

Mitgefühl – das Herz der Übung

Einführung in die Zen- und Achtsamkeitspraxis
mit Frau Leo Morgentau und Albrecht Weipert (Assistenz)

Das zurückliegende Jahr war für viele von uns herausfordernd. Wir mussten einen Umgang mit den eigenen Ängsten, gesellschaftlichen Nöten und der Unbeständigkeit des Lebens finden. So hat uns die Pandemie in Berührung mit Lebenserkenntnissen gebracht, die in der Zen- und Achtsamkeitspraxis zentral sind:

- das Leben ist unbeständig und vergänglich
- es gibt Leiden
- wir haben die Wahl / es macht einen Unterschied, wie wir darauf reagieren

In der Zen- und Achtsamkeitspraxis ist Mitgefühl das Mittel der Wahl, dem Leiden in uns und in der Welt zu begegnen und aus dieser Quelle heraus heilsam zu handeln. Es ist ein sanfter und behutsamer Weg, der uns hilft, uns dem zuzuwenden, vor dem wir uns gewöhnlich abwenden oder ablenken. Es ist zugleich eine wohltuende Praxis, die hilft uns für innere Qualitäten zu öffnen, die unser Leid und das Leid in der Welt lindern können.

An diesem Wochenende laden wir dazu ein, die Kraft des Mitgefühls als Grundlage und Wesenskern der Zen- und Achtsamkeitspraxis kennenzulernen.

Nach dem Ankommen, gegenseitigen Kennenlernen und einer Einführung in die Meditationspraxis, schenken wir uns von Freitagabend bis Sonntagvormittag den kostbaren Raum gemeinsamen Schweigens. Die Seminarzeit ist geprägt von Sitzen in Stille (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin u.a.), liebevoller Körperwahrnehmung oder leichten Körperübungen, geführten Meditationen zu (Selbst-)Mitgefühl, kleinen Impulsvorträgen, Kreisgespräch sowie Pausen in Stille.

Seminarzeit:

Freitag 29. Oktober 2021 / 15:00 Uhr (Anreise ab 14:00 Uhr) bis

Sonntag 31. Oktober 2021 / 13:00 Uhr (Abreise nach dem Mittagessen)

Seminarort: Hotel Kloster Damme

Kursleitung: Frau Leo Morgentau

E. Ethnologin / Kulturwissenschaftlerin M.A., Palliative- + Spiritual Care

Fachkraft, MBSR-Lehrerin, Zen-/Achtsamkeitsbegleiterin i.A.;

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 Naht 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

Zen-/Achtsamkeitsbegleiter i.A., Dipl.-Ing., Geschäftsführer, Supervisor (DGSv)

„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:

Teilnahmebeitrag: 185 € (an die Dozentin zu überweisen)

Übernachtung im EZ und Vollverpflegung im Hotel Kloster Damme: 173 €

(Buchung und Bezahlung direkt und individuell beim Hotel Kloster Damme)

Raummiete: 20€ / Person (in bar mitzubringen)

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@kolster-damme.de

morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird

Frau Leo Morgentau

Spiritual Care & Trauerbegleitung / Achtsamkeitstrainings & Meditation / Fortbildungen

Telefon 0421 – 309 49 79

www.morgen-tau.com