

Uwe Böhme  
Förderstraße 9  
06217 Merseburg

*„Zen studieren bedeutet  
sich selbst zu studieren.  
Sich selbst zu studieren bedeutet  
sich selbst zu vergessen.  
Sich selbst zu vergessen bedeutet  
eins mit den 10.000 Dingen zu sein.  
Eins mit den 10.000 Dingen zu sein bedeutet  
Körper und Geist von uns selbst  
und Körper und Geist von der Welt um uns  
fallen zu lassen.  
Die Spuren des Erwachens ruhen im  
Verborgenen.“*

*Dōgen Zenji (jap. Zenmeister 13. Jhd.)*

# Stille-Meditation

## Zen – Kurzsesshin

03.12.21 - 05.12.21



Dominikanerkloster Sankt Albert  
04159 Leipzig, Georg-Schumann-Str. 336

*Die Stille ist schon da bevor wir geboren wurden.  
Versucht der Verstand das zu begreifen,  
beginnt er zu vergleichen, zu beurteilen und einzuordnen.  
Das Denken verliert Tiefe und Ursprung.*

*Dōgen Zenji*

## Stille-Meditation

Was wir tief in unserem Herzen suchen, lässt sich nicht dadurch finden, dass wir nach „draußen“ schauen. Zen ist ein uralter Weg nach innen und ist laut Untersuchungen der modernen Wissenschaft eine der kraftvollsten Selbstheilungstechniken.

Im *Zazen* (Sitzen im Zen) lösen wir uns immer wieder geduldig von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten, so dass der Verstand zur Ruhe kommt und schließlich tiefe Stille erfahren werden kann. Die Stille ist der zeitlose Seinsgrund, aus dem alles entsteht: JETZT – in diesem Augenblick!

Ein *Sesshin* ist eine Zeit intensiver Zen-Praxis in der wir uns von allen Verpflichtungen des Alltags zurückziehen und uns gemeinsam mit anderen ausschließlich der Zenübung widmen.

Wir sitzen jeweils 2-3 Sitzperioden von 25 Minuten im Wechsel mit Gehmeditation von 10 Minuten. Die Übungen werden durch Vorträge, Einzelgespräche und Gehen im Freien unterstützt.

Das Sesshin wird von *Uwe Böhme* Zenlehrer in der Tradition von Willigis Jäger Roshi geleitet und zusammen mit Heiko Rabenberg durchgeführt. ([www.wegzehrung.com](http://www.wegzehrung.com))

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

## Hinweise zur Anmeldung

**Beginn:** Freitag, 03.12.21, 18 Uhr (ab 17 Uhr)

**Ende:** Sonntag, 05.12.21, 16 Uhr

**Ort:** Dominikanerkloster St. Albert  
Georg-Schumann-Str. 336  
04159 Leipzig

**Kursgebühr:** .....80,00 €

**Unterkunft:** .....siehe Anmeldung

**Gästetaxe:**.....6,00 €

**Verpflegung:** ..... 56,00 €  
(<http://www.dominikaner-leipzig.de/gaestehaus/preise/>)

Für das Gelingen des Sesshins ist es wichtig, nicht den üblichen Ablenkungen zu folgen. Daher ist es empfehlenswert, im Kloster zu übernachten.

Es wird aber auch möglich sein, außerhalb des Klosters zu übernachten.

Die Frist für die **Kursanmeldung** endet am **31.10.** und ist mit der Zusendung der nebenstehenden Anmeldung und der Überweisung verbindlich.

Spätere Buchungen sind noch möglich, können aber nicht mehr garantiert werden.

In begründeten Ausnahmefällen (bitte nachweisen) kann eine Anmeldung auch nach dem 31.10. zurückgenommen werden. Es werden dann die Anzahlungen abzüglich der Stornogebühr von 20 € zurückerstattet.

*Die Durchführung des Sesshin kann z. Zt. noch nicht vom Dominikanerkloster garantiert werden. Bei Ausfall werden sie umgehend benachrichtigt.*

**Rückfragen an:** [boehme@stille-meditation-leipzig.de](mailto:boehme@stille-meditation-leipzig.de)

## Anmeldung

Ich melde mich für das Kurzsesshin im Dominikanerkloster vom 03.12.21 - 05.12. 21 an.

Ich buche die folgende Übernachtung

EZ mit D/T im Gästehaus..... 78,00 €

DZ mit D/T im Gästehaus..... 72,00 €

EZ mit Waschgelegenheit.....52,00 €

DZ mit Waschgelegenheit..... 48,00 €

Ich überweise den Betrag von Übernachtung, Kursgebühr, Gästetaxe und Verpflegung bis zum **31. Oktober.**

Nach Eingang der Überweisung ist die Teilnahme verbindlich und wird über E-Mail bestätigt.

Ich benötige einen Beleg (Quittung).

Ich wünsche vegetarische Verpflegung.

Ich wünsche laktosefreie Verpflegung.

Ich habe die Hinweise zur Anmeldung zur Kenntnis genommen und akzeptiere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Vorname Name .....

E-Mail .....

Telefon .....

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

## Überweisungen an:

*Uwe Böhme*

Kreditinstitut: Deutsche Kreditbank AG

IBAN: DE45120300001032343939

BIC: BYLADEM1001