



ZEN

Südpfalz

Der Faden ist nicht weg. Nimm ihn wieder auf.

Wieder auf die Matte. Wieder anknüpfen. Wieder eintauchen.

Vielleicht war Meditation einmal ein fester Bestandteil Deines Lebens. Vielleicht warst Du regelmäßig in der Zen-Gruppe dabei – oder nur einige Male. Und irgendwann ist der Faden dünner geworden oder ganz abgerissen.

Das kann viele Gründe haben: Veränderungen im Alltag, andere Prioritäten, Zeitmangel – oder einfach die Erfahrung, dass eine regelmäßige Praxis manchmal leiser wird und aus dem Blick gerät.

Im Oktober und November gibt es deshalb vier Abende, die Dir einen leichten Wiedereinstieg **in Meditation und Zen-Praxis** ermöglichen sollen.

Die Termine

19. Oktober · 26. Oktober · 2. November · 9. November 2026

jeweils Montag, 19:45–21:15 Uhr

Du musst nichts nachholen. Du musst auch nicht wieder bei null beginnen.

Es geht darum, **den Faden wieder aufzunehmen**, Bekanntes neu zu entdecken und Schritt für Schritt wieder Zugang zur eigenen Praxis zu finden.

Die vier Abende sind **praxisorientiert, unterstützend und unabhängig voneinander aufgebaut**. Du kannst an allen vier Terminen teilnehmen – oder auch nur an einzelnen Abenden.

Auch wenn Du bereits regelmäßig dabei bist, können die Abende eine gute Gelegenheit sein, Grundlagen neu zu betrachten, die eigene Praxis zu vertiefen und scheinbar Vertrautes noch einmal bewusster wahrzunehmen.

Was passiert an den vier Abenden?

Siehe Rückseite!

ZEN Südpfalz

Der Faden ist nicht weg. Nimm ihn wieder auf.

Wieder auf die Matte. Wieder anknüpfen. Wieder eintauchen.

1. Abend | Wieder auf die Matte

Eine gute Haltung ist die Basis

Wie sitzen wir eigentlich in der Meditation – und warum ist die Haltung so wichtig?

Die Körperhaltung ist im Zen weit mehr als eine ergonomische Frage. Sie beeinflusst unsere Atmung, unsere Wachheit, unsere Aufmerksamkeit und auch unsere innere Verfassung.

An diesem Abend geht es um **Körper, Haltung und Sitzen**: Wie finde ich eine stabile und zugleich entspannte Haltung? Was unterstützt Aufrichtung, Ruhe und Präsenz? Und wie kann ein sanfter Wiedereinstieg gelingen, ohne Anstrengung und ohne Anspruch, „es richtig machen“ zu müssen?

Mit Erläuterungen, praktischen Hinweisen und unmittelbarer Meditationserfahrung.

2. Abend | Wieder in der Meditation ankommen

Der Körper ist das Eingangstor – der Atem der Schlüssel

Meditation ist weit mehr als Entspannung.

Wie finden wir zurück zu Ruhe und Gelassenheit? Und zu mehr Bewusstheit? Wie kommen wir wieder in Kontakt mit unserer Kraft und Energie? Und was bedeutet es, aus der eigenen Mitte heraus zu sitzen? An diesem Abend richten wir die Aufmerksamkeit auf Körper, Atem und Hara. Wir üben, wieder im eigenen Erleben anzukommen und die Aufmerksamkeit bewusst auszurichten. Und wir schauen auf eine Erfahrung, die jeder kennt: Gedanken tauchen auf, ziehen uns mit, Aufmerksamkeit geht verloren. Das ist kein Scheitern in der Meditation.

Im Gegenteil: Der Moment, in dem wir es bemerken, ist bereits der Ausgangspunkt für erneute Ausrichtung und Bewusstheit.

3. Abend | Zen in Bewegung

Ein Schritt. Dieser Schritt.

Gehmeditation – *Kinhin* – ist kein Spazierengehen.

Meditation endet nicht am Rand der Matte. Die Qualität der Aufmerksamkeit bleibt dieselbe – nur die Form verändert sich.

An diesem Abend widmen wir uns intensiver der **Gehmeditation** und damit der Frage, wie wir vom Sitzen ins Handeln kommen.

Was bedeutet Präsenz in Bewegung? Wie bewusst gehe ich eigentlich durch meinen Tag? Wie verändert sich mein Erleben, wenn ich nicht schon beim nächsten Schritt bin, sondern wirklich bei diesem einen bleibe?

Kinhin macht erfahrbar, dass Zen nicht nur im Sitzen stattfindet und Zen nicht am Mattenrand endet.

4. Abend | Sarei – Die Tee-Zeremonie

Konzentriertes Zen

Eine Tasse Tee kann mehr sein als eine Pause.

Sarei, die Tee-Zeremonie, verbindet Achtsamkeit, Präsenz, Klarheit und Gemeinschaft. Wir sind ganz bei uns – und gleichzeitig Teil einer gemeinsamen Form.

An diesem Abend schauen wir genauer hin: Was wird durch ein Ritual wie Sarei erfahrbar? Wie ist die Tee-Zeremonie mit Meditation und Zen verbunden? Welche Bedeutung haben Form, Aufmerksamkeit und gemeinsame Ausrichtung? Und wie kann Sarei die eigene Praxis bereichern?

Sarei ist konzentriertes Zen – in Bewegung, in Form und in Gemeinschaft.

Die Termine

19. Oktober · 26. Oktober · 2. November · 9. November 2026 jeweils Montag, 19:45–21:15 Uhr

Die vier Abende sind unabhängig voneinander aufgebaut. Du kannst also an allen Terminen teilnehmen oder auch an einzelnen Abenden dazukommen.

Wenn Du schon einmal bei uns gewesen bist, dann komm einfach wieder dazu.

Über eine kurze E-Mail vorab freue ich mich natürlich. Über den regulären Teilnahmebeitrag von 10 Euro pro Abend hinaus fallen keine weiteren Kosten an.

ZEN Südpfalz

www.zen-suedpfalz.de | E-Mail: web@zen-suedpfalz.de