

## Mystik - Stille - Zen

In unserem westlichen Kulturraum wird die Mystik meist mit einem persönlich gedachten Gott oder einer Gottheit verbunden. Wer Mystik aber nur religiös definiert, fasst sie zu eng. Mystik ist die Suche des Menschen nach dem Großen Sinnszusammenhang in dem er lebt. In der Mystik geht es um die unmittelbare Erfahrung des Einseins mit dem ganzen Universum - im religiösen Sinn um die Einheit von Gott und Mensch.

Mystische Erfahrungen ereignen sich unmittelbar in Momenten realer Gegenwart. Es sind diese wachen Momente im Leben, bevor ein "Ich" erscheint, um den Augenblick zu bewerten. Solche Augenblicke vermitteln ein Gefühl von innerem Frieden, ein Einverständnis mit sich selbst und der Welt. Die Zeit scheint für einen Augenblick still zu stehen, das Vorher und Nachher kurz zu verlöschen.

Diese Erfahrungen sind am Anfang meist noch nicht besonders tief und ein "Ich" gewinnt bald wieder seine Dominanz. Und doch kann ein solches Erlebnis der Beginn eines Weges sein in die eigene Ganzheit. Dieser Weg ist nicht leicht, aber er verändert den Menschen in seiner Tiefe. Dann kann es zu Erlebnissen führen, die das bisher Begreifbare übersteigen.

Für den Kirchenvater Augustinus war es *"Die leise Berührung mit dem Ewigen."*

*„In allem, was es gibt, spürt unser horchendes Herz den Pulsschlag einer großen Gegenwart. Sie ist ein unergründliches Geheimnis, aus dem jeden Augenblick alles hervorkommt.“*

*Br. David Steindl-Rast OSB*

# Stille

## Hinter der Stille

KURSE 2025

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 schweigen-de Sitzen, das fließende Atmen, das Ziehen-lassen meiner Gedanken und das unermüd-liche 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 Rein-heit 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* sich auf ein intensives Üben im Schweigen einzulassen.

*Erfahrungen* in gegenstandsloser Meditation sollten vorhanden sein.

*Teilnehmer* in einer psychotherapeutischen Behandlung sollten ihren Therapeuten fragen, ob für sie eine Stille über mehrere Tage geeignet ist.

## Termin

**Herbstkurs, 05.-09. November 2025**

Beginn: Mi. 18:00 Uhr, Ende: So. 11:30 Uhr

## Kosten

**Kursgebühr: 190,- €**

Die Kursgebühr und die Kosten für Unterkunft/Verpflegung müssen getrennt überwiesen werden. Nähere Informationen erhalten sie bei der Anmeldung.

## Kursleiter

**Uwe Böhme**

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

eMail: [boehme@stille-meditation-leipzig.de](mailto:boehme@stille-meditation-leipzig.de)

Zenpraxis seit 1979 (Pater Lassalle)

Zen-Lehrer seit 2011 (Willigis Jäger)

## Anmeldung

Die *Kursanmeldung* erfolgt per Mail an das Gästehaus des Klosters:

**[gaestehaus@kloster-helfta.de](mailto:gaestehaus@kloster-helfta.de)**

Informationen zur Überweisung der *Kursgebühr* erhalten sie vom Gästehaus. In Ausnahmefällen kann die Gebühr auch am Beginn des Kurses bezahlt werden.

*Anmeldeschluss* ist jeweils 14 Tage vor Kursbeginn. Jeder Kurs kann bis 14 Tage vor Kursbeginn abgesagt werden.

Bei *Abmeldungen* nach Anmeldeschluss wird 50 % des Preises für Unterkunft und Verpflegung als Stornokosten in Rechnung gestellt.

In begründeten Einzelfällen (z.B. bei Arbeitslosen und Studenten mit Ausweis) wird auf Antrag eine Ermäßigung gewährt.

Bitte reichen Sie hierzu einen schriftlichen Antrag zusammen mit der Anmeldung ein.

*Telefonische Anfragen* sind möglich über  
**03475/711-400** (Gästehaus) oder  
**03695/8325878** (Kursleiter)

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.