

Information zu ZEN Meditations- und Kontemplationskursen

Benediktiner Erzabtei St. Martin – 88631 Beuron / Obere Donau
Margareta Lang
Meditations- und Kontemplationsbegleiterin

Sie zeigen Interesse an unseren „Christlichen ZEN Meditations- und Kontemplationskursen.“ Sie möchten sich eine Auszeit aus dem Alltagsgeschehen gönnen, andere Dimensionen kennenlernen, die über das rational Begreifbare hinaus reichen, sonst fehlt dem Leben das Lebendige.

Christliche Zen–Meditation

Der Kurs wird durch fernöstliche Erfahrungen des ZEN-Stils (ZaZen = Sitzen in Stille) angeleitet und greift ebenso die alte christliche Tradition des Ruhegebetes auf.

Meditation meint "Betrachtung" und steht für einen Weg des Menschen zu seiner Mitte. Dieser Weg wird beschritten durch die Verinnerlichung eines Textes, Bildes, Hören von Musik – also mit Hilfe eines „Gegenstandes/ Mediums.“

Kontemplation oder "Beschauung" weist diesen Weg in nicht gegenständlicher Weise, lediglich durch das Lauschen in die Stille, das Horchen auf den Atem oder in dem "einfach Da-sein". Dies ist die Übung der Christlichen ZEN-Meditation.

Schweigekurs

Nach der Einführung in Haus und Kurs wird während des gesamten Kurses durchgängig geschwiegen, auch bei den Mahlzeiten und in der freien Zeit. Die Stille wird allgemein als Wohltat erlebt, beruhigt die Sinne, erfrischt Leib und Seele.

Einzelgespräch

Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen

- Feste Schuhe und Regenschutz
- Bequeme, warme Kleidung in gedeckten Farben
- Hausschuhe
- Rutschfeste Socken

Tagesablauf

Den neuen Tag begrüßen wir mit einer einstündigen, meditativen Wanderung. Über den Tag verteilt (je nach Kursdauer, ob zur Einführung oder für Übende) folgen sechs bis zehn Meditationseinheiten, von 25 Minuten, die von ein bis zwei Vorträgen unterbrochen werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit an Gebet und Gottesdienst der Mönche teilzunehmen.

Wer kann am Schweigekurs teilnehmen?

Alle Personen deren Gesundheit es erlaubt, ruhig in der Stille auf einem Bänkchen, Stuhl oder Kissen zu sitzen.

Bis zu unseren gemeinsamen Übungstagen wünsche ich Ihnen alles Gute und eine gute Anreise.
Es grüßt Sie herzlich

Margareta Lang