

WT 19.08.2026

Kurse in Zen-Meditation

WEISSENBURG - Einige Kurse der Zen-Meditation im Evangelischen Bildungswerk Jura-Altmühltal-Hahnenkamm gab es bereits. Das Angebot wird nun ab dem 15. September fortgesetzt.

Zen ist eine jahrtausendealte Form ungegenständlicher Meditation. Je älter, desto besser, heißt es hier wie für alle spirituellen Erfahrungswege. Sich im Leib aufrichten und die Gedanken lassen: Das war die Beschreibung und Übungsanweisung des Zen durch den Jesuitenpater Hugo Lassalle, der weltweit Kurse in Zen (aus buddhistischer Tradition) und Kontemplation (aus christlicher Tradition) leitete.

Zen richtet sich an religiöse und nicht religiöse Menschen, ist transreligiös und ökumenisch, wird heute weltweit von spirituell interessierten Menschen praktiziert. Die Kurse sind geeignet für Interessierte, die erst einmal reinschnuppern wollen, um neue Erfahrungen zu machen.

Der Kursleiter Dr. F. Ulrich Kayser ist Zen-Lehrer, praktiziert seit 30 Jahren Zen in verschiedenen Zen-Linien und möchte das Erfahrene weitergeben. Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen, eine Matte für den Boden mitbringen, möglichst ein Meditationsbänkchen oder ein Meditationskissen; Stühle sind ausreichend vorhanden.

Der neue Kurs startet ab 15. September, immer dienstags von 17.45 bis 19.15 Uhr im Mesnersaal des Gemeindehauses St. Andreas in Weissenburg. Die Kosten liegen bei 80 Euro für zehn Termine. Anmeldungen sind bis 11. September unter der Telefonnummer 09141/974630 oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de oder online unter www.evangelische-termine.de möglich. **wt**