

**International Zen Center Noorder Poort** wurde im Jahr 1996 gegründet und steht unter der spirituellen Leitung von Zenmeisterin Jiun Hogen Roshi. Noorder Poort bietet ein vielfältiges Programm für Anfänger und Fortgeschrittene in der Zen-Meditation an. Neben verschiedenen intensiven Retreats (Sesshin) bieten wir die Teilnahme am Tagesprogramm an. Ausser Niederländisch und Englisch wird auch Deutsch gesprochen.

**Trainingsperioden** Für das Jahr 2018 sind vier Trainingsperioden geplant, die Gelegenheit zu einer besonders intensiven, mehrere Wochen andauernden Zenübung bieten.

**Sesshin** Es handelt sich hier um traditionelle Zen-Retreats in völligem Schweigen mit Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin) als den grundlegenden Übungsformen. Jiun Hogen Roshi und Tetsue Roshi halten Dharma-Vorträge, geben Antworten auf Fragen und sie bieten mehrmals täglich individuelle Begleitung in Form von Dokusan und Sanzen an. In allen Sesshins kann mit einem Koan geübt werden. Als Zenmeisterin der Linchi (Rinzai) Tradition sind Jiun Hogen Roshi und Tetsue Roshi autorisiert, die Koanübung zu begleiten.

**Daily-Life-Sesshin** Diese Sesshins sind ein wichtiger Teil der Trainingsperioden. Es wird nur während der morgentlichen Arbeitszeit gesprochen. Morgens früh, nachmittags und abends gibt es jeweils ein Meditationsprogramm. Einmal täglich gibt es ein Gruppen- wie Einzelgespräch. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 14.00 Uhr*

**Go-Sesshin** Das Go-Sesshin (Go = fünf) dauert fünf Tage, ist geeignet für alle, die bereits einen ganzen Tag oder länger gesessen haben und ein gutes Sesshin für den Anfang. Wir üben mit verschiedenen Formen der Atemmeditation und lernen, mit Gedanken, Empfindungen, Gefühlen und Schmerz umzugehen. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 11.00 Uhr.*

**Dai-Sesshin** Das Dai-Sesshin (dai = groß) dauert sieben Tage. Im Zentrum steht das Meditieren mit einem Koan und das Realisieren unseres wahren Selbst. Alle Übungen, Rezitationen, Rituale wirken in diesem Sesshin zusammen und darauf hin, einen hellwachen und vollkommen bewussten Geist zu verwirklichen. Die Mahlzeiten werden im Oryoki-Stil mit japanischen Essschalen serviert. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 11.00 Uhr*

**Kokoro-Sesshin** Das Kokoro-Sesshin (Kokoro = Herz) ist für erfahrene Zen-Praktizierende gedacht, die es aus persönlichen Gründen vorziehen, an einem weniger durchstrukturierten, doch vollwertigen Sesshin teilzunehmen. Es gibt längere Pausen und Möglichkeiten einer individuellen Gestaltung des Programms. Auflage für Teilnahme am Kokoro-Sesshin ist die vorausgegangene Teilnahme an einem Go- oder Dai-Sesshin. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 11.00 Uhr*

**Rohatsu-Sesshin** Das Rohatsu ist ein sehr intensives Dai-Sesshin für erfahrene Zen-Praktizierende rund um den 8. Dezember, Buddhas Erleuchtungstag. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 11.00 Uhr*

**Neujahrs Retreat** In diesen letzten Tagen des Jahres liegt die Betonung darauf, "keine Spuren zu hinterlassen". Wir beginnen das Neue Jahr in Zazen mit dem Ausklingen von 108 Gongschlägen. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr*

**Familien-Sesshin** Ein Programm für die ganze Familie, Eltern wie Kinder. Wir üben, arbeiten, spielen und sprechen über ein Thema aus dem Zen-Buddhismus. *Beginn: 12.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr*

**Zen Wochenenden** Ein Zenwochenende bietet Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und die Meditation zu vertiefen. Wir üben gemeinsam, schweigend und achtsam zu erkennen, was ist - hier und jetzt. Die Begleiterin gibt einen Dharmavortrag und bietet Gelegenheit zu persönlichem Gespräch. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 16.00 Uhr*

**Body & Mind Wochenende** Im Maitri Sutra rezitieren wir: "Ob stehend oder gehend, sitzend oder liegend: wie immer du der Trägheit nicht verfällst, so sollst Du dies Gewahrsein üben." Wir werden sehen, wie wir in diese Haltungen vollkommenen Aufmerksamkeit üben können. Zazen und Körperübungen wechseln einander ab, um Klarheit zu erfahren und da zu verbleiben. *Anfang: 19.30 Uhr, Ende 16.00 Uhr.*

**Einführungswochenende** Für diejenigen mit Zen beginnen möchten und diejenigen, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen auffrischen möchten. *Anfang: 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr.*

**Meditation und Wandern** Meditation morgens und abends hilft, die Natur zu erleben - und Natur hilft, die Meditation zu vertiefen. Die Wanderungen werden in aller Ruhe und Achtsamkeit vor sich gehen und sind körperlich nicht anspruchsvoll. *Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr*

**Arbeitswoche** Während dieser Tage meditieren wir mehrmals täglich - und wir legen vormittags und nachmittags einige Stunden Hand an: im Haus und draußen. Dabei lässt sich erleben, wie Meditation und Arbeit einander ergänzen. Gleichzeitig ist dies eine schöne Gelegenheit, dem Zentrum zu dienen. *Beginn: 11.00 Uhr, Ende: 11.30 Uhr*

**Zen-Kurse** Die wöchentlichen Kurse dienen der Unterstützung und Vertiefung Ihrer Meditation zu Hause. Informationen über Termine, Kosten etc. erhalten Sie in unserem Büro.

**Gastaufenthalt** Zu den veranstaltungsfreien Zeiten ist es möglich, als Gast am täglichen Arbeits- und Meditationsprogramm von Noorder Poort teilzunehmen. Ein Gastaufenthalt bietet eine gute Gelegenheit, das Alltagsleben im Zentrum kennen zu lernen.

*\*Kosten für 2/3-Bett Zimmer und Einzelzimmer.*

Alle Preise verstehen sich inklusive Touristenabgabe, 6% MwSt. und Laken/Handtuchpaket, jedoch ohne Taxi-Service von und nach Bahnhof Steenwijk (€ 5,00 pro Fahrt pro Person). Am Ende jedes Programms ist die Gelegenheit den Begleiter\*innen Dana zu geben.

Stg. I.Z.C. Noorder Poort

Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen

Tel. (+31) 521321204 Email: [np@zeninstitute.org](mailto:np@zeninstitute.org) Website: [www.zeninstitute.org](http://www.zeninstitute.org) (Engl.) [www.zenleven.nl](http://www.zenleven.nl) (Nl)

Bankverbindung: Raiffeisenbank Erkrath, BLZ 37069521, Kto 408115019 (BIC: GENODEIMNH; IBAN: DE80 3706 9521 0408 1150 19)

Bankverbindung NL: Triodosbank IBAN: NL 96 TRIO 0197 6192 23; BIC: TRIONL2U