

Remise im Oktober 2018

Liebe Freunde und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Aktuell im Oktober / November

Montag, 01. Oktober, 18:30 – 21:00 Uhr: achtsamer Austausch
Sonntag, 07. Oktober, 10:00 – 18:00 Uhr: Tag der offenen Tür
Mittwoch 17. Oktober, 18:15 – 19:45 Uhr: Vortrag: SelbstMitgefühl
Sonntag 21. Oktober, 09:30 – 17:00 Uhr: Schweigetag
Sonntag 04. November, 09:30 – 17:00 Uhr: Schweigetag
Montag, 05. November, 18:30 – 21:00 Uhr: achtsamer Austausch
Mittwoch 14. November, 18:15 – 19:45 Uhr: Vortrag: Mitgefühl
Mittwoch 21. November, 18:15 – 19:45 Uhr: Zeneinführung

Info / Anmeldung: Vorgespräch Mitgefühlstraining, die 6 Kostbarkeiten (noch 4 Plätze frei)
Telefonische Sprechzeit: mittwochs von 09:00 – 10:00 Uhr Tel. 030-811 08 45 oder
stilleundpraesenz@snaflu.de

Wenn ich Geige lernen will, mache ich mich zuerst mit dem Klangkörper und den Saiten vertraut, ich lerne das Stimmen der Saiten, das Streichen des Bogens, die Griffe. Dann spiele ich die ersten Töne, versuche sie rein zu spielen, dann kommen die ersten einfachen Melodien, später eine Sonate und allmählich erschließe ich mir klassische Werke, vielleicht spiele ich irgendwann in einem Quartett mit anderen.

Um Geige spielen zu lernen, muss ich üben, immer wieder dieselben Stücke. Das ist anfangs mühsam, irgendwann mal wird es befreiend, dann wenn der Klang, das Stück und ich selbstverständlich eins werden.

Genauso ist es mit Meditation und Yoga und mit dem Umgang mit mir und meinen psychischen, emotionalen und intellektuellen Mustern, die sich meist schon sehr früh im Leben herausgebildet haben, sich mit zunehmenden Alter verstärken und die Sichtweise auf das Leben immer weiter einengen.

Es ist offensichtlich, dass jemand, der regelmäßig über Jahre hinweg Yoga macht, ein ganz anderes Körperbewusstsein hat, weniger krank wird, beweglicher ist, ruhiger und mit sich selbst im mehr Einklang.

Es ist offensichtlich, dass jemand, der regelmäßig meditiert, in einen sehr viel tieferen Kontakt zu sich selbst kommt, mehr in die Essenz des Lebens findet, mit einem viel offeneren Geist da ist, mehr in einer echten Liebe da ist und nicht in der Illusion von Liebe.

Es ist offensichtlich, dass jemand, der an sich selbst und an seinen Mustern arbeitet, sein Leben auf Achtsamkeit, Stille und Mitgefühl ausrichtet, weniger leidet und auch weniger Leiden in die Welt bringt, sondern hilfreich ist für sich selbst und für andere.

Die meisten wursteln einfach so dahin, solange wie es eben geht und leben in der Illusion, dass die Dinge sich von selbst regeln oder sie richten sich auf einen sehr niedrigen Level von Sicherheit oder ständigem Getriebensein von Ängsten ein.

Das Leben ist zu kostbar, um es zu vergeuden!

Menschen, die aus einer Nahtod-Erfahrung zurück kamen, berichten einstimmig, dass sie ihr Leben auf tieferes Erkennen und auf echtes Lieben ausrichten wollen, das frei ist von Erwartung, Egozentrik, Egoismen. Ohne eine regelmäßige Übungspraxis kreisen wir immer weiter um uns selbst und verfallen den drei Grunddispositionen von Gier, Widerstand, Verblendung in den vielen tausend Gewändern, die diese Grunddispositionen annehmen können – meist ohne es zu realisieren.

Der Prozess des Erwachens heißt zu realisieren, was wirklich ist, den Mut zu haben, die Illusionen und Täuschungen zu erkennen und sich dem lebendigen Fluss des Lebens anzuvertrauen.

Die Remise öffnet wieder einmal ihre Pforten.

Herzliche Einladung zum **Tag der offenen Tür am Sonntag, 07. Oktober 2018**
von 10:00 - 17:00 Uhr

Kurzworkshops und Vorträge mit den erfahrenen KursleiterInnen der Remise, die alle eine fundierte Ausbildung haben und in kleinen Gruppen und persönlicher Atmosphäre einen Übungsweg vermitteln

Schnuppern, Tee trinken, einfach vorbeikommen.

Programm: Anhang 1

Mitgefühl

Es ist e i n Strom

– das Mitgefühl, das ich mir selber gebe, und das Mitgefühl, das zu anderen fließt.

Vortrag am Mittwoch, 17. Oktober 2018, 18:15 - 19:45 Uhr

angeleitete Mitgefühlsmeditation, Vortrag, Gespräch, Info zu den „6 Kostbarkeiten“

Beitrag: 10,00 Euro

verbindliche Anmeldung: stilleundpraesenz@snafu.de

weitere Termine am 14. November / 05. Dezember 2018

Die **Anmeldephase** für das achtsamkeitsbasierte Mitgefühlstraining „**Die sechs Kostbarkeiten**“ ist im vollen Gang (**noch 4 Plätze frei**) von Januar 2019 – Dezember 2019 in Berlin mit Zenlehrerin und Psychotherapeutin **Dagmar Fleischmann**.

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.

Frauen und Männer sowie Paare sind herzlich willkommen!

Text aus dem kreativen Schreiben von einer Person, die am jetzigen Mitgefühlstraining teilnimmt:

Mein heiler Kern

In der Mitte des Körpers, ohne Farbe, ganz rein, da, wo alles stimmt, es keine Emotionen gibt, wo die Welt in Ordnung ist, wo ich mich aufgehoben fühlen kann, wo sich die Schwierigkeiten auflösen, wo nichts ist und alles kommen kann, die Wirbelsäule, im Kern der Wirbelsäule, in der Mitte, im Zentrum, in Verbindung zu allem, grenzenlose Liebe ganz fein, unzerstörbar, das Eigentliche.

Bitte vereinbaren Sie ein kostenloses **Vorgespräch** zum Mitgefühlstraining.

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

Mitgefühlstraining 2019: Anhang 1

Yoga – Weg des Herzens

achtsame Körperarbeit, donnerstags von 17:30 – 19:00 Uhr (noch 2 Plätze frei)

zusammen mit dem Zazen um 19:30 Uhr ein kleines Retreat mitten im Alltag.

Herzliche Einladung zum **Schweigetag** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann** Zenlinie Leere Wolke **am Sonntag, 21. Oktober 2018, 09:30 – 17:00 Uhr Vortrag:** Hekiganroku, Koan 40: „Blühender Strauch“

Eine Blume kann mein Herz erfreuen. Im Alltag gehen wir oft achtlos vorüber, weil wir glauben, mit wichtigeren Dingen beschäftigt zu sein. Das Leben von vielen Menschen ist komplex geworden, wir haben soviel Angebote und Auswahl, dass wir oft gar nicht mehr wahrnehmen, was uns wirklich nährt und erfüllt.

Beitrag 35,00 Euro, Ermäßigung nach Absprache

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

Anmeldung unbedingt erforderlich, Tel. 030-811 0845, stilleundpraesenz@snafu.de

Ablauf Schweigetag: Anhang 2

Der nächste **Schweigetag** ist am 04. November 2018.

Herzliche Einladung zur **Zeneinführung** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann** (Zenlinie Leere Wolke) **am Mittwoch, 26. September 2018, 18:15 – 19:45 Uhr**. Diese Einführung ist für Anfänger und 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@snafu.de

Neu: Der Verein Wege der Stille Berlin e.V. lädt ein zur **Austauschgruppe „Wegzeichen“** ab September, immer am 1. Montag im Monat von 18:30 – 21:00 Uhr.

Menschen mit Meditationserfahrung sind herzlich willkommen.

Leitung: **Dagmar Fleischmann**, Zazen, geführte Meditation, thematische Einführung, achtsamer Austausch.

03. September 2018 offene Weite, nichts von heilig - was ist heilig?

01. Oktober 2018 ein Weg entsteht, indem du ihn gehst

05. November 2018 Disziplin versus Loslassen – ein Widerspruch?

03. Dezember 2018 Licht inmitten der Dunkelheit

Für Schnellentschlossene ein Angebot von **Irene Pape**:

Der Tag der Deutschen Einheit ist eine gute Gelegenheit, die Einheit von Yin und Yang zu „feiern“ mit verschiedenen Übungen aus dem **Qigong**.

Neben den Übungen wird es auch einen kleinen theoretischen Teil geben, in dem wir uns mit dem Hintergrund und der Bedeutung des Yin-Yang-Konzeptes beschäftigen.

Mittwoch, 03. Oktober 2018, 12:00 – 15:00 Uhr.

Beitrag: 25,00 Euro

Anmeldungen bitte per Mail an: ip@qigong-pape.de Danke!

Vorausschau 2019

Lesen, Lauschen, Schreiben ab Januar 2019 laden **Karin Petersen** (Schriftstellerin und Übersetzerin) und **Dagmar Fleischmann** (Master kreatives / biographisches Schreiben)

1x im Monat an jedem 1. Freitag zu einem Lyrik- und Schreibabend mit Austausch ein.

Beginn: Freitag, 04. Januar 2019,

Info und Anmeldungen ab sofort unter stilleundpraesenz@snafu.de

Ausschreibung: Anhang 3

in jedem Augenblick

den du bewusst lebst

erkennt sich das Leben in dir

Dagmar Fleischmann