



## Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation

Herzliche Einladung zu einem

### **Kurzsesshin** (Übungstage in Zenmeditation)

**Kursleitung: Dr. Hans Bräu, Zenlehrer**

Freitag, 13. Okt. 2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 14. Okt. 9.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 15. Okt. 9.00 - 12.30 Uhr

Das Kurzsesshin soll der vertieften Übung des Zazen dienen:  
Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, bzw. unser Koan,  
bleiben in der Präsenz, sitzen absichtslos in der Stille  
und werden so offen für das Wesentliche.

**Teisho** (Vortrag) und **Dokusan** (Gespräch zur Klärung von Fragen/Problemen über/mit Zazen, bzw. zur Koan-Arbeit) am Samstag und Sonntag unterstützen uns dabei.

Bitte für das Mittagessen am Samstag selbst sorgen. Getränke werden bereit gestellt.  
Anmeldung bitte bei Hans Bräu per e-mail: [hans.braeu@web.de](mailto:hans.braeu@web.de)

Kosten: Die Kursgebühr beträgt 70 €, für Mitglieder des Raumes 50 €.  
Bitte vor Ort bezahlen, Ermäßigung ist bei Bedarf möglich.

**Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht  
Hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.  
Das Ich hätte gerne etwas, es wüßte gerne etwas und es wollte gerne etwas.**

**Bis dieses dreifache „Etwas“ in ihm stirbt, kommt es den Menschen gar sauer an.  
Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit.  
Man muß dabei aushalten. Dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.**

Johannes Tauler

Veranstalter aller Kurse ist der Verein Spirituelle Wege e.V. - Zen und Kontemplation

Gemeindehaus "Zum Guten Hirten", Goßlerstrasse 30, 12161 Berlin-Friedenau  
[www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de)

Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin**

SEPA-Daten: IBAN: DE51790500000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU