

## ZEN-Glossar

Banka	Abendrezitation
Chōka	Morgenrezitation
Dahan	Ruf zum Zazen
Daiko	Japanische Trommel
Dokusan	4-Augen Gespräch mit Zen-Meister
Gasshō	Handinnenflächen aneinandergelegt
Gassho Teito	mit Verbeugung
Haiku	Japanische Gedichtsform
Handaikan	Funktionsträger zur Essensvorbereitung
Ino	Rezitationsleiter
Inkin	Handglocke des Jiku
Jiku	Zendō-Leiter (Jikijitsu)
Jisha	Teegeber
Jokei	Rezitations-Team
Kanto	Leiter der Handaikane
Keisaku	Stab zur Linderung von Verspannungen
Kinhin	Meditation im Gehen in der Zendo oder Draussen. Gleichzeitig in Bewegung und Stille sein.
Metta	Herz, Herz-Geist
Mudra	Handhaltung
Mokugyo	Holzblock, gibt Tempo beim Rezitieren an
Rezitation	Rezitation ist ein Bestandteil der Zen-Übung, die u.a. zur Kräftigung der Atmung führt
Rōhatsu	Intensives Sesshin im Dezember und Januar
Sarei	kleine Teezeremonie in der sich die Essenz des Zen ( Klarheit, Respekt, Harmonie, Stille) zeigt.
Shakuhachi	Japanische Bambusflöte
Samu	Arbeit zum Wohle aller
Shashu	Handhaltung: beide Hände auf Solarplexus
Taiwa	individuelles Meditations-Einzelcoaching.
Takkus	Klanghölzer, die Beginn und Ende einer Sitzrunde bzw. Pause einleiten
Teishō	Lehrvortrag des Zen-Lehrers
Yaza	Freies Sitzen in die Nacht
Zazen	Sitzen in Kraft und Stille.
Zendo	Meditationshalle, in der Meditation praktiziert wird. Ein Ort der Stille und des respektvollen Umgangs miteinander.