



Merkblatt und Informationen ZEN Meditation „Stilles Wasser“

Erklärung der Rituale, Regeln und Gepflogenheiten für Teilnehmer/Innen an der Gruppen-Meditation.

Wichtig: Die Meditation ist eine Achtsamkeitsübung und sie findet in Stille statt.

Ankommen, vorbereiten, eintreten.

Es besteht die Möglichkeit, sich im Vorraum und den Toilettenräumlichkeiten der AULA Oberkulm umzukleiden und für die Meditation vorzubereiten. Für Ihre Wertsachen finden Sie im Meditationsraum, gleich links neben der Türe einen Korb, wo diese deponieren können. Bitte keine Gegenstände beim Meditationsplatz deponieren.

Beim Betreten des Meditations-Raumes verbeugen wir uns. Gespräche vor und während der Meditation sind zu unterlassen. Wir wollen uns bereits beim Betreten des Lokals voll und ganz auf die Übung einlassen, in Stille sein und ruhig unseren Platz einnehmen. Überflüssiger Lärm sollte vermieden werden, um uns und andere nicht abzulenken.

Grundsätzlich werden reine Meditations-Räume nie mit Strassen-Schuhen betreten. Bei der AULA handelt es sich um einen Raum mit Mehrfachnutzung, der sicher von anderen Benutzern mit Schuhen betreten wird. Deshalb ist die Wahl des Schuhwerkes den Teilnehmern überlassen.

Ablauf der ZEN Meditation

19.00 h	Türöffnung zum Vorraum, Garderobe und Toilettenräume.
19.15 h	Zugang zum Meditationsraum (Türe ist leicht geöffnet) mit der Möglichkeit zu kurzen Einzelgesprächen. Wer diese Möglichkeit nutzen will, ist eingeladen einzutreten und die Türe ganz zu schliessen.
19.25 h	Zugang für Meditierende, Plätze sind zur Belegung vorbereitet.
19.29 h	1 x wird das Holz geschlagen, alle sind zur Meditation bereit
19.30 h	3 Gongschläge, Beginn der Meditation

Jede Meditation wird von einem Thema begleitet, welches vor Beginn kurz erläutert und zum Schluss nochmals aufgegriffen und rezitiert wird.

19.35 – 19.55 h	Zazen – Sitzen in Stille
20.00 – 20.09 h	Kinhin – langsame Gehmeditation im Kreis
20.10 – 20.30 h	Zazen – Sitzen in Stille, Ausklang, Rezitieren

Anschliessend besteht die Möglichkeit gemeinsam und in Achtsamkeit einen Tee zu trinken und über Erfahrungen in der Meditation zu sprechen. Beides ist freiwillig. Wer in der Stille bleiben und lieber gehen möchte, kann dies tun, auch ohne sich zu verabschieden.

„Weil wir uns so oft in der Vergangenheit und der Zukunft verlieren, hat unser Geist verlernt, die Dinge des Augenblicks zu erfassen.“

Verbeugung

Die Verbeugung oder die Verneigung ist ein Ritual, welches unseren Respekt vor der Übung symbolisiert und hilft, uns mit ganzer Achtsamkeit dieser Übung zuzuwenden und uns darauf einzulassen. Sie hat keinerlei religiöse Bedeutung. Es ist nicht nur eine körperliche Geste, sondern sie ist auch ein Zeichen für unsere innere Bereitschaft zur Ruhe zu kommen. Die Verbeugung erfolgt während der Meditation mehrmals und zu nachstehenden Gelegenheiten:

- Beim Betreten des Meditationsraumes verbeugen wir uns 1 x zur „Mitte“ des Raumes, wo eine Kerze oder ein Räucherstäbchen brennt.
- Vor dem Bezug unseres Meditationsplatzes;
1 x gegen die Matte oder die Sitzgelegenheit und
1 x in den Raum.

Nach dem Eintreten in den Raum kann man die Sitzposition sofort einnehmen oder aber vor seiner Matte oder seinem Stuhl, in den Raum gerichtet, stehen bleiben und das Signal mit den Hölzern abzuwarten, welches uns auffordert, unsere Sitzposition einzunehmen. Freie Sitzwahl.

Klangschale und Schlaghölzer

Der Gong und die Schlaghölzer sind als Weckrufe und Signale zu verstehen. Sie führen uns durch die Sitzmeditation **Zazen** und die Gehmeditation **Kinhin**. Sie unterstützen das Ritual und ermahnen uns, Haltung anzunehmen, voll und ganz anwesend zu sein und mit unserem ganzen Wesen die Achtsamkeit zu üben. Uns allein auf unseren Atem zu fokussieren, hilft uns bei der Übung zu sein und dabei zu bleiben.

Geführt, vom Beginn bis zum Ende der ZEN Meditation

- 1 x Holz Verbeugung und dann die Sitzposition einnehmen
- 1 x Gong kurze Einführung in das Tagesthema
- 3 x Gong Beginn der Sitzmeditation
- 2 x Gong Ende Sitzmeditation
- 1 x Holz Aufstehen und vor der Sitzgelegenheit stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugen und Beginn mit der langsamen Gehmeditation, im Kreis gehen
- 1 x Holz in normalem Schritt-Tempo zurück zum Sitzplatz, stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugung, Sitzposition einnehmen
- 3 x Gong Beginn Sitzmeditation
- 2 x Gong Ende Sitzmeditation
- 1 x Gong Ausklang und/oder Rezitieren
- 1 x Holz Ende der Meditation, aufstehen und vor der Matte stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugung und Möglichkeit für Tee und Gespräche.

Nach der Meditation treffen wir uns in der Küche zu einem Tee. Dabei können Gespräche im Zusammenhang mit der Meditation oder Fragen dazu, gerne gemeinsam erörtert werden. Die Teilnahme ist freiwillig. Vielfach besteht der Wunsch nach einer Meditationsübung nach Stille und Ruhe, die wir gerne in den Alltag mitnehmen würden.