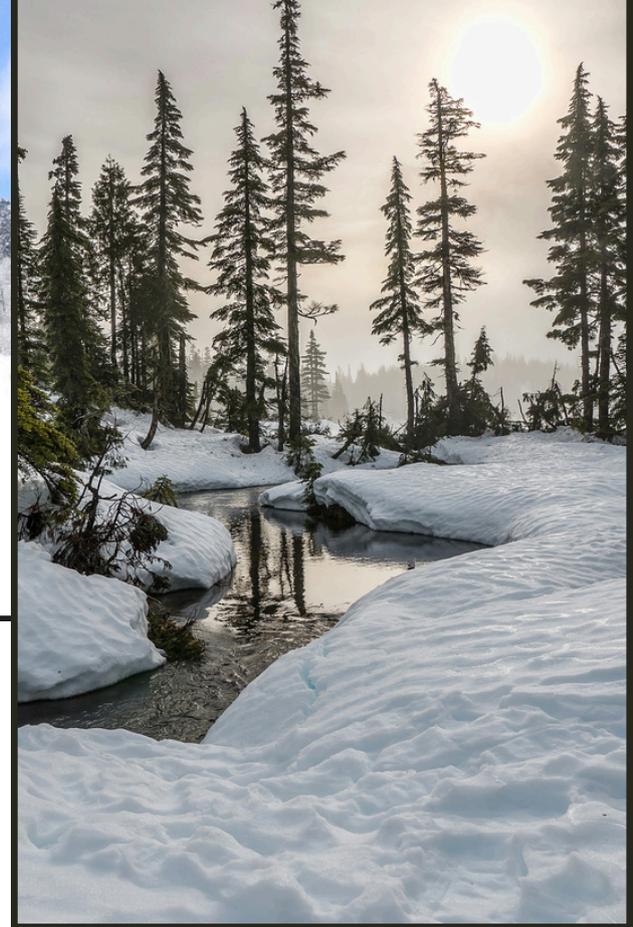




Rohatsu

Sesshin



Eine Etappe auf dem Weg zur Bergspitze

Das Rohatsu ist im Daishin Zen das wichtigste Sesshin des Jahres. Dieses 7-tägige Sesshin, das traditionell Anfang Dezember, bei uns aber auch im Februar stattfindet, ist in der Form konsequenter als andere Sesshins, es richtet sich deshalb auch in erster Linie an Fortgeschrittene und Schüler und Schülerinnen.

Wer den Zen-Weg wirklich gehen will, der sollte das Rohatsu als einen festen Termin in jedem Jahr einplanen. Nutze das Rohatsu um in gemeinsamer Kraft tiefe Erfahrungen zu machen und dich weiter zu entwickeln.



Was erwartet dich?

Anders als bei den anderen Sesshins wird beim Rohatsu weitestgehend auf Einführungen und Erleuterungen verzichtet. Wir widmen uns ganz dem wesentlichen und wollen schnell zum Kernpunkt der Praxis kommen: Zazen, Sitzen in Kraft und Stille.

Wer zum allerersten Mal dabei ist, wird natürlich auch hier nicht alleine gelassen und bekommt, was nötig ist um in die intensive Praxis zu starten.

Im Daishin Zen steht der Herz-Weg immer an erster Stelle. Auch in dem für viele Teilnehmenden hart anmutendem Rohatsu ist das so, ja besonders dort.

Nachdem wir uns orientiert haben und angekommen sind, werden wir ins Schweigen eintreten um uns voll und ganz auf die Praxis zu konzentrieren.

Wie auch bei den anderen Sesshins, sind die Zazen-Runden jeweils 25 Minuten lang, gefolgt von einer kurzen Pause oder Kinhin (Gehmeditation).

Morgens geht es um 4:30 Uhr los – freiwillig auch früher.
Abends bis etwa 22:00 Uhr – freiwillig auch länger.

Zur Anmeldung

01.12 - 08.12.2025

Montag 18:00 Uhr – Montag 11:00 Uhr

Daishin Rinzaï Zen 7-Tage-Sesshin im Zen-Kloster Buchenberg



Der japanische Weg ist für uns oft zu hart.

Ein klassischer Weg in Japan, den wir in Europa selten gehen und der unbeliebt ist, ist der Weg: „No pain, no gain!“ Das heißt, das sehr intensive und lange Sitzen führt dazu, dass die Teilnehmer irgendwann Knieschmerzen oder Rückenschmerzen bekommen. Die sind in aller Regel absolut harmlos, aber belasten die Menschen doch sehr. Nun kommt die Konzentration im Zazen dazu – zu mehr ist der Mensch dann nicht mehr in der Lage. Das heißt: auf der einen Seite ist der Schmerz und auf der anderen Seite ist die Konzentration. Beide stehen auf einmal im Mittelpunkt, es gibt nichts anderes, nur Schmerz und Konzentration. Alles andere löst sich auf. Und das ist der Übungsweg, ein Trick sozusagen, um euch zu einer Erfahrung zu verhelfen. Wenn man das weiter verfolgt, dann läuft sehr vereinfacht ausgedrückt auf der Oberfläche erst einmal das Wahrnehmen von „Oh mein Rücken, oh mein Knie tut weh!“. Darunter aber wächst ganz sanft eine „Einheit“. Und irgendwann plötzlich bricht dieser Aspekt der „Einheit“ durch. Und genau an dieser Stelle, von einer Sekunde auf die andere, ist der Schmerz weg. Wir sitzen in einem wunderbaren Gefühl und denken „Wow, das ist Samadhi“ - und schwups sind wir wieder raus ...

Das - bis zum Letzten ausgereizt - ist der japanische Weg. Dieser Weg ist durch sehr viele Jahrhunderte erprobt und weiterentwickelt. Doch die Strenge und Härte, mit der dieser Weg in japanischen Klöstern gegangen wird, ist mit Europäern nicht gehbar. Im Daishin Zen haben wir deshalb diese Methode „angepasst“ an die Bedürfnisse, Gewohnheiten und die Kultur der Menschen hier im Westen.

Angepasst und abgemildert - ja, aber so, dass die Möglichkeit, eine Erfahrung zu machen, einen persönlichen Meilenstein zu erreichen, geblieben ist.

Und so gibt es im Daishin Zen immer zwei Möglichkeiten des Trainings - auch auf dem Rohatsu:

1. Der Weg des Herzens, der Herz- Initiation. Auf diesem Weg stehen Hingabe und Leichtigkeit im Vordergrund.
2. Der Weg des Yang-Zen oder Samurai-Zen. Das ist der Weg, den wir gehen, um unser kleines Selbst und den unheilsamen Widersacher in uns zu besiegen. Dieser Weg ist anstrengend, kraftvoll und mitunter auch kriegerisch.

Jeder Schüler kann wählen zwischen herzvoller Hingabe und kämpferischer Konzentration: Schweißüberströmt erklimme ich mit aller Kraft das Bergplateau, lichte offene Weite, aus dem Nebel ein goldener Mond.

Der entscheidende Unterschied zum japanischen Zen ist die Freiwilligkeit. Sitzt im Daishin Zen ein Schüler die Nacht durch, dann tut er das nicht, weil er muss, sondern weil er etwas fühlt, es will, ihn etwas aus seinem eigenen Inneren dazu antreibt.

Sehnsucht ist der Motor.

So hat jeder Schüler, jede Schülerin die Wahl. Es ist auch möglich, die Wege zu wechseln, mal Yin, mal Yang zum Schwerpunkt zu machen, je nachdem, was der eigene Weg gerade erfordert. Doch das entscheidet der Mensch ganz allein.

Denn jeder geht seinen eigenen Weg!



Wir sitzen im Zazen und sind offen

Der Daishin Zen-Weg bedeutet, dass von Anfang an Transformation, Veränderung, Freiheit und Öffnung da sind. Und mitten im Chaos, im Leiden, das wir auch im Daishin Zen immer wieder erleben werden, praktizieren wir Zazen und sind offen. Und so wird es mehr und mehr zu einem Weg. Und irgendwann wird dieser Weg ein Weg, von dem wir nicht mehr „herunterfallen“ können. Das heißt, den wir nicht mehr verlassen werden. Und das ist dann wunderbar. Trotzdem sind wir noch im Chaos und Leiden gefangen, aber wir spüren: Der rote Faden ist da. Und mehr und mehr verändern wir uns, verwandelt sich unsere Gier, unsere Wut, unser Ärger. Es wird daraus ein Regen aus Funken, und in allem, was ihr seht, schimmert dann das eine Licht. Und ihr erkennt, dass das „Licht der unendlichen Sonne“ in eurem Herzen ist. Und dann fällt der andere Wahnsinn ab.

Wer bin ich? Der Weg wird offen und klar.

Catvari apramana cittani –

Maitri – Güte wie ein Sonnenmeer.

Karuna – Liebe wie eine Mutter zu ihrem Kind.

Mudita – Freude, Entzücken wie Frühlingssonne.

Upekkha – Gelassenheit wie ein stiller, weiter Ozean.

Maitri – Güte.

Karuna – Liebe.

Mudita – Freude.

Upekkha – Gelassenheit.

Maitri, Karuna, Mudita, Upekkha.

Atta dipa viharatha - Atta sarana ananna.

Du bist das Licht. Ruhe in dir selbst. Und sonst nichts.

