

Sensei Wochenend Seminar



mit dem besonderen Themenschwerpunkt: Verbunden-Sein

Leitung: Chi Ka Sensei (Verena Oellrich)

In diesem Seminar wollen wir die Praxis der Meditation, wie wir sie im Zen Kloster praktizieren nutzen, um den Eintritt in die eigene Stille zu finden. In dieser Stille angekommen, spüren wir ein verbunden sein. Ein Verbunden-sein mit uns selbst.

Unser Mensch-sein beinhaltet einige Hindernisse und Ängste. Eine Angst ist die Verlustangst und ein Hindernis ist die Sehnsucht nach Verbundenheit. Das Erleben von Einsamkeit.

Oftmals suchen wir die Lösung dafür im Außen und/oder im Gegenüber. Doch diese Angst und diese Sehnsucht überwinden wir letztendlich nur in uns selbst. Die Begegnung mit diesen Aspekten in uns selbst ist keine einfache. Wir benötigen dafür Vertrauen. Ein Vertrauen in uns und in den Weg. Meistens möchten wir dieses Wagnis nur eingehen, wenn wir bescheinigt bekommen, dass dann wirklich alles gut ist. Diese Bescheinigung gibt es aber nicht.

Es gibt nur das Wagnis, den Weg zu gehen und über die Erfahrungen lernen, sich selbst in das Leben hineinzuleben.

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04



ZEN KLOSTER
BUCHENBERG

Sei nur verbunden.

E.M. Forster

Sharon Salzberg hat folgende Sätze ins Leben gerufen:

Möge ich frei sein von Gefahr.
Möge ich glücklich sein.
Möge ich körperlich gesund sein.
Möge ich leicht durchs Leben gehen.

Wenn wir in uns verbunden sind und die Verbundenheit zu anderen spüren, dann ist damit eine gute Voraussetzung gegeben, um diese Sätze zum Leben zu erwecken.

Innere Verbundenheit nimmt uns Angst und lässt uns aus der Mitte heraus handeln.

Verbundenheit ist die Energie für Glück. Verbunden-Sein lässt uns spüren, was wir brauchen und was uns guttut.

Verbundenheit gibt uns die Kraft mit den Hindernissen des Lebens gut und angemessen umzugehen, wir können aus dem täglichen Kampf heraustreten.

Zu diesem Themen wird es Teishos (Vorträge) und geführte Meditationen geben sowie für alle Teilnehmer ein Taiwa (Vieraugengespräch).

11.07.2025, 16:00 Uhr bis 13.07.2025, 11:00 Uhr

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04

