

Dojo Etikette

dienen einem harmonischen und "reibungslosen" Ablauf bei der Zen - Praxis und dem Erkennen seines eigenen Wesens.

(Alle Wesen ein Körper - ein Buddha-Herz/Geist; ein Dharma)

Allgemein:

1. Schuhe und Kleidung ordentlich hinstellen bzw. aufhängen.
2. Das Zendo mit dem linken Fuß betreten, sich verbeugen und in Gassho (gefaltete Hände) zum Sitzplatz gehen.
3. Zusammen mit Gassho anfangen.
4. Immer im Uhrzeigersinn um das Kissen gehen - nicht darübersteigen.
5. Vor und nach den Zazen "pendeln" und achtsam aufstehen.
6. In Shashu (Hände geschlossen vor der Körpermitte halten) den Raum mit dem rechten Fuß zuerst verlassen.
7. Beim Vorbeigehen an Buddha oder an Kanzeonbosatsu immer verbeugen.
8. Die Sutrabücher nie ohne Unterlage auf die Erde legen. Bei der Rezitation die Bücher in der Hand halten oder eben auswendig rezitieren, was nach einiger Zeit machbar ist und erwartet wird.
9. Nie(!) Dinge mit den Füßen bewegen (bitte bücken!).
10. Der "Kyosaku" oder "Keisaku" wird nur auf Wunsch erteilt.
11. Bei allen Aktivitäten (Aufstehen, Gehmeditation, Verbeugen, Niederwerfungen, Einnahme von Speisen etc.) immer der Geschwindigkeit des Abtes bzw. der Gruppe folgen, so dass die Gruppe als eine Einheit praktiziert.
12. Bitte keine kurzen Hosen tragen, auch möglichst keine kurzärmelige Oberbekleidung. Tiefe Ausschnitte sind völlig tabu!
13. Lautes Naseputzen und Gähnen bitte unterlassen.

Sesshin:

1. Beim Sesshin ist absolutes Schweigen geboten.
2. Niemandem direkt ins Gesicht sehen.
3. Keine unnötigen Geräusche machen!!! (auch außerhalb des Zendo).
4. Bei der Einnahme von Speisen den Magen nur bis zu 80% füllen; die Essschalen immer mit beiden Händen anfassen und der Etikette folgen (für jede Speise ist eine Schale vorgesehen; nicht vermengen!).
5. Vor dem Ertönen der Glocke bereits die Sitzhaltung eingenommen haben.
6. Andere beim Zazen nicht stören. Das Zendo ist kein Gymnastikraum.
7. Wenn der "Koch" (Tenso) in der Küche arbeitet, bitte nicht eintreten.

Sein wirklich Bestes tun, lernbereit zu sein und auch sein Verhalten zu ändern, sind die Voraussetzungen für das Gedeihen der "Zen - Praxis".

Abt 正信 (Shôshin)