

Vertiefende Praxis

Meditation und Alltag

Wie sieht eine lebendige und tiefere Praxis aus, wenn wir, wie die meisten Praktizierenden heutzutage, nicht in Zen-Klöstern leben? Hier ist die Praxis im Alltag von grösster Bedeutung: Wie wird unser Alltag zu einer spirituellen Übung, wie setzen wir die meditative Erfahrung im täglichen Leben um? Um diesen Weg zu beschreiten, sind konkrete Übungsfelder hilfreich.

Die Vertiefende Praxis ist als **Praxis des Übergangs in den Alltag** eine Brücke zwischen Retreat und dem Üben mit den Tücken und Schönheiten des täglichen Lebens. Sie bietet dazu zahlreiche alltagsnahe Praxisfelder, die in verschiedenen Formen vermittelt und eingeübt werden. Bei der Vertiefenden Praxis ist die Tagesstruktur bewusst nicht gleich gestaltet wie an einem Retreat, sondern sie enthält zusätzliche Elemente, die die Praxis in und mit der Sangha besonders berücksichtigen.

[mehr...](#)

Zeitliches Engagement, Teilnahmebedingungen, Leitung und Begleitung

Die Vertiefende Praxis wendet sich an Menschen, die mehr möchten, als ihre Meditationspraxis ab und zu aufzufrischen oder ein einzelnes Thema zu behandeln. Und die bereit sind, sich tiefer auf den wunderbaren Weg des Buddha zu echter Transformation einzulassen.

Wir gehen von einer Langzeit-Beteiligung aus. Um diese zu ermöglichen, sind pro Jahr lediglich 3 verlängerte Wochenenden geplant. Die Verpflichtung für die Teilnahme gilt grundsätzlich für ein Jahr und wird still für das jeweils nächste Jahr verlängert.

Jedes Wochenende wird von einem/einer Dharmalehrende/n des Haus Tao abwechslungsweise geleitet und begleitet.

Marcel Geisser Roshi bietet persönliche Praxisbegleitung durch Einzelgespräche an.

Gute Grundlagen der buddhistischen Praxis sind Voraussetzung für die Teilnahme.

[mehr...](#)

Retreatzeiten und Kosten pro Jahr (jeweils 3 Wochenenden)

Beginn: jeweils Donnerstag, 19.00 h, mit einem leichten Nachtessen

Ende: jeweils Sonntag, 14.00 h, nach dem Mittagessen

Kosten pro Jahr: 3 x Fr. 240.- (€ 210.-) für Unterkunft, Verpflegung und Organisation. In den Kursgebühren nicht enthalten ist das

Honorar für die Lehrenden (Dana). Verpasste Kursteile werden individuell nach eigenem Ermessen entschädigt.

Dana: Entsprechend der buddhistischen Tradition fordern die Lehrenden kein festes Honorar. Dieses wird von den Kursteilnehmenden nach freiem Ermessen am Ende des Kurses gegeben. Es ist das Haupteinkommen der Lehrenden.

<http://haustao.ch/cms/de/Termine/Vertiefende-Praxis?pdfview=1>