

# Zen-Meditation

Nicht das Wesentliche kostet uns alle Kraft und Energie, sondern das Unwesentliche um uns herum. Was ist das Wesentliche? Zen - Sitzen in Kraft und Stille.

Die Antwort erscheint in uns Selbst.

*Syobu Sensei*



Zen geht in seinen Ursprüngen auf den historischen Buddha zurück, man spricht daher auch vom Zen-Buddhismus. Die direkteste Disziplin als Zen-Weg ist Zazen, das „Sitzen in Kraft und Stille“, die Zen-Meditation. Schon im Japan des 12. Jahrhunderts entdeckten die Samurai Zazen als einen Weg zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten. Heute entdecken wir, wie wir in der Zen-Übung elementare Dinge wie Gelassenheit, Loslassen oder die Konzentration auf das Wesentliche trainieren können.

- Termine:** 15.01.2012  
19.02.2012  
11.03.2012  
15.04.2012 jeweils 19.00 – 20.30 Uhr
- Kursgebühr:** Jeweils 15,00 €
- Kursleitung:** Katrin Grunert-Jaeger, Leiterin der Zendo München
- Sonstiges:** Anmeldung erforderlich über [info@kgj-im.de](mailto:info@kgj-im.de)  
oder 0172/788 90 29