

Online Zen-Abend

Das gemeinnützige Zen-Zentrum Tao Chan bietet für alle Interessierten zweimal im Monat die Möglichkeit, von zuhause an einem Online Zen-Abend teilzunehmen. Diese Veranstaltungen finden bis auf Weiteres unter Verwendung des kostenlosen Tools Zoom online statt.

Der Zen-Abend kann für jeden, unabhängig von Vorkenntnissen und religiöser Zugehörigkeit, zu einer inspirierenden spirituellen Erfahrung werden. Die Zen-Meditation bietet die Möglichkeit, einen Einblick in die tiefe, grundlegende Natur unseres wahren Seins zu bekommen.

Der Zen-Abend beginnt mit einer Einführung in die Zen-Meditation durch autorisierte Zen-Lehrer. Diese sind langjährige Schüler von Zen-Meister Zensho. Bei der Einführung werden die Körperhaltung, die Atmung und das Bewusstsein während der Sitz- und Gehmeditation live via Webcam ausführlich erklärt.

Die Einführung ist besonders für Anfänger und Erstteilnehmer geeignet. Damit die Zen-Lehrer die Teilnehmer gut in die Meditation einweisen können und ggf. die Sitzhaltung korrigieren können, ist eine Webcam von Vorteil. Auf persönliche Fragen wird direkt eingegangen.

Nach der Einführung beginnt der Hauptteil des Zen-Abends. Dieser besteht aus zwei Sitz-Meditationen (je ca. 20 Min.) und einer Geh-Meditation (ca. 10 Min.) mit Live-Begleitung eines Zen-Lehrers.

Den eigentlichen Höhepunkt des Zen-Abends bildet ein Vortrag von Zensho (ca. 45 Min.), der nur bei einem Online Zen-Abend gezeigt wird. In den Vorträgen von Zensho erfahren wir jene bedingungslose Liebe und geistige Kraft, die nur durch einen erleuchteten Meister spürbar werden.

Es gibt außerdem für alle Teilnehmer des Zen-Abends die Möglichkeit, mit Zensho in Kontakt zu treten und ihm kurz zusammengefasste Fragen zu stellen. Diese Fragen können samt einem Porträtfoto (mit Namen, Alter und Wohnort) des Teilnehmers per E-Mail eingereicht werden. Die persönliche Antwort von Zensho an den Teilnehmer erfolgt zeitnah per E-Mail. Auf diesem Weg kann – bei besonderer Herz-zu-Herz-Übereinstimmung – auch der Grundstein für eine Schülerschaft bei Zensho gelegt werden.

Zum Ablauf:

- 19.00 Uhr: Einführung
- 19.30 Uhr: Meditationsbeginn
 - Sitzmeditation (20 Min.)
 - Gehmeditation (10 Min.)
 - Sitzmeditation (20 Min.)
- 20.20 Uhr: kurze Pause (10 Min.)
- 20.30 Uhr: Online-Vortrag von Zensho
- ca. 21.15 Uhr: Ende der Veranstaltung

Sie möchten gerne an einem Online Zen-Abend teilnehmen?

Klicken Sie einfach bei einem Termin auf den Link **Eventbrite** für das Online-Ticketsystem.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Zen-Zentrum Tao Chan