

Organisation

Mushin Zen Dojo Zürich
Bremgartnerstrasse 18
8003 Zürich

www.zen-zurich.ch

info@zen-zurich.ch

Mit der Unterstützung der Zen Dojos und
Gruppen:

Bern, Bregenz, Konstanz, St.Gallen, Winterthur

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 Meisters. 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 führen wir eine Zeremonie durch, in der Sutras gesungen werden, in der Regel das Herzsutra und je nach dem auch noch andere. Texte der wichtigsten Sutras inkl. Übersetzung gibt es auf unserer Website zum Nachlesen.

Während einem Sesshin gibt es auch Gelegenheit, in einem Mondo dem Meister Fragen zu stellen. Mahlzeiten werden in ritueller Form mit der Schale gemeinsam und in Stille eingenommen.

Alle täglichen Arbeiten (Samu) wie Abwasch, Putzen, Küchenarbeit, etc. werden konzentriert verrichtet.

ZEN

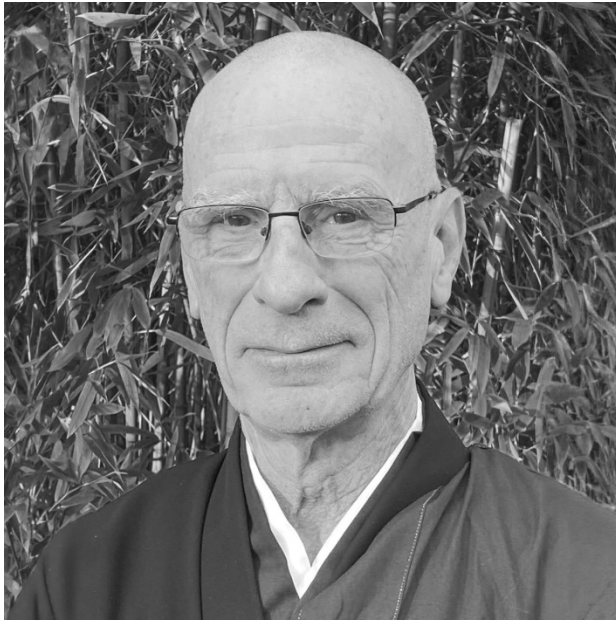
Bodensee-Sesshin
Wartburg



23.-25. Oktober 2026

Mit Zenmeister

Guy Mokuho Mercier



Guy Mokuho Mercier

Guy Mokuho Mercier praktiziert seit 1973 Zazen und wurde 1976 von Taisen Deshimaru zum Mönch ordiniert wurde.

Als einer dessen nahen Schüler war er direkt am Aufbau des Zentempels La Gendronnière in Frankreich beteiligt, den er nach dem Tod seines Meisters von 1991 bis 1997 als Verantwortlicher leitete. 2012 gründete er das Zen Zentrum Lanau in Frankreich und ist heute Abt des Zentempels La Gendronnière.

Im Jahr 2008 erhielt er die Dharma-Übermittlung von Sojun Matsuno.

Guy Mercier leitet Sesshins in Frankreich, England, Spanien und der Schweiz.

Gruppenhaus

Ferienhaus Wartburg
8268 Mannenbach-Salenstein TG
Tel. +41 71 664 11 55

Anreise mit dem Zug

Zürich - Kreuzlingen / Kreuzlingen -
Mannenbach-Salenstein (S3)

Das Haus ist zu Fuss ab Bahnhof Mannenbach bergauf in 15 Min. erreichbar. Einfach den «Zen»-Wegweisern folgen.

Ankunft

Donnerstag, 22.10. ab 17 Uhr
Abendessen um 20.30 Uhr

Abreise

Sonntag, 25.10. nach dem Mittagessen
und Aufräumen (ca. 15 Uhr)

Kosten

2-4-Bett-Zimmer
Unterstützer: 220.- CHF / €
Normalpreis: 180.- CHF / €
Reduziert: 140.- CHF / €

Mitnehmen

Zafu (Sitzkissen), Oryoki (Essschale und Löffel), dunkle, bequeme Kleidung, Schlafsack (Kissenbezug und Woldecken vorhanden)

Bezahlung

Bitte nehmen Sie den Betrag in bar mit.
Kartenzahlung ist nicht möglich.

Anmeldung

Danke, dass Sie sich frühzeitig anmelden:
bodenseesesshin@gmail.com

Bitte bei der Anmeldung angeben:

- Ankunftszeit
- Ordination: keine, Bodhisattva, Mönch/Nonne

Anfänger willkommen

Zu einem Sesshin sind alle herzlich eingeladen, unabhängig von ihrer Praxis, Anfänger ebenso wie erfahrene Mönche und Nonnen. Für Anfänger gibt es an einem Sesshin jeweils eine verantwortliche Person, die sich um deren Bedürfnisse kümmert.