
Die Regeln der ABZE-Dojos

VERSION : 5.8.2017

Das Dojo¹ ist der Ort, an dem man die Sitzmeditation, Zazen, praktiziert. Man konzentriert sich auf den Körper und die Atmung und lernt, sich selbst zu vergessen und so die tiefe Dimension der eigenen Existenz in Einheit mit allen Wesen zu verwirklichen.

Um ein friedliches gemeinsames praktizieren zu ermöglichen, müssen bestimmte Regeln eingehalten werden. Darauf zu achten, ist eine Gelegenheit, auf die wechselseitige Abhängigkeit von anderen zu achten und sie zu respektieren. Dies hilft bei der konkreten Verwirklichung des Weges, Körper und Geist in Einheit in der täglichen Aktivität wie auch im Zazen.

Die Regeln und Verhaltensweisen im Dojo sind keine Zwänge, sondern Mittel, um die Buddha-Natur, das Leben ohne Trennung von den anderen, zum Ausdruck zu bringen. Wenn sie ohne Anhaftung praktiziert werden, ermöglichen sie ein Leben jenseits unseres kleinen Egos; dies ist eine Quelle der Befreiung und des Mitgefühls.

-
1. Alle Praktiken im Dojo: Zazen, Samu, Zeremonien, gesellige Momente, sind eine Gelegenheit, den Weg des Zen-Soto-Buddhismus in den verschiedenen Aspekten des Lebens zu vertiefen. Diese spirituelle Tradition wird hier gelehrt, studiert und praktiziert.
 2. Die zehn Gebote der Bodhisattva dienen als Verhaltensregeln:
Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, nicht gierig sein und kein Leid durch sexuelle Begierden verursachen, Körper und Geist nicht vergiften, andere nicht kritisieren, nicht stolz sein und sich anderen überlegen fühlen, nicht geizig sein, nicht wütend werden, die Drei Schätze nicht verleumden: Buddha, Dharma und Sangha (Gemeinschaft der Praktizierenden).
Diese Gebote sind sowohl Ausdruck einer erwachten Praxis als auch eine Hilfe, um die Praxis im Leben fortzusetzen.
 3. Die anderen *paramita*: Freigebigkeit, Anstrengung, Geduld und Weisheit sind Ausdruck des Erwachens, das in Zazen verwirklicht wird.
 4. Alle Praktizierenden sind spirituelle Freunde. Sie bemühen sich, untereinander eine anregende Atmosphäre zu schaffen, die auf gegenseitigem Respekt beruht. Jeder bemüht sich, die vermittelten Lehren in die Praxis umzusetzen.
 5. Die für die Lehre verantwortlichen älteren Schüler geben die Lehre mit Wohlwollen und Demut weiter und vermeiden es, die Fehler anderer feindselig zu kritisieren. Sie sind darauf bedacht, die Macht des Einflusses, die ihnen ihre Funktion verleiht, nicht zu missbrauchen. Sie gehen mit gutem Beispiel voran, indem sie das, was sie lehren, auch selbst praktizieren.

¹ Dojo bedeutet der Ort der Praxis, der die folgenden fünf Kategorien einschließt: Tempel, Zen-Zentrum, Dojo, Gruppe, Korrespondent.

-
6. Jeder ist sich des Glücks bewusst, die Lehre des Soto-Zen-Buddhismus zu empfangen, und bemüht sich, sie zu schützen und durch seine Praxis dazu beizutragen, dass sie richtig an zukünftige Generationen weitergegeben wird.
 7. Um die Ruhe und Konzentration zu bewahren, die für die Praxis im Dojo erforderlich sind, wird der Zutritt zum Dojo denjenigen verweigert, die sich nicht an die Regeln halten können, insbesondere Personen, die unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder einer schweren psychischen Krankheit stehen. Ihnen wird geraten, sich in Behandlung zu begeben.
 8. Streitigkeiten und unnötige Diskussionen sind zu vermeiden. Sollten sie dennoch auftreten, müssen die Praktizierenden helfen, sie so schnell wie möglich zu beenden.
 9. Wenn eine Person die Praxis im Dojo nachhaltig stört, kann sie vorübergehend aus dem Dojo ausgeschlossen werden. Wenn sich diese Person nach reiflicher Überlegung ändert und ihren Fehler bereut, kann sie wieder in das Dojo aufgenommen werden.
 10. Jeder sollte pünktlich erscheinen. Wer zu spät kommt, darf die anderen nicht stören.
 11. Schuhe und Kleidung sollten immer ordentlich aufbewahrt werden. Es wird empfohlen, einen schwarzen Kimono oder einfarbige, dunkle Kleidung zu tragen.
 12. Es wird auch empfohlen, sauber zu sein und Parfüms und Schmuck zu vermeiden.
 13. Fünf Minuten vor Beginn des Zazen wird das Holz geschlagen und die Stille von allen respektiert.
 14. Nach Zazen wird empfohlen, eine kurze Zeremonie mit *sanpai*, dem Darbringen von Räucherstäbchen und dem Singen des *Hannya Shingyo*, des *Shiguseiganmon*, des *Eko der Patriarchen* (vollständig oder gekürzt) oder *Fueko* und des *Jiho San Shi* abzuhalten. Am Morgen beginnt man mit dem Kesa-Sutra. Man kann auch das *Sandokai*, das *Hokyozanmai* oder das *Daihishin Dharani* singen. Wer nicht daran teilnehmen möchte, bleibt still mit den Händen in *shashu*.
 15. *Samu*, manuelle Arbeit im Dienste des Dojos, ist Teil der Zen-Praxis als Praxis der Konzentration und der Freigebigkeit.
 16. Das Dojo ist für die Zazen-Praxis reserviert. Allerdings können dort auch Praktiken stattfinden, die mit Zazen harmonieren, wie Yoga und Massagen.
 17. Bevor jemand etwas in den Räumen des Dojos unternimmt, muss er/sie die Verantwortlichen fragen. Niemand darf sich außerhalb von Zazen ohne die Zustimmung der Verantwortlichen in den Räumen aufhalten.
 18. Im Dojo sollte man nicht laut sprechen, husten oder sich lautstark die Nase putzen. Nach Zazen ist es ratsam, ruhig und konzentriert zu bleiben.
 19. Der/die Verantwortliche des Dojos oder der Zazen-Gruppe achtet, unterstützt von den Lehrern des Dojos, auf die Einhaltung der Regeln, um die reine Praxis aller zu schützen. Dabei kann er/sie auch vom spirituellen Rat der ABZE unterstützt werden.
 20. Diese Regeln sind wertvoll und müssen eingehalten werden, aber keine Regel ersetzt eine wache Praxis, die eine Quelle der Weisheit, des Wohlwollens und des Mitgefühls ist.