



## DIE REGELN DES ZEN - ZENTRUMS SCHÖNBÖKEN

**Wenn** Ihr das Zen-Zentrum oder das Dojo betretet, betretet Ihr das Haus der Buddhas und Patriarchen, den Ort, an dem Ihr die Stille und Klarheit Eures eigenen Geistes entdecken und zur Blüte bringen könnt.

Indem Ihr den Weg der stillen Berge übt, den seit alter Zeit übermittelten Weg der Buddhas und Patriarchen, wird Euer eigenes, wahres Licht auf natürliche Art und Weise erstrahlen. Bitte habt Demut gegenüber Eurem Körper und Geist, dem ursprünglichen Buddha.

In der überlieferten Praxis des Weges sind alle Handlungen wesentlich. Alle Handlungen sind der Weg.

**Buddha-Natur** erfüllt und durchdringt die zehn Richtungen unserer Existenz. Buddha-Natur erfüllt und durchdringt Augenblick für Augenblick unser ganzes Sein in der Zeit. Achtet deshalb die kleinen und gewöhnlichen Dinge nicht gering.

Ausgehend von Zazen könnt Ihr Euer ganzes Leben auf natürliche Art und Weise von der Zehe bis zu den Haarspitzen durch die Stille des Samadhi erleuchten.

**Bitte** seid sorgfältig in allen Handlungen, und bewahrt Stille im Herzen. Verwirrt nicht unnötig Euren eigenen Geist, noch den Geist der anderen. Versucht eine klare innere und äußere Haltung zu erschaffen in den Handlungen des täglichen Lebens und im Verhalten untereinander. Respektiert die Räumlichkeiten des Zentrums als Orte der Praxis.

Den großen Weg übt Ihr nicht alleine oder auch Euch selbst bezogen. Ihr übt mit der Sangha, den anderen Menschen des Weges zusammen. Es gibt den Meister und die anderen Schüler. Es ist wesentlich, den Meister und die anderen Schüler in ehrlicher und natürlicher Weise zu respektieren, denn die Praxis in der Sangha ist die wahrhaft hohe Dimension des Weges.

**Das Dojo** ist der Ort, wo Ihr Eure innere und äußere Haltung gegenüber Euch selbst, den anderen und den Dingen klären und reinigen könnt. Die Regeln der Praxis, die Formen der Praxis, so wie sie in der Einführung erklärt werden, und die Unterweisungen durch den Meister oder die älteren Schüler sind der Weg, Klarheit und Transparenz zu verwirklichen. Bitte versteht von Anfang an, dass es nicht nur Unterweisung durch Worte gibt, und öffnet Eure Augen, öffnet die Hände des Denkens und studiert den Weg durch Körper und Geist.

### Im Zen-Zentrum sollten alle Übenden und Gäste folgende Hinweise beachten:

1. Bitte melde Euch bei Ankunft zuerst im Büro an (auch wenn ihr verspätet seid).
2. Respektiert die Stille und die Atmosphäre der Konzentration.  
Bewahrt vor allem im Dōjō, der Küche, den Waschräumen und den Toiletten Stille. Ruft auch nicht laut in den Gängen.  
Respektiert strikt die Ruhezeiten – steht nicht auf, bevor die Weckglocke ertönt und vermeidet nach dem Abend-Kaishaku (Clapsticks) jeglichen Lärm.  
Verhaltet Euch in den Zimmern und Schlafzälen so, dass niemand gestört wird.  
Wenn Ihr mit älteren Schülern zusammen wohnt, verhaltet Euch dementsprechend.  
Achtet bitte darauf, nicht in Unterwäsche die Zimmer bzw. Schlafzäle zu verlassen.
3. Tragt bitte Sorge um den Ort und die Dinge der Sangha.  
  
Jeder muss seine eigene Bettwäsche (oder seinen Schlafsack) mitbringen inklusive Matratzenbezug (die hier vorhandenen sind Schonbezüge).  
Bitte bedient Euch nicht selbst mit Bettwäsche des Zentrums (im Bedarfsfall im Büro nachfragen).  
  
Lass Eure persönlichen Dinge nicht in den Zimmern, Schlafzälen oder Duschräumen, wenn Ihr das Zentrum verlasst.
4. Behandelt Werkzeuge, Einrichtungen und Gebrauchsutensilien mit Sorgfalt und bringt sie nach Gebrauch an den Platz zurück, an den sie gehören.
5. Seht bitte ab von Rauchen in den Gängen und benutzt die dafür vorgesehenen Räume oder die freie Natur.
6. Solltet Ihr einmal nicht an bestimmten Punkten des Programms teilnehmen können, sagt einem Verantwortlichen Bescheid, z.B. im Falle des Samu dem Samu-Verantwortlichen.
7. Vermeidet bitte während des intensiven Sesshin-Programms. Das Gelände des Zen-Zentrums zu verlassen – es sei denn wichtige Gründe erfordern es.  
Achtet bitte auf ein angemessenes Verhalten außerhalb des Zen-Zentrums.
8. Wenn Ihr nach einem Aufenthalt das Zentrum verlasst, sorgt bitte dafür, dass Euer Zimmer oder Schlafsaal gereinigt ist, und alle Dinge, Objekte sowie Möbel an dem Ort sind, an dem Ihr sie vorgefunden habt.  
Bringt ausgeliehene Sachen dahin zurück, bzw. Bettwäsche und Essschalen in den Wäscheraum, Zafus und Zafutons ins Regal im Karminsaal und Decken ins Büro.