

# Eine Anleitung für Zen und Kontemplation - Die Praxis der Übung

Von Klemens J.P. Speer

Wie sieht nun die Praxis des Zen aus? Was muss ich tun, um im Sinne des Zen zu meditieren? Die zentralen Aspekte der Übung sind stilles Sitzen (Za) und langsames Gehen (Kinhin).

*Stilles Sitzen wird auch Sitzen in Versenkung (Za-Zen) oder Sitzen in Gewahrsein genannt.* Der Übende sitzt unbeweglich und schweigend auf einem Bänkchen oder einem Kissen, und zwar so, dass seine Sitzbeinhöcker unterstützt werden und sich die Wirbelsäule gerade aufrichtet. Das kann im Knien auf einer nach hinten schräg ansteigenden Sitzfläche (Bänkchen) geschehen oder im Lotus-, Halblotus- oder Viertellotussitz auf einem Kissen. Wem es nicht möglich ist, auf einem Kissen oder Bänkchen längere Zeit entspannt zu sitzen, der kann auch einen Hocker oder einen Stuhl benutzen. Wichtig ist, dass der Rumpf entspannt ist und gerade zum Scheitelpunkt des Kopfes aufgerichtet wird. Das Kinn wird leicht zurückgenommen, damit der Kopf gerade auf der Wirbelsäule steht. Der Kopf soll nicht nach vorn oder hinten, links oder rechts geneigt sein. Die Augen sind halb geschlossen bzw. halb geöffnet, und der Blick geht (etwa einen Meter) nach vorn auf den Boden ins Leere. Er ist gleichzeitig nach innen und außen gerichtet. Der Blick ist gesenkt, und die Augen sollen dabei nicht auf einen Punkt fixiert werden. Die Sitzhaltung sollte so sein, dass man sich wohl fühlt, damit man längere Zeit entspannt sitzen kann.

Der Atem sollte tief in den Bauch hinein sinken können. Das ist nur möglich, wenn er nicht durch eine zu enge Hose oder einen Gürtel eingeengt wird. Der Atem sollte frei und natürlich fließen können und nicht beeinflusst werden. Die ganze Aufmerksamkeit ist jedoch auf den Atemrhythmus gerichtet. Es geht darum, innerlich mit dem Atemrhythmus mitzuschwingen und Gedanken wie Wolken vorüberziehen zu lassen, ohne sich daran festzuhalten. Es geht darum, nicht ins Nachdenken zu geraten, sondern alles rationale Denken loszulassen. Gedanken dürfen auftauchen. Sie sollten jedoch nur wahrgenommen und wieder losgelassen werden. Es ist also wichtig, einerseits nicht ins Nachdenken zu geraten und andererseits nicht ins Träumen oder Dösen zu verfallen oder inneren Bildern oder Phantasien nachzuhängen. Es geht um eine wache, helle Präsenz und Aufmerksamkeit, die ausschließlich auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist.

Als Konzentrationshilfe für den Anfänger dient das Zählen des Atemrhythmus. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen. Es kann das Ein- und Ausatmen von 1 bis 10 gezählt werden (5 Atemzüge: 1 ein und 2 aus, bis 10 und dann wieder von vorn beginnen.) oder nur das Ausatmen oder nur das Einatmen von 1 bis 10 (10 Atemzüge: entweder 1 nur aus und ein oder 1 nur ein und aus, bis jeweils 10 und dann wieder von vorn beginnen.) und dann wieder von vorn begonnen werden. Dabei ist es wichtig, ganz natürlich zu atmen und das natürliche Atmen zu zählen. Wird versucht, den Atemrhythmus an ein mechanisches Zählen anzupassen, dann gerät das Atmen ins Stocken oder der Atem wird gepresst. Das verhindert eine natürliche Atmung und Entspannung. Wird nur das Ausatmen gezählt, so kann unbewusst dadurch das Ausatmen leicht verstärken werden. Das kann einerseits eine Entspannung verstärken, aber andererseits auch zu Müdigkeit führen. Eine zu große Müdigkeit kann durch das Zählen des Einatmens verhindert werden, da dadurch die Sauerstoffaufnahme verbessert werden kann und die Müdigkeit nachlässt oder verschwindet. Das kann dem Übenden helfen, wach und präsent bei der Übung zu bleiben. Es geht darum, sich ganz in

die Übung fallen zu lassen, alles Äußere loszulassen und sich in den Atem, in die Übung, zu versenken.

Wichtig für die Übungspraxis ist, dass sich der Schüler oder die Schülerin ganz in die Übungspraxis vertieft und von allen Erwartungen, Wünschen und Hoffnungen an ein Übungsergebnis löst, egal welche inneren Erfahrungen auch auftauchen mögen. Es ist wichtig, die eigenen Erfahrungen nicht zu bewerten und immer wieder zur eigentlichen ganz nüchternen Übung zurückzukehren. Es geht darum, loszulassen, Achtsamkeit, Gelassenheit, Nicht-Anhaften und Nicht-Verdrängen zu üben und dabei ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Die Übung misslingt, wenn wir die Übung „machen“ wollen, indem wir uns zum Beispiel innerlich darauf fixieren, nicht zu denken. Diese Fixierung auf das Nichtdenken ist eine „Falle“, also ein Festhalten oder Anklammern an das Nichtdenken, was zu einer inneren Starre oder zur „toten Leere“ führt, wie es im Zen genannt wird. Es geht darum, auch diese Fixierung loszulassen.

Sollten außerkörperliche Erfahrungen in der Meditation auftauchen (was vorkommen kann), ist es immer ratsam, (ergänzend) Methoden anzuwenden, die zu einer besseren Wahrnehmung und Integration des Körpers führen, wie z.B. Yoga, Taiji, Qigong, Aikido, Bioenergetik oder andere Körpertherapien. Ebenso kann es vorkommen, dass ungelöste seelische Konflikte oder Traumata aus dem Unbewussten auftauchen, die verdrängt waren und verarbeitet werden wollen. Dann kann es erforderlich sein, sich therapeutische Hilfe zu holen. Zen und Kontemplation sind keine Psychotherapie und kein Therapie-Ersatz.

Nach dem Abschluss einer Sitzrunde ist es ratsam, vor dem Aufstehen die Hände zu reiben, über Kopf, Nacken und Nieren-Beckenbereich sowie über die Beine zu streichen und darauf zu achten, nicht zu ruckartig aufzustehen, damit der Kreislauf sich an die Bewegung und gegebenenfalls an das Kinhin anpassen kann.

*Meditatives Gehen (Kinhin)* ist keine Entspannungsübung und keine Unterbrechung der Übung, sondern ein Üben von stillem Gewahrsein im Gehen. Auch das meditative Gehen kann auf unterschiedliche Weise ausgeführt werden. So kann jeder Schritt mit einem Atemzug oder mit dem Ein- und Ausatmen verbunden werden. Oder es kann die Aufgabe sein, ganz wach und präsent jeden Schritt wahrzunehmen, also jeden Schritt ganz bewusst und langsam zu setzen und dabei auf eine klare Gewichtsverlagerung zu achten. Auch kann das langsame Gehen mit einer klaren Aufrichtung nach oben zum Scheitelpunkt verbunden werden.

In der Zen-Linie „Leere Wolke“ und in der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger wird in Sesshins und Übungstagen morgens vor dem Sitzen oder auch an den Nachmittagen ein schnelles Gehen im Kreis praktiziert. Dieses schnelle Gehen kann auch mit dem Atemrhythmus verbunden werden, und hat zudem die Funktion, den Kreislauf zu aktivieren und dabei hellwach und präsent zu sein.

Beim Aneinanderschlagen von zwei Hölzern wird das Gehen plötzlich unterbrochen und der Übende verweilt einen Augenblick ganz präsent im stillen Stehen. Das fördert die Präsenz. Danach geht jeder zügig auf seinen Sitzplatz zurück.