|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Der Remise im Mai und Juni |  | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  | ............................................................................................................................................................   Liebe Freund\*innen und Interessierte der Remise Zehlendorf!  „Halte dich nur an die Wurzel, kümmere dich nicht um die Zweige.“  Dieser Vers aus dem Shodoka, einen der Grundlagentexte des Zen, führt uns direkt und unmittelbar zu dem, worum es im Zen geht.  Zen, chinesisch Chan, im Sanskrit Dhyana ist der direkte und unmittelbare Zugang zu einer Seinsweise, die im Einklang steht mit dem Unendlichem.  Die Übung klingt einfach: setzt dich hin und lass es still werden in deinem Geist. Mehr an Übungsanweisung für die Meditation braucht es nicht. Schon mit dem ersten „Sitzen in der Ausrichtung auf die Stille“ fängt eine erweiterte Seinsweise an. So paradox es klingt: je weniger wir denken, je mehr wir loslassen von dem, was uns beschäftigt, womit wir uns identifizieren, je „leerer“ unser Geist wird, desto umfassender und weiter wird unser Bewusstsein. Je stiller der Geist, desto umfassender und reiner ist das Bewusstsein.  Es nimmt dann die Dinge im Außen und Innen wahr. Ohne ein „Dazwischen“ von Begriffen, Vorerfahrungen, Fixierungen und Mustern, Kategorien, Wertungen, Einstellungen, Emotionen, Bildern, von Leiden und Projektionen, die die Wahrnehmung und das Bewusstsein einfärben. Alles bleibt frisch, wir sind im unmittelbaren Kontakt mit dem, was ist. Wir reinigen und putzen den Geist, damit er frei und offen wird.  Wenn der Geist leer wird, erfahren wir die Fülle des Lebens in all seinen Formen: im Denken, Fühlen, in der Begegnung, in unseren Tätigkeiten und Handlungen, in dem, was uns leiden lässt und was uns froh macht, in unseren Seelenbildern, im kreativen Ausdruck, im Mitfühlen und in einer tieferen Identität, die in Verbindung steht mit dem Unendlichen.  Es erfüllt uns, weil es unverbraucht ist, jeder Moment der einzige Moment ist. Den wir dann wieder loslassen, ihn nicht bewerten, nichts davon ableiten, keine Erwartung aufbauen, ihn nicht einordnen in unser kognitives und emotionales System. Wir werfen mehr und mehr die Krücken weg, die wir nicht mehr brauchen, weil wir dem Leben vertrauen. Zen hat buddhistische Wurzeln. Ähnlich wie Yoga ist es keine Religion, sondern eine allgemein menschliche spirituelle Seinsweise, die das Bewusstsein in Präsenz und Gegenwärtigkeit schult und uns als Menschen in unsere tiefere Identität hinein reifen lässt, die auf eine alltagstaugliche Transzendenz gegründet ist. Es braucht eine kontinuierliche Übungspraxis.  Stille ist die Wurzel, die Zweige sind die wachen Augenblicke.  ............................................................................................................................................................  **Remise aktuell** Aufgrund der niedrigen Inzidenz finden nun alle meine Kurse wieder statt. Voraussetzung der Teilnahme: Vollständige Impfung, Genesung oder mit aktuellem Schnelltest. Außerdem Akzeptanz der AHA-Regeln, regelmäßiges Lüften, Luftfilter, Kurse im Freien. ............................................................................................................................................................  **Zazen – Erwachen des Geistes** montags, 19:30 – 21:00 Uhr dienstags, 08:00 – 09:00 Uhr Kosten: auf Spendenbasis oder Vereinsbeitrag  **Schweigetage** sonntags (30. Mai, 20. Juni), jeweils 9:30 – 17:00 Uhr, 35,00 Euro, VM 25,00 Euro  **Vorschau: Kurzsesshin in der Remise** für Geübte Donnerstag, 9. September, 19:30 Uhr – Sonntag, 12. September, 15:00 Uhr Freitag/Samstag jeweils von 09:30 – 17:00 Uhr Kosten: 105,00 Euro, VM 75,00 Euro + anteilige Raummiete  ............................................................................................................................................................  **Yoga – Erwachen des Körpers** montags: 17:30 – 19:00 Uhr dienstags: 9:15 – 10:45 Uhr oder 18:15 – 19:45 Uhr (zurzeit alle Plätze belegt) bis einschließlich 21. / 22. Juni, danach Sommerprogramm mit Vertretungen ab 9./10. August: Beginn der neuen Reihe Kosten: monatlich 48,00 Euro, Probestunde 12,00 Euro, Präventionskurs möglich. (max. 12 Teilnehmer\*innen/ Kurs)  **Neu:**Ein Tag mit Entspannung, Vortrag, Yoga, Pranayama, Meditation Austausch am  **Samstag, 21. August, 10:00 – 18:00 Uhr** Thema: Neuordnung und innere Gestaltbildung im Yoga, tragende Prinzipien von Yoga – Erwachen des Körpers als spirituelle Körperarbeit für Geübte, auch als Weiterbildung für Yogalehrer\*innen geeignet Kosten: 80,00 Euro 8 – 12 Teilnehmer\*innen Information/Anmeldung formlos bis zum 16. August: bei Dagmar Fleischmann (Email: [stilleundpraesenz@snafu.de](mailto:stilleundpraesenz@snafu.de)), danach wird ein Anmeldeformular zugesendet. ............................................................................................................................................................  **„Sternenstaub“** Kreatives Erwachen im biografischen Schreiben – Nachdenken und kreativer Austausch nach Corona für Kurzentschlossene  Die Sufis sagen, wenn ein Kind zur Welt kommt, wird ein neuer Stern geboren. Biografisches Schreiben als Suche nach Fragen und Antworten unter dem Vorzeichen des Lebenssterns, dem eigenen Lebensmythos als Sinngeschichte von Licht und Schatten auf die Spur kommen. Zugänge: Entspannung, geführte Meditation, das Märchen Sterntaler, Schutzengel-Ritual, Malen, Dyaden und Austausch in der Gruppe, Zeiten zum Schreiben bei schönem Wetter auf der Terrasse und im Garten  Freitag, 11. Juni 2021, 17:00 – 20:00 Uhr, Samstag, 12. Juni 2021, 10:00 – 18:00 Uhr Lesung: 18:00 – 19:30 Uhr. Zur Lesung kann eine befreundete Person eingeladen werden. Kosten: 180,00 Euro 6 – 12 Teilnehmer\*innen Information/Anmeldung formlos bis zum 7. Juni bei Dagmar Fleischmann  Schweigetage 2021: 30. Mai / 20. Juni / 03. Oktober /31. Oktober / 28. November / 30. Dezember 2021 Kurzsesshin in der Remise: 09. - 12. September 2021  Das Sesshin auf dem Prietzenhof findet in der Karwoche vom 09. - 15. April 2022 statt. |  | |