



Den Weg vertiefen

Anfängerfreundlich

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Meditationseinheiten sind so konzipiert, dass sie für jeden zugänglich sind – immer auf das richtige Maß zwischen Anstrengung und Entspannung ausgerichtet.

Intensive Zen-Praxis

Erlebe eine Woche intensiver Zen-Praxis, um deine Meditation zu vertiefen und einen tieferen Einblick in dein Wesen zu erlangen oder dem einen Schritt näher zu kommen. Wer bist du?

Achtsamkeit und Stille

Genieße Momente der Stille und Achtsamkeit während des Sesshins, um Ruhe und innere Orientierung zu finden und gestärkt wieder in den Alltag zu gehen.

Ganzheitliches Wohlbefinden

Gib dir die Erlaubnis, Stress und Spannungen loszulassen.

Klarheit gewinnen

Nutze diese Zeit, um deinen Geist zu klären und wertvolle Einblicke in deine Gedanken und Emotionen zu gewinnen.



Was erwartet dich?

Ein 7-Tages Sesshin ist eine intensive Übungsperiode auf dem Zen Weg, die vor allem zur Intensivierung des eigenen Weges dient. Natürlich für Neueinsteiger ebenso gut geeignet, wie für bereits Erfahrene.

In den 7-Tages-Sesshins ist die Form des Zen-Trainings jedoch im Vergleich zum *Retreat-Sesshin* etwas strenger. Die Strenge soll uns dabei helfen uns intensiver auf das Wesentliche zu fokussieren und ist in eine für westlich geprägte Menschen kompatible Form gebracht. Freude ist immer der Motor.

Zu Beginn, nach einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellungsrunde erhalten alle, die zum ersten Mal dabei sind eine Einführung in die Praxis der Zen-Meditation. Ein Vortrag über die Hintergründe des Zen und die wichtigen Trainingsaspekte bietet eine gute Gelegenheit, dich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Während des Sesshins folgen die Teilnehmenden einem strukturierten Zeitplan, der aus 25-minütigen Meditationsperioden (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Rezitation von Sutras, Vorträgen des Zen Meisters Hinnerk Polsenski, Samu (meditatives Arbeiten), Kontemplation und Ruhepausen besteht. Zusätzlich wird es immer wieder angeleitete Bewegungseinheiten geben, die zum einen als Zen-Übung (Do) dienen und uns im langen Sitzen wohltuend unterstützen. Der Fokus liegt darauf, Körper und Geist zu disziplinieren, die eigene Praxis zu vertiefen und eine tiefere spirituelle Erfahrung zu ermöglichen.

Morgens geht es um 6:00 Uhr los – freiwillig auch früher.
Abends bis etwa 21:30 Uhr – freiwillig auch länger.

Ein wichtiger Bestandteil des Sesshins ist auch das Vier-Augen-Training. Es unterstützt dich dabei, einen Weg in die Stille zu finden und eine auf deine individuellen Anforderungen ausgerichtete Zen-Übung zu erhalten und zu vertiefen.

Zur Anmeldung

14.03 - 20.03.2025

Freitag 16:00 Uhr – Donnerstag 13:00 Uhr

Daishin Rinzai Zen 7-Tage-Sesshin im Zen-Kloster Buchenberg

