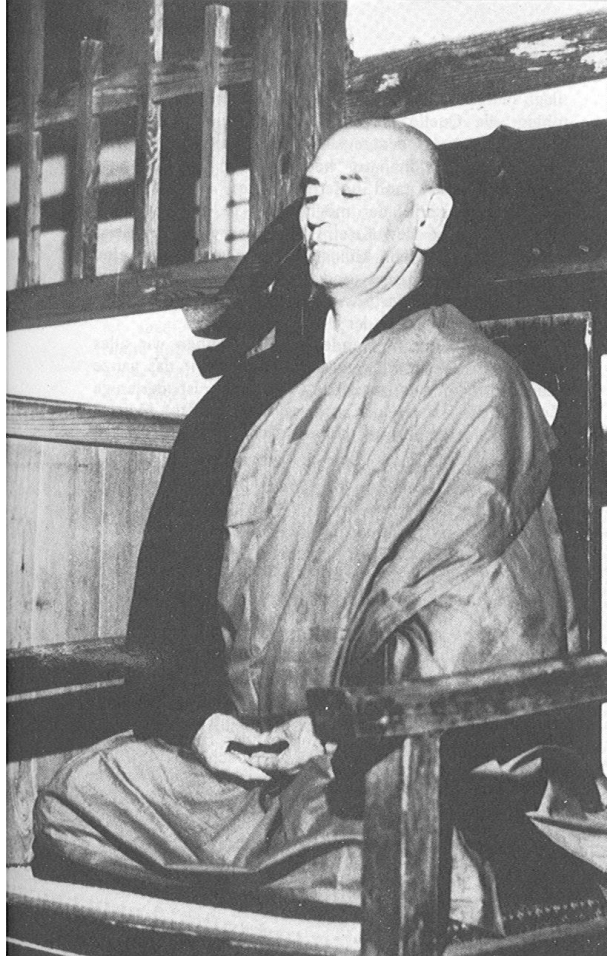


ZA - ZEN

(SITZENDE MEDITATION)



MEISTER DESHIMARU

BEIM ZA - ZEN KANN MAN DURCH DIE HALTUNG DES KÖRPERS DEN GEIST UND DIE ATMUNG IN EINEN ZUSTAND DES GLEICHGEWICHTS BRINGEN.

IM KAMPF IST DIES VIEL SCHWIERIGER, DENN MAN MUSS SICH VIEL BEWEGEN.

WENN MAN BEGINNT, ZA - ZEN ZU ÜBEN, HAT MAN SICHER VIELE SCHWIERIGKEITEN. DOCH SPÄTER KANN MAN DIESES GLEICHGEWICHT ZWISCHEN DER KORREKTEN HALTUNG DES KÖRPERS, DER HALTUNG DES GEISTES UND DER ATMUNG LEICHT FINDEN.

ANFANGS IST ES WOHL RATSAM, DIE HALTUNG BEWUSST UND MIT GEDULD ZU ÜBEN. MAN STRENGT SICH AN, STRECKT DEN NACKEN, KONZENTRIERT SICH

AUCH BEWUSST AUF DIE ATMUNG. NACH EINIGEN JAHREN DER ÜBUNG KONZENTRIERT MAN SICH DANN UNBEWUSST. SCHNELL UND SCHON VON ANFANG AN ZEIGT DIE HALTUNG IHRE WIRKUNG - NICHT WIE IM BUDO, WO MAN SICH ERST NACH VIER ODER FÜNF JAHREN, FRÜHESTENS NACH DEM DRITTEN DAN, AUF ETWAS ANDERES ALS DIE TECHNIK KONZENTRIEREN KANN.

DER WAHRE WEG DES BUDO IST WEDER WETTKAMPF NOCH STREIT - ER IST JENSEITS VON LEBEN UND TOD UND JENSEITS VON SIEG UND NIEDERLAGE.

NICHT DENKEN

BEIM ZAZEN DENKT MAN OFT, WENN MAN SCHMERZEN HAT:“ MEINE HALTUNG IST GUT, MEINE HALTUNG IST NICHT GUT, ICH MUSS DAS KINN ZURÜCKZIEHEN, DEN NACKEN UND DIE WIRBELSÄULE STRECKEN, MIT DEM GESÄSS AUF DAS ZAFU (ZAZEN - KISSEN) DRÜCKEN, MICH AUF DIE ATMUNG KONZENTRIEREN“.

DOCH DANN VERGISST MAN ALLES, UND MAN WIRD NICHT - BEWUSSTSEIN. DIESE GEISTESHALTUNG IST SEHR WICHTIG.

ANGST

ES GIBT KEINEN GRUND, ANGST WOVOR AUCH IMMER ZU HABEN.

WER ANGST HAT, IST ZU EGOISTISCH UND DENKT NUR AN SICH SELBST. MAN MUSS SEIN EGO AUFGEBEN, DANN VERSCHWINDET DIE ANGST. WENN MAN IMMER DAGEGEN GEHT, ENTSTEHT ANGST. AUCH IM KAMPF MUSS MAN DASSELBE BEWUSSTSEIN WIE DER GEGNER HABEN; NICHT DAGEGEN GEHEN, SONDERN ZUSAMMEN.

ERNEuern DES KI

WENN MAN LEBT, NIMMT MAN STÄNDIG KI IN SICH AUF, INSBESONDERE DURCH DIE ATMUNG UND AUCH DURCH DIE NAHRUNG UND DIE WECHSELSEITIGE ABHÄNGIGKEIT VON DEN ANDEREN.

DIE KOSMISCHE ENERGIE VERÄNDERT SICH NICHT: SIE IST.

DIE UMWANDLUNG DIESER ENERGIE DURCH DEN KÖRPER ERGIBT KI, DIE LEBENSENERGIE. IN KI IST NICHTS ABSTRAKTES. ES IST DIE QUELLE DES GEISTES. WENN DAS KI NICHT STARK IST, SO IST AUCH DIE LEBENSKRAFT SCHWACH, WENN ES STARK IST, SO IST ES DIE LEBENSKRAFT AUCH.

IN DEN KAMPFKÜNSTEN WIE IM TÄGLICHEN LEBEN IST ES WESENTLICH, KI ZU BESITZEN. DIE BESTE ART, ES ZU ERWERBEN, IST UND BLEIBT DIE ATMUNG, EINE GUTE ATMUNG, DIE SICH AUF DIE AUSATMUNG KONZENTRIERT. BEIM ZA - ZEN IST MAN UNBEWEGLICH, DOCH DURCH DIE ATMUNG ENTWICKELT MAN EIN

SEHR STARKES KI. UND DIE GROSSEN MEISTER DER KAMPFKÜNSTE FÜHREN NUR EIN MINIMUM AN BEWEGUNG AUS; SIE BLEIBEN AUF IHRE AUSATMUNG IM HARA KONZENTRIERT, WÄHREND DIE NIEDRIGEN DAN SICH ERREGEN UND VÖLLIG NUTZLOS IHR KI VERAUSGABEN.

WENN MAN JUNG IST, ACHTET MAN NICHT DARAUF, DOCH WENN MAN ÄLTER WIRD, STELLT SICH DAS PROBLEM UMSO DRINGLICHER, JE MEHR DER KÖRPER ERMÜDET.

DOCH DURCH DIE ÜBUNG DER RICHTIGEN ATMUNG KANN MAN SICH HEILEN, KANN MAN SEINE LEBENSENERGIE ERNEuern UND VON TAG ZU TAG SEINE KRAFT BEWAHREN.

DIE AUSATMUNG IST DER SCHLÜSSEL DES BUDO UND AUCH DIE KUNST, SEIN KI DURCH DIE KONZENTRATION ZU ÜBEN.



BODHIDARMA

DENKEN

DAS BEWUSSTE DENKEN IST IM TÄGLICHEN LEBEN GEWISS WICHTIG, UND MAN KANN ES NICHT ZUM VERSCHWINDEN BRINGEN.

DOCH MANCHMAL MACHT MAN VIELLEICHT DIE ERFAHRUNG, DASS MAN HANDELT, OHNE ZU DENKEN, OHNE BEWUSSTSEIN, OHNE EGO UND

SPONTAN - WIE ZUM BEISPIEL IN DER KUNST, IM SPORT ODER IN JEDER ANDEREN HANDLUNG, IN DER MAN KÖRPER UND GEIST EINBEZIEHT. MAN FÜHRT DIE HANDLUNG SPONTAN UND VOR JEDEM BEWUSSTEN DENKEN AUS. DIES IST EINE REINE HANDLUNG, DIE ESSENZ DES ZA - ZEN.

DIE ERFAHRUNG DES ZA - ZEN IST KEINE BESONDERE ODER GEHEIMNISVOLLE ERFAHRUNG ODER EIN UNGEWÖHNLICHER ZUSTAND VON KÖRPER UND GEIST. SIE IST DIE RÜCKKEHR ZUM NORMALEN ZUSTAND DES MENSCHEN. DIESER ZUSTAND IST NICHT DAS PRIVILEG DER GROSSEN MEISTER UND DER HEILIGEN, ER IST OHNE GEHEIMNIS UND JEDEM ZUGÄNGLICH.

ZA - ZEN BEDEUTET, VERTRAUT ZU WERDEN MIT SICH SELBST, SEIN INNERES WESEN ZU SCHMECKEN UND IN EINHEIT MIT IHM ZU GELANGEN UND SICH MIT DEM UNIVERSELLEN LEBEN ZU HARMONISIEREN.

WAS IST ALSO DIE ESSENZ DES ZA - ZEN ?

ALLEIN DIE HALTUNG DES KÖRPERS, DIE ATMUNG UND DIE HALTUNG DES GEISTES.

HALTUNG IM SITZEN

ALLE HANDLUNGEN DES LEBENS WERDEN ZEN. DOCH DIE QUELLE, DER URSPRUNG IST ALLEIN DAS SITZEN. DIE HALTUNG DES ZA - ZEN VERWIRKLICHT DAS RECHTE SITZEN.

ZA - ZEN ÜBT MAN AUF EINEM ZAFU, DEM KISSEN, IN SITZENDER HALTUNG. DIE BEINE WERDEN IN DER TRADITIONELLEN LOTUSSTELLUNG GEKREUZT. DER RECHTE FUSS LIEGT AUF DEM LINKEN OBERSCHENKEL, DER LINKE FUSS AUF DEM RECHTEN, DIE FUSSSOHLEN ZEIGEN NACH OBEN. ES IST AUCH MÖGLICH, DIE HALBE STELLUNG EINZUNEHMEN, WOBEI NUR EIN FUSS AUF DEM GEGENÜBERLIEGENDEN OBERSCHENKEL LIEGT. ES IST DABEI SEHR WICHTIG, DASS DIE KNIE FEST AUF DEM BODEN AUFLIEGEN.

HALTUNG DES KÖRPERS

DER KÖRPER IST AUFRECHT. DAS BECKEN IST NACH VORN GENEIGT, SO DASS DIE INNEREN ORGANE AUF IHREM NATÜRLICHEN PLATZ LIEGEN. MAN SAGT, DIE STELLUNG DES RÜCKENS SOLLE DERART SEIN, DASS MAN DEN EINDRUCK HAT, DER AFTER DREHE SICH DER SONNE ZU.

DER KOPF IST GERADE, DAS KINN ZURÜCKGEZOGEN, SO DASS DIE NASE IN SENKRECHTER LINIE ÜBER DEM NABEL STEHT UND DIE OHREN SENKRECHT ÜBER DER SCHULTER.

DER RÜCKEN MUSS WIE EIN ABGRUND SEIN.

DIE HALTUNG DES ZA - ZEN IST MIT DEN KNIEN DIE ERDE UND MIT DEM KOPF DEN HIMMEL DRÜCKEN.

DAS EINFACHE SITZEN IM ZA - ZEN KANN EINEN ANFÄNGER MIT VERSCHIEDENEN PROBLEMEN KONFRONTIEREN. MANCHE SCHÜLER KÖNNEN SICH NICHT GERADE MACHEN, ANDERE KÖNNEN SICH NICHT ENTSPANNEN, UND WIEDER ANDERE KÖNNEN DIE SCHULTERN NICHT GLEICHMÄSSIG HALTEN. UNZÄHLIGE PROBLEME KÖNNEN AUF-TAUCHEN. DER ÜBENDE KANN SEINEN KÖRPER NICHT VOM EINFLUSS DES BEWUSSTEN DENKENS BEFREIEN, DAS IHN TOTAL VERSPANNT UND JE MEHR ER ES VERSUCHT, DESTO SCHLIMMER WIRD ES. ES DAUERT EINE GANZE WEILE, BIS EIN ANFÄNGER LERNT, ÜBERHAUPT NUR „EINFACH UND GERADE DAZUSITZEN“.

DAS EINFACHE SITZEN MACHT DIE PROBLEME UNSERES STRESSERFÜLLTEN ALLTAGES DEUTLICH.

FÜR ANFÄNGER IST ES SCHWIERIG, 10 MINUTEN LANG IN MOKUSO ZU SITZEN. FÜR MOKUSO VERWENDET MAN DEN SEIZA SITZ. BEI UNGEÜBTEN BEGINNEN DIE KNIE UND DIE FUSSGELENKE ZU SCHMERZEN, UND DER BECKENBEREICH VERSPANNT SICH. ES IST JEDOCH NICHT NÖTIG, UNBEDINGT DIE SEIZA POSITION ZU WÄHLEN. MAN KANN IN ALLEN ANDEREN POSITIONEN EBENSO GUT SITZEN, WENN MAN DIE PRINZIPIEN DER HALTUNG, DER SPANNUNG UND DER ATMUNG BEACHTET.

KAMPFKUNSTÜBENDE, DIE ES GEWOHNT SIND, IN SEIZA ZU SITZEN, KÖNNEN DAZU EINE SEIZA - BANK ODER EINE KOMBINATION AUS ZABUTON UND ZAFU BENUTZEN. DIES MACHT NICHT NUR DAS SITZEN ANGENEHMER, SONDERN ERHÖHT DEN KÖRPER ETWAS UND VERMINDERT DADURCH DEN DRUCK AUF DAS KNIE, WODURCH DIE LENDEN-WIRBELGEGEND NICHT SO LEICHT ZUSAMMENSACKT.

MAN SOLLTE TÄGLICH ÜBEN, WENN AUCH NUR EINIGE MINUTEN. MIT DER ZEIT ENTDECKT MAN GANZ VON SELBST ALLE WEITEREN SCHRITTE, DIE ZU UNTERNEHMEN SIND.

ANFÄNGER SOLLTEN IN VÖLLIGER STILLE ÜBEN.

FORTGESCHRITTENE KÖNNEN ZUR MEDITATION EINE LEISE BERUHIGENDE MUSIK VERWENDEN (Z.B. JAPANISCHE HOLZFLÖTE)

ES IST GUT, WENN MAN IN EINEM DOJO ÜBT, DA EIN DOJO EINE GEMÄSSIGTE UND WÜRDEVOLLE ATMOSPHERE BESITZT.

VOR UND NACH DER MEDITATION SOLL MAN SICH VERBEUGEN.

HALTUNG DER HÄNDE UND SCHULTERN

DIE HÄNDE RUHEN AUF DEN OBERSCHENKELN, DIE HANDFLÄCHEN SIND NACH OBEN GEWENDET, UND DIE LINKE HAND LIEGT IN DER RECHTEN.

DIE DAUMEN BERÜHREN SICH OHNE DRUCK IN EINER WAAGRECHTEN LINIE (NICHT BERG - ODER TAL) UND BILDEN MIT DEN HÄNDEN DIE FORM EINES EIES. DIE HÄNDE BERÜHREN DEN BAUCH.

WENN MAN VOR SICH HIN DÄMMERT, FALLEN DIE HÄNDE NACH UNTEN; WENN MAN NERVÖS IST, RICHTEN SIE SICH AUF. MAN KANN SICH DADURCH KONTROLLIEREN UND DIE HERRSCHAFT ÜBER SICH WIEDERERLANGEN. AN DER FINGERHALTUNG ERKENNT DER MEISTER RASCH DEN GEISTESZUSTAND.

UM SICH ZU KONZENTRIEREN, MUSS MAN DEN GEIST IN DIE LINKE HAND LEGEN. IN DIE LINKE DESHALB, WEIL DIE RECHTE HAND VOM ARBEITEN ERSCHÖPFT IST.

DIE ELLENBOGEN KLEBEN NICHT AM KÖRPER, SONDERN ZEIGEN LEICHT NACH AUSSEN, WÄHREND DIE SCHULTERN UND DIE ARME NATÜRLICH HERUNTERFALLEN.

HALTUNG DES MUNDES UND DER ZUNGE

DER MUND IST GESCHLOSSEN UND OHNE SPANNUNG.

DIE ZUNGENSPIITZE LIEGT AM GAUMEN HINTER DEN ZÄHNEN.

HALTUNG DER AUGEN

DIE AUGEN SIND HALB GESCHLOSSEN, DER BLICK RUHT, OHNE FIXIERT ZU SEIN, UNBEWEGLICH EINEN METER VOR DEM EIGENEN KÖRPER.

MANCHE SCHLIESSEN DIE AUGEN UND DAHER SCHLUMMERN SIE EIN.

IN ALTEN ZEITEN WAREN DIE DOJO SEHR DUNKEL, UND DIE MÖNCHE SCHLIEFEN OFT.

ATMUNG

WENN DIE SITZHALTUNG KORREKT IST, IST ES AUCH DIE ATMUNG. SIE SOLL NATÜRLICH SEIN.

DIE AUSATMUNG IST LÄNGER ALS DIE EINATMUNG, KRAFTVOLL UND RUHIG WIE DAS MUHEN EINER KUH. DIE EINATMUNG GESCHIEHT DANN AUTOMATISCH. BEIM AUSATMEN ÜBT MAN EINEN DRUCK NACH UNTEN AUF DIE EINGEWEIDE AUS, WAS BEWIRKT, DASS SICH DER UNTERBAUCH UNTERHALB DES NABELS AUSDEHNT. DIE ATMUNG MUSS RUHIG UND NATÜRLICH SEIN, NIEMALS FORCIERT UND IMMER DIE GLEICHE.

- EINATMEN

GRUNDSÄTZLICH ATMET MAN DURCH DIE NASE EIN. MAN ZIEHT DEN ATEM IN DEN UNTERBAUCH UND FÜLLT, VON DORT AUSGEHEND, DEN BAUCH UND DANN DIE GANZE BRUST MIT LUFT.

DER BAUCH HEBT SICH, WÄHREND BEI EINER GUTEN ATMUNG DIE BRUST RELATIV UNVERÄNDERT BLEIBT. DABEI ATMET MAN LANGSAM (SO LANGSAM ES GEHT), OHNE JEDOCH UNGLEICHMÄSSIG ZU WERDEN.

- AUSATMEN

WENN DIE LUNGEN MIT LUFT GEFÜLLT SIND, GEHT MAN - NACH MÖGLICHKEIT OHNE UNTERBRECHUNG - ZUM AUSATMEN ÜBER.

DAZU ÖFFNET MAN LEICHT DIE LIPPEN, HÄLT DIE ZUNGE UND DIE KEHLE ENTSPANNT UND LÄSST DEN ATEM LANGSAM NACH AUSSEN FLIEßEN. DIE BAUCHDECKE GEHT DABEI ZURÜCK, DAS ZWERCHFELL HEBT SICH UND DRÜCKT DIE LUFT GLEICH EINEM KOLBEN AUS DEN LUNGEN. MAN ATMET GANZ AUS.

DER VORGANG DER AUSATMUNG SOLLTE ZWEIMAL SO LANG SEIN WIE DER DER EIN-ATMUNG.

- BEDEUTUNG

IM GEGENSATZ ZUM INDISCHEN YOGA, DAS DAVON AUSGEHT, DASS DURCH SEINE ATMUNGSFORMEN EINE BERUHIGENDE WIRKUNG AUF DEN GEIST ERFOLGT, ERSTREBT DIE ZEN - ATMUNG NICHTS WEITER ALS EINE GESAMMELTE KONZENTRATION DES GEISTES IN DER ÜBUNG, WODURCH SICH DER ATEM VON SELBST BERUHIGT.

IN DEN ÜBUNGEN DES ZA - ZEN WIRD VON EINER WILLENTLICHEN BEEINFLUSSUNG DER ATMUNG ABSTAND GENOMMEN, DA EINE BEWUSSTE KONZENTRATION AUF DEN ATEM-VORGANG INNERE SPANNUNGEN BEWIRKT UND VON DEN ZIELEN DER MEDITATION ABLENKT.

DIE ZEN - ATMUNG IST DIE NATÜRLICHSTE FORM DES ATMENS UND KANN, WENN MAN SIE IM ZA - ZEN (MOKUSO) BEHERRSCHEN GELERNT HAT, AUCH IN DIE BEWEGUNGEN ÜBERTRAGEN WERDEN (KATA = ZEN ATMUNG MIT GESTEIGERTER GESCHWINDIGKEIT).

- STUFEN

DAS BEHERRSCHEN DES ATMENS VOLLZIEHT SICH IM ÜBENDEN IN DREI STUFEN:

- ZUERST GEHT ES LEDIGLICH UM DAS BEWUSSTWERDEN DES ATMENS UND UM DIE KORREKTUR SEINER PHYSISCHEN FORM.

- IN DER ZWEITEN STUFE LERNT MAN DEN BESTÄNDIGEN WECHSEL ZWISCHEN SELBST-BEHAUPTUNG (EINATMEN) UND SELBSTHINGABE (AUSATMEN) IM GLEICHGEWICHTIGEN VERHÄLTNIS DES EIGENEN SELBST ZUR WELT. DAS HEISST, HIER ERFÄHRT MAN, DASS DIE RECHTE BEZIEHUNG ZUR WELT MIT DEM RECHTEN ATMEN ZUSAMMENHÄNGT.
- DIE DRITTE STUFE IST DIE STUFE, AUF DER DIE KONTROLLE DES KI UND DES GEISTES DURCH ATMUNG MÖGLICH WIRD.

PROF. HERRIGEL HAT IN SEINEM STANDARTWERK „ZEN IN DER KUNST DES BOGEN-SCHIEßENS“ DEN GANZEN VORGANG GENAU BESCHRIEBEN. ERST ALS ER DEN DRUCK AUF DIE EINGEWEIDE GESPÜRT HAT, HAT ER ERFOLG GEHABT, NICHT FRÜHER.

VOM ZWEITEN ODER DRITTEN DAN AN STELLT SICH DIESE ATMUNG EIN.

ZA -ZEN IST DER NORMALE ZUSTAND VON KÖRPER UND GEIST, RUHE, STABILITÄT, GLEICHGEWICHT UND HARMONIE.

VOR DEM ZA - ZEN WIEGT MAN SICH LEICHT NACH RECHTS UND LINKS, UM DAS UN-BEWEGLICHE GLEICHGEWICHT ZU ERREICHEN.

DURCH DIE PRAKTISCHE ERFAHRUNG DES ZA - ZEN KANN MAN DIE WAHRE LEBENSKRAFT IN SICH FINDEN.

ES IST DIES WEDER SPANNUNG NOCH ENTSPANNUNG, SONDERN WAHRE FREIHEIT UND HARMONIE. DIE ZEN-MEISTER BETONEN IMMER, DASS MAN DIES NICHT DURCH SPRACHE AUSDRÜCKEN KANN, DENN DAS WÜRD BEDEUTEN, DIE MENSCHEN ZU TÄUSCHEN, SO ALS WÜRD MAN IHNEN EINEN GEMAHLENE APFEL ZUM ESSEN ANBIETEN.

SCHMERZEN

DIE ANFÄNGER HABEN SCHMERZEN, WEIL SIE WEDER ÜBUNG, NOCH DAS NORMALE BEWUSSTSEIN HABEN. MORGEN WERDEN SIE KEINE SCHMERZEN HABEN. DER KÖRPER ÄNDERT SICH. JEDER TAG IST ANDERS.

ES MACHT NICHTS WENN MAN SCHMERZEN HAT. MAN MUSS GEDULDIG SEIN. DIE SCHMERZEN WERDEN VERSCHWINDEN. WENN MAN WÄHREND DES ZA - ZEN SCHMERZEN HAT UND DARAN DENKT, NIMMT DER SCHMERZ ZU. ABER WENN MAN DES KYOSAKU (STOCK MIT DEM MAN VOM ÜBUNGSLEITER ZWISCHEN NACKEN UND SCHULTER GE-SCHLAGEN WIRD - MEIST BRAUCHT MAN DEN, WENN MAN BEFÜRCHTET, EINZUSCHLAFEN) VERLANGT, GEHT ER MANCHMAL VORÜBER. ES IST SELTEN, DASS MEHRERE STELLEN DES KÖRPERS GLEICHZEITIG SCHMERZEN. IM ALLGEMEINEN GIBT ES EINE EINZIGE SCHMERZENDE STELLE; UND DAS KYOSAKU BESEITIGT DEN SCHMERZ.

SEHR WICHTIG IST DAS ZURÜCKGEZOGENE KINN. WENN MAN DAS KINN ZURÜCKZIEHT UND DEN NACKEN STRECKT, GEHT DER SCHMERZ LEICHTER VORÜBER. WENN MAN ZU GROSSE SCHMERZEN HAT, KANN MAN AUCH DIE STELLUNG DER BEINE WECHSELN.

WIRKUNGSWEISE DES ZA - ZEN AUF DAS NERVENSYSTEM

NEHMEN WIR IRGEND EINE DER GEWÖHNLICHEN MUSKELTÄTIGKEITEN: BEWEGUNG, HANDLUNG, ANSPANNUNG ODER VOLLSTÄNDIGE ERSCHLAFUNG - WELCHES DAVON IST DER NORMALE ZUSTAND DES MUSKELS ?

ER BESTEHT IN DER TAT WEDER IN DER SPANNUNG NOCH IN DER ENTSPANNUNG, SONDERN VIELMEHR IM VERMITTELTEN GLEICHGEWICHT, AUF DEM WIEDERUM DAS GLEICHGEWICHT DES NERVENSYSTEMS UND DES GEHIRNS BERUHT.

WIR WERDEN DURCH EINEN DOPPELTEN VERBAND VON NERVEN GESTEUERT. ZUM EINEN DURCH DAS ZENTRALNERVENSYSTEM (HIRN- UND RÜCKENMARK) ODER PERIPHERE NERVENSYSTEM, DAS MIT DER HIRNRINDE UND DEM BEWUSSTEN DENKEN IN VERBINDUNG STEHT, UND ZUM ANDEREN DURCH DAS VEGETATIVE ODER AUTONOME NERVENSYSTEM, WELCHES DEM INNEREN ZUGEORDET UND WILLENTLICH NICHT BEEINFLUSSBAR IST. ES TREIBT DIE BIOLOGISCH NOTWENDIGEN KÖRPERFUNKTIONEN AN UND STEUERT DIE

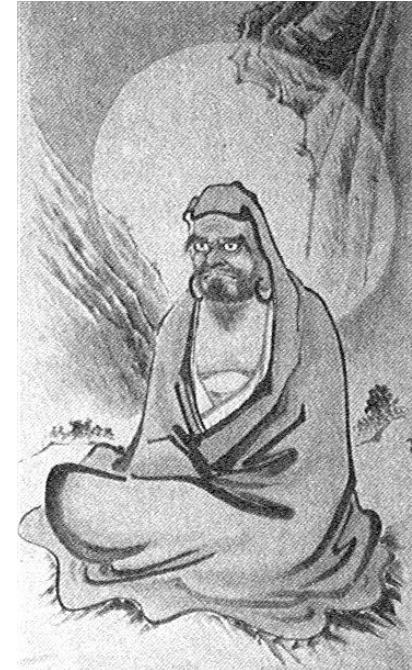
- REGULIERUNG DES EMOTIONALEN BEREICHS,
- TEMPERATURAUSGLEICH,
- STOFFWECHSEL,
- INNERSEKRETORISCHE DRÜSEN,
- VERDAUUNG UND
- SCHLAF.

ZA - ZEN REGULIERT DIESES AUTONOME NERVENSYSTEM - SEIN GLEICHGEWICHT IST MIT DEM GESUNDHEITLICHEN ZUSTAND VON KÖRPER UND GEIST GLEICHZUSETZEN.

DIE MEISTEN MENSCHEN SIND BESCHÄFTIGT MIT DIÄT, MEDIKAMENTEN, KUREN, DOCH MAN KANN LERNEN, SEINEN KÖRPER SELBST UNTER KONTROLLE ZU HALTEN.

BEIM ZA - ZEN SIND DIE GEGENSPIELER ORTHO- UND PARASYMPATIKUS IM GLEICH-GEWICHT, UND SO BEFINDEN SICH DER BLUTKREISLAUF, DIE ATMUNG, DIE VERDAUUNG, DIE SEXUAL-FUNKTIONEN UND DER SCHLAF IN IHREM NORMALEN ZUSTAND. WENN DIESES GLEICHGEWICHT GESTÖRT WIRD,

ENTSTEHEN KRANKHEITEN. MEDIKAMENTE HABEN DARAUF NUR TEILWEISEN UND VORÜBERGEHENDEN EINFLUSS.



BODHIDARMA

HARA

MIT HARA BEZEICHNET MAN DIE GEGEND DES UNTERBAUCHS IN DER NÄHE DER GENITALIEN, WO SICH DER GRÖSSTE TEIL DES VEGETATIVEN NERVENSYSTEMS KONZENTRIERT. BEIM ZA - ZEN KÖNNEN WIR DURCH DIESES ZENTRUM AUF GANZ NATÜRLICHE WEISE DAS KOSMISCHE LEBEN IN UNS EINFLIESSEN LASSEN, WESHALB DIE ATMUNG UND GERADE DIE AUF DIESE PARTIE GERICHTETE AUSATMUNG SO WICHTIG IST IM JAPANISCHEN SAGT MAN: "DIE MUSKELN DES UNTERBAUCHS SPANNEN".

ZEN - PHILOSOPHIE

DAS PRINZIP DER ZEN - PHILOSOPHIE IST: HIER UND JETZT. DIE ANDEREN SIND NICHT ICH, ICH BIN NICHT DIE ANDEREN. WENN ICH NICHT SELBST PRAKTIZIERE, KANN ICH KEIN VERSTÄNDNIS ERLANGEN. WENN EIN ANDERER ES TUT, KANN ICH NICHT DARAN TEILHABEN.

KARMA

KARMA BEDEUTET HANDLUNG.

DAS BESTE KARMA IST ZA - ZEN. DIE KÖRPERHALTUNG IST EINFACH UND EXAKT. MAN SCHWEIGT, UND DER GEIST GEHT ÜBER DAS DENKEN HINAUS. DAS KARMA VERSCHWINDET. ES IST NUTZLOS, IHM ZU ENTKOMMEN ODER ES ZUDECKEN ZU WOLLEN. VIELMEHR MUSS MAN GUTES KARMA ERZEUGEN.

WÄHREND DES ZA - ZEN LÄSST MAN DIE TRÄUME, DIE ILLUSIONEN, AN SICH VORÜBER-ZIEHEN, WORAUFHIN SIE VERSCHWINDEN. MAN DENKT NICHT, UND DIES FÜHRT ZU EINEM FRISCHEN DENKVERMÖGEN. ZEN ERFRISCHT DAS GEHIRN, DIE GESICHTER WERDEN EDEL.

WENN MAN DIE VORDEREN BEREICHE DES GEHIRNS, DEN SITZ DES DENKENS, ZUR RUHE BRINGT, STRÖMT UNENDLICHE WEISHEIT HERVOR.

MUSHIN

MUSHIN BEDEUTET NICHTDENKEN, UNBEWUSST, EIN GEISTIGER VORGANG OHNE DENKEN. DIES IST DAS WESEN DES ZEN.

WENN MAN ETWAS TUT, WENN MAN IM TÄGLICHEN LEBEN ETWAS WILL UND DIES BEWUSST TUT, IST MAN NICHT MUSHIN. WENN SICH DAS AUF DEM WEG ÜBER DAS DENKEN VOLLZIEHT, DANN IST DAS NICHT ZEN. DAHER IST DAS ÜBEN MIT KÖRPER UND MUSKELN FÜR DIE PRAXIS SEHR WICHTIG.

AUCH BEIM SPRECHEN.

WENN MAN Z.B. EINEM PROFESSOR EINE FRAGE STELLT, MUSS ER, BEVOR ER ANTWORTET, NACHDENKEN. DER ZEN MÖNCH ABER ANTWORTET OHNE ZU DENKEN, UNBEWUSST.

GENAUSO VERHÄLT ES SICH MIT DEN HANDLUNGEN. DAS GEHIRN DENKT, UND DANN HANDELT MAN. DAS IST NICHT MUSHIN. MUSHIN BEDEUTET, DASS DER KÖRPER DENKT. WENN MAN DAS VERSTEHT, HAT MAN ZEN VERSTANDEN.

MUSHIN IST DER GRUND, WESHALB DIE PRAXIS DES ZEN FÜR DIE KAMPFKÜNSTE ALS SO WIRKSAM ERWEIST. WENN MAN ZU VIEL DENKT, WIRD DER GEGNER SCHNELLER SEIN.

ZEN IM TÄGLICHEN LEBEN

MAN MUSS SICH AUF DIE VORGÄNGE IM TÄGLICHEN LEBEN KONZENTRIEREN.

WENN MAN ETWAS TUT, SOLL MAN ES GANZ TUN UND AN NICHTS ANDERES DENKEN. STELLE DIE HARMONIE MIT DER FAMILIE HER. SIE WIRD DIR FOLGEN UND MIT DIR IN EINKLANG LEBEN.

WENN DU MERKST, DASS DU WÜTEND WIRST, WENN DU VON DEINEN LEIDENSCHAFTEN FORTGETRAGEN WIRST, DANN ATME TIEF AUS WIE BEIM ZA - ZEN. DAS WIRD SICH ALS SEHR WIRKSAM ERWEISEN.