

Wenn Ihr Euch selbst nicht vertraut, müht Ihr Euch für immer vergeblich ab.

Linji † 866

Wenn du Farben siehst und Laute hörst, ist dies eine gute Zeit zur Verwirklichung.

Wenn du ißt und trinkst, ist auch dies eine gute Zeit zur Verwirklichung.

All dies sind wunderbare Gelegenheiten zur Verwirklichung bei allen Verrichtungen des alltäglichen Lebens. Fo-yan, † 1120

Beginne – dann tu was Du willst!

M. *1946

Es war einmal:

Zazen im Karma Dzong

Shambhala Zentrum, Auf dem Wehr 33, 35037 MR, Weidenhausen

Täglich richten Interessierte um **6:00 h** alles, um nach Körperübungen um **6:30 h** zu beginnen: zur Wand sitzen, zweimal à 25 Minuten, unterbrochen von fünf Minuten Gehen. Nach Beginn der **ersten** Sitzrunde wird zur Aufrichtung ein Holzstock angehalten, zur **zweiten** Haltungshilfe auf Wunsch gegeben; als Abschluß recitieren wir zwei Texte. Bis **7:35 h** enden wir nach Wegräumen unserer Sitzmaterialien – oder sitzen sonntags weitere Runden. **4 bis 8 Minuten Arbeit im Haus, Hof oder Garten** folgen – zum Dank gegenüber dem Zentrum als Gastgeber.

Besondere Kleidung ist nicht nötig; als Sitzmaterial sind vorhanden vier Zafus, Sitzkeile, ein Holzbänkchen und -stühle. Ggf. bitte Privates mitbringen!

5:30 h, meist samstags, ist **auf Anfrage** eine Einführung zur Sitzhaltung, Details des Ablaufs, ein Kennenlernen der gemeinsamen "äußeren Form" möglich: [zazen-am-morgen\[at\]web.de](mailto:zazen-am-morgen[at]web.de) ; für Beginnende ist sie **Voraussetzung** für gemeinsames Sitzen.

Kontakt zuvor – als Vergewisserung, eigenes Kommen ankündigen, o. a. – **sehr sinnvoll:**

Christopher, [zazen-am-morgen\[bei\]web\[punkt\]de](mailto:zazen-am-morgen[bei]web[punkt]de)

geändert: April 2017