

Winter Sesshin



Den Weg vertiefen

Intensive Zen-Praxis

Erlebe eine Woche intensiver Zen-Praxis. Vertiefe deine Meditation und gewinne tieferen Einblick in dein Wesen.

Wer bist du?

Offenheit und Stille

Tauche ein in die Stille des Winters. Finde Ruhe und innere Orientierung um gestärkt wieder in den Alltag zu gehen.

Selbsterlaubnis

Gib dir die Erlaubnis ganz in die Stille einzutauchen, zu Schweigen, nach innen zu schauen und alle 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?

Das Winter-Sesshin verbindet die besondere Energie der traditionellen Rohatsu-Zeit mit einer zugänglicheren Form für alle Übenden.

Anders als beim klassischen Rohatsu-Sesshin bieten wir hier eine ausgewogenere Form an, die sowohl für erfahrene Praktizierende als auch für Neueinsteiger mit Meditationserfahrung geeignet ist. Nachdem wir uns orientiert haben und alle wichtigen Aspekte besprochen wurden, werden wir gemeinsam ins konsequente Schweigen eintreten, um uns vollständig auf die Praxis konzentrieren zu können.

Die kürzeren Tage und längeren Nächte laden besonders dazu ein bis in die Nacht zu meditieren oder gar durch die Nacht hindurch.

Der Tagesablauf besteht aus regelmäßigen Zazen-Einheiten (je 25 Minuten), Kinhin (Gehmeditation), gemeinsamer Rezitation und Vorträgen. Zwischen den Meditationseinheiten gibt es Phasen für Kontemplation, Bewegungsübungen und die Möglichkeit, die winterliche Natur zu erleben.

Morgens beginnen wir um 5:30 Uhr – freiwillig auch früher. Abends endet das Programm gegen 21:30 Uhr – mit der Möglichkeit für freiwilliges weiteres Üben.

Zur Anmeldung

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04



DAISHIN RINZAI ZEN

Leitung:



Michael Neuber



Piet Julius