

Wir sitzen in Meditation in der Tradition des ZEN.

Zwei Sitzungen (Zazen) a 25 Minuten werden durch kurze Körperübungen, die zur Lockerung dienen, unterbrochen. Freitag 1 x Zazen, Samstag 8 x Zazen, Sonntag 3 x Zazen.

Geh-Meditation,  
Yoga-Übungen (Samstag 2 x 1 Std., Sonntag 1 Std.)  
helfen die Achtsamkeit auf den Körper und die Atmung zu lenken und erleichtern das Sitzen (Zazen).

Kurze Vorträge laden ein, auf uns selbst und ganz nach innen zu schauen.

Am Sonntag werden wir ein Agapemahl gemeinsam feiern.

Dieses Wochenende wollen wir ganz für uns nutzen, deshalb ist Sammlung und geistige Wachheit in allen Tätigkeiten von früh morgens bis spät abends, im Sitzen, Gehen und Essen bei **striktem Schweigen** eine vielleicht ungewohnte aber notwendige Übung.

Die Teilnahme am gesamten Wochenende ist Bedingung für die Anmeldung. Vorkenntnisse sind weder für das Zazen noch für das Yoga nötig. Für die Meditation wird gedeckte Kleidung gewünscht.

Es ist möglich, auf Kissen, Bänkchen, Hocker oder Stuhl zu sitzen.

# ZEN

## **Meditationswochenende mit Yoga im Kloster Bestwig**

**6. bis 8. Mai 2011**



*Wenn man zu allerhöchsten Erkenntnis gelangen will, sollte man Anfänger nicht gering schätzen. Denn die Geringsten besitzen mitunter die höchste Weisheit, während die Höchsten oft eine Weisheit mit einem blinden Fleck besitzen.*

HUI NENG

## *Was ist die Wirklichkeit?*

Unser Interesse an der Wirklichkeit  
ist außerordentlich gering.

Wir wollen denken,  
uns Sorgen machen,  
wollen uns das Leben vorstellen.  
Bevor wir kennenlernen,  
worum es eigentlich geht,  
haben wir  
den gegenwärtigen Augenblick  
vollständig vergessen;  
wir sind ins Nachdenken  
über irgendetwas abgeglitten.

Aber dieser Augenblick ist unser Leben,  
es gibt nichts anderes, kein gestern,  
kein morgen, nur jetzt.  
Wir entscheiden,  
ob wir diesen Augenblick genießen oder nicht.  
Es ist unser gewöhnliches alltägliches Leben,  
Moment für Moment.

Dieses Wochenende soll dazu dienen ein wenig  
Achtsamkeit in unser Leben zu bringen.  
Still zu werden und damit offen zu sein für uns selbst,  
für andere, für eine wunderbare Tasse Tee oder Kaffee,  
für diesen Augenblick.

Dieses Wochenende kann uns helfen, zu lächeln und  
damit die Stille und den Frieden weiter zu tragen.

Sollte eine psychische Erkrankung vorliegen, raten wir von der Teilnahme ab.

## **6. Mai 2010**

mit dem Abendessen um 18:00 Uhr

und endet am

## **8. Mai 2010**

14:00 Uhr nach dem Mittagessen

## **Mitzubringen:**

Dinge für den persönlichen Bedarf  
(Waschzeug, bequeme Kleidung usw.)  
2 Wolldecken oder 1 Yogamatte  
Meditationskissen oder –bänkchen  
Sandalen (Schuhe), die auch für draußen geeignet sind

**Leitung:** Beate von Dreusche

**Kosten:** 125,00 €

**Katholisches Forum**  
**Propsteihof 10**  
**44137 Dortmund**  
**Tel: 0231 1848-110**  
[www.katholisches-forum.de](http://www.katholisches-forum.de)  
[info@katholisches-forum.de](mailto:info@katholisches-forum.de)