

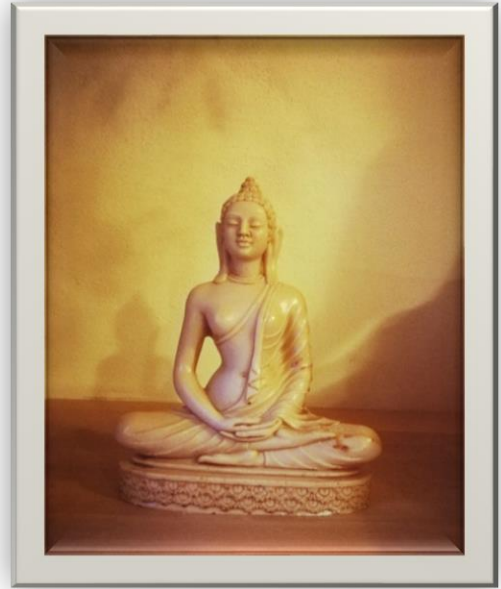
ZEN ALS WEG DES LAUSCHENS AUF DAS, WAS IST.

GENJO MARINELLO ROSHI

5-Tages-Sesshin (Retreat) vom 23. - 28.01.2024 im Waldhaus am Laacher See

Was ist ein ZEN Sesshin?

Wenn wir uns für die Teilnahme an einem Zen Sesshin (Retreat) entscheiden und uns zum Zazen auf ein Kissen setzen, nehmen wir uns Zeit und wenden uns unserem inneren 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. In anderen Momenten erleben wir Zustände von Klarheit, von Liebe und Zuversicht. Wir fühlen Kraft und Lebendigkeit in uns strömen. Manchmal universales Wohlwollen und 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.



ZEN vermittelt sehr eindrucksvoll, dass wir beiden Anteilen mutig begegnen können. In einem gewissen Maß sind „Buddha und das Biest in uns“ 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, 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.

Zur Struktur der Tage

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. Das stille Sitzen (Zazen) ist die zentrale Praxis. Gehmeditation, Verbeugungen, gemeinsames Chanten, Arbeitsperioden, Essenszeiten, Teezeremonien und gelegentlicher Austausch im Kreisgespräch („Vom Herzen her zuhören und sprechen“) strukturieren den Tag. Ebenfalls inbegriffen sind inspirierende Vorträge und mindestens zwei tägliche Einzelgespräche (Dokusan) mit dem Lehrer, die auf einer ganz persönlichen Ebene Hilfestellung geben. 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 werden in Englisch gehalten. Eine Simultanübersetzung wird angeboten.



Zum Lehrer

Genjo Marinello Roshi lebt mit seiner Frau Carolyn in Seattle / USA und bietet zum vierten Mal ein Sesshin (Zen-Retreat) im Waldhaus an. Er wurde 1980 als Zen-“Unsui“ (Wolken- und Wasser-Person bzw. Priester Novize) ordiniert und dient seit 1999 als Abt des Rinzaizen-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. 2022 veröffentlichte er sein zweites Buch "Intimate Infinite" dass eine Anthologie seiner vielfältigen Vorträge/Teishos ist.



Einige seiner SchülerInnen im Chobo-ji werden selbst Zen-LehrerInnen oder leiten eigene Tempel. Soziales Engagement zeigt Genjo in zahlreichen interreligiösen und buddhistischen Projekten. Als Zen Peacemaker nahm er an zahlreichen Retreats teil: Auschwitz, Ruanda, Black-Hills.

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



Zeitraum

Start: 23.01.2024 ab 19:00 Uhr - Anreise 17:00 Uhr
Ende: 28.01.2024 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

Seminargebühr + Unterbringung mit Verpflegung
je nach Zimmerkategorie (siehe Homepage vom
Waldhaus). Plus Dana/Spende an den Lehrer.

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 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.

Weitere Informationen zum Retreat erhalten Sie unter

Samuel Koelewijn (Zenname: HO TAI)
kontakt@koelewijn.de
01590 - 136 23 39

Teilnehmerstimmen

Samuel Koelewijn (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, Pilot, Lebewann und spiritueller Lehrer ist sehr besonders.“

Nikola Dedes: „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 Speicher: „Es meditiert sich deutlich leichter, wenn Genjo in der Nähe ist.“

Dietmar Panzer: 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.

