

Zen-Meditation

„In der Zen-Meditation geht es darum, die Ablenkungen des Geistes abzustellen und Gleichgewicht und Friede des Geistes wieder herzustellen.“

Hugo Makibi Enomiya-Lassalle

Meine erste Begegnung mit Pater Lassalle war vor ca. 40 Jahren im Haus Hoheneichen in Dresden. Damals fand eines seiner jährlichen Sesshin in der DDR im geschützten Raum der Kirche statt. Diese Begegnungen haben für mich bis heute eine sehr große Bedeutung. Niemals zuvor hatte ich einen Menschen erlebt, der auf eine solch einfühlsame und befreiende Weise **gegenwärtig** war. Dieser Mensch schöpfte aus der Quelle, die ich suchte!

Damals sagte er in einem seiner Sesshin:
“Es geht darum, das Unbewusste in die Hand zu bekommen. Das Baby weiß das nicht, aber es kommt mit Handgepäck an.”

Es geht in der Zen-Meditation darum, tiefer in die Wirklichkeit unseres DA-Seins einzudringen. Es geht darum, dass wir die Konzepte und Vorstellungen fallen lassen, die uns daran hindern.

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

Mechthild von Magdeburg

Stille

Hinter der Stille

MEDITATIONSKURS 2020
Im Kloster St. Marien zu Helfta



Zen-Meditation
für Christen und alle Suchenden

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 27. Febr. – 01. März 2020

Beginn: Do. 18:00 Uhr

Ende: So. 11:30 Uhr

Sommerkurs 03. – 06. Sept. 2020

Beginn: Do. 18:00 Uhr

Ende: So. 11:30 Uhr

Kosten

Der **Gesamtpreis** für Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension und Kursgebühr beträgt **320 €**.

Bei Abmeldung ab 5 Tagen vor Kursbeginn wird eine Ausfallgebühr von 50% der Kosten in Rechnung gestellt.

Kursleiter

Uwe Böhme www.stille-meditation-leipzig.de

Zenpraxis seit 1978 (Pater Lassalle)

autorisierter Zen-Lehrer (Willigis Jäger)

Anmeldung

Anfragen und Anmeldungen erfolgen im Allgemeinen über das Online-Buchungsformular des Klosters: www.kloster-helfta.de/programm.

Wählen sie den gewünschten Kurs aus und klicken sie auf den Text „**Mehr Infos**“. Sie erhalten dann weitere Informationen zum Kurs und können am Ende die Schaltfläche „**Angebot Anfragen**“ oder „**Angebot Buchen**“ auswählen.

Anfragen und Anmeldungen sind aber auch telefonisch unter **03475 711 400** möglich.

Sie erhalten umgehend eine Buchungsbestätigung. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie nochmals wichtige Informationen zu Ihrer Anreise.

Es ist vorteilhaft, die eigenen Sitzgelegenheiten (Kissen, Bänkchen) mitzubringen. Ansonsten stehen eine begrenzte Anzahl von Meditationshockern zur Verfügung. Der Kurs beinhaltet auch meditative Mitarbeit im Kloster. Für jene, die im Garten arbeiten möchten, ist es günstig entsprechende Kleidung mitzubringen.

In Einzelfällen (z.B. bei Arbeitslosen und Studenten mit Ausweis) wird auf Antrag eine Ermäßigung gewährt. Bitte hierfür einen schriftlichen Antrag zusammen mit der Anmeldung einreichen.

Bitte bis 10 Tage vor Kursbeginn anmelden, damit die Kurse nicht ausfallen müssen.