

Frieden finden – Zuflucht sein

Ein Wochenende mit Zen- und Achtsamkeitspraxis

Freitag 25. November 15 Uhr – Sonntag 27. November 14 Uhr

Wie können wir in Frieden sein mit einer Welt, in der es Kriege, Leid und Unrecht gibt?

Wie können wir in Frieden sein mit unserer Angst, Wut oder Verzweiflung?

Wie können wir in Frieden sein, wenn wir selbst im Kleinen nachbarschaftlichen, familiären oder kollegialen Miteinander an unseren eigenen Ansprüchen scheitern und Freundlichkeit, Wohlwollen und Großzügigkeit vermissen?

Wie können wir in Frieden sein, wenn wir selbst unserer schärfsten Kritiker:innen oder Antreiber:innen sind?

Wie können wir einander in diesen Zeiten eine Zuflucht sein?

Wenn sich uns diese oder andere Fragen stellen, mag ein lächelnder, entspannt im Lotossitz sitzender Buddha weltfremd und unerreichbar wirken. Doch die Menschen, die den Weg der Zen- und Achtsamkeitspraxis gehen und gegangen sind, sind alles andere als das. Sie haben sich mit ähnlichen Gefühlen, Fragen und Erfahrungen auf den Weg gemacht. Thich Nhat Hanh, ist sicher einer der bekanntesten. Sein Lächeln ist aus innerer Not und äußerer Gefahr des Krieges entstanden, wie eine Lotosblüte, die aus dem Schlamm wächst. Linda Myoki Lehrhaupt Roshi's Güte ist einer Familie erwachsen, die im Holocaust viele Tote beklagt hat und den Erfahrungen einem Teenager, die sich in der Bronx durchsetzten und ihren hilfebedürftigen Vater pflegte. Frank Ostaseski konnte sein Mitgefühl aus den leidvollen Erfahrungen entwickeln, die er als Kind eines alkoholsüchtigen Vaters gemacht hatte. Die Zuflucht, die sie fanden, steht auch uns offen.

Dieses Wochenende ist eine Einladung, miteinander auf dem Weg zu sein, Frieden zu finden und Zuflucht zu sein. Zen- und Achtsamkeitspraxis ist eine sanfte, wohltuende Praxis. Sie trägt dazu bei, dass wir uns für die inneren Qualitäten öffnen, die das Leid in uns und in der Welt lindern können.

Nach dem Ankommen, gegenseitigen Kennenlernen und einer Einführung in die Meditationspraxis schenken wir uns von Freitagabend bis Sonntagvormittag den kostbaren Raum gemeinsamen edlen Schweigens. Die gemeinsame Übungszeit ist geprägt von Sitzen in Stille (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin u.a.) und leichten Körperübungen, geführten Meditationen, kleinen Impulsvorträgen (Teisho), achtsamer Kommunikation (Kreisgespräch / Council) und gemeinsamen Rezitationen.

Kursleitung: Frau Leo Morgentau

E. Ethnologin / Kulturwissenschaftlerin M.A., Seelsorgerin (KSA) & Trauerbegleiterin (BVT), Palliative- & Spiritual Care-Fachkraft, Achtsamkeitslehrerin (IAS), Zen-Lehrerin i.A. (ZHS); Seminarleitung seit 1993, Co-Leitung von Meditationsgruppen seit 2008, Leitung von Meditations- und Achtsamkeitsseminaren seit 2013

„Während meiner Arbeit in der Friedensbewegung in den 90er Jahren kam ich mit „Meditation als Weg des Friedens“ in Berührung. Zen und die Meditationsanleitungen von Thich Nhat Hanh waren die ersten, mit denen ich systematisch übte. Meine Lehrerinnen Sylvia Wetzel und Sabine Hayoz-Kalff haben mir den Reichtum der tibetischen Tradition und den Zugang zu weiblichen Buddhas eröffnet. Seit 2007 ermutigen sie mich, den Weg des Friedens im eigenen Herzen zu beginnen. Sensei Linda Myoki Lehrhaupt ist seit 2014 meine Lehrerin. Ihre Begleitung nährt meine Liebe zum Zen und zum Leben. Sensei und meinen Zen-Geschwistern verdanke ich, dass ich die Kostbarkeit der „3 Juwelen“ in meinem Alltag und im Umgang miteinander erfahren kann. Workshops und Seminare habe ich schon immer gerne gegeben, weil mich die Erfahrung trägt gemeinsam auf dem Weg zu sein und ich persönliche Entwicklung gerne begleite.“

Assistenz: Albrecht Weipert

Dipl.-Ing., Geschäftsführer, Supervisor (DGSv), Zen-Lehrer i.A. (ZHS)

„Ende der 90er Jahre bin ich das erste Mal im Rahmen einer Taichi- und Qigongausbildung mit der Praxis des Zen in Kontakt gekommen. Seitdem hat mich die Begeisterung dafür nicht verlassen und ich lerne seither bei meiner Lehrerin Sensei Linda Myoki Lehrhaupt, Gründerin der Zen Herz Sangha. Zen im Alltag, ob in meiner Arbeit als Geschäftsführer oder als Familienvater, zu (er-)leben, ist für mich eine wertvolle Praxis und Quelle.“

Kosten: Die Kosten setzen sich zusammen aus

- a) 176 € für Unterkunft im EZ & Vollpension
(vor Ort direkt zu zahlen an das Hotel Kloster Damme)
- b) 65 € Kostenumlage der Raummiete, Anreise, Unterkunft im EZ & Vollpension für die Dozent:innen
(nach Eingang der Anmeldebestätigung und Rechnung zu überweisen)
- c) 'Dana' ('Geschenk', Praxis selbstlosen Gebens / Großzügigkeit) nach eigenem Ermessen und Vermögen (Empfehlung 80-120 Euro, vor Ort in bar, in 'Dana'-Dose)
für Vorbereitung und Leitung des Wochen-Endseminars. Entfällt für die Mitglieder der Zen-Herz-Sangha und der Thich Nhat Hanh-Sangha in der Bremer Neustadt

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Socken für den Seminarraum, eine leichte Decke oder ein Schultertuch sowie wetterfeste Kleidung mitbringen.
Da es der Übung zuträglich ist, bitten wir darum Unterhaltungslektüre, Fachbücher, Telefone und elektronische Geräte - sofern möglich - zu Hause zu lassen oder im Seminarhaus auf die Nutzung zu verzichten.

Anmeldung: Für das Seminar direkt per E-Mail an: meditation@morgen-tau.com

Die Beherbergung im Hotel Kloster Damme ist Teilnahmevoraussetzung.

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung bitte die Unterkunft und Vollpension direkt im Kloster Damme buchen. Ein entsprechendes Zimmerkontingent ist für Seminarteilnehmende reserviert: info@kloster-damme.de