

KURS 32

INES STEGGEWENTZE / HEINZ JÜRGEN METZGER
ZEN-SESSHIN - DAS HERZ BERÜHREN

Donnerstag, 20. Juni - Sonntag, 23. Juni - 3 Tage
KB € 48 {12/36} + UB + Spende

Das japanische Wort ‚Sesshin‘ bedeutet übersetzt ‚das Herz berühren‘. Das Herz ist das, was uns am nächsten ist, sich aber kaum angemessen in Worte fassen lässt.

Wir kommen mit dem Herz in Berührung, indem wir uns nicht in Gedanken verlieren, sondern unseren Blick nach innen wenden. Die besten Bedingungen dafür bietet die Praxis von Zazen, die uns den Tag über begleitet. Aber auch in allen anderen Aktivitäten des Tages bemühen wir uns, auf diesen Blick nach innen konzentriert zu bleiben. Dies wird dadurch erleichtert, dass das Sesshin in heilsamem Schweigen stattfindet und die Kommunikation nach außen (z.B. mit Handys und Smartphones) unterbleibt.

Einmal am Tag gibt es die Möglichkeit zu einem Mondo (Fragen und Antworten). Ein Zuhörkreis bietet die Gelegenheit, das zu hören, was andere Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mitteilen möchten. Auch besteht die Möglichkeit zu Dokusan, dem Einzelgespräch mit Ines oder Heinz-Jürgen.

Bitte bequeme, dunkle Kleidung und, wenn vorhanden, Sitzkissen und Essschale, mitbringen.

(Bitte keine Smartphones, o.ä. mitbringen.)



Ines leitet das Solinger Dojo und lehrt in Workshops und Praxistagen auch außerhalb Solingens. Seit vielen Jahren leitet sie gemeinsam mit Heinz-Jürgen Sesshins im ehemaligen KZ Weimar-Buchenwald. Sie ist von Beruf Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin und arbeitet an einem Düsseldorfer Gymnasium als Schulsozialarbeiterin. Es ist ihr ein tiefes Anliegen, die Erfahrungen, die sie in der Praxis von Zazen macht, in den Alltag zu übertragen.

Heinz-Jürgen praktiziert Zazen seit 1985 in der Linie von Taisen Deshimaru Roshi. 2010 erhielt er von Zen-Meister Roland Yuno Rech die Bestätigung der Dharma-Weitergabe (Shiho), 2011 auch von dem amerikanischen Zen-Meister Bernie Glassman, 2015 die Anerkennung der japanischen Sotoshu. Heinz-Jürgen ist spiritueller Leiter der BuddhaWeg-Sangha. Er leitet Sesshins in Deutschland, Frankreich und Italien. (www.buddhaweg.de)

ANMELDUNG nur bei:

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
Tel.: 0 26 36 - 3344, Fax: 0 26 36 - 22 59, Mail: budwest@t-online.de
www.buddhismus-im-westen.de