



Meditationskurs

Stille hinter der Stille

Meditationsraum (Liboriushaus 1. OG)



Donnerstag

- 18:00 **Abendessen** (Seminarraum III)
19:30 **Einführung in den Meditationskurs - Meditation**
20:50 **Abschlussritual**

Freitag - Samstag

- 06:15 **schnelles Gehen im Freien (Kinhin)** (Platz vor Klosterladen)
06:45 **Tönen- Meditation (Zazen)**
-
- 07:45 **Frühstück** (Restaurant im Hotel)
-
- 08:30 **meditatives Arbeiten (Samu)** (Mitarbeit im Kloster bis 09:30)
09:45 **Meditation**
10:15 **meditative Darlegung (Teisho) - Meditation - Einzelgespräche (Dokusan)**
-
- 12:00 **Mittagessen** (Seminarraum III)
-
- 14:00 **schnelles Gehen im Freien** (freigestellt - Platz vor Klosterladen)
14:30 **Meditation**
16:00 **Tee - Pause - meditatives Gehen** (im Klostergarten)
17:00 **Meditation - Einzelgespräche**
17:55 **Rezitation**
-
- 18:00 **Abendessen** (Seminarraum III)
-
- 19:45 **Komplet** (Klosterkirche)
20:00 **Meditation - Einzelgespräche**
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
-

*„Wir sehen nicht die Dinge wie sie sind,
sondern wir sehen sie, wie wir sind.“*

Talmud