

## Zen-Meditation – Zazen

Zazen ist eine Form der ungegenständlichen Meditation: das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Der spirituelle Weg des ZEN hat sich aus Buddhismus und Taoismus entwickelt, ist aber nicht gebunden an eine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur. So wird Zazen heute im Westen auch von vielen Christen praktiziert. Da für Zazen keine religiösen Schriften und keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben werden, ist es sehr wirksam bei der Klärung des geistig-psychischen Grundes und führt zu reifer Integrität und Authentizität der Persönlichkeit.

Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreute und Ablenkende – sich unterhalten, Smartphone benutzen, Fernsehen und Zeitung lesen – soll für diese Zeit unterlassen werden. Man lässt sich selbst in jeder Hinsicht in Frieden. Dadurch kommt das ständige innere Beschäftigtsein schließlich zur Ruhe; Körper und Geist können sich regenerieren. Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe. In den angebotenen Einzelgesprächen geht es um den ganz persönlichen Übungsweg sowie um Tipps und Hilfestellung bei eventuellen Problemen mit dieser Meditationsform.

## Zen-Meditation

### Kurse 2019

- **10.-13.01.2019: Einführungskurs 1**  
Leitung Hp. Gugger; Kloster Schwarzenberg
- **12.-17.02.2019: Aufbaukurs 1 (Sesshin)**  
Leitung E. Spranger; Seminarhaus Höfen
- **04.-07.04.2019: Einführungskurs 2**  
Leitung E. Spranger; Seminarhaus Höfen
- **01.-07.09.2019: Aufbaukurs 2 (Sesshin)**  
Leitung E. Spranger; Seminarhaus Höfen
- **24.-27.10.2019: Einführungskurs 3**  
Leitung Hp. Gugger; Kloster Schwarzenberg

Diese Ausschreibung steht auch auf unserer Homepage [www.keb-erh.de](http://www.keb-erh.de) zum Download bereit (unter Service / Kursausschreibungen).



Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis  
Erlangen-Höchstadt e.V.

Geschäftsstelle:  
St.-Martin-Str. 3  
91301 Forchheim  
Tel. 09191/67275  
Fax 09191/729781  
info@keb-erh.de

# Zen-Meditation



## Kurse 2019



Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis  
Erlangen-Höchstadt e.V.

## Kurse – Ablauf und Inhalt:

Im **Einführungskurs** werden wir das Sitzen in der Stille (Zazen) kennenlernen und einüben.

Bei den **Aufbaukursen** (Sesshin) werden wir unsere Meditation vertiefen.

Der Kurs ist ein Schweigekurs.

Tägliche Übungselemente sind:

- Meditation (Zazen):
  - Einführung: 12 Sitzeinheiten von je 20 min
  - Aufbaukurs: 13 Sitzeinheiten von je 25 min
- Achtsames Gehen (Kinhin)
- Vortrag
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Eine Stunde achtsames Arbeiten (denn der Zenweg führt in den Alltag)

Es wird erwartet, dass man sich auf die Übungsstruktur einlässt. Nach Absprache können einzelne Meditationszeiten ausgelassen werden.

Die Kurse sind offen für alle Interessierten. Der Aufbaukurs setzt die Teilnahme an einem Einführungskurs voraus.

## Kursleiter:

**Erich Spranger** (Bamberg): Zen-Praxis seit Mitte der 80er Jahre; seit 1993 bei Sr. Ludwigs Fabian OSB, einer Missionsbenediktinerin und Zen-Meisterin der Sanbo-Zen-Schule. Lehrbefugnis von Sr. Ludwigs 2010. Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke.

Inhaltliche Rückfragen zu seinen Kursen:

<http://www.zen-erich-spranger.de/>

Tel. 0951/509104 -- [erich.spranger@posteo.de](mailto:erich.spranger@posteo.de)

**Hanspeter Gugger** (Erlangen): Zen-Praxis seit 1990; 1997-2015 bei Sr. Ludwigs Fabian OSB. Seit 2018 Assistierender Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke.

Inhaltliche Rückfragen zu seinen Kursen:

<http://zen-meditation-in-erlangen.de/>

Tel. 0171 571 59 44

[hanspeter.gugger@zen-meditation-in-erlangen.de](mailto:hanspeter.gugger@zen-meditation-in-erlangen.de)

**Termine:** siehe Rückseite.

Die Kurse beginnen jeweils um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden um 13.00 nach dem Mittagessen.

## Veranstaltungsorte:

Seminarhaus Höfen (Gemeinde Baudenbach bei Neustadt/Aisch). <https://meditation-hoefen.com/>

Bildungshaus Kloster Schwarzenberg (bei Scheinfeld) <http://www.kloster-schwarzenberg.de/>

**Veranstalter:** KEB – Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Erlangen-Höchstadt e.V.

**Teilnehmerbeitrag:** beinhaltet Kursgebühr, Übernachtung und Vollverpflegung.

- Einführung 1: 220 € (EZ)
- Aufbaukurs 1: 310 € (DZ; EZ-Zuschlag 20 €)
- Einführung 2: 190 € (DZ; EZ-Zuschlag 12 €)
- Aufbaukurs 2: 370 € (DZ; EZ-Zuschlag 28 €)
- Einführung 3: 220 € (EZ)

Eine Ermäßigung ist nach Rücksprache gerne möglich.

**Anmeldeschluss:** jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn.

**Anmeldung:** Anmeldeabschnitt per Post oder Fax bei der KEB oder mit allen (!) Angaben per E-Mail an [info@keb-erh.de](mailto:info@keb-erh.de).

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns eine kurze Rückmeldung, die den Eingang Ihrer Anmeldung bestätigt und gegebenenfalls einem Hinweis auf die Warteliste. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie von uns eine schriftliche **Anmeldebestätigung** mit weiteren Informationen zum Kurs. Einzel- bzw. Doppelzimmerwünsche (für die Kurse in Höfen; nur dort Wahl benennen) werden nach Möglichkeit berücksichtigt, können aber nicht garantiert werden.

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag nach Erhalt der schriftlichen Anmeldebestätigung sofort auf das darin angegebene Konto. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss fällt eine Gebühr von 50 € an.

## Verbindliche Anmeldung für den Kurs Zen-Meditation:

Einführungskurs 1: 10.-13.1.2019

Aufbaukurs 1: 12.-17.2.2019

Einführungskurs 2: 4.-7.4.2019

Aufbaukurs 2: 1.-7.9.19

Einführungskurs 3: 24.-27.10.19

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Ausschreibungsbedingungen an.

Name ..... Zimmerwunsch:  EZ  DZ  EZ oder DZ (beides ok)

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an andere Teilnehmer für die Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich nicht einverstanden.

Datum, Unterschrift .....