

Wissenswertes zur Begrüßung



Kibo Lebenshof

Bitte lies diese Informationen sorgfältig durch, damit du dich optimal auf deinen Aufenthalt vorbereiten kannst.



- Ganz lieben **Dank**, dass du dich für einen Aufenthalt im Kibo Lebenshof entschieden hast. **Wir freuen uns** sehr darüber.

- Der Kibo ist kein Bauernhof wie jeder andere: Hier wird die Pflege des Bodens, der Tiere und der Pflanzen nach den Werten des **Zen-Buddhismus** und der **Permakultur** praktiziert.

- Wir werden **unser Bestes** tun, um deinen Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.



Wie in allen Zen-Klöstern üblich, ist **der Zeitplan verbindlich und recht intensiv**. Bitte überprüfe daher vor deinem Besuch, ob das für dich passt.



Um **die geistige Ruhe** zu fördern, ist **die Benutzung von Mobiltelefonen auf dem Gelände nicht erlaubt** (du kannst im nahegelegenen Wald telefonieren, wenn es nötig ist). **Bitte schalte die Telefone auch in den Zimmern aus.**



- Die Retreats werden in Zusammenarbeit **mit dem Zen-Kloster Ryumonji organisiert**. Wir besuchen es mehrmals täglich für die **Meditationssitzungen** (Zazen), die **Zeremonien** und die **Mahlzeiten**. Die Unterweisungen werden vom Abt des Klosters **Olivier Reigen Wang-Genh** gehalten, der von erfahrenen Nonnen und Mönchen unterstützt wird.



- **Hinweis** : Das Kloster befindet sich **500 m von der Kibo-Farm entfernt**. Wir nehmen eine kleine Waldweg unter Bäumen und gehen an den Pferdeweiden vorbei. **Bei größeren körperlichen Schwierigkeiten ist es besser, direkt im Kloster zu übernachten.**

(Email : info@meditation-zen.org).



- Am ersten Abend findet im Kloster **eine Einführungsveranstaltung zur Meditation** statt. Du wirst auch nach und nach **Erklärungen** über den **Tagesablauf** erhalten. Es gibt auch viele **wortlose Unterweisungen** durch Beispiele und Vorbilder. Wir stehen aber immer gerne für alle Fragen zur Verfügung.
- Auf Wunsch kannst du **ein persönliches Gespräch mit der Nonne Kankyo** führen. **Bitte gib dies bei deiner Anmeldung an.**



- **Samus** (freiwillige Tätigkeiten für die Gemeinschaft) **sind für das Funktionieren von Kibo unerlässlich:** Putzen, Gartenarbeit, Basteln, Aufräumen, Pflege der Wiesen... **Wir danken dir, dass du dich mit ganzem Herzen daran beteiligst.** Um zu lernen, bewusst in der Gegenwart zu sein, empfehlen wir während der Samu in Stille arbeiten.



Die Edle Stille
wird jeden Tag
von 21.30 Uhr bis 8.30 Uhr
eingehalten



UNTERKUNFT UND GEMEINSCHAFTSLEBEN



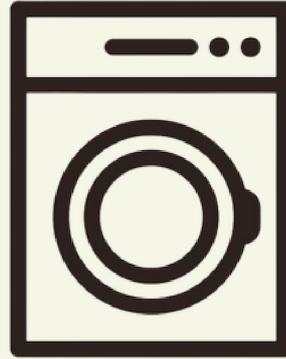
Wir tun unser Bestes, um den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Die Unterkünfte sind sehr schlicht gehalten. Es gibt hauptsächlich Zweier-Zimmer oder Schlafsäle (Einzelzimmer gegen Aufpreis).



Bitte beachte, dass es vor Ort **Hunde** und **Katzen** gibt. Das Kibo beherbergt auch **Pferde** und **Kaninchen**, denen du bei deinem Retreat begegnen kannst.

Wenn du länger als eine Woche bleibst, steht dir **eine Waschmaschine zur Verfügung** (4 Euro). Bitte bevorzuge **kollektives Waschen**, um Ressourcen einzusparen.

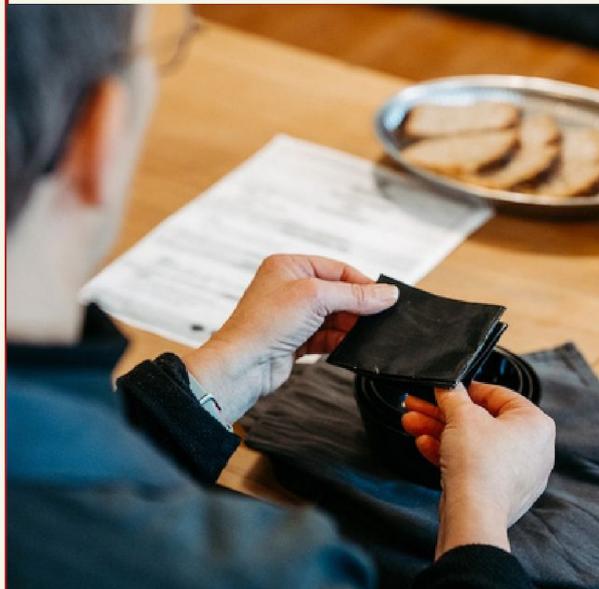


Du kannst **Bettwäsche mieten** (6 Euro pro Aufenthalt), die du bei längerem Aufenthalt gegen frische Bettwäsche eintauschen kannst.

Das Kibo verfügt über einen kleinen **Laden** für deine Geschenke.



- Die **Mahlzeiten** am Morgen, Mittag und Abend werden **im Kloster** eingenommen.
- Für die Mahlzeiten kannst du dich bei deiner Anmeldung für die **vegane** Ernährung entscheiden: eine gute Möglichkeit, diese ausgewogene und leckere Ernährung auszuprobieren. :-)
- Du kannst die **Küche** des Kibo nutzen, um dir Kräutertees zuzubereiten. Bitte bediene dich nicht an anderen Lebensmitteln aus den Schränken. **Vegane Snacks** zur Selbstbedienung sind im Kibo erhältlich.



● Im Kibo fördern wir **eine vegane, ausschließlich** auf Pflanzen basierende Ernährung (Produkte auf Milch-, Eier- oder Butterbasis können vor Ort nicht konsumiert werden),

weil wir durch unsere Entscheidungen und Handlungen verhindern können, dass wir zur Misshandlung von **fühlenden Wesen** beitragen, die sich nicht dafür entschieden haben, diese Misshandlung zu erleiden;

weil es schwierig ist, **Frieden** zu finden, wenn man anderen Leid zufügt;

weil es für unsere **Gesundheit** nicht notwendig ist, sie durch unser Verhalten zu unterstützen.

Sich bewusst zu sein, wie wir uns ernähren und **alle Wesen mit Respekt zu behandeln**, ist ein zentraler Aspekt der Praxis.

● Wir laden dich ein, diese Erfahrung während deines Retreats mit uns zu teilen.



Das solltest du **mitbringen!**

Wenn du einige der genannten Artikel nicht besitzt, kannst du sie dir vor Ort **ausleihen**. Das Kloster verfügt auch über einen schönen **Laden** mit vielen Praxisgegenständen, Büchern usw.

Für die Praxis der **Meditation**

- Schwarzer Kimono oder ein **bequemes, dunkles Kleidungsstück**.
- **Zafu** (schwarzes oder braunes Meditationskissen)



Für die **Mahlzeiten**

- 1 **Gabel + 1 Löffel + 1 Schale**
- 1 **großes buntes Handtuch**, um die Schale zu umwickeln (ca. 60 x 60 cm).
- 1 **kleines weißes Handtuch** (Abm. ca.: 30 x 30)



Für die **Nacht**

- Einen **Bettbezug**, ein **Einzelbettlaken** (90x190) und einen **Kopfkissenbezug** (bitte keinen Schlafsack mitbringen).
- Es ist möglich, **Bettwäsche zu mieten** (6 Euro pro Aufenthalt).



Für den **Alltag**

- **Kleidung und Arbeitsschuhe für Samous**
- **Stiefel und warme Kleidung** im Winter
- **Sandalen/Flip-Flops** (leicht auszuziehen) für das Kloster.
- **Taschenlampe** für den Abend
- **Trinkflasche**

Für den Alltag empfehlen wir **unauffällige, lockere Kleidung, die zu einem **spirituellen Ort** passt** (vermeide Shorts, Tank-Tops oder eng anliegende Kleidung).



- Es ist möglich, mit dem **Zug** anzureisen. In diesem Fall kannst du bei deiner Anmeldung den **Kibo-Shuttle** buchen (6 Euro für die Strecke Bahnhof Ingwiller - Kibo).
- Unsere **Shuttle-Zeiten** (Richtwerte): 16.14 Uhr und 17.14 Uhr.
- Wenn du mit dem **Auto** kommst, stehen Parkplätze zur Verfügung.

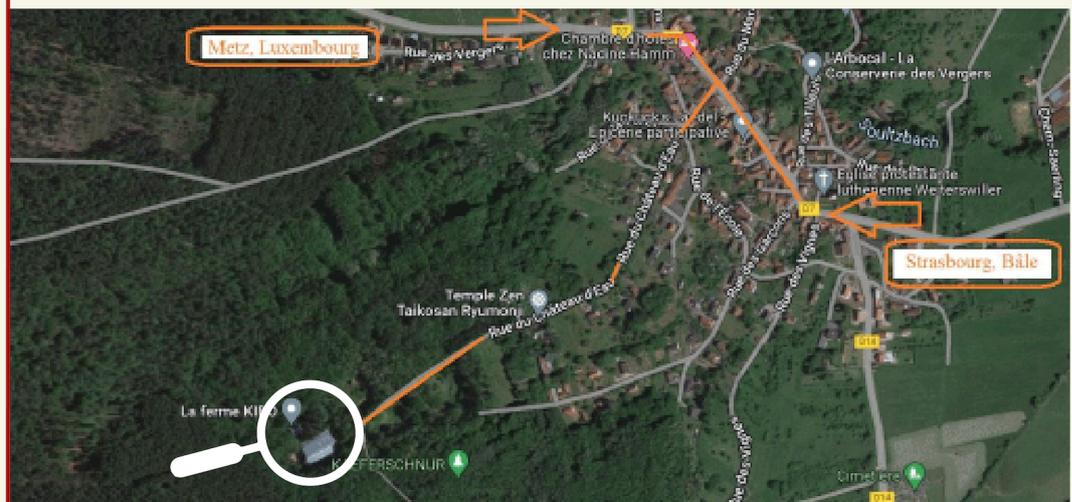
Anfahrtsplan zum Lebenshof Kibo

14 rue du château d'eau - 67340 WEITERSWILLER

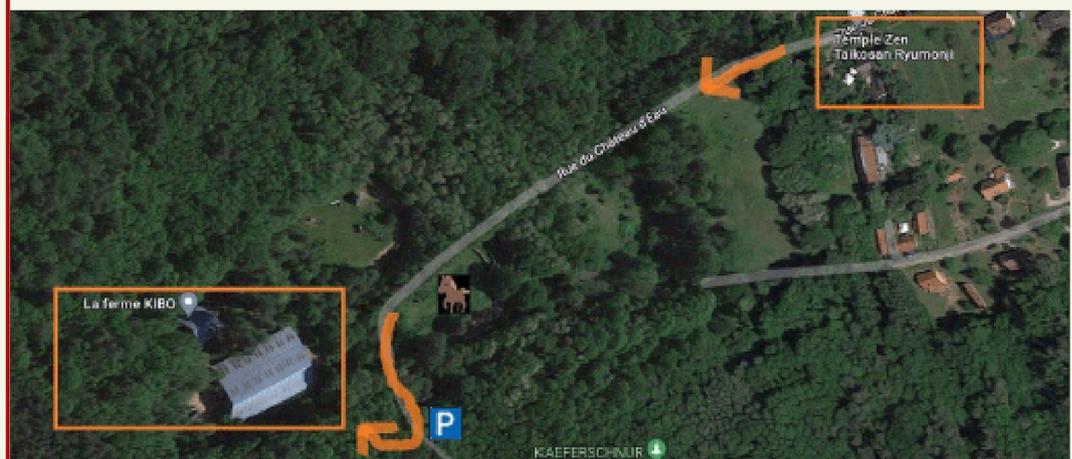
Ankunft im Dorf Weiterswiller :

von Metz, Luxemburg, ... rechts in die Rue des roses abbiegen.

von Straßburg, Basel, ... links in die rue des roses abbiegen.



Gehe am Ryumonji-Tempel vorbei (links am Anstieg) und weiter auf einem nicht asphaltierten Weg zwischen Wald und Wiesen. Nach dem Pferdeunterstand parken. Die letzten Meter zum Kibo zu Fuß, unter den buddhistischen Fahnen hindurch.



BIS BALD

IM KIBO !



kibo-zen.org

