



Samu

Sesshin

Gemeinsam mit Freunden meditieren und arbeiten

Intensive Praxis und Gemeinschaft

Erlebe die Kraft der Gemeinschaft während unseres Samu Sesshins, in dem wir gemeinsam meditieren und arbeiten. Die harmonische Zusammenarbeit fördert nicht nur den Zusammenhalt, sondern vertieft auch unsere Zen-Praxis.

Sinnvolle Arbeit im Kloster

Während des Sesshins widmen wir uns verschiedenen praktischen Aufgaben im Kloster, wie der Pflege des Außenbereichs, Renovierungsarbeiten und das Zubereiten der Mahlzeiten. Jede Hand ist willkommen und trägt zur Schönheit und Entwicklung unseres Ortes bei.

Meditation und Achtsamkeit

Das Samu Sesshin ist nicht nur eine Gelegenheit zur körperlichen Arbeit, sondern auch zur persönlichen Transformation. Indem wir uns gemeinsam engagieren, erleben wir die Freude am Schaffen und die Zufriedenheit, die aus der Hingabe an unsere Gemeinschaft entsteht.



ZEN KLOSTER
BUCHENBERG

Was erwartet dich?

Das Samu-Sesshin ist eine besondere Form der Zen-Praxis, die körperliche Arbeit (Samu) in den Mittelpunkt stellt. Im Gegensatz zu traditionellen Sesshins, bei denen die Sitzmeditation (Zazen) im Vordergrund steht, verbindet ein Samu-Sesshin Meditation mit praktischen Tätigkeiten im Klosteralltag.

Wir üben täglich insgesamt ca. 2 bis 3 Stunden Zazen, gefolgt von längeren Arbeitsphasen, in denen wir gemeinsam das Kloster instand halten, verschönern und tun, was gerade zu tun ist. Diese Form der Praxis fördert nicht nur die Achtsamkeit und Präsenz im Moment, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmenden.

Durch das gemeinsame Arbeiten erfahren wir eine tiefe Verbindung zueinander und zu unserem Umfeld.

Samu wird als Bindeglied zwischen der meditativen Praxis und dem Alltag verstanden, wodurch die Prinzipien des Zen in jede Handlung integriert werden können. Ein Samu-Sesshin ist somit eine Gelegenheit, sowohl körperlich als auch spirituell zu wachsen und die Einheit innerhalb der Sangha zu erleben.

Die Samu-Zeit beträgt pro Tag ca. 6 Stunden.

Die Teilnahme ist kostenfrei, einschließlich Verpflegung und Unterkunft, und richtet sich exklusiv an Mitglieder des Daishin Zen Förderkreises, die bereits an mindestens einem 5- bis 7-tägigen Seminar bei uns teilgenommen haben.

Hier gehts zur Anmeldung

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04



ZEN KLOSTER
BUCHENBERG

