

Samu

Samu beschreibt im Zen eine Arbeitsmeditation oder auch die Praxis der Arbeit für die Gemeinschaft.

[Samu-Praxis aus Sicht des Soto-Zen](#)

[Wikipedia](#) schreibt:

Zitat

Samu (jap. ??) ist im Zen-Buddhismus die Bezeichnung für das meditative Arbeiten im klösterlichen Kontext, das ebenso zum vollkommenen Gewahrsein führen kann wie die Übung des [Zazen](#).

Viele Zen-Geschichten berichten über die Verwirklichung von Wesensschau ([kensho](#)) und Erwachen ([satori](#)) beim Gemüseschälen in der Küche oder beim Fegen des Hofes. Auch bei Sesshins von Laien wird Samu häufig geübt, um später das Einüben von Zen im Alltag zu erleichtern. Bei diesen Arbeiten ist das *Wie* entscheidend, nicht das Resultat oder die Zeit, in der die Arbeit vollzogen wurde. Samu wird in der Regel ein bis zwei Stunden täglich als Ergänzung zum Zazen durchgeführt. Die Hingabe zeigt sich darin, dass der Übende jede ihm zugeteilte Arbeit mit großer [Achtsamkeit](#) ausführt.