

Sesshin – vertraut werden mit sich selbst

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

**Betrachten wir alle Daseinsformen
Mit Gleichmut.
Kehren wir zurück
Zu unserer ursprünglichen Natur.**

Die Dojos der A.Z.I.
im Norden Deutschlands:

Zen-Dojo Berlin e.V.
Wassertorstraße 62
10969 Berlin
info@zen-berlin.org

Zen-Dojo Hamburg
Holländische Reihe 31 A
Hamburg-Ottensen
(bei Shiatsu zum Leben)
info@zendojohamburg.de

Zen-Gruppe Ludwigslust
Alexandrinienplatz 1
(im Zebef e.V.)
19288 Ludwigslust
zen-ludwigslust@gmx.info

Zen-Gruppe Flensburg
Südermarkt 15
(Pastorat St. Nikolai)
24937 Flensburg
Tel. 0461 - 979032

Zen-Gruppe Waren/Müritz
c/o G.Nagel-Magnus.
Zum Grünen Hirsch 6
17194 Moltzow
Tel. 0178 - 18 22 813

Zen-Gruppe Rostock
c/o Tanzland Rostock
Am Wendländerschilde 5
18055 Rostock



PRAXIS DES ZEN
Sesshin mit Zen-Nonne
Brigitte Stark
18. bis 21. Oktober 2018
in Dargow am Schaalsee



Unterweisung

Zen-Nonne Brigitte Sei Riki Stark ist für die Unterweisung verantwortlich.

Sie hat ihren ersten Kontakt mit Zazen 1984. Nach einer Zeit der Suche und Orientierung bei verschiedenen Zen-Lehrern, begegnet sie 1994 Philippe Rei Ryu Coupey auf einem Sesshin und wird seine Schülerin.

1995 empfängt sie von ihm die Bodhisattva-Ordination und 1999 die Ordination zur Nonne.

Sie praktiziert im Dojo Stuttgart.

Ankunft

Donnerstag, den 18. Oktober 2018,
20 Uhr Abendessen, anschließend Zazen

Abreise

Sonntag, den 21. Oktober 2018, ca. 14 Uhr

Adresse

Freizeitheim Dargow
Schaalseeweg 40
23883 Dargow (Salem)

www.freizeitheim-dargow.de

Bitte mitbringen

- 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..... 120,00 €
Doppelzimmer..... 135,00 €

Bettwäsche kann für 6 € geliehen werden.

Die Gabe für die Unterweisung (Fuse) gibt jede/r nach eigenem Ermessen).

Anmeldung bis zum 4. Oktober 2018 erbeten an:
per E-mail: anmeldung@zen-rostock.de

oder per Post an:
Danny Zippert
Wendenstr. 2
18055 Rostock

Der Kostenbeitrag ist eng kalkuliert und nur kostendeckend bei Anmeldung bis zum 04. Oktober 2018. Danach muss für den Mehraufwand ein Preiszuschlag von 20% erhoben werden.

Die Anmeldung wird erst mit der Entrichtung einer Anzahlung von 30,00 € verbindlich. Überweisung mit dem Stichwort „Regional-Sesshin 2018“ bitte an das Konto:

Zen – Sans Demeure – Rolf Borchers
Nospa Flensburg
IBAN: DE39 2175 0000 0164 1761 90
SWIFT/BIC: NOLADE21NOS

Wer Schwierigkeiten hat, die Reise und/oder den Teilnehmerbeitrag zu bezahlen, kann von der sog. Reisekasse Unterstützung erhalten (manche bezahlen mehr, und so wird Üben 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.

Anreise mit dem Auto

Die Autobahn A 24, Berlin-Hamburg, an der Abfahrt Zarrentin verlassen; der B 195 bis Zarrentin folgen, weiter auf der K 78 bis Seedorf. Die Hauptstraße in Seedorf rechts verlassen in den „Dargower Weg“, 1,3 km bis zur K 48, rechts bis Dargow. Den Schaalseeweg bis zum Ende durchfahren. Das Freizeitheim Dargow liegt am Ende der Straße rechts. Routenplaner empfohlen;
unter: www.freizeitheim-dargow.de/ihr-weg-zu-uns

Anreise mit der Bahn

Von Berlin über Büchen nach Ratzeburg, ca. 3 Stunden.
Von Hamburg gleichfalls über Büchen ca. 1 Stunde Fahrzeit.

Von Ratzeburg sind es ca. 15 km bis Dargow.
Taxi Ratzeburg - Dargow ca. € 22,-/Wagen. Organisierter Bus oder Sammeltaxi-Transfer um 18.00 Uhr ab Ratzeburg-Bahnhof mit vorheriger Anmeldung möglich.

Wer diesen Transfer nutzen möchte, bitte Info bis zum 4. Oktober 2018 per Mail an: anmeldung@zen-rostock.de oder über die Telefonnummern der Orga: 0157 – 584 722 29 bzw. 0178 – 182 28 13