

Das Sesshin wird organisiert von Dojos der  
A.Z.I. im Norden Deutschlands:

#### Zen Dojo Berlin e.V.

Mehringdamm 57  
10961 Berlin  
Tel.: 030-6939955

#### Zen Dojo Hamburg e.V.

Virchowstr. 61 A  
22767 Hamburg  
Tel.: 040-89970077

#### Zen Gruppe Bremen

Gastfeldstrasse 52  
28201 Bremen  
Tel.: 0421 – 490569

#### Zen Gruppe Flensburg

Südermarkt 15 ( Pastorat St. Nikolai )  
24937 Flensburg  
Tel. 0461-979032

#### Zen Gruppe Ludwigslust

Alexandrinenplatz 1 ( im Zebef e.V. )  
19288 Ludwigslust  
Infos. [zen-ludwigslust@gmx.info](mailto:zen-ludwigslust@gmx.info)

#### Zen Gruppe Waren

Altes Amtsgericht / Praxis Th. A. Schaffran  
Güstrower Strasse 1  
17192 Waren / Müritz  
Tel. 0178-1822813

siehe auch

[www.zendojosnord.de](http://www.zendojosnord.de)  
[www.zen-road.org](http://www.zen-road.org)

#### Anreise mit dem Auto

Die Berlin-Hamburg Autobahn A 24 an der Abfahrt Zarrentin verlassen; der 195 weiter bis Zarrentin folgen. Weiter die K 78 bis Seedorf. Die Hauptstrasse in Seedorf rechts verlassen in den „Dargower Weg“ , 1,3 km bis zur K48, rechts bis Dargow. Den Schaalseeweg bis zum Ende durchfahren. Das Freizeitheim Dargow liegt am Ende der Strasse rechts.

Routenplaner empfohlen; unter:

<http://www.freizeitheim-dargow.de/ihr-weg-zu-uns>



#### Anreise mit der Bahn

Von Berlin über Büchen nach Ratzeburg, ca. 3 Stunden. Von Hamburg gleichfalls über Büchen ca. 1 Stunde Fahrzeit. Von Ratzeburg sind es ca. 15 km bis Dargow. Taxi Ratzeburg / Dargow ca. € 22,-/Wagen.

Organisierter Bus oder Sammeltaxi - Transfer um 18.00 h ab Ratzeburg-Bahnhof mit vorheriger Anmeldung möglich. Wer diesen Transfer nutzen möchte, bitte Info. bis zum 14.5.12 an nachstehenden Kontakt

#### **Kontakt**

0461- 979032 Mobil: 0172-4823495  
Email: [info@zen-gruppe-flensburg.de](mailto:info@zen-gruppe-flensburg.de)

#### **Adresse**

Freizeitheim Dargow  
Schaalseeweg 40  
23883 Dargow ( Salem ) Tel. 04545-7899652

Praxis  
des

ZEN



Sesshin

mit Zen-Mönch  
Bertrand Schütz  
18.-20. Mai 2012  
in Dargow  
am Schaalsee

Sangha ohne Bleibe

Association Zen Internationale  
Gründer Taisen Deshimaru

## Sesshin – vertraut werden mit sich selbst

Ein Sesshin (Ses =berühren, 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.

## Die Praxis von Zazen

Aufrecht sitzen, still und gegenwärtig, 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 des Erwachens, des Buddha, die grundlegende Übung des Zen, wie sie seit Jahrtausenden weitergegeben wird. Die Gedanken weder festhalten noch zurückweisen, sondern vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel – so offenbart sich der ursprüngliche, der wahre Geist.

\*\*\*

In unserer verwirrten Welt Zazen zu üben bedeutet, zur wahren Dimension des Menschen zurückzukehren und das grundlegende Gleichgewicht seiner Existenz wiederzufinden.

Taisen Deshimaru



## Unterweisung

Bertrand Schütz, Zen-Mönch in der Tradition der Soto Schule, ist während des Sesshins verantwortlich für die Unterweisung.

Er begann 1978 Zazen zu üben, als er Meister Taisen Deshimaru begegnete, der die Essenz der Zen-Praxis nach Europa brachte. Als dieser starb, setzte er mit den ältesten Schülern Deshimarus diese Praxis fort und arbeitete an der Übertragung von Deshimarus Unterweisung ins Deutsche. Heute ist er Schüler von Reiryu Philippe Coupey, einem Nachfolger Deshimarus. 1995 bis 2010 Leiter des Zen – Dojos in Hamburg e.V., 2000 – 2010 des Zen – Dojos in Flensburg, praktiziert und lehrt er derzeit regelmässig in Hamburg, Flensburg und Ludwigslust.

## Ankunft:

Donnerstag, den 17.05.2012  
20.00 Abendessen  
anschliessend Zazen

## Abreise:

Sonntag, den 20.05. 2012 ab ca.15.00 Uhr

## Ort:

23883 Dargow, Schaalseeweg 40

## Mitzubringen:

- Zafu (Sitzkissen)
- dunkle, bequeme Kleidung
- Essschale / Geschirrtuch / Besteck
- Bettwäsche ( Laken, Bett-u.Kopfkissenbezug ) und/oder Schlafsack
- Hausschuhe

Mobiltelefone sollten während des Sesshins nicht benutzt werden. Bitte treffen Sie entsprechende Vorbereitungen.

## Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

( Die Gabe für die Unterweisung (*Fuse*), gibt jede/r nach eigenem Ermessen ).

Dojo-Schlafplatz	70,00 €
Schlafsaal	85,00 €
Mehrbettzimmer	105,00 €
Doppelzimmer	120,00 €

Bettwäsche kann für 5 € geliehen werden

## Anmeldung erbeten an:

Rolf Borchers, Himmelberg 19, 24943 Tastrup  
Tel.:0461-979032  
E-Mail: info@zen-gruppe-flensburg.de

Der Kostenbeitrag ist eng kalkuliert und nur kostendeckend bei Anmeldung bis zum 08. Mai 12. Danach muss für den Mehraufwand ein Preisaufschlag von 20 % erhoben werden. Die Anmeldung wird erst mit der Entrichtung einer Anzahlung von 30,00 € verbindlich. Überweisung unter Stichwort "Regional-Sesshin 2012" bitte an: Konto - Zen – Sans Demeure - Rolf Borchers Nospa Flensburg, Kontonr: 164176190, BLZ:21750000 SWIFT/BIC NOLADE21NOS, IBAN DE3921750000164176190

Wer Schwierigkeiten hat die Reise und/oder den Teilnehmerbeitrag zu bezahlen, kann von der sog. Reisekasse Unterstützung erhalten (manche bezahlen mehr, und so wird Üben die Teilnahme ermöglicht, die es sich sonst nicht leisten könnten). Bitte sich rechtzeitig an die Organisatoren zu wenden, um einen erschwinglichen Preis zu vereinbaren.