

Sesshin — vertraut werden mit sich selbst

Ein Sesshin (von japanisch *setsu*: „berühren“ und *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.

—

Zazen bedeutet, sich an einem stillen Ort in der richtigen Haltung aufrecht hinzusetzen.
Nichts tun mit dem Körper –
Nichts sprechen mit dem Mund –
Nicht den Geist mit gut und schlecht beschäftigen –
Einfach im Sitzen den Tag verbringen, nutzlos gegen die Wand
Darüber hinaus gibt es keine besondere Wahrheit.

Meister Daichi, 14. Jh.

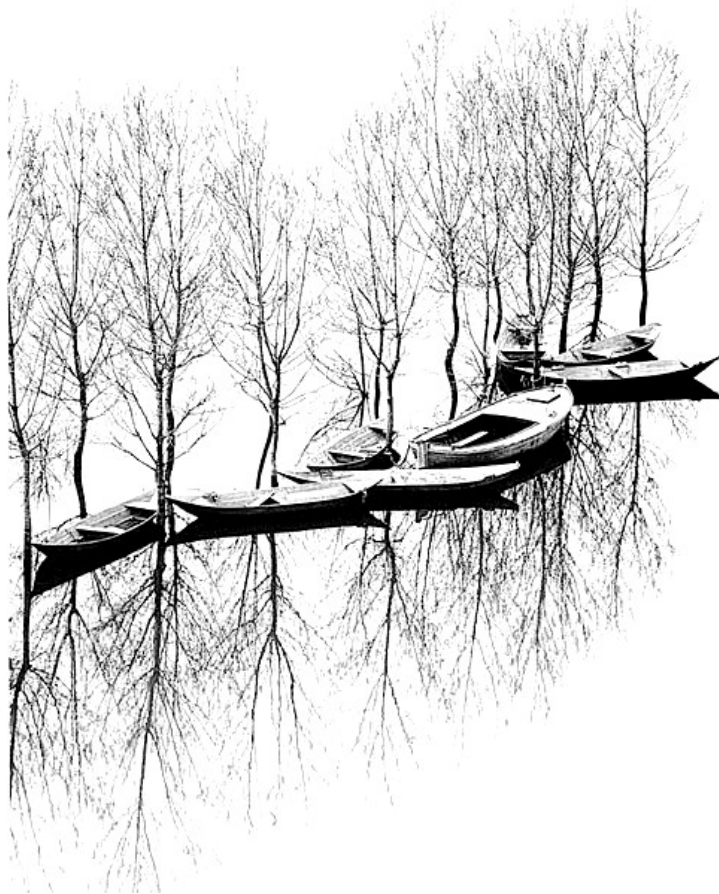
— Association Zen Internationale —
(gegründet von Taisen Deshimaru)
— Sangha Ohne Bleibe —
— Zen Simply Sitting —

Herbst-Sesshin

der norddeutschen Zen-Dojos

**mit Zen-Mönch
Patrick Ferrieux**

**in
Dechow bei Ratzeburg
13.-15. Oktober 2023**



Die Zen-Dojos im Norden Deutschlands

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

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

Zen-Dojo Hamburg
Holländische Reihe 31A
(bei Shiatsu zum Leben)
22765 Hamburg-Ottensen
info@zendojohamburg.de

Zen-Gruppe Zen 107 Kiel
Lorentzendamm 6-8
24103 Kiel
Zen107@web.de

Zen-Dojo Rostock
c/o Tanzland e.V. Rostock
Am Wendländer Schilde 5
18055 Rostock
anfrage@zen-rostock.de
Tel. 0176-63027335

Zen-Gruppe Schwerin
Gemeinde St. Martin
Lankower Str. 14-16
19057 Schwerin
info@zen-schwerin.de

Zen-Gruppe Waren/Müritz
c/o G. Nagel-Magnus
Zum Grünen Hirsch 6
17194 Moltzow
Tel. 0178-1822813

Ankunft

Freitag, 13. Oktober 2023, ab 16.00 Uhr

Abreise

Sonntag, 15. Oktober 2023, nach dem Mittag

Ort und Anreisemöglichkeiten

Das Sesshin findet statt im
Gästehaus Dechow
Dorfstraße 1
19217 Dechow

Anreise mit dem Auto

von Berlin (ca. 250 km): über A24, Ausfahrt 10
Wittenburg, Richtung Gadebusch
von Hamburg (ca. 75 km): über A24, Ausfahrt 7
Talkau, Richtung Ratzeburg
von Rostock (ca. 120 km): über A20 Ausfahrt 4
Lüdersdorf, Richtung Carlow

Anreise mit der Bahn

nächster Bahnhof: Ratzeburg.

Taxitransfer von Ratzeburg

Es wird von uns ein Transfer nach Dechow
eingrichtet. Wer diesen Transfer nutzen
möchte, gibt bitte bis zum 8. Oktober eine Info
per Mail oder Telefon an die Organisation.

Kontakt zur Orga:

Tel. 0176-55994669
email: gblajda@yahoo.de



Unterweisung

Das Sesshin wird geleitet von Patrick Ferrieux.
Patrick ist Zen-Mönch. Er praktiziert mit Philippe
Coupey in Paris.
In Teilzeit arbeitet er in seinem Beruf als
Planungsingenieur.
Er gibt Unterricht im Taichi Chuan.
Im Zen-Dojo von Paris leitet er wöchentlich
Zazen und auch Wochen der Praxis im Tempel
La Gendronnière.
Seit kurzem ist er der Verantwortliche der Zen-
Boutique der AZI (in Paris, im Tempel La
Gendronnière und übers Internet).
Patrick mag die deutsche Sprache sehr.

Anmeldung

bis 8. Oktober 2023 an
frederik.hamester@gmx.net

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Normalpreis: 120,00 €
Förderbeitrag: 140,00 €

Bitte gebt den gewünschten Beitrag bei der
Anmeldung an

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Wer
aus dringenden (z.B. medizinischen) Gründen ein
Einzelzimmer benötigt, kann auf Anfrage
dementsprechend im Ort untergebracht werden.

Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme
schwierig werden würde, ist auch ein reduzierter
Preis möglich. Sprecht uns gerne dazu an. Wir
freuen uns zu unterstützen.

Die Anmeldung wird verbindlich, sobald eine
Anzahlung von 30,00 € auf das Konto überwiesen
wird:

Überweisung an

Zen Dojo Berlin e.V.
Verwendungszweck „Sesshin Dechow 2023“
IBAN: DE8010 0100 1005 7876 9109

Bitte mitbringen

- ✓ Zafu (Sitzkissen)
- ✓ Zafuton oder Decke
- ✓ dunkle, bequeme Kleidung
- ✓ Bettwäsche oder Schlafsack, es kann auch
Bettwäsche vor Ort geliehen werden
(Leihgebühr 5 €)
- ✓ Essschale/Geschirrtuch/Besteck
- ✓ Hausschuhe