



ZEN-Kreis von Yamada Kôun Roshi

Offene Zen-Gruppe Osnabrück

Die Zen-Gruppe Osnabrück trifft sich regelmäßig zum Zazenkai (Gemeinsames Meditieren) im Mediationsraum des Marienhospitals.

Viele Menschen suchen heutzutage wieder Zugang zu einer Innerlichkeit. Es kann z.B. die Sehnsucht nach Stille sein oder der Wunsch nach mehr Gelassenheit im Alltag, nach innerem Frieden oder spiritueller-religiöser Erfahrung, was Menschen zur Meditation führt. Zen selbst kann aus ganz unterschiedlichen Beweggründen heraus geübt und praktiziert werden. Grundsätzlich sammelt es den Menschen aus seiner Zerstreuung und zentriert ihn.

Zen stammt aus dem Zen-Buddhismus, ist aber keine Religion, sondern steht allen Menschen offen, unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Zazen ist die Übung des schweigenden Sitzens:

- reduziert Stress und fördert die Gesundheit
- führt zu mehr Aufmerksamkeit im Alltag
- hilft bei der Klärung existenzieller Fragen
- befreit von der Angst vor dem Tod
- ist ein Weg zu tiefster Selbst- und Gotteserfahrung

Nähere Informationen bei Wilhelm Meemken. Telefon: 0541/91190990 und unter wmeemken@ecos.eu