

# ZEN IM GRÜNEN RING ○



## PRAXIS DER SITZ- UND GEHMEDITATION

**Zendo:** Wenn wir das Zendo (Meditationsraum) betreten, machen wir zuerst eine stehende Verneigung in Gassho (Handflächen auf Höhe der Nase zusammenbringen). Dann gehen wir zu einer freien Sitzmatte (Zabuton) und legen unser Sitzkissen (Zafu) oder Sitzbänkchen darauf. Im Zendo gilt das edle Schweigen. Wir sprechen nur Notwendiges und führen keine Privatgespräche.

**Erste Zazen-Periode:** Bevor wir uns zur Sitzmeditation (Zazen) setzen, machen wir eine stehende Verneigung in Gassho zum Kissen und dann zur Mitte. Dann setzen wir uns so, dass wir zur Mitte schauen, und in einer Haltung, dass wir uns eine Sitzperiode lang nicht mehr bewegen müssen. Wenn alle sitzen, schlägt die/der Jikido (Verantwortliche/r für die Zendo-Ordnung) 3x die Klangschale zum Zeichen, dass Zazen nun beginnt. Die Sitzperiode endet mit 2 Klängen der Klangschale, wenn anschliessend eine Gehmeditation (Kinhin) folgt.

**Kinhin:** Wir erheben uns für die Gehmeditation (Kinhin) und stehen in Gassho vor unserer Sitzmatte zur Mitte hin. Die/der Jikido schlägt 1x die Hölzer. Wir verneigen uns und drehen uns nach links, immer noch in Gassho. Beim zweiten Klang der Hölzer beginnt das langsame Kinhin. Die Hände halten wir dabei in Shashu: Die Finger der linken Hand umfassen den Daumen und bilden eine Faust; die Finger der rechten Hand legen wir über die linke Faust; die Hände halten wir so über dem Ober-Bauch. Mit jedem Atemzug machen wir einen Schritt. Der Klang der Hölzer signalisiert den Übergang zum schnellen Kinhin. Jetzt ist es möglich, das Zendo zu verlassen oder einzutreten. Wenn die Hölzer nochmals ertönen, ist es das Zeichen, dass das Kinhin beendet ist. In Gassho gehen wir noch bis zu unserem Platz und bleiben dort stehen.

**Zweite Zazen-Periode:** Beim Klang der Hölzer verneigen wir uns in Gassho. Dann setzen wir uns für die zweite Sitzperiode, welche die/der Jikido wieder mit 3 Klängen der Klangschale einläutet. Die zweite bzw. letzte Sitzperiode wird mit 1 Klang der Klangschale beendet. Wir erheben uns, verneigen uns zu unserem Zafu und stehen in Gassho vor unserer Sitzmatte zur Mitte hin. Beim Klang der Hölzer verneigen wir uns in Gassho. Damit ist die gemeinsame Meditation beendet; wir versorgen unsere Sachen und verlassen den Raum in Stille.

Bei der **Morgenmeditation** werden i.d.R. vor dem Zazen der *Reuevers* und der *Vers des Gewandes* rezitiert, bei der **Abendrezitation** nach dem Zazen der *Abendvers* und die *Vier Grossen Gelübde*.