



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**

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**

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**

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

*„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