

ZEN

Zazenkai

Samstag 13. Juni 2026

*Gleich einer ziehenden Wolke,
durch nichts gebunden.
Ich lasse einfach los,
gebe mich den Launen des Windes.*

Meister Ryokan

Liebe Weggefährt*innen und Interessent*innen,

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.

Es ist dieses Schauen, dieses Wahrnehmen ohne Kommentar, ohne Bewertung, welches wir üben.

Durch nichts gebunden, lasse ich einfach los heißt, aus allen Vorstellungen heraus zu gehen, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Dieser Übungstag (Zazenkai) bietet eine wunderbare Gelegenheit unsere Übung zu vertiefen. Ein Vortrag (Teishos), Dokusan-Einzelgespräche, Tönen und Körperübungen begleiten und unterstützen dieses Zazenkai. Das Sitzen in der Gemeinschaft entfaltet dabei eine besondere Wirkung und Kraft.

Kursleitung: Zenlehrerin Kerstin Engler

Assistenz: Charlotte Auer

Zeiten:

Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr

Fördermitglieder*innen = 35 € / Andere = 45 €

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 / 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 / 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