

### FÜR UNSERE SANGHA IN DEUTSCHLAND

Nachdem wir seit 2018 in den Niederlanden dieses Programm mit großem Erfolg anbieten, freut es mich sehr, dass wir es aufgrund der Ordination mehrerer Zenlehrer\*innen in Deutschland auch für die deutsche Sangha einrichten können.

### WARUM

Dieses Programm bietet dir eine Unterstützung in deiner Zen-Praxis. Die Verbindung miteinander für eine gewisse Zeit motiviert und spornt dich an, weiterzumachen, auch wenn es schwierig wird. Letztendlich müssen wir es selbst tun, aber das gemeinsame Üben erleichtert den Weg und vertieft die Einsichten. Nicht umsonst ist die Sangha im Buddhismus so wichtig.

### WAS

Es ist dein Zen-Weg, also bestimmt dein Begleiter\*in gemeinsam mit dir, was in dem Programm auf der Basis des "traditionellen" Zen-Weges der Unsui getan werden soll.

In folgenden Bereichen werden wir praktizieren und studieren:

1. Grundelemente und Rituale des Zen, wie Zazen, Kinhin, Rezitation;
2. Zusammenhang von Körper – Atem - Geist;
3. Verwirklichung und Manifestation der Buddha-Natur;
4. Zen leben im Alltag, insbesondere: Begegnung mit anderen, sprechen, zuhören, handeln, denken;
5. Buddhistische Grundlagen, mindestens einschließlich Karuna (Mitgefühl), Mudita (Freude), Upeksha (Gleichmut) und Maitri (liebende Güte), die sechs Paramitas, das Herz-Sutra und die fünf Skandhas.

### INHALT DES PROGRAMMS

**Das zwei-jährige Intensivprogramm** besteht in folgenden festen Bestandteilen:

1. **Mindestens fünfmal pro Woche 25 Minuten** lang meditieren und **etwa zwei Stunden pro Woche** Fachliteratur lesen und studieren.
2. **Übungen**, die du in deinem Alltag machen kannst. Die meisten lassen sich in deine täglichen Aktivitäten integrieren und erfordern keinen zusätzlichen Zeitaufwand.
3. Persönliche **Gespräche mit** deinem\*r Begleiter\*in, maximal 75 Minuten pro Monat. Wie, wo und wann diese Gespräche stattfinden, könnt ihr gemeinsam absprechen. Online-Begleitung ist eine naheliegende Option, um die räumliche Distanz zwischen Teilnehmer\*in und Begleiter\*in zu überbrücken.
4. Fünfmal im Jahr ein 60-minütiges **digitales Gruppentreffen** mit Jiun Hogen Roshi.
5. **Mehrtägige Programme** im **Zen-Zentrum Noorder Poort** mit **insgesamt 17 Punkten**, die sich folgendermaßen verteilen lassen:

Zen-Wochenende: **2,5 Punkte**  
Body & Mind - Wochenende: **2,5 Punkte**  
Zen und Yoga - Wochenende: **2,5 Punkte**  
Daily-Life-Sesshin: **2,5 Punkte**  
Go-Sesshin: **5 Punkte**  
Kokoro-Sesshin: **5 Punkte**  
Zen & Yoga - Wochenende: **2,5 Punkte**  
Zen & Yoga - Woche: **6 Punkte**  
Dai-Sesshin: **7 Punkte**  
Rohatsu-Sesshin: **7 Punkte**

Zum Beispiel:

Wenn du an einem Zen-Wochenende und einem Dai-Sesshin teilnimmst, ergibt das 9,5 Punkte.

Du machst diese Einzelprogramme im Laufe der zwei Jahre, die das gesamte Programm andauert. Du kannst selbst entscheiden, wann du an welchem Programm teilnehmen möchtest, und natürlich kannst du dich von deinem\*r Begleiter\* in beraten lassen.

Wenn du nicht in der Lage bist, die genannten mehrtägigen Programme innerhalb von zwei Jahren zu absolvieren, kannst du noch bis zu drei Monate nach Ende des Gesamtprogramms an Programmen teilnehmen.

Die **digitalen Gruppentreffen per Zoom** finden jeweils an einem Donnerstagabend von 19:30 bis 20:30 Uhr statt. Du erhältst mindestens drei Wochen im Voraus per E-Mail ziz@zenleven.nl eine Einladung. Diese Treffen per Zoom werden aufgezeichnet und können mit einem ziz-Login-Code nachträglich als Video angeschaut werden.

## **KOSTEN**

Die **Gesamtkosten** für Zuhause Im Zen betragen 2372,- € und beinhalten die Teilnahme an allen oben genannten Bestandteilen mit Unterkunft im Zweibett-Zimmer. Wenn ein Einzel-Zimmer gewünscht wird, wird der übliche Aufpreis berechnet.

Die **Zahlungsvereinbarung** ist wie folgt: Eine Anzahlung von 500,- € und 24 monatliche Raten von je 78,- €.

## **BEGLEITER\*INNEN**

Die Hauptbegleiterin des Programms ist Jiun Hogen Roshi.

Die Begleiter\*innen werden von Lehrenden des Internationalen Zen-Instituts durchgeführt:

Weitere Informationen dazu findet ihr unter „Lehrende“ auf unserer Website: <https://zen-institut.de>

Es ist möglich, bei der Anmeldung eine Präferenz für eine\*n Begleiter\*in anzugeben, und wir werden unser Bestes tun, um diesen Wunsch zu erfüllen, obwohl wir es nicht garantieren können.

### **WANN**

**Zuhause Im Zen** beginnt 15. April 2024 und endet zwei Jahre später.

### **ANMELDUNG**

Du kannst dich **bis zum 30. März 2024** per E-Mail an [ziz@zenleven.nl](mailto:ziz@zenleven.nl) anmelden.

Gib dabei bitte deinen Namen, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Alter an, evt. deine Präferenz für eine\*n Begleiter\*in.

### **Vorzeitig aufhören**

Wenn du die Teilnahme am Programm aus irgendeinem Grund beenden möchtest, rechnen wir Folgendes ab (a mit b): a. 60 € pro Monat der Teilnahme + die Kosten der bis dahin absolvierten mehrtägigen Programme mit b: was du bis dahin bezahlt hast (Anzahlung + monatliche Raten).

Wenn du nicht in der Lage bist, die genannten mehrtägigen Programme innerhalb von zwei Jahren zu absolvieren, ist eine Verlängerung von drei Monaten möglich.

Wir erstatten kein Geld zurück, wenn du nicht an den digitalen Meetings teilnehmen kannst.

**NB. Bitte für alle Korrespondenzen diese E-Mail-Adresse benutzen: [ziz@zenleven.nl](mailto:ziz@zenleven.nl)**

Mit ganz herzlichen Grüßen,

Jiun Hogen Roshi

Wapserveen, 21. Februar 2024