

Richtige Haltung.

Unserer Körperhaltung im Alltag sind wir uns vielfach nicht bewusst. Das ist schade, denn unsere Haltung drückt vieles aus und bewirkt folglich auch vieles.

Das ist einer der Gründe, weshalb beim **ZAZEN** die richtige Haltung eine ganz wichtige und entscheidende Rolle spielt. Denn mit dem Einnehmen der richtigen Haltung beim Sitzen in der Stille signalisieren wir nicht nur gegen aussen, sondern verinnerlichen auch unsere Bereitschaft ganz anwesend zu sein und uns mit voller Aufmerksamkeit auf die Übung einzulassen. Damit symbolisieren wir die Wahrheit. Wir wollen uns ganz darauf einlassen. Das ist entscheidend, denn Körper und Geist sollten eine Einheit werden.

Hier finden Sie die wichtigsten Hinweise für die richtige Haltung beim Sitzen in der Stille.

Körperhaltung beim Sitzen.

Egal wie Sie sitzen, ob Voll-Lotos, auf einem Stuhl, Kissen oder Bänkchen oder im sog. Schneidersitz, die nachfolgenden Hinweise gelten für alle Sitz-Positionen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene, bequeme Sitzposition, um diese während der Meditation nicht verändern zu müssen.
- Das Körpergewicht sollte möglichst auf den Sitzhöckern und nicht auf dem ganzen Gesäss ruhen.
- Die Wirbelsäule gerade halten.
- Ohren und Schultern bilden eine Linie.
- Schultern entspannen und den Hinterkopf gegen den Himmel strecken.
- Der Blickwinkel der Augen ist schräg nach unten auf den Boden gerichtet. Mit Vorteil bleiben die Augen offen, starren aber nicht fix auf einen Punkt.
- Kinn etwas einziehen, Mund und Kieferpartie entspannen.
- Zwerchfell Richtung Unterbauch, gegen das **HARA** drücken.
- Nehmt euren Körper vollständig in Besitz. Bleibt locker und verkrampft euch nicht, dann bereitet das Halten der richtigen Position keine Probleme.

Natürlich können anfangs beim Sitzen in der Stille Schmerzen und kleine Probleme auftreten. Das ist völlig normal und legt sich meist relativ schnell. Besondere Aufmerksamkeit erfordert auch die Haltung der Hände.

Haltung der Hände.

Die richtige Haltung der Hände ist ebenso wichtig, wie die Haltung des Körpers. Nehmt ihr die nachfolgende Haltung ein, wird euch das anfangs etwas komisch vorkommen und ihr werdet meinen, dass diese Haltung nicht lange auszuhalten sei. Das stimmt aber nicht und es lohnt sich, ganz genau darauf zu achten.

Bildet mit euren Händen das kosmische **MUDRA**. Und das geht so:

- Haltet eure Hände locker an eurem Körper in der Region des Nabels.
- Legt die linke Hand über die rechte. Die mittleren Gelenke der Mittelfinger liegen aufeinander.
- Die Daumen berühren sich leicht und ohne Druck.
- Haltet ihr die Hände so, bildet sich ein schönes Oval.
- Die Arme sind locker und entspannt und ein wenig vom Körper entfernt.
- Sitzt aufrecht, als ob ihr mit eurem Kopf den Himmel berühren wolltet.
- Bleibt entspannt, so werdet ihr keine Kraft in eure Haltung bringen müssen.

Eins werden mit Himmel und Erde.

Diese Haltung des Körpers und der Hände ist zentraler Punkt unserer Übung. Sie verbindet unseren Körper gleichzeitig mit der Erde und dem Himmel. Die Kraft der Erde und des Himmels können sich so vereinen mit Körper und Geist. Nehmen wir diese Haltung korrekt ein, wird unser Geist im Laufe des Übens unserem Atem folgen. Oder anders gesagt, wir werden eins mit unserem Atem. Das ist das Ziel, eins werden mit unserem Atem. Nichts anderes als ein- und ausatmen. Aufkommende Gedanken lassen wir einfach ziehen, wie die Wolken am Himmel. Und unseren Atem lassen wir einfach kommen und gehen. Wir nehmen nur die Bewegung des Atems wahr und auf keinen Fall sollten wir unseren Atem bewusst beeinflussen. Das ist nicht notwendig, denn wir lassen unseren Atem einfach natürlich und sanft fließen.