

Zen Gruppe Recklinghausen

Wie praktiziere ich Za-Zen? Der Ablauf

Betreteten des Dojos

Beim Eintreten betreten Sie das Dojo, bzw. Zendo, den Meditationsraum, mit dem linken Fuß zuerst.

Die rechte Hälfte des Körpers steht symbolisch für die aktive Seite, die linke für die passive. Wir lassen damit sinnbildlich das aktive Alltagsleben hinter uns und betreten den Ort der Ruhe.

Wir verbeugen uns im Dojo in Richtung Altar mit Gassho.

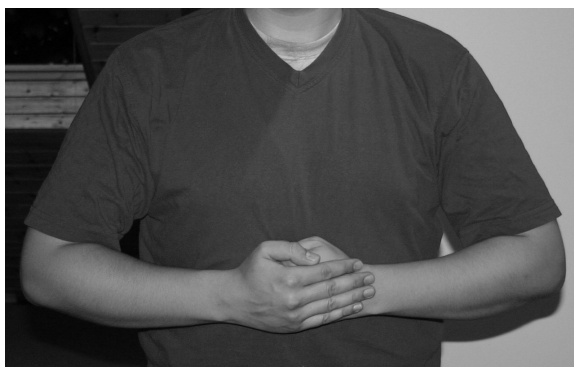
Gassho



Die Handflächen werden aneinander gelegt, die Unterarme sind parallel zum Boden und die Fingerspitzen etwa auf Höhe der Nasenspitze. Damit kann man Respekt, Dank, Vertrauen, Bejahung, Akzeptanz usw. ausdrücken - wie Sie sehen, nur positive Dinge...

Meist ist die Handhaltung „Gassho“ mit einer Verbeugung verbunden.

Nun gehen Sie zu Ihrem Platz.
Die Hände baumeln nicht links und rechts am Körper, sondern werden vor der Brust zusammengelegt. Diese Handhaltung nennt sich „Shashu“.



Shashu

Bilden Sie mit der linken Hand eine Faust. Dabei wird der Daumen von den übrigen Fingern eingerollt. Die Faust wird mit dem Handrücken nach vorne vor den Brustkorb gehalten und die rechte Hand bedeckt den linken Handrücken.

Die Ellbogen, Hände und Unterarme bilden eine möglichst gerade Linie. Wenn Sie an Ihrem Platz angekommen sind, verbeugen Sie sich mit Gassho zu Ihrem Platz, drehen sich im Uhrzeigersinn zur Gruppe und verbeugen sich ebenfalls.

Zen Gruppe Recklinghausen

Nehmen Sie Platz.

In der Soto-Tradition sitzen wir mit dem Gesicht in Richtung Wand.



Lotossitz (links)

Legen Sie zuerst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.

halber Lotossitz (2.v.l.)

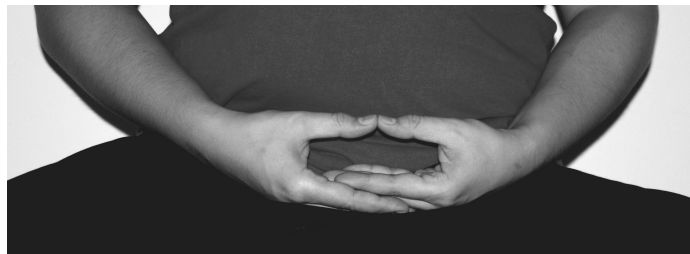
Legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und das linke Bein einfach davor.

Es gibt noch eine Reihe von anderen Sitzpositionen, z.B. in kniender Position (2.v.l.) oder den burmesischen Sitz mit voreinander gelegten Beinen (rechts).

Alle Positionen haben aber eines gemeinsam:

Die gerade und aufrechte Haltung des gesamten Körpers und festen Kontakt zum Boden mit beiden Knien und dem Po.

Die Hände werden im „Mudra der Meditation“ gehalten. Legen Sie den rechten Handrücken nach unten. Die linke Hand liegt mit dem Handrücken nach unten in der rechten, die Daumenspitzen berühren sich leicht.



Die Augen bleiben bei der

Meditation geöffnet. Schauen Sie etwa in einem 45° Winkel 1m vor sich auf den Boden, ohne eine festen Punkt zu fixieren.

Um eine bequeme und stabile Sitzhaltung zu bekommen, hilft es, sich von links nach rechts langsam zur Mitte einzupendeln

Das Bewusstsein

Atmen Sie ruhig und beobachten Sie Ihren Atem. Lassen Sie Ihre Gedanken einfach ziehen. Konzentrieren Sie sich nicht auf etwas Bestimmtes.

Beobachten Sie Ihre Atmung. Dies hilft wieder zur Ruhe zu kommen, falls die Gedanken zu weit abschweifen. Spielen Sie in Gedanken nicht den gestrigen Tag durch oder die Arbeit für morgen. Seien Sie ganz JETZT.

Da es in unserer Natur liegt, zu denken, ist es nicht schlimm, mit den Gedanken zu wandern. Kommen Sie nur ganz ruhig – ohne sich deswegen schlecht zu fühlen – wieder zum JETZT zurück.

Zen Gruppe Recklinghausen

Der Gong

Der Gong hat eine bestimmte Abfolge:

Jedes Zazen (Sitzen) beginnt mit 3 Glockenschlägen.

Der Beginn des Kinhin (Gehmeditation) wird mit 2 Schlägen eingeleitet.

Das Ende des Zazen wird mit einem Schlag angekündigt.

Unser Ablauf:

Beginn des Zazen 3x Gong

Beginn des Kinhin 2x Gong

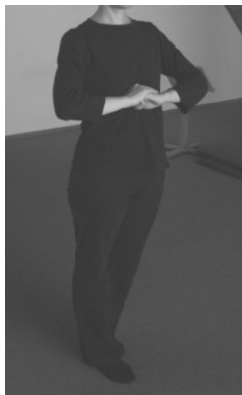
(Ende des Kinhin 1x kleine Glocke)

Beginn des Zazen 3x Gong

Ende des Zazen 1x Gong

Kinhin, die Gehmeditation

Das Kinhin zwischen den Zazen dient ein wenig der Lockerung der Gelenke. Vom Geist her ändert sich aber nichts zur Sitzmeditation. Die Gehmeditation wird genauso achtsam wie die Sitzmeditation durchgeführt. Die Hände werden im Shashu gehalten, allerdings zeigen die Handrücken jetzt nach oben.



Man atmet ein. Bei der Einatmung wird etwa ein halber Schritt nach vorne gemacht. Sobald der Fuß fest auf dem Boden steht - das Körpergewicht sollte auf diesem Fuß/Bein ruhen - wird ausgeatmet. Sie können sich hierbei z.B. leicht vorstellen, den Atem durch den Zeh in den Boden zu leiten. Im letzten Drittel der Einatmung wird wieder ein halber Schritt nach vorne getan. Auch beim Gehen ist der Rücken gerade und die Schultern hängen locker. Halten Sie den Abstand zu Ihrem Vordermann. Die Augen blicken im selben Winkel wie bei der Sitzmeditation nach unten, d.h. sie ruhen etwa auf der Hüfte des Vordermanns.

Wenn die kleine Glocke mit einem Schlag das Kinhin beendet, verbeugen Sie sich kurz (Hände nur Shashu mit Handrücken wieder nach vorne) und gehen mit schnellen Schritten zu Ihrem Platz zurück. Dort verbeugen sich alle noch einmal zu Mitte und nehmen dann wieder Platz.

Ende des Zazen

Wenn das Zazen beendet ist, verbeugen Sie sich sitzend mit Gassho. Denken Sie an evtl. eingeschlafene Muskeln und stehen Sie langsam auf. Verbeugen Sie sich gemeinsam wieder zur Mitte. Auch beim verlassen des Dojos verbeugen Sie sich wieder vor dem Ausgang zur Mitte und verlassen den Raum mit dem rechten Fuß zuerst. Damit treten wir symbolisch mit unserer aktiven rechten Seite wieder in das Alltagsleben ein.

Zen Gruppe Recklinghausen

Verschiedenes

Der Altar

Auf der Fläche des Altars werden verschiedene Gegenstände angeordnet.

Die Buddha-Statue kommt mittig nach hinten, davor die Schale mit dem Sand für die Räucherstäbchen. Es werden neben die Schale zwei ganze und ein halbes Stäbchen bereitgelegt.

Links steht eine Blume oder ein Gesteck und rechts die Kerze.

Neben dem Altar stehen links die große Glocke und rechts die Holztrommel.



Vor und nach dem Sitzen

Die Zeiten vor und nach dem Sitzen gehören mit zur Meditation. D.h. auch diese Zeit sollten Sie in Ruhe und Achtsamkeit zum Umkleiden nutzen.