

ZENTRUM für ZEN-BUDDHISMUS

WAS...

Das Zentrum für Zen-Buddhismus ist ein Ort, an dem die Stille des Geistes und die lebendige Offenheit des Herzens angestrebt und kultiviert werden. Die geistige Grundlage bildet die Lehre des Zen-Buddhismus. Buddhismus wird dabei nicht in erster Linie als eine fernöstliche Religion verstanden, sondern als eine Lebenseinstellung, die die Einheit und die angeborene Weisheit aller Lebewesen betont und allen Menschen offen steht.

WO...

Zentrum für Zen-Buddhismus
Schaffhauserstr. 476B

CH - 8052 Zürich
Tel: +41 044 312 1062

Fax: +41 044 312 1027

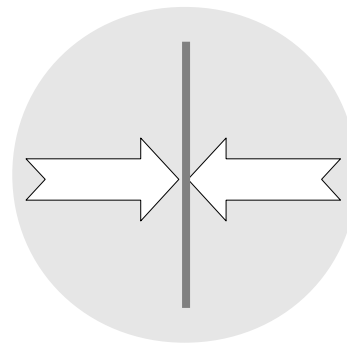
www.zzbzurich.ch

WER...

Das Zentrum wird geleitet von der Zen-Lehrerin Agetsu Wydler Haduch und dem Yoga-Lehrer Robert Wydler Haduch.

Robert ist Herausgeber und Autor von:
www.patanjali.ch, www.zzbzurich.ch

Agetsus Tätigkeit steht in der geistigen Nachfolge ihres langjährigen Lehrers und Rinzai-Zen-Meisters Henry B. Platov (1904-1990) und dessen Lehrer Shigetsu Sasaki Sokei-an (1882-1945). Sie ist Herausgeberin und Autorin der Schriftenreihe *Der Springende Punkt - eine kleine Zen-Bibliothek*.



Meditation... kann man nicht machen!

Meditationsretreat

19. – 25. Juli 2010

Anmeldung

Felsentor Romiti/Rigi
Tel: +41 (0)41 397 17 76
Fax +41 (0)41 397 17 78
info@felsentor.ch
www.felsentor.ch

"Wenn man sich daran macht zu meditieren, ist es nicht Meditation"

-J. Krishnamurti

Meditation, das „Wer, Was, Wo, Wie, Wann, Warum und Warum-nicht“ davon.

Es gibt kein „Wer, Was, Wo, Wie, Warum und Warum-nicht“ in Bezug auf Meditation.

Es gibt keinen Gott, Guru, Meister, Heiliger, Lehrer, kein Buch, Seminar, Gesang, keine Droge oder körperliche Verrenkung, die einen Meditation lehren kann.

Es gibt keine Reise, keinen Weg, keinen Wegweiser, keine Methode, keine Theorie oder Philosophie, die einen Meditationszustand hervorbringt.

Es gibt kein richtig oder falsch in Meditation.

Es gibt kein „ich kann es“ oder „ich kann es nicht“, „sie/er kann es besser als ich“, „ich kann es besser als sie/er“.

Es gibt nichts darüber zu sagen, nichts zu sehen, zu hören oder zu tun.

„Man kann keinen Nagel in den leeren Himmel schlagen.“ -Rinzai

Wenn Sie die Leidenschaft und den Mut haben, sich dieser Aufgabe der Selbst-Erforschung zu stellen, dann erforschen Sie mit uns zusammen das Thema:

Meditation... kann man nicht machen!

INHALT

Meditation (im Sitzen und in Bewegung)

Es ist keine Erfahrung nötig. Der meditative Zustand ist immer neu, immer frisch, immer im gegenwärtigen Augenblick. „Erfahrung“ ist nichts von all dem. Darüber werden wir in diesem Retreat sprechen.

Hausarbeit

Heisst nur „Arbeit“, wenn man lieber etwas anderes machen würde. In dieser Woche, gibt es nichts, was man tun muss. Entdecke wieder die Freude, etwas zu tun, nur um des Tuns willen!

Betrachtung zum Thema

Dies ist kein Vortrag. Es ist ein Dialog. Wir werden das Thema gemeinsam erforschen. Die aktive Teilnahme ist erwünscht, aber nicht gefordert.

Körperbewegung (Qi Gong)

Körper und Geist sind eine Einheit. Der eine ist der Spiegel des andern. – Wer bereits Hatha Yoga, Tai Chi usw. ausübt, kann diese Zeit für die eigene Praxis benutzen. Es ist aber nicht die Zeit, in der Umgebung umher zu wandern oder zu schlafen.

Zeit zur freien Verfügung

Dies ist die Zeit, um in der Umgebung umher zu wandern. Tauche in die Welt um dich herum ein. Entdecke die Schönheit, die immer direkt vor deinen Augen ist. – In Stille, natürlich!

Einzelbegegnung (Dokusan) - freiwillig

Einige Fragen können vielleicht besser in einem privaten Rahmen „von Angesicht zu Angesicht“ behandelt werden. Agetsu wird auf einer regelmässigen, formellen Basis zur Verfügung stehen, um Fragen zu beantworten oder neue zu stellen, mit denen man dann arbeiten kann.

TAGESABLAUF

Montag:

18.30 Nachtessen
20.00 Begrüssung/Einführung

Dienstag bis Samstag:

6.00 Der Tag beginnt
6.15 Körperbewegung
6.30 Sitzmeditation/Gehmeditation
8.00 Frühstück
9.00 Hausarbeit
10.15 Betrachtung zum Thema
11.15 Sitzmeditation/Gehmeditation
12.30 Mittagessen/Zeit zur freien Verfügung
14.30 gemäss Ankündigung
15.30 Qi Gong
16.30 Sitzmeditation/Einzelbegegnung
18.00 Abendessen
19.00 Sitzmeditation/Einzelbegegnung
21.30 Der Tag endet

Sonntag:

6.30 Sitzmeditation und Abschluss
8.00 Frühstück
10.00 Zimmer räumen
Gepäcktransport Romiti

BEMERKUNG: Dies ist ein SCHWEIGE-Retreat. Das bedeutet, dass es keine unnötige Unterhaltung mit den anderen Teilnehmenden geben sollte – von Montag 20.00 Uhr bis am Sonntag nach dem Ende des Retreats.

Warum? Für diejenigen, die schon an einem Schweige-Retreat teilgenommen haben, ist keine Erklärung nötig. Diejenigen, die es noch nie getan haben, erwartet eine angenehme Überraschung. Schweigen bringt dem Körper und dem Geist eine Stille, die Worte nicht ausdrücken können.

Es wird erwartet, dass man an allen Aktivitäten, die unter „Inhalt“ aufgeführt sind, anwesend ist – wenigstens körperlich.....