



# DETOX CHALLENGE WISSENSKICK



## ZEN MEDITATION – DIE KRAFT AUS DER STILLE

Der Ausdruck ZEN leitet sich vom Sanskrit-Wort DHYANA und dem chinesischen Wort CHAN ab. Dhyana bedeutet übersetzt „Meditation“. Man meint damit einen Zustand in dem es keinen Gedanken mehr gibt, der Geist klar, hell und rein ist.

Das ist ein ziemlich schwieriges Unterfangen, wenn man bedenkt, dass durchschnittlich 70000 Gedanken pro Tag durch unser Gehirn wandern. Nicht alle davon sind positiv und bringen uns weiter. Viele davon versperren uns dabei den Blick auf das Wesentliche. Auf die Dinge, die uns wirklich wichtig sind und die uns Kraft und Energie spenden.

Wenn wir meditieren, dann üben wir uns darin unser inneres Gedankenkarussell für ein paar Minuten anzuhalten. Wir üben uns darin in Kraft und Stille zu sitzen. Das ist enorm entspannend für unseren Geist und hilft uns dabei unsere inneren Batterien aufzuladen.

Da es viel einfacher ist, unseren Körper zu kontrollieren als unseren Geist, ist die Meditation auch immer eine körperliche Angelegenheit. Konkret bedeutet das: wenn man den Körper zur Ruhe bringt, dann können sich auch unsere Gedanken beruhigen.

### *Zazen – Sitzen in Kraft und Stille*

Zazen ist die wichtigste Übung im Zen und bezeichnet die klassische Sitzmeditation, bei der der Körper vollkommen bewegungslos in Stille verweilt und der Geist sich auf eine bestimmte Übung konzentriert.

### *Was braucht man?*

Der richtige Meditations Sitz ist sehr wichtig, damit man ohne Schmerzen und unverkrampft meditieren kann. Man sitzt dabei entweder auf einem Meditationsbänkchen oder einem Meditationskissen. Darunter befindet sich eine Meditationsmatte, ein sog. Zabuton. Am Anfang kann man sich auch mit einer zusammengefalteten Decke behelfen. Wenn man regelmäßig meditieren möchte, lohnt sich jedoch die Anschaffung einer guten Sitzunterlage.

### *Wo meditiert man?*

Am besten ist ein Platz wo man ungestört ist und man sich wohlfühlt. Ein Kerze und eine schöne Blume sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

### *Wie sitze ich?*

Die klassische Sitzhaltung ist der Seiza, der Fersensitz. Dabei kniet man mit Hilfe eines kleinen Sitzbänkchens oder eines Meditationskissens. Die zweite mögliche Sitzposition ist der burmesische Sitz, eine Vorstufe des klassischen Lotus-Sitzes. Hierfür verwendet man ein Sitzkissen.

### *Wie lange dauert es?*

Eine klassische Meditationsrunde dauert 25 Minuten. Selbstverständlich kann man auch mit kürzeren Einheiten starten. Das

bietet sich vor allem dann an, wenn man das Sitzen noch nicht gewöhnt ist.

Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Durch das regelmäßige geistige Training kann man Tag für Tag Kraft und Energie aufbauen und zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden. Am besten ist ein tägliches Training.

### *Was muss ich tun?*

Wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist, gilt es den Geist zu fokussieren. Dafür gibt es im Zen verschiedene Übungen. Eine tolle Übung ist die Übung der Atembetrachtung. Man betrachtet den natürlichen Fluss des Atems und verweilt darin so konzentriert wie möglich.

### *Am besten: Lernen in der Gruppe*

Es gibt einige gute Audio-Anleitungen wie z.B. „Zen Meditation lernen“ von der vita Zen Lounge. Am besten ist es jedoch, wenn man sich an einen Lehrer oder eine Zen Gruppe wendet, um so eine Einführung in die Meditation zu bekommen. Generell ist es viel einfacher in der Gruppe zu meditieren als Zuhause allein.

### *Tipp:*

- CD „Meditation lernen“
- „Zen Meditation lernen“ – Einsteiger-Abende in der vita Zen Lounge