

Zen-Meditation

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

Hugo Mokibi Enomiya-Lassalle

Meine erste Begegnung mit Pater Lassalle war vor ca. 40 Jahren im Haus Hohen-eichen 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 zubekommen. 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

KURSE 2021

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

Termine

Sommerkurs, 18.-22. August 2021

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

Herbstkurs, 10.-14. November 2021

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

Kosten

Kursgebühr: 160,- €

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)
Zenpraxis seit 1978 (Pater Lassalle)
Zen-Lehrer seit 2009 (Willigis Jäger)

Anmeldung

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

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) und
03461/508947 (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.