

Zen

Sesshin in den Bergen in Hemberg

*mit Zenmönch Ulrich Duncker
16. - 18. Mai 2025*



ZEN in Hemberg

Zum sechsten Mal findet im Mai ZEN in Hemberg, das Sesshin in den Bergen, statt. Das Zenwochenende wird dieses Jahr vom Zenmönch Uli Duncker geleitet, einem nahen Schüler von Missen Michel Bovay und Verantwortlichen des Zen Dojos Konstanz. Organisiert wird das Sesshin vom Zen Dojo Konstanz und dem Mushin Dojo Zürich.

Ankunft zum Sesshin ist am Donnerstag, 15. Mai am Abend um ca. 19/20 Uhr, das Abendessen ist um 20.30 Uhr. Das Sesshin endet am Sonntag nach dem Mittagessen und dem anschliessenden Aufräumen, ca. um 14/15 Uhr.

Adresse: Ferienhaus Salomonstempel
Salomonstempelstrasse 12
CH-9633 Hemberg

Kosten: 160 EUR / 160 CHF inkl.
Unterkunft und Verpflegung

Mitbringen: Dunkle, bequeme Kleidung,
Essschale und Zafu (falls vorhanden),
Bettwäsche oder Schlafsack

Anreise: Haltestelle "Hemberg Dorf"
Abholdienst

Anmeldung: dojo@zendojo-konstanz.de

Infos: www.zendojo-konstanz.de

Was ist ein Sesshin?

Sesshin heisst so viel wie Versammlung oder Konzentration des Geistes und ist eine intensive Zeit konzentrierter Zen-Meditation unter Anleitung eines erfahrenen Mönchs oder einer erfahrenen Nonne. Das Programm eines Sesshins besteht in der Regel aus vier mal zwei Zazenperioden à je 35-40 Minuten pro Tag. Nach dem Zazen am Morgen gibt es eine Zeremonie, in der Sutren gesungen werden, in der Regel das Herzsutra.