



Zen Übungswege

Termine 2019

Seit 1987 kommt der Zen-Mönch **Yasusada Seki Sensei**, der Sohn von Yuho Seki Rôshi, immer im Zeitraum von Februar bis März nach Rütte. Er leitet eine **Zazen-kai** und eine **Qigong-Gruppe**, gibt Einzelstunden in **Shiatsu** und vermittelt die **Teezeremonie**. Yasusada Seki Sensei nimmt als Zen-Mönch keine Honorare entgegen. Spenden in entsprechender Höhe bitten wir im Rütte-Sekretariat zu hinterlegen.

Shiatsu

Shiatsu entstand im Verlauf der letzten 100 Jahre in Japan. Es verbindet jahrtausendealte, in China gepflegte Techniken der Akupressur mit modernen, auch westlichen Massagemethoden. Durch Fingerdruck, Dehnen und Pressen von Muskeln und einem System von Meridianpunkten wird die blockierte Lebensenergie wieder in Fluss gebracht.

Qi Gong

Qigong wurde in China schon vor 3000 Jahren gepflegt. Yasusada Seki absolvierte seine Ausbildung in Qigong und Traditioneller Chinesischer Medizin in Peking. Qigong ist ein Übungsweg, der Lebensenergie steigern kann. Körper-, Atem- und Stimmübungen stärken nicht nur das Qi - auch Chi oder Hara genannt -, sie fördern auch die seelische Ausgeglichenheit.

Teezeremonie

„In meinen Händen halte ich eine Schale Tee. Seine grüne Farbe ist ein Spiegel der Natur, die uns umgibt. Ich schließe die Augen, und tief in mir finde ich die grünen Berge und das klare Wasser der Quellen. Ich sitze allein, werde still und fühle, wie alles dies ein Teil von mir wird.“

Sôshitsu Sen

Chadô ist der Weg des Tees. Wie alle vom Geist des Zen durchdrungenen Künste ist auch Chadô ein Weg spiritueller Übung. Es wird nicht nur Tee getrunken. Vielmehr geht es um das Pflegen von Begegnungen und das Teilen in der Verbundenheit von Gast und Gastgeber „Wa“; die Achtsamkeit gegenüber den Menschen und allen Dingen „Kei“; die Reinheit und Ordnung der Dinge und des Herzens „Sei“; die innerer Einkehr und

deren Ausstrahlung auf die Gemeinschaft „Jaku“.

Die Teezeremonie ist verbunden mit dem Sitzen in der Stille. Beide meditativen Übungen unterstützen sich gegenseitig, führen zur Sammlung und zu einer tiefen Erfahrung der Wirklichkeit in der Gemeinschaft.

Yasusada Seki Osho in Todtmoos-Rütte

30. Januar – 24. Februar 2019
Shiatsu

Einzelstunden im Grüberhaus
Anmeldung Sekretariat Rütte
Tel: +49-(0)7674-350
info@duerckheim-ruette.de

9. – 10. Februar 2019

Qi Gong Wochenende im

Römerhof-Atelier, Bernau.
Sa., 9.30 h–12h / 15h–17 h
So., 9.30 h–12h / 15h–16.30 h
Anmeldung Sekretariat Rütte
Tel: +49-(0)7674-350
info@duerckheim-ruette.de

15. – 17. Februar 2019

Qi Gong im Tai Chi Haus,
Überlingen, Beginn 17 Uhr
Ingrid Schmid
Anmeldung Ingrid Schmid
info@taichi-haus.de

31. Januar, 7., 14. Februar 2019
Teezeremonie Zendo Rütte,
donnerstags 15 Uhr

Information Regula Bühlmann
Tel: +49-(0) 7674-922258
regula.buehlmann@gmx.de

www.duerckheim-ruette.de



Ikebana

Termine 2019

Die Kursleiterin **Seikei Sachiko Oishi-Hess** ist Senior-Professorin der Ikenobo-Ikebana-Schule in Kyoto und lehrt seit 30 Jahren in Deutschland und Österreich. In ihrem Unterricht verbindet sie die Übung des Ikebana mit Za-Zen, der Stille-Meditation; regelmäßig übersetzt sie für japanische Meister bei Sesshins.

Ikebana ist die japanische Kunst des Arrangements von Blumen und Zweigen nach überlieferten ästhetischen Regeln. Das Wort Ikebana wird im Japanischen mit den Schriftzeichen Ike und Hana geschrieben. Ike bedeutet: „arrangieren, zur Geltung bringen“. Hana bedeutet: „Blumen und Pflanzen“.

*Blumen sind ein Spiegel
Ich betrachte die Blume,
Die Blume betrachtet mich.
Ich – zur Blume geworden –
schaue mich an.*

Wie zum Beispiel das Bogenschießen und die Teezeremonie gehört Ikebana zu den traditionellen Zen-Künsten. Das bedeutet, Ikebana ist über die konkrete Gestaltung des je weiligen Arrangements hinaus eine

Einladung, sich in der Ausübung der Kunst auch als Mensch weiter zu entwickeln. Damit ist Ikebana ein persönlicher Prozess und ein Ziel zugleich. Deswegen verwendet man für Ikebana auch das Wort Kado, der Blumen-Weg.

Die Ikenobo-Schule ist die älteste Ikebana-Schule, sie entstand vor etwa 550 Jahren aus dem Bestreben, Blumen und Zweige als etwas Eigenständiges zu betrachten und ihrem Wesen nach zu arrangieren.

So umfasst denn das Ikebana-Studium das Üben traditioneller Formen nach hergebrachten Regeln wie auch das Gestalten freier Arrangements.



Ikebana-Kurs

11. oder 12. – 14. Juli 2019

**Teilnahme wahlweise ab
Do., 11., oder Fr., 12. Juli, 19h.**

Ab Do. kann auch Rikka geübt werden.
Do., 19h
Fr., 9.30h–12.30h / 15h–17.30h / 19h
Sa., 9.30h–12.30h / 15h–18.30h
So., 9.30h–14h

Im Haus am Bühl, Todtmoos-Rütte

Leitung

Seikei Sachiko Oishi-Hess
Professorin der Ikenobo-Schule

Zen Meditation

geleitet von Yasusada Seki Osho
im Zendo Todtmoos-Rütte

21. – 24. Februar 2019

Zazen-kai

14. – 20. September 2019

Sesshin

Auskunft und Anmeldung für Ikebana und Zen Meditation

Regula Bühlmann,
Telefon +49-(0) 7674-922258
regula.buehlmann@gmx.de