



AKAZIEN  
ZENDO  
BERLIN

EIN ORT FÜR MEDITATION UND BEGEGNUNG  
ASSOZIIERT MIT DEM SAN FRANCISCO ZEN CENTER

Akaziensendo in der HvH Coaching Etage  
Akazienstr. 28, 10823 Berlin / [info@akaziensendo.de](mailto:info@akaziensendo.de)

Akaziensendo Berlin  
Zen-Praxisperiode Winter 2019  
8. Januar – 3. März 2019

*Zen ist das Tor zu Freude und Leichtigkeit*  
— Zen Meister Dogen

Eine Praxisperiode ist eine Zeit der konzentrierten Übung. Sie kann uns darin unterstützen, unsere Meditationspraxis zu vertiefen und die Erfahrung der Gemeinschaft, *sangha*, zu stärken.

Der japanische Begriff für eine Praxisperiode, *ango*, bedeutet „in Frieden verweilen“. Traditionell finden Praxisperioden in Zen-Klöstern und monastisch orientierten Zentren statt. Dort folgen alle Teilnehmenden 30 bis 90 Tage lang einem genau geregelten Tagesablauf; der Kontakt mit der Außenwelt ist auf ein Minimum reduziert.

Eine Praxisperiode in der Stadt ist ein Experiment. Wir wollen damit eine Balance zwischen Offenheit und Konstanz schaffen, zwischen individuellem Üben und gemeinschaftlicher Praxis.

Gemeinsames Üben kann für viele eine große Unterstützung sein – doch wie lässt sich das mit einer urbanen, hoch individuellen Lebensweise vereinbaren? Für viele ist es nicht einfach, alleine zu meditieren. Doch schon der bewusste Versuch, sich selbst für 8 Wochen auf Meditationszeiten festzulegen, kann unterstützend wirken.

Das Experiment dieser Praxisperiode besteht darin, dass wir „Bausteine“ anbieten, aus denen individuelle Praxisperioden zusammengestellt werden können. Dazu gibt es Elemente, um individuelles Meditieren zu unterstützen, aber auch solche, die Begegnung und gemeinsames Praktizieren stärken. Darüber hinaus bieten wir in dieser Zeit morgens einen „Online-Zendo“ an, um von zu Hause oder von unterwegs aus ebenfalls die Unterstützung der Gemeinschaft zu erfahren.

Das Angebot der Praxisperiode wendet sich sowohl an Anfänger\_innen wie an Fortgeschrittene.

### Zendo-Bausteine:

- Einführung in Zazen (Meditation) vor Beginn der Praxisperiode:  
Donnerstag, 3. Januar, 18.30 Uhr
- Zazen (Meditation): dienstags und donnerstags, 19.30 – 20.45 Uhr
- Kurse: I. Einführung in Zen-Meditation und Achtsamkeit, 9. – 30. Januar  
II. Dogens Zen-Lehren, 6. – 27. Februar
- Zen-Tage: 13. Januar, 10. Februar
- Gesprächskreis: 27. Januar, 24. Februar
- Praxis-Gespräche mit Bernd Bender
- Praxisperioden-Tee und Austausch: 14-tägig, Freitag, 19.30 Uhr:  
25. Januar, 8. Februar, 22. Februar
- Sesshin (Retreat) in Obersdorf/Brandenburg, 1. – 3. März

### Individuelle Bausteine:

#### Individuelle Meditationspraxis außerhalb des Zendo:

- Online-Kalender (Individuelle Sitzzeiten können darin eingetragen werden; dies kann andere anregen, zur selben Zeit zu meditieren)

### Virtuelle Bausteine:

- Online-Zendo, Montag bis Freitag, 8.00 – 8.30 Uhr
- Telefon-Dyaden

(Telefon-Dyaden können sehr unterstützend sein. Dazu verabreden sich zwei Personen eine Woche lang, um einmal am Tag ca. 7 Minuten miteinander zu telefonieren. Es handelt sich dabei um kein Gespräch im üblichen Sinne, sondern eine Person stellt eine Frage (z. B. „Wie geht es dir heute mit deiner Praxis?“). Die andere Person hat dann drei Minuten Zeit, über diese Frage kontemplativ zu sprechen, während die Person, die fragt, einfach nur achtsam zuhört. Danach wechseln die Rollen.

Wer an den Dyaden teilnehmen möchte, gibt Akazienzendo eine Telefonnummer; wöchentlich werden dann wechselnde Teilnehmer\_innen miteinander per Email in Verbindung gebracht.)

Nähere Informationen und Spendenvorschläge zu den einzelnen Veranstaltungen finden sich auf unserer [Webseite](#).

Akazienzendo ist ein gemeinnütziger Verein; wir sind auf Spenden zur Deckung der Kosten angewiesen. Fehlende finanzielle Mittel sollten jedoch niemanden von der Teilnahme abhalten.

Für die Durchführung der Praxisperiode bitten wir um eine einmalige Spende.

Unser Vorschlag: € 50.-

Aber bitte spende, was Dir angemessen erscheint.

## ANMELDUNG ZUR AKAZIENZENDO PRAXISPERIODE

8. Januar – 3. März 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Praxisperiode an:

Name, Vorname  
Straße und Hausnummer  
PLZ, Ort, Land  
Telefon  
E-Mail

Ich nehme mir vor, am Ablauf der Praxisperiode wie folgt teilzunehmen  
(Entsprechendes bitte ankreuzen - Änderungen sind natürlich immer möglich):

Zendo-Bausteine:

- Einführung in Zazen (Meditation) vor Beginn der Praxisperiode:  
Donnerstag, 3. Januar, 18.30 Uhr [ ]
- Zazen (Meditation): 19.30 – 20.45 Uhr dienstags [ ] donnerstags [ ]
- Kurse: Einführung in Zen-Meditation und Achtsamkeit, 9. – 30. Januar [ ]  
Dogens Zen-Lehren, 6. – 27. Februar [ ]
- Zen-Tag: 13. Januar [ ] 10. Februar [ ]
- Gesprächskreis: 27. Januar [ ] 24. Februar [ ]
- Praxis-Gespräche mit Bernd Bender: Individuell per Email zu vereinbaren  
bzw. an einem Zen-Tag [ ]
- Praxisperioden-Tee und Austausch: 14-tägig, Freitag, 19.30 Uhr  
25. Januar [ ] 8. Februar [ ] 22. Februar [ ]
- Sesshin (Retreat) in Obersdorf/Brandenburg, 1. – 3. März [ ]

Individuelle Bausteine:

Ich werde außerhalb des Zendo diesen individuellen Meditationszeiten folgen  
(Bitte eintragen):

- Online-Kalender [ ]

Virtuelle Bausteine:

- Online-Zendo, Montag bis Freitag, 8.00 – 8:30 Uhr  
Montag [ ] Dienstag [ ] Mittwoch [ ] Donnerstag [ ] Freitag [ ]
- Telefon-Dyaden [ ]  
Bei Teilnahme bitte Telefonnummer angeben:

Unterschrift, Ort, Datum

Anmeldung unter: [info@akazienzendo.de](mailto:info@akazienzendo.de)