

## Sesshin

Samstag 22. bis Sonntag 23. August 2026

**Der höchste Weg ist nicht schwer,  
wenn du nur aufhörst zu wählen.  
Wo weder Liebe noch Hass, ist alles offen und klar.**

.....

**Shinjin Mei**  
Seng-t`san, 6./7. Jh.

### Liebe Weggefährt\*innen und Interessent\*innen,

Wählen kommt aus unseren Gedanken. Wählen heißt abzuwägen, ist das Eine besser oder das Andere besser? Mal ist das Eine, mal das Andere im Vorzug oder in der Abwertung. Daraus entsteht viel Leid. Nicht zu wählen heißt, ganz spontan, unmittelbar zu sein. Nicht einmal vom Bauchgefühl heraus zu handeln, sondern wirklich in der Unmittelbarkeit. Kein Hauch von Gedanken dazwischen. Das bedeutet, wir brauchen eine große Präsenz und aus dieser Präsenz heraus geschieht *nicht wählen*. Nicht weil wir aufhören zu denken und abzuwägen, sondern weil es sich so vollzieht, wie es in diesem Augenblick den Umständen entspricht.

***Zen geht davon aus, dass in uns diese große Weisheit ist, dass wir selbst dieses wahre Wesen, diese Buddhanatur sind. Und sie kommt zum tragen, wo wir ganz unmittelbar, intuitiv sind. Wo kein Gedanke, keine Vorstellung mehr zwischen dem Tun und unserem Sein ist.***

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

**Kursleitung:** Zenlehrerin Kerstin Engler

**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: [kerstingler.zen-berlin@web.de](mailto:kerstingler.zen-berlin@web.de) / Telefon: 0163 2871652

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](http://www.raum-spirituelle-wege.de) / Gemeindehaus "Zum Guten Hirten" im 2.OG, Goßlerstr.30, 12161 Berlin-Steglitz  
Friedrich-Wilhelmplatz: U9, Bus 186, 246, N9 (1 Min Fußweg) und Bundesplatz: S41; S42, S45, S46 (10 Min Fußweg)

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