

Traer

- Zafu y si es posible zafuton
- Ropa cómoda de color oscuro
- Cuenco, servilleta, cuchara, tenedor y tu calabaza
- Zapatillas de estar por casa
- Atención: es indispensable saco de dormir para el alojamiento en el dormitorio
- Se puede alquilar ropa de cama en las propias instalaciones (tarifa de 7€).



El día de llegada,
si fuera necesario,
contactar con:
Blanche Heugel
(francés e inglés)
+33 6 75 20 86 06
Astrid Knoll
(alemán e inglés)
+49 176 71 21 58 08

El hospedaje

Kloster Ommerborn, Ommerborn 4, 51688 Wipperfürth, Alemania

El monasterio de Ommerborn se encuentra en el sudeste de Colonia. Las poblaciones más cercanas son Lindlar y Wipperfürth.

Cómo llegar

En tren: De la estación central de Colonia salen trenes regionales cada hora. La estación de destino es Engelskirchen. Allí habrá un servicio de recogida para llegar hasta Ommerborn. Las personas que deseen este servicio por favor comuniquen su hora de llegada.

En coche: GPS - 51°02'57.7 » N 7°20'08.0 » E - (51.049366, 7.335546)

En la autopista A4 tomar la salida nº 21, Untereschbach en dirección a LINDLAR. Conducir en dirección a Lindlar durante unos 15 minutos. Al llegar a Lindlar, en el primer semáforo girar a la izquierda antes de pasar una gasolinera; después de una rotonda salir de Lindlar en dirección a WIPPERFÜRTH. Después de 200 metros girar a la izquierda en dirección a OMMERBORN. Tras el tercer pueblo, cuando se vean tres cruces blancas en una colina a la izquierda, girar a la izquierda.

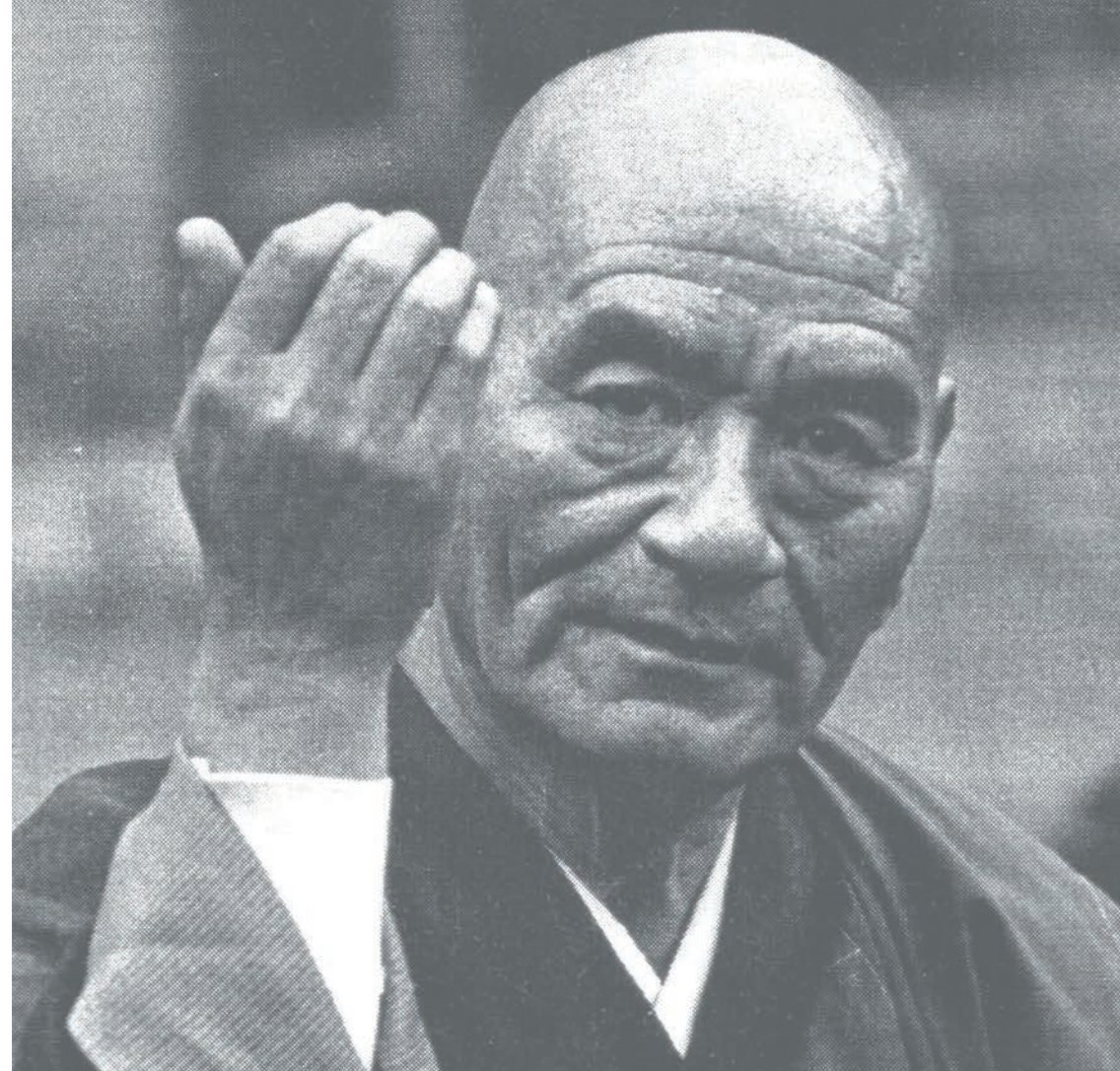
En avión: Aeropuerto: Colonia-Bonn (CGN) o Düsseldorf (DUS). Organizaremos un servicio de recogida. Por favor, comuníquenos la hora de su llegada antes del **15 de abril**.

Organizado por **Sangha Sans Demeure**, zen-road.org

Con la participación de la red 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 de Zen Solo Sentarse en Ommerborn,

cerca de Colonia (Alemania)

30 de abril – 3 de mayo de 2020

Llegada 29 de abril a partir de las 17h



Sans
Demeure



zen
simply
sitting
network

Mokudō-Sesshin de Zen Sólo Sentarse

Sesshin en japonés significa “tocar el espíritu”. Son días con cuatro zazen, comidas y trabajo colectivo.

Zen *Simplemente Sentados* es una red de practicantes del Zen activa en varios países europeos.

Práctica – Encuentros – Intercambio

Discípulos directos de Mokudō Taisen Deshimaru, los maestros de la red Sólo Sentarse invitan a sus propios discípulos a encontrarse con ocasión de la Sesshin Mokudō. Los valores comunes a estas sanghas son la tradición y la autonomía*. En 2020 el encuentro, organizado por la sangha de Alemania, tendrá lugar cerca de la ciudad de Colonia. La sesshin estará dirigida cada día por un godō de una de las sanghas.

*Ver la página web de zensimplysitting.org/presentation

Los Godōs (enseñantes)

Ingrid Igelnick conoció el Zen y al Maestro Deshimaru en 1978. Recibió la ordenación de monja en 1984 del Maestro Stéphane Kosen, de quien recibió también la transmisión (Shihō) en 2015 con el nombre de Maestra Gyu Ji. Paralelamente, Ingrid se formó en shiatsu (masaje zen) y fundó Soi-Zen, un taller de confección de kimonos y kolomos. Practica junto a su maestro desde 1992 y lo asiste en su misión, dirige sesshin desde hace años y enseña la confección del kesa. Desde 2017 vive en el templo Yujo Nyusan-ji de la Sangha Kosen, en el Haut-Languedoc, del que es la responsable. zen-deshimaru.com

Maître Toryu es uno de los primeros discípulos del Maestro Yvon Myoken Bec, a quien sigue y con quien practica desde que éste llegó a Budapest en 1990. Recibió la ordenación de bodhisattva en 1993 y se ordenó monje en 1997. En 2016 recibió la transmisión del Dharma del Maestro Myoken y actualmente dirige dos dojos, además de sesshin en Hungría. mokushozen.hu

Thomas Ko Gen Michatsch Practica zazen desde mediados de los noventa y fue ordenado monje por Philippe Coupey en 2003. Como discípulo de éste, sigue la tradición del Maestro Deshimaru, tal y como es transmitida por Philippe. Desde 2004 es uno de los responsables de dirigir el zazen en el dojo de Berlín y participa activamente en las tareas de la Sangha sin Morada (*Sangha ohne Bleibe*). Además de jornadas de zazen, dirigió la primera sesión del Ango de 2018. zen-road.org



De izquierda a derecha:
Ingrid Igelnick,
Kalman Toryu,
Thomas Michatsch,
André Chapatte.

Fechas

Llegada: miércoles, 29 de abril de 2020 de las 17h.

Salida: domingo, 3 de mayo alrededor de las 15h, después del samu final.

Inscripción

- Online: zensimplysitting.org/mokudo-sesshin/
- Por email: blanche.heugel@gmail.com
- Por correo a: Palais du peuple, Seine Zen, Blanche Heugel, 29 rue des Cordelières, F-75013 Paris

Por favor **realizar la inscripción** antes del 20 de abril de 2020. Las inscripciones que lleguen después de esa fecha tendrán un recargo de 30€. Igualmente las **cancelaciones realizadas** después del 15 de abril tendrán una penalización de 30€.

Tarifas

Dormitorio (plazas limitadas)	140€
Habitación de 4 personas	180€
Habitación de 2 personas	235€
Habitación individual	290€

Tarifa reducida

¡El dinero nunca debería ser una razón para no asistir a una sesshin!
En caso de dificultades económicas, por favor indicarlo al hacer la inscripción.

Pago

Por transferencia bancaria

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

Deberá evitarse el uso de **teléfonos móviles** durante la sesshin. Por favor asegúrense de tomar las medidas correspondientes al respecto.