



Sich fürs Zoom-Sesshin vorbereiten

Hier ein paar unterstützende Hinweise für ein gelingendes Zoom-Sesshin.

Richte deinen bevorzugten Meditationsplatz an dem Ort ein, an dem du dich wohl fühlst. Platziere den Computer in deiner Nähe, am besten etwa auf Augenhöhe mit einer guten Verbindung zum WLAN.

Bevor das Sesshin beginnt, wähle eine gute Strecke für dein Kinhin (Gehmeditation), auf der du nicht abgelenkt wirst etwa durch Unordnung oder irgendwelche «Stolpersteine». Beginn und Ende des Kinhins werden jeweils angesagt.

Mahlzeiten, Samu

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, so dass du alle Zutaten zu Hause hast bei Beginn des Sesshins. Du kannst deine Mahlzeiten auch im Voraus zubereiten, so dass du sie dir bloss noch aufzuwärmen brauchst.

Wenn du für dich zu Hause in den Pausen Samu machst, dann wähle am Besten manuelle Tätigkeiten, falls möglich. Denn es ist einfacher, mit ganzer Aufmerksamkeit z. B. beim Staubsaugen, Aufräumen, Essen vorbereiten und dergl. zu sein, als geistigen Tätigkeiten nachzugehen. Wie für jedes Sesshin: vermeide Dinge, die dich in Gedanken abdriften lassen, wie beispielsweise Bücher lesen, TV-Sehen, E-mails beantworten, SMS zu schreiben und dergl. Versuche, bei allem, was du tust bei deiner Meditationsübung zu bleiben. Vielleicht schaltest du auch dein Mobiltelefon auf Flugzeugmodus oder lässt es in einem anderen Raum.

Verwendung von Zoom

Du musst dir die Zoom-App nicht unbedingt auf deinen Computer herunterladen. Du kannst einfach dem Zoom-Sesshin-Link folgen und dann wirst du in einen Warteraum eingelassen und von dort ins virtuelle Zendo.

Im Zoom-Zendo kannst du entweder auf «Galerieansicht» oder auf «Lautsprecheransicht» schalten. «Galerieansicht» zeigt alle Teilnehmenden. «Sprecheransicht» zeigt nur das Bild des gerade Sprechenden.

Wenn du ins Zendo eintrittst ist dein Mikrofon auf Stumm geschaltet, die Kamera ist eingeschaltet. Du kannst deine Kamera und dein Mikrofon jederzeit selbst ein- und ausschalten.

Um sicherzustellen, dass Zoom gut funktioniert, fahre deinen Computer während der Pausen immer wieder runter und starte ihn neu und starte Zoom mit dem Zoom-Link und logge dich erneut ein.

Dokusan (Einzelgespräch)

Wenn du zum Dokusan gehen möchtest, dann melde dich bitte bei mir, indem du mir nach dem Teisho – ich werde das jeweils ankündigen – eine Chatnachricht mit dem Vermerk «Dokusan» an «nur Host» schickst. Während des Tages werde ich alle, die mir eine solche Chatnachricht geschickt haben während des Zazen in den sog. «Break out Room» zum Dokusan einladen. Im Break out Room können wir zu zweit sprechen ohne dass die anderen gestört werden. Hebe die Stummschaltung deines Mikrofons auf, wenn du in den Break out Room kommst, sonst kann ich dich nicht hören.



Technische Schwierigkeiten

Wenn du technische Probleme beim Einloggen hast, überprüfe deine WLAN-Verbindung, starte ev. deinen Computer neu und versuche dich über den Zoom-Link erneut einzuloggen. Falls der Link nicht funktionieren sollte, schreibe mir eine E-Mail, dann werde ich dir einen neuen Link per e-mail zuschicken. Der Ton kann während der Übertragung plötzlich ausfallen oder, wenn du versuchst, dich über deine heruntergeladene Zoom-App einzuloggen, kann die App abstürzen, die Verbindung kann schlecht werden, wenn gerade viele Leute online sind oder Zoom verwenden. Im Zweifelsfall bleibe bei deiner Meditation und orientiere dich einfach am Zeitplan des Sesshins.