

Sesshin – vertraut werden mit sich selbst

Ein Sesshin (Ses =berühren, Shin = Herz, Geist) ist eine Übungsperiode, während der man sich mit anderen Übenden auf die Praxis von Zazen, die anfallenden Arbeiten für die Gemeinschaft (Samu), letztlich auf alle Dinge des täglichen Lebens konzentriert. Erfahrenere und neu Hinzugekommene üben gemeinsam.

Auf diese Weise kann man zum Normalzustand zurückfinden, zum ursprünglichen Gleichgewicht von Körper und Geist, unbewusst, natürlich und automatisch.

Die Praxis von Zazen

Aufrecht sitzen, still und gegenwärtig, ohne irgendetwas erreichen oder festhalten zu wollen, einfach nur seine ganze Aufmerksamkeit auf das richten, was man in diesem Moment tut. Das ist die Praxis des Erwachens, des Buddha, die grundlegende Übung des Zen, wie sie seit Jahrtausenden weitergegeben wird. Die Gedanken weder festhalten noch zurückweisen, sondern vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel – so offenbart sich der ursprüngliche, der wahre Geist.

Zen studieren, heißt

sich selbst studieren.

sich selbst studieren,

heißt sich selbst vergessen

Unterweisung



Der Zen-Mönch **Didier Kowarski** ist für die Unterweisung während des Sesshins verantwortlich. Seit 1995 praktiziert er Zazen mit der Sangha um Philippe Coupey, welcher ihn 2004 zum Mönch ordinierte.

Regelmäßig übt er im Dojo Zen de Paris sowie im Dojo Seine-Zen. Er reist als Geschichtenerzähler viel durch die Welt und praktiziert auch unterwegs in den Dojos der Orte die er besucht.

Er gehört zu den engen Weg-Gefährten von Philippe Coupey, der mit anderen älteren SchülerInnen Taisen Deshimarus in der „Sangha Ohne Bleibe“ praktiziert und zusammenarbeitet. Seine Unterweisung wird während des Sesshins fortlaufend ins Deutsche übersetzt.

Ankunft: Donnerstag, den 20.Oktober 2016

20 Uhr Abendessen

Anschließend Zazen

Abreise: Sonntag, den 23. Oktober 2016 ca.14 Uhr

Mitzubringen:

- Zafu (Sitzkissen)
- dunkle, bequeme Kleidung
- Essschale / Geschirrtuch / Besteck
- Bettwäsche (Laken, Bett-u.Kopfkissenbezug) und/oder Schlafsack
- Hausschuhe

Mobiltelefone sollten während des Sesshins nicht benutzt werden. Bitte treffen Sie entsprechende Vorbereitungen.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

Schlafsaal	95,00 €
Mehrbettzimmer	115,00 €
Doppelzimmer	130,00 €
Bettwäsche kann für 5 € geliehen werden (Die Gabe für die Unterweisung (<i>Fuse</i>), gibt jede/r nach eigenem Ermessen).	

Anmeldung erbeten an:

Grit Nagel-Magnus
Zum Grünen Hirsch 6
17194 Moltzow OT Marxhagen
E-mail: info@zendojohamburg.de

Der Kostenbeitrag ist eng kalkuliert und nur kostendeckend bei Anmeldung bis zum 06. Oktober 2016. Danach muss für den Mehraufwand ein Preisaufschlag von 20 Prozent erhoben werden. Die Anmeldung wird erst mit der Entrichtung einer Anzahlung von 30,00 € verbindlich. Überweisung mit dem Stichwort "Regional-Sesshin 2016" bitte an: Konto - Zen – Sans Demeure - Rolf Borchers Nospa Flensburg SWIFT/BIC NOLADE21NOS, IBAN DE3921750000164176190

Wer Schwierigkeiten hat, die Reise und/oder den Teilnehmerbeitrag zu bezahlen, kann von der sog. Reisekasse Unterstützung erhalten (manche bezahlen mehr, und so wird Übenden die Teilnahme ermöglicht, die es sich sonst nicht leisten könnten). **Bitte zögern Sie nicht, sich rechtzeitig an die Organisatoren zu wenden, um einen erschwinglichen Preis zu vereinbaren.**