

ZEN

ANGO '24



ZEN DOJO
CENTER
MUJIJOJI ZÜRICH

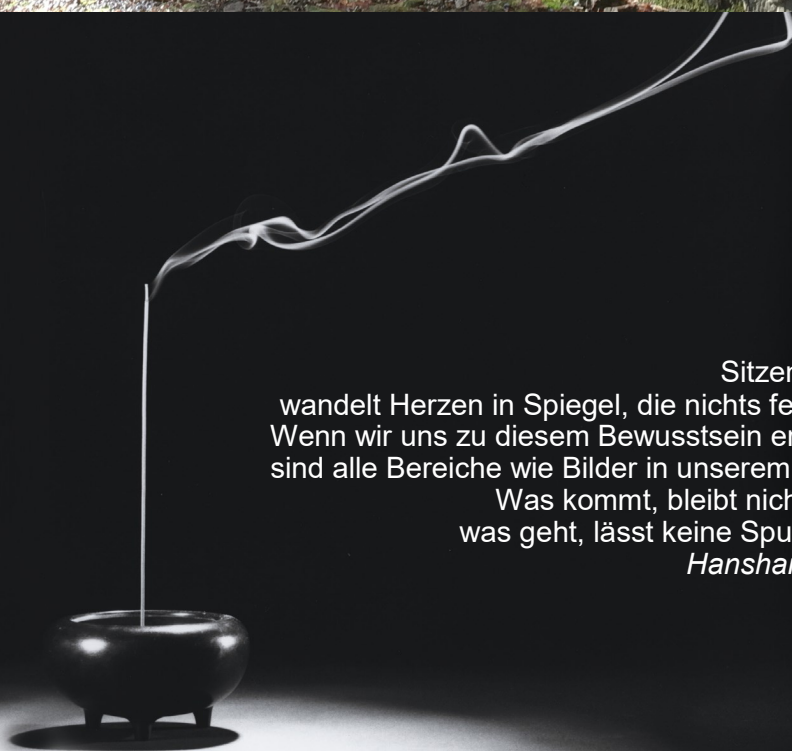
Sommer-Session in
Schwarzenegg

Mit Eishuku Morika Leibungut

13. bis 20. Juli 2024

ZEN

ANGO '24



Sitzen in Stille
wandelt Herzen in Spiegel, die nichts festhalten.
Wenn wir uns zu diesem Bewusstsein erwecken,
sind alle Bereiche wie Bilder in unserem Spiegel:
Was kommt, bleibt nicht haften,
was geht, lässt keine Spur zurück.

Hanshan Deqing

Adresse:

Gruppenhaus Alpenblick Schwarzenegg,
Im Zopf 40, 3616 Unterlangenegg

Wegbeschreibung:

Zug/Postauto:

Ab Zürich mit IC in Richtung Thun, dort
den Bus 42 in Richtung Heimenschwand
Post, in Schwarzenegg, Ried Schmiede
aussteigen, von dort ca. 1.5 km Fussweg
via Bälliz/Allmend zum Alpenblick.
Abholdienst in Schwarzenegg möglich -
dies nach vorzeitiger Anmeldung im Dojo
Zürich.

Mit dem Auto:

Via Bern-Thun: Autobahn A1 Richtung
Bern, auf der A6 nach Thun, Ausfahrt 16
Thun Nord, in Richtung Steffisburg, von
dort in Richtung Schwarzenegg.
In Schwarzenegg beim Restaurant Bären
links abbiegen, nach der Kirche rechts
abbiegen und bis Alpenblick fahren.
Via Luzern Entlebuch: Autobahn nach

Luzern, die Ausfahrt "Littau/Emmen Süd/
Entlebuch" nehmen. Dann links abbiegen,
Strasse nach Entlebuch folgen, von dort in
Richtung Thun. In Schwarzenegg beim
Restaurant Bären rechts abbiegen, nach
der Kirche rechts abbiegen und bis Alpen-
blick fahren.

Anmeldung:

Über Mail an info@zen.ch, schriftlich an
Zen Dojo Zürich, Rindermarkt 26,
8001 Zürich, oder
telefonisch: 044 / 261 81 59 oder Mobil
079 / 811 91 97

Zeit:

Ankunft: Samstag, 13. Juli ab 16 Uhr. An-
kunft Sesshin: Mittwoch, 17. Juli ab 17
Uhr. Ende: Samstag, 20. Juli nach Mittag-
essen und Samu, ca. 15 Uhr.

Beitrag:

für Unterweisung, Unterkunft und Essen,
Einheitspreis: 640.- CHF, oder 230.- CHF
nur Sesshin. Anmeldung gültig bei Bezah-
lung im voraus bis 30. Juni auf Konto Nr.
5288-197954-11 des Zen Dojo Zürich,
Crédit Suisse, 8021 Zürich.
IBAN: CH80 0528 8019 7954 1100 0
Keine Preisreduktion bei späterer Ankunft.

Mitzubringen:

Zafu (rundes, festes Sitzkissen), schwar-
zer Kimono oder dunkle, bequeme Klei-
dung, Essschale mit Tuch und Besteck
(oryoki). Zafu können vor Ort gekauft wer-
den. Wenn möglich Schlafsack mitbrin-
gen. Mehr Informationen auf:
www.zen.ch

Das Zen Dojo Zürich veranstaltet im Juli 2024 zum zweiundzwanzigsten Mal eine Sommer-Session (*ango*) in der Schweiz. Diese Tradition geht auf Buddha Shakyamuni zurück, der sich vor 2500 Jahren in Indien jedes Jahr zur Regenzeit mit seinen Schülern in die Natur, abseits des Treibens der Welt, zurückzog, um sich über längere Zeit auf die Zazen-Praxis zu konzentrieren.

Das *ango* bietet die Gelegenheit, Zen, den Weg zu sich selbst, den Buddhaweg zu praktizieren. Die Praxis des Zen beruht auf Zazen, der Haltung von Buddha. Man setzt sich auf ein *zafu* (rundes Kissen), die Beine gekreuzt, den Rücken gerade, das Kinn zurückgezogen, die Atmung ruhig und tief.

Das Sommerlager dauert sieben Tage und gliedert sich in drei Teile: Auf eine viertägige Vorbereitungszeit, während der sich Zazen, *samu* (Arbeit für die Ge-

meinschaft) und dem Zen nahe stehende Aktivitäten abwechseln, folgt ein freier Vormittag und anschliessend ein *sesshin* von zweieinhalb Tagen.



Am letzten Tag des *sesshin* werden Ordinationen für Bodhisattva, Mönch und Nonne durchgeführt.

Der Ort des *sesshin* liegt im Herzen der Schweiz, mitten in den Alpen. Berge und Wälder, Flüsse und Felsen schaffen eine tiefe, konzentrierte Atmosphäre. Alle, die sich ernsthaft der Praxis des Zen widmen wollen, sind hierzu eingeladen.

Das Zen Dojo Zürich, 1975 von Meister Taisen Deshimaru gegründet, gehört der Soto-Schule an und ist Teil der A.Z.I. Als Zen-Tempel trägt es den Namen *Mu i jo*, Schloss der Nicht-Angst. Das Dojo bietet Unterweisung und tägliche Praxis in Zazen an. Ferner organisiert es *sesshin*, Vorträge, Kurse über Zen und verwandte Themen und gibt Publikationen heraus. Es steht allen offen, die den Zen-Weg praktizieren wollen.



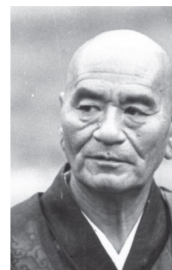
Die Session wird von der Zen-Nonne **Eishuku Monika Leibundgut** geleitet. Sie ist nahe Schülerin von Missen Michel Bovay, war über 20 Jahre seine Assistentin und leitet seit dessen Tod das Zen Dojo

Zürich. Dabei wird sie von weiteren Schülern von Missen Michel Bovay unterstützt. Im Mai 2012 erhielt sie die Dharma-Übermittlung von Meister Yuko Okamoto im Tempel Teishoji in Japan.



Missen Michel Bovay war naher Schüler von Meister Taisen Deshimaru und nach dessen Tod einer der Verantwortlichen für die Weiterführung seiner Lehre. Er erhielt die Dharma-Übermittlung von Meister

Yuko Okamoto, leitete über 20 Jahre das Zen Dojo Zürich und unterstützte es bis zu seinem Tod im April 2009.



Meister Taisen Deshimaru, Gründer der Association Zen Internationale (AZI), ist der Dharma-Nachfolger von Meister Kodo Sawaki (1880-1965). Er kam 1967 nach Europa, um hier die echte überlieferte Zen-Praxis einzupflanzen. In fünfzehn Jahren schuf er über hundert Dojos und Zazengruppen. Meister Deshimaru starb 1982.

Sanft und harmonisch strömt der Bach flüsternd und ungestört durch felsreiche, moosige Täler. So fließt auch mein Leben, unbeirrbar klar, gehoben in die Ruhe einer stillen Seele.

Ryokan