

Reise ins Innere des Seins – Reisevorbereitungen und Aufbruch

Was: Ein praxisorientierter Vormittag für alle Interessierten, die im Rahmen von Selbstfürsorge ihre Haltung zu Achtsamkeit erforschen und vertiefen möchten

Wann: Sonntag, 26.5.24 // 10 bis 13 h

Wo: Praxis für Psychologische Psychotherapie Andreas Klatt, Hanssenstraße 6, 37073 Göttingen

Kosten: auf Spendenbasis (Empfehlung: 15 bis 35 Euro). Anmeldungen bitte bis 17.5.24 an:

gb@gilbert-bender.de. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

- ***mit aus dem Qi Gong abgeleiteten Übungen zur integrativen Selbstregulation das Gewahrsein verfeinern: Sammlung, Erdung und Zentrierung als Grundlegung der Meditation***
- ***eine humorvoll-musikalische Erklärung, warum das Sitzen im Zen keine todernste Sache ist***
- ***ein kompaktes Toolkit, wie wir mit weit verbreiteten Reisehemmnissen auf dem Weg ins Innere des Seins einen mildereren, annehmenden Umgang finden können***

Im Außen kommt die Welt nicht zur Ruhe: Krisen und Kriege rütteln an der so wichtigen Gewissheit, dass die Welt ein guter Ort ist, an dem wir Frieden und Zuversicht finden können. Immer mehr Menschen gelangen so in ihrem Leben an einen Wendepunkt, der eine Tür in ungeahnte Welten aufstößt: Wie wäre es, der Suche nach stetem Glück im Außen etwas von ihrer Verbissenheit zu nehmen – und stattdessen den Blick zunächst nach innen zu richten? Verschiedenste Traditionen bieten sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten als inneres Navi an, um auf dieser Reise zur Natur des eigenen Wesens nicht die Orientierung zu verlieren. Das aus Japan stammende Zen gilt dabei einerseits als ein Weg, bei dem etliche Rituale zu einem hohen Grad an Formalisierung beitragen. Andererseits zieht die pure Klarheit, der Verzicht auf schmückendes Beiwerk viele Menschen an, die einen möglichst unverstellten Zugang zu den transzendenten Dimensionen von Wirklichkeit suchen.

Der Bielefelder Zen-Lehrer Gilbert Bender wird am Sonntag, 26.5.24, in der Zeit von 10 bis 13 Uhr in der Psychotherapeutischen Praxis von Andreas Klatt in der Hanssenstraße 6 einen praxisorientierten, informativen und heiteren Einblick geben, wie Zen einen darin unterstützen kann, dem Essenziellen Raum zu geben. Fernab vom Rahmen, den Sprache vorgibt, bietet eine von den Lehren des Zen angeleitete Erfahrung einen Möglichkeitsraum, in dem wir auf Spürebene mit tieferen Dimensionen der Existenz in Kontakt kommen können. Schnell ist der Verstand zur Stelle, um Erfahrenes in Konzepte einzuteilen, die eine Vorhersage des Künftigen erlauben. Seit hunderten von Jahren wird das Wissen weitergegeben, wie wir trotz dieser Eigenschaft unseres Verstandes den enggefassten Rahmen einer vorherbestimmten Identität erweitern können. Entgegen der ansozialisierten Erwartung, dass wir dafür bestimmt doch etwas zu lernen, uns anzustrengen haben, geschieht das Erkennen eher im Lösen und Loslassen. Was für ein wohltuender Paradigmenwechsel in einem Zeitalter, das sich mehr und mehr in den Illusionen der vermeintlich allgegenwärtigen Machbarkeit verrennt! Gilbert Bender wird an diesem Vormittag auch die heitere Seite des Zen beleuchten und aus dem Leben eines Zen-Meditierenden berichten, der als ewiger schöpferischer Anfänger immer neuen Zugang zur Essenz des Zen findet: Die Reise ins Innere des Seins gebiert ein neues Verständnis von Kreativität. Ein hoher Praxisanteil an dem Vormittag vermittelt alle notwendigen Grundlagen, um selbst diese ureigene Reise antreten zu können zu dem, was uns alle universell verbindet.

Zur Person

Gilbert Bender ist bildender Künstler und seit 1989 auf dem Zen-Meditationsweg. 2021 wurde er zum Assistant Zen Teacher der Sanbo-Zen Schule (Kamakura, Japan) ernannt. Die Sanbo-Zen Schule, der Gilbert angehört, ist vielen Meditierenden bekannt durch den Zen-Klassiker „Die drei Pfeiler des Zen“ sowie Yamadha Koun Roshi und seine Schüler Pater Lassalle, Brigitte d Örtschy und Williges Jäger.

Kontakt

Gilbert Bender - Voltmannstr.169 - 33613 Bielefeld

Tel.0521-894058 - gb@gilbert-bender.de

www.kunstkurs.com www.zen-bielefeld.de

