

Zen-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

Stabile Orientierung in einer instabilen Welt

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
Wochenende Freitag – Sonntag 22.03. – 24.03.2024	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de
Woche Montag – Freitag 13.05. – 17.05.2024	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de
Woche Montag – Freitag 25.11. – 29.11.2024	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de
Wochenende Freitag – Sonntag 20.12. – 22.12.2024	Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried , am Starnberger See Kursbeginn 18:00 Uhr. Anmeldung nur über Simone Hübner, Seminarorganisation für Mugaraito Günter Weber Dampfschiffstraße 1c, 82319 Starnberg 0172 1366856 atelier@simonehuebner.de	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried 0049 81 58 / 255 – 0 www.bildungshaus-bernried.de zentrale@bildungshaus-bernried.de

Stille hilft, das Wesentliche zu spüren. Das Ende des Denkens wird zum Beginn des Begreifens.

Im Zentrum des Seminars steht die **unmittelbare eigene Erfahrung** mit der gegenstandslosen Meditation (Shikantaza), einem – möglichst – absichtslosen Sitzen in „heiterer Gelassenheit“, eine Übung im „Loslassen-Lernen“. Meditation ist ein konkreter Übungsweg für unseren Alltag, der dennoch letztlich unser ganzes Sein in seiner spirituellen Dimension umfasst.

Die Meditation wird ergänzt durch Zen-Texte als Einstimmungen, Einzelgespräche mit dem Dozenten und Zeit zum Erleben der Natur. Im Seminar verbinden sich Entspannung und Lernen, Erholung und Aktivierung.

Sie können auf bereitstehenden Bänkchen bzw. Kissen oder auf einem Stuhl sitzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die 5 Schritte der Zen-Praxis, die durch die Übung der Meditation erfahrbar werden:

1. Wahrnehmen 2. Annehmen 3. Loslassen 4. Stille (Nicht-Tun) 5. Zuwenden