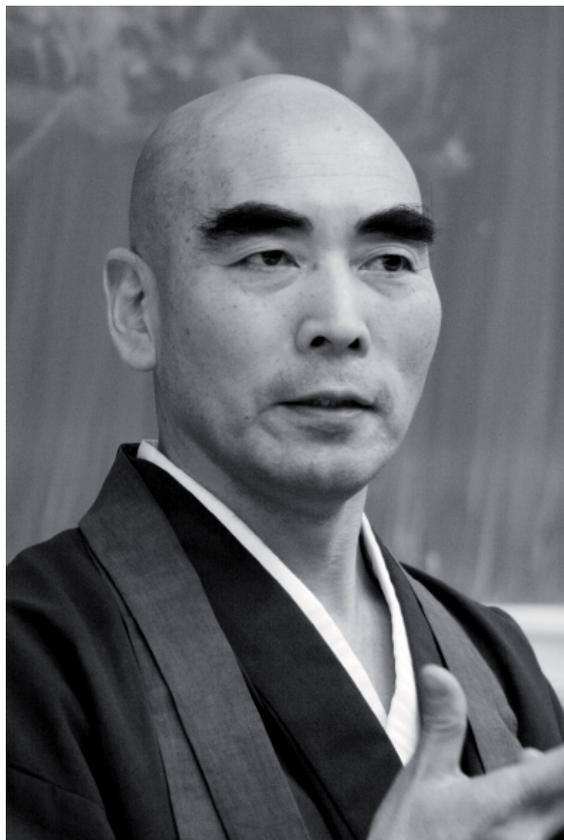


ZEN-MEDITATION



FUMON NAKAGAWA ROSHI

Nakagawa Roshi ist seit 1996 spiritueller Leiter des Zen-Klosters Eisenbuch. Geboren 1947 in Kyoto. Mönch seit dem 22. Lebensjahr, Studium der Philosophie und Buddhologie in Tokio, Zen-Ausbildung bei Sakai Tokugen Roshi und Kawase Genko Roshi (beide Schüler von Sawaki Kodo Roshi). Klostersausbildung in Eiheiji. Seit 1979 in Deutschland lebend.

Vortrag Fr 3. Juni 20h Sesshin Sa-So 4.-5.6.

Thema des Vortrages:

„ERZIEHUNG UND SPIRITUALTÄT“

Shakyamuni Buddha lehrte seine Schüler, was heilsam und was nicht heilsam ist, er urteilte nicht in Begriffen von „richtig“ oder „falsch“. Nach seiner Lehre bedeutet „heilsam“ kushala das Freisein von Gier, Wut und Verblendung.

Die Lehre Buddhas vom heilsamen Leben schließt alles ein, was das Leben eines Menschen betrifft: alle Taten, jedes Verhalten mit Körper, Rede und Geist. In unserer heutigen, hochtechnisierten Zeit sollten wir dies in einem erweiterten Sinn verstehen lernen:

Heilsam mit sich selbst umgehen: mit Körper, Bekleidung, Nahrung, Freizeit, Stress, Medienkonsum.

Heilsam mit den Mitmenschen umgehen: in Familie, Gemeinschaft, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft.

Heilsam mit der Umwelt umgehen:



mit der Natur, den Tieren, den Ressourcen
Der heilsame Weg ist einfach: ohne zu viel Annehmlichkeiten und ohne zu strenge Askese den mittleren Weg gehen, mit aufrichtigem Herzen und mit Achtsamkeit.

WORKSHOP: ZEN-SESSHIN

6 Tee und Einführung

7-8:45 Meditation

8:45-9:30 trad. Frühstück im Zendo

9:30-10 Pause

10-11:45 Meditation

12-13:30 Pause, auf Wunsch mit indischem Essen (Vorbestellung)

13:30-14:30h Spaziergang als Gehmeditation

14:45-15:30 Vortrag

15:30-16 Meditation

Das traditionelle Sesshin findet im Schweigen statt. Die etwa 30-minütigen Sitzperioden wechseln sich mit kinhin - der Gehmeditation- ab und führen in der Wiederholung über 2 Tage zu einem tiefen „Zur-Ruhe-Kommen“. In Anwesenheit von Roshi und den anderen Mitübenden kann dies eine sehr intensive, konzentrierte Versenkung werden.

Vortrag: 8 €; 2-Tages-Sesshin: 120 €
(der Betrag geht als Spende an Roshis Kloster)
vegetarisches indisches Essen: 10 € (bitte vorbestellen)

ginger up[®]
yoga health & life club