

Willkommen zum Zazenkai!

Sanbo-Zendo Weyarn

Das **Zazenkai** ist eine ein- bis dreitägige Gelegenheit, Zazen gemeinsam und intensiv zu üben. Im gewöhnlichen Zazenkai wird vorausgesetzt, dass man weiß, wie man im Zazen sitzt. Wenn man unsicher ist, kann man im Dokusan (=persönliches Gespräch mit dem Leiter) genauer fragen. Wenn es um ein Zazenkai mit „**Einführung**“ geht, kann man in der Einführung nicht nur ausführlich lernen, wie man Zazen übt, sondern man gewinnt eine (zumindest) intellektuelle Einsicht in alle relevanten Themen der Zen-Übung. Das Zazenkai wird gemäß der Zen-Auffassung des „Sanbo-Zen“ gehalten.

Im Folgenden werden einige Hinweise als „Zendo-Knigge“ gegeben:

Schweigen während des Zazenkai hat oberste Priorität und bedeutet: Verzicht auf jede Art von verbaler und nonverbaler (z.B. Augenkontakt) Kommunikation. Weitere technische Hinweise sind wie folgt:

1. **Vor dem Betreten des Zendo** (= Meditationshalle): Wir tragen gedeckte, eher dunkle Kleidung, sodass wir die Mitsitzenden nicht stören.
2. **Beim Betreten des Zendo** verneigen wir uns am Eingang mit **Gasshō** (=Handhaltung). An unserem Sitzplatz verneigen wir uns mit Gasshō in Richtung unseres Platzes; dies gilt als Begrüßung gegenüber unseren unmittelbaren Sitznachbarn. Die Hände bleiben weiter im Gasshō, wenn wir uns anschließend im Uhrzeigersinn zu den Mitsitzenden auf der anderen Seite des Zendos umdrehen. Auch diese begrüßen wir mit einer Verneigung. Wir drehen uns dann weiter im Uhrzeigersinn wieder zu unserem Platz und setzen uns zur Wand gewandt nieder. Wir können klassisch auf dem Sitzkissen oder auf dem Bänkchen sitzen; auf dem Stuhl sitzen ist auch möglich.
3. **Beim Kinhin** (= Meditation im Gehen): 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. Wenn der Teilnehmer vor uns während des Kinhin die Runde verlässt, behalten wir den Abstand bei, so dass er dorthin zurückkommen kann. Das Kinhin ist eine Weiterführung der Meditation.
4. **Der Kyōsaku** (= Ermunterungsstab) wird auf freiwilliger Basis angeboten. Man wird nie geschlagen, ohne dass man um den Schlag gebeten hat. D.h., auch wenn man die Schlaggeräusche im Zendo hört, soll man nicht denken, dass irgendjemand dadurch eine „Strafe“ bekommt. Der Kyōsaku-Schlag dient zur Unterstützung bei Müdigkeit und zur Lösung starker Verspannungen im Schulterbereich. Man bittet um den Kyōsaku so: Wenn der Leiter des Zazenkais oder der Tanto (= Zendo-Aufseher) mit dem Kyōsaku herumgeht, heben wir die Hände zum Gasshō. 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.
5. **Dokusan** ist die persönliche Unterweisung durch den Leiter. Jeder ist eingeladen, aber muss nicht immer gehen. Um zum Dokusan zu kommen, braucht man nicht „Schüler“ des betreffenden Leiters zu sein. Im Dokusan wird nur das gesprochen, was die Zenübung betrifft.

Allgemeines: Wir achten darauf, im Zendo NICHT mit hängenden Armen, sondern im Kinhin-Stil zu gehen, so dass die Konzentration im Zendo nicht gestört wird.

Alles Gute!