

Mittwoch, 18. März 2020

Ihr Lieben.

Der Mittwoch ist der Tag, an dem wir uns regelmäßig zum Zazen treffen. Zur Zeit ist das aufgrund der Umstände nicht möglich.

Deshalb möchte ich mich kurz auf diesem Weg melden.

Angefügt habe ich eine paar Anmerkungen für die Meditation zu Hause.

Außerdem möchte ich einen Satz aus „Allgemeine Richtlinien zur Zazen-Praxis“ von Doge zitieren:

„Der Weg ist vom Wesen her vollkommen; das Prinzip des Zen ist absolute Freiheit.“

Das Leben wird in diesen Tagen als unnormal, als verwirrend und begrenzt erfahren. Und doch ist alles ‚vom Wesen her vollkommen‘.

Wie kann das sein, dass das Momentane vollkommen ist?

Wie lassen uns ganz auf die Umstände ein. Dann erfahren wir, dass wir das, was ist, nicht ändern können. Wir müssen Dinge tun, die unbequem sind, die uns aus unseren Angewohnheiten, aus unserem Alltagstrott herausreißen.

Wie kann es sein, dass das „Prinzip des Zen absolute Freiheit ist“?

Freiheit liegt darin, bewusst zu erleben, was sich ereignet: die Einschränkungen, Verbote, Vorgaben, Engpässe in der medizinischen Versorgung, leergeräumte Regale...

Annehmen, was ist, bedeutet: Homework machen, Kinder betreuen, Abstand halten, Hände waschen, in die Armbeuge husten, die sozialen Kontakte einschränken, keine Meditation...

In dem das Gewohnte nicht möglich ist, können wir kreativ werden, können wir neue Freiräume entdecken.

Und genau darin liegt die Freiheit: Loslösen vom Alten. Sich öffnen für das Neue.

Genießen wir die neue Freiheit.

Liebe Grüße

Jörg

## WORIN BESTEHT EINE GUTE MEDITATION?

(Angelehnt an einem Vortrag von Alexander Poraj)

Eine gute Meditation führt uns in die Gegenwärtigkeit. In das Jetzt und Hier. In den Augenblick.

Folgende Hinweise fördern eine gute Meditation:

1. DAUER  
Mindestens 15 Minuten. In der Regel 25 Minuten oder 30 Minuten.
2. ORT  
Eine Ecke, ein kleiner Bereich in der Wohnung.  
Am Besten diesen Platz nicht wechseln.  
Matte oder Decke. Kissen oder Bänkchen oder Stuhl.  
Evtl. Kerze, Blumen, Buddhafigur, Räucherstäbchen.
3. REGELMÄßIGKEIT  
Die Meditation ist geprägt durch das immer wiederkehrende, gleichbleibende Üben.  
Auch in den Ferien/im Urlaub sollte die Sitzübung fortgeführt werden.
4. UHRZEIT  
Die Sitzübung ist zu jeder Zeit möglich.  
Am Besten morgens und/oder abends. Wobei der Morgen sich am Besten eignet wegen der Stille: ohne Partner, Familie, Handy.  
Ein bisschen früher aufstehen. Je nach Witterung bei geöffnetem Fenster.
5. KÖRPER  
Zazen ist eine Körperübung. Wir erfahren es, wenn Müdigkeit verschwindet, Anspannungen im Nacken-/Rückenbereich nachlassen.  
Der Körper sitzt mit aufrechtem Rücken. Der Kopf leicht geneigt. Die Augen schauen etwa 1 Meter vor uns auf den Boden oder sie schauen gegen die Wand. Die Hände werden auf den Oberschenkeln oder auf dem Schoß abgelegt.  
Hilfreich kann ein kurzes Körperscanning sein: Am Kopf beginnend, über Rumpf und Arme hinunter zu den Beinen und Füßen.  
Der Atem fließt ohne jede Behinderung. Auf das Ein- und Ausatmen achten oder das Ausatmen von 1 bis 10 zählen. Das Ausatmen etwas länger ziehen.  
Der Körper fühlt sich am Besten mit einer ausgewogenen Ernährung an.
6. GEDULD  
Was wir für die Übung brauchen: dass wir geduldig mit uns sind. Es gibt diese Momente, in denen man keinen Sinn erkennt, keinen Fortschritt, kein Aha-Erlebnis.  
Zazen ist eine Übung für das ganze Leben.
7. MOTIVATION  
Aus Erfahrung wissen wir, dass die Bereitschaft zum Üben mit der Zeit nachlässt.  
Es ist ratsam, eine unterstützende Lektüre zu lesen. Evtl. mit Menschen Kontakt aufnehmen, die ebenfalls auf dem Weg sind.
8. TRANSFER  
Wie können wir die Übung in den Alltag integrieren? Z.B. Durch Üben des Sich-Bewusst-Seins in jedem Moment: beim Betreten eines Hauses, Zimmers, beim Treppensteigen, bei den Mahlzeiten, beim Autofahren, beim Telefonieren, am PC, beim Spaziergang...