



# Grundlagen der Meditation im Stile des ZEN

Zu beachtende Grundregeln für das Gelingen des **Sesshin** (摂心接心)

**禪**  
Zen

## Zeitplan

- bitte halten Sie sich an den aktuellen Zeitplan
- seien Sie aus gegenseitiger Rücksichtnahme pünktlich
- kommen Sie schon **einige Minuten** vorher an Ihren Platz
- versuchen wir, uns vertrauend dem Weg zu überlassen
- die Übungszeit –**Meditation ( Zazen + Kinhin )** - ist für alle Teilnehmer verpflichtend

## Übungs – Raum Zendō (禪堂)

### **-Handys werden in allen Räumen nicht mitgebracht !**

- nur unbedingt erforderliche persönliche Sachen sollten in den Übungs-Raum mitgenommen werden, um nicht durch herumliegende Gegenstände unnötig vom Übungs-Vollzug **Zazen** (座禪) abgelenkt zu werden
- die Schuhe werden am Eingang des Übungs-Raums ausgezogen und geordnet aufgereiht (im rechten Winkel zur Wand)
- beim Betreten und Verlassen des Raumes verneigen wir uns in die Raummitte hin (Gasshō, jap. 合掌), gehen mit gesenktem Blick zu unserem Platz (nicht diagonal!) und stellen uns vor den Meditationsplatz, um uns auf die Übung einzustellen
  
- die vorgegebene Ausrichtung der Sitzplätze bleibt für die Tage des Übens unverändert
- wenn das Gong-Zeichen zum Beginn der Übung ertönt, darf der Übungs-Raum nicht mehr betreten werden !
- bei auftretenden Schwierigkeiten ist mit der Kursleitung Rücksprache zu nehmen

## Übungs - Durchführung

- die Übungen werden durch Zeichen geregelt
- alle nehmen die Sitzhaltung ein (**gegen die Wand**), die sie während der angegebenen Zeit ohne sich zu bewegen-durchzuhalten vermögen
- das Akzeptieren des Programms und die Entschiedenheit im Übungs-Vollzug sind unerlässlich, um auf diesem Weg voranzuschreiten
- innerhalb des Tages hat der Übungs-Vollzug einen ganz besonderen Stellenwert, deshalb ist jede Übung mit großer innerer Bereitschaft und Achtsamkeit zu vollziehen
- eine offene Augen-Haltung, die 45 Grad nach unten gerichtet ist, bewahrt uns vor vielfältiger Zerstreuung (Augen können auch geschlossen werden)
- wir sind alle getragen in vielfältiger Hinsicht, so dass wir bereit sein müssen, ebenfalls andere mitzutragen

## Zwischen den Übungszeiten

- auch in den Zeiten zwischen den Übungen wie Essen, Pausen, Ausruhzeiten bleiben wir in Sammlung und verzichten auf jede Art der Zerstreuung
- wir halten nicht nur das äußere Schweigen, sondern versuchen uns zugleich in eine immer tiefere innere schweigende Verfasstheit einzuüben
- Grüßen der anderen Gäste im Haus – Gasshō, freundlich anlächeln, .....



## **Teishō - Darlegung des Weges**

- zu Beginn des **Teishō** verneigen sich Vortragender und Hörende stehend zueinander, um so ihre gegenseitige Achtung zum Ausdruck zu bringen sitzend halten wir dann kurze Stille
- durch das Dargelegte wollen wir nicht in erster Linie verstandesmäßig, sondern ganzheitlich angesprochen werden wir versuchen, ganz-daseiend zu hören; dies gelingt am besten in aufrechter Sitzhaltung

## **Dokusan – Einzelgespräch Dokusan (独參)**

- für das Dokusan ist eine gebührende Haltung vorausgesetzt
- beim Betreten und Verlassen des Raumes verneigt man sich (**Gasshō**) die kurzen Gespräche geben dem Einzelnen die Möglichkeit, seine Schwierigkeiten und Fortschritte beim Übungs-Vollzug mit dem Kursleiter zur Sprache zu bringen, damit das Vorankommen auf diesem Übungs-Weg gefördert wird dieses Gesprächs-Angebot dient weder zu Diskussionen noch zur Bestätigung missverstandener Praktiken
- für besondere Gesprächs-Anliegen ist dafür mit dem Kursleiter eine Zeit zu vereinbaren

## **Bücher**

- während der Übungstage können Bücher – diesen Übungsweg betreffend – eingesehen werden. Äußerste Zurückhaltung beim Lesen ist jedoch für die Tage ratsam, um den durch Übung und Verzicht ausgelösten inneren Prozess nicht zu hemmen.

## **Essen**

- alle Mahlzeiten werden mit einem Besinnungsspruch begonnen (vor den Stuhl stellen), sitzend halten wir dann beim Klang der Glocke inne und vollziehen **Gasshō**,  
-Beginn der Mahlzeit (symbolisch)  
nochmaliger Klang der Glocke, dann wieder Durchführung von **Gasshō**,  
-Ende der Mahlzeit (symbolisch)
- die Teilnehmer bedienen sich selbst, was jedoch nicht von der Aufmerksamkeit, anderen etwas zuzureichen, dispensiert
- es empfiehlt sich, während der Übungs-Tage nur etwa **zweidrittel** des gewohnten Maßes zu essen. Tee-und Kaffeetrinker sitzen jeweils in Gruppen zusammen. Die Entscheidung für Kaffee oder Tee gilt für die Dauer des Sesshins.

## **Weitere Punkte**

- im Übungsraum ist jede Art von gymnastischer Übung zu unterlassen**  
( außer geführte Körperübungen)
- die nicht Annahme der vorgegebenen Ordnung verführt auch andere Teilnehmer und stört den rechten Übungsvollzug
- strikt untersagt ist während der Übungs-Tage jede Form der Diskussion**  
- die Übung - Hier und Jetzt - in allem gegenwärtig zu sein, gilt ohne Ausnahme für das ganze Sesshin

**Unstimmigkeiten** werden mit dem Kursleiter (Übung) oder der Rezeption (Haus) geklärt

