

Siglstraße 5  
D 80686 München

Website: [http // www.mugaraito.de](http://www.mugaraito.de)  
E-Mail: [nichtWeg@mugaraito.de](mailto:nichtWeg@mugaraito.de)  
Video: [You Tube Video Mugaraito](#)  
Tel.: 00 49 (0) 89 / 5 70 45 61

Stand 28.06.2022.

Seite 1 / 1

## Zen-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

### Stabile Orientierung in einer instabilen Welt

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
<p><i>Nur im Oktober 2022:</i> <b>Sonntag – Freitag</b> <b>02.10. – 07.10.2022</b> <b>Freitag – Sonntag</b> <b>07.10. – 09.10.2022</b></p>	<p><b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.</p>	<p>Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a> <a href="mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at">bildungshaus@stift-zwettl.at</a></p>
<p>Woche Montag – Freitag <b>28.11. – 02.12.2022</b></p>	<p><b>Haus Buchenried</b>, Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn 18:00 Uhr.</p>	<p>Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a></p>
<p>Wochenende Freitag – Sonntag <b>02.12. – 04.12.2022</b></p>	<p><b>Haus Buchenried</b>, Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn 18:00 Uhr.</p>	<p>Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a></p>
<p>Wochenende Freitag – Sonntag <b>17.03. – 19.03.2023</b></p>	<p><b>Haus Buchenried</b>, Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn 18:00 Uhr.</p>	<p>Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a></p>
<p>Freitag – Sonntag <b>21.04. – 23.04.2023</b> Sonntag – Freitag <b>23.04. – 28.04.2023</b></p>	<p><b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.</p>	<p>Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a> <a href="mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at">bildungshaus@stift-zwettl.at</a></p>
<p>Woche Montag – Freitag <b>08.05. – 12.05.2023</b></p>	<p><b>Haus Buchenried</b>, Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn 18:00 Uhr.</p>	<p>Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a></p>
<p>Freitag – Sonntag <b>06.10. – 08.10.2023</b> Sonntag – Freitag <b>08.10. – 13.10.2023</b></p>	<p><b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.</p>	<p>Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a> <a href="mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at">bildungshaus@stift-zwettl.at</a></p>

#### 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 Bänken 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