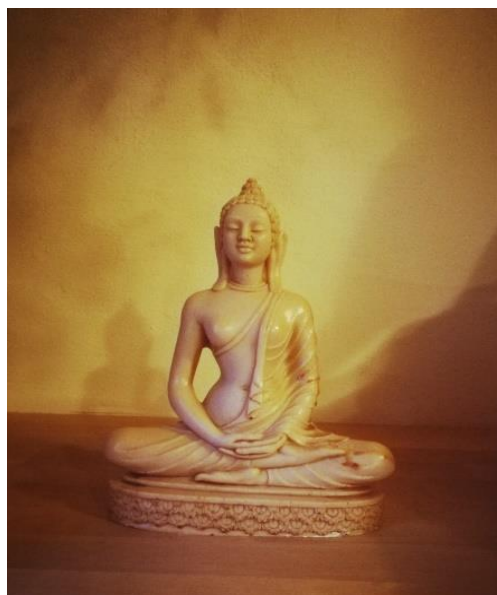


ZEN ALS WEG DES LAUSCHENS AUF DAS, WAS IST.

GENJO MARINELLO ROSHI

5-Tages-Sesshin (Retreat) vom 24.-29.01.2023 im Waldhaus am Laacher See

Genjo Marinello Roshi aus Seattle / USA, bietet zum dritten Mal ein 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 Rinzai-Zen unterstützen und geben Anstoß auf dem Weg zu allumfassender, tiefgründiger Akzeptanz und zu unserer natürlichen Lebenskraft.



Zur Struktur der Tage

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 Einzelgespräche (Dokusan) mit Genjo, die auf einer ganz persönlichen Ebene Hilfestellung leisten. Auf Wunsch ist für Fortgeschrittene Koan-Arbeit möglich. Ergänzend wird einmal täglich zur Unterstützung des Körpers eine Bewegungseinheit angeboten. Der Kurs findet im Schweigen statt. Die Anleitungen und Vorträge von Genjo werden in Englisch gehalten. Eine Übersetzung wird angeboten. Es gibt für diesen Kurs keine vorgegebene Kleidervorschrift. Unterstützend für unsere gemeinsame Praxis, insbesondere für das Vertiefen von Konzentration, sind jedoch dunkle Farben und nicht raschelnde Materialien. Bitte bedenkt das bei der Auswahl der mitgebrachten Kleidung.

Hintergründe zur Praxis

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 wahr. 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, fürsorglichen 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.

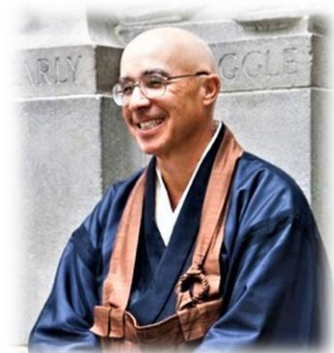
Der Tagesablauf des Sesshins

- 05:30 Aufstehen
- 06:00 Kleine Teezeremonie (Sarei) und Morgen-Sutren (Asa)
- 06:30 Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin)
- 08:00 Frühstück, anschließend 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
- 16:45 Bewegungsübungen
- 17:15 Zazen
- 17:30 Abendessen, anschließend Samu
- 19:00 Zazen, Kinhin, Dokusan
- 21:00 Sarei
- 21:10 Zazen
- 21:30 Abend-Sutra



Zum Lehrer

Genjo Marinello Roshi wurde 1980 als Zen-“Unsui“ (Wolken- und Wasser-Person bzw. Priester Novize) ordiniert und dient seit 1999 als Abt des Rinzai-Zen-Tempels in Seattle (Chobo-Ji, www.choboji.org). Er ist ausgebildeter Psychotherapeut, Pilot und Autor. Anfang 2021 wurde sein erstes Buch “Reflections on Awakening & Maturity for Spiritual Companions” veröffentlicht. Einige seiner Schüler im Chobo-ji werden selbst Zen-Lehrer oder leiten einen eigenen Tempel. Soziales Engagement zeigt Genjo in zahlreichen interreligiösen und buddhistischen Projekten. Als Zen Peacemaker nahm er an zahlreichen Zeugnis - Ablegen - Retreats teil: Auschwitz, Ruanda, Black-Hills.



Zeitraum

Start: 24.01.2023 ab 19:00 Uhr - Anreise 16:00 Uhr
Ende: 29.01.2023 bis 14:00 Uhr

Anmeldung und Ort

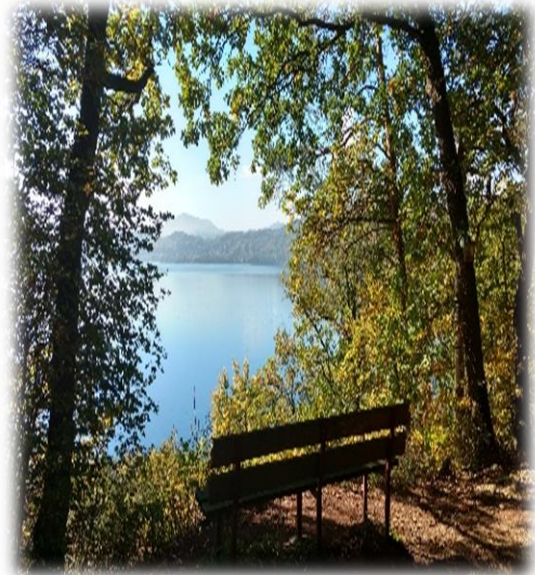
Waldhaus am Laacher See
Heimschule 1 - 56645 Nickenich
Telefon: 02636 - 3344
E-Mail: info@buddhismus-im-westen.de
www.buddhismus-im-westen.de

Kursgebühren

220 € + Unterbringung mit Verpflegung je nach
Zimmerkategorie + Spenden

Erläuterung zu Dana/Spende

Genjo Marinello Roshi teilt seine Zeit, sein Wissen und seine Präsenz im Rahmen der Tradition von Dana. Die eingezahlten Gebühren decken der Erfahrung nach die entstandenen Kosten für seine weite Anreise. Wir bitten in seinem Namen um eine freiwillige Spende als Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung. Die Höhe sollte sich nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten orientieren. Wir werden zum Ende des Sesshins drei Behälter für die Spenden an den Lehrer, das Haus und die Mitarbeiter:innen bereitstellen. Vielen herzlichen Dank.



Teilnehmerstimmen

Samuel (Zenname HO TAI): „*Genjo ist ein sehr klarer und 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. Seine Kombination als Psychotherapeut, Lebemann und spiritueller Lehrer ist sehr besonders.*“

Nikola: „*Zen Praxis mit Genjo ist immer wieder ein Abenteuer. Der feste und für mich manchmal befremdliche starre Rahmen des Rinzai-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.*“

Dietmar: *Genjo ist ein unglaublich warmherziger und liebevoller Lehrer. Das gibt mir Sicherheit im Sesshin, auch wenn es manchmal ganz schwer für mich wird. Im Einzelgespräch kann man sein Mitgefühl und seine Einsicht förmlich spüren. Das tut mir einfach gut.*