

Ablauf:

- Ankunft** — Donnerstag, den 13.05.2010
20.00 Abendessen
- Abreise** — Sonntag, den 16.05. gegen 16.00 Uhr
- Ort** — Neu Schönau bei Waren an der Müritz (Mecklenburg-Vorpommern)
- Bitte mitbringen** — Zafu (Sitzkissen)
• unauffällige, bequeme Kleidung
• Essschale, Geschirrtuch, Besteck
• Hausschuhe
• Schlafsack (für Schlafsaal & Dojo)
• Bettbezug (für Zimmer) oder leihweise für 5 Euro UKB
- Kosten** — beinhaltet Unterkunft und Verpflegung. Die Gabe für die Unterweisung (Fuse), kann jede/r nach eigenem Ermessen geben
- | | |
|-----------------|-------------|
| Dojoschlafplatz | 70,00 Euro |
| Schlafsaal | 85,00 Euro |
| Mehrbettzimmer | 105,00 Euro |
| Doppelzimmer | 120,00 Euro |
| Einzelzimmer | 140,00 Euro |

Anmeldung:

per Post: **Ulf Weigand, Neu Schönau 4, 17192 Neu Schönau**
per email: **ulfhugi@web.de**

mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnr., email und Unterbringungswunsch bis spätestens 01. Mai 2010.

Wir können die knapp kalkulierten Sesshinpreise nur bis zu dem Anmeldedatum gewährleisten. Spätere Anmeldung verursacht erheblichen Mehraufwand, und entsprechend einen Aufpreis von 20%.

Wer Schwierigkeiten hat die Reise und/oder den Teilnehmerbeitrag zu bezahlen, kann von der sog. Reiskasse Unterstützung erhalten (manche bezahlen mehr, und so wird Üben die Teilnahme ermöglicht, die es sich sonst nicht leisten könnten) Man wende sich an sie, und es wird ein erschwinglicher Preis vereinbart. Sich bitte rechtzeitig an die Organisatoren wenden.

Jede Sonderregelung (z.B. abweichende An- oder Abreise) bedarf einer rechtzeitigen Absprache mit den Organisatoren:
Ulf Weigand/ Katrin Metz: ulfhugin@web.de

Die Anmeldung wird mit der Entrichtung einer Anzahlung von 30,00 Euro verbindlich. Überweisung unter Stichwort „Regional- Sesshin 2010“ bitte an:

Ulf Weigand, Müritz-Sparkasse BLZ 15050100, Konto- Nr. 1624003024

Bitte beachten: während des Sesshins den Gebrauch von Handys möglichst unterlassen und sich im Vorfeld entsprechend organisieren.

Veranstalter: Die Dojos der A.Z.I. im Norden Deutschlands

www.zendojosnord.de

www.zen-road.org (Sesshins mit Philippe)

Zen Dojo Berlin e.V. — Zazen
Mehringdamm 57
10961 Berlin
Tel.: 030-6939955
Di, Mi, Fr 7.30 – 9.00 Uhr,
Do 7.30 – 8.30 Uhr
Mi & Fr 19.30 – 21.00 Uhr
Sa 18.00 – 19.30 Uhr,
So 11.00 – 12.30 Uhr
Einführung an jedem
Samstag um 17.00 Uhr

Zen Dojo Hamburg — Zazen:
Virchowstr. 61 A
22767 Hamburg
Tel.: 040-89970077
Di, Do 7.00 – 8.30 Uhr
Mi, Fr & So 20.00 – 21.30 Uhr
Sa 8.30 – 10.00 Uhr
Einführung an jedem
Sonntag um 19.30 Uhr

Zen Gruppe Neu Schönau — Zazen:
Gutshaus 4
17192 Neu Schönau
Tel.: 039934-7350
Di, Mi, Fr 7.00 – 8.00 Uhr
Do & Sa 20.00 – 21.30 Uhr

Zen Gruppe Bremen — Zazen:
Schumannstr. 19
28213 Bremen
Tel.: 0421 – 3760494
Di 6.30 – 8.00 Uhr
Fr & So 19.00 – 20.30 Uhr
Einführung jeden letzten
So. des Monats

Zen Gruppe Rostock — Zazen:
Am Wendländer Schilde 5
(im Tanzland)
18055 Rostock
Tel. 039934-87186
So 19.00 – 20.30 Uhr

Zen Gruppe Schwerin — Zazen:
Schelfmarkt 10
(Naturheilpraxis)
19055 Schwerin
Tel. 0385-7589060 oder 7451996
Fr 19.30 – 21.00 Uhr

Zen Gruppe Flensburg — Zazen:
(Pastorat Sankt Nikolai)
Info-Tel.: 0461 - 979 032
bzw. 040 - 899 700 77
Di & Fr 20.00 – 21.30 Uhr
Sa 8.30 – 10.00 Uhr

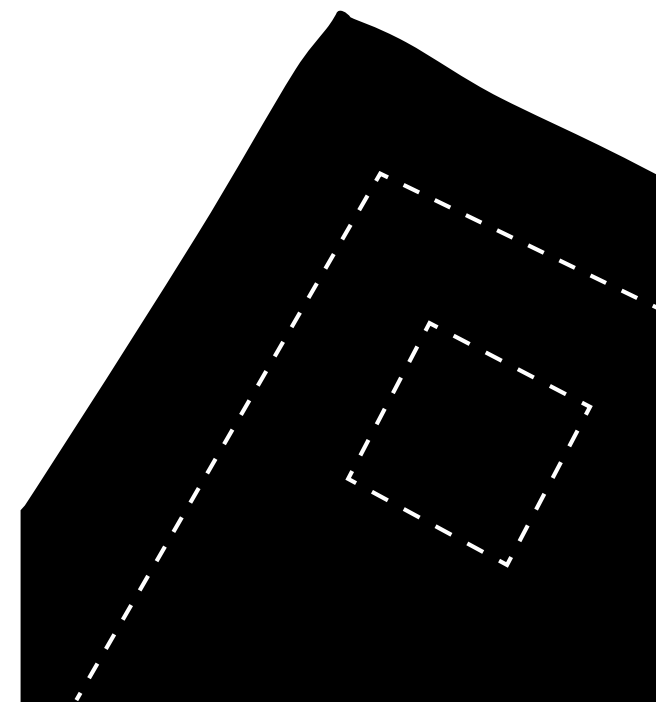
Association Zen Internationale
Gründer Taisen Deshimaru



ZEN- SESSHIN

14.-16. Mai 2010

mit Zen-Mönch **Patrick Malle**
in Neu Schönau bei Waren/Müritz



»Den Weg zu durchdringen, ist nicht schwierig. Es genügt, frei zu sein von Vorliebe und Abneigung«

Aus dem Shin Jin Mei „Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist“
von Meister Sosan (gest. 606); Der älteste überlieferte Text der Zen-Tradition

Die Praxis von Zazen:

Aufrecht sitzen, still und wach, ohne irgendetwas erreichen oder festhalten zu wollen, einfach nur seine ganze Aufmerksamkeit auf das richten, was man in diesem Moment tut. Das ist die Praxis von Zazen (za = sitzen, Zen = wachsame, ziellose Konzentration), die grundlegende Übung des Zen-Buddhismus, so wie sie seit über 2500 Jahren, seit dem Erwachen des Buddha Shakyamuni, weitergegeben wird. Die Gedanken weder festhalten noch zurückweisen, sondern ohne Anhaftung vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel – so offenbart sich der ursprüngliche Geist.

Sesshin:

Ein Sesshin (Ses = berühren, Shin = Herz, Geist) ist eine intensive Übungsperiode, während derer man sich gemeinsam mit anderen auf die Praxis von Zazen, die Arbeit für die Gemeinschaft (Samu) sowie alle Dinge des täglichen Lebens konzentriert. Auf diese Weise kann man zum Normalzustand zurückkehren, zum ursprünglichen Gleichgewicht von Körper und Geist.

Unterweisung:

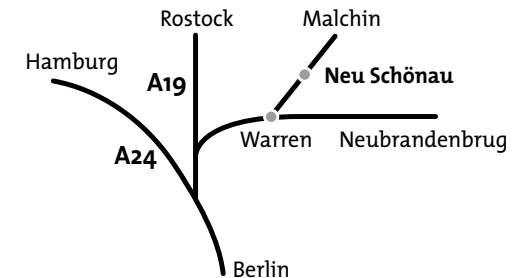
Während dieses Sesshins ist der Zen-Mönch **Patrick Malle** für die Unterweisung verantwortlich. Er übt seit über 30 Jahren Zazen und wurde von Meister Taisen Deshimaru ordiniert, dem er bis zu dessen Tod 1982 folgte. Seither übt und lehrt er im Austausch mit anderen alten Schülern von Meister Deshimaru. Er ist insbesondere im Rahmen der »Sangha ohne Bleibe«* tätig, deren Mitglieder Übende um Philippe Coupey sind, deren Anliegen es ist, die Praxis nicht zu institutionalisieren. Im Rahmen der Internationalen Zen-Vereinigung AZI hat er regelmässig interdisziplinäre Workshops veranstaltet. Er nimmt auch am interreligiösen Dialog in Frankreich teil, wo er lebt und arbeitet. Wird er auf den Nutzen seiner Berufserfahrung als Arzt und Physiotherapeut für das Verständnis der Praxis angesprochen, verweist er darauf, dass sie lediglich dazu dienen kann, sich vor starren Interpretationsmustern zu hüten. Die Übung von Zazen eröffnet ein unerschöpfliches Erfahrungsfeld, das es immer neu zu erkunden gilt.**

Seine Unterweisung wird auf deutsch übersetzt.



Anreise mit dem Auto:

Die Berlin-Hamburg Autobahn A 24 bis Kreuz Wittstock fahren, dann der A 19 nach Rostock folgen. Ausfahrt Nr. 17 „Waren“ nehmen und immer an der Ausschilderung nach Waren orientieren. In Waren der Ausschilderung nach Neubrandenburg folgen, bis Malchin angezeigt wird. In Richtung Malchin abbiegen und geradeaus die Landstrasse bis nach Alt Schönau fahren. Von Waren bis Alt Schönau sind es ca. 8 km. In Alt Schönau gleich die erste Ausfahrt links nehmen und wenige Meter weiter gleich noch mal links abbiegen. Dann ist es noch 1 km bis Neu Schönau.



Anreise mit der Bahn:

Von Berlin gibt es von mehreren Bahnhöfen Zugverbindungen nach Waren. Die Züge fahren in Richtung Rostock über Oranienburg und Neustrelitz. **Von Hamburg, Bremen** (über Hagenow) und Berlin gibt es die Möglichkeit besonders als Gruppe günstig mit Regio-Ticket(s) nach Waren zu kommen.

Adresse:

Seminarhaus Neu Schönau
17192 Neu Schönau
Gutshaus 4
Telefon 039934 - 7350
Mobil: 0163-1707972

* Webiste: www.zen-road.org ** vgl. auch Aufzeichnungen seiner Unterweisung auf der Website www.zen-dojo-hamburg.de