

# Sesshin – Ordnung

Zen Kreis Paderborn

## Vorwort

Ein Sesshin ist eine besondere Übungszeit, die wir zwar in der Gruppe verbringen, aber jeder für sich durchführt. Um die Innenschau, das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes und das Ein-Herz-Werden mit den anderen Übenden zu fördern, sind gute äußere Bedingungen und Regeln nützlich. Das achtsame Einhalten der Regeln trägt zur Konzentration auf das Wesentliche der Übung, zu innerem Einklang und zu äußerer Harmonie in der Gruppe bei.

Im folgenden werden die wichtigsten Regeln vorgestellt. Sie folgen den Empfehlungen unserer Lehrer und sind hervorgegangen aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre. Mögen alle ihr Bestes geben!

## 1. Stille

Das gesamte Sesshin wird in Stille und Schweigen verbracht. Jeder bleibt bei sich und seiner Übung. Das Schweigen hilft, eine stetige Achtsamkeit und kraftvolle Energie zu entwickeln und zu bewahren, die wichtige Voraussetzungen für eine wirksame Übung sind. Energie und Freude wachsen durch Konzentration auf das Wesentliche. Wer dies einmal bei einem Sesshin erlebt hat, wird dies zu schätzen wissen.

Zum Schweigen gehört auch, einander nicht zuzulächeln, zuzuzwinkern und auch nicht miteinander zu flüstern. Niemand stört einen anderen Teilnehmer in dessen Übung oder holt durch unachtsames Sprechen und Handeln andere aus dem Samadhi (Versenkung). Von der Regel ausgenommen sind die Funktionsträger, wenn das für ihre Tätigkeit notwendig ist. Auch beim Essen gehen wir möglichst leise mit dem Besteck, den Schalen und Tellern, sowie den andern Gegenständen auf dem Tisch um.

## 2. Dokusan

Dokusan ist das vertrauliche Gespräch mit dem Lehrer in Form von Unterweisung oder Koan-Arbeit. Jeder nutze nach Möglichkeit dieses Angebot, denn eine stetige Unterstützung durch den Lehrer fördert die Praxis ungemein. Zum ersten und letzten Dokusan gehen alle. Die Kontaktaufnahme mit dem Meister/Lehrer ist außerhalb des Dokusans nur über den Gehilfen (Inji) des Lehrers möglich, damit der Lehrer ungestört selber üben, sich vorbereiten und sich erholen kann. Die Form bzw. Art des Dokusans erläutert gegebenenfalls der Übungsleiter.

## 3. Gepäck

Das Gepäck und alle mitgebrachten Gegenstände (z. B. Rucksäcke, Schlafsäcke, Taschen, Waschzeug u. s. w.) werden zweckentsprechend am Schlafplatz, im Umkleideraum und im Bad verstaut. Bei dieser Regel geht es um praktisches und einfaches Handeln.

## 4. Schuhe

Um den Übungsbereich sauber zu halten, werden die Straßenschuhe draußen verstaut. Auf allen Holzböden werden die Zendo-Schuhe benutzt. Darüber hinaus, d. h. beim Gang zur Toilette und im Hof werden die Plastiksandalen getragen.

## 5. Uhren/Wecker/Handys

Uhren und Handys sind auszuschalten und zu verstauen. Der gesamte Tagesablauf wird während des Sesshins über Signale und klare Ansagen geregelt. Zum Einhalten der Pausenzeiten befindet sich eine Uhr in der Küche. Diese Regeln fördern, im Hier-und-Jetzt zu sein.

## **6. Pünktlichkeit**

Pünktlich, d. h. spätestens 5 Minuten vor Beginn einer Zazen-Runde sitzen alle in der Zendo. Jeder bemüht sich, die angegebenen Zeiten einzuhalten.

## **7. Arbeiten**

Unmittelbar nach dem Einteilen der Arbeit wird ohne Pause angefangen. Nach dem Abklingeln kommen alle sofort zusammen, erst danach werden die Geräte gesäubert und wieder verstaut. Das Arbeiten ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Zen-Übung und keine Pause. Es kommt dabei nicht darauf an, besonders viel und schnell zu arbeiten, sondern sich schweigend in die Tätigkeit zu versenken.

## **8. Pausen**

Während der Gehmeditation und bei einer kurzen Pause am Platz, kann man ohne Abmeldung zur Toilette gehen. In den großen Pausen stehen in der Küche Tee und Kaffee bereit. Nur der Koch bzw. Teegeber teilt Lebensmittel oder Süßigkeiten aus.

## **9. Nachtruhe**

Beim Ruf des Nachtwächters liegen alle am Schlafplatz. Kein Teilnehmer weckt andere auf, auch dann nicht, wenn man meint am Schlafen gehindert zu werden, z. B. durch Schnarchen o. ä. Die Übung hört nachts nicht auf. Beim Wecksignal steht man zügig auf und beräumt zuerst den Schlafplatz.

## **10. Rauchen/Alkohol**

Raucher achten darauf, dass die Nichtraucher sich nicht gestört fühlen. Geraucht wird grundsätzlich nur draußen. Kippen werden sicher entsorgt. Bitte bedenkt, dass sich durch Zazen auch die Geruchsinne schärfen. Um einen klaren Geist zu bewahren, sind Alkohol- und Drogenkonsum während des Sesshins nicht gestattet.

## **11. Schwierigkeiten/Probleme**

Sollten persönliche Schwierigkeiten körperlicher, psychischer oder anderer Art auftreten, die man selber nicht bewältigen kann, so wendet man sich zunächst an den Übungsleiter. Es ist seine Pflicht, sich diesen anzunehmen und in angemessener Weise zu helfen, bzw. sie ggf. mit dem Lehrer zu besprechen.

Widerwillen, Zweifel und Ängstlichkeit und andere negative Gefühle und Gedanken, besonders im Zusammenhang mit der Dokusan-Übung, tauchen unvermeidbar bei der Übung auf. Es gilt zu lernen, sie zu bewältigen. Bei zu großen Hindernissen ist es hilfreich und ratsam, sich vertrauensvoll an den Lehrer zu wenden.

Stand: 05.08.2008