

MONTAG, 16. JULI 2007

# 3???

## Fragen

An: Alexa Hahn, Atem- und Tanztherapeutin und Meditationsleiterin



### Sitzen in der Stille

## Was bedeuten Zazen und Kontemplation?

Bei Zazen und Kontemplation handelt es sich um gegenstandsfreie Meditationswege, die man vereinfacht auch als „aufrechtes Sitzen in der Stille“ bezeichnen kann. Es geht dabei um ein Loslassen von Gedanken, Bildern und Vorstellungen. Mit Achtsamkeit wird der Atem begleitet. Man übt, sich immer wieder einzulassen auf den gegenwärtigen Moment. Dies führt zur vertieften Erfahrung des eigenen Wesens, aus der die Gestaltungskraft für den Alltag kommt. Die Kontemplation ist ein in der christlichen Tradition beheimateter Übungsweg. Nach Meister Eckehart ist sie „die schweigende Erfahrung der Gegenwart Gottes als des Wesens jenseits aller Formen“. In christlicher Überlieferung stehen auch die Schriften der Teresa von Avila und des Johannes vom Kreuz. Sie geben uns heute noch lebendige Impulse auf dem kontemplativen Gebetsweg. Zen ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus kommt, aber nicht an eine bestimmte Religion gebunden ist. Hauptelemente in der täglichen Übung sind: Aufrechtes Sitzen in der Stille (die japanische Bezeichnung dafür ist „Zazen“) und meditatives Gehen (japanisch „Kinhin“).

## Wie und wo gestaltet sich so ein Meditationskreis?

Als Sitzgelegenheit dient entweder ein Hocker, ein Meditationsbänkchen oder ein Meditationskissen. 25 Minuten Sitzen-in-der-Stille wechselt mit fünfminütigem meditativem Gehen ab. Das Ganze wiederholt sich zwei- oder drei-Mal. Das Treffen endet mit einem Text-Impuls als Überleitung in den Alltag. Es gibt einen Kontemplationskreis im „Contact“, dem Haus der evangelischen Kirche in Coburg, außerdem eine Übungsgruppe Zazen und Kontemplation im „ZEN-trum“ in der Ahorner Straße (Info: Telefon 09561/25422).

## Wie oft soll man meditieren?

Nach der Einführung durch eine erfahrene Person kann man allein im stillen Kämmerlein meditieren. Eine halbe Stunde täglich ist sinnvoll, aber auch zehn Minuten wirken sich positiv aus. Viele sagen, dass es in der Gruppe leichter geht.