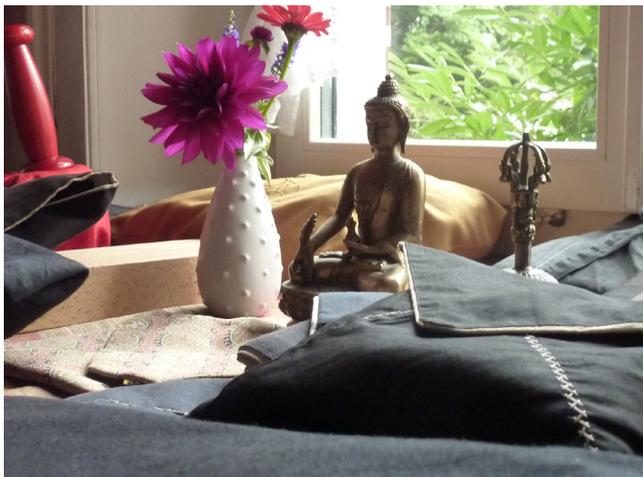


**Ein Sesshin** umfasst einen oder mehrere Tage, die der intensiven Zazenpraxis gewidmet sind. Zusätzlich gibt es Vorträge (Teisho), Fragen und Antworten zwischen Meistern und Schülern (Mondo, Dokusan), tägliche Arbeit (Samu) und gemeinsame Malzeiten. Das Wort "Sesshin" bedeutet wörtlich "den wahren Geist berühren". Man wird tief vertraut mit sich selbst, mit seinem eigenen Körper und seinem eigenen Geist und gibt seinen Egoismus auf. Dadurch kommt man in Einklang mit den anderen, mit der Natur, mit der kosmischen Ordnung. Während eines Sesshin wird die Konzentration von Zazen in jeder Handlung fortgesetzt. Alle Handlungen sind vom Zazengeist belebt. Zazen, Essen, Arbeit, Schlaf werden zum Ring des Weges (Dokan), ohne Anfang, ohne Ende. Zen besteht darin, den gegenwärtigen Augenblick vollständig zu leben. Zen ist die Erfahrung der Ewigkeit, die im jetzigen Augenblick enthalten ist.



### **Anmeldung**

[dojo@zendojo-konstanz.de](mailto:dojo@zendojo-konstanz.de)  
+49 (0) 173 306 8063

### **Anreise**

Donnerstag, 21.9. ab 17 Uhr  
Abendessen um 20:30

### **Abreise**

Sonntag, 24.9. nach dem Sam

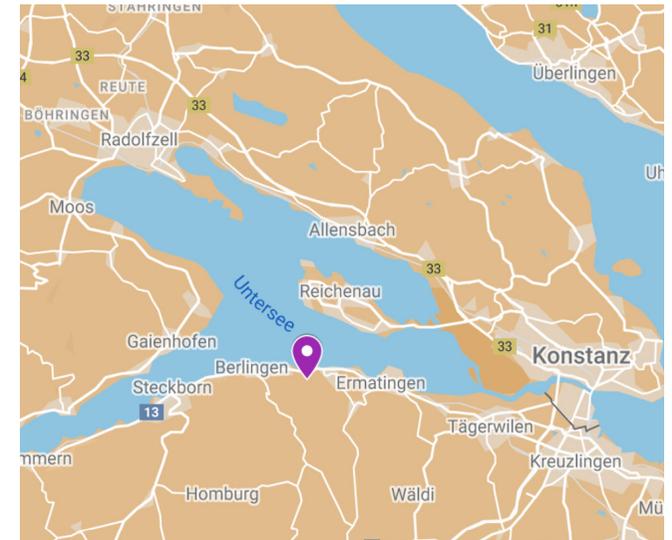
**Kosten** 2-4 Bett Zimmer CHF 180

### **Mitzubringen**

Zafu, Zafuton,  
Oriyoki (Essschale, Löffel, Tuch)  
Dunkle, bequeme Kleidung  
Schlafsack oder Bettdecke  
Bettwäsche

### **Beherbergung**

Ferienhaus Wartburg  
8268 Mannenbach-Salenstein TG  
+41 71 664 11 55



### **Anreise**

Es empfiehlt sich die Anreise mit dem Zug zum Halt Mannenbach-Salenstein, von dort aus etwa 20 Minuten zu Fuss. Eventuelle Mitfahrgelegenheiten können bei der Anmeldung erfragt werden.

## **Organisation**

*Zendojo Konstanz  
mit Unterstützung der Dojos in  
Bern, Bregenz, Buchs, Konstanz, St. Gallen,  
Winterthur, Zürich*



**Madeleine Ehrhard** praktiziert seit 1983 Zazen und erhielt 1985 von Stephane Kosen Thibaut die Nonnenordination. Sie ist eine der drei Verantwortlichen für das Mushin Zendojo Zürich.

# Zen

*Bodensee - Sesshin  
Wartburg*

*22. - 24. September 2023*