



Diese Ordnung ist Hilfe und Schutz für ein intensives Üben im Sesshin. Sie ist keine Schikane, sondern eine große Wohltat. Diese Richtlinien wurden im Laufe vieler Jahre ausgearbeitet, und sie haben sich bewährt.

Jeder von Euch möge sein Bestes tun!

Inhalt

SESSHIN-Ordnung des Nürnberg-Sangha.....	2
Vor Beginn wird beachtet:	2
Das Gepäck und alle mitgebrachten Gegenstände.....	2
Pünktlichkeit	3
Schweigen	3
Geräusche	4
Nachtruhe	4
Kinhin	5
Toilette	6
Essen	6
Pausen.....	8
Arbeit	8
Räucherstäbchen	9
Betreten und Verlassen des Zendō.....	9
Haltung.....	9
Kyosaku	10
Schmerzen.....	11
Rezitation	11
Dokusan	12

SESSHIN-Ordnung des Nürnberg-Sangha

Vor Beginn wird beachtet:

Die Kursgebühr wird normalerweise sofort vor Beginn des Kurses möglichst passend, also bar, beim Präsidenten (Vorstand) des Vereins für buddhistische Schulungswege e.V. oder dessen Vertreter gegen Quittung fürs Finanzamt oder den Arbeitgeber entrichtet. Die Quittungen werden bis Ende des Sesshin geschrieben und anschließend ausgegeben. Die Sesshin gelten als Fortbildungsmaßnahmen und sind laut Status des Vereins für Personen, die mit Menschen arbeiten oder sich in entsprechender Ausbildung befinden, steuerlich voll absetzbar. Seit einiger Zeit beurteilen die sachbearbeitenden Finanzbeamten die Angelegenheit jedoch unterschiedlich. Die Körperschaftsaufsicht beim Zentralfinanzamt rät dringend, sich ggf. zu wehren.

Alle werden dringend gebeten, am Schluss ihre Quittungen nicht im Haus zu vergessen.

Das Gepäck und alle mitgebrachten Gegenstände (z.B. Handtaschen, Rucksäcke und so weiter) werden an dem dafür vorgesehenen Platz und nicht im Hausflur deponiert.

Für Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen. Am besten, man bringt gar keine Wertsachen mit hierher oder verstaut sie entsprechend. Hier im Haus sind alle ehrlich, aber zwischendurch bleibt die Haustür vielleicht kurzfristig auch einmal offen, damit man frei herein- oder hinausgehen kann.

Im Zendō und im Haus möchten bitte keine **Handys und Uhren** piepsen. Es möchten bitte möglichst keine Handys mit ins Sesshin gebracht, wenn aber doch, dann unbedingt ausgeschaltet werden. Im Haus wird nicht telefoniert, da Telefonieren die innere Übung aller nachhaltig stört. Wer vergessen hat, sein Handy auszuschalten, ignoriert ein eventuelles Signal und schaltet sein Handy so bald wie möglich ab. Notwendige Ausnahmeregelungen werden vorher abgesprochen.

Wir behalten uns vor, die Teilnehmer zu bitten, uns versehentlich mitgebrachte und nicht ausgeschaltete Handys für die Dauer des Sesshin zur Aufbewahrung zu überlassen.

Die **Schuhe** werden auf den dafür vorgesehenen Platz gestellt.

Die Schuhe, wie auch alle anderen Gegenstände, werden sehr ordentlich hingestellt. Wir sammeln unseren Geist und stellen dann die Schuhe auf ihren Platz. Schuhe, die nicht ordentlich stehen, demoralisieren ihren Besitzer und dazu das ganze Sesshin.

Auch die Hausschuhe werden vor Betreten des Zendō vor die Tür gestellt.



Wir tragen im Zendō keine so genannten Dōjō-Schuhe – diese sind dem Kampfsport vorbehalten.
Wir betreten das Zendō barfuß oder auf Strümpfen.

Pünktlichkeit

Wir sind mindestens fünf Minuten vor Beginn des Zazen stehend oder sitzend auf unserem Platz. Etwa drei Minuten vor Beginn stehen dann alle vor ihrem Platz.

Kurz vor Anfang jeder Sitzrunde geht niemand mehr in der letzten Minute zur Toilette oder in die Küche (gar um noch schnell etwas zu essen oder zu trinken). Dafür war vorher reichlich Gelegenheit.

Eventuell wird für die Allerletzten noch ein leiser Hinweis mit den Hölzern gegeben. Dann ist es aber allerhöchste Zeit, sofort ins Zendō zu gehen.

Niemand geht mehr in das Zendō, wenn das Zazen schon begonnen hat. Die Tür bleibt zu.

Wer aus irgendeinem Grund nicht rechtzeitig aus einer Pause zum Zazen zurückgekommen ist, sitzt bitte im Flur, bis im Zendō das Zeichen für das Ende der Sitzrunde gegeben wird. Dann geht er ebenfalls ins Zendō zum Kinhin. Während des Zazen wird die geschlossene Tür zum Zendō nicht mehr für Zuspätkommer geöffnet.

Schweigen

Das ganze Sesshin über schweigen wir, und zwar ab dem ersten Zazen bis nach der Schlusszeremonie am Ende der Übungszeit. Auch im Zazenkai, den ein-tägigen Zen-Übungskursen, wird geschwiegen.

Jeder bleibt ganz bei sich und in seiner inneren Übung. Wenn gerade eine Beschäftigung an der Reihe ist – wie Essen, Spaziergehen, Karate, Gemüseschneiden, Abspülen, Tischdecken und so weiter – bleibt die Aufmerksamkeit bei der jeweiligen Tätigkeit. Zazen in der Arbeit ist Einswerden mit der Arbeit, und das ist Samādhi (jap. Zanmai), eine tiefe Form der Versenkung. Sie ist für die meisten Menschen nur im Schweigen möglich.

Das Schweigen hilft, durch intensive Übung der Achtsamkeit eine starke Energie aufzubauen – die Voraussetzung für spirituelle Entwicklung und natürlich auch eine Erleuchtungserfahrung.

Also schweigen wir. Niemand stört einen anderen Sesshin-Teilnehmer bei dessen Übung. Niemand reißt einen anderen aus dem Samādhi heraus. Das Sesshin ist der Ort der schweigenden Übung in einer Gemeinschaft, an dem jeder ungestört in Versunkenheit Zazen praktizieren kann.



Zum Schweigen im Sesshin gehört auch, einander nicht zuzulächeln, nicht zu zwinkern, sich nicht auf die Schulter zu klopfen und auch nicht miteinander zu flüstern. Jede Art der Kontaktsuche wird vermieden.

Außerhalb des Zazen auf dem Kissen lassen wir nicht die Augen herumschweifen. Wir bleiben in größter Sammlung bei uns selbst. Wir unterlassen das Lesen, Schreiben, Telefonieren oder uns mit interessanten Dingen von unserer ständigen Übung der Achtsamkeit abzulenken.

Zum Schweigen gehört es sogar, den inneren Dialog abzustellen, mindestens aber immer wieder zu unserer inneren Übung zurückzukehren, wenn wir merken, dass wir abgeschweift waren.

Das Schweigen ist eine lange und fruchtbare Übung, die den Menschen auf dem Weg stark macht und ihn reift.

Geräusche

Wir machen so wenig überflüssige Geräusche wie möglich, stören uns aber nicht daran, wenn jemand anders Geräusche macht. Selber still sein baut Achtsamkeit und schließlich mühelose Konzentration auf, während Geräusche anderer Menschen die eigene Übung fördern können, außer wenn es um menschliche Stimme und Sprache geht. Geräusche lassen sich nicht vermeiden. Wir tun einfach unser Bestes und nehmen gelassen an, was andere tun. Wir reiben uns nicht innerlich an Dingen auf, die jemand anders tut oder unterlässt. Wir kümmern uns nicht darum. Wichtiger ist, selber – wenn auch nicht verbissen – sein Bestes zu geben.

In manchen Zendōs ist das Schnäuzen streng verboten. Wir handhaben das anders: Die Störung einer laufenden Nase kann größer sein als die des Naseputzens. Bedenkt aber, dass es auch zur Ablenkung führen kann, wenn im Zendō viel gehustet, geräuspert, geschneift und geschnäuzt wird. Die menschliche Psyche sucht sich gern Wege zur Ablenkung und Flucht vor eigenen unangenehmen Gefühlen. Wir verhalten uns also angemessen.

Geräusche von außen akzeptieren wir als Anlass, einfach tiefer nach innen zu gehen.

Alles, was wir für den jetzigen Augenblick akzeptieren, vielleicht sogar liebevoll annehmen, kann auch leichter wieder gehen.

Nachtruhe (betrifft nur mehr-tägige Sesshin)

Da im Sesshin morgens sehr früh geweckt wird und einige Zen-Schüler, um das Frühstück für alle zuzubereiten, sogar um 4.00 Uhr aufstehen, ist es dringend nötig, so früh wie möglich schlafen zu gehen. In den Schlafräumen wird darum um genau 21.30 Uhr das Licht gelöscht. Wie in unseren Zen-



Informationen empfohlen, kann jeder sich eine kleine (!) Taschenlampe von zu Hause mitbringen, um im Dunkeln nicht zu stolpern. Jeder wird dringend gebeten, niemanden im Schlaf zu stören oder ihm die Ruhe zu nehmen. Geht bitte mit der Taschenlampe so diskret wie möglich um!

(Übrigens ein Hinweis für kräftige Schnarcher: Es gibt einen Nasenspray "Schnarchstop" oder ähnliche Präparate in der Apotheke, deren Anwendung vor dem Schlafen die Nasenschleimhäute pflegen und – vor allem bei längerem Gebrauch – das Schnarchen eine Nacht lang fast oder ganz behebt. Wir stellen uns bei Bedarf auch einen einfachen Nasenspray mit hervorragender Wirkung her.)

Kinhin ist Zen-Übung im Gehen. Das Kinhin ist ebenso Zen-Übung wie das Zazen auf dem Kissen. Wir gehen im Uhrzeigersinn im Raum herum, wobei wir auch die Ecken des Zendō richtig ausgehen. Wir schließen in der Reihe richtig auf, folgen dem, der die Zeichen gibt, und orientieren uns an dem von ihm vorgegebenen Tempo.

Jeder geht ruhig und gemessen in ausgezeichneter Haltung und völlig natürlich mit aufrechter Halswirbelsäule. Der Kopf wird nicht gesenkt.

Die Achtsamkeit gilt auch für das Gehen, Schritt für Schritt.

Wenn die Hölzer aneinandergeschlagen werden, gehen wir sehr schnell und zügig in derselben Richtung zu unserem Platz zurück.

Wer beim Schlagen der Hölzer schon an seinem Platz vorbei ist, geht nicht mehr zurück, sondern geht zügig in der gleichen Richtung weiter und noch eine Runde bis zu seinem Platz.

Auch beim schnellen Gehen am Schluss des Kinhin gehen wir achtsam und nicht schlampig.

Die Fenster werden vor jedem Kinhin, und zwar vor dem Verneigen, geöffnet und nach jedem Kinhin, auch wieder vor dem Verneigen, geschlossen. Diese Aufgabe haben diejenigen, die nahe bei den Fenstern sitzen.

Während des Kinhin ist Gelegenheit, zur Toilette zu gehen. Man geht dann einfach hinaus, wenn man bei der Tür angekommen ist, und reiht sich hinterher wieder am Schluss der Schlange ein.

Auf dem Weg zur und von der Toilette während der Kinhin-Runden wird nicht schnell etwas gegessen, geraucht oder getrunken, denn das Kinhin ist *keine* Pause vom Zazen, sondern ebenfalls wie das Sitzen eine Form von Zazen. Beim Zazen wird selbstverständlich nicht gegessen oder getrunken oder etwas genascht. Im Haus wird nicht geraucht. Es gibt genügend Gelegenheit, in den längeren Pausen vom Üben auf dem Kissen Tee oder Mineralwasser zu trinken oder auch einen Apfel zu essen.



Kinhin im Freien: Am Nachmittag ist eine Zeit für Kinhin draußen im Freien vorgesehen. Das Kinhin im Freien ist nicht Freizeit vom Zazen, sondern fester Bestandteil des Zazen, und zwar im Gehen. Jeder geht allein und achtsam. Es ist gut, auch einmal ein Stück schnell zu laufen, um den Kreislauf in Gang zu bringen.

Wir haben eine Stunde Kinhin im Freien auf dem Stundenplan. Von dieser Stunde darf die zweite halbe Stunde, nachdem man bereits eine halbe Stunde Kinhin draußen gemacht hat, Karate oder eine ähnliche Disziplin geübt werden. Dieses kann entweder allein oder in der Gruppe geschehen. Verzichtet bitte auf keinen Fall auf mindestens eine halbe Stunde Kinhin, da diese Tradition unbedingt zugunsten der spirituellen Weiterentwicklung eingehalten werden soll. Nur Weniges fördert so sehr die geistige Übung wie aufmerksames und konzentriertes Gehen.

Sei stets wachsam, Schritt für Schritt!

Übungsort ist überall.

Man braucht draußen nicht auffällig in klassischer Kinhin-Haltung zu gehen, sondern völlig natürlich in guter Haltung. Wir *gehen* in großer Sammlung Schritt für Schritt.

Es gibt in der Nähe ruhige und ausgesprochen schöne Orte, die sich für unsere Zen-Übung im Gehen eignen. Gleich nachdem wir das Haus verlassen haben, kommen wir schnell in Wald oder Wiesen.

Toilette

Wir gehen in den regulären Pausen und während des Kinhin zur Toilette. Wir gehen dorthin *nicht* unmittelbar vor oder nach dem Dokusan (außer wenn es dringlich ist) und auch *nicht* unmittelbar vor oder nach dem Essen.

Es gibt reichlich und immer rechtzeitig Gelegenheit, die Toilette aufzusuchen.

Auch der Gang zur Toilette ist für den Zen-Schüler ebenso wie jede andere Tätigkeit im Leben Zen-Übung.

Zen-Übung heißt, alles, was auch immer wir tun, vollkommen achtsam zu tun.

Essen

Wir essen gemeinsam. Wir gehen aus dem Zendō direkt zum Tisch und bleiben dort stehen. Es wird zweimal mit den Hölzern geschlagen. Der erste Schlag bedeutet, dass wir uns sammeln. Dann wird ein Wort der Besinnung vorgelesen. Beim zweiten Schlag mit den Hölzern verneigen wir uns alle und setzen uns dann hin.



Wir fangen erst alle zugleich dann zu essen an, wenn der (jeweilige) Lehrer den ersten Bissen genommen hat. Wir essen sehr, sehr achtsam.

Wir müssen nicht mit Stäbchen wie die Chinesen und Japaner essen, denn auch wir haben mit unserem Besteck eine eigene und schöne Tisch- und Esskultur, die wir sorgfältig pflegen. So legen oder stellen wir beim Essen nicht unsere Arme und Ellenbogen auf den Tisch! Dadurch würde der Rücken krumm, wir würden zusammensacken und unsere Geisteshaltung aufweichen – dazu womöglich auch die der anderen! Auch beim Essen ist der Rücken wie in der klassischen Zazen-Haltung gestreckt und aufrecht, damit auch hierbei die Energie fließen kann. Niemals unterbrechen wir die Übung der Achtsamkeit. Essen wird zur Zazen-Übung.

Am Schluss der Mahlzeit wird wieder zwei Mal mit den Hölzern geschlagen. Das erste Mal heißt, wir stehen auf und sammeln uns. Beim zweiten Mal verneigen wir uns wieder, gehen schnell ins Zendō und stellen uns an unseren Platz zu einer gemeinsamen Verneigung. Damit wird ausgedrückt, dass auch das Essen Zazen-Übung ist.

Während des Sesshin ist unser Platz im Zendō wirklich der Mittelpunkt der Welt für uns. Dort wohnen wir. In traditionellen Zendō wird dort sogar gegessen und nachts geschlafen. Wir zeigen unserem Platz immer wieder Achtung. Wir streichen auch immer wieder unsere Matte glatt und klopfen unser Kissen auf. Wir verneigen uns vor unserem Platz. Ihm gebührt Achtung. Darum kehren wir nach dem Essen noch einmal zu ihm zurück. Wir drücken, wie gesagt, damit aber auch aus, dass Essen Zen-Übung ist. Danach gehen wir wieder in den Speiseraum beziehungsweise die Küche, um miteinander aufzuräumen.

Zwei Zen-Schüler werden (und zwar in den mehr-tägigen Sesshin) gebeten, für die Gruppe Kaffee und Tee zu kochen, falls dieses nicht schon während der Arbeitszeit geschehen ist. Dann nimmt jeder sich eine Tasse mit Kaffee oder Tee und spült sie nach Gebrauch wieder ab.

Wir essen oder naschen nicht zwischendurch, weil das einerseits die Ruhe der Allgemeinheit stört und andererseits die eigene innere Konzentration aufweicht. Zum Nachmittagskaffee oder -tee kann natürlich etwas gegessen werden, was dann auch angeboten wird.

Besorgt euch nicht Pralinen und Schokolade oder andere Seelentröster irgendwo draußen in einem Supermarkt: Dann ist es aus mit intensiver Übung. In dem Fall hätte derjenige sich gar nicht erst ins Sesshin zu begeben brauchen, denn jeder Zeit- und Geldaufwand seinerseits und jeder Zeit- und Arbeitsaufwand unsererseits ist dann für die Katz. Die Kampfmoral auf dem Kissen wird aufgeweicht. Also kein Verdrängungsmaterial zum Naschen kaufen! Das Essen im Sesshin reicht aus – und auch die Zeit dafür.



Es gibt auch genug zu trinken. Nach dem Trinken wird das Trinkgefäß wieder ab gespült und weggestellt.

Aufmerksames Essen und Trinken sind Zen-Übung.

Pausen

In den Pausen bleiben wir gesammelt in der Übung, gleichgültig, womit wir uns beschäftigen. Pausen sind nicht Pausen von der Übung der Achtsamkeit. Ob ein Sesshin mild oder streng ist – jede Tätigkeit wird zur Zen-Übung im tiefen Schweigen. Von da her ist kein Unterschied zwischen einem strengen und einem milden Zen-Kurs. Wir sind sowieso immer in der Übung. Jede Tätigkeit wird zur Zen-Übung. Wenn wir nichts zu tun haben, kehren wir zur inneren Übung zurück. So üben wir außen oder innen – aber *achtsam sind wir immer*.

Auch nachts sind wir ganz in unserer Übung. Wir nehmen sie mit in den Schlaf und finden uns gleich wieder beim Aufwachen in sie hinein. Schlaflosigkeit ist eine besondere Chance für die innere Übung.

Arbeit (hauptsächlich in den mehr-tägigen Sesshin).

Im Zen ist Arbeit Tradition. Wir üben dabei das Einssein mit einer Tätigkeit. Das Einssein mit einer Tätigkeit heißt Samādhi oder (jap.) Zanmai.

Das Einssein entweder mit dem Atem, mit dem Mu oder mit dem Kōan ist die Übung für das Einssein mit allem, was wir im Alltag tun. Dafür ist die Arbeit im Sesshin Vorbereitung. Wir erreichen also Samādhi in der jeweiligen Arbeit. Es ist nicht wichtig, dass wir mengenmäßig schuften, sondern dass wir die Handgriffe achtsam ausführen.

In einem Zendō und besonders in einem Sesshin gibt es immer viel zu tun. Wir wollen kein Personal einstellen (dadurch würden unsere Kurse viel teurer), sondern wir erledigen alle Arbeiten, wie es auch im alten China und in Japan üblich war und ist, selber: Spülen, Aufräumen, beim Essenkochen helfen, Gemüseschneiden, Kaffeekochen, Toiletteputzen, Aufräumen und vieles andere. Alles das tun wir unbedingt sorgfältig und achtsam. Alles das ist spirituelle Übung. Auf diese Art wird nach und nach unser Alltag zu unserem spirituellen WEG. Im Laufe des Weges machen all die vielen alltäglichen kleinen Handgriffe immer mehr Freude. Der Zen-Weg ist der Lebensweg. Auch alte und überflüssige Verhaltensmuster werden dabei aufgelöst.

Es gibt den ganzen Tag über Chancen, ins Samādhi zu kommen, ganz besonders, wenn wir bei der Arbeit schweigen. Unterhaltungen bei der Arbeit führen nicht ins Samādhi.



In einem ganz kurzen, also ein-tägigen Zen-Kurs, wird viel weniger gearbeitet als in einem längeren oder gar einem Arbeits-Sesshin. Immer aber ist die Arbeit ein fester Bestandteil der spirituellen Übung.

Räucherstäbchen

Traditionellerweise brennen wir Räucherstäbchen ab. Der feine Duft hilft uns zur Ruhe und Sammlung. Wer den Weihrauch anzündet, steckt ein oder zwei Stäbchen rechts und links an den Rand des Gefäßes in den Sand und verneigt sich vorher und hinterher sehr ruhig und gesammelt. Wir verneigen uns vor dem WESEN des Weihrauchs, das auch das WESEN aller Dinge ist – und also auch das eigene WAHRE WESEN.

Wir verwenden in diesem Zendō nur unparfümierte, reine Räucherstäbchen.

Betreten und Verlassen des Zendō

Wer das Zendō einzeln betreten hat, verneigt sich sehr achtsam und gesammelt nahe beim Eingang vorn in Richtung des Raumes.

Wer das Zendō einzeln verlässt, verneigt sich ebenso.

Wenn wir alle zusammen als Gruppe den Raum verlassen, verzichten wir auf das Verneigen, um einen Stau in der Tür zu vermeiden.

Auch, wenn alle nacheinander hinauf in den Dokusan-Raum gehen, verneigt man sich beim Kommen und Gehen im Zendō nicht, um damit anzudeuten, dass das Dokusan ein Teil des Zazen ist, das nicht unterbrochen wird.

Haltung

Alle, auch wer als Gast bei uns mitsitzt, wird gebeten, die im Zen übliche Haltung einzunehmen und beizubehalten.

Die Knie liegen immer am Boden. Das Rückgrat ist gestreckt, die Augen bleiben halb oder schmal geöffnet. Wir fixieren nicht einen Punkt oder Fleck auf der Wand, sondern ziehen auch bei offenen Augen die Aufmerksamkeit von außen ab und wenden sie nach innen zum Atem.

Die Zunge liegt am Gaumen.

Jedem ohne Ausnahme wird bei der Haltung geholfen, indem zum Beispiel ein Stab an den Rücken gelegt wird, an dem man sich dann ausrichten kann. Auch der Hinterkopf berührt den Stab.

Die Hände liegen wie Schalen ineinander, die rechte unter der linken, wobei die Daumen sich leicht berühren. So wird ein Kreis durch die Daumen und Finger gebildet.

Niemand möchte bitte eine Yogahaltung einnehmen, auch wenn das unter anderen Umständen sinnvoll sein mag. Die einheitliche Haltung in einer Gruppe verstärkt die Wirkung der Übung. Ebenso möchte auch bitte niemand eine innere Meditation praktizieren, die er aus einer anderen spirituellen Disziplin kennt, zum Beispiel das Visualisieren von Gurus, Buddhas, Feuer und so weiter. Diese Übungen mögen unter gewissen Umständen sehr wirkungsvoll sein, lenken die Kräfte aber in andere Bahnen als die Zen-Übung.

Auch wenn es nicht allgemein bekannt ist, behindern mehrere unterschiedliche spirituelle Techniken sich gegenseitig in einer Gruppe. Die Energie in einer solchen Gruppe wird dann gestört und unruhig. Es möchten bitte nur Teilnehmer bei uns sitzen, die auch wirklich Zazen üben, wie es bei uns gelehrt wird.

Eine Zen-Gruppe, in der jeder einzelne treu und diszipliniert bei seiner Übung bleibt, kann eine geballte Kraft entwickeln, die allen zugutekommt – sogar über das Zendō hinaus.

Kyosaku

Wenn der Kyosaku, der Stock, mit dem geschlagen wird, herumgetragen wird, gibt es die Möglichkeit, auf Wunsch auf den oberen Rückenmuskel je rechts und links drei Schläge zu bekommen. Die Schläge erleichtern die Atmung und den Kreislauf. Es werden dabei gewisse Akupunkturpunkte stimuliert, die Körper und Geist wieder hellwach machen. Im Zen kommt es auf kristallklare Wachheit an, selbst dann, wenn der Körper entspannt ist. Auch dann, wenn die Punkte einmal nicht direkt getroffen werden sollten, ist die stimulierende Wirkung auf sie durch den Ruck des Schlages so stark, dass die Schläge meistens als Wohltat empfunden werden.

Wer geschlagen werden möchte, bittet mit Gasshō darum.

Wer noch Autoritätsprobleme hat oder als Kind geschlagen wurde, sollte dies erst verarbeiten, ehe er um den Kyosaku bittet. Das Schlagen mit dem Kyosaku hat nichts mit Prügeln und Strafen zu tun.

Wer schlägt und wer geschlagen wird, muss demütig sein. Demut ist weder Kriechen noch Buckeln, sondern der Demütige macht sich nicht größer oder kleiner, als er ist. Er akzeptiert sich selbst und ist so ganz natürlich bescheiden und selbstbewusst zugleich. Wegen dieser Demut verneigen sich beide in dieselbe Richtung, jeweils vor und nach dem Schlagen.

Ein Trost für manche: Traditionellerweise wurden und werden in China und Japan hervorragende Zen-Schüler besonders hart geschlagen. Auch im Westen wird das hier und da so gehandhabt. Das bedeutet zugleich Ermutigung und Anerkennung, auch wenn einmal ein kurzer Schmerz damit verbunden sein kann. Diejenigen können sich also freuen.

Jeder prüft für sich, ob er Ansporn oder für eine Weile stilles Sitzen braucht.

Schmerzen

Kleine Schmerzen, die beim Stillsitzen entstehen, können wir annehmen und oft sogar in Geduld überwinden. Mit Wiederaufrichten der Haltung und Entspannen der Muskeln lassen sich Schmerzen auch lindern. Starke Schmerzen beim Sitzen können durch einen veränderten Sitz oder eventuell auch durch das vorübergehende Sitzen auf einem guten Stuhl vermieden werden.

Niemand setzt einfach mit dem Sitzen aus, es sei denn es wurde mit dem Lehrer im Dokusan oder mit dem Zeichengeber im Zendō so besprochen.

Rezitation

Wir rezitieren Sūtras und andere spirituelle Texte. Wir haben unter unsere Matten jeweils ein Sūtra-Heft gelegt, das am Schluss des Kurses wieder weggeräumt wird. Beim Rezitieren sitzen wir auf unserem Kissen mit dem Gesicht zueinander im Fersensitz. Es werden traditionellerweise niemals die Füße nach vorn und den anderen entgegengestreckt.

Wir halten das Heft hoch genug vor die Augen, damit wir nicht den Kopf senken müssen. Sūtra-Rezitationen sind eine jahrtausendealte Tradition, die fördernd auf das Innere der Zen-Schüler wirkt. Es ist nicht notwendig, die Texte intellektuell zu verstehen. Sie erreichen doch das WESEN, das sich selbst in ihnen wiedererkennt. Im Übrigen werden die Texte von Zeit zu Zeit ausgelegt und erklärt.

Sūtra-Rezitationen sind ebenso wichtig wie die Übung in Versunkenheit auf dem Kissen. Die Fähigkeit, alle Tätigkeiten des Lebens, also auch Sūtra-Rezitation, zur Zen-Übung zu machen, entwickelt sich allerdings am leichtesten auf dem Kissen. Mit einiger Übung werden wir aber im Fluss der ständigen Gegenwärtigkeit sein, der ständigen Achtsamkeit, der "Übung aus einem Guss".

Sūtras sind keine buddhistischen Glaubenssätze oder Dogmen, auch wenn sie im buddhistischen Kulturkreis entstanden sind. Sie führen sich auf Śākyamuni Buddha zurück. Sūtras sprechen schlicht die WAHRHEIT aus und wirken in der Tiefe. Es handelt sich immer um die Erfahrung des EINEN WESENS, und das ist keiner Konfession unterworfen.

Auch wenn die Sūtra-Rezitation aus dem Wiederholen von Worten besteht, erkennt das WESEN in der Tiefe des Übenden sich selbst darin wieder.

Wir rezitieren zügig und etwas schwungvoll, nicht so getragen, wie man Gedichte von Goethe rezitiert, sondern so, dass jeder auf angenehme Weise mitkommt. Keiner rennt den anderen davon oder bleibt zurück.

Dokusan

Das Dokusan ist das persönliche spirituelle Gespräch mit dem Zen-Lehrer/Zen-Meister, in das die Zen-Schüler einzeln gehen. Wer woanders als in diesem Zendō Zen-Schüler ist, kann nicht hier ins Dokusan gehen. Diejenigen sind aber hier bei uns Gäste. In dringenden Fällen bekommen auch sie die Hilfe, die sie brauchen.

Alle Sesshin-Teilnehmer, die nicht Schüler sind, werden gebeten, mindestens einmal ins Dokusan zu kommen, damit der Lehrer weiß, wer sie sind und wie es ihnen im Zendō geht, und darüber hinaus auf Wunsch. Beim ersten Dokusan kommen also alle.

Die Schüler schlagen die Dokusan-Glocke zwei Mal, wenn sie draußen beim Warten die kleine Glocke aus dem Dokusan-Raum hören. Alle anderen, nämlich die Nicht-Schüler, schlagen die Glocke nicht, warten aber ebenfalls auf den Klang der kleinen Glocke aus dem Dokusan-Raum.

Wer an der Reihe ist, geht hinein, schließt die Tür und stellt sich hinter die Matte. Er verneigt sich stehend vor dem Lehrer und setzt sich dann im Fersensitz auf die Matte.

Wer im Dokusan absolut nicht im Fersensitz ohne Kissen, wie es Tradition ist, sitzen kann, nimmt sich das Kissen, das neben der Matte liegt, und legt es hinterher wieder dorthin zurück.

Wenn das Gespräch beendet ist und zum Zeichen dafür die kleine Glocke geläutet wird, verneigt der Schüler sich, steht auf, verneigt sich auch im Stehen zum Abschluss, geht hinaus und lässt die Tür offen. Er geht aus Höflichkeit die wenigen Schritte zur Tür rückwärts, geht hinaus und dreht sich dann um.

Das Dokusan bietet Führung und Hilfe für die spirituelle Übung und damit zusammenhängende Fragen. Es ist ein wichtiger Pfeiler des Zen-Weges unserer Schule.

Zen-Schüler nutzen jede Gelegenheit zum Dokusan.

Diese Ordnung ist Hilfe und Schutz für ein intensives Üben im Sesshin. Sie ist keine Schikane, sondern eine große Wohltat. Diese Richtlinien wurden im Laufe vieler Jahre ausgearbeitet, und sie haben sich bewährt.

Jeder von Euch möchte sein Bestes tun!