

Ein Kurs in Kensan

Eine Gesprächsmeditation

Kursbeschreibung

Kensan kommt aus Japan und ist stark durch das Zen-Buddhistische-Denken geprägt.

Es bedeutet: Einer Sache auf den Grund gehen, etwas ans Licht bringen, polieren, schleifen. Es ist keine Ideologie, sondern ein Werkzeug zu einem glücklichen Leben.

Gespräch und Meditation scheinen sich zu widersprechen. Der Ausdruck Meditation wird jedoch bewusst gebraucht, da die Menschen, die Kensan üben, nach ein bis zwei Tagen in einen meditativen Zustand kommen können.

In dieser Woche kannst du deine volle Aufmerksamkeit dir selbst widmen, ohne von äußeren Einflüsse abgelenkt zu werden.

Pro Tag gibt es fünf Kensaneinheiten. Während der Einheiten sitzen die TeilnehmerInnen und Kursleiterinnen im Kensanraum. Das Thema für die jeweilige Einheit wird von der Leiterin vorgegeben. Die TeilnehmerInnen arbeiten an Beispielen aus ihrem Leben zu diesen Themen, wie z.B. Wut, Freiheit oder Besitz.

Bei Ein Kurs in Kensan geht es um eine andere Art zu denken, als wir es gewohnt sind. Unsere Denkweise richtet sich nach unseren Vorstellungen, Idealen, Glaubenssätzen usw. Es geht darum, sein Denken zu überprüfen. Ist es wirklich so, wie ich es mir vorstelle, - wie ist denke? Wie ist es wohl wirklich?

Wir können nicht die Anderen, oder die Welt ändern, das einzige was wir wirklich verändern können ist **uns**er Denken.

Es werden keine "Ratschläge" gegeben, weder von den anderen KursteilnehmerInnen, noch von der Kursleiterin.

Jede/r ist sein/ihre eigene/r LehrerIn.

Ein Schwerpunkt des Kurses ist das Untersuchen der Wut. Warum werde ich wütend und was für Auswirkungen hat das auf mich und mein Umfeld? Nach und nach erarbeiten sich die TeilnehmerInnen ein Werkzeug, um im Alltag besser bei sich bleiben zu können und mit den Mitmenschen in Frieden zu leben.

Der Ein Kurs in Kensan findet auf dem Bio Hof Schmeli in Brig statt und dauert sieben Tage, die man zusammen mit den anderen TeilnehmerInnen verbringt. Alles ist Inhalt des Kurses: Das gemeinsame Essen, die Pausen, sogar die Nacht, in der wir schlafen.

Während des Kurses gibt viele Möglichkeiten neue Sachen auszuprobieren und zu entdecken. Vielleicht sogar über den eigenen Schatten zu springen und alte Gewohnheiten und Denkmuster loszulassen.

In der Quantenphysik und auch bei den Weltreligionen wird von "**Wir sind alle eins**" gesprochen. Während des Kurses hast du die Möglichkeit dies mit Leib und Seele zu erfahren.

Die Verstandeswelt und die Herzenswelt wieder zusammenzuführen und dadurch ein Mensch werden, der ein glückliches Leben führen kann, im Einklang mit sich, der Natur, den Menschen, den Tieren, der Sonne und der Erde.

Ist es nicht das, was sich alle Menschen von ganzem Herzen wünschen?