

ZEN
PRAXIS
ANLEITUNG



2. Auflage, 2022

Copyright

Texte: Dr. Bernd Joschke

Bilder: Helga Sevecke

Grafikdesign: Thomas Frank

Copyright: Bernd Joschke/Helga Sevecke, Möckernstr. 10, 28201 Bremen



*Jetzt auch
als eBook*

ZAZEN üben heißt, sein Selbst erkennen.
Sein Selbst erkennen heißt, sein Ich vergessen.
Sein Ich vergessen heißt, von allen Dingen erleuchtet werden.

Inhaltsverzeichnis

I. Von der Theorie zur Praxis

1. Vorbereitung
2. Kleidung
3. Utensilien
4. Ort
5. Zeit
6. Dauer
7. Sitzhaltung
8. Geisteshaltung
9. Atem
10. Umgang mit Gedanken, Gefühlen usw.
11. Nichts erreichen
12. Übung mit anderen
13. Übergang zum Alltag

II. Ein persönliches Ritual

1. Aufstehritual
2. Anfang der Meditation
3. Durchführung der Meditation
4. Ende der Meditation
5. Abschlussritual
6. Tagesbeginn

III. Rezitationen / SHIDO - Textbook

1. Hikari
2. Kanzeon (japanisch)
3. Morgensutra
4. Abendsutra
5. In Stille
6. Intro
7. Kanzeon (japanisch/deutsch)

IV. Bilderreihe

V. Literaturtipps und Fundstellen

ZAZEN

Von der Theorie zur Praxis

Im Nachfolgenden geben wir Ihnen einige Hinweise, Tipps und Anleitungen, wie Sie mit einer – möglichst täglichen – Zen-Übung anfangen können. Dies wird selbstverständlich niemals eine Unterweisung durch einen Lehrer ersetzen – mit Sicherheit reicht es jedoch für die ersten Schritte auf dem Zen-Weg aus.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Vielzahl von Tipps – bitte suchen Sie sich nur das heraus, was Ihnen zunächst als angemessen erscheint.

Sie brauchen nicht sofort alle Ratschläge zu beherzigen. Es reicht vielmehr aus, nur einige Empfehlungen zu übernehmen, die sich dann bei Ihnen festsetzen werden und die Sie im Laufe der Übung verfeinern. Es kommt vorrangig darauf an, dass Meditation für Sie eine Quelle der Freude ist.

Vorbereitung

Bevor Sie die typische Sitzposition einnehmen, stellen Sie sicher, dass Ihre geistige Atmosphäre ruhig, gelassen und vor allen Dingen wach ist. Öffnen Sie ein Fenster, damit frische Luft hereinkommt, machen Sie Gymnastik, tanzen oder springen Sie, auch eine Wechseldusche tut gut und/oder eine Runde Jogging vorweg führt Sauerstoff zu und vertreibt den Schwall der ständigen Gedanken. Auf jeden Fall sollten Sie beim Zazen nüchtern sein, also spätestens eine Stunde vorher nichts mehr gegessen haben. Stattdessen ist das Mittel der Zen-Mönche für einen frischen Geist eine Kanne Grün-Tee.

Diese Gewohnheiten vor dem Zazen können Sie durchaus als Ritual begreifen und auch handhaben. Die immer wiederkehrende Art der Vorbereitung stimmt Sie bereits auf die anschließende Übung ein. Es bleibt Ihnen überlassen, wie Sie sich vorbereiten, ob Sie in einer festgelegten Abfolge Körperübungen machen, duschen, eine Tasse Tee trinken, sich vor dem Zazen verbeugen oder ein Glöckchen schlagen oder wie auch immer. Weiter unten werden wir Ihnen ein Beispiel eines Rituals vorstellen. Mit der Vorbereitung beginnt jedenfalls bereits die Meditation.

Kleidung

Die Kleidung für die Meditation sollte weit und bequem sein, aus angenehmem Material und luftig. Auf keinen Fall soll die Blutzirkulation behindert werden. Wer sich angemessen anziehen will, kann sich einen japanischen Hosenrock (Hakama) besorgen und dazu einen Kimono mit weit geschnittenen Ärmeln tragen. Hakamas gibt es in Sportfachgeschäften, die auch Judokleidung führen. Die Kleidung sollte auch eine gedeckte Farbe haben, um Ablenkung zu vermeiden. Auch dies bewirkt bereits eine Einstimmung auf die anschließende Meditationsatmosphäre.

Wichtig ist vor allem eines: Beim Zazen werden *keine* Strümpfe getragen.

Keine Erleuchtung in Socken :)

Utensilien

Für die Zen-Übung selbst ist es notwendig, sich eine größere, dicke Unterlage zu besorgen. Zunächst kann das eine Decke, später sollte es ein Futon mit den Ausmaßen 90 x 90 cm sein. Die Unterlage hilft, dass die Knie nicht zu hart auf den Boden gedrückt werden und schmerzen.

Das wichtigste „Arbeitsgerät“ beim Zazen ist jedoch das Sitzkissen (Meditationskissen). Seien Sie achtsam und experimentieren Sie mit verschiedenen Kissen, damit Ihr „Zafu“ genau die für Ihren Körper und Ihren Sitz entsprechende Höhe hat (siehe weiter unten, zur „Sitzhaltung“).

Statt des Kissens kann auch ein Holzbänkchen benutzt werden. Es dient ebenso dazu, die Knie fest auf den Boden zu bringen.

Wenn Sie auch hierbei Probleme haben, können Sie durchaus auf einem Stuhl Zazen praktizieren – allerdings nicht anlehnen.

Sinnvoll ist, sich ein kleines Gefäß für Räucherstäbchen (Zenko) zu besorgen. Füllen Sie sehr feinkörnigen Sand (z.B. gesiebten Vogelsand) hinein und stecken Sie dort das Stäbchen rein. Es sollte sich um japanisches Räucherwerk handeln, das sehr fein im Geruch ist. Verwenden sie nicht die indischen oder tibetischen „Rauchgranaten“. Die sind in ihrer Wirkung zu stark. Neben der anregenden Wirkung des Räucherstäbchens dient es auch dazu, die Zeit zu messen. So kann Ihre Zazen-Übung die Dauer eines Räucherstäbchens haben.

Besorgen Sie sich eine schlichte Vase, in die Sie immer eine Blume oder einen Zweig entsprechend der Jahreszeit stellen. Halten Sie das Räucherfäßchen von der

heruntergefallenen Asche und von den abgebrannten Stäbchen sauber und gießen Sie täglich frisches Wasser in die Vase.

Hilfreich ist es, sich eine Uhr oder einen Timer hinzulegen, damit Sie die Dauer Ihrer Zazen-Sitzung bestimmen können. Für das Ein- und Ausläuten der Sitzrunden können Sie sich eine Handglocke (Inkin) oder einen Gong und ggf. auch Schlaghölzer (Taku) besorgen, die Sie in bestimmter Weise anschlagen.

Während der Übung des Zazen sollten Sie auf Musik jeglicher Art – auch sogenannte Meditationsmusik – verzichten.

Ort

Finden Sie für Ihre tägliche Zen-Übung einen festen Platz. Am besten richten Sie es so ein, so dass Sie ihn, wann immer Sie mögen, aufsuchen können. Er sollte etwas abseits liegen, um jegliche Störung auszuschließen.

Die Ausstattung sollte schlicht und die Zufuhr von frischer Luft gewährleistet sein. Richten Sie diesen Ort entsprechend Ihrem Geschmack ein und machen Sie den Familienangehörigen klar, dass dies „Ihr Platz“ ist und dass Sie zu bestimmten Zeiten nicht gestört werden möchten. Das wird vielleicht am Anfang zu einer gewissen Irritation führen oder man belächelt Sie mitleidig - nach einiger Zeit legt sich das.

Hier einige Grundsätze für die Einrichtung eines solchen Meditationsplatzes:

- **Reinheit:** Halten Sie den Ort immer sauber. Es soll nirgendwo Staub anhaften. Schön ist, wenn die Möglichkeit besteht, in Kontakt zu der Natur oder zu den Jahreszeiten zu treten. Er soll eher kühl als warm sein.
- **Schlichtheit:** Der Ort soll eine Stimmung von Bescheidenheit, Leere und Zurückgenommenheit ausstrahlen. „Weniger ist mehr“. Lieber alte und gebrauchte Gegenstände als neue, große und protzige.
- **Harmonie:** Farben, Formen, Linien und Flächen sind harmonisch aufeinander abgestimmt in unaufdringlicher Asymmetrie.
- **Stille:** Ihr Platz soll selbst Stille ausstrahlen wie auch möglichst unbeeinträchtigt von Geräuschen sein. Starke Reize, sei es durch Töne, Düfte oder Farben, schließen Sie bitte aus.

Wesentlich ist, dass die Aufmerksamkeit nicht abgelenkt wird, sondern dass der Geist die Möglichkeit hat, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen.

Zeit

Eine sehr gute Zeit für die Zazen-Übung ist der frühe Morgen nach dem Aufstehen und der Gymnastik oder dem Fröhsport und der anschließenden Dusche. Um diese Zeit ist der Geist in der Regel noch sehr ruhig, aber schon wach. Die Zen-Übung bereitet Sie auf den Tag vor.

Ebenfalls eine sehr gute Zeit zum Meditieren ist die Zeit vor dem Schlafengehen, um den Geist noch einmal zu beruhigen für einen angenehmen und friedvollen Schlaf. Da oftmals der Geist durch das Tagesgeschehen noch ziemlich unruhig ist, empfiehlt es sich, vorher eine kräftige Körperübung zu machen, die die Atmung auf Trab bringt. Die Gedanken werden durch Körperarbeit verscheucht. Das Zazen fällt einem anschließend erheblich leichter.

Notwendig ist die *Regelmäßigkeit*.

Einmal täglich üben, das sollte für den Anfang genügen (öfter ist besser). Ebenso sollten Sie die Übung immer zur selben Zeit und am selben Ort praktizieren. Es tritt dann schon nach kurzer Zeit (ca. 3 Monaten) die Gewöhnung und die Freude an der Stille ein.

Auf Reisen die Meditation nicht vernachlässigen, sondern Zeit und Ort den anderen Gegebenheiten anpassen. Den Geist zu reinigen wird Ihnen im Laufe der Zeit zu einem genauso selbstverständlichen Bedürfnis werden wie die Körperreinigung.

Dauer

Normalerweise sind die Zazen-Perioden auf mindestens 25 Minuten bemessen. Als Anfänger sollten Sie jedoch kürzer üben. Sie können mit zehn Minuten anfangen und sich dann langsam steigern. Es ist zunächst nicht notwendig, dass Sie lange Zeiten praktizieren. Viel wichtiger ist es, dass Ihnen die Übung Freude bereitet. Seien Sie gewiss, dass Freude ein stärkerer Motor ist als Pflicht.

Muten Sie sich zu Beginn Ihrer Übung nicht zu viel zu. Besser ist es, regelmäßig zehn Minuten zu sitzen als dann und wann mal eine halbe Stunde zu üben. Kontinuität und Freude ist die Grundlage für Transformation.

Legen Sie Ort, Zeit und Dauer Ihrer Übung so fest, dass sich daraus „Ihre Zeit“ entwickelt. Nehmen Sie sich „Ihre Zeit“ und lassen Sie sich durch nichts und niemanden in dieser Ihnen gehörenden Zeit stören oder sich davon abhalten. Sie werden alsbald feststellen, dass Sie in dieser Zeit Lebenskraft und Lebensfreude schöpfen.

Sitzhaltung

Die Königshaltung ist der Lotussitz. Es ist jedoch nicht wichtig, sofort mit diesem anzufangen. Wichtig ist nur, dass Sie einen geraden Rücken und einen gestreckten Nacken auf einer festen Basis haben und somit der ungehinderte Fluss des Atems möglich ist.

Die feste Grundlage besteht aus drei Punkten auf dem Boden: den beiden Knien und dem Hintern.

Die feste Sitzposition erreicht man zum Beispiel durch den Fersensitz, wenn man auf einem Bänkchen hockt. Wenn man auf einem Meditationskissen sitzt, muss man besonders darauf achten, dass die Knie auf den Boden gepresst werden. Ist das nicht der Fall, hilft meistens das Nachstopfen des Kissens, so dass man höher sitzt und die Knie besser die Möglichkeit haben, auf den Boden zu kommen. Es gibt auch kleine Kniekissen, die man bei Bedarf unterlegen kann.

Liegen die Knie nicht auf, so ist der Sitz wackelig. Man sitzt leicht schief. Die Atmosphäre von „Aufrichtigkeit“ geht verloren, und es treten schnell Schmerzen und Probleme im Rückenbereich auf.

Knie und Gesäß bilden ein Dreieck. Aus dem Dreieck erhebt sich gerade die Wirbelsäule nach oben. Wichtig ist, dass der Brustkorb nicht eingefallen ist, sondern sich streckt. Der Unterbauch ist leicht nach vorn geschoben. In ihn wird hineingeatmet. Der Nacken ist gestreckt. Ohren und Schultern bilden eine Waagerechte, Nase und Nabel eine Senkrechte. Das Kinn ist etwas zurückgezogen, die Augen sind halb geöffnet und fixieren einen Punkt - circa einen Meter vor der Sitzmatte. Die Schultern hängen locker nach unten. Der Tonus des Körpers ist „aufrecht“.

Die Hände liegen im Schoß, entweder in einer Mudra oder ineinandergelegt am Bauch anliegend, etwas unter dem Bauchnabel. Man kann dann die Daumenspitzen zusammenführen, so dass sie sich *leicht* berühren. Die Daumen sollen weder Berg noch Tal bilden, sondern eine gerade Linie (siehe Abbildung).

Man kann auch die Hände ineinanderlegen, wobei die rechte Hand den linken Daumen umfasst und die Hände im Schoß liegen (Linkshänder umgekehrt).

Stellen Sie sich einfach vor, dass ein schlanker, hoher Baum durch Sie hindurchwächst, dann werden Sie die richtige Position finden.

Die Augenlider sind niedergeschlagen, aber nicht geschlossen. Die Augen sind so geöffnet, dass der Blick nach unten geneigt ist und sanft einen Punkt am Boden sicher hält. Vorsicht beim Augenschließen! Sobald Sie die Augen geschlossen haben, können Sie sich in Gedanken und Träumen verlieren. Ein wacher Geist bedingt offene Augen (wenn man nicht sehr geübt ist).

Wurde die Sitzposition (Lotus, halber Lotus, burmesischer Sitz, Fersensitz, Sitz auf dem Stuhl – siehe Fotos auf den nachfolgenden Seiten) eingenommen, ist es hilfreich, noch einmal hin und her zu ruckeln und genau die Balance zu finden. Ist das Gleichgewicht gefunden, atmen Sie zweimal tief aus dem Unterbauch (Hara) aus und zentrieren sich zunächst auf diesen Körperpunkt. Dann gehen Sie nochmals Ihren Körper durch und überprüfen und korrigieren eventuell ganz behutsam die Sitzhaltung: Liegen die Knie fest auf dem Boden? Ist der Unterbauch leicht nach vorn gedrückt? Ist der Rücken gerade und der Nacken gestreckt? Ist das Kinn angezogen, sind die Schultern locker und ist die Muskulatur entspannt?

Während der dann eintretenden Meditationsperiode bewegen Sie Ihren Körper *nicht mehr*. Halten Sie den Körper *absolut still*, bis die Meditation zu *Ende* ist.

Noch eine Bemerkung zum Sitzkissen. Das Sitzkissen ist Ihr Arbeitsgerät. Je besser Sie in den halben Lotus oder in den vollen Lotus kommen, desto flacher kann das Kissen sein, da die Wirbelsäule bei diesen Sitzpositionen sehr aufrecht ist. Das Sitzkissen muss um so höher sein, je weniger Sie diese Position beherrschen, da sich ansonsten die Wirbelsäule nach vorn beugt. Bitte *seien Sie sehr achtsam* mit diesem Arbeitsgerät. Trainieren Sie mit dem Kissen, damit Sie später beim Zazen felsenfest und federleicht zugleich sitzen können. Der Inhalt des Sitzkissens ist in der Regel Kapok (manche bevorzugen jedoch Dinkelspelzen). Die Sitzkissen müssen von Zeit zu Zeit nachgestopft werden, da sie ansonsten zu flach werden.

Geisteshaltung

Die Geisteshaltung beim Zazen ist Wachheit. Erkenntnis tritt nur ein auf der Grundlage eines bewußten Geistes. Aus diesem Grund heißt der Buddha auch „der Erwachte“ (nicht der „Verschlafene“ oder „Verträumte“). Ihre Geisteshaltung soll aufmerksam, kühl, beobachtend, hell und klar sein. Es ist eine Aufmerksamkeit voller Kraft. Sie gleicht eher einem Löwen denn einem Schaf. Nochmals, es geht nicht darum, sich mollig wohl zu fühlen, auf höherer Ebene zu dösen, in die Vergangenheit zu schweifen oder von der Zukunft zu träumen. Es geht um Wachheit

in diesem Moment (Master of Moment). Es ist die Wachheit eines Schwertkämpfers beim Kampf auf Leben und Tod. Man nennt diese Wachheit *Zanshin*.

Wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen, dann fangen Sie sofort und ernsthaft an, diese Geisteshaltung einzunehmen. Seien Sie dynamisch beim Herstellen dieses Zustandes. Wichtig ist: Nicht abwarten, sondern herstellen. Diese geistige Verfassung wird während der gesamten Meditationsperiode aufrechterhalten.

Atem zählen / Atembetrachtung

Die Übung für Anfänger, aber auch die Übung für Fortgeschrittene zu Beginn Ihrer Meditation ist *immer* die Atembetrachtung. Mit ganzer Kraft und Hingabe ist die eigene Achtsamkeit auf den Atem zu richten. Der japanische Begriff dafür ist Sussoukan.

Zu Beginn der Übung sollten Sie mehrmals ganz tief ausatmen, sich leer machen, den Oberkörper dabei aufrichten und strecken. Der Bauch ist etwas nach vorne ausgewölbt. Dort hinein soll dann die Atmung erfolgen. Mit dem Hara atmen. Wenn Sie ganz ausgeatmet haben, spüren Sie, wie der Atem einströmt. Lassen Sie das ganz natürlich geschehen. Es soll ein sanftes Strömen sein. Der Atem soll möglichst nicht stocken. Lassen Sie ihn unbeeinflusst ein- und ausströmen und verfolgen Sie die Atmung mit Ihrem Bewusstsein.

Machen Sie nichts, managen Sie nichts, lassen Sie den Körper einfach nur atmen. Spüren Sie das Einströmen der Luft an der Nasenspitze, das kühl werden der Nase, das Weiten der Brust beim Einatmen, die Umkehr der Atmung und das Ausströmen, das warm werden der Nase beim Ausströmen der Atemluft. Kümmern Sie sich um nichts anderes, egal, was passiert.

Als erste Übung zählen Sie das Ein- und Ausatmen von eins bis zehn – sonst nichts. Atmen Sie auf eins ein, und atmen Sie auf eins aus, atmen Sie dann auf zwei ein und atmen Sie auf zwei aus usw. ... bis Sie bei zehn angekommen sind.

Kommt Ihnen ein Gedanke dazwischen – fangen Sie wieder von vorne bei Eins an. Lassen Sie sich nicht irritieren, bewerten Sie nicht oder verurteilen Sie sich nicht dafür. Gedanken, Gefühle, Bilder usw. sind anfangs natürlich, sie dürfen da sein, lassen Sie sie nur einfach kommen und vor allen Dingen wieder gehen – sie sind unwichtig. Jeder Atemzug ist neu, spüren Sie das.

Die fortgeschrittene Übung ist, nur das Ausatmen zu zählen, von eins bis zehn. Üben Sie das als weitergehende Übung genauso intensiv, bis Sie es beherrschen.

Danach – in der dritten Stufe – betrachten Sie nur noch den Atem, ohne zu zählen. Legen Sie wieder all Ihre Kraft, Ihre Aufmerksamkeit und Zuneigung in diese Übung der reinen Atembetrachtung. Sie werden in einen ganz neuen, inneren Raum eintreten.

Umgang mit Gefühlen und Gedanken, Willensregungen und körperlichen Beschwerden

Immer wieder werden Gefühle, Bilder, Gedanken, Erinnerungen, Bewertungen, Stellungnahmen Ihren Geist von der Übung der wachen klaren Wahrnehmung ablenken. Das ist normal! Das Ziel ist, sich diesen Gedanken, Gefühlen, Willensregungen usw. nicht mehr auszuliefern, nicht mehr auf sie aufzuspringen und sich nicht mehr mitnehmen zu lassen. Behalten Sie immer den Standpunkt des wachen Beobachters. All diese Störungen mögen kommen – lassen Sie sie einfach wieder gehen.

Wenn also während einer Sitzübung Gedanken auftauchen, die Sie kurzzeitig fesseln – macht nichts – einfach wieder loslassen und weitermachen in der anschließenden Atembetrachtung.

Nichts erreichen

Betrachten Sie die Übung des Zazen einzig und allein als „Ihre Zeit“. Freuen Sie sich darauf, halten Sie jedoch die Sitzübung frei von Nützlichkeitsbetrachtungen. Es geht einzig und allein darum, die Haltung des Zazen einzunehmen und klaren Bewusstseins zu sein. Betrachten Sie alles, was kommt und geht. Nichts erreichen wollen, nichts erwarten, nichts erhoffen, nichts erwägen, das ist die Haltung des Zazen. Erwarten Sie nicht, dass die Zen-Übung nutzt, haben Sie auch keine Befürchtungen, dass sie schadet – etwa, wenn Ihnen einmal die Knie weh tun sollten. Wichtig ist allein: Nehmen Sie sich Ihre Zeit für *Ihre tägliche Übung*. Irgendwann einmal werden Sie voller Freude und Dankbarkeit Ihren leeren Geist in seiner ganzen Fülle erfahren. Dieser Geisteszustand heißt *Mushin*.

Übung mit anderen

Selbst wenn Ihre geplante Zen-Übung nur sehr kurz sein sollte, wird es Ihnen am Anfang äußerst schwer fallen, diese täglich einzuhalten. Der Tag hat zwar 24 Stunden – doch schaffen es die wenigsten von uns, 15 bis 30 Minuten davon abzuzweigen, um den Geist zu schulen. Ein Grund dafür ist, dass die feine Wirkung der Zen-Übung erst nach einiger Zeit der Praxis wahrgenommen wird. Dagegen werden zu Beginn der Praxis schonungslos die Schwächen des eigenen Geistes, wie Verlangen, Unruhe, Trägheit, Zweifel, Ablehnung offenlegt.

Deshalb gilt die Empfehlung, zu zweit oder in einer Gruppe Zazen zu üben. Das fällt am Anfang leichter. Die Energie potenziert sich, wenn mehrere gemeinsam üben.

Wenn es Ihnen möglich ist, so motivieren Sie jemanden, mitzumachen oder aber schließen Sie sich einer Zen-Gruppe an. Ein Hilfsmittel, um bei der Stange zu bleiben ist, eine Funktion zu übernehmen. Man steht zunächst in der Pflicht, bis einem Zazen zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Ab da fällt es auch leicht, allein zu üben. Falls es in Ihrer Nähe also einen Zen-Kreis oder einen „Zen-Lehrer“ gibt, so nehmen Sie Kontakt auf. Bei einer angeleiteten Übung vermeiden Sie auch kleine Fehler, die sich ansonsten einschleichen und verfestigen. Sie schreiten zügiger und eindeutiger voran.

Übergang zum Alltag

In der Übung wird sich im Laufe der Zeit Energie, Achtsamkeit, Stille, Freude und Eindeutigkeit usw. entwickeln. Achten und erkennen Sie diese innere Atmosphäre. Wenn die Übung beendet ist, legen Sie die Hände zusammen und verbeugen sich. Lassen Sie ganz bewusst ein Gefühl der Dankbarkeit entstehen. Erheben Sie sich, treten Sie vor die Sitzmatte und verbeugen Sie sich dort noch einmal. Nehmen Sie das Gefühl der Dankbarkeit, Freude und Energie mit in den Tag.

Wenn Sie die Übung abends gemacht haben, so nehmen Sie die Stille und Freude mit in den Schlaf.

Morgen-Zazen

Beispiel eines persönlichen Rituals

Aufsteh-Ritual

- Fenster öffnen für Frischluft,
- Jogging, Kopfstand, Liegestütze, Gymnastik o.ä.,
- Wechseldusche kalt/warm,
- Wasser kochen für grünen Tee,
- Reinigung des Meditationsplatzes,
- Frisches Wasser für die Blumen,
- Tee fertig machen,
- Meditationskleidung anziehen,
- Vor die Meditationsmatte treten, Verbeugung,
- *Stimmung*: hellwach, klar und freudig,

Anfang der Meditation

- **Räucherstäbchen anzünden**
- **Teezeremonie**
- **Rezitation** der Eingangstexte (siehe Anlage)
- **ZaZen**
 - Glocke anschlagen,
 - Körper zurechtruckeln,
 - Tief und sanft ausatmen, leise ausströmen lassen,
 - Von jetzt ab absolut still sitzen, keine Bewegung mehr,
 - Augen halb schließen, Punkt auf dem Boden finden und halten,
 - Körperhaltung checken, Knie, Schenkel, Unterbauch, Wirbelsäule usw.,
 - Nase und Nabel senkrecht, Ohren und Schultern waagrecht,
 - Geisteshaltung durchgehen,
 - Wach, klar, kühl, kraftvoll und dynamisch,
 - Atembetrachtung. Sich dem Atemfluss hingeben (Harapunkt halten, ganz Atem werden, innen und außen eins),
 - Zählen der Atemzüge von eins bis zehn und von vorn beginnen,
 - Nicht ablenken lassen, punktgenau bleiben, präzise, nicht denken! Beobachtung! Nicht managen! Gelassenheit!
 - Glocke anschlagen (bei Ende des Zazen).

Ende der Meditation

- **Rezitation** der Abschlusstexte (siehe Anlage)
- Räucherstäbchen löschen

Ritual

- Aufstehen, vor die Matte treten, Platz ordnen,
- Verbeugung mit Gassho,
- Stimmung: wach, dankbar und energisch,
- Zazen-Kleidung ausziehen und ordentlich weglegen,

Tagesbeginn

- Tagesbeginn nach persönlichem Usus, Frühstück usw.

Notizen

SHIDO

TEXTBOOK





HIKARI

ATTA DĪPA
VIHĀRATHA
ATTA SARANA
ANANNA SARANA
DHAMMA DĪPA
DHAMMA SARANA
ANANNA SARANA

Licht

Bedenke!

Du bist das Licht.

Verlasse Dich auf dich selbst.

Verlasse Dich nicht auf andere.

Die Wahrheit ist das Licht.

Verlasse Dich auf die Wahrheit.

Verlasse Dich auf nichts anderes
als die Wahrheit.

KANZEON

ENMEI JIKKU KANNON GYO

KAN ZE ON
NA MU BUTSU
YO BUTSU U IN
YO BUTSU U EN
BU PO SO EN
JO RAKU GA JO
CHO NEN KAN ZE ON
BO NEN KAN ZE ON
NEN NEN JU SHIN KI
NEN NEN FU RI SHIN

Morgen-Sutra

Jeden Tag denke ich, wenn ich aufwache:

„Ich bin glücklich, aufzuwachen.
Ich bin noch am Leben.
Ich habe ein wertvolles Menschenleben.
Ich werde es nicht vergeuden.

Meine ganze Energie setze ich daran,
mich selbst zu entfalten,
mein Herz allen anderen zu öffnen
und Weisheit zu erlangen,
zum Wohle aller Wesen.

Ich werde nur freundliche Gedanken anderen
gegenüber hegen.
Nie will ich ärgerlich werden oder schlecht über
andere reden.
Ich werde anderen so viel nutzen wie ich kann.“

Abendsutra

Freundschaft und Mitgefühl zu allen Wesen
sind der direkte Weg zum Geistes-Frieden.

Wer sich in allen Wesen wiedererkennt,
dessen Herz wird weit und unbegrenzt.
Ob er geht, steht, sitzt oder liegt,
er teilt sein Wohlwollen ohne Unterschied aus.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützt und behütet,
so umfasst auch sein Herz alles,
was da lebt, mit uneingeschränktem Wohlwollen.

Wer diese Gesinnung entfaltet:

Der hat einen guten Schlaf ohne Alpträume,
hat Glück bei all seinen Unternehmungen,
er wird von den Menschen geliebt,
er lebt, wie von einem Schutzgeist umgeben.

Freundlich und entspannt sind seine Gesichtszüge,
sein Geist kann sich leicht sammeln,
den Tod betrachtet er ohne Angst,
und so stirbt er klar und unverwirrt.

In Stille

Jeden Tag nehme ich mir die Zeit,
still zu sitzen und
den Dingen der Welt zu lauschen.

Ich achte auf den Klang des Lebens
und schwinge behutsam mit.

Mein Geist ist still wie ein klarer Bergsee,
in dem sich hell der volle Mond spiegelt.

INTRO:

Atem - ruhig
Körper - still
Gefühl – wohl (leicht lächeln)
Geist – friedvoll

2 tiefe Atemzüge

Nur HIER
Nur JETZT
Nur DIES

OUTRO:

„Mögen alle Wesen glücklich sein“

KANZEON (japanisch)
ENMEI JIKKU KANNON GYO

KAN ZE ON
NA MU BUTSU
YO BUTSU U IN
YO BUTSU U EN
BU PO SO EN
JO RAKU GA JO
CHO NEN KAN ZE ON
BO NEN KAN ZE ON
NEN NEN JU SHIN KI
NEN NEN FU RI SHIN

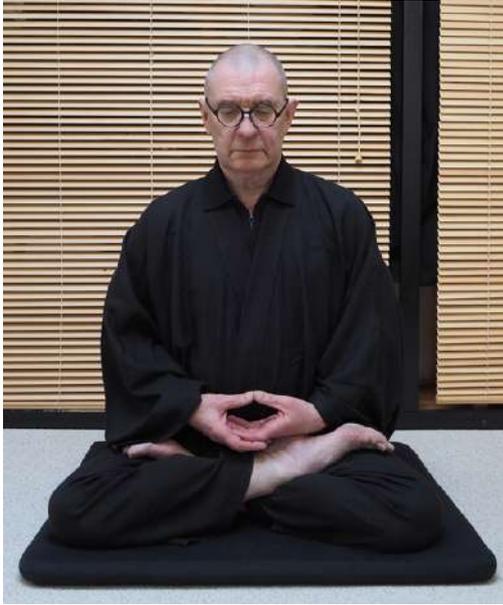
Kanzeon (deutsch)
Sutra des langen Lebens

Tiefstes Mitgefühl
und höchste Weisheit
sind unsere wahre Natur.
Ihre Vollendung ist die Quelle des Glücks
Der ursprüngliche Geist ist
ewig, heiter, selbstlos, rein.
Von morgens bis abends
voll von grenzenlosem Mitgefühl.
Alles entspringt unserem Geist.
Alles ist reiner Geist.

Notizen

V. Bilderreihe

ZaZen-Haltung auf Kissen und Bänkchen



Voller Lotussitz



Halber Lotussitz



Burmesischer Sitz



Bänkchen-Sitz

Haltung im Stehen mit Sasshu und Verbeugung mit Gassho



Stehen mit Gassho



Stehen mit Sasshu



Verbeugung mit Gassho

Eingerichteter Platz für ZaZen



Utensilien für Zen-Praxis



Sitzbänkchen, Timer, Teetasse, Taku-Klanghölzer,
Inkin-Handglocke, Kyosaku-Weckstab

IV. Literaturtipps und Fundstellen

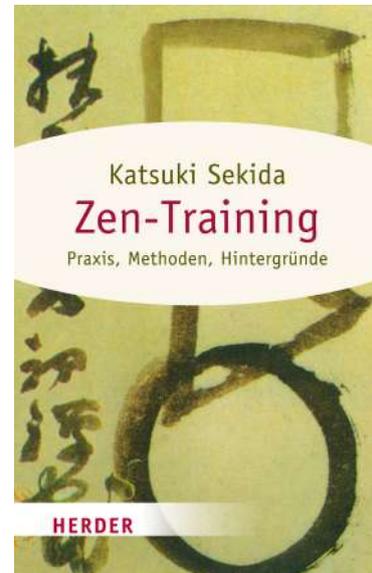
1) Bücher (Partner Links)



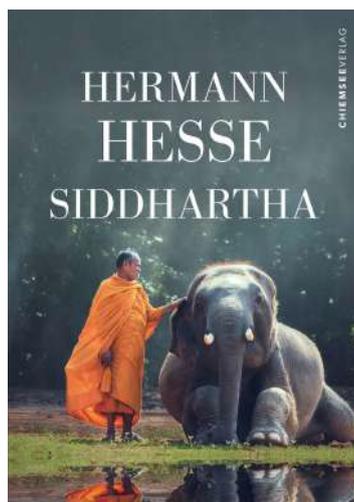
Trifft ins Herz des Zen und ist sehr leicht zu lesen



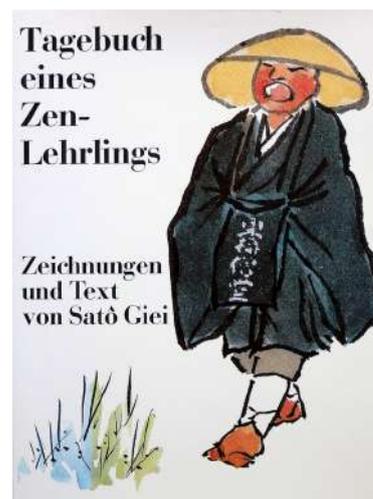
Klassiker der Zen-Literatur, beschreibt den Schulungsweg im Zen und Bogenschießen



Ein Muss, wenn man Technik und Inhalt der Zen-Übung kennenlernen will

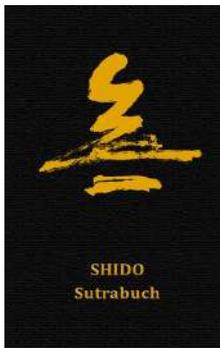


Erzählung über den Lebensweg eines „2. Buddha“, immer wieder zu lesen, immer wieder neu



Japanische Manga-Zeichnungen und perfekte Beschreibung der Ausbildung junger Mönche

2) Bücher von Dr. Bernd Joschke



2022 (2. Aufl)



2020



2016



2014



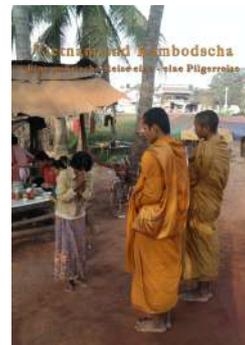
2013



2012



2011



2010



Alle Bücher erhältlich im [Online-Shop](#) von Dr. Bernd Joschke

3) Meditationsbedarf

Empfohlener [Online-Shop](#): „Klang und Stille“



Hat alles, was man zur Meditation und zur Zen-Praxis braucht

4) Meditationen mit Dr. Bernd Joschke



Hier geht's zur App mit etlichen Meditationen





Dr. Bernd Joschke
SHIDO-business
Vorträge · Seminare · Trainings

Dr. Bernd Joschke
Möckernstr. 10
28201 Bremen
Tel: 0163 9888480
Mail: bernd.joschke@aheadofthewave.de
Web: www.aheadofthewave.de und www.joschke.de

