

Gedanken zum Sesshin vom 31. Mai bis 2. Juni 2018

(von Karin Schwuchow, Teilnehmerin)

Neben Sitzen und Bogenschießen diesmal als Schwerpunkt -
Zen in Bewegung, achtsames Wandern.

Tag 1

Langsames Gehen in Stille, das Knirschen der Kiesel unter den Füßen, meditieren an einem Teich, Herausforderung Insekten, liegen auf dem Waldboden unter hohen Buchen, Mantren singen im Wald, Abkürzungen die nicht unbedingt schneller zum Ziel führen, viel Gemeinsamkeit und Nähe im Schweigen.

Offene Sinne, intensives Wahrnehmen, spüren der Hitze, der Erschöpfung nach 3 Stunden Wanderung.

Tag2

Einschwingen in die schönen Rituale eines Sesshins, zur Ruhe kommen, der Alltagstrubel setzt sich, stiller werden, klarer werden, bei sich ankommen.

Meditation, Dokusgespräche, ein Teisho über das erste Ochsenbild, Bogenschießen und lange Phasen der Gehmeditation, barfuß durch den großen Garten des Pauenhofes.

Tag 3

Eine Wanderung durch einen vom Regen durchtränkten, duftenden Wald, das Gerippe eines Rehs, das vor Jahren als noch vollständiges totes Tier auf einer Wanderung entdeckt wurde, gemeinsam eingehakt eine Strecke gehen, Herausforderung Insekten, wie fühlt es sich an, wenn ein Stein im Schuh drückt?

Vertraut werden mit einem Baum, gehen, schweigen, wahrnehmen...

3 Tage vorbei - waren es nur 3 Tage?

Wertvolle intensive Zeit

Wertvolle Gedanken

Wertvolle Gemeinschaft

Dankbarkeit für diese Tage

Gestärkt zurück auf den 'Marktplatz'