

# Zazen und Anteilnahme

*von Mark Albin*

Aufmerksames Gewahrsein in der Übung Zazen, die Kunst der Sitzmeditation, ist sehr wertvoll – wirklich!

Besonders hilfreich ist Zazen für Menschen die mitten im Leben stehen, mit anspruchsvoller Arbeit, bei der sie andere begleiten, pflegen und unterstützen; zum Beispiel Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter und Therapeuten. Menschen, mit Aufgaben in diesen Bereichen, sollten die Fähigkeit entwickeln, unnötige Gedanken zu ihren persönlichen Belangen zurückzustellen, oder anders ausgedrückt, ihre eigenen selbst zentrierten Gedanken überwinden und sich einfügen; wollen sie in ihrer Arbeit erfolgreich sein.

Es gibt eine magische Quelle in Zazen, eine Gelegenheit den Geist und die Gefühle zu klären, unser Wesen zu regenerieren, was auch immer regeneriert werden muß. So kann die Arbeit auf eine gesunde und klare Weise weiter gehen.

Wir können nicht alles perfekt machen. Das Leben und die Zazen Praxis so zu verwirklichen, wie wir uns das vorstellen, ist unmöglich. Perfektionismus ist nicht wirklich der Sinn von Zazen. Viel wichtiger in unserer Leistung ist der alltägliche Ausdruck von Liebe und Mitgefühl.

Ehrlichkeit und aufrichtiges Bemühen sind notwendig. Unser Zazen muß nicht hartnäckig praktiziert und mühsam sein, aber wir brauchen doch ein solides Fundament und um freudige Ausdauer kommen wir nicht herum.

## Die Praxis des Zazen

Die erste Phase: Wir schauen zuerst auf unsere Haltung.

Wir sind mit der Erde verbunden, bringen unsere Aufmerksamkeit in den Beckenboden und stellen den Kontakt zum Boden, Sitzkissen oder Stuhl her. Sanft heben wir unseren Oberkörper und richten die Wirbelsäule auf. Unser Blick ist nach unten gerichtet, als ob wir auf einen Berg sitzen und entspannt in ein weites Tal blicken. Ist die

Wahrnehmung im Fundament ruhig, solide und klar, öffnen wir uns in den Raum über dem Scheitelpunkt.

Die zweite Phase: Der Atem durchströmt den Körper. Wir begleiten den Atemstrom, zählen eventuell das Ausatmen. Wenn wir bewußt bei der Atmung verbleiben und nicht anfangen den Gedanken nachzuhängen wird der Atem länger und tiefer. Langsam entdecken wir unser Zentrum.

Die dritte Phase: Allmählich, im Bewußtsein unseres fließenden Atems, können wir Gedanken und Gefühle, die wie Knoten in unserem Geist gefestigt sind, loslassen. Tauchen wir tiefer in unseren Geist ein und sich rastlose Gedanken verflüchten, können neue Quellen von Energie in unseren Körper strömen. Der Geist besitzt die Fähigkeit dem Atem zu folgen, und mehr und mehr Klarheit entsteht. Jetzt können wir entspannen und ein Gefühl des fließens stellt sich ein, die Fülle und Herrlichkeit des Lebens ist wahr zu nehmen.

Für uns alle ist es nicht leicht, diese Praxis umzusetzen, aber wer einmal diesen klaren Geist kostet, praktiziert gerne weiter.

Die Art und Weise diese Übungen weiter und tiefer zu entwickeln ist mit Bekannten oder in einer Gruppe zu sitzen.

In der Stille seinen Mitmenschen zu begegnen bietet vielfältige Vorteile. Dies ist der Weg des ‚Zendo‘, beziehungsweise der Meditationshalle. Wir finden hier die Atmosphäre des Zen Buddhismus, der seine Basis in den buddhistischen Lehren und dem Weg der Bodhisattvas findet. (Ein Bodhisattva ist jemand der für die Erlösung aller Wesen arbeitet.)

Durch kontinuierliche Übung reift die Energie im Körper bezüglich Quantität und Qualität. Fühlen wir uns energetisch klar und kräftig, dann erscheinen die einfachen Dinge des Lebens in Zufriedenheit. Die Begegnung mit Menschen wird zu einer wertvollen Gelegenheit das Leben miteinander zu teilen und die Beziehungen zu vertiefen.

Wir alle kennen Zeiten in denen das Bemühen anderen zu helfen frustrierend ist, Phasen im Leben, wo Energie schlecht fließt und kaum vorhanden ist. Genau in diesen Momenten können wir die Glieder ausstrecken, den Gürtel öffnen, einige tiefe Atemzüge nehmen und uns für eine kurze Zeit zum Zazen setzen. Wenn wir Kontakt zu einer Gruppe haben, mit der wir sitzen können, dann wäre jetzt die beste Zeit hinzugehen!

Beurteile dich nicht, erwarte nichts, betrachte nur deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist.

Letztendlich geht es nicht darum, diese Methode anzuwenden nur damit es uns gut geht. Die ernst gemeinte Praxis, mit Hingabe und Ausdauer wird Wirkungen zeigen, ein Gefühl des inneren Friedens und klare, herzliche Beziehungen werden entstehen.