

Neu: Zen - Kontemplation

Wenn Sie ...

- aussteigen möchten aus dem Rad der Gedanken und dem Druck von Erwartungen,
- mit den Grenzen des Plan- und Machbaren ringen,
- Stille suchen, in der Sie zur Ruhe und sich selbst auf die Spur kommen können,
- sich mit existenziellen Fragen beschäftigen, die der Verstand nur unzureichend beantworten kann,
- neu glauben, vertrauen und schauen lernen möchten,
- „heil“ sein und immer mehr werden wollen,
- offen sind für Erfahrungen, die über Worte und Begriffe hinausgehen,
- gar nicht in Worte fassen können, wonach Sie suchen,

dann probieren Sie etwas Neues aus.

Wir gehen mit Ihnen in die Welt der Stille und begleiten Sie auf einem übergegenständlichen Weg, auf dem sich die spirituellen Erfahrungsschätze des Ostens (Zen) und des Westens (Kontemplation) begegnen. Viele Menschen finden darin eine Möglichkeit zum Einschwingen in das Göttliche, zur Vertiefung von Erkenntnis und Liebe, zur Entdeckung ihres Wahren Wesens, das Erfahrene als „Nichts“ und „Alles“, als „Leere“ und „Form“ bezeichnen, und das ihnen Halt und Hilfe für den Alltag geben kann.

Bei diesem neuen spirituellen Angebot geht es um das Üben des Sitzens (Zazen) in der Stille (gegenstandslose Meditation). Es besteht aus drei Sitzeinheiten zu je 25 Minuten, dazwischen je 5 Minuten Gehmeditation. Wir beenden den Abend mit einem erweiterten Kreuzzeichen, einem Impuls und den großen Verneigungen. Während der Sitzeinheiten ist in einem anderen Raum ein kurzes Gespräch (Dokusan) mit dem Meditations-Leitenden möglich, das auch die Begleitung auf dem Koan-Weg einschließen kann.

Herzliche Einladung an alle Interessierte, Geübte, Ungeübte, Skeptiker, Neugierige! Jede/r ist willkommen. Bänke, Kissen und Stühle sind vorhanden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wäre schön, wenn Sie vor dem ersten Kommen dennoch Kontakt mit uns aufnehmen würden. Die Meditation findet zu den jeweils aktuell geltenden Corona-Regeln der Gemeinde statt (z.Zt. 3G).

Begleitung und Information:

Zen-Lehrer und Diakon Peter Sommer und Gudrun Sommer, Tel. 0203/ 51 88 21 68

Karmel-Begegnungsstätte („Jugendwohnung“), Karmelplatz 3, 47051 Duisburg
Termin: jeden Dienstag von 19.30 - 21.00 Uhr (bitte mind. 10 Min. vor Beginn da sein)

Das Angebot „Wege in die Stille – Kontemplation“ freitags um 18 Uhr besteht weiter.