

Wochenend
Sesshin

28.-30.03.



Einsamkeit überwinden Der Weg zur inneren Verbundenheit

"Du bist nicht der Tropfen im Ozean, sondern der Ozean im Tropfen." -Rumi

Hara-Training und Selbstverbundenheit

Entdecke durch die Kraft der Hara-Meditation den Weg zur tiefen Verbundenheit mit dir selbst. Lerne, wie du durch gezieltes Training deiner Körpermitte die Illusion der Trennung auflösen und zu deiner wahren Natur finden kannst.

Fundament für den Herzensweg

Lege durch die Verbindung von Körper und Geist in der Hara-Meditation die Grundlage für einen nachhaltigen Weg. Schritt für Schritt öffnet sich dein Herz, und du erkennst die tiefe Verbundenheit mit allem Sein – von der kleinsten Begegnung bis zur grenzenlosen Weite des Universums.

Stille und Präsenz

Tauche ein in die Kraft der Meditation und entdecke, wie du durch bewusste Körperwahrnehmung und Ausatmen einen Zustand tiefer Ruhe und Präsenz findest. In der Stille lösen sich die Muster der Einsamkeit auf, und wir erkennen unsere ursprüngliche Verbundenheit mit allem Leben.



DAISHIN RINZAI ZEN

Was erwartet dich?

Ein Wochenendsesshin bietet die perfekte Gelegenheit, sich intensiv und fokussiert der Zen-Praxis zu widmen. Diese kompakte Form des Übens ermöglicht es, für kurze Zeit vollständig in die Praxis einzutauchen und den Alltag hinter sich zu lassen. Besonders für Menschen mit regelmäßiger Übungspraxis ist diese konzentrierte Form des Trainings sehr wertvoll und zu empfehlen. Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Zu Beginn, nach einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellungsrunde erhalten alle, die zum ersten Mal dabei sind eine Einführung in die Praxis der Zen-Meditation. Ein Vortrag über die Hintergründe des Zen und die wichtigen Trainingsaspekte bietet eine gute Gelegenheit, dich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Während des Wochenendes folgen die Teilnehmenden einem strukturierten Zeitplan, der aus 25-minütigen Meditationsperioden (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Rezitation von Sutren und Samu (meditatives Arbeiten) besteht.

Als zusätzliches Element wird ein Ansatz aus dem Leadership Training integriert: die "Case Clinic" aus der Theory U von Otto Scharmer.

Hier geht es darum in einem geschützten Rahmen eine ehrliche und offene Verbindung miteinander einzugehen in dem das tiefe Zuhören im Fokus der Übung steht.

Beginn: Freitag, den 28.03.25 um 16:00 Uhr.

Ende: Sonntag, den 30.03.25 um 11:00 Uhr

Hier gehts zur Anmeldung

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04



DAISHIN RINZAI ZEN

