

Kloster St. Marien zu Helfta  
Lindenstraße 36  
06295 Lutherstadt Eisleben

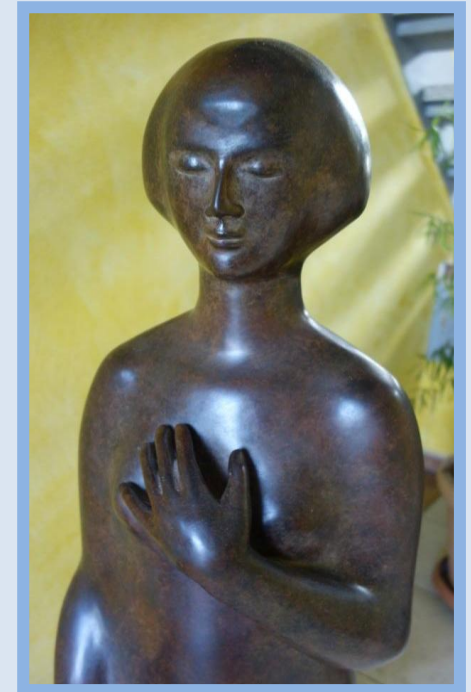
„Wenn wir den Mut finden, uns selbst zu erkennen,  
dann erkennen wir, dass wir aufgerufen sind,  
unsere Schwächen zu erkennen  
und unseren Grenzen Rechnung zu tragen.“

- Papst Franziskus -

# Stille hinter der Stille

## Meditationskurs

im Kloster St. Marien zu Helfta



"Ein jeder aber sollte in sich ein Christus sein,  
so dass der Mensch Gott lebte  
und nicht sich selbst."

*Mechthild von Magdeburg*

## Kursinhalt

Der Übungsweg des Sitzens lebt von der Wiederholung des immer gleichen Tuns. Die Übung und die Kunst liegt darin, es bewusst zu tun, von Moment zu Moment ganz dabei mit allen Fasern meiner Existenz, vergessend, dass ich es je schon getan habe.

Auf unserem Kissen meint es das schweigende Sitzen, das fließende Atmen, das Ziehenlassen meiner Gedanken und das unermüdliche Sammeln meines Geistes in ungeteilter Aufmerksamkeit. Nicht Aufmerksamkeit auf etwas, sondern Aufmerksamkeit ohne etwas, bis es Aufmerksamkeit wird sogar ohne jemand, der da aufmerksam ist. Wenn unser Geist diese ursprüngliche Klarheit und Reinheit wiedergewonnen hat, scheint wie von selbst das auf, was die christlichen Mystiker den "Seelengrund" genannt haben und was im Zen die "Wesensnatur" genannt wird.

Die Stille in diesen Tagen ist an kein Gedankenkonzept, keine Religion und keine Kultur gebunden.

In die Stille zu gehen,  
heißt nicht still zu werden,  
sondern die STILLE zu sein,  
die in allem ruht.

## Voraussetzung

*Bereitschaft* die alten Gleise zu verlassen, auf denen man sich bisher bewegt hat.

*Offenheit* für eine Stille, die zu sprechen beginnt, wenn wir schweigen... und die schweigt, sobald wir sie mit Worten begreifen wollen.

Teilnehmer, die sich in einer psychotherapeutischen Behandlung befinden, sollten das Einverständnis ihres Therapeuten einholen.

## Termine

### Winterkurs 21. - 24. Feb. 2019

Beginn: Do. 19:30 Uhr

Ende: So. 13:00 Uhr

*Anmeldeschluss ist der 11. Febr. 2019*

### Sommerkurs 15. - 18. Aug. 2019

Beginn: Do. 19:30 Uhr

Ende: So. 13:00 Uhr

*Anmeldeschluss ist der 05. Aug. 2019*

## Kosten

### Kursgebühr 120 €

Unterkunft und Verpflegung muss bis zum o. g. Anmeldeschluss mit nebenstehender Anmeldung im Kloster Helfta gebucht werden.

## Kursleiter

**Uwe Böhme** [[www.stille-meditation-leipzig.de](http://www.stille-meditation-leipzig.de)]

Zenpraxis seit 1978 (Pater Lassalle)  
autorisierter Zen-Lehrer (Willigis Jäger)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für den folgenden Kurs an:

**Winterkurs** 21. - 24. Feb. 2019

**Sommerkurs** 15. - 18. Aug. 2019

Vorname Name .....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

E-Mail .....

Telefon .....

Ich buche die folgenden Optionen:

EZ (Einzelzimmer - 3 Nächte).....106,50 €

DZ (Doppelzimmer - 3 Nächte) ..... 84,00 €

Vollverpflegung - (3 Tage) .....103,50 €

Diätwünsche.....

Bei Abmeldung innerhalb von 5 Tagen vor Kursbeginn wird eine Ausfallgebühr von 50% der Kosten in Rechnung gestellt. Bitte melden Sie sich bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn an, damit die Kurse nicht ausfallen müssen.

Wenn Sie keine anderslautende Benachrichtigung erhalten, gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie weitere Informationen.

Beachten Sie auch die Hinweise des Gästehauses  
<https://www.kloster-helfta.de/gaestehaus/>.

Ich habe die Hinweise zur Kenntnis genommen und melde mich hiermit verbindlich an.

.....  
Datum

.....  
Unterschrift