

# **Merkblatt für Meditations- und Kontemplationskurse**

*Benediktiner Erzabtei St. Martin - 88631 Beuron / Obere Donau  
Br. Jakobus Kaffanke OSB*

Sie interessieren sich für einen unserer Meditations-/Kontemplationskurse im ZEN Stil, die wir bewusst und theologisch reflektiert als "Christliche ZEN Meditation" bezeichnen. *ZaZen* heißt "Sitzen in Stille" oder "Stilles Sitzen" und übernimmt einige fernöstliche Elemente, die wir auch als europäische Christen nutzen können. Aufrechtes Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl, dabei achtsam sein und in die Stille lauschen sind die wichtigsten Elemente der Übung.

Unterschiedlich nach Art (Einübung/Anfänger - Aufbau - Für Geübte) und Länge der Kurse (2 - 7 Tage) sind 6 - 10 Sitzungen von 25 min Länge am Tag vorgesehen. Sie sollten fähig sein ganztägig zu schweigen, täglich an einem etwa 2 km langen Spaziergang teilzunehmen und mit einer Gruppe von bis zu 10 Teilnehmern zusammen zu sein.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, jahreszeitlich angepasste Kleidung, evtl. Regenjacke und Regenschirm für den Spaziergang mit. Für den Meditationsraum benötigen wir bequeme weite Kleidung, die farbig gedeckt ist, sowie warme rutschfeste Socken. Notwendig ist eine normale gesundheitliche Konstitution.

Die Rechnung für den Aufenthalt können Sie vor Ort im Gästepaterbüro per EC-Zahlung oder in bar begleichen. Bei Rücktritt von einer bestätigten Anmeldung fallen je nach Frist Ausfallgebühren an, die Sie auf unserer Website nachlesen können ([www.erzabtei-beuron.de](http://www.erzabtei-beuron.de)).

Mit freundlichen Grüßen und  
dem Wunsch für eine gute Anreise

Ihr  
fr. Jakobus Kaffanke OSB