



choka sangha

HANDEIKANES

Material:

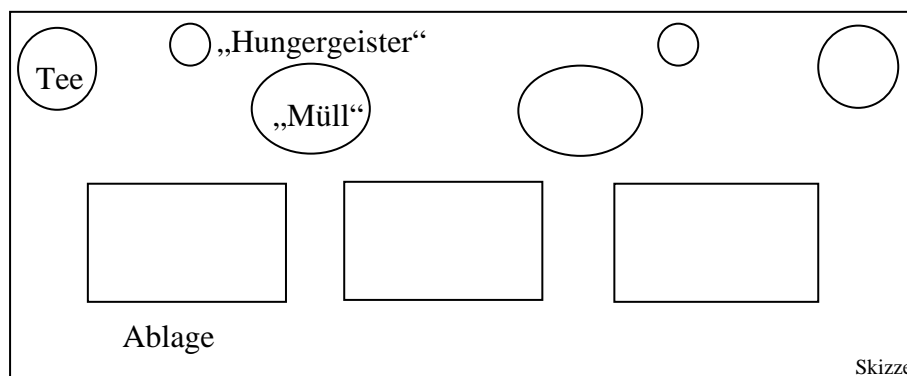
- Bambusmatte
- 3 Unterlegplatten für Töpfe/ Teller
- 2 „Abfallteller“ (nach Möglichkeit tiefe Teller/Schalen)
- 2 Schälchen/Gefäße für „Hungrige Geister“
- 2 Teekannen mit Stövchen mit heißem Wasser
- 2 kleine Tücher für eventuelle „Kleckse“ (bei sich tragen, am Gürtel oder so)
- Kellen und Löffel zum Auftun (ist aber meist bei den Töpfen aus der Küche)
- 2 Sitzmatten (halbiert gefaltet) oder Kissen zum Sitzen (Fersensitz für die ganze Dauer auf Holzboden ist nicht zu empfehlen...)

Ablauf vorher:

„Ping“ des Jikki zum Ende der Sitzperiode vor einer Mahlzeit. Nach „Holzklack“ und Verbeugung im Sitzen gehen die Handeikane *direkt* los zum Aufbau und Essen holen. Einer bereitet die Matte mit Unterlagen und Tellern, am Ende der Matten bzw. nach Absprache, vor.

Der andere stellt in der Teeküche die gefüllten Wasserkocher an und rennt zur Küche, um Essen zu holen, das kann dann gleich auf die vorbereitete Babusmatte in der Zendo gebracht werden (daher der Aufbau als erstes). Der zweite holt ebenfalls Essen.

Aufbau:



Reis immer nach links

Zusatzessen und Rettich in die Mitte

Suppe nach rechts

Achtsamkeit üben durch Aufbaudetails. Synchron, harmonisch, sinnvoll.

Die Sojasaucen etc. wird jeweils auf einem kleinen Tuch vor den Roshi und den Jikki gestellt. Sie wird von dort weitergegeben.

Die Teekannen zu Beginn mit der „Nase“ (Ausgießer) Richtung Budda. Nach Beendigung des Wasser Ausgebens mit „Nase“ zur Tür abstellen!

Ablauf:

Wenn alles aufgebaut ist stehen die Handeikane am Platz und warten bis das Kinhin beendet ist.

Wenn alle sitzen, knien die Handeikane im Fersensitz bis alle Ihre Essschalen aufgebaut haben.

Handeikane rezitieren nicht mit. Achtsamkeit liegt auf dem Geben von Nahrung für die Sangha. Sie essen später in der Küche und sollten deswegen Ihr Essgeschirr schon vorher dort mit hinnehmen.

Dann beginnen sie selbständig ZÜGIG und achtsam, aber nicht gehetzt das Essen auszuteilen. Deckel vorher abnehmen und am Platz liegen lassen!

Aufrechtes Gehen und grader Rücken üben. Die Töpfe sind mitunter recht schwer...!!!

Reis und Suppe beginnen jeweils beim Roshi und Jikki und arbeiten sich dann bis zum Ende der Matten durch. (Also nach einer Sitzreihe wieder auf der anderen Seite vorne beginnen)

Sich bei der Essensausgabe vor *Einzelnen* direkt und vor *Zweien* in der Mitte platzieren. Halbkniend, also ein Bein angewinkelt mit dem Fuß aufsetzen. So ist eine zügigere Essensausgabe durch schnelleres Aufstehen möglich, als wenn man vor jedem in den Fersensitz geht. Auch die Gefahr von Kleckern wird durch die stabilere Haltung gemindert.

Der Topf wird abgesetzt und die angereicherte Schale befüllt. Teilweise wird die Schale auch hingehalten. Achtsam ausgeben. Kleckern ist dringend zu vermeiden!

Reiben der Hände bedeutet „bitte noch mehr“ „Abwischen“ der Hände bedeutet: „Es reicht“ Dabei obliegt es der Einschätzung des Handeikane die Mengen so abzuwägen, das für alle (auch für sie selber nach dem Essen) genug da ist.

Dann der Rettich und gegeben falls **was es noch gibt**, ebenfalls beim Roshi und Jikki beginnen.

Danach warten die Handeikane aufeinander am Platz, nehmen die Schalen für die Hungergeister und machen eine gemeinsame Verbeugung mit der Schale hochhaltend Richtung Budda. Dann wieder beim Roshi und Jikki beginnen.

Gegen Ende wieder eine gemeinsame Verbeugung am Platz mit den Schalen.

Abstellen und dann Platz nehmen, während die anderen essen.

Nachdem der Jikki die erste Runde beendet hat, indem er seine Stäbchen hörbar auf den Boden legt, teilen die Handeikane **eine zweite Runde Reis und Suppe** aus. Wieder wie immer beim Roshi und Jikki beginnend. Nach Beendigung Platz nehmen.

Wenn der Jikki die zweite Runde beendet hat mit Niederlegung seiner Essstäbchen nehmen die Handeikane möglichst synchron **die „Müllteller“** und sammeln etwaige Überreste, Kerne etc. ein. Dabei kann auch gleich die Flasche mit der Soja Sauce mitgenommen werden.

Nach Rückkehr nehmen Sie gemeinsam die **Teekannen mit dem heißen Wasser** vom Stövchen und verteilen auf Ihrer Seite beim Roshi bzw. Jikki beginnend das Wasser zum Ausspülen.

Während des Wartens auf die Beendigung der Schalenreinigung und Verpackung des Essgeschirrs knien im Fersensitz.

Handeikane rezitieren nicht mit. Sie haben noch nicht gegessen.

Wenn der Jikki und dann der Roshi die Zendo verlassen haben, können die Handeikane aufstehen und am Platz warten bis alle die Zendo verlassen haben, um dann abzuräumen und danach selber in der Küche zu essen.

Morgens geht einer der Handeikane mit zur Teezeremonie im Teeraum, der andere räumt dann alleine ab.

Dies geschieht im Wechsel jeden Tag.

Um 8.00 bzw. kurz nach essen dann beide mit demjenigen der die Teezeremonie abgehalten hat.