

## Mitzubringen:

- Zafu, und wenn möglich Zafuton
- bequeme Kleidung in dunkler Farbe
- Schale, Geschirrtuch, Löffel, Gabel und dein Kürbis
- Hausschuhe
- Achtung: ein Schlafsack wird unbedingt benötigt für die Unterbringung im Schlafsaal
- Es gibt die Möglichkeit, vor Ort Bettwäsche für 7,-€ auszuleihen)



Kontakt  
am Tag der Anreise,  
falls nötig:  
Astrid Knoll  
(deutsch u. englisch)  
**+49 176 71 21 58 08**  
Blanche Heugel  
(französisch u. englisch)  
**+33 6 75 20 86 06**

## Der Ort

### **Kloster Ommerborn, Ommerborn 4, D-51688 Wipperfürth**

Das Kloster Ommerborn befindet sich im Südosten von Köln. Die nächstgelegenen Orte sind Lindlar und Wipperfürth.

## Anreise

**Mit dem Zug:** Vom Hauptbahnhof Köln gibt es stündliche Regionalzüge. Der Zielbahnhof ist Engelskirchen. Es wird einen Abholdienst von Engelskirchen nach Ommerborn geben. Wer abgeholt werden möchte, bitte die Ankunftszeit mitteilen.

**Mit dem Auto:** GPS - 51°02'57.7 » N 7°20'08.0 » E - (51.049366, 7.335546)  
Von Westen kommend, auf der Autobahn A4 die Ausfahrt 21 Untereschbach nehmen, Richtung Lindlar. Für etwa 15 Minuten Richtung Lindlar fahren. An der ersten Ampel in Lindlar nach links abbiegen (an der Tankstelle vorbei), hinter einem Kreisverkehr Lindlar verlassen in Richtung Wipperfürth, dann nach 200 Metern nach links abbiegen Richtung Ommerborn. Nach dem dritten Dorf, wenn man drei weiße Kreuze auf einem Hügel auf der linken Seite sieht, nach links abbiegen.

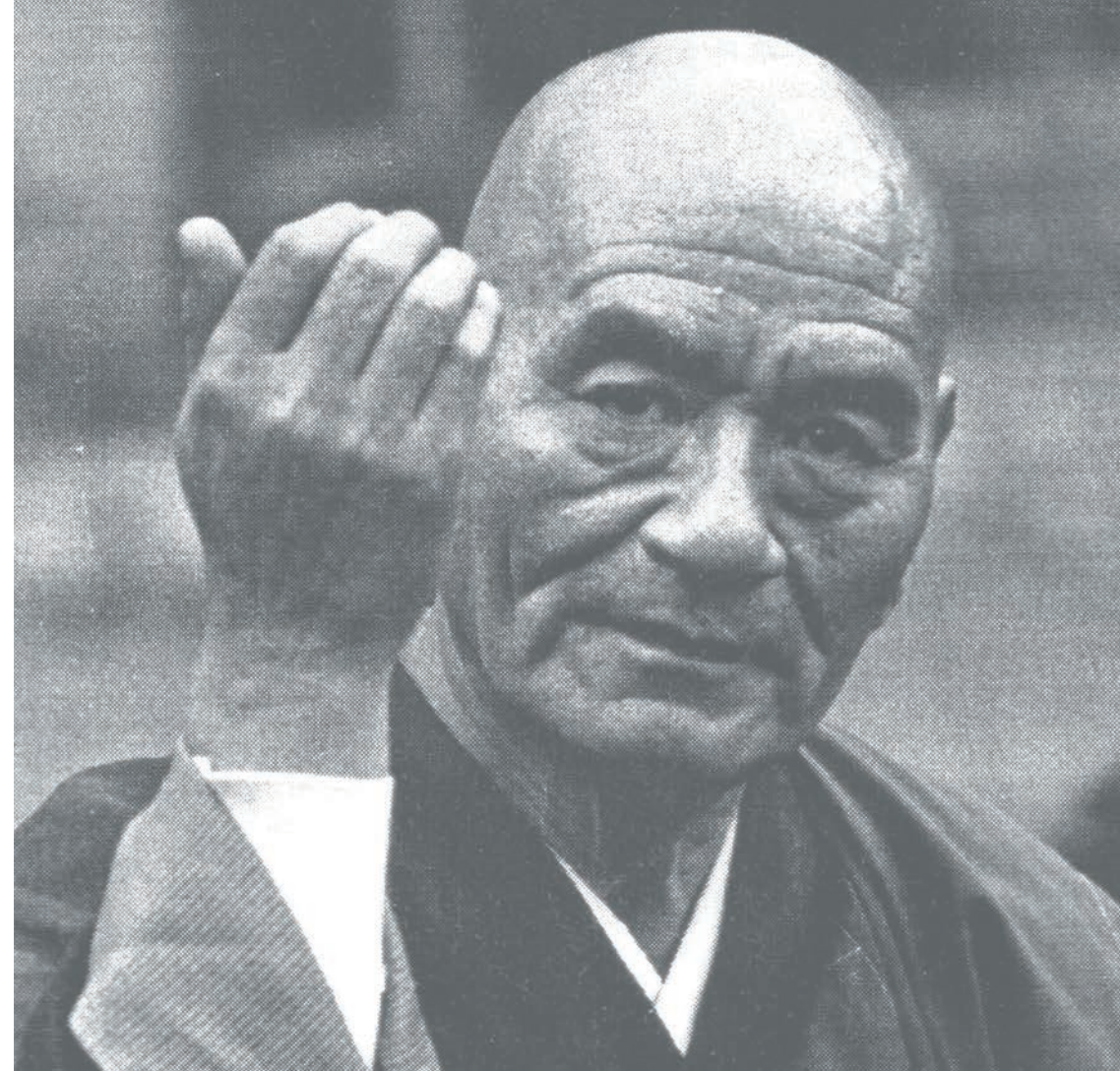
**Mit dem Flugzeug:** Flughafen Köln-Bonn (CGN) oder Düsseldorf (DUS). Wir werden einen Abholdienst organisieren. Bitte die Ankunftszeit **bis zum 15. April** mitteilen.

Organisiert von **Sangha Sans Demeure**, zen-road.org

Mit der Teilnahme des Netzwerks Sanghas Zen Simply Sitting Network:

**Kosen Sangha**, zen-deshimaru.com | **Mokusho Zen House**, mokushozen.hu |

**Sangha Sans Demeure**, zen-road.org | **Asociación Zen Taisen Deshimaru**, zenkan.com



# Mokudō-Sesshin von Zen Einfaches Sitzen in Ommerborn

bei Köln

## 30. April – 3. Mai 2020

Ankunft 29. April, ab 17.00 Uhr



# Mokudō-Sesshin

## von Zen Einfaches Sitzen

Sesshin (jap.) bedeutet „den Geist berühren“. Es sind Tage, die durch vier Zazen, durch Mahlzeiten und gemeinsame Arbeiten gestaltet sind.

Zen Einfaches Sitzen — ein Netzwerk von Zen-Praktizierenden, die in mehreren Ländern Europas aktiv sind.

### Praxis — Begegnungen — Austausch

Direkte Schüler von Mokudō Taisen Deshimaru, die Meister des Netzwerks Zen Einfaches Sitzen, laden ihre eigenen Schüler dazu ein, sich bei der Gelegenheit des Mokudō-Sesshin zu begegnen. Die Werte, welche diese Sanghas vereint, sind die Tradition und die Selbstbestimmung.

In diesem Jahr 2020 wird die Begegnung in der Nähe von Köln durch die deutsche Sangha organisiert. Das Sesshin wird an jedem Tag von einem Godō aus einer der Sanghas geleitet.

\*Siehe auch die Webseite [zensimplysitting.org/presentation](http://zensimplysitting.org/presentation)

### Die Godōs (Unterweisenden):

**Ingrid Igelnick** begegnete dem Zen und Meister Deshimaru 1978. Sie empfing die Nonnen-Ordination 1984 von Meister Stéphane Kosen, von dem Sie 2015 auch die Weitergabe, das Shihō, mit dem Namen Meisterin Gyu Ji erhielt. Daneben machte Ingrid eine Ausbildung in Shiatsu (Zen-Massage) und gründete Soi-Zen, eine Kleiderwerkstatt für Kimonos und Kolomos. Sie praktiziert an der Seite ihres Meisters seit 1992 und unterstützt ihn in seiner Mission, sie leitet seit mehreren Jahre Sesshin und unterweist im Kesa-Nähen. Seit 2017 lebt sie als Verantwortliche im Tempel Yujo Nyusan-ji der Kosen-Sangha, welcher im Haut-Languedoc liegt. [zen-deshimaru.com](http://zen-deshimaru.com)

**Maître Toryu** ist einer der ersten Schüler von Meister Yvon Myoken Bec gewesen, dem er seit seiner Ankunft in Budapest 1990 folgt und mit ihm praktiziert. Er empfing 1993 die Bodhisattva-Ordination und wurde 1997 Mönch. 2016 empfing er die Dharma-Weitergabe von Meister Myoken. Er leitet jetzt zwei Dojos und leitet ebenfalls Sesshin in Ungarn. [mokushozen.hu](http://mokushozen.hu)

**Thomas Ko Gen Michatsch** praktiziert seit Mitte der Neunziger Zazen und wurde 2003 von Philippe Coupey zum Mönch ordiniert. Als sein Schüler folgt er der Tradition Meister Deshimarus, wie sie von Philippe weitergegeben wird. Seit 2004 ist er mitverantwortlich für die Leitung des Zazen im Berliner Dojo und aktiv an den Aufgaben der Sangha ohne Bleibe beteiligt. Neben Zazentagen leitete er die erste Session des Angos 2018. [zen-road.org](http://zen-road.org)

Zen-Mönch und Schüler von Barbara Kosen **André Chapatte** fing im Jahr 2000 mit Zazen an und wurde 2013 Mönch. Mit seinem Völkerkunde-Hintergrund verschlug es ihn nach Genf, Vancouver, London und Berlin. So hat André Zazen in vielen verschiedenen Dojos praktiziert und ist dabei stets der Unterweisung von Barbara Kosen gefolgt. [zenkan.com](http://zenkan.com)



Von links nach rechts:  
Ingrid Igelnick,  
Kalman Toryu,  
Thomas Michatsch,  
André Chapatte.

### Daten

**Arrival:** Wednesday, April 29<sup>th</sup> around 5 pm.

**Departure:** Sunday, May 3<sup>rd</sup> at about 3 pm after the cleaning service.

### Anmeldung

- Online: [zensimplysitting.org/mokudo-sesshin/](http://zensimplysitting.org/mokudo-sesshin/)
- E-mail: [blanche.heugel@gmail.com](mailto:blanche.heugel@gmail.com)
- Mail: Palais du peuple, Seine Zen,  
Blanche Heugel  
29 rue des Cordelières, F-75013 Paris

**Anmeldungen** bitte bis spätestens

20. April 2020, ansonsten muss ein Aufpreis von 30,-€ berechnet werden.

**Für Stornierungen** nach dem 20. April 2020 wird eine Entschädigung von 30,-€ notwendig.

### Preise

Schlafsaal (eingeschränkt verfügbar)	140,-€
Vierbettzimmer	180,-€
Zweibettzimmer	235,-€
Einzelzimmer	290,-€

### Ermäßigung

Geld sollte niemals der Grund sein, warum man an einem Sesshin nicht teilnimmt! Im Fall finanzieller Schwierigkeiten, gebt dies bitte bei der Anmeldung mit an.

### Bezahlung

#### Per Überweisung

Association Zen Sans Demeure  
Crédit Agricole Atlantique Vendée –  
Nantes Ladmiraault  
IBAN: FR76 1470 6000 4173 9678 0484 030  
Code BIC: AGRIFRPP847  
Betreff “Mokudo sesshin 2020”

Die Verwendung von **Mobiltelefonen** sollte während des Sesshin vermieden werden. Bitte treffen Sie entsprechende Vorbereitungen.