

„Unsere tiefste Angst ist es, dass wir
unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns:

Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

DU BIST EIN KIND GOTTES

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.

Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn
du dich kleiner machst, damit andere um
dich herum sich nicht verunsichert fühlen.

Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit
Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns;
sie ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen
lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen
die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von unserer eigenen Angst
befreit haben, befreit unsere Gegenwart andere
ganz von selbst.“

(Text von Marianne Williamson, zitiert von Nelson Mandela)

VOR DIR STEHT

DIE LEERE SCHALE

MEINER SEHNSUCHT

Gertrud von Helfta

Offene Kurse
des Meditationskreises der offenen Kirche
St. Moritz, Halle
unter der Leitung von

Peter Sommer

Zen-Praxis seit 1995
Zen-Lehrer seit 2016
Diakon seit 2017

im Programm
„Leben aus der Mitte – Zen-Kontemplation“
im Bistum Essen

(gegr. von P. Johannes Kopp SAC)

0176 78 98 63 49

ZEN

KONTEMPLATION

2026

im Kloster

Helfta

25. März bis 29. März 2026
und
26. Nov. bis 29. Nov. 2026

Zen

ist eine seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. zumeist in Verbindung mit dem Buddhismus geübte Praxis, die eine Sammlung des Geistes und der Versunkenheit bezeichnet, in der alle dualistischen Unterscheidungen aufgehoben sind und die von jedem Menschen geübt und erfahren werden kann.

Das Zazen, das Sitzen, versetzt den Geist des Sitzenden nach längerer Übung in einen Zustand „leerer Wachheit“, die zu einer plötzlichen oder allmählichen „Erleuchtungserfahrung“ führen kann. Zen gelangte von Indien über China und Japan im 20. Jahrhundert in den Westen.

Kontemplation

kommt aus der christlichen Spiritualität und bezeichnet einen Weg der mystischen Gottesschau.

Zen-Kontemplation

meint einen Weg, der die Integration der fernöstlichen Weisheit in das abendländisch geprägte Leben lehrt. Sie bietet konkrete Hilfe zu einer inneren und äußeren Haltung, die für jeden Menschen zu einer tiefen (Gottes- bzw. Selbst-) Erfahrung und der Integration der Erfahrung in den Alltag werden kann.

Kursinhalt

Intensives Üben im Schweigen

im Sitzen auf Kissen, Bänkchen oder Stuhl
(ca. 4mal am Tag je 3 x 25 Min.
jeweils unterbrochen durch Geh-Meditation)

zusätzlich täglich:

Motivation
(Vortrag)

Dokusan
(Gespräch mit dem Kursleiter)

Samu
(Mitarbeit im Haus)

Gottesdienst
(freigestellt)

Die Teilnehmenden sollen von Beginn bis Ende des Kurses anwesend und bereit sein, die Tage im Schweigen zu verbringen.

Meditierende in psychotherapeutischer Behandlung können nur mit Einverständnis des Therapeuten/der Therapeutin teilnehmen.

Die Kurse beginnen am Anreisetag um 18 Uhr und enden am Abreisetag gegen 16 Uhr.

Anmeldung und weitere Infos

Gudrun Sommer

Regionalgruppe Duisburg
"Leben aus der Mitte - Zen-Kontemplation"
im Bistum Essen
0176 78 98 63 49

Sigrid Bach

Meditationskreis der offenen Kirche
St. Moritz, Halle
0172 346 65 65
si.bach.p@googlemail.com

Ort

Gästehaus Kloster Helfta
Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben
03475 711 400
[https://gaestehaus.kloster-helfta.de/](https://gaestehaus.kloster-helfta.de/gaestehaus@kloster-helfta.de)
gaestehaus@kloster-helfta.de

Kosten

ca. 400 € (4-tägiger Kurs)
ca. 310 € (3-tägiger Kurs)
incl. Unterkunft und Verpflegung
zahlbar vor Ort bar oder mit Karte