

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

02.12.22 - 04.12.22



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

Kursinhalt

*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)

www.stille-meditation-leipzig.de

Hinweise zur Anmeldung

Termin

Kurzsesshin, 02.12. - 04. Dezember 2022

Beginn: Fr.18:00 (Anreise ab 17:00), *Ende:* So.15:30

Ort

Dominikanerkloster St. Albert

Georg-Schumann-Str. 336, 04159 Leipzig

Kosten

Kursgebühr: 90,00 €

*Unterkunft**:* siehe Anmeldung

Gästetaxe:* 0,00 €

*Verpflegung**:* 57,00 €

(* wird z. Zt. nicht erhoben, gilt **nicht** für Leipziger)

(** www.dominikaner-leipzig.de/gaestehaus/preise/)

Reservierung (unverbindlich)

Bei Interesse senden sie bitte eine Email an:

boehme@stille-meditation-leipzig.de

Es wird ein Platz *reserviert*. Sie bekommen Mitte Oktober nochmals eine Erinnerungsmail zur verbindlichen Anmeldung.

Anmeldung (verbindlich)

Eine Anmeldung wird *verbindlich*, wenn die **Anmeldung** und die **Überweisung** (rechtes Blatt)

bis zum 30. Oktober 2022

eingegangen sind. *Eine Überweisung wird bestätigt.* Bei Rücknahme einer verbindlichen Anmeldung wird eine Stornogebühr von 20 € fällig.

Für das Gelingen eines Sesshins ist es wichtig, nicht den üblichen Ablenkungen zu folgen. Daher ist eine Übernachtung im Kloster empfehlenswert.

Anmeldung (Versand über Email/PDF möglich)

Ich buche die folgende Übernachtung

EZ mit D/T im Gästehaus..... 91,00 €

DZ mit D/T im Gästehaus..... 82,00 €

EZ mit Waschgelegenheit.....55,00 €

DZ mit Waschgelegenheit..... 49,00 €

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

Ich wünsche vegetarische Verpflegung.

Ich wünsche laktosefreie Verpflegung.

Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung.

Name:

Straße:

Ort:

Email :

Telefon:

.....
Datum

.....
Unterschrift

Überweisungen an:

Uwe Böhme

Kreditinstitut: Deutsche Kreditbank AG

IBAN: DE45120300001032343939

Verwendungszweck: Kurzsesshin 2022, Name