

Praktische Informationen für Anfänger

Im Dojo gilt der Grundsatz, einfach zu beobachten, wie die anderen Teilnehmer sich verhalten. Die meisten Formalitäten sind aber zu Ihrer Information nachfolgend aufgelistet:

1. Vor Zazen (Zen im Sitzen)

Bitte:

- Möglichst 10 Minuten vor Zazen-Anfang kommen
- Tür im Treppenhaus benutzen
- Straßenschuhe ausziehen und in das Regal stellen
- Gassho (Verbeugen mit vor der Brust zusammengestellten Händen) bei Ein- und Austritt ins Zendo
- Gassho vor seinem Sitzplatz
- Sitzplatz gleich links für den Jikijitsu (Zazen-Leiter) frei lassen

2. Zazen

Wir sitzen normalerweise drei Runden von je 25 Minuten mit Pausen von circa 5 Minuten dazwischen. Setzen Sie sich bequem hin: der Jikijitsu kann Ihnen ggf. eine korrekte Sitzhaltung zeigen. Falls nötig, kann eine Decke oder ein anderes Sitzkissen genommen werden.

3. Pausen

Sarei (Tee-Zeremonie): in der ersten Pause wird oft grüner Tee serviert

Bitte:

- Auf Knien auf seine Tasse warten
- Tasse nehmen und sie vor sich hinstellen
- Tee zusammen trinken

Kinhin (Geh-Meditation im Kreis): Manchmal wird in der zweiten Pause Kinhin gemacht. In dieser Zeit kann man auch das Zendo verlassen; z.B. um die Toilette zu benutzen. Einfach mitmachen, bis man an der Tür ist, Gassho und rausgehen. Beim Reinkommen auf seinen Platz im Kreis warten und wieder einreihen.

4. Zazen-Ende

Bitte:

- Sitzplatz aufräumen, ggf. Teetasse und Sutra-Blätter zurück bringen
- Kissen kurz ausklopfen und es - mit dem weißen Saum nach hinten - hinlegen
- circa 5 Euro für Unkosten spenden; Geld wird im „Elefanten-Topf“ gesammelt

Für Fragen stehen der Jikijitsu oder Christopher Hamacher, der Leiter des Dojos, gern zur Verfügung.