



SITZ UND SEI

Meditation für zeitgenössische Menschen

Für Freunde
der stillen Meditation
und solche, die es
werden wollen.

donnerstags
19³⁰ – 21⁰⁰ Uhr

SITZ UND SEI

In Kyoto besuchte ich den Ryoanji Tempel, ein UNESCO Weltkulturerbe aus den 15. Jahrhundert.

Der Felsengarten gilt als das ultimative Beispiel für „karesansui“.

Eine trockene Felsen Landschaft. Die Natur ist komprimiert und findet abstrakten Ausdruck, in den Grenzen eines limitierten Raumes.

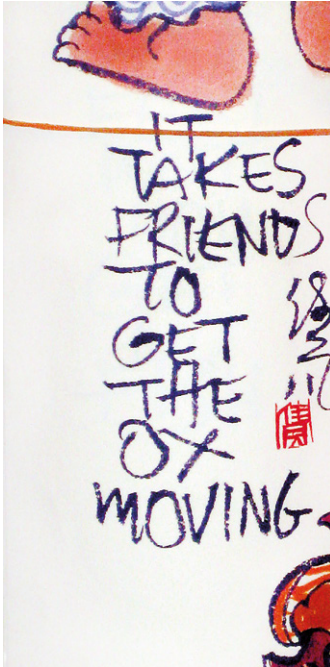


Im Garten stehend überkam mich tiefste Freude. Ich fühlte mich beseelt in absoluter Stille.

Und mir wurde völlig klar, wenn es im menschlichen Potential liegt so kreativ zu sein und andere durch ihr Werk auf die Art zu berühren, wie es jene Meister der Gartengestaltung tun, dann gibt es Hoffnung für uns alle in diesen destruktiven Zeiten.

Gemeinsam zu meditieren ist ein höchst kreativer Akt. Wie wenn sich einzelne Musiker zum Konzert treffen.

Es erklingt eine Symphonie, die größer ist als die Summe ihrer Teile.



Etwas weniger prosaisch trifft es ein Spruch, den ich in einem japanischen Restaurant aufgenommen habe.

In einem bekannten Bilderzyklus des ZEN steht der Ochse für das wahre Selbst und der Hirte für den Menschen auf der Suche danach.

Gemeinsam meditieren hilft.

Dennoch gilt, Meditation schüttelt man sich erst einfach aus dem Ärmel, wenn man den Kniff raus hat. Vorher nicht!

Es gibt Weisheitslehrer, die sagen:
„Es braucht Läuterung und es kann Millionen Leben dauern, bis Du erkennst wer Du bist.“

Es gibt andere Weisheitslehrer die sagen:
„Feierabend! Die Reise ist zu Ende. Es gibt kein weiteres Leben. Wach auf! Jetzt!“

Wir dem auch sei.

Weisheitslehrer mögen Dein Interesse wecken, vielleicht inspirieren und begleiten sie Dich oder schlagen Dir aufs Hirn, wenn Du es brauchst, doch die Meditation können sie Dir nicht überreichen.

Du kannst Meditation nur selbst erfahren. Erst wenn Du den Kniff kennst, weißt Du worum es geht. Zu beachten ist, der Kniff ist keine Technik oder irgendein raffinierter Trick!

Der Kniff ist ein Seins Zustand.
Wach, entspannt, ohne Urteil.
Es nützt alles nichts.

Ob Du noch zig Leben vor dir hast oder nicht.
Die Verantwortung dafür, Dich zu erkennen liegt bei Dir. Dies ist so sicher, wie du sterben wirst.

Worauf dann noch warten?

Sitz und sei.

Lass Liebe und Meditation sich umarmen und schau was passiert.

Donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr
Über der Klause 4, 81545 München
Einlass 19:15 Uhr. Beginn 19:30 Uhr
Nach 19:25 Uhr kein Einlass.
Nur nach telefonischer Anmeldung.

Bitte bequeme dunkle, unifarbene Kleidung mitbringen. Dicke Socken oder weiche Schuhe. Eigenes Sitzkissen kann mitgebracht werden. Back Jacks (Bodenstühle) sind vorhanden. Wir bitten die Teilnehmer das Haus schweigend zu betreten und zu verlassen. Begrenzte Teilnehmerzahl (9 Personen)