

EINFÜHRUNG IN DIE PRAXIS DER ZEN - MEDITATION

Es gibt verschiedene Gründe Zen zu praktizieren:

Stress abbauen, die Präsenz im gegenwärtigen Augenblick erhöhen, in die Stille eintauchen um Einheit mit allem Leben zu erfahren, Kreativität und schöpferische Fähigkeiten wieder entdecken, Sinn suchen und finden.

Letztlich geht es um das Erwachen zum wahren Wesen und um ein Leben in Achtsamkeit und Mitgefühl.

Zen wurzelt als spiritueller Weg im Buddhismus und lässt sich als Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen in verschiedene Lebensentwürfe und Religionen integrieren.

Zen basiert weder auf einem Dogma noch auf irgendeiner Ideologie. Es ist die lebendige Erfahrung vor jeder Formalisierung und besteht im Wesentlichen aus der Übung von Zazen. Zen bedeutet, die Essenz des Universums verstehen, Za, sich setzen, ohne sich zu bewegen, sitzen wie ein Berg.

Während Zazen verlangsamt sich der Atemrhythmus wie auch der Herzrhythmus; das Blut und die inneren Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Die Ausatmung die Druck nach unten gibt, auf den ganzen Unterbauch, entwickelt grosse Energie in der Höhe der Taille (Hara), der Nierengegend und der Hüfte.

Diese Atmung überträgt sich durch regelmässige Übung mehr und mehr auch auf unseren Alltag. Kurze Einatmung und langsame, kraftvolle Ausatmung sind Zeichen und Ursache von Stärke, Vitalität und innerer Ruhe. Wenn die Atmung gut ist werden alle Dinge des Lebens leicht und der Geist wird klar wie ein wolkenloser Himmel.

Ziele und Ausrichtung der Einführung:

Es wird eine praktische Einführung in die Zen-Meditation gegeben. Wir werden in kürzeren und längeren Intervallen (max. 20 Min. am Stück) in der Stille sitzen. Zwischen zwei **Zazen** üben wir **Kin hin** . Das ist *meditatives Gehen* im Rhythmus der Atmung und in innerer Sammlung, dient aber auch als Auflockerung zum Sitzen. **Thematische Impulse** sowie Übungen aus dem **Qi Gong** lassen uns geistig wie körperlich in die richtige Haltung hineinwachsen.

In der Gemeinschaft zu sitzen, kann die eigenen Wurzeln stärken. Aus dem Gefühl der Verbundenheit und des gegenseitigen Respekts wachsen die Impulse zu Hause für sich selber zu üben und sich dabei getragen zu fühlen.

Fortsetzungsabende:

Gerade weil das gemeinsame Sitzen eine sehr bereichernde Erfahrung zum täglichen Üben alleine zu Hause ist, gibt es die **monatlichen Zazen- Abende jeweils am Do- oder Fr- abend.**

Daten: Do. 29.10. um 20.15 Uhr

Fr. 20.11. und 11.12.09 um 19.30 Uhr

Anmeldung bis drei Tage vor der Meditation.

Leitung:	Antonia Somm geb.1961. Tai Ji-, Qi Gong- und Yoga-Lehrerin, Polarity- und Traumatherapeutin (SE) in eigener Praxis, langjährige Erfahrung mit Meditation und Vertiefung in den Buddhismus.
Kontakt:	info@mehrenergie.ch oder www.mehrenergie.ch/ Tel.052 640 10 01
Daten Einführung:	Donnerstags, 17.09./ 24.09./ 15.10.09
Zeiten:	20.15 Uhr – 21.45 Uhr
Kosten:	Fr.100.- für alle drei Abende
Ort:	Praxisraum am Kleinbuchbergweg 6 / CH-8200 Schaffhausen
Anmeldung:	Schriftlich mit Anmeldetalon oder per Email

Anmeldetalon: Ich melde mich verbindlich für die 3 Abende Einführung in die Zen- Meditation.
Beginn: 17.09.09

→ **Senden an:** Antonia Somm, Praxis am Kleinbuchbergweg 6 / CH-8200 Schaffhausen

Name..... Vorname

Strasse PLZ/Ort

E-Mail Ort/Dat: Unterschrift: