



Meditationskurs

Stille hinter der Stille

Zen-Sesshin



Mittwoch

18:00 **Abendessen** (Rezeption Gästehaus)

19:30 **Einführung - Meditation** (Zazen)

20:50 **Abschlussritual**

Donnerstag - Samstag

06:15 **schnelles Gehen im Freien** (Platz vor Klosterladen)

06:45 **Tönen - Meditation - langsames Gehen** (Kinhin)

07:45 **Frühstück** (Restaurant Deckerts)

08:30 **Meditation**

09:00 **meditatives Arbeiten** (Samu) (Mitarbeit im Kloster bis 10:00)

10:15 **Meditation**

10:40 **meditatives Hören** (Teisho) - **Meditation - Einzelgespräche** (Dokusan)

12:00 **Mittagessen** (Restaurant Deckerts)

14:00 **schnelles Gehen im Freien** (freigestellt - Platz vor Klosterladen)

14:30 **Meditation - langsames Gehen**

16:00 **Pause - meditatives Gehen** (im Klostergarten)

17:00 **Meditation - langsames Gehen - Einzelgespräche**

17:55 **Rezitation**

18:00 **Abendessen** (Restaurant Deckerts)

19:45 **Komplet** (Klosterkirche)

20:00 **Meditation**

20:50 **Abschlussritual**

Sonntag

06:15 **Programm wie Fr. und Sa.** (kein Teisho)

11:20 **Abschlussritual**

anschl. **Aufhebung des Schweigens**
Meditationsraum wieder im vorherigen Zustand herrichten

„Du kannst dein Leben nicht verlängern, nur vertiefen.“

„Zähle das Leben nicht nach Tagen und Jahren.

Zähle die Stunden, da der Engel dich berührte.“

Martin Buber