ZEN

Neujahrs-Sesshin in Flüeli-Ranft

Mit *Eishuku* Monika Leibundgut

29.12.2025 bis 01.01.2026

ZEN DOJO CENTER MUJOJI ZÜRICH

ZEN

Sesshin 25/26

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

Adresse
Jugendunterkunft Bruder Klaus,
6073 Flüeli-Ranft

Wegbeschreibung
Das Ferienhaus liegt ausserhalb des kleinen Dorfes Flüeli-Ranft, unterhalb des Hotels Paxmontana, direkt an der Ranftschlucht.

Zug & Bus
Mit dem Zug bis Sachseln (via Luzern), ab Sachseln mit dem Bus bis Flüeli St. Dorothea. Anschliessend zu Fuss, ca. 250m links den Weg hinauf.
Ab 18.30 Abholdienst, ab Sachseln – nur nach Voranmeldung.

Mit dem Auto:
Auf der A8 Ausfahrt Sarnen Süd, Richtung Sachseln. In Sachseln nach links Richtung Flüeli-Ranft. Im Dorfeingang nach der Rechtskurve links hoch, ca. 250m.

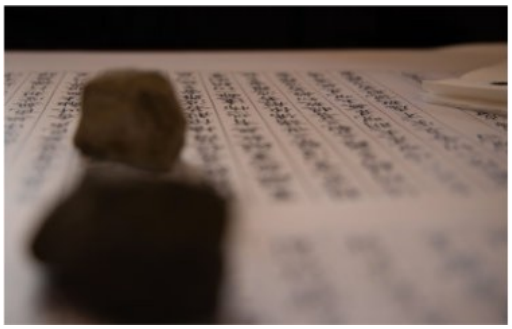
Anmeldung
Per Mail an info@zen.ch, schriftlich an Zen Dojo Zürich, Rindermarkt 26, 8001 Zürich, telefonisch: +41 (0)44 261 81 59 oder am Anreisetag +41 (0)79 811 91 97.

Daten & Zeiten
Ankunft: 28.12.2025 ab 17 Uhr. Nachtessen 19:30 Uhr. **Beginn Sesshin**, mit Vorbereitung: 29.12. früh morgens.
Festessen: 31.12. am Abend
Das Neujahrs-Sesshin endet mit dem ersten Zazen am 1. Januar, der Neujahrs-Zeremonie und einem Sayonara-Brunch.

Beitrag
Gesamtes Sesshin inkl. Vorbereitung
330.– CHF im 3-4-Bett-Zimmer,
nur Sesshin 230.– CHF oder nur das Fest vom 31.12.-1.1, 70.– CHF.
Bezahlung im voraus an: Zen Dojo Zürich, 8001 Zürich
IBAN: CH62 0900 0000 8002 8152 5

Mitzubringen:
Zafu (rundes, festes Sitzkissen), schwarzer Kimono oder dunkle, bequeme Kleidung, Essschale mit Tuch und Besteck (oryoki). Zafu können vor Ort gekauft werden.
Wenn möglich bitte Schlafsack mitbringen.

Weitere Informationen unter: www.zen.ch



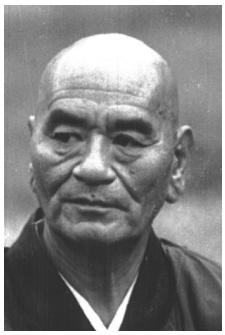
Sesshin heisst „den Geist berühren“, den Buddha-Weg zu praktizieren und so tief mit sich selbst vertraut zu werden.
Zen beruht auf Zazen, der Haltung von Buddha. Man setzt sich auf ein Zafu (rundes Kissen), die Beine gekreuzt, den Rücken gerade, das Kinn zurückgezogen, die Atmung ruhig und tief und lässt den Fluss der Gedanken vorbeiziehen. Das bedeutet. Sich zum Geist zu erheben, in alle Meister der Vergangenheit weilten, den man den ewig existierenden Buddha-Geist nennt. Dieser Geist geht über Raum, Zeit und Karma hinaus.

Mit der Zeremonie der 108 Glockenschläge an Silvester befreien wir uns vom Anhaften an den *bonno* (Wünschen) und beginnen so das neue Jahr mit dem frischen, klaren Geist von *bodaishin*, dem Geist von Buddha.
Das Neujahrs-Sesshin bietet die Gelegenheit, in der Praxis mit der Sangha das alte Jahr abzuschliessen. Nach der eintägigen Vorbereitung folgt ein intensives *sesshin* in Schweigen über den ganzen Tag bis in die Nacht hinein. Am Sylvesterabend findet ein Festessen statt. Das Neujahrs-Sesshin endet mit dem ersten Zazen am 1. Januar, der Fuse-Zeremonie und einem Sayonara-Mittagessen.
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 Nacht ist zu Ende, der Raum ist leer.
Die bittere Kälte hat mich vom Träumen abgehalten,
Still sitze ich und warte auf den Klang der Tempelglocke.
Ryokan

Eishuku Monika Leibundgut
ist nahe Schülerin von Missen Michel Bovay, war über 20 Jahre seine Assistentin und leitet seit dem Jahr 2009 das Zen Dojo Zürich und wird durch weitere Schüler 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