

# BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

---

12165 Berlin-Steglitz, Wulffstr. 6, Tel./Fax: ☎ (0 30) 7 92 85 50 / [www.bgb.berlin](http://www.bgb.berlin)  
Gemeinnütziger Verein, Postgiro Berlin, IBAN: DE33 1001 0010 0103 3001 08; BIC: PBNKDEFF



**Wochenende: 16.02. – 18.02.2018**

mit

**Zen-Meisterin Dagmar Doko Waskönig**

**Vortrag am Freitagabend, 16.02.: 19.00 – 21.00 Uhr:**

## **Der Zen-Weg - eine Einführung**

Herzstück dieses Weges ist das Sitzen in Konzentration und Stille, Zazen und die Koan-Übung. Oft ist zu hören, es werde zu wenig erläutert, was genauer betrachtet bei dieser Übung zu tun sei. An diesem Wochenende gibt es viel Gelegenheit, darüber eine Menge zu erfahren.

Zen-Meditation spricht wegen ihrer Schlichtheit heute wieder zunehmend Jung und Alt an, es ist eine einfache, doch keineswegs leichte Übung. Sie lässt uns zunächst einmal Abstand nehmen von der täglichen Hektik, all den bedrängenden und beschwerenden Eindrücken, mit denen wir konfrontiert sind. In der Stille zu sitzen und scheinbar nichts tun zu müssen, wird schließlich zu etwas Wohltuendem für Körper und Herz/Geist. Wie in einem Spiegel lernen wir zudem, auf all das schauen, was in unserem Bewusstsein an Gefühlen und Gedanken auftauchen mag. Mehr noch: Wir tauchen in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins ein, geben dem Leben Tiefe, mehr Stabilität und Klarheit. Und nicht zuletzt kommt auch unser Tun in Einklang mit dieser Übung der Sammlung, das Leben vermischt sich mehr und mehr mit dem Geschmack des Dharma.

## **Zen-Praxistage**

**Übungszeiten am Sa., 17.02.: 09.00 – 18.00 Uhr und So., 18.02.: 9.00 – 13.00 Uhr:**

Am Samstag und Sonntag werden wir über die geschichtliche Entwicklung der Koan-Übung und Meister Dogens Umgehen mit dieser Tradition hören. Es werden einzelne Koans (Zen-Gespräche) aus der Sicht Meister Dogens mit dem Thema: Zen-Gespräche über den Geist und seine (Spiegel-)Funktionen näher betrachtet. Mehrere Zazen-Zeiten runden die Vorträge ab.

Zen-Meisterin Dagmar Doko Waskönig praktiziert Zazen seit den späten 70er Jahren und übernahm Ende 1983 die Leitung des Zen-Dojo Shobogendo. Die enge geistige Verbindung mit Meister Dogen und dem Shobogenzo führte schließlich zur Begegnung mit Gudo W. Nishijima Roshi, von dem sie im Januar 2003 die Dharma-Übertragung erhielt. Im Juli 2005 empfing sie im Kloster Vien Giac in Hannover die Bhiksuni-Ordination.

*Ihre Webseite ist: [www.shobogendo.de](http://www.shobogendo.de)*

Kosten: Vortrag 10,00 € / Zen-Praxistage, incl. Mittagessen am Sa.: 60,-/50,- €

Der Vortrag kann unabhängig von den Zen-Praxistagen besucht werden.