

Remise im Mai 2018

Liebe Freunde und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Zurück vom Zenlehrertreffen auf dem Benediktushof bin ich ermutigt und dankbar dafür, dass ich mein Leben seit 40 Jahren auf das Eine ausrichte, das mir tiefes Erkennen und die lebendige Fülle des Lebens geschenkt hat.

Der Name Buddha bedeutet „der Erwachte“ oder auch das „große Herz“. Jeder Mensch, unabhängig von Geschlecht, Nationalität und Religion, trägt das Potenzial des Erwachens in sich, in jedem Menschen schlägt das „große Herz“, das verbunden ist in der Einheit des Seins, aus der nichts und niemand herausfallen kann.

In einem Koan fragt der Meister: „**Wer ist jene(r) eine?**“ Wenn ich in der Übung der Stille mir selbst zuhöre, dann entdecke ich, wie eng mein Horizont ist und wie alles Denken und Fühlen um meine Befindlichkeiten kreist. Es braucht einige Zeit, bis diese Egozentrierung sich selbst ad absurdum führt und **jemand in mir** herauswill aus diesem engen Netz der sich ständig wiederholenden Gedanken. Wer ist dieser jemand, der sich selbst zuhört? Wer ist dieser jemand, der den Gedanken und Befindlichkeiten keine Aufmerksamkeit mehr gibt, bis sie von selbst aufhören? Gibt es dann noch jemanden, wenn Ruhe einkehrt, eine Ruhe, die sich im ganzen Körper ausbreitet, eine Ruhe, die die ganze Person durchdringt? Wer ist jene eine, die in der Ruhe sich selbst als Ursprung erfährt? Wer ist jener eine, der im stillen Gewahrsein dessen, was ist, einfach da ist?

Im Erwachen erkenne ich, dass dann, wenn ich mein Ich zurücknehme, das aufscheint, was ich von Anfang an war und immer sein werde: **das große Herz, die Präsenz der offenen Weite, die Verbundenheit mit allem**. Das Erwachens des Herzgeistes ist nur in der Stille erfahrbar, wenn die Ich-Aktivität zur Ruhe gekommen ist. Das Sitzen in der Stille ist ein Loslassen, ein Sich-Anvertrauen an den tiefsten Grund und wird zur Basis des Daseins und des Handelns.

Die stetige Entwicklung und Festigung des Herzgeistes braucht die Pflege der Stillemeditation und setzt einen lebenslangen Transformationsprozess der eigenen Person mit ihren Licht- und Schattenseiten in Gang.

Die Remise ist gegründet im Geist der Stille. **Zazen** - Sitzen in der Stille und **Yoga – Weg des Herzens** sind erprobte Übungswege, um den Geist in die Ruhe zu bringen.

Tiefenpsychologische **Wegbegleitung in Einzelstunden** mit Träumen, Geführtem Zeichnen und Leibtherapie, die Symbol- und Wandlungsgruppe „**Erwachen der Seele**“ sowie das Mitgefühlstraining „**Die 6 Kostbarkeiten**“ sind darauf ausgerichtet, dass sich die Transformation der Person über den Körper und die Seele und die Entwicklung des Herzgeistes vollziehen kann.

Wegbegleitung: Anhang 1

Aktuelles

Telefonische Sprechzeit: mittwochs von 09:00 – 10:00 Uhr, Tel. 030-811 08 45

Zazen: Sitzen in der Stille – aus der tiefsten Quelle schöpfen

dienstags von 08:00 – 08:45 Uhr

donnerstags von 19:30 – 21:00 Uhr, Ankommen und Teetrinken ab 19:00 Uhr

freitags von 08:00 – 09:00 Uhr

Wöchentliche Übungszeiten **Yoga – Weg des Herzens**, achtsame Körperarbeit

dienstags 09:00 – 10:30 Uhr

dienstags 18:15 – 19:45 Uhr
donnerstags von 17:15 – 18:45 Uhr

Achtung: In der Himmelfahrtswoche findet **kein Yoga** und **kein Zazen** statt!

Zen

siehe auch www.ZenLeereWolke.de

Herzliche Einladung zum **Schweigetag** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann** (Zenlinie Leere Wolke)

am Sonntag, 27. Mai 2018, 09:30 – 17:00 Uhr

Vortrag zum Koan "Der Zen-Spiegelt von Tokeiji" aus der Sammlung „Das Verborgene Licht“. Was sehe ich, wenn ich in den Spiegel schaue?

Beitrag: 35,00 Euro, Ermäßigung nach Absprache

(für Raummiete, Vortrag, Samu, Reissuppe, kurzes Einzelgespräch).

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

Ablauf des Schweigetags:

Anhang 2

Sesshin vom **10. – 15. Juli. 2018** auf dem **Prietzenhof** am **Gülper See** (Westhavelland)

Auch in diesem Jahr findet wieder ein intensives Schweigeretreat mit Übernachtung in einem intakten Ökotop mit Sternenhimmel und Vogelschutzgebiet am Gülper See statt.

Wer die Übung der Stille intensiv vertiefen möchte und bereit ist, dem Tagesablauf zu folgen, ist herzlich eingeladen teilzunehmen.

Info und Anmeldung: Dagmar Fleischmann, Tel. 030-811 08 45 Infoblatt zum Sesshin im Juli:

Anhang 3

Achtsamkeit

Herzliche Einladung zur **Achtsamkeitsmeditation** mit Zen- und Yogalehrerin **Dagmar Fleischmann**.

am Mittwoch, 30. Mai 2018, 18:15-19:45 Uhr

Vortrag, Entspannung, achtsames Gehen, Zusammenführung von Atmen und Bewegung, angeleitete Achtsamkeitsmeditation mit Affirmation, achtsamer Austausch.

Beitrag 12,00 Euro, Anmeldung unbedingt erbeten unter:

stilleundpraesenz@snafu.de oder Tel. 030 8110845

Mitgefühl

Ab sofort beginnt die **Anmeldephase** für das achtsamkeitsbasierte Mitgefühlstraining „**Die sechs Kostbarkeiten**“ von Januar 2019 – Dezember 2019

1. Kostbarkeit: 18. / 19. Januar 2019

2. Kostbarkeit: 01. / 02. März 2019

3. Kostbarkeit: 17. / 18. Mai 2011

4. Kostbarkeit: 30. / 31. August 2019

5. Kostbarkeit: 25. / 26. Oktober 2019

6. Kostbarkeit: 06. / 07. Dezember 2019

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

Frauen und Männer sowie Paare sind herzlich willkommen!

Bitte vereinbaren Sie ein kostenloses **Vorgespräch!**

Anmeldung: Dagmar Fleischmann stilleundpraesenz@snafu.de, Tel. 030 - 811 08 45

Ausschreibung Mitgefühlstraining 2019:

Anhang 4

Bibliothek

Bitte bringt die ausgeliehenen Bücher rechtzeitig zurück. Aus der Präsenzbibliothek ist die Koansammlung „Das verborgene Licht“ ausgeliehen worden, bitte unbedingt schnell zurückbringen.

Vermietung

Ab 01. März 2019 wird in der Remise ein großer heller **Praxis- / Büroraum** von 24qm frei.

Auskunft und Besichtigung: Dagmar Fleischmann, Tel. 030-811 08 45,

stilleundpraesenz@snafu.de

Vorausschau

Am Sonntag, 17. Juni 2018, 15:30-17:30 Uhr liest **Karin Petersen** Ausschnitte aus ihrem **"Tagebuch der Stille"** vor.

Die weiß - rosa Blüenträume der Zierkirsche
spiegeln sich in den Fenstern der Remise -
auch im Fallen und Verblühen
erwachen sie zu sich selbst.

Eine schöne Maienzeit
wünscht
Dagmar Fleischmann