

GENJO MARINELLO OSHO

ZEN ALS WEG DES LAUSCHENS AUF DAS, WAS IST.

Genjo Marinello Osho aus Seattle, Washington, bietet zum zweiten Mal ein 5-Tage-Sesshin (Zen-Retreat) im Waldhaus an. Als erfahrener Zenlehrer und ausgebildeter Psychotherapeut bereitet er in seiner kraftvollen und liebevollen Präsenz den Rahmen für intensives Erfahren und Erforschen der menschlichen Natur.

Vielfältige Meditationsformen und Praktiken auf der Grundlage des Rinzaï-Zen unterstützen und geben Anstoß auf dem Weg zu allumfassender, tiefgründiger Akzeptanz und zu unserer natürlichen Lebenskraft.

Das stille Sitzen (Zazen) ist die zentrale Praxis. Gehmeditation, Verbeugungen, gemeinsames Chanten, Mitarbeiterperioden, Essenszeiten und gelegentlicher Austausch im Kreisgespräch („Vom Herzen her zuhören und sprechen“) strukturieren den Tag. Ebenfalls inbegriffen sind Dharma-Vorträge und mindestens zwei tägliche Interviews mit Genjo, die auf einer ganz persönlichen Ebene Hilfestellung leisten. Auf Wunsch ist für Fortgeschrittene Koan-Arbeit möglich.

Ergänzend wird Thomas Christaller, erfahrener Aikido-Lehrer, einmal täglich zur Unterstützung des Körpers eine Bewegungseinheit anleiten.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

Wenn wir uns für die Teilnahme an einem Zen Sesshin entscheiden und uns zum Zazen auf unser Kissen setzen, nehmen wir uns Zeit und wenden uns uns selber zu. Wir lassen uns ein auf das, was kommt, möglichst offen und unvoreingenommen.

Oft begegnen wir dann zunächst dem Anteil in uns, der uns das Leben schwierig macht und die Beziehungen zu anderen kompliziert. Wir erleben einen Anteil, der eng macht und trennt. In anderen Momenten erleben wir Zustände von Klarheit, von Liebe und Zuversicht. Wir fühlen Kraft und Lebendigkeit in uns strömen. Vielleicht universales Wohlwollen. Vielleicht Tatkraft.

Unsere Idee, dass wir ein abgetrenntes Selbst seien, tritt in den Hintergrund und wir nehmen uns als mit dem ganzen Universum verbundene Wesen war. Wir kommen nach Hause zurück.

Genjo vermittelt in seinem Mensch- und Lehrersein sehr eindrucksvoll, dass wir beiden Anteilen mutig begegnen können. In einem gewissen Maß sind Gut und Böse, „das Schöne und das Biest“ sogar gleichermaßen Anteile der menschlichen Natur und des Lebens. Aus beiden Seiten können wir lernen und unsere volle Lebenskraft kann sich entfalten. Innere Reife zu entwickeln heißt auch, die ganze Palette von Erfahrungen mit allen Konsequenzen zuzulassen und zu akzeptieren. Das verwandelt und schafft Freiraum, aus dem heraus wir agieren können.

Gestärkt und mit wachem, zugewandten Herzen versuchen wir dieses Wissen in unser Leben zu integrieren und in die Welt zu tragen.

Diese Aufgabe gilt es gemeinsam und in Harmonie zu meistern.



Tagesablauf

05:30 Wecken
06:00 Kleine Teezeremonie (Sarei) und Morgen-Sutren (Asa)
06:30 Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin)
08:00 Frühstück, anschließend ggf. Mitarbeit im Haus (Samu)
09:30 Zazen, Kinhin und Einzelgespräch (Dokusan)
11:30 Vortrag (Teisho)
12:30 Zazen
13:00 Mittagessen, anschließend Samu
14:30 Kinhin im Freien
14:45 Zazen, Kinhin, Dokusan
16:15 Teepause
16:30 Bewegungsübungen (Anleitung: Thomas Christaller)
17:30 Abendessen, anschließend Samu
19:00 Zazen, Kinhin, Dokusan
21:00 Sarei
21:10 Zazen
21:30 Abend-Sutra

Erläuterung Dana/Spende

Genjo Marinello Osho teilt seine Zeit, sein Wissen und seine Freundlichkeit im Rahmen der Tradition von Dana.

Er erhebt für dieses Sesshin kein festes Honorar. Die eingezahlten Gebühren decken lediglich entstandene Unkosten.

Im Gegenzug bitten wir in seinem Namen um freiwillige Unterstützung als Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung.

Die Höhe der Spende sollte sich nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten orientieren.

Wir werden zum Ende des Sesshin einen Behälter bereitstellen. Vielen Dank.



Genjo Marinello Osho

**5-Tage-Sesshin
Montag, 10.2. (19 Uhr)–
Samstag, 15.02.2020 (14 Uhr)**

KB €220(160+60) + UB + Spende

Portrait Genjo

Genjo wurde 1980 als Zen-“Unsui“ (Wolken- und Wasser-Person bzw. Priester Novize) ordiniert und dient seit 1999 als Abt des Rinzaï-Zen-Praxis-Zentrums in Seattle (Chobo-Ji, www.choboji.org). Soziales Engagement zeigt Genjo in zahlreichen interreligiösen und buddhistischen Projekten (z.B. Obdachlosen-Camps). Als Zen Peacemaker nahm er an zahlreichen Zeugnis-Ablegen-Retreats teil: Auschwitz, Ruanda, Black-Hills. Genjo ist ausgebildeter Psychotherapeut. Einige seiner Schüler im Chobo-ji werden selbst Zen-Lehrer oder leiten einen eigenen Tempel.

Teilnehmerstimmen:

Samuel: Genjo ist ein sehr erfahrener Zenlehrer, der Meditationsretreats in der Tradition der "alten" japanischen Schule anleitet. Ich bewundere seinen feinen Humor, seine Offenheit und Tiefe, die ihm bei der liebevollen Menschenbegleitung zur Verfügung stehen. Die Kombination als Psychotherapeut, Lebermann und spiritueller Lehrer ist dabei sehr besonders.

Nikola: Zen Praxis mit Genjo ist immer wieder ein Abenteuer. Der feste und für mich manchmal befremdliche starre Rahmen des Rinzaï-Zen mit seinen Ritualen und formellen Praktiken wird im Zusammenspiel mit Genjos Persönlichkeit, den einfühlsamen Worten und seinem weiten und liebevollen Herzen verständlich und hilfreich.

Daniel: Es meditiert sich deutlich leichter, wenn Genjo in der Nähe ist.

Frank: Ich habe die Sesshins mit Genjo immer als sehr kraftvoll erlebt. Genjos Weisheit und Mitgefühl machen es auch für Anfänger leicht, in die Zenpraxis einzusteigen.

**Anmeldung zum Sesshin über:
Waldhaus am Laacher See
Buddhismus im Westen e.V.
Heimschule 1 - 56645 Nickenich
Tel.: 02636-3344
Fax: 02636-2259**

**Mail: budwest@t-online.de
www.buddhismus-im-westen.de**



**Noch Fragen?
Mail an: info@ohne-rang-und-namen.de**

**Flyer in Englisch:
www.ohne-rang-und-namen.de/sesshin2020/**

**GENJO MARINELLO OSHO
ZEN ALS WEG DES LAUSCHENS
AUF DAS, WAS IST.**

**5-Tage-Sesshin
Mo 10.02. – Sa 15.02.2020**

**Waldhaus
am Laacher See
56645 Nickenich**

**Kurs Sprache Englisch
Übersetzung wird
angeboten**

