

Kurzinformation zur Zen – Meditation

## **Äußere Haltung**

Gerader Rücken, Nacken leicht gestreckt  
Augen geöffnet. Blick unscharf ca. 1m voraus zum Boden

Sitzmöglichkeiten:

Stuhl: Ganz vorne oder ganz hinten an der geraden Lehne,  
Knie rechtwinklig, beide Füße nebeneinander auf dem Boden  
-Kniesitz auf Kissen oder Hocker  
-Lotussitz und alle Vorformen dieses Sitzes,  
solange die Knie den Boden berühren (es darf unterfüttert werden)

möglichst keine willkürliche Bewegung während der Meditation

## **Innere Haltung**

Gelassen, die Gedanken nicht wegdrücken, auch nicht forcieren.  
Gedankenketten unterbrechen und zur Übung zurückkehren

Hilfen:

**Zählen der Atemzüge** beim Ausatmen von 1 bis 10 und wieder von vorn,  
dabei voll auf die Zahl konzentrieren

## **Begleitung des Atems,**

bzw. Konzentration auf den Atem, seinen Weg verfolgen

\*Beschäftigung mit einem **Koan**,  
einer Art Rätsel, das sich unserer Logik entzieht  
(Diese Meditation sollte nur mit Begleitung  
eines Zen-Lehrers ausgeführt werden)

## **Einfach Sitzen** im Jetzt (Shikantaza)

Diese Form wird in der Regel erst nach längerer  
Meditationspraxis aufgenommen, kann aber jederzeit probiert werden.

## **Kinhin - meditatives Gehen**

Die linke Hand schließt sich um die rechte Faust  
Beides ruht während des Gehens 3 bis 4 fingerbreit  
über dem Nabel oder im Solarplexusbereich.  
Die Gehbewegung sollte möglichst fließend sein,

Für weitere Informationen bitte unser Merkblatt anfordern:  
atelierGB@gmx.de