



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 31

### HEINZ JÜRGEN METZGER / INES STEGGEWENTZE (ASSISTENZ): ZEN-SESSHIN – DAS HERZ BERÜHREN

Donnerstag, 15. – Sonntag, 18. Juni – 3 Tage  
KB € 36 (--/36) + UB + Spende

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

Das japanische Wort ‚Sesshin‘ bedeutet übersetzt ‚das Herz berühren‘. Das Herz ist das, was uns am nächsten ist, sich aber kaum angemessen in Worte fassen lässt.

Wir kommen mit dem Herz in Berührung, indem wir uns nicht in Gedanken verlieren, sondern unseren Blick nach innen wenden. Die besten Bedingungen dafür bietet die Praxis von Zazen, die uns den Tag über begleitet. Aber auch in allen anderen Aktivitäten des Tages bemühen wir uns, auf diesen Blick nach innen konzentriert zu bleiben. Dies wird dadurch erleichtert, dass das Sesshin in heilsamem Schweigen stattfindet und die Kommunikation nach außen (z.B. mit Handys und Smartphones) unterbleibt.

Einmal am Tag gibt es die Möglichkeit zu einem Mondo (Fragen und Antworten). Ein Zuhörkreis bietet die Gelegenheit, das zu erfahren, was andere Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mitteilen möchten. Auch besteht die Möglichkeit zu Dokusan, dem Einzelgespräch mit dem Lehrer.

Bitte bequeme, dunkle Kleidung und, wenn vorhanden Sitzkissen und Essschale, mitbringen.



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 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.



**Ines Steggewentze** arbeitet als Schulsozialarbeiterin und ist dadurch mit den unterschiedlichsten Problemen unserer Gesellschaft konfrontiert. Als erfahrene Zen-Nonne gibt sie das Dharma in der BuddhaWeg-Sangha weiter. Die Zen-Praxis in den Alltag zu übertragen ist ihr ein tiefes Anliegen.