

# Rezitation in der Zendo

## Wochenend-Seminar für Zendoleiter und Interessierte

Leitung: Piet Julius und Nina Haas

Die Rezitation von Sutren und Dharanis ist ein wichtiger Bestandteil der Zen-Praxis im Daishin Zen. In diesem Wochenend-Seminar widmen wir uns intensiv dieser transformativen Übung und ihrer Integration in die lokalen Zen-Gruppen und Zendos.

### Für wen ist dieses Seminar?

- Zendoleiter und angehende Zendoleiter
- Schüler, die ihre Rezitationspraxis vertiefen möchten
- Alle, die Rezitation in ihre lokale Zen-Gruppe einbringen wollen
- Interessierte, die bereits an mindestens einem mehrtägigen Seminar im Daishin Zen Kloster teilgenommen haben

### Was erwartet dich?

#### Praxis und Vertiefung

- Verschiedene Übungen zur Vorbereitung auf die Rezitation
- Zazen und gemeinsame Praxis von Sutren und Dharanis
- Kennenlernen und Üben der Instrumente
- Techniken zur Fokussierung und Vertiefung der Stimme
- Entwicklung einer gemeinsamen Kraft

#### Hintergrundwissen

- Bedeutung und Ursprung der rezitierten Texte
- Wie Rezitation den Geist beruhigt und fokussiert
- Die transformative Kraft dieser Praxis verstehen

Durch das gemeinsame Rezitieren erfahren wir eine besondere Kraft: Die Stimme trägt uns in die Konzentration, der Rhythmus verbindet uns mit der Gemeinschaft, und die alten Texte öffnen Räume innerer Weisheit. Für Zendoleiter ist es wertvoll, diese Dimension der Zen-Praxis authentisch weitergeben zu können und so ihre Gruppen zu bereichern.

### Termin:

**Fr, 27.02.2026 ; 16:00 Uhr bis 01.03.2026 ; 11:00 Uhr**