

## Hinweise für die Teilnahme am Sesshin

**Sanbo Zendo Weyarn**

Die folgenden Regeln entsprechen der Form im traditionellen Zen. Im **Sesshin** (= Tage geistiger Sammlung) folgen die Teilnehmer diesen Regeln; vergessen wir einige, ist es nicht so schlimm. Diese Übersicht soll jenen helfen, die die Dinge gerne nachlesen. Am besten lernen wir, indem wir am Sesshin teilnehmen.

1. **Schweigen** während des Sesshins hat oberste Priorität und bedeutet:  
Verzicht auf jede Art von verbaler und nonverbaler Kommunikation (z. B. Augenkontakt). Auch Kommunikation über Medien (Smartphone, E-Mails, Bücher, Tagebücher) fällt weg. Das gilt auch für die Arbeitszeit (Samu) und besonders für das Verhalten in einem Zwei- oder Mehrbettzimmer. Natürlich ist mit diesem „Kommunikationsverbot“ im dringenden Notfall anders umzugehen.
2. **Vor dem Betreten des Zendo** (= Meditationshalle) ist uns bewusst, dass wir gedeckte, eher dunkle Kleidung tragen und intensive Gerüche vermeiden (keinerlei Parfum, Tigerbalsam etc. verwenden).
3. **Beim Betreten des Zendo** verneigen wir uns am Eingang mit **Gasshô** (= Handhaltung: dazu die Hände so aneinanderlegen, dass sich die Handflächen und Finger berühren. Die Hände sollten dabei so hochgehoben werden, dass die Spitzen der Mittelfinger auf Höhe der Nase sind).

Wir gehen zu unserem **Sitzplatz**, wir verneigen uns mit Gasshô in Richtung unseres Platzes; dies gilt unseren unmittelbaren Sitznachbarn. Die Hände bleiben weiter im Gasshô, wenn wir uns anschließend im Uhrzeigersinn zu den Mitsitzenden auf der anderen Seite des Zendo umdrehen. Auch diese begrüßen wir mit einer Verneigung. Wir drehen uns dann weiter im Uhrzeigersinn wieder zu unserem Platz und setzen uns zur Wand gewendet nieder.

Wir können klassisch auf dem Sitzkissen oder auf dem Bänkchen sitzen; auf dem Stuhl sitzen ist auch möglich, aber das sollte vorher dem Kursbüro mitgeteilt werden.

*Sitzart: Zunächst versuchen wir ganz aufrecht zu sitzen. Die rechte Hand liegt unter der linken in der Mudra (= Handformation). Dabei berühren sich die Daumenspitzen sanft und bilden eine kleine Erhebung. Die Daumenspitzen müssen immer nach oben gerichtet bleiben. Wir können unsere Hände auf etwas legen (z.B. ein Tuch oder kleines Kissen), damit die Schultern völlig entspannt bleiben. Der Blick fällt ca. zwei Meter vor dem Sitzplatz auf den Boden, ohne allerdings den Kopf nach vorne zu neigen. Dann atmen wir ein paar Mal tief und ruhig – danach folgen wir der natürlichen Atmung. Wir pendeln mit dem Oberkörper in leichten Schwüngen, die immer kleiner werden, zu den Seiten hin und kommen in der Mitte zur Ruhe. Am Ende einer jeweiligen Sitzeinheit ist es ratsam, mit dem Oberkörper kleine Schwingbewegungen zur Seite – diesmal von klein nach größer werdend – auszuführen; damit ist die Wirbelsäule und die Kreuzbeinregion vorbereitet zum Aufstehen.*

Während des **Zazen** (= Sitzen im Zen) sitzen wir immer gerade, wir bewegen uns nicht, atmen ruhig und natürlich. Der Körper, zumal die Schultern, sollte völlig entspannt sein

Der **Tantô** (= Zendo-Aufseher) ist für Ruhe und eine der Meditation dienliche Atmosphäre zuständig; unter Umständen spricht er die Teilnehmenden an, wenn etwas anfällt.

Allgemeines: Wir achten darauf, NICHT mit hängenden Armen im Zendo zu gehen. Alle Drehungen im Zendo geschehen im Uhrzeigersinn. Wir gehen möglichst nicht durch die Mittelachse des Raumes; dies ist dem Leiter des Sesshin vorbehalten.

Beim **Verlassen** des Zendo verneigen wir uns wie beim Eintreten.

#### 4. Beim **Kinhin** (= Meditation im Gehen):

Wir stehen im Uhrzeigersinn auf, ordnen den Platz (Decken oder Schals zusammenfalten) und warten stehend in der Kinhin-Haltung auf das Holzzeichen

Wenn die Beine eingeschlafen sind, bleiben wir einfach sitzen. Man kann sich Bein oder Fuß brechen, wenn man mit taubem Gefühl aufsteht und losgeht.

*Kinhin-Haltung: Die Finger der rechten Hand sind in einer Faust um den Daumen gelegt, die linke Hand liegt darüber und umschließt die rechte auf der Höhe des letzten Brustbeindrittels. Die Unterarme formen möglichst eine gerade Linie.*

*Wir gehen aufrecht, langsam, würdig und gelassen. Der Blick fällt etwa auf den Rücken des Vorangehenden. Wir schauen nicht herum und machen keine Dehnübungen beim Kinhin. Das Kinhin ist eine Weiterführung der Meditation im Gehen.*

Bei Verlassen des Zendo (zum WC oder ähnlich dringendem) warten wir, bis wir am Ausgang des Zendo sind; an der Tür verneigen wir uns beim Hinausgehen. Beim Zurückkehren warten wir auf die Lücke zwischen unseren Nachbarn. Wenn die Lücke vor uns kommt, reihen wir uns nach einer Verbeugung ein. (Wenn wir aber beim Warten auf unsere Lücke das zweite Holzzeichen hören, wonach man mit gewöhnlicher Geschwindigkeit zum eigenen Platz geht, reihen wir uns nicht mehr in die Runde ein. Wir warten bis zur allgemeinen Verbeugung am Schluss des Kinhin, und erst danach gehen wir zu unserem Platz zurück.)

Im Kinhin: wenn der Teilnehmer vor uns weg ist, behalten wir den Abstand bei, sodass er zurückkommen und seinen Platz wieder einnehmen kann.

5. Der **Kyôsaku** (= Ermunterungsstab) wird auf freiwilliger Basis angeboten. Man wird nie geschlagen, ohne dass man um den Schlag gebeten hat. D. h., auch wenn man die Schlagtöne im Zendo hört, soll man nicht denken, dass irgendjemand dadurch eine „Strafe“ bekommt. Der Kyôsaku dient zur Unterstützung bei Müdigkeit und zur Lösung starker Verspannungen im Schulterbereich. Wenn der Leiter des Sesshin oder der Tantô (= Zendo-Aufseher) mit dem Kyôsaku umhergeht, heben wir die Hände zum Gasshô. Steht er hinter uns und tippt uns an die rechte Schulter, verneigen wir uns und beugen uns zunächst nach links, um die rechte Schulter anzubieten; dann nach rechts; am Ende machen wir wiederum eine kleine Verbeugung.
6. An jedem Frühmorgen im Sesshin, wenn der Leiter des Sesshin den Raum betritt, findet **Kentan** (= ein ritueller Gruß) statt; wir erheben die Hände im Gasshô, sobald unser linker Nachbar Gasshô ausführt bzw. der Leiter in die Nähe kommt.
7. **Beim Dokusan** (= Einzelgespräch mit dem Leiter des Sesshin): Auf dem Weg zum Dokusan-Warteplatz verneigen wir uns ausnahmsweise NICHT (!) beim Hinausgehen, wir gehen zügig raus.

Wenn wir in der Wartereihe vorne sitzen und die Klingel des Leiters ertönt, schlagen wir unsererseits zweimal die Glocke. Mit Gasshô treten wir ein, machen eine Niederwerfung am Eingang, gehen ein paar Schritte und machen die nächste Niederwerfung direkt vor dem Leiter, d. h. etwa einen Meter vor seiner Sitzmatte. Dann rutschen wir auf die Matte vor den Leiter und beginnen das Gespräch, indem wir üblicherweise unsere Übungspraxis mitteilen ("ich übe mit...") oder Zen-bezogene Fragen stellen.

Wenn das Gespräch durch die Klingel des Leiters beendet ist, machen wir Gasshô und eine kleine Verbeugung im Sitzen, gehen mit Gasshô ein paar Schritte rückwärts, drehen uns um und gehen

zur Tür. Dort machen wir eine dritte Niederwerfung und gehen hinaus, um den nächsten Teilnehmer eintreten zu lassen und die Tür hinter ihm zu schließen.

Nach dem Dokusan treten wir mit einer Verbeugung ins Zendo und gehen in geschlossener Handhaltung zum Platz zurück.

8. **Beim Teishô** (= Darlegung der Zen-Wirklichkeit durch den Leiter des Sesshin):  
Wir hören aufmerksam zu und lassen uns inspirieren. Wir schreiben nicht mit. Nur nach Absprache darf das Teisho (digital oder per Kassette) aufgezeichnet werden.

\*\*\*

**Zen:** Abkürzung des Wortes *Zenna* (Sanskrit: *Dhyana*); bezeichnet den Vollzug der meditativen Versenkung nach Innen. In der Geschichte ist Zen zwar in der buddhistischen Tradition weitertradiert und gepflegt worden, aber Zen an und für sich - so nach der Auffassung unserer **Sanbo-Zen**-Schule - schöpft aus den ur-anthropologischen Wurzeln des menschlichen Seins und zielt transreligiös auf die Grunderfahrung der Seinswahrheit des Menschen und auf deren Verwirklichung.

*Stand: Juli 2019*