

### **Ablauf der Zen-Meditation (ChanZuo / ZaZen)**

	Vorzeitige Ankunft in Meditationsraum
20:15 – 20:35	1. Sitzung
20:35 – 20:45	Laufen / Erholung
20:45 – 21:05	2. Sitzung
21:05 – 21:15	Anmerkung seitens der/des MeditationsleiterIn oder eine kleine Zen-Geschichte
	Ende der Meditation

## Bestimmungen / Regeln bei der Zen-Meditation (ChanZuo / ZaZen)

1. Die TeilnehmerInnen sollen zu den angegebenen **Zeiten** der Meditation **genauestens einhalten** und **vorzeitig** in Meditationsraum (ChanTang / Dojo) erscheinen.
2. Zu Beginn der Meditation (ChanZuo / ZaZen) wird die **Eingangstür** zu Meditationsraum geschlossen. Wenn Sie doch aus welchem Grund auch immer später eintreffen, **unterlassen** Sie unbedingt, die Eingangstür zu öffnen oder anzuklopfen! Nach der ersten Sitzungsperiode wird die Eingangstür wieder geöffnet, damit Sie in den Meditationsraum zu der Gruppe reinkommen können. Bei Bedarf machen Sie die Meditation allein vor dem Meditationsraum, bis Sie den Einlass bekommen.
3. Sie sollen nach den vorgegebenen Regeln **in Ruhe** und **konzentriert** meditieren. Die TeilnehmerInnen sollen sich strikt an die **Anweisungen** der/des MeditationsleiterIn halten und danach meditieren. Während der Meditation dürfen die TeilnehmerInnen den Meditationsraum **nicht eigenmächtig verlassen**. Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört meditieren können. Bei Bedarf entleeren Sie die Blase etc.
4. Die TeilnehmerInnen sollen ihre „**Tore der 6 Wurzeln**“ – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken – behüten und ihre reinen Gedanken bewahren, um die Meditation in Ruhe und mit Achtsamkeit zu Ende zu führen und nicht mittendrin zu unterbrechen.
5. Die TeilnehmerInnen sollen sich an das **Schweigegebot** unbedingt halten und sollen untereinander **kein Gespräch** (inkl. nonverbaler Kommunikation z. B. durch Blicke oder Körperkontakt), sobald sie sich in der Meditationsraum befinden. Ausgenommen ist die Unterweisung seitens der/des MeditationsleiterIn und bei der erlaubten Konsultation durch die/den MeditationsleiterIn.
6. Die TeilnehmerInnen sollen sich nach dem Motto „**Reine Gedanken bewahren, hier und jetzt leben und wahrheitsgetreue Betrachtung**“ verhalten.
7. Die TeilnehmerInnen sollen entsprechend der Meditation bequeme und Jahreszeiten angepasste Kleidung mit **dezentem Farbton** tragen. Sie sollen sich möglichst vorher **reinigen**, um den Ablauf der Meditation und den Mitmeditierenden nicht zu stören. Bitte von Gebrauch der **Duftwasser** etc. abzusehen! Die persönlichen **Gegenstände** wie Sporttasche usw. sind an den Seiten des Meditationsraums dezent und ordentlich zu unterbringen.
8. Zen-Meditation eignet sich **NUR** für Menschen **mit gesunder Psyche**, die bereit sind, eine gewisse (Selbst)Disziplin anzunehmen. Andernfalls ist von einer Teilnahme abzuraten.
9. Wenn Sie an der Zen-Meditation mitmachen, sind Sie verpflichtet, die obigen Bestimmungen / Regeln **anzunehmen** und **sich daran zu halten**.

**Das wilde Herz zu zähmen erfordert sehr viel Mut und Kraft!**

**Aber ein gezähmtes Herz bringt uns viel Freude und Glückliche Momente!**

*Buddhistisches Zitat*

## Sitzhaltungen

Für die erwünschte Wirkung und den Erfolg der sitzenden Qigong-Übungen ist nicht entscheidend, welche Sitzhaltung Sie einnehmen. Wichtig ist, dass der Körper dabei auf natürliche Weise entspannt aufgerichtet wird und dass die Sitzhaltung bequem ist, damit Sie Körper und Geist gut zentrieren können. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Sitzbeinhöckern verteilt ist und dass Sie Ihren Körper weder nach vorne noch nach hinten, weder nach links noch nach rechts schief ausrichten. Achten Sie gegebenenfalls darauf, dass Sie nicht zu viel Gewicht auf Ihre vor dem Körper gelagerten Beine oder Füße bringen.

Wenn Sie auf dem Boden sitzen wollen, können Sie unabhängig von der jeweiligen Sitzhaltung ein Sitzkissen, ein Sitzhöckerchen oder einen Schemel benutzen. Passen Sie die Sitzhöhe Ihren momentanen körperlichen Fähigkeiten an. Bevor Sie sich für eine Sitzhaltung entscheiden, sollten Sie ruhig die verschiedenen Sitzhaltungen, die hier vorgestellt sind, ausprobieren. Nehmen Sie sich Zeit, um die richtige Sitzhaltung herauszufinden, und gewöhnen Sie sich zuerst langsam an die Haltung, bevor Sie mit der Übung beginnen.

### Lotussitz

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden. Fassen Sie den rechten Fuß mit beiden Händen und legen Sie ihn möglichst hoch in die Leistenbeuge des linken Schenkels. Das rechte Knie soll dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Nur wenn Ihnen das ohne Gewaltanstrengung gelingt, ist es sinnvoll den ganzen Lotussitz einzunehmen. Erzwingen Sie nichts! Üben Sie diese Haltung vorsichtig und schrittweise, bis Muskulatur

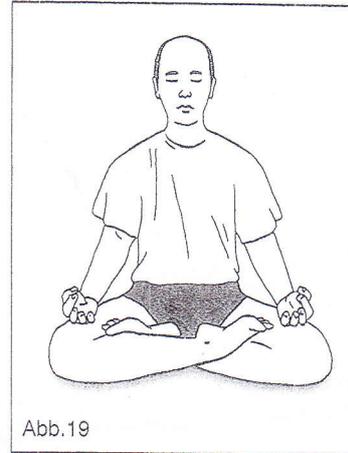


Abb.19

Lotussitz

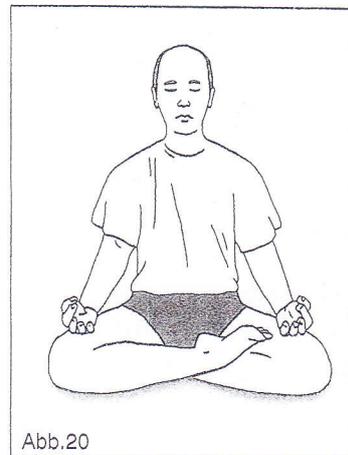


Abb.20

Halber Lotussitz

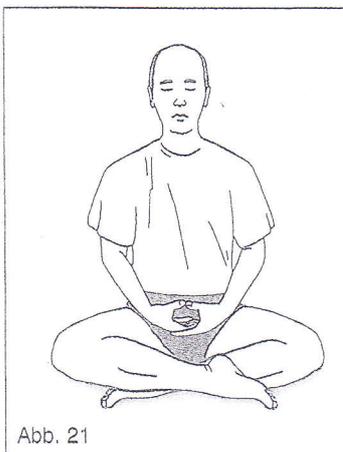


Abb. 21

Schneidersitz

und Bänder sich genügend gedehnt haben. Wenn es geht, winkeln Sie jetzt das linke Bein an, fassen den linken Fuß mit beiden Händen, legen ihn auf den rechten Oberschenkel und schieben den Fuß nach oben, bis er sich in die rechte Leistenbeuge einbettet. Das Becken ist entspannt und leicht nach hinten gekippt, die Wirbelsäule und der Kopf sind ganz natürlich aufgerichtet. (Abb. 19)

### Halber Lotussitz

Setzen Sie sich ebenfalls mit angewinkelten Beinen auf den Boden, legen jetzt aber nur einen Fuß auf den Oberschenkel des jeweils anderen Beines. Der andere Fuß bleibt unter dem Oberschenkel des anderen Beines liegen. Auch hier ist das Becken entspannt und leicht nach hinten gekippt, Rücken und Kopf sind auf natürliche Weise aufgerichtet. (Abb. 20)

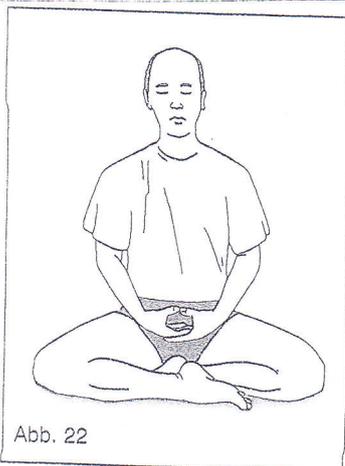


Abb. 22

Diamantsitz

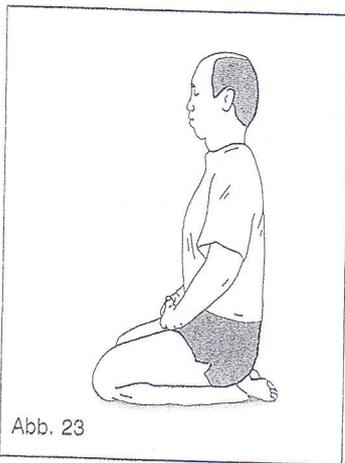


Abb. 23

Fersensitz 1

### Schneidersitz

Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden. Die Füße kommen unter den Oberschenkeln des jeweils anderen Beines zu liegen. Die Haltung von Becken, Rücken und Kopf ist ähnlich wie beim Lotussitz. (Abb. 21)

### Diamantsitz

Winkeln Sie die Beine an, ohne sie zu überkreuzen. Fuß und Unterschenkel des einen Beines liegen somit vor dem anderen Fuß und Unterschenkel. Lassen Sie die Knie soweit wie möglich nach außen zum Boden fallen. Die Haltung von Becken, Rücken und Kopf ist ähnlich wie beim Lotussitz. (Abb. 22)

### Fersensitz

Knien Sie auf dem Boden und bringen Sie Ihr Gesäß auf die Fersen bzw. Unterschenkel. Kippen Sie das Becken leicht nach hinten und richten Sie Rücken und Kopf ganz natürlich auf. Sie können sich diese Haltung etwas erleichtern, indem Sie einen Holzhocker mit nach vorne geneigter Sitzfläche benutzen. Vor allem wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, dass Ihre Beine beim klassischen Fersensitz schnell einschlafen, bringt ein Sitz-

hocker Erleichterung. Solche Meditationshocker sind im Handel erhältlich und auch als Zen-Sitzhocker bekannt, da sie häufig bei der Zen-Meditation benutzt werden. (Abb. 23 / 24)

### Sitzen auf einem Stuhl

Hierbei sollte die Sitzhöhe etwa der Länge der Unterschenkel von der Ferse bis zum Kniegelenk entsprechen, was bedeutet, dass die Oberschenkel sich im Sitzen waagrecht zum Boden befinden. Sitzen Sie nur mit Ihrem Gesäß auf der Sitzfläche und stellen Sie die Unterschenkel senkrecht zum Boden auf. Die Füße bleiben mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und haben einen etwa schulterbreiten Abstand voneinander. Das Becken ist leicht nach hinten gekippt, Rücken und Kopf sind entspannt aufgerichtet, so dass der Rumpf senkrecht zu den Oberschenkeln und zum Boden ist. (Abb. 25)

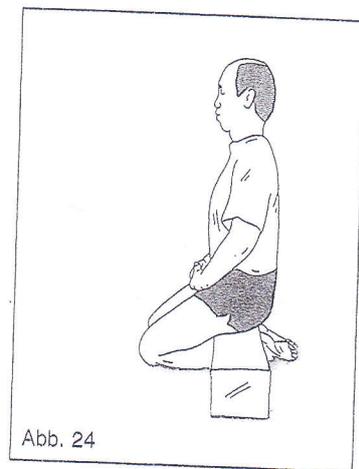


Abb. 24

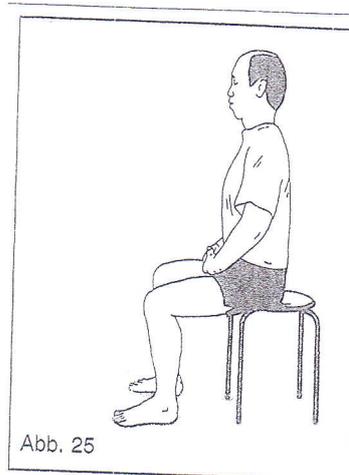
Fersensitz 2

### **Sitzen auf einem Gymnastikball oder auf einer Stehhilfe**

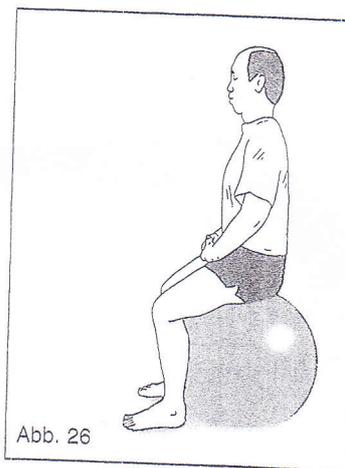
Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball oder eine Stehhilfe, die die richtige Höhe haben sollten, so dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel auf der Rückseite des Beines 120 bis 135 Grad umfasst. Stellen Sie Ihre Unterschenkel senkrecht, dabei berühren die gesamten Fußsohlen den Boden. Der Abstand zwischen den Innenseiten der Füße sollte der Breite zwischen Ihren Schultergelenken entsprechen. Kippen Sie Ihr Becken leicht nach hinten, richten Sie Rücken und Kopf auf und sorgen Sie dafür, dass Sie stabil sitzen. (Abb. 26)

### **Handhaltungen**

Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie die Handflächen nach oben oder nach unten richten. Wenn die Handflächen nach oben zeigen, können Sie mit dem Daumen den Zeigefinger berühren, so dass die beiden Finger einen Kreis bilden, während Sie die anderen Finger entspannt geöffnet liegen lassen. Alternativ dazu können Sie Ihre Hände auch geöffnet vor dem Unterleib (Dantian) übereinander legen, wobei die rechte Hand in der Handfläche der linken liegt und die beiden Daumen einander berühren.



Fersensitz 2



Sitzen auf einem Gymnastikball

### **Kopf, Nacken, Schultern und Brustkorb**

Richten Sie die Wirbelsäule zusammen mit dem Kopf auf. Dabei ziehen Sie das Kinn leicht zurück, so dass Ihr Kopf senkrecht auf der Wirbelsäule ruht. Drücken Sie das Kinn dabei nicht gegen den Hals und entspannen Sie bewusst Nacken und Schultern, ohne Ihre Haltung zu verändern. Sorgen Sie dafür, dass Hals und Brustkorb frei von unnötiger Spannung bleiben, so dass Sie unbeschwert und natürlich atmen können.

### **Mund und Blick**

In der Regel wird empfohlen, die Zungenspitze locker an den Gaumen zu legen und den Mund entspannt zu schließen. Richten Sie Ihren Blick fünf bis sieben Meter vor Ihren Füßen auf den Boden, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren oder bewusst wahrzunehmen. Wenn es Ihrer Konzentration oder der inneren Arbeit dienlich ist, können Sie die Augen ganz schließen. Wenn Sie jedoch eher dazu neigen „wegzudämmern“, sollten Sie die Augen einen Spalt geöffnet lassen, um Ihre Aufmerksamkeit nicht zu verlieren.