

Sesshin in Les Rasses

Erfahrungsbericht und Ausblick

Samu* während des Sesshins vom 5. – 9. Mai 2019

Das Haus und seine Ausstrahlung

Das Haus in Les Rasses ist nach ökologischen Kriterien konzipiert und versteht sich als Ort, der sich harmonisch in die Umwelt einfügt. Es ist unser Wunsch, dieses harmonische Zusammenleben mit der Natur in der Gemeinschaft zu üben und widerzuspiegeln.

An unserem letzten Sesshin haben wir als Teilnehmende alle anfallenden täglichen Arbeiten selber erledigt: Kochen, Aufräumen und Putzen. Wir haben es als sehr positiv erlebt, aktiv für unser eigenes Wohl und das der Gruppe zu sorgen.

Dabei ist uns klar geworden, dass es wichtig ist, die Kompetenzen und Rollen jedes einzelnen von Beginn an genau zu definieren und die Abläufe zeitlich und räumlich zu koordinieren. Auf diese Weise können störende Überschneidungen vermieden werden und die Arbeiten können weitgehend im Schweigen ausgeführt werden. Wir können üben, ganz bei der Sache zu sein und uns völlig auf das konzentrieren, was gerade zu tun ist – im Zazen wie bei der Ausführung der verschiedenen Arbeiten.

Das Miteinander schafft ein Gemeinschaftsgefühl, in dem jeder sich einordnen und sich doch in seiner Rolle frei und selbstbestimmt bewegen kann. Das ist z. B. gerade in der Küche wichtig, wo auf relativ beschränktem Raum drei Mahlzeiten von drei verschiedenen Equipen vorbereitet werden und auch abgewaschen werden muss. Da ist es hilfreich, wenn jeder weiss, wie sein Bereich abgesteckt ist, damit man sich nicht in die Quere kommt. Wer gegebenenfalls Unterstützung braucht, bittet darum.

Nahrung

Unser Ziel ist es, mit dem Vorhandenen (auch Resten) ausreichende und nachhaltige Mahlzeiten zu bereiten, d.h. unter den gegebenen Bedingungen mit ganzem Einsatz etwas Feines zu kochen.

Als Ergänzung oder zwischendurch stehen ausserhalb der Küche jederzeit Früchte und Brot zur Verfügung ebenso wie heisses Wasser, Pulverkaffee und Tee.

*Das Wort **Samu** beschreibt traditionellerweise vor allem körperliche Arbeit wie Putzen, Kochen, Gartenarbeit, Holz spalten und im weiteren Sinne aber auch alle Arbeit, die zum Wohle der Sangha ausgeführt wird. Es ist ein fester Bestandteil des Tagesablaufs in einem Zen-Tempel und dient nicht nur der Versorgung der Mönche (oder Nonnen) und sondern hat als Achtsamkeitspraxis zentrale Bedeutung.

