

ZEN Sesshin

Samstag 17. bis Sonntag 18. Januar 2026

**Es reicht nicht nur einmal ins Schwarze zu treffen.
Die volle Punktzahl vom letzten Jahr,
ist heute nichts mehr wert.
Genau jetzt musst Du ins Schwarze treffen.
Verschwende keinen Gedanken an früher oder später.
Sei frei in der Mitte dieses Augenblicks.**

Meister Kōdō Sawaki

Liebe Weggefährten*innen und Interessent*innen,

genau um dieses *JETZT* geht es. Gerade in diesen bewegten Zeiten, ist das Zazen (Sitzen) eine wichtige Übung. Wir merken, wie schnell wir uns in unseren Gedanken verheddern, ob in dem was war oder dem was erst noch kommt.

Ins Schwarze treffen heißt, aus allen Vorstellungen heraus zu gehen, ganz im Hier und Jetzt zu sein, mit Körper, Geist und Seele und dazu brauchen wir die Stille. Es ist dieses Schauen, dieses Wahrnehmen ohne Kommentar, ohne Bewertung, welches wir üben.

Dieses zweitägige Sesshin bietet eine wunderbare Gelegenheit unsere Übung zu vertiefen. Vorträge (Teishos), Dokusan-Einzelgespräche, Tönen und Körperübungen begleiten und unterstützen dieses Sesshin. Das Sitzen in der Gemeinschaft entfaltet dabei eine besondere Wirkung und Kraft.

Kursleitung: Kerstin Engler

Anmeldung: kerstinengler.zen-berlin@web.de / 0163 2871652

Assistenz: Charlotte Auer

Zeiten:

Samstag – Sonntag: 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr

Fördermitglieder*innen = 65 € / Andere = 85 €

Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich

Versorgung

Sitzkissen = Bereitstellung

Essen = Selbstversorgung

Anmeldung

An: kerstinengler.zen-berlin@web.de

Voraussetzung: Erfahrung im stillen Sitzen (Zen-Einführung)

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

www.raum-spirituelle-wege.de / Gemeindehaus "Zum Guten Hirten" im 2.OG, Goßler

str.30, 12161 Berlin-Steglitz

Friedrich-Wilhelmplatz: U9, Bus186, 246, N9 (1 Min Fußweg) und Bundesplatz: S41, S42, S45, S46 (10 Min Fußweg)

Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin** / SEPA-Daten: IBAN: DE5179050000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU