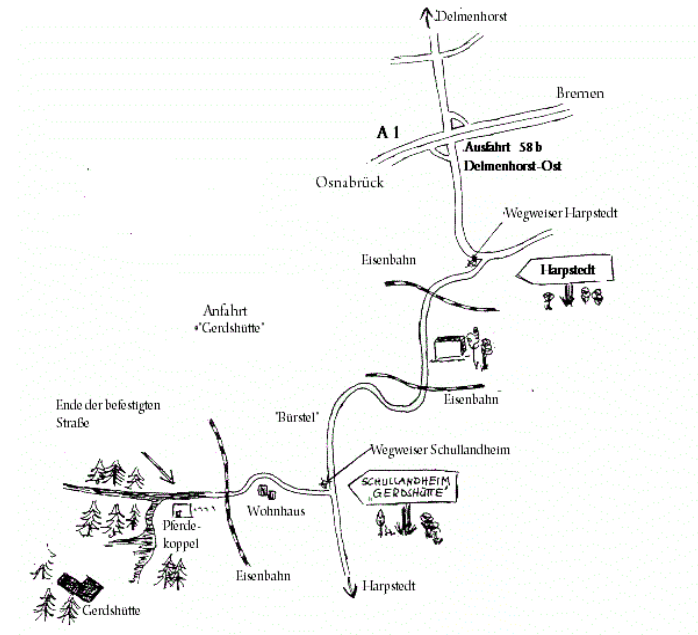


Anreise mit dem Auto

Autobahn A1 bei Abfahrt Nr.58 b „Delmenhorst Ost“ verlassen in Richtung Syke. In Gr. Mackenstedt rechts ab Richtung Harpstedt - Harpstedter Str. durchfahren bis zum Ortsschild "Bürstel" (klein und grün!) - dann kommt auf der rechten Seite ein Hinweisschild zum Schullandheim Gerdshütte. Man überquert die Schienen der Museumseisenbahn, fährt auf dem Feldweg weiter und findet im ersten Waldstück auf der linken Seite - direkt nach einem Pferdehof - das Schullandheim Gerdshütte.



Anreise mit der Bahn

Delmenhorst Hbf., von da mit (Sammel-)Taxi. Bitte bei Anmeldung Bedarf mit Ankunftszeit mitteilen für Organisation des Transportes. Kosten ca. € 5.- pro Pers.

Veranstalter:

Zen Gruppe Bremen

Schumannstr. 19
28213 Bremen
Tel.: 0421 - 490569

Zazen: Di 6.30 - 8.00 Uhr
Fr 18.30 - 20.00 Uhr
So 18.30 - 20.00 Uhr

Einführung n.V.

www.zendojosnord.de

www.zen-road.org

ZEN-Sesshin



mit Zen-Mönch
Ulf Weigand

26.-28. November 2010

in Kirchseelte

bei Bremen

ZEN sans Demeure (ohne Bleibe)
Association Zen Internationale
Gründer Taisen Deshimaru

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.

*Den Weg zu durchdringen,
ist nicht schwierig
Es genügt, frei zu sein
von Liebe oder Hass,
von Neigung 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*



Unterweisung

Verantwortlich für die Unterweisung während des Sesshins ist Zen-Mönch Ulf Weigand. Ulf Weigand begann 1992 im Berliner Dojo Zazen zu üben. Heute lebt und arbeitet er in Mecklenburg und leitet die Zazengruppe in Rostock.

Er ist Schüler von Philippe Coupey, von dem er 1999 zum Zen-Mönch ordiniert wurde.

Ankunft:

Freitag, den 26.11.2010
20.00 Abendessen, 21.00 Zazen

Abreise:

Sonntag, den 28.11. ab ca.15.00 Uhr

Ort:

Schullandheim Gerdshütte
Gerdshütteweg 1, 27234 Kirchseelte

Fon: (04206) 382 Fax: (04206) 4195377

gerdshuette@nwn.de

Mitzubringen:

- Zafu (Sitzkissen)
- unauffällige, bequeme Kleidung
- Essschale
- Geschirrtuch
- Besteck
- Hausschuhe
- Bettwäsche

Kosten:

64.- Euro.

Alle Zimmer sind Mehrbettzimmer.

Der Preis beinhaltet Verpflegung und Unterkunft.

Das **Fuse** (Gabe für die Unterweisung) kann jeder nach eigenem Ermessen geben.

Bettwäsche kann geliehen werden : 5.- €

nur mit Vorbestellung bei Anmeldung möglich !

Es gibt eine Reisekasse, die Praktizierenden mit finanziellen Schwierigkeiten helfen kann. Wendet Euch in diesem Fall an:

Karin Wolf, kw@conekt.de

Anmeldung:

Bitte per Post oder e-Mail an:

Hans-Georg Trautmann

Bachstr.6, 28199 Bremen

Tel.: 0421-490569

<mailto:hansgeorgtrautmann@googlemail.com>

Anmeldungen bitte bis 14.November. Danach erhöht sich der Preis wegen des Mehraufwandes auf **€ 70.-**

Die Anmeldung ist nur mit der Entrichtung einer Anzahlung von € 25.- verbindlich.

Überweisung mit Stichwort "**Herbstsesshin 2010**" bitte an:

Hans-Georg Trautmann

Postbank Hbg.

Kontonr: 54008505, BLZ: 20010020