

Siglstraße 5
D 80686 MünchenWebsite: [http // www.mugaraito.de](http://www.mugaraito.de)E-Mail: nichtWeg@mugaraito.deVideo: [You Tube Video Mugaraito](#)

Stand 06.01.2019

Seite 1 / 1

Tel.: 00 49 (0) 89 / 5 70 45 61

Zen-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

Stabile Orientierung in einer instabilen Welt

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
Freitag – Sonntag 22.03. – 24.03.2019	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn Freitag 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Freitag – Sonntag 03.05. – 05.05.2019 Sonntag – Freitag 05.05. – 10.05.2019	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at bildungshaus@stift-zwettl.at
Montag – Freitag 20.05. – 24.05.2019	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn Montag 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Freitag – Sonntag 27.09. – 29.09.2019 Sonntag – Freitag 29.09. – 04.10.2019	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at bildungshaus@stift-zwettl.at
Montag – Freitag 02.12. – 06.12.2019 Freitag - Sonntag 06.12. – 08.12.2019	Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See , Münchener Volkshochschule Kursbeginn Freitag 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.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