

Sesshin

Zitat

Ein **Sesshin** (chinesisch 禅坐, Pinyin *ji? x?n*, W.-G. *Chieh Hsin*; jap. 禅坐) ist eine Periode unterschiedlicher Länge mit konzentrierter Zen-Meditation. Es findet in einem Zen-Kloster oder Trainings-Zentrum statt, wobei bedeutend intensiver [Zazen](#) praktiziert wird als in der täglichen Zen-Praxis. Das Programm eines Sesshins ist gekennzeichnet durch häufige und ggf. längere Meditationsperioden. Je nach Ausrichtung werden die Mahlzeiten ebenfalls in der Zazen-Haltung während eines Sesshin eingenommen. Längere Sitz-Perioden werden häufig durch [Kinhin](#) (Gehmeditation) unterbrochen. Das praktizierte Schweigen dient der [Konzentration](#) und Nicht-Ablenkung.

In einem ansonsten monoton erscheinenden Ablauf von Zazen und Kinhin stellen [Sutren](#)-Rezitation, [K?an](#)-Praxis, [Dokusan](#) (das persönliche Gespräch mit dem Lehrer) und das [Teish?](#) (Vortrag) des [Roshi](#) von außen betrachtet besondere Abwechslungen dar.

Aber auch diese Tätigkeiten dienen dem "Vertrautwerden mit dem eigenen Geist" und werden mit derselben Geisteshaltung ausgeübt / wahrgenommen, wie in der Zazen-Haltung selber.

Mahlzeiten werden in ritueller Form (?ry?ki) gemeinsam und in Stille eingenommen. Alle Tätigkeiten, so auch kleinere Arbeiten, [Samu](#) (Abwasch, Reinigung, Garten etc.) werden in großer Geistesgegenwart, bestimmter Form und [Achtsamkeit](#) verrichtet. Durch die Übung des "konzentrierten Tuns", wird dem Übenden eine Möglichkeit gegeben, den in der bewegungslosen Zazen-Haltung entwickelten Geist auch in den Tätigkeiten des Alltags zu transportieren und umzusetzen.

[Sesshin – Wikipedia](#)