstlos handeln»?)
«Richtig» bedeutet im Buddhismus «ohne Ego». Richtig handeln bedeutet deshalb, natürlich zu handeln, ohne Künstlichkeit, ohne Hintergedanken und ohne sich an ein bestimmtes Gesetz zu klammern.»
21. 03. 20: **Reinkarnation** (Wenn es eine Wiederverkörperung gibt, was verkörpert sich wieder?)
«Wer das Gesetz der Reinkarnation zu verstehen wünscht, beobachte die Reinkarnation der eigenen Gedanken! Denn jeder menschliche Gedanke ist ein Bestandteil des Seins und zeigt, wie sich dieses wiederverkörpert.»
18. 04. 20: **Was ist Zen?** (Ist «Zen» bloss ein Wort oder ist es eine Religion?)
«Zen lehrt was ist und nicht was sein soll. Es ist das tägliche Leben von früh bis spät. Aber wer studiert schon das tägliche Leben?»
16. 05. 20: **Buddha** (Muss man Buddhist sein, um Zen-Meditation zu praktizieren?)
«Ihr braucht nichts zu tun, um Buddha zu werden; eure Urnatur ist Buddha.»