



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)
08:05 **Rezitation**
-
- 08:15 **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**
-
- 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

„Du kannst dein Leben nicht verlängern, nur vertiefen.“
„Zähle das Leben nicht nach Tagen und Jahren.
Zähle die Stunden, da der Engel dich berührte.“

Martin Buber