

Zazen – Zen-Meditationstechnik, Sitzen in Stille

Setze dich aufrecht auf ein Kissen, Bänkchen oder einen Hocker.

Spüre deinen Atem und zähle deine Atemzüge im Stillen für dich. Immer beim Ausatmen, von eins bis fünf.

Du wirst merken, dass du dabei immer wieder in Gedanken abschweifst. Mach dir nichts daraus, sondern fange einfach immer wieder bei eins mit dem Zählen an.

Das ist die ganze Übung. Beginne am Anfang mit 15 Minuten Zazen und steigere die Dauer nach und nach. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

Zwischendurch kannst du ein paar Schritte Kinhin gehen, um deine Beine wieder etwas zu aktivieren.