

## Zazen - Zen-Meditationstechnik, Sitzen in Stille

Setze dich aufrecht auf ein Kissen, Bänkchen oder einen Hocker.

Spüre deinen Atem und zähle deine Atemzüge im Stillen für dich. Immer beim Ausatmen, von eins bis fünf.

Nehme deinen Körper und die Stille wahr,

Du wirst merken, dass du dabei immer wieder in Gedanken abschweifst.

Mach dir nichts daraus. Lasse deine Gedanken in die Stille weiterziehen und fange einfach, wenn du abgeschweift bist, immer wieder bei eins mit dem Zählen an.

Das ist die ganze Übung.

Die Einführung „Körper und Stille“ hilft dir dabei, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Sitze nach der Einführung noch 10 Minuten in Stille Zazen und steigere die Dauer nach und nach.