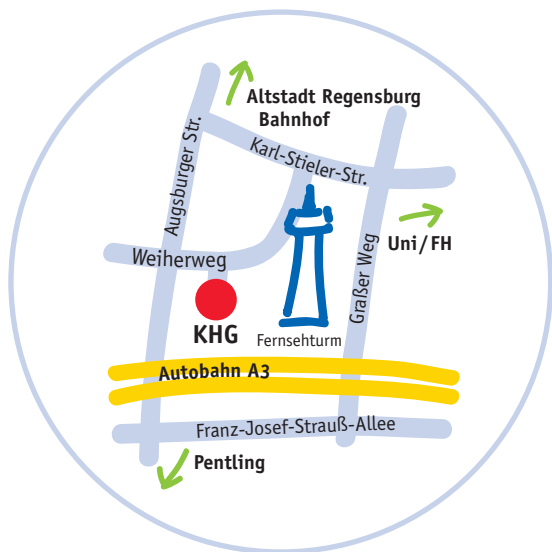


So kannst Du uns finden ...



Kursgebühr für Studierende
20.- EUR, incl. Verpflegung

KHG – Weiherweg 6a
93051 Regensburg
Tel.: (0941) 92243
Mail: post@khg-regensburg.de
www.khg-regensburg.de



Crash-Kurs

ZEN

Samstag, 1. Mai 2010
9.00 - 18.00 h

mit P. Dr. Stefan Bauberger SJ
im Meditationsraum
der KHG am Weiherweg

- Praktische Einführung in die ZEN-Meditation
- Inhaltliche Impulse
- Möglichkeit zum Gespräch

ZEN

ist eine Form der Meditation, die aus Indien kommt, in China geformt, und in Japan und Korea weiterentwickelt wurde. Im 20. Jahrhundert wurde sie auch im Westen aufgenommen.

Zen ist im Buddhismus verankert, wird aber auch von vielen Christen und anderen spirituellen Suchern mit großem Gewinn praktiziert.

Sitzen in Stille ist die Grundform der Übung des Zen – ausgerichtet auf das Erwachen in den Illusionen des Geistes. Im Sitzen in Stille wird man der eigenen Existenz gewahr und öffnet sich für die ganze Wirklichkeit.

Das ist ein Weg um das eigene Selbst, das wahre Selbst, zu verwirklichen.

Diese Verwirklichung des Selbst bedeutet Hingabe: die Verwirklichung des Selbst ist gleichzeitig ein Aufgeben des Selbst.

DER CRASH-KURS ZEN

dient der Einführung in die Zen-Meditation. Neben praktischen Hinweisen und einigen Einheiten von Sitzmeditation wird es inhaltliche Impulse und die Möglichkeit zum Einzelgespräch geben.



Zen-Lehrer Stefan Bauberger

Dr. Stefan Bauberger lehrt seit 10 Jahren Zen-Meditation.

Vom indischen Zenmeister Ama Samy hat er die Lehrbeauftragung und die Ernennung zum Zenmeister erhalten.

Er ist Jesuit, Theologe und Physiker. Er lehrt Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München.



Meditationsraum der KHG Regensburg