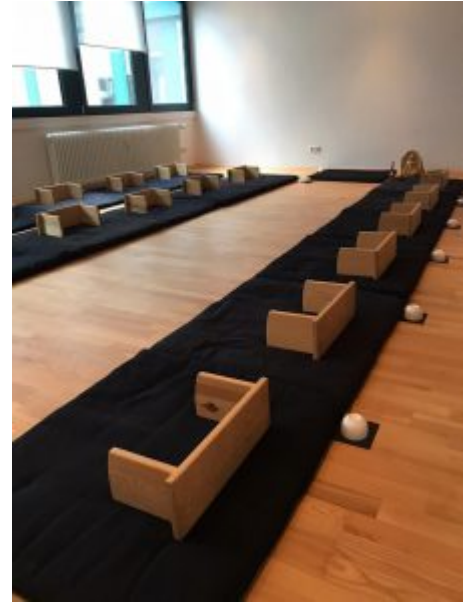


1. Zen-Workshop des Tendokan Stade e.V. am 16.11.2019

Am Samstag, den 16.11.2019, haben wir zum ersten Mal für unsere Mitglieder einen mehrstündigen Zen-Workshop angeboten. In Zusammenarbeit mit der Zendo-Gruppe aus Stade und unter Leitung von Steffen Jantzen gab es für alle Zen-Interessierten eine Einführung in die Zen-Meditation. Unterstützt wurde Steffen dabei von Zen-Praktizierenden aus einem Allgäuer Zen-Kloster sowie der Hamburger Zen-Gruppe. Als perfekt geeignete Örtlichkeit für



die 17 Teilnehmer wurde der stimmungsvolle Übungsraum der Praxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung von Imke Kittelmann ausgewählt. Hierfür noch einmal an alle herzlichen Dank!

Nach einer geschichtlichen Einführung zum Buddhismus und dem hieraus entstandenen Zen-Weg, ging es schon gleich mit der ersten Meditationsphase los. Es sollten einige folgen. Neben der Zen-Meditation im Zen-Sitzen, rezitierten wir gemeinsam (so gut jeder konnte) das Herz-Sutra (einen uralten japanischen buddhistischen Text) der schon allein durch den Klang und den damit verbundenen Schwingungen der Stimmen tief wirkte. Wir versuchten unseren Einklang von Körper und Geist durch Gehmeditation zu schulen und übten uns in der „Königsdziplin aller Achtsamkeitsübungen“, der japanischen Teezeremonie. Unser Energiefluß wurde mit der Form des Pferdes aus dem Qigong weiter in Bewegung gesetzt. Wer mochte, hatte die Chance zu einem Taiwa, einem 4-Augen-Gespräch, mit einer Zen-Lehrerin.



Gruppenfoto mit allen, die den 1. Zen-Workshop ermöglicht haben :-)

Alles in allem passte so harmonisch ineinander, dass die Zeit der Ruhe und des eigentlichen bewußten „Nichtstun“ wie im Flug verging. Für die meisten war es die erste intensive Berührung mit dem Zen-Weg, aber dem Feedback nach, wohl bestimmt nicht die letzte. Wir möchten das auf jeden Fall gerne wiederholen!!!

Daher einen herzlichen Dank noch einmal an Steffen für die schöne Zeit, die Du uns um das Zen geschenkt hast! Auch natürlich ein großes Dankeschön an alle die mit dazu beigetragen haben, dass wir einen tollen Tag in den Räumen der Paxis für Yoga, Hypnose und Tiefenentspannung erleben durften!!!

Auf ein Wiedersehen,

Jörg Gissel