

Zazen Meditation (Zen)



Foto: CC0 - meditation-1777522_1920

Zazen (Zen) stellt eine Meditationstechnik aus dem Zen-Buddhismus dar. Sie soll Körper und Geist zur Ruhe bringen. Die Anwendung kann dazu führen, spirituelle oder mystische Erfahrungen zu machen. Die Meditationsübung gibt es in verschiedenen Varianten. Die Grundtechnik des achtsamen Sitzens und Atems ist jedoch gleich: Durch Selbstbeobachtung des Körpers, Körperhaltung und Atmung, verbindet sich der Meditierende mit Körper und Geist (Einheit) mit dem aktuellen Ort des Aufenthalts und dem zeitlichem Augenblick des Befindens. Zazen hat allerdings von Natur aus kein weiteres Ziel und keine andere Bedeutung, die über das Sitzen selbst hinausgeht.

Ablauf:

- Du sitzt in bequemer Stellung. Die Körperhaltung ist aufrecht. Deine Wirbelsäule leicht gestreckt. Die Schultern minimal nach hinten gebogen. Das Kinn ein wenig abgesenkt. Die Hände in den Schoß gelegt. Die Daumen berühren sich. Die Augen sind geschlossen. Gesicht und Bauch bleiben entspannt.
- Konzentriere dich nun auf deinen Atem, wie er beim Einatmen durch deinen Körper wandert und beim Ausatmen diesen wieder verlässt.
- Zähle deine Atemzüge: Eins (einatmen, ausatmen), zwei (einatmen, ausatmen), drei und so weiter bis hin zu fünf. Dann beginn von vorn.

- Aufkommende Gedanken nimm kurz wahr und lass sie dann wieder los. Die Konzentration wandert zur Atmung zurück. Dabei hilft die Berührung der Daumen.
- Will ein Gedanke bleiben, drücke beide Daumen (leicht) zusammen.
- Kannst du den Gedanken loslassen, löse die feste Berührung der Daumen.
- Geh wieder über zur Beobachtung deines Atems und dem Zählen der Atemzüge. Konzentriere dich auf den unteren Teil deines Körpers.
- Kommt wiederum ein Gedanke, der sich anhaften möchte, drücke beide Daumen solange zusammen bis er weiterzieht. Löse dabei die Daumen wieder.
- Kehre zurück zur Atmung. Beobachte ihn. Zähle seine Atemzüge. Bleibe aber mit der Aufmerksamkeit im Unterbauch.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (20-30 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest.
- Nimm deine Umgebung wieder wahr. Bewege und räkele dich. Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus.