



Sesshin- Termine ZEN-Tempel Wol Kentor 2012

mit Bigan Roshi (Wolf D. Nolting):

30.03.- 06.04. (7 Tage)

20.09.- 23.09. (4 Tage)

01.12.- 08.12. Rohatsu

mit Drachengeist (Dirk Künne):

20.01.- 22.01.

24.02.- 26.02.

04.05.- 06.05.

01.06.- 03.06.

26.10.- 28.10.

Kosten (Seminarhausgebühr, Verpflegung, Übernachtung):

1 Tag:	40,00€
Wochenend- Sesshin:	80,00€
7-Tage-Sesshin:	280,00€

Gemäß der Tradition verlangen die Lehrer kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen.
(Empfehlung: 10 €/Tag)

Anmeldungen (spätestens 14 Tage vorher) und Informationen über:

Seminarhaus Wol Kentor

Telefon: 0345-5216462

Mail: wolkentor-zen@web.de

www.wolkentor-zen.de

Hinweise zur Vorbereitung für ein Sesshin

Ein Sesshin ist die intensivste Art der Zenübung. Die Strenge der Abläufe und Rituale kann zur Folge haben, dass die Teilnehmenden mitunter die Grenzen ihrer körperlichen und geistigen Belastungsfähigkeit erreichen. Für die Zen-Übung selbst kann dies wiederum eine sehr wertvolle Erfahrung darstellen. Es ist jedoch wichtig, sich dieser Dinge vorher genau im Klaren zu sein. Im Folgenden soll versucht werden, einige helfende Hinweise und Erklärungen zu geben, um sich optimal auf das Sesshin einstellen zu können.

Kleidung. Es wird empfohlen, sich in Vorbereitung für das Zazen in den Morgen- und Abendstunden ausreichend warme Kleidung mitzubringen.

Zum Schlafen ist es angebracht, ausreichend warme Decken, einen Schlafsack sowie eine Isomatte dabei zu haben.

Die Räume werden je nach Jahreszeit nicht oder nur wenig beheizt, sodass es wichtig ist, hierauf vorbereitet zu sein.

Beim Zen-Training (Hara-Bauchatmung) erzeugt der Körper generell viel Wärme, das hat zur Folge, dass bei intensiver Praxis zu warm temperierte Räume eher belastend und ermattend wirken.

Essen und Trinken. Tee und Wasser stehen während der Pausen- und Arbeitszeiten jederzeit zur Verfügung.

Täglich werden drei Mahlzeiten ausgeteilt: zum Frühstück Milchreis/Reisbrei oder Müsli mit Früchten, zum Mittag eine Gemüsezubereitung mit Sättigungsbeilage und zum Abendessen Suppe mit Brot. Die Mahlzeiten sollen den Grundbedarf an Lebensmitteln decken und den Körper für die weitere Übung kräftigen. Die Schlichtheit der Zenübung soll auch in die Ernährung Eingang finden.

Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen, sollen die Teilnehmer eigenverantwortlich hierzu im Vorfeld Rückmeldung geben, damit entsprechende Lebensmittel eingekauft werden können.

Rituale. Den Ritualen der Zenübung sollen alle Teilnehmer Folge leisten. Hierzu gehört nicht nur das Verhalten in der Zendo, sondern auch außerhalb der Zazen-Zeiten beim Samu, in den Pausen und während der Einnahme der Mahlzeiten.

Ein allgemeiner Hinweis. Die Konfrontation mit empfundenen „Widrigkeiten“ während der Zenübung ist gewollt und Bestandteil der Praxis, da es gezielt darum geht, die einteilende (dualistische) Bewertung und damit verbundene Anhaftung des Verstandes aufzulösen. Jeder Teilnehmer soll sich dessen bewusst sein, um trennende Urteile zu überwinden und zu einer vorurteilsfreien einheitlichen Sicht zu gelangen auf die die ganze Praxis abzielt. Es ist hierbei aber wichtig, für den eigenen Körper und Geist verantwortungsvoll zu sein. Sollten Befürchtungen bezüglich der körperlichen Gesundheit auftreten, kann man sich an den Übungsleiter oder während des Dokusan an den Lehrer wenden.

Handys sind aus zu schalten und auch nicht zu benutzen! Nahe stehende Personen (Verwandte ect.), können Euch in sehr dringenden Fällen über Festnetz (Seminarhaus: 0345-5216462) erreichen.

Sesshin-Tagesplan

4.00	Wecken
4.30	Choka (Morgenrezitation), Tee
5.00	Zazen
6.00	Dokusan (Einzelgespräch o. Koan-Arbeit)
7.00	Frühstück (danach Pause)
8.00	Arbeiten (bis 9.30)
10.00	Tee/ Zazen
11.00	Dharma-Vortrag (oder Taiwa)
12.00	Mittagessen (danach Pause)
14.00	Arbeiten (bis 15.30 Uhr)
16.00	Tee/ Zazen
17.00	Dokusan
18.00	Abendessen
18.30	Pause
19.30	Zazen
20.30	Dokusan / Zazen
21.30	Banka (Abendrezitation)
22.00	Yasa (Nachtsitzen auf der Terrasse bis 22.30)
23.00	Nachtruhe (Licht aus)