

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.



Sangha Ohne Bleibe

Herbst-Sesshin der norddeutschen Zen-Dojos

mit Zen-Mönch
Thomas Ko Gen Michatsch
in
Dechow bei Ratzeburg
22.-23. November 2025

Die ausrichtenden Zen- Dojos

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 Zen107 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 Waren/Müritz
c/o G. Nagel-Magnus
Zum Grünen Hirsch 6
17194 Moltzow
Tel. 0178-1822813

Ankunft

Freitag, 21. November 2025, ab 16.00 Uhr

Abreise

Sonntag, 23. November 2025, nach dem Mittagessen und Samu

Ort und Anreisemöglichkeiten

Das Sesshin findet statt im

Gästehaus Dechow

Dorfstraße 1

19217 Dechow

Anreise mit der Bahn

nächster Bahnhof: Ratzeburg.

Taxitransfer von Ratzeburg

Es wird von uns ein Transfer nach Dechow eingerichtet. Wer diesen Transfer nutzen möchte, gibt bitte bis zum 17. November eine Info per Mail oder Telefon an die Organisation.

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

Kontakt zur Orga:

Tel.0172 48 23 495

info@zen-gruppe-flensburg.de



Unterweisung

Thomas Ko Gen Michatsch,

Praktiziert seit Mitte der 1990er-Jahre 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 sowie die erste Hälfte des Sesshin Sanga Ohne Bleibe 2022.

Anmeldung

bis 17. November 2025 an

Zen-Gruppe-Flensburg-

Anmeldung@gmx.de

oder

<https://forms.gle/WpYzVLoDS9DGubuWA>



Kosten für Unterkunft & Verpflegung

Normalpreis: 130,00 €

Förderbeitrag: 150,00 €

Bitte gebt den gewünschten Beitrag bei der Anmeldung an

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern.

Bei finanziellen Schwierigkeiten kann unsere Reisekasse helfen. Bitte sprechen Sie uns an: zen-gruppe-flensburg-anmeldung@gmx.de

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

Überweisung an:

Frederik Hamester / Konto-Zen-Flensburg

Verwendungszweck: Sesshin Dechow 2025

IBAN **DE93 1203 0000 1076 3629 36**