

Ordnung der Meditationshalle (Zendo) des Zen-Kreis Halle (Saale) e. V.

1. In dieser Halle wird Meditation im Sitzen praktiziert (Zazen). Hier ist ein Ort höchster Achtsamkeit; ein Ort des Sitzens und der Selbstfindung in Stille. Außer Zazen, Gehmeditation (Kinhin), Teezeremonie (Sarei) und Rezitation finden keine anderen Tätigkeiten in der Zendo statt. Nur Das wahre Selbst soll sich hier manifestieren.
2. Persönliche Gegenstände, wie Bücher, Schreibzeug, Geldbörsen, Schmuck und Uhren, dürfen nicht mit in den Raum gebracht werden - mit Ausnahme der Rezitations- und Schulungstexte.
3. Beim Eintreten in die Zendo werden die Handflächen vor der Brust aneinandergelegt (Gassho) - so verbeugt man sich (Gassho Tetto) und begibt sich danach in bleibender Handhaltung zu seinem Platz, dreht sich zur Raummitte, verbeugt sich wieder und setzt sich hin. Beim Verlassen der Halle übt man am Platz dem Raum zugewandt (vor und nach dem Aufstehen) eine Verbeugung. Dann aber werden die Hände in Gehmeditationshaltung (Sasshu) gebracht (rechte Hand umschließt den linken Daumen vor der Brust). Man geht so bis zum Ausgang, übt eine Verbeugung zum Raum hin und geht hinaus.
4. Während der stillen Sitzmeditation darf die Übungshalle weder betreten noch verlassen werden. Während einer Meditationsperiode soll man sich nicht bewegen und Geräusche vermeiden.
5. Bei einer kurzen Pause (am Platz) und bei der Gehmeditation darf man die Halle betreten und verlassen.
6. Der Übungsleiter ist für das korrekte Ausführen der reglementierten Praxis in der Zendo verantwortlich. Seine Funktion und Anweisungen dienen der Aufrechterhaltung des Zen-Geistes. Seine Anweisungen werden befolgt.
7. Bei Sitzperioden, in denen der Keisaku („Stock der Verspannungen löst“) zum Einsatz kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt.
8. An diesem Ort sollen alle egoistischen Motive und Willensäußerungen aufgegeben und ausgelöscht werden, so dass die Übenden die zeitlose Gegenwart Ihrer wahren Natur erfahren können. Alle bemühen sich um Harmonie miteinander; alle rezitieren mit. Jeder bemühe sich nach Kräften, diesen Regeln in Achtsamkeit zu genügen
9. Die Zendo darf nur betreten, wer diese Ordnung akzeptiert.