

Die Gruppe ist mit der Sati-Zen Sangha im [Haus Tao](#) , unter der Leitung von Zen Meister Marcel Geisser verbunden. Im Haus Tao in Wolfhalden in der Schweiz, sind wir ein bis zwei Mal pro Jahr zu einem gemeinsamen Wochenendretreat, wo uns Marcel oder andere Lehrende des Hauses für "Fragen und Antworten" zur Verfügung stehen.

Wir haben Kontakte zum [Meditationszentrum Beatenberg](#) in der Schweiz und dem [Meditationszentrum Buddha-Haus](#) im Allgäu. Die Gruppe hat sich in den 90er Jahren aus dem Kontakt mit der buddhistischen Lehrerin Ayya Khema entwickelt, daher liegen ihre Ursprünge im [Theravada](#)

Inhalt und Ablauf unserer aktuellen Übungspraxis werden durch die Sati Zen Sangha und den regelmäßigen Austausch mit dem Haus Tao geprägt. Somit finden sich auch Zen Elemente in unserer Meditationspraxis.

Bestandteil unserer Übungen ist auch das "Weise Erwägen" (Yoniso Manasicara), eine spezielle Technik des Reflektierens, wie es Rosemary und Steve Weissman <http://rosemary-steve.org> lehren.

Die Gruppe ist offen für alle an Meditation und am Buddhismus interessierten Menschen. Seit 2008 sind wir als Verein organisiert.

Wir praktizieren sowohl stille Meditationen in Form der Atembetrachtung als Mittel zum Aufbau von Konzentration und als Hilfe, um zur inneren Ruhe zu kommen, als auch Betrachtungen des Körper / Geistprozesses ([Vipassana](#)). Wir üben mit geführten Meditationen und Kontemplationen zu bestimmten wesentlichen Themen wie zum Beispiel den Daseinsmerkmalen " Vergänglichkeit" (Anicca), "Unzufriedenheit, Leidhaftigkeit (Dukkha)" und "Substanzlosigkeit (Anatta)".

Jeden dritten Dienstag im Monat hören wir DVD/CD Vorträge und Unterweisungen von Lehrenden verschiedener Traditionen, gelegentlich auch "live". Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit des zwanglosen Austauschen bei einem gemeinsamen Essen. Bei Gelegenheit besuchen wir gemeinsam andere Meditationszentren, gehen zu Wochenend-Retreats, organisieren einen „Tag der Achtsamkeit" oder wir laden buddhistische Lehrende zu uns ein.

Spirituelles Wachstum

"... dazu sind wir auf der Welt. Sollte sich je einmal jemand darüber den Kopf zerbrochen haben, wozu wir eigentlich auf der Welt sind, da die Welt doch „ein Jammertal“ ist, dann ist das die Antwort. Spirituelles Wachstum um heraus zu wachsen aus den emotionalen, mentalen und spirituellen Kinderschuhen und einmal so reifen, dass die eigene Reife für uns selbst hilfreich ist, aber natürlich auch für andere."

Ayya Khema

Wir treffen uns einmal

wöchentlich dienstags, **außer an Feiertagen**, z.B. 1 Mai, um 18.00 Uhr

[Talgartenstr.2](#) in den Räumen des Hospizvereins. Bitte klingeln im **Seminarraum 1.OG** !
Da das Bereitstellen des Meditationsraumes und die Anschaffung von Sitzkissen, Matten etc. Kosten verursacht, würden wir uns über eine Spende (Dana= Paliwort für Großzügigkeit, eine der Vollkommenheiten, Paramitas) von Besuchern unseres Meditationsabends, die nicht Mitglieder des Vereins sind, sehr freuen.

Wer die Gruppe kennenlernen möchte kann ohne Voranmeldung vorbeikommen. Sitzkissen und Unterlagen sind vorhanden.

Einlass nur bis 18.15 möglich!

Der Ablauf des Abends gestaltet sich in der Regel wie folgt:

18:00 - 18:30 Aktuelle Infos/ Fragen

zwischen 18:30 - 20.00 Uhr gibt es im Wechsel folgende Übungen:

- Sitzmeditation (idR 30 bis 45 Min.) -

- Kontemplation oder Gehmeditation (oder Vortrag) -

- geführte Mettameditation - (Praxis zur Herzöffnung; ca. 20 Min.) -

Zwischen den jeweiligen Teilen kurze Pausen in Stille

An jedem **ersten Dienstag im Monat:**

Textrezitation - 30 Minuten Sitzen - 10 Minuten Gehmeditation (Kin hin) - 20 Minuten Sitzen - Textrezitation.

An jedem **zweiten Dienstag im Monat** gibt es Meditationsübungen mit Anleitungen, jeweils mit Mettapraxis.

An jedem **dritten Dienstag im Monat** hören wir einen Vortrag (s. Dienstagsvorträge) und gehen im Anschluss gemeinsam zum Essen.

Der **vierte oder fünfte Dienstag** hat wechselndes Programm.

Gruppenleitung:

Clemens Schwinkowski, Meditations- und Dharmalehrer

Clemens widmet sich dem Weg der buddhistischen Herz- und Geistesschulung unter Anleitung verschiedener Lehrerinnen und Lehrer im In- und Ausland seit 1992. Seit 2006 praktiziert er intensiv und regelmäßig im Haus Tao unter Führung von Marcel Geisser Roshi (der ein von Thich Nhat Hanh autorisierter Dharmalehrer ist). Marcel hat Clemens zum Lehren des Dharma ermuntert.

Kontakt E-Mail: schwinkowski@email.de