

Sommer-Session in Flüeli-Ranft
Mit Eishuku Monika Leibundgut
12. bis 19. Juli 2026

ZEN
DOJO
CENTER
MUIJOLI
ZÜRICH



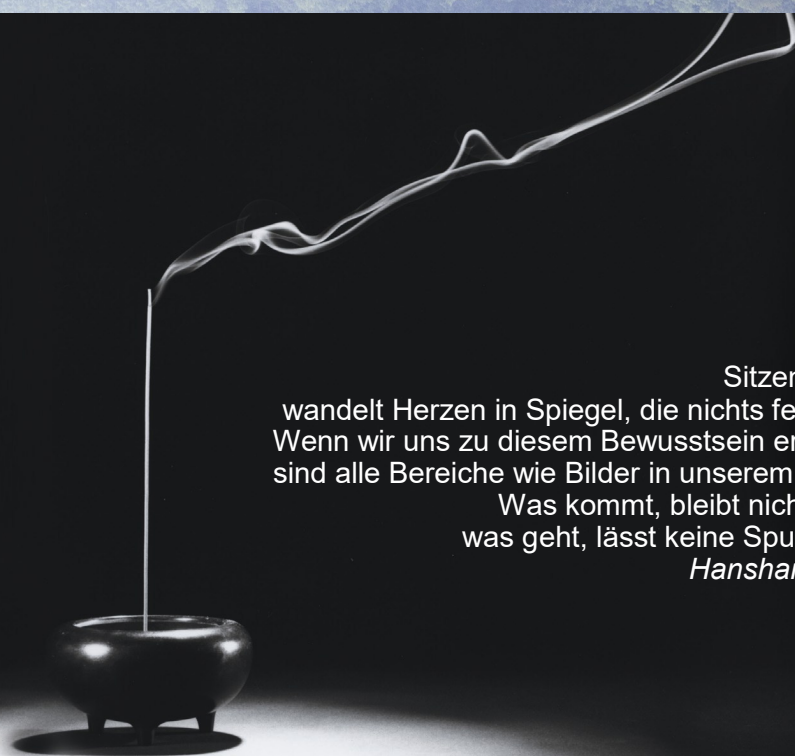
ANGO '26

ZEN

ZEN
ANGO '26

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:

Jugendunterkunft Bruder Klaus,
6073 Flüeli-Ranft.

Telefon: +41 79 204 65 52

Wegbeschreibung:

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

Zug/Postauto:

Mit der Bahn bis Sachseln (via Luzern) ab
Sachseln Bus bis Flüeli St. Dorothea.
Anschliessend ca. 250m links den Weg
hoch. Ab 18.30 Abholdienst, am 12./17.
Juli in Sachseln, nach Voranmeldung im
Dojo Zürich.

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:

Über Mail an info@zen.ch, schriftlich an
Zen Dojo Zürich, Rindermarkt 26, 8001
Zürich, oder telefonisch: 044 261 81 59.

Zeit:

Ankunft: Samstag, 11. Juli ab 17 Uhr
(spätestens 23 Uhr), Nachtessen 20 Uhr.
Ankunft Sesshin: Donnerstag, 16. Juli ab
17 Uhr. Ende: Sonntag, 19. Juli nach Mit-
tagessen und Samu, ca. 15 Uhr.

Beitrag:

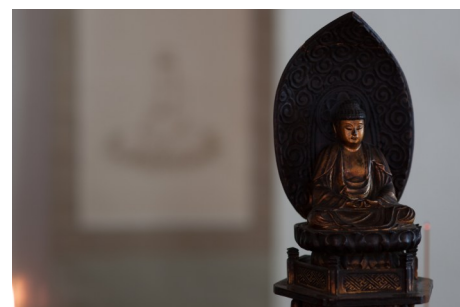
für Unterweisung, Unterkunft und Essen,
Einheitspreis: 650.- CHF, oder 230.- CHF
nur Sesshin. Anmeldung gültig bei Bezah-
lung im voraus bis 30. Juni auf Konto Nr.
IBAN: CH62 0900 0000 8002 8152 5

Zen-Dojo Zürich
8001 Zürich

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 2026 zum fünfundzwanzigsten 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 acht Tage und gliedert sich in drei Teile: Auf eine viertägige Vorbereitungszeit, während der sich Zazen, *samu* (Arbeit für die Gemeinschaft) und dem Zen nahe stehende Akti-

vitäten abwechseln, folgt ein freier Tag 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. Während der Vorbereitungszeit und am freien Tag bietet sich die Gelegenheit für Wanderungen. 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.



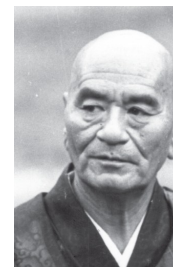
Die Session wird von der Zen-Nonne **Eishuku Monika Leibundgut** geleitet. Sie ist nahe Schülerin von Missen Michel Bovay, war über 20 Jahre seine Assistentin und leitet seit dessen Tod das Zen Dojo Zürich.

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.

Wenn wir den Körper und den Geist aufgeben und vergessen,
können wir in das Haus Buddhas eintreten.
Die Handlung wird aus dem Körper Buddhas entspringen,
wir müssen ihr nur folgen.

Dogen Kigen