

Internationales Zen Institut

Zen-Praxis in vier Ländern

Inhaltsverzeichnis

Für neue wie auch erfahrene Zen-Übende.....	1
Daily-Life-Sesshin.....	2
Arbeitswoche.....	2
Body & Mind Wochenende.....	2
Wander-Sesshin.....	2
Zen-Kurs.....	3
Gäste.....	3
Für diejenigen, die intensiv praktizieren möchten.....	3
Zenwochenende.....	4
Neujahrs-Sesshin.....	4
Fünf und sieben Tage andauernde Sesshins.....	4
Go-Sesshin.....	4
Dai-Sesshin.....	5
Rohatsu-Sesshin.....	5
Kokoro-Sesshin.....	5
Trainingsperioden.....	5
Familien-Sesshin.....	5

Zen-Programmformen

[IZC Noorder Poort](#) bietet ein breitgefächertes Angebot an Programmformen. Einige sind für alle geeignet, sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene in der Zen-Praxis. Einige Programmformen beinhalten eine große Anzahl an Zazen (Sitzmeditation), während andere den Schwerpunkt auf das Praktizieren in Bewegung legen.

Der IZC Noorder Poort [Kalender](#) liefert Informationen über Termine, Unkosten und Leitung.

Der deutsche Zweig des IZC ist das [Internationales Zen-Institut Deutschland e.V.](#) (IZID).

Für neue wie auch erfahrene Zen-Übende

Folgende Programmformen sind geeignet, Zen und das Zentrum kennenzulernen. Alle beinhalten Meditationsanleitung für diejenigen, die dies wünschen, sind aber ebenso geeignet für erfahrene Zen-Übende.

Daily-Life-Sesshin

Zielt darauf ab, die Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

„Sesshin“ ist der traditionelle Name für ein Zen-Retreat. Dieses Sesshin zielt auf die Integration der Meditation in Ihren Alltag ab. Am frühen Morgen, am Nachmittag und am Abend gibt es Meditationszeiten. Es gibt aber auch Arbeitszeiten, im Schweigen und nicht im Schweigen. Sie geben Ihnen Gelegenheit, zu lauschen und zu sprechen. Einmal täglich gibt es ein Gruppentreffen und Dokusan (d.h. persönliches Gespräch mit dem/der Lehrer*in). Diese Sesshins sind auch ein wesentliches Element der Trainingsperioden.

Beginnt um 19.30 Uhr am ersten Abend, endet nach drei oder fünf Tagen um 14 Uhr (s. Kalender)

Arbeitswoche

Während der Tage der Arbeitswoche gibt es Meditationszeiten am frühen Morgen und am Abend. Tagsüber arbeiten wir im Haus und um das Haus herum und erleben, wie Arbeit und Meditation sich gegenseitig unterstützen. Sie bekommen Arbeiten zugewiesen, die Ihren Fähigkeiten entsprechen. Diese Tage sind eine gute Gelegenheit, dem Zentrum mit Ihrer Arbeit zu helfen.

Ab 11 Uhr montags bis freitags nach dem Mittagessen. Es ist möglich, für nur einen Teil der Zeit teilzunehmen.

Body & Mind Wochenende

Körperarbeit für Zazen.

Ein Zen- und Qigong-Wochenende mit Schwerpunkt auf Körperarbeit und Entwicklung eines klaren Geistes. Zazen bedeutet: „nur sitzen“. Aber wie geht das, „nur sitzen“? Bedeutet still sitzen auch, dass wirklich nichts sich mehr bewegt? Wie sitzt man auf natürliche Weise still? In welchem Bezug steht das zu Ihrer inneren Haltung? An diesen Wochenenden gehen wir diesen Fragen mit Hilfe von Qigong-Übungen nach, Übungen aus der chinesischen und japanischen Gesundheitstradition. Ziel ist, eine entspannte und wache Sitzposition zu finden, die einen klaren Geist befördert. Beginnt freitags um 19.30 Uhr und endet sonntags um 16 Uhr.

Wander-Sesshin

Im Schweigen durch unsere schöne Umgebung in der Natur wandern.

Noorder Poort liegt in einer der schönsten Gegenden der Niederlande, mit Wiesen,

Moorlandschaft, kleinen Seen, Sanddünen und prähistorischen Überresten. Das Wander-Retreat erlaubt eine meditative Wertschätzung dieser Natur-Umgebung. Am frühen Morgen und am Abend wird im Zendo meditiert. Tagsüber wandern wir weitestgehend im Schweigen. Es werden Übungen empfohlen, die Ihnen helfen sollen, sich nicht in Überlegungen zu verlieren, sondern möglichst mit der Sie umgebenden Natur eins zu werden. Die beiden Wandertage umfassen etwa 15 km täglich. Es ist möglich, nur einen Teil davon zu absolvieren und nach der Mittagspause nach Noorder Poort zurückgebracht zu werden.

Donnerstags ab 19.30 Uhr bis sonntags nach dem Mittagessen.

Zen-Kurs

Wöchentliche Meditationsgruppe.

Für diejenigen, die in der Nähe von Noorder Poort wohnen, bieten wir einen wöchentlichen Zen-Kurs montags abends an. An einer solchen Gruppe teilzunehmen kann sehr hilfreich sein, mit Ihrer Meditationspraxis fortzufahren. Meistens wird der/die Lehrer*in einen Dharma-Vortrag halten. Einmal im Monat besteht die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch.

Wenn Sie nicht in der Nähe wohnen: es gibt Meditationsgruppen in allen Ländern, wo IZI aktiv ist, möglicherweise eine ganz in Ihrer Nähe! Schauen Sie nach unter „Nationale Institute“.

Gäste

Zwischen den Retreats ist es möglich, an unserem Tagesablauf von Meditation und Arbeit teilzunehmen. Wir empfangen Gäste für wenige Tage bis hin zu mehreren Monaten. Wenn Sie interessiert sind, nehmen Sie bitte mit unserem Büro Kontakt auf.

Für diejenigen, die intensiv praktizieren möchten

In den folgenden Programmformen sind Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) die grundlegenden Übungen. Alle diese Programmformen finden im Schweigen statt, ausgenommen die informellen Zeiten zu Beginn oder am Ende des Programms. Es gibt auch Gelegenheiten für ein persönliches Gespräch (Dokusan oder Sanzen) mit dem/der Lehrer*in.

Diese Programmformen sind für diejenigen, die intensiv praktizieren möchten. Es gibt Momente während eines Retreats, in denen Sie großen inneren Frieden erleben, während andere schwierig sein können. In letzteren Momenten kann es eine große Hilfe sein, dass Sie

zusammen als Gruppe praktizieren. Auch die/der Zen-Meister*in wird da sein, um Sie so gut wie möglich anzuleiten.

Zenwochenende

Ein traditionelles Wochenend-Sesshin.

Ein Zen-Wochenende bietet eine gute Gelegenheit, still zu werden und die Meditation zu vertiefen. Wir praktizieren achtsam zusammen im Schweigen, um genau diesen Moment zu erfahren. Der/die Lehrer*in hält einen Dharma-Vortrag und es gibt die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Es gibt auch persönliche Gespräche mit ihr/ihm.

Freitags 19.30 Uhr bis sonntags 16 Uhr.

Neujahrs-Sesshin

Wir gehen im Schweigen ins neue Jahr (mit einem nachträglichen Getränk). Das Sesshin ist gedacht für diejenigen, die den Jahreswechsel auf andere Weise erleben möchten. Im Mittelpunkt steht: ‚keine Spuren hinterlassen‘. Wir gehen ins neue Jahr mit 108 Gong-Schlägen. Danach trinken wir etwas im Wohnzimmer.

28. Dezember 19.30 Uhr bis zum Neujahrstag nach dem Mittagessen.

Fünf und sieben Tage andauernde Sesshins

Die längeren Sesshins werden von Jiun Roshi oder Tetsue Roshi geleitet. Die Sesshins bieten tägliche Dharma-Vorträge, Zeiten für Fragen und jeden Tag mehrere Gelegenheiten zur persönlichen Anleitung in Form von Dokusan oder Sanzen. Während all dieser Sesshins ist es möglich, mit einem Koan zu sitzen. Jiun Roshi und Tetsue Roshin sind beide Zen-Meisterinnen der Linchi (Rinzai) Tradition und als solche sind sie berechtigt, die Koan-Übung anzuleiten.

Go-Sesshin

Zen-Retreat über fünf Tage.

Für diejenigen, die schon einen Tag oder länger gesessen haben, ist das Go-Sesshin ein geeignetes erstes Sesshin. Sie können verschiedene Atem-Meditationen kennen lernen und davon ausgehend lernen, mit Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Schmerzen umzugehen. Das Go-Sesshin ist eine gute Gelegenheit, mit der Koan-Übung zu beginnen.

Beginnt um 19.30 Uhr am ersten Abend, endet um 11 Uhr am letzten Tag.

Dai-Sesshin

Zen-Retreat über sieben Tage.

Im siebentägigen Dai-Sesshin („dai“ bedeutet ‚groß‘) zielt der tägliche Übungsablauf direkt auf die Koan-Meditation und die Realisierung unseres wahren Selbst. In diesem Sesshin kommen alle Übungsformen, Rezitationen und Rituale zusammen. Alles dient dazu, einen wachen und vollkommen aufmerksamen Geist zu entwickeln. Die Mahlzeiten werden im Oryoko-Stil mit japanischen Essschalen serviert.

Beginnt um 19.30 Uhr am ersten Abend, endet um 11 Uhr am letzten Tag.

Rohatsu-Sesshin

Zen-Retreat über sieben Tage um den 8. Dezember.

Das Rohatsu-Sesshin ist ein sehr intensives Dai-Sesshin und richtet sich an erfahrene Zen-Übende um den 8. Dezember, Buddhas Erleuchtungstag.

Beginnt um 19.30 Uhr am ersten Abend, endet um 11 Uhr am letzten Tag.

Kokoro-Sesshin

Zen-Retreat über fünf Tage mit weniger Sitzzeiten.

Das Kokoro-Sesshin (‘kokoro’ bedeutet ‚Herz‘) richtet sich an erfahrende Zen-Übende, die ein weniger stark strukturiertes, aber dennoch vollwertiges Sesshin bevorzugen. Die Pausen sind länger als in einem regulären Sesshin und es gibt mehr Gelegenheiten für persönliche Aktivitäten. Vorherige Teilnahme an einem Dai- oder Go-Sesshin wird vorausgesetzt, um an einem Kokoro-Sesshin teilzunehmen.

Beginnt um 19.30 Uhr am ersten Abend, endet um 11 Uhr am letzten Tag.

Trainingsperioden

Zwei oder vier Wochen mit mehreren Sesshins.

Trainingsperioden liefern eine einzigartige Gelegenheit für die intensive Zen-Praxis. Natürlich ist es möglich, nur teilweise an einer Trainingsperiode teilzunehmen. Allerdings wird ausdrücklich empfohlen, manchmal intensiver für einen längeren Zeitraum zu praktizieren.

Familien-Sesshin

Für Eltern und Kinder.

Das Familien-Sesshin ist ein sehr spezielles Zen-Programm für Eltern und Kinder, die unabhängig von ihrem Alter teilnehmen können. In den meisten Jahren gibt es Kinder vom Babyalter bis zu Teenagern. Diese Tage leitet Tetsue Roshi, die viele Jahre Erfahrungen als Zen-Lehrerin, Mutter, Mediatorin und Erzieherin gesammelt hat. Wir praktizieren, arbeiten, spielen und sprechen über ein Zen-Buddhistisches Thema.

Beginnt am Himmelfahrtstag um 12 Uhr und endet am darauffolgenden Sonntag um 11 Uhr.

Aus dem Englischen übersetzt von Doris Behrens.

Quelle: <https://zeninstitute.org/wordpress/zen-center/zen-programs/>

Stand: 19.12.2022