



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 02

### HEINZ-JÜRGEN METZGER: ARBEITSRETREAT ACHTSAMKEIT UND MITHILFE

---

Montag, 9. – Sonntag, 15. Januar – 6 Tage

kein KB, keine UB + Spende

Info: [www.buddhaweg.de](http://www.buddhaweg.de)

---

Viele Meditierende sehen sich vor die Frage gestellt, wie sie Meditation und Alltag miteinander verbinden können. In dieser Woche wollen wir die Antwort auf diese Frage nicht diskutieren, sondern leben: Drei Meditationszeiten – morgens, mittags und abends – bilden den Rahmen der Arbeitstage. In der Stille von Zazen (auf einem Kissen, einem Bänkchen oder einem Stuhl) lenken wir den Blick nach innen. Achtsam und konzentriert arbeiten wir im Waldhaus und seinem Außenbereich. Wir sehen unsere Schwächen und Stärken und begegnen den Schwächen und Stärken anderer urteilsfrei. Wir meditieren nicht, um Buddha zu werden, und arbeiten nicht, um einen persönlichen Gewinn zu erzielen. Unsere Meditation und unsere Arbeit ist auf das Wohl aller Wesen gerichtet.

Während des Tages besteht die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen mit Heinz-Jürgen. Vor dem Abend-Zazen hören wir voneinander, wie wir den Tag erlebt haben.



**Zen-Meister Heinz-Jürgen Metzger** ist seit 1985 Schüler von Roland Yuno Rech. Seit 1996 war er vielfach Mitglied der spirituellen Leitung des von Bernie Glassman gegründeten Auschwitz-Retreats. Von beiden Meistern erhielt er die Bestätigung der Dharma-Weitergabe (Shiho). Nach zwei dreimonatigen Trainingsperioden in Zen-Klöstern in Europa und Japan wurde er von der japanischen Sotoshu als Zen-Lehrer anerkannt. Heinz-Jürgen Metzger ist spiritueller Leiter der BuddhaWeg-Sangha. Er leitet auch Sesshins im ehemaligen KZ Weimar-Buchenwald und auf den Straßen deutscher Großstädte.