



ZEN  
DOJO  
ZÜRICH  
CENTER

21. bis 23. März 2025

In Walkringen  
Mit Eishuku Monika Leibundgut

Sesshin '25

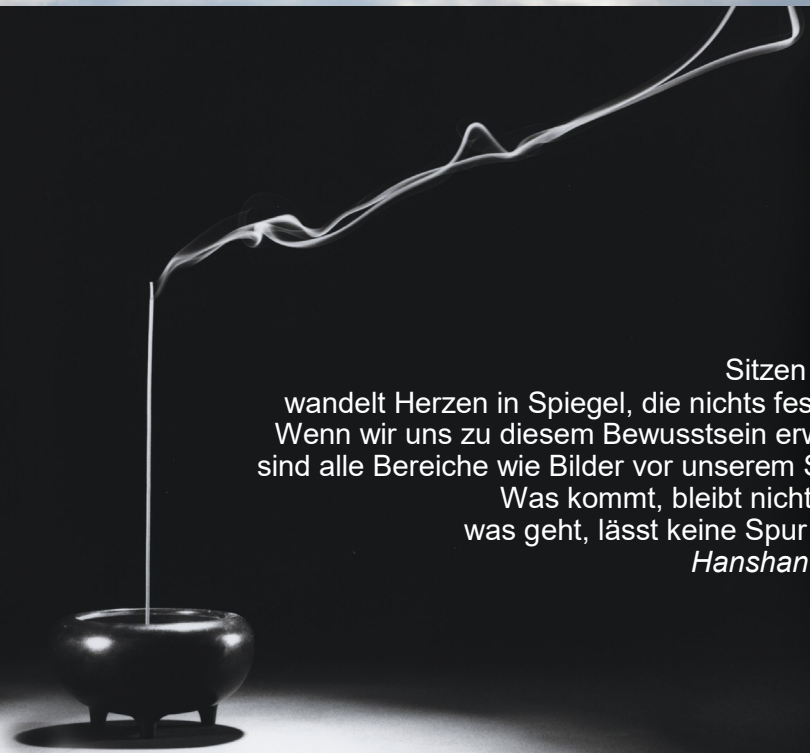
ZEN

# ZEN

## Sesshin '25

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

*Hanshan Deqing*



**Adresse:**  
Jugend- und Tagungsstätte Walkringen,  
Auf dem Bühl 571, 3512 Walkringen

**Wegbeschreibung:**

**Zug/Postauto:**

Ab Zürich umsteigen in Burgdorf. Dann den Regioexpress Richtung Thun benutzen und in Walkringen aussteigen.

Ab Bern die S7 bis Worb und danach den Bus nach Walkringen benutzen.

Ab Walkringen mit dem Bus Richtung Worb fahren und in Wikartswil Dorf aussteigen. Ab Haltestelle Wikartswil Dorf ca. 800m zu Fuss bergauf.

Ab 20 Uhr gibt es einen Abholdienst in Walkringen - dies nach vorzeitiger Anmeldung im Dojo Zürich.

**Mit dem Auto:**

Autobahn Bern-Thun (A6) bis Ausfahrt Muri, von dort Richtung Worb fahren. Und ab Worb immer Richtung Enggistein/Burgdorf fahren. In Enggistein Richtung Wikartswil. In Wikartswil links zur Jugend- und Tagungsstätte.

**Anmeldung:**

Über Mail an [info@zen.ch](mailto:info@zen.ch), schriftlich an Zen Dojo Zürich, Rindermarkt 26, 8001 Zürich, oder telefonisch: 044 / 261 81 59.

**Zeit:**

Ankunft: Do. 20. März ab 17 Uhr bis spätestens 23 Uhr, Nachtessen 19:30 Uhr.  
Ende: So. 23. März nach dem Mittagessen, ca. 14.30 Uhr

**Beitrag:**

CHF 210.- (180.- €) für Unterweisung, Unterkunft und Essen. Zahlbar im Voraus an das Zen Dojo Zürich:  
IBAN: CH62 0900 0000 8002 8152 5  
Zen-Dojo Zürich  
8001 Zürich

**Mitzubringen:**

Zafu (rundes, festes Sitzkissen, circa 10cm hoch, kann vor Ort gekauft werden), schwarzer Kimono oder dunkle, bequeme Kleidung, (Essschale mit Löffel und Tuch.) Oryoki - Schlafsack, (Bettwäsche kann gemietet werden.)

Mehr Informationen finden sie auf:  
[www.zen.ch](http://www.zen.ch)

Das Sesshin bietet Gelegenheit, Zen, den Weg zu sich selbst, den Buddha-Weg 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, und lässt die Gedanken vorbeiziehen.

Das Zen Dojo Zürich, 1975 von Meister Taisen Deshimaru gegründet, gehört der Soto-Schule an und ist Teil der AZI. 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 *angos*, *sesshin*, Vorträge, Kurse über Zen und verwandte Themen und gibt Publikationen heraus.

Es steht allen offen, die den Zen-Weg praktizieren wollen.

*Wie ich auf einem Felsgrat stehe, zwischen Kiefern und Eichen,  
Ist der Frühling gekommen, ganz eingehüllt in Nebel.*

Ryokan



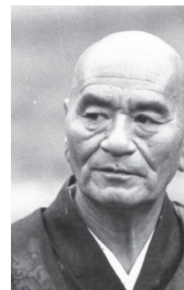
**Eishuku Monika Leibundgut** ist nahe Schülerin von Missen Michel Bovay, war über 20 Jahre seine Assistentin und leitet seit dessen Tod das Zen Dojo Zürich. Dabei

wird sie von weiteren Schülern von Missen Michel Bovay unterstützt. Sie wurde im Jahr 1988 zur Nonne ordiniert. 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** ist ein Dharma Nachfolger von Meister Kodo Sawaki (1880-1965). Er kam 1967 nach Europa, um hier die echte überlieferte Zen-Praxis

(Zazen) zu unterweisen. In fünfzehn Jahren gründete er über hundert Dojos, Zazengruppen und ist Gründer der AZI (Association Zen Internationale). Meister Deshimaru starb 1982.



**ZEN** DOJO  
CENTER  
**MUIJOJI** ZÜRICH