

Zen-Meditation

jeweils am Dienstag, 12:15-12:45 Uhr*

Eine sehr kurze Einführung

Zen ist weder Philosophie noch Religion, sondern seinem Wesen nach Praxis: voll und ganz in der Gegenwart sein, im lebendigen, kreativen Augenblick, achtsam bei jeder Tätigkeit.

- Ablauf
- wähle einen Sitz (Kissen, Sitzschemel oder Stuhl) • 1. Klang der Klangschale
 - Begrüssung und Spruch • 3 Klänge zum Beginn der Meditation • nach 25 Minuten: 1 Klang zum Ende der Meditation • individuelle Verneigung zur Erde hin • aufstehen
 - gemeinsame Verneigung zur Mitte • gemeinsam alle Sitzgelegenheiten wegräumen

Die **Sitzhaltung** ist aufrecht und gleichzeitig entspannt, ebenso Gesicht und Kiefer. Die Finger der linken Hand liegen schalenförmig auf den Fingern der rechten Hand. Die Handflächen zeigen nach oben und liegen frei schwebend ein paar Zentimeter unterhalb des Bauchnabels. Die Daumen berühren sich dabei ganz sanft. Der Blick ist halboffen (um nicht wegzuträumen) und in ca. einem Meter Distanz auf den Boden gerichtet; die Augen sind dabei entspannt, weich und nicht fokussiert. Die ruhige Körperhaltung unterstützt den Geist darin, sich ebenfalls zu beruhigen.

Ruhe/Stille ist immer da; sie muss nicht gelernt werden, sondern möchte nur wiederentdeckt werden**. Auf dieser Entdeckungsreise begleitet uns lebenslang unser treuer Freund, der **Atem**, der immer **DA** ist. Sich ganz auf ihn einlassen bedeutet, ein Tor zum Raum der Seele zu öffnen: einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen... der Atem führt ins Hier und Jetzt, in den lebendigen, kreativen Augenblick.

Ganz klar, anfänglich sind immer Alltagsgedanken da. Sie nicht „weghaben wollen“, sondern sie einfach ziehen lassen, wie Wolken am Himmel und nicht an ihnen hängen bleiben, sondern sich erneut auf den Atem konzentrieren: einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen... irgendwann bleiben die Wolken aus...

„Den Weg zu studieren, heisst sich selbst zu studieren, sich selbst zu studieren, heisst sich selbst vergessen. Sich selbst zu vergessen, bedeutet eins zu werden mit allen Existenzen.“ – [Dōgen Zenji](#)

Der Weg der Meditation führt zum Wesen oder Kern der Dinge und des Seins, zu mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Gelassenheit im Alltag. – Wer mitsitzen möchte, ist *auch ohne Vorkenntnisse* herzlich willkommen – vorteilshalber mind. 5 Minuten vor Meditationsbeginn.

Link de.wikipedia.org/wiki/Zazen viaintegralis.ch kanzeonzendo.ch
www.zendo-staefa.ch/Zugang_zum_Zen.pdf zen-basel.ch [Zen Zentrum Basel
schweiz-in-stille.ch](http://Zen_Zentrum_Basel_schweiz-in-stille.ch)

*findet während den Schulferien nicht statt

**ebenso wie Liebe, Freude und Schönheit