

Beginn Freitagabend 19.00 Uhr.

Die 20 Teilnehmer sitzen bereits mit einer gewissen Aufregung erwartungsvoll auf ihrem Kissen. Der Raum ist mit Aufmerksamkeit und dem Geruch der Räucherstäbchen gefüllt. Teilnehmer beobachtet, wie der Zen-Lehrer Dorin Genpo Osho den Raum betritt. Eine Verbeugung in Richtung der Teilnehmer und in Richtung



des Altars beginnt die Einführung in das meditative Sitzen. Es folgt der Klang des Da Hahns, einem Brett welches durch Schläge mit einem Holzhammer zum Klingen gebracht wird. Den Teilnehmern erscheint dieses Geräusch wie das Tropfen von Wasser in eine Schüssel. Die Zeit und ihre Vergänglichkeit werden in dieser Form akustisch greifbar vor Augen geführt. Sobald "der Letzte Tropfen in die Schüssel gefallen ist", beginnt das reine Sitzen.

Jeder Teilnehmer ist nunmehr mit sich allein und hat nur die Aufgabe bewegungslos und in völliger Stille an nichts zu denken. Um dies möglich zu machen, lenkt man die volle Aufmerksamkeit auf die eigene, immer ruhiger werdende Atmung. Es gelingt den meisten - natürlich nicht.

Schon kleinste Dinge bereiten Schwierigkeit. Das Atmen des Nachbarn, ein Krabbeln im Gesicht, die richtige Sitzhaltung, die Farbe der Auslegware vor allem aber die nebensächlichsten Alltagsgedanken im Kopf lassen den Geist kaum zur Ruhe kommen. Ziel der Meditation ist es, den "wilden Affen" im Kopf zu bändigen. Sich mal einen Moment auf eben diesen zu konzentrieren.

Ständige Probleme halten uns ab, den Tag zu genießen und sorgen dafür, dass die Gedanken nie vollständig beisammen sind. Immer ist irgendetwas, das ich noch



machen muss, dass ich also auch nicht vergessen darf. Das meditative Sitzen soll also helfen abzuschalten, um somit für Entspannung und neue Energien im Körper zu sorgen. Damit die Schmerzen in den Knien nicht die Konzentration behindern, wurde das Sitzen nach 20 Minuten durch eine tiefe Verbeugung beendet. Gymnastische Bewegungen und Atemübungen lockerten Körper und Geist.

Die nächste Form der Übung bestand darin, im gleichen Atemrhythmus wie beim Sitzen, zu gehen. Obwohl sich alle Teilnehmer langsam fortbewegten, knarrten die Dielen nicht schlecht. Erst nach einer gewissen Zeit wurde das Knarren immer leiser und man merkte auch hier, wie Ruhe in den Köpfen "eintrat" und man sich nur noch auf Atmung und Fußbewegung konzentrierte. Am Platz angekommen, nahmen die meisten erneut Position im halben Lotussitz ein. Genpo wies auf die richtige Körperhaltung, mit der Position des Kopfes, das Fliesenlassen der Atmung und den, so schwer erreichbaren, gedankenfreien Geist hin. Wieder begann der erneute Versuch abzuschalten. Nach dieser zweiten Sitzzeit folgten die so genannten "Haraübungen". Versucht wird hier die Atmung so zu lenken, dass sie beim Einatmen tief in den Bauch und beim Ausatmen, noch ein Stück tiefer, unterhalb des Bauchnabels gelenkt wird. Zur Visualisierung benutzten wir die Arme und die Stimme. Mit hebenden und senkenden Bewegungen brummt die 20 Teilnehmer im Chor. Bestimmte Effekte konnte aber jeder unweigerlich wahrnehmen. Hier wurden, von leichtem Schwindel über Wärmegefühle in den Händen, bis hin zu spürbaren Energiebewegungen im Körper, verschiedenste Erscheinungen beschrieben. An Dinge des Alltags dachte keiner der Übenden.



Nach der Arbeit mit sich selbst, konnte natürlich auch das Essen nicht fehlen. Ein gemeinsames vegetarisches Abendessen, mit dem dazugehörigen grünen Tee, rundete den Abend ab. Hier bestand die Übung für die Teilnehmer darin, einmal bewusst das Essen zu genießen. Natürlich nutzten einige auch die Möglichkeit Fragen an Genpo zu stellen.

So endete diese "Einführungsveranstaltung im Zazen" gegen 22.00 Uhr und jeder der Teilnehmer konnte für sich bestimmte Erfahrungen mitnehmen; und sei nur die Beachtung der aufmerksamen Nahrungsaufnahme im Gegensatz zur alltäglichen Fastfoodvariante.

Sebastian Kochanke