

Siglstraße 5
D 80686 München

Website: [http // www.mugaraito.de](http://www.mugaraito.de)

E-Mail: nichtWeg@mugaraito.de

Video: [You Tube Video Mugaraito](#)

Stand 10.02.2022.

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
Wochenende Freitag – Sonntag 18.03. – 20.03.2022	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Sonntag – Freitag 01.05. – 06.05.2022 Freitag – Sonntag 06.05. – 08.05.2022	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
Woche Montag – Freitag 16.05. – 20.05.2022	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Sonntag – Freitag 02.10. – 07.10.2022 Freitag – Sonntag 07.10. – 09.10.2022	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
Woche Montag – Freitag 28.11. – 02.12.2022	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Wochenende Freitag – Sonntag 02.12. – 04.12.2022	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn 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 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