

Remise im Januar 2018

Liebe Freunde und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Der Übergang vom alten ins neue Jahr wird im Volksmund auch als „Schwelle“ bezeichnet. Immer dann, wenn wir von etwas Alten in etwas Neues gehen, **überwinden wir eine imaginäre und oft selbst gesetzte Schwelle.**

Es ist nicht leicht, Gewohnheiten und Einstellungen zu ändern, auch dann nicht, wenn die Vernunft uns schon lange sagt, dass es notwendig ist. Offenbar braucht es einen bestimmten Leidensdruck, bis wir ein Korsett, das zu eng geworden ist und uns nicht atmen lässt, ablegen. Das Gewohnte ist uns vertraut und wir wissen, womit wir zu rechnen haben. Auch braucht es gegen die Trägheit, die sich auf ein bestimmtes Energieniveau eingependelt hat, einen besonderen Anlauf, um auf ein höheres Energieniveau zu kommen und Willens- und Durchhaltekraft, um es dann auch zu halten. **Trägheit ist festgehaltene und gebundene Energie**, die der Gesetzmäßigkeit, dass alles ständig in Bewegung ist und sich wandelt, Widerstand entgegensetzt.

Schon eine kleine Gewohnheit zu ändern oder einen regelmäßigen wöchentlichen Termin einzuhalten, ist eine enorme Herausforderung, auch wenn wir immer wieder die Erfahrung machen, wie sehr uns eine Übungszeit nährt und wir dadurch den Alltag besser bewältigen können. **Was hindert uns also daran, uns aufzumachen zum nächsten Lebensring, der ansteht?**

Die Remise ist auch im Neuen Jahr ein Ort der inneren Entwicklung und eine Heimat für Menschen, die zu mehr Gelassenheit und Mitgefühl finden wollen und ihre Seele und ihr innerstes Wesen nähren wollen. Wenn sich eine kontinuierliche Übungspraxis etabliert hat und die prägenden Lebensthemen transparenter geworden sind, wird es leichter und freier und wir werden offener für Seinsmomente, wie sie im 9. Vers des Ochsendichtes im Zen beschrieben werden, das wir am Schweigetag an der Schwelle vom alten zum neuen Jahr rezitiert haben:

„Grenzenlos fließt der Fluss, wie er fließt. Rot blüht die Blume, wie sie blüht.“

Aktuell

Zazen am Donnerstagabend findet ab dem **18. Januar von 19:30 – 21:00 Uhr** statt, damit Berufstätige und Mütter/Väter es sich besser zeitlich einrichten können.

Aus diesem Grund beginnt **Yoga – Weg des Herzens** am **Donnerstag** eine Viertelstunde später, also **von 17:15 Uhr – 18:45 Uhr.**

Wöchentliche Übungszeiten **Zazen:**

dienstags, 08:00 – 08:45 Uhr

donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr

freitags, 08:00 – 09:00 Uhr.

Wöchentliche Übungszeiten: **Yoga – Weg des Herzens:**

dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr (1 Platz frei geworden)

dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr (noch 2 Plätze frei)

donnerstags, 17:15 – 18:45 Uhr (noch 2 Plätze frei)

Der Einstieg über einen Präventionskurs ist möglich.

Zen

Herzliche Einladung zur **Zeneinführung** am **Mittwoch, 24. Januar 2018, 18:15 – 19:45 Uhr** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann** (Zenlinie Leere Wolke)

Diese Einführung ist auch für geübte Meditierende geeignet, um die Zenlinie „Leere Wolke“

kennenzulernen.

Sitzhaltung, angeleitete Stillemeditation, Info zur Zenlinie Leere Wolke

Beitrag 10,00 Euro,

Anmeldung unbedingt erforderlich: Tel. 030-811 08 45, stilleundpraesenz@snaflu.de

Hinweis: Für Beginnende beginnt ab dem 14.02.2018 eine ausführliche Einführung,
4x mittwochs von 18:15 – 19:45 Uhr,

Beitrag 60,00 Euro, bitte frühzeitig anmelden.

Herzliche Einladung zum **Schweigetag** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann**
(Zenlinie Leere Wolke) am **Sonntag, 28. Januar 2018, 09:30 – 17:00 Uhr**,

Vortrag: Koansammlung „Das verborgene Licht“: „Dongshan und die Wassereimer
der alten Frau“, schmutzig oder nicht schmutzig, rein oder nicht rein – wie können wir
den Zenweg gehen inmitten einer Welt voller Gegensätze.

Beitrag 35,00 Euro, Vereinsmitglieder 25,00 Euro, Ermäßigung nach Absprache
für Raummiete, Vortrag, Samu, Reissuppe, kurzes Einzelgespräch.

Anmeldung unbedingt erforderlich: Tel. 030-811 08 45, stilleundpraesenz@snaflu.de

Sesshin auf dem Prietzenhof vom 10. - 15. Juli 2018

(Info bitte gesondert anfordern!)

Ablauf Schweigetage: Anhang 1

alle Schweigetage im Jahr 2018: Anhang 2

Mitgefühl

Das achtsamkeitsbasierte Mitgefühlstraining „**Die sechs Kostbarkeiten**“

beginnt am 26./27. Januar 2018., (im Flyer steht noch: Beginn, November 2017)

Das Mitgefühlstraining ist gut geeignet als Vertiefung für Menschen, die schon etwas
Erfahrung im Umgang mit ihren Lebensthemen, mit Meditation, Achtsamkeit und
Selbstmitgefühl haben; es ist keine Therapie, wir arbeiten an aktuellen Themen,
reflektieren Lebensthemen, wandeln hindernde Muster um und stärken Mitfühlen
mit uns selbst und mit anderen als spirituelle Lebenshaltung.

Noch 1-2 Plätze frei. Frauen und Männer sowie Paare sind herzlich willkommen!

Es haben sich diesmal gleich viele Männer wie Frauen angemeldet.

2018 noch zum alten Preis von 80,00 Euro monatlich.

Bitte vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch!

Bitte beachten Sie den Beginn im Januar!

Die 6. Kostbarkeit findet dann vom 30.11. - 01.12.2018 statt.

Anmeldung: Dagmar Fleischmann, stilleundpraesenz@snaflu.de, oder Tel. 811 08 45

Ausschreibung „Die 6 Kostbarkeiten“: Anhang 3

Gastgruppen

„**Einfach singen**“

1x im Monat sonntags von 16:00 – 17:30 Uhr

am 04.02. / 04.03. / 01.04. / 06.05. / 03.06.2018

Spende 5,00-7,00 Euro

mit Sängerin **Erika Maria Rojo** und Musiker **Detlef Franz**,

einfach vorbeikommen oder Anmeldung unter: erikarojo@web.de

„**Die Magie des Fühlens und der Gongklänge**“

Workshop zum Jahreswechsel vom 19.- 21. Januar.2018

mit **Marina Deeken und Ralf Kolem.**

www.liquid-talk.de, 0178 1450164, info@liquid-talk.de

Das Jahresprogramm 2018 ist ab sofort in der Remise erhältlich
und auf www.remisezehendorf.de einsehbar.

Stehen an der Schwelle -
das Tor steht immer offen.
Diesen einen mutigen Schritt -
ohne Zögern, einfach gehen!

Das Jahr ist schon 14 Tage alt, keine Zeit zu verlieren.
Ich freue mich auf neue Begegnungen im Jahr 2018

Dagmar Fleischmann