

Der virtuelle Zendo auf Zoom ist morgens ab 7:15 h geöffnet.

Wir laden dazu ein, sich rechtzeitig, ca. 10 Min. vor Beginn der Meditation einzuwählen und sich genau wie im realen Zendo auf das Zazen vorzubereiten.

Das Mikrofon der TeilnehmerInnen sollte stumm geschaltet sein, um zu starke Störgeräusche zu vermeiden. Es ist frei gestellt ob mit oder ohne angeschaltete Videofunktion praktiziert wird.

Ablauf:

Vier Minuten vor Beginn des Zazen erfolgt ein abgekürzter Han.

Um 7:30 h wird Zazen durch drei Glockenschläge begonnen.

Es folgt das Kesa Sutra, das von der/dem jeweiligen Host rezitiert wird. Jede/r kann für sich laut mitrezitieren:

Dai sai ge da puk ku mu so fuku den e hi bu nyo rai kyo ko do sho shu Jo (2x)

Großes Gewand der Befreiung Feld jenseits von Form und Leerheit Die Lehre der/des Thatagata tragend mit allen Wesen erwachen (1x)

Das Zazen endet nach 30 Minuten mit einem Glockenschlag.

Anschließend wird der Text des Herzsutras auf dem Bildschirm eingeblendet, an unterschiedlichen Tagen jeweils auf sinojapanisch, deutsch oder englisch

Die/der Host rezitiert, alle können mit stumm geschaltetem Mikro mitrezitieren.

Abschließend sind alle eingeladen ihre Mikros und Videos an zu schalten, um sich zu begrüßen.

Soweit der übliche Ablauf. Da wir zurzeit mehrere Menschen sind, die als Host fungieren und auch die Technik „mit spricht“, bitten wir eventuelle Varianten im Ablauf als willkommene Irritation zu begrüßen.