

KOSHO UCHIYAMA ROSHI:

„Gewöhnlich denkt man an Zen als an einen besonderen Zustand, in welchem der Geist und seine Umgebung eins sind. Mit anderen Worten, man glaubt anscheinend, Erleuchtung bedeute, in einer besonderen Trance oder einem Entrücktsein des Geistes zu leben, wobei die äußeren Umstände eins mit einem selbst werden.

Hieße jedoch solch ein Zustand „Zen“, so wäre es unumgänglich notwendig, ständig still und ruhig zu sein. Daher könnte nur ein müßiger Mensch, der ein Leben in Komfort führt, Zen üben, aber Leute, die ihre tägliche Arbeit verrichten, wären überhaupt unfähig dazu. Zazen aber, als die wahre Religion, darf nicht das Hobby eines Müßiggängers sein! Das Wundervolle an Dogens Zazen ist, dass es entschieden im täglichen Leben gelebt werden muß.

Der Grund, weshalb Dogen ausdrücklich die Arbeit des Tenzo lehrt, ist, dass eine Tätigkeit, bei welcher wir schwer körperlich zu wirken haben, unerlässlich ist. Dabei gibt es keine Möglichkeit, sich in einen entrückten Geisteszustand zu verlieren.“

Anmeldung bitte bis spätestens
zum 29.5. 2026 an:
info@zen-vereinigung.de
Tel.: 04323 939360
oder über www.zen-vereinigung.de

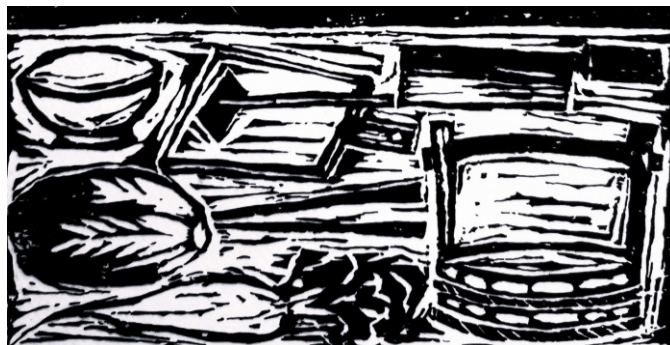
Bei Fragen gerne:
Frank Högner
0176 96259591



ZEN / KOCHEN / LEBEN

**Seminar zum Kennenlernen und Vertiefen
der Zen-Praxis in der Klosterküche**

**Am 13. und 14. Juni 2026 im
Zen-Zentrum Schönböken**



Das Wochenende richtet sich an alle, die Interesse haben, das Arbeiten in der Küche kennen zu lernen. Ebenso an schon erfahrene Küchencrew-Teilnehmende, um die Praxis zu vertiefen und gemeinsam neue Anregungen aufzunehmen.

Es wird, angelehnt an das bewährte Sesshin Programm, neben Zazen praktisches Arbeiten in der Küche und theoretischen Input ähnlich Teisho geben.

Ein ausführliches Programm bekommt Ihr nach dem Anmeldeschluss.

Es sind noch Plätze frei!



Zeitlicher Ablauf:

Freitag (Anreise)

18:00 Abendessen (Buffet)

19:30 Zazen (eine Runde)

20:30 Info Runde / Umtrunk

Samstag

5:30 Wecken

6:00 Zazen / Zeremonie

8:00 Genmai (Dojo)

9:00 - 10:30 Samu / Vortrag

11:00 - 12:15 Zazen

12:45 Mittagessen (Dojo)

anschließend Pause bis

15:00 Theorie & Praxis

(Samu/Vortrag/Austausch)

17:30 Pause

18:30 Zazen / Zeremonie

20:30 Abendessen / Umtrunk

6:00 Zazen / Zeremonie

8:00 Genmai (Dojo)

9:00 Praxis und Theorie Vertiefung

12:00 Zazen (eine Runde) Zeremonie

ca. 13:15 Abschlusssessen

ca. 15 Uhr Ende