

# **Sesshin-Ordnung des Zen-Kreises Halle (Saale) [August 2013]**

## **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 seiner 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 Lehrer ist außerhalb des Dokusans nur über den Gehilfen 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 oder im Umkleideraum verstaut. Bei dieser Regel geht es um praktisches und einfaches Handeln.

## **4. Schuhe**

Um den Übungsbereich sauber zu halten, werden die Straßenschuhe neben der Eingangstür im großen Saal abgestellt. In den Innenräumen werden die Zendo-Schuhe benutzt.

## **5. Handys/Uhr**

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 im Flur vor dem Dokusan-Raum. 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 Arbeitsgeräte 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 teilt Lebensmittel oder Obst aus.

## **9. Nachtruhe**

Nach der letzten Sitzrunde (Yaza) begeben sich alle zügig zur Ruhe. Jeder kann sich in den benutzten Räumlichkeiten einen Schlafplatz suchen. 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. Rauchen ist nur außerhalb des Gebäudes gestattet. Bitte bedenkt, dass sich durch Zazen auch der Geruchssinn schärft. Um einen klaren Geist zu bewahren, sind Alkohol- und Drogenkonsum während des Sesshins nicht erlaubt.

## **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 oder andere negative Gefühle und Gedanken, besonders im Zusammenhang mit dem Sitzen in Stille und dem Dokusan treten unvermeidbar auf. Es gilt zu lernen, sie zu bewältigen. Bei zu großen Hindernissen ist es hilfreich und ratsam, sich vertrauensvoll an den Lehrer zu wenden.