



2017

WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 38

**ZEN MEISTERIN DAGMAR DOKO WASKÖNIG:
ZEN-SESSHIN**

Montag, 21. – Sonntag, 27. August - 6 Tage
KB € 142 (70/72) + UB + Spende

Info: www.shobogendo.de

Praxis im **weitgehenden Schweigen** für Geübte und Anfänger in der Tradition Meister Dogens. Das Sitzen in Zazen wird durch Lehrvorträge und individuelle Gespräche ergänzt, so dass innere Stabilität und Klarheit anwachsen können.

Sesshin bedeutet, den (reinen) Geist zu berühren. Die klare, konzentrierte Atmosphäre dieser Praxiszeit wird im Miteinander-Handeln gemeinsam hervorgebracht und ist dazu angetan, die eigene Übung zu bestärken. Zur Praxis gehören Zazen, Sitzen mit konzentriertem Körper und Geist, manuelles Arbeiten, zeremoniell eingenommene Mahlzeiten, Lehrvortrag, Einzelgespräch und auf Wunsch etwas Yoga.

All dies ist ein Weg, um einen ausgewogenen Geist zu erlangen, der aus großer Ruhe und mit gesteuerter Energie recht zu handeln versteht. Doch was bedeutet hier Ausgewogenheit? In ihrer Tiefe ist diese Erfahrung erst durch das Üben zu spüren. Doko leitet eine Praxis an, die sorgfältig auf alle Übenden eingeht und bei aller Präzision bewusst die aggressiven Stilformen vermeidet. Auch Übende anderer buddhistischer Traditionen werden hier gut praktizieren können. Geeignet für Geübte wie für weniger Geübte, die die Sitzzeiten reduzieren können.

Bitte Kleidung in dunklen Farben mitbringen.



Zen-Meisterin **Dagmar Doko Waskönig** ist Dharma-Nachfolgerin von Gudo W. Nishijima Roshi (Soto-Zen). Sie leitet das ZEN DOJO SHOBOGENDO in Hannover, wo sie auch ein 5-jähriges Studienprogramm initiiert hat: Zen im Kontext von Geschichte und Philosophie des Buddhismus (www.shobogendo.de). Sie ist Herausgeberin des Buches: Mein Weg zum Buddhismus. Deutsche Buddhisten erzählen ihre Geschichte. Barth-Verlag 2004. Sie ist Autorin u.a. des Buches „Das Shobogenzo des Dogen Zenji. Die zentralen Passagen - erschlossen und kommentiert von Dagmar Doko Waskönig, Barth-Verlag 2010