

Zu beachtende Grundregeln für das Gelingen des Sesshins

Zeitplan

- bitte halten Sie sich an den übergebenen 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 Übungs-Zeit – Zen-Jou – ist für alle Teilnehmer verpflichtend.

Übungs-Raum

- nur unbedingt erforderliche persönliche Sachen sollten in den Übungs-Raum mitgenommen werden, um nicht durch herumliegende Gegenstände unnötig vom Übungs-Vollzug abgelenkt zu werden;
- die Schuhe werden am Eingang des Übungs-Raums ausgezogen und geordnet aufgereiht;
- beim Betreten und Verlassen des Raumes verneigen wir uns zur Ikone hin, gehen mit gesenktem Blick zu unserem Platz, 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 erklingt, darf der Übungs-Raum nicht mehr betreten werden;
- bei auftretenden Schwierigkeiten ist mit der Kursleitung Rücksprache zu nehmen.

Übungs-Vollzug

- die Übungen werden durch Zeichen geregelt;
- die Sitzhaltung wird entsprechend korrigiert; entscheidend dafür ist die Übung des Atems im Gehen;
- alle nehmen die Sitzhaltung ein, 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 vielfältigen Zerstreuungen;
- wir alle sind getragen in vielfältiger Hinsicht, so dass wir bereit sein müssen, ebenfalls andere mitzutragen.

Zwischenzeiten

- auch in den Zeiten zwischen den Übungen wie Essen, Pausen, Schlafen bleiben wir in Sammlung; wir 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.

Teishou – Darlegung des Weges

- zu Beginn des Teishou verneigen sich Vortragender und Hörende stehend zueinander, um so ihre gegenseitige Achtung zum Ausdruck zu bringen; sitzend halten wir dann eine 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

- für das Dokusan ist eine gebührende Haltung vorausgesetzt;
- beim Betreten und Verlassen des Raumes verneigt man sich;
- 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 Diskussionen noch der Bestätigung missverstandener Praktiken;
- für besondere Gesprächs-Anliegen ist dafür mit dem Kursleiter eine Zeit zu vereinbaren.

Bücher

- während der Übungs-Tage können Bücher – diesen Übungsweg betreffend – an einigen Kursorten eingesehen werden. Äusserste Zurückhaltung beim Lesen ist jedoch für diese Tage ratsam, um den durch Übung und Verzicht ausgelösten inneren Prozess nicht zu hemmen.

Essen

- wir beginnen alle Mahlzeiten mit einem gemeinsamen Gebet. Nach Beendigung halten wir dankend eine kurze Stille – ausgenommen hiervon ist das Frühstück, das individuell beendet werden kann;
- 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-Trinker sitzen beim Frühstück – je nach Kursort verschieden – an einem Extra-Tisch. Die Entscheidung für Kaffee oder Tee gilt für die Dauer des Sesshins.

Gottesdienst

- wir halten täglich Gottesdienst, bei dem wir das, was wir selbst nicht lösen können, einbringen und übergeben;
- wer nicht am Gottesdienst teilnehmen möchte, ist angemahnt, diese Zeit üabend im Zimmer zu füllen.

Weitere Punkte

- im Übungs-Raum ist jede Art von gymnastischer Übung zu unterlassen;
- ausserhalb der Übungs-Zeiten sind sowohl die Hände – soweit als möglich – geschlossen als auch die Augen gesenkt zu halten;
- die Nicht-Annahme der vorgegebenen Ordnung verführt auch andere Teilnehmer und stört den rechten Übungs-Vollzug;
- 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.

Weisung der Zen-Jou Community – return to the source of life (ZJC-rsl) ¹

Da es für uns alle gilt, die uns gegebene Lebens-Zeit nicht zu veruntreuen, sondern der uns je aufgetragenen Verantwortung einsichtig zu werden, ist Übung und Verzicht der Weg, dass die hierfür notwendige innere Haltung ausreift, um unser Verwiesensein, anstatt zu negieren, zu bejahen.

Pater Gebhard Kohler

¹ siehe www.zen-jou.org