

**ZEN Intensiv Kurs (Sesshin) auf dem Pauenhof
vom 7.-10.5.2020.
EIDO – JI Temple
Zen Garland Order**



Dieses Sesshin ist gerichtet an alle Menschen, vom Beginner bis hin zum Zen Schüler.

Jeder hat es verdient, einen ausführlichen Blick auf sich selbst zu werfen. Mancher berührt während dieser Intensivzeit sein großes Herz, das im Innen verborgen mit unbegrenzter Liebe tagein-tageaus wirkt, aber bisher meist nicht erkannt wurde.

Sensei Okami begleitet die Teilnehmer in dieser wertvollen Zeit der Innenschau.

Jedes Sesshin ist wie ein wertvoller Edelstein, ein Prozess, der einbettet in offener Geborgenheit, damit sich der Mensch sanft und entspannt zur unbedingten Lebensfreude und mehr Freiheit entwickeln kann.

Der Kurs besteht aus einer wohlabgestimmten Folge von

- **Meditationsphasen**
in individuellen Sitzhaltungen auf Kissen, Bänken oder Stuhl, sowohl im Zazen (Sitzmeditation), sowie KinHin (Gehmeditation).
- **Outdoor Breath Walking** : nach Yogi Baccan mit Alwine Drissen.
- Morgentlichen **Atem-Yoga** Übungen
- **Samu** : Arbeitszeit von täglich 1 Std.
- **Dokusan** : Einzelgesprächen mit Sensei Okami

Dauer : 3 oder 4 Tage (das können Sie selbst wählen)

Übernachtung : Auf dem Pauenhof inclusive Verpflegung, (wird extra berechnet, siehe <http://www.pauenhof.de>)

Kursgebühr : 195 €. 8-10.5.2020
215 €. 7-10.5.2020

Beginn jeweils 18 Uhr zum Diner
Ende 20.5. ca. 17 Uhr

Vorkenntnisse : Nicht erforderlich (Sie werden eingewiesen)
Voraussetzung : Das Einverständnis im Schweigen zu bleiben.

Anmeldung
zen-garland.de

oder : zen-garland@gmx.de

Sensei Okami
Zen Lehrer
Eido-Ji Temple
Zen Garland Order Goch



Der Zen-Weg von Sensei Okami begann 1989 mit dem Zen-Lehrer Johannes Kopp in Essen. Er wurde sein Schüler und erhielt eine strenge Ausbildung bis 2013.

2013 lernte er die Zen-Meister Roshi Paul Genki Kahn und Roshi Monika Genmitsu Kahn kennen, die spirituelle Leiter des Zen Garland Ordens in den USA. Nach einigen Jahren erhielt er die Lehrbefugnis, wurde 2017 in den USA zum Zen Lehrer, Zen-Priester und Dharma-Nachfolger von Roshi Genki geweiht.

Okami ist ein aktiver Teilnehmer als Zen Garland Order-Lehrer, aktives Mitglied des Zen Garland Order Teacher's Circle, Mitglied der WPA Community (Zen Lehrer Gemeinschaft in der Linie von Maezumi Roshi) und an der Entwicklung der Zen Garland Order-Kernpraktiken beteiligt:

- Die Praxis des Zazen
- Die Praxis des privaten Dialogs (Dokusan) mit einem Zen-Lehrer
- Die Praxis des Zen-Koan-Studiums und des Studiums von Sutras und Texten und
Zen Dialog Prozess
- Die Praxis der Unterstützung von Körperarbeit wie Breath Walking, Breath Yoga
- Die Praxis des emotionalen Wohlbefindens (Focusing)
- Die Praxis des Dienstes als eine Art des Seins, basierend auf den Zen Garland Gelübden
- Die Praxis einer lebendigen Beziehung und des Engagements für die Natur.

Sensei Okami ist der spirituelle Leiter der Eido-Ji Sangha mit den Zendo's in Goch und Moers. Er lebt mit Ines Günther, einer Klangtherapeutin, in Goch.



Wolfgang Okami Schmachtenberg

Humboldtstr. 10
47574 Goch