



Zen-Sesshin für Fortgeschrittene

Im meditativen Sitzen sich absichtslos versenken, Hast und Eile des Alltags vergessen und im Schweigen Qualität und neue Dimensionen entdecken ...

Da im Zen nicht das theoretische Wissen, sondern die eigene Erfahrung zählt, lernt man ZEN nicht aus Büchern und Vorträgen, sondern erfährt es durch Üben. Dabei ist die wichtigste Praxis das ZAZEN (Sitz-ZEN), ein Sitzen in höchster Versenkung, wobei man sich aber mit keinerlei Gedanken und Inhalten beschäftigt. Dieses ZAZEN kann man nur unter der Anleitung eines Meisters oder erfahrenen Lehrers richtig einüben.

INHALT

Täglich ca. 6 bis 7 Stunden ZAZEN (Sitzmeditation) jeweils unterbrochen durch KINHIN (Meditation im Gehen). Vortrag, Aussprachemöglichkeit, Hl. Messe als Angebot. Schweigen während des ganzen Sesshin. Methode der Soto-Richtung im Zen.



Meditation mit

Dr. in Marie Dominique Molnar

Ärztin, Zen-Übung seit 1986,

Lehrbefugnis durch Karl Obermayer 1998,

www.zendowien.org

UHRZEITEN

Sonntag, 18 bis 22 Uhr

Montag bis Donnerstag, 6.30 bis 21.30 Uhr

Freitag, 6.30 bis 12 Uhr

ZIELGRUPPE

Für in der Zen-Meditation Geübte, die sich in diese Meditationsform vertiefen wollen.

HINWEIS

Zen-Sesshin ist die intensive Form der gemeinsamen Übung und nur für Geübte möglich. Für die Teilnahme ist eine grundsätzliche Erfahrung in der Zen-Meditation Voraussetzung.

ANMELDUNG

bis 6.9.2021

Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an: ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

Informationen telefonisch bei Petra Kudlička unter: 0676 8772 2424.

KOSTEN

Seminarbeitrag € 120,-

Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten

AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: Zen-Sesshin

26. September bis 1. Oktober 2021
Sonntag, 18 Uhr bis Freitag, 12 Uhr

Stift St. Georgen • Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Lgs.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA