



Zendo-Ritual

Betreten der Zendo

Die Zendo mit dem linken Fuß zuerst betreten. Mit Gassho* verneigen (Gassho tetto). Dann am Rand entlang zum eigenen Platz gehen. Nie den Raum durchqueren! Vor dem Platz mit Gassho* zur Raummitte, verneigen und hinsetzen.

Beginn der Übung

Beim ersten Klingeln der Inkin (Glocke des Jikijitsu) mit Gassho* verneigen, Seiza (Fersensitz) einnehmen.

Rezitation, 1. Teil

Bei der Rezitation stimmt der Jokei (Leiter der Rezitation) jeweils die erste Zeile an, danach rezitieren alle gemeinsam. Bei der Handhaltung orientiert man sich am Jikijitsu. Das Rezitationsheft befindet sich unter der Sitzmatte vorn rechts. Wird es verwendet, legt man die Hände in Gassho* und hält das Heft zwischen Daumen und Hand.

Rezitiert werden: SANKIKAI, SANGEMON, HANNYA SHIN GYO, DAI HI SHU, SHO SAI SHU.

Teezeremonie (Sarei)

Nach Beendigung der Rezitation und dem zweiten Klingeln folgt Sarei (Teezeremonie). Nach einer Verneigung mit Gassho* stellen alle gleichzeitig die Tasse mit Unterlage, die sich rechts hinter der Matte befindet, vor das rechte Knie, Tasse mit der Öffnung nach oben. Es wird darauf geachtet, dass alle Tassen eine gerade Linie bilden. Der/die Jisha (TeegeberIn) geht jetzt, beginnend beim Lehrer/ bei der Lehrerin, im Uhrzeigersinn durch die Zendo und gießt Tee ein. Sobald der/die VorgängerIn Tee eingeschenkt bekommt, stellt man seine Tasse auf die linke Handfläche und hält die rechte Hand mit der Handfläche nach oben daneben. Durch Heben der rechten Hand zeigt man an, dass man genug hat. Danach stellt man die Tasse auf der Unterlage ab und legt die Hände mit Shashu* in den Schoß. Nachdem alle Tee bekommen haben und auch der Teegeber sich eingeschenkt hat, beginnen alle mit dem Trinken des Tees. Jede Bewegung soll gleichzeitig mit dem Jikijitsu erfolgen. Getrunken wird in vier Schlucken, wobei man beim letzten Schluck geräuschvoll die Tasse leert. Anschließend hält man die Tasse mit ausgestreckten Armen vor sich. Gleichzeitig mit dem Jikijitsu stellen alle ihre Schalen wieder auf die Unterlage und nach kurzer Pause mit der Unterlage wieder hinter die Matte. Dabei wird nur eine Hand benutzt: der Daumen greift in die Tasse, der Zeigefinger hebt sie mit der Unterlage hoch. Tasse und Unterlage werden wieder rechts hinter der Matte abgestellt. Die andere Hand liegt währenddessen auf dem Oberschenkel.

Zazen

Nachdem der Jikijitsu zweimal geklingelt hat, nimmt man die Zazenhaltung ein. Nachdem noch zweimal geklingelt wurde, übt man Zazen (siehe gesonderte Anleitung dazu).

Gehmeditation (Kinhin)

Nach 25 Minuten klingelt der Jikijitsu einmal und schlägt zweimal mit den Takus (Schlaghölzern), das zweite Mal auf den Boden. Daraufhin verneigen sich alle mit Gassho*, stehen auf, stellen sich mit Gassho* vor ihren Platz und verneigen sich gemeinsam mit dem Jikijitsu. Anschließend stellen sich alle in einer Reihe hinter den Jikijitsu und legen die Hände in Shashu*. Gleichzeitig mit dem Jikijitsu gehen alle mit dem linken Fuß zuerst los, Diese Übung ist Zazen in Bewegung. Der Blick ist dabei auf den Rücken des Vorgängers gerichtet. Während des Kinhin darf man die Zendo verlassen, um zur Toilette zu gehen. Eventuell entstehende Lücken werden zügig geschlossen. Nach einigen Runden schlägt der Jikijitsu einmal mir den Takus und erhöht das Tempo. Nach dem Ende des Kinhin, das wieder durch einen Schlag mit den Takus angekündigt wird, legen alle die Hände in Gassho* und gehen weiter, bis sie am eigenen Platz sind. Dort stellen sie sich mit Gassho* vor die Matte. Solange noch andere am eigenen Platz vorbeigehen müssen, tritt man auf die Matte zurück.

Nach einer gemeinsamen Verbeugung mit dem Jikijitsu nehmen alle wieder die Zazenhaltung ein.

Zazen

Nach viermaligem Klingeln wird wieder Zazen für 25 Minuten geübt. Die Sitzrunde wird durch Klingeln und zwei Schläge mit den Takus beendet, woraufhin sich alle gleichzeitig mit Gassho* verneigen und Seiza (Fersensitz) einnehmen.

Rezitation, 2. Teil

Es folgt wieder Rezitation. Rezitiert werden: HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN, KANZEON, SHIGU SEIGANMON.

Ende der Übung

Nach der Rezitation bleiben alle sitzen, bis Lehrer/in UND Jikijitsu die Zendo verlassen haben. Zum Abschluss verneigen sich alle mit Gassho*, stehen auf und bringen ihren Sitzplatz in Ordnung, verneigen sich noch einmal davor, nehmen ihre Tasse (nicht die Unterlage) mit und gehen mit Shashu* zum Ausgang. Hier verneigt man sich nochmals mit Gassho* zur Raummitte und verlässt die Zendo.

* siehe Seite 2



Zendo-Ritual

Die folgenden Texte sind eigene Übersetzungen von Texten des Zen Center of Los Angeles (www.zencenter.org).



Gassho

... bedeutet „die beiden Handflächen zusammenlegen.“

Dieses Mudra ist von verschiedenen die wir benutzen wohl das grundlegendste. Es wird in unterschiedlichen Zusammenhängen ausgeübt, in der Regel drückt es aber Respekt aus, soll eine Ablenkung des Geistes verhindern, die Gegensätze (z.B. rechts – links, passiv – dominant) vereinen und die umfassende Einheit allen Seins symbolisieren.



Shashu

... man umfasst den linken Daumen mit der rechten Hand und bedeckt mit den restlichen Fingern der Linken den Handrücken der rechten Hand

Verbeugung

Die Verbeugungen sollen weder hastig noch oberflächlich sein, sondern einfach mit präsentem Geist und demütiger Einstellung ausgeführt werden. Wenn wir uns zu schnell verbeugen, ist die Verbeugung zu beiläufig; möglicherweise beeilen wir uns, damit es schnell vorüber ist. Wenn wir uns zu langsam verbeugen, kann es eine ziemlich wichtigtuersische Angelegenheit werden; vielleicht nehmen wir das Verbeugen dann zu wichtig, oder die (reale oder eingebildete) Anmut unserer Bewegung. Und so verlieren wir die demütige Einstellung, die für eine Verbeugung erforderlich ist.

Wir verbeugen uns immer mit Gassho, ein Gassho allerdings ist nicht zwangsläufig von einer Verbeugung begleitet. Wie beim Gassho gibt es auch beim Verbeugen verschiedene „Variationen“. Die folgenden beiden üben wir in unserer täglichen Praxis.

Verbeugung im Stehen

Beim Betreten der Zendo begrüßen wir so alle Anwesenden und den Lehrer. Der Körper ist aufgerichtet, sein Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt, die parallel ausgerichtet sind. Die Hände werden in Gassho gehalten.

Beim Verbeugen selbst wird der Körper in der Hüfte gebeugt, und zwar so weit, das der Oberkörper ungefähr einen 45°-Winkel zu den Beinen hat. Die Hände in Gassho bleiben in Position und werden mit dem Oberkörper bewegt.

Volle Verbeugung (Sampai)

... wird meistens am Ende der Übungsrunde bzw. nach der abschließenden Rezitation und beim Eintreten und Verlassen des Raumes beim Dokusan ausgeführt. Sie ist formeller als die Verbeugung im Stehen und erfordert eine durchgehende Konzentration bei der Ausführung, damit sie nicht nachlässig wird.

Die Volle Verbeugung beginnt wie im Stehen; nachdem der Oberkörper nach vorn gebeugt wurde, werden auch die Knie gebeugt und man begibt sich in eine kniende Position.

Im Knieen geht die Bewegung mit dem Oberkörper weiter; mit den Händen stützt man sich auf dem Boden ab und beugt sich nach unten, bis die Stirn den Boden berührt. Jetzt berührt der Körper den Boden mit den Knien, den Unterarmen und der Stirn. Die Hände liegen vor dem Kopf, Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck.

Nun werden die Handflächen nach oben gedreht und langsam bis knapp über die Höhe der Ohren gehoben, wieder nach unten gedreht und ebenso bewusst gesenkt, bis sie wieder auf dem Boden liegen.

Dieses Ritual symbolisiert das Platzieren der Füße Buddhas über unserem eigenen Kopf als einen Akt der Verehrung und Demut. Es sollten keine scharfen, abrupten Bewegungen dabei gemacht werden.

Nachdem die Hände wieder auf dem Boden liegen, wird der Körper wieder aufgerichtet und man steht auf. Das Ganze endet wieder mit den Händen in Gassho wie zu Beginn.

Beim Hinknieen berühren die Knie den Boden nicht gleichzeitig, sondern immer zuerst das rechte, dann das linke. Gleiches gilt für die Hände und die Ellenbogen. Bei der Ausführung allerdings kann der Abstand so gering sein, das er fast nicht wahrzunehmen ist.

Beim Verbeugen sollten die Bewegungen nicht abgehackt oder unzusammenhängend sein, sondern weich und fließend.

Meister Obaku, der Lehrer von Meister Rinzai, war bekannt für die ständige Ermahnung seiner Schüler: „Erwartet nichts von den drei Juwelen!“ [gemeint sind Buddha, Dharma und Sangha]. Unzählige Male wiederholte er diese Aufforderung.

Eines Tages wurde Obaku dabei überrascht, wie er Sampai ausführte.

„Du ermahnst deine Schüler immer, nichts von den Drei Juwelen zu erwarten,“ wurde er mit diesem Widerspruch konfrontiert, „und nun machst du Sampai.“

Tatsächlich hatte er schon so lange regelmäßig Sampai ausgeführt, dass sich an der Stelle seiner Stirn, mit der er immer den harten Boden berührte schon eine Schwielen gebildet hatte.

Auf die Frage, wie er das erkläre, antwortete Meister Obaku: „Ich erwarte nichts, ich verbeuge mich nur.“

In diesem Sinne sollten wir uns „Nur-Verbeugen“, „Nur-Sitzen“, „Nur-Gehen“ usw.