

KURSE UND AUFENTHALT



Am Sonnenhof werden ausschließlich Kurse für Zen und Kontemplation angeboten. Sitzen in Stille und Schweigen stehen im Mittelpunkt aller Kurse. Unser Angebot umfasst:

- Einführungskurse in Zen und Kontemplation
- Übungswochenenden für Zen (Zazenkai) und Kontemplation
- Mehrtägige Zen-Sesshins und Kontemplationskurse
- Aufenthalt als Hausgast, d.h. für mehrere Tage oder Wochen in die Übung zu gehen und dabei begleitet zu werden. Jeden Tag werden 4 Stunden Mitarbeit erwartet, sowie meditatives Sitzen am Morgen, Nachmittag und Abend. Während des gesamten Aufenthalts ist das Schweigen ein wichtiger Teil des Übungsalltags. Ein Einführungskurs in Zen oder Kontemplation ist Voraussetzung für den Aufenthalt.



Sonnenhof
Holzinshaus 1
D-79677 Aitern

Tel.: +49 (0)7673-372
Fax: +49 (0)7673-7797
sonnenhof-holzinshaus@t-online.de
www.sonnenhof-holzinshaus.de

SONNENHOF

Zen | Kontemplation



DER SONNENHOF

Der Sonnenhof ist eine Übungsstätte für Zen und Kontemplation und liegt in 800 Metern Höhe am Belchen, dem zweithöchsten Berg des Südschwarzwalds. Holzins Haus, eine Häuseransammlung zu der der Sonnenhof gehört, liegt zwei Kilometer bergaufwärts vom Ort Aitern. Die offene Landschaft am Hang, die ruhige Ausstrahlung der Berge unterstützen die Meditation und die stille Einsicht.



Entstehung

Der Sonnenhof, ein ehemaliges Schullandheim, wurde 1990 vom Verein Spirituelle Wege e.V. - Zen und Kontemplation - erworben. Der Verein konstituierte sich aus Schülern von Joan Rieck und Willigis Jäger, die mit viel Engagement das Haus in einen Übungsort für Zen und Kontemplation umbauten. Durch die gemeinsame Arbeit entwickelte sich eine große Verbundenheit untereinander, die bis heute spürbar ist.

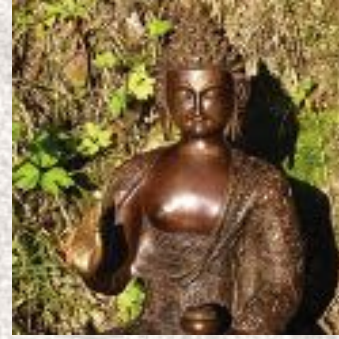
Einfache Stille

Das Konzept des Sonnenhofs ist absichtlich sehr einfach und klar gehalten und somit dem Geist des Zen und der Kontemplation angepasst. Stille ist ein wesentlicher Bestandteil des Tagesablaufes. Zu jedem Kurs gehört eine tägliche Arbeitszeit von eineinhalb Stunden. Die Arbeit ist ein Teil der Übung des tätigen Daseins in der Stille.



ZEN

Zen ist eine alte Weisheitslehre, deren Tiefe bis heute immer wieder ausgelotet werden muss und die auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Achtsamkeit in allen Bereichen des Lebens ist ein großes Anliegen des Zen-Weges. Dieses Anliegen verbindet uns direkt mit dem Alltag.



Ohne Worte

Schon der Versuch, Zen zu erklären, bedeutet, auf des Messers Schneide zu wandeln. Wie kann man etwas erklären, das nur erfahrbar ist und sich jeder Beschreibung entzieht? Buddha wird als der erste Zen-Meister bezeichnet, weil er seine Anhänger auf dem Geierberg ohne Worte lehrte. Er hielt eine Blume hoch. Nur Kashyapa verstand. Erst dann sprach Buddha:

„Es kann nicht durch Worte ausgedrückt werden und ist eine besondere Übermittlung jenseits aller Lehren.“

In der Zen-Praxis folgen wir der japanischen Sanbo-Kyodan-Linie, und der Linie „Leere Wolke“, gegründet von Willigis Jäger. Beide Linien unterscheiden sich insofern von anderen Zen-Linien, als sie keine klösterliche Ausrichtung haben und an keine Religion gebunden sind.



KONTEMPLATION

Die Kontemplation ist ein Übungsweg aus der christlichen Tradition, der allen spirituell Suchenden offen steht. Sie ist mit den Schulungswegen anderer Religionen vergleichbar, dem Sufismus im Islam, dem Advaita-Vedanta im Hinduismus, dem Zen im Buddhismus.



Sich Einlassen

Die Grundübung der Kontemplation ist das aufgerichtete Sitzen in Stille. Am Boden verankert, hineinspürend in das lockere Aufrichten der Wirbelsäule aus dem Kreuzbein, über den Kopf in den Raum, wird ein Ankommen im Körper erlebt. „Um sich in seinen Wesensgrund zu versenken, muss man zunächst bei sich selber sein, muss in sich eintreten und die Stufen bauen, die in die eigene Tiefe führen“ (Franziskus de Osuna). Diese Stufen sind die Bewusstseinsammlung, Bewusstseinsentleerung. So kann die Einheit mit dem göttlichen Urgrund erfahren werden, die sich im Alltag bewährt und verwirklicht.

Die Kontemplations-Lehrenden am Sonnenhof sind Lehrer des Würzburger Forums der Kontemplation, und Lehrer der „Wolke des Nichtwissens“, gegründet von Willigis Jäger.

