

## Regeln

### für den Alltag von ZEN-Schülerinnen und ZEN-Schülern

Deine Hauptaufgabe ist es **ZEN** zu studieren und zu meistern.

Wann immer du daher mit dem Meister (**Roshi**) über etwas sprechen möchtest, wende dich an die jeweilige **Roshi-Assistentin**. Das ist in diesem Jahr Su sho An und bitte darum, den Meister zu sehen.

Während der Sesshin zu jeder Tages- und Nachtzeit.

1. Beim Betreten der Meditationshalle (**Zendo**) lege die Hände vor die Brust mit den Flächen aufeinander. Beim Verlassen der **Zendo** lege die rechte über die linke Hand und halte beide vor die Brust. Achte darauf, dass du ruhig gehst und stehst. Beim Gehen vermeide unsicher oder überheblich zu wirken.

2. Während des Zazen darf niemand die Halle verlassen, außer zum **Sanzen**, einem Gespräch mit dem Meister. Für alle anderen notwendigen Bedürfnisse müssen die Pausenstunden genutzt werden. Außerhalb des Zendo darf nicht geflüstert oder getrödelt werden.

3. Während des **Kinhin** (Meditation im Gehen) sollst du nicht auf deinem Sitz bleiben. Wenn du wegen eines Gebrechens am Kinhin nicht teilnehmen kannst, so bleibe mit Zustimmung der Roshi-Assistentin vor deinem Platz stehen.

4. Der **Keisaku** (Schlagstock) ist vom beauftragten Schüler des Meisters zu führen und als Aufweckstab zu gebrauchen, besonders wenn ein Meditierender döst. Wenn der Übende mit dem **Keisaku** korrigiert wird, soll er höflich die Hände falten und sich verbeugen. Hüte dich davor eigensüchtige Gedanken und Unmut aufkommen zu lassen.

5. Während der Teezeremonie (**Sarei**) soll niemand fehlen. Übriggebliebenes darf nicht weggeworfen werden.

6. Auf dem Sitzplatz (**Tan**) und davor darf nichts herumliegen. Der Gebrauch von Schreibutensilien ist nicht erlaubt.

7. Auch wenn in der Meditationshalle (**Zendo**) keine regulären Übungen stattfinden, darfst du nicht dösen oder mit dem Rücken gegen die Wand lehnen.

8. Niemand darf aus eigenem Ermessen den Keisaku fordern - auch wenn die Muskeln noch so verspannt sind.

9. Während des morgendlichen Zazen müssen Meditierende, die noch schläfrig sind, kräftig mit dem **Keisaku** gemahnt werden.

10. Während des Essens haben sich alle Teilnehmer leise und achtsam zu verhalten - nicht mit dem Essgeschirr klappern. Die dienst habenden Schüler müssen sich ruhig und angemessen bewegen.

11. Wenn das Zazen zu Ende ist, gehe gleich nach Hause und begeben dich zum Schlafen. Störe nie andere Übende durch lautes **Sutren** – **Rezitieren**, miteinander sprechen oder unnötige Geräusche. Übe in deinem Alltag regelmäßig Zazen und **Kinhin**.
12. Wenn eine Person neu in die Gemeinschaft (**Sangha**) aufgenommen wird, wird dies verkündet und der Aufgenommene nimmt den ihm zugewiesenen Sitzplatz ein. Zuvor muss er sich vor dem Buddha verbeugen und danach vor dem **Roshi** und den Assistenten.
13. Alle Übenden sollen im Alltag ein angemessenes Verhalten an den Tag legen. Nicht auffallen oder mit der Würde prahlen. Streit, Ungunst und Missachtung eines anderen Menschen sind eines Mitglieds unserer **Sangha** unwürdig.
14. Ist ein aufgenommenes Mitglied der **Sangha** krank oder durch berufliche Gegebenheiten länger als 5 Tage nicht da, so muss es sich dem Ritus der Rückkehr in die **Zendo** unterziehen. Dies geschieht durch dreimaliges Verbeugen vor dem **Buddha**.
15. Gäste und angereiste Schüler müssen diese Regeln respektieren. Schüler des Meisters kann nur werden, wer dem **Roshi** seine unbedingte Bereitschaft und Gehorsam und den Willen zur täglichen Übung wahrhaftig vermitteln konnte.
16. Diese Hinweise müssen sorgfältig beachtet werden, Jene die dagegen verstoßen, stören das Wohlbefinden der Gemeinschaft und fügen ihr Schaden zu. Auf Beschluss der Versammlung sind sie sofort auszuschließen, damit das Leben im Kloster ungehindert fortgeführt werden kann.