



1.5. Das Sich-Erden in der Meditation

In den ersten Minuten der Meditation beginnen wir bewusst, uns zu erden.

- Zunächst spüren wir den Kontakt zur Unterlage – den Druck des Sitzkissens, der Stuhlfläche und der aufliegenden Beine und Füße.
- Dann geben wir unser gesamtes Körpergewicht an die Unterlage ab. Wir nehmen das Gewicht wahr und lassen es nach unten sinken.
- Gleichzeitig lösen wir Spannungen in den oberen Bereichen des Körpers. Sobald wir eine Spannung bemerken, können wir sie bewusst loslassen.
- Mit jedem Ausatmen lassen wir das Gewicht und die Energie nach unten fließen.

Mit etwas Übung genügt es, das Sinken des Gewichts zuzulassen – der Körper übernimmt den Rest von selbst. Nach einer Weile sollten wir einen stabilen Kontakt zum Untergrund spüren, während sich der obere Bereich des Körpers leicht anfühlt.

Hara entwickeln

Im Zen gibt es verschiedene Übungen, um das Hara zu entwickeln. Es handelt sich dabei um ein Nervengeflecht und Energiezentrum, etwa eine Handfläche unterhalb des Bauchnabels. Hier sollte der Körperschwerpunkt liegen.

Dadurch wird das Bewusstsein vom Kopf in den Körper gebracht. Gleichzeitig stabilisieren wir uns körperlich, um uns oben für den geistigen Bereich öffnen zu können. Eine gute Erdung verhindert zudem, dass wir uns verfrüht geistig öffnen.

Ein zentrales Prinzip der Hara-Übungen ist es, beim Ausatmen die Energie nach unten sinken zu lassen.

Mehr braucht es meiner Meinung nach nicht.

Spezielle Übungen sollten jedoch nur unter Anleitung eines Zen-Meisters praktiziert werden. Dabei geht es unter anderem darum, Energie im Hara zu zentrieren. Ich selbst habe dabei eine erhöhte Spannung im Unterbauch entwickelt – ein Bereich, in dem ich ohnehin zu viel Spannung habe. Das hat meine gesundheitlichen Probleme im Darmbereich verstärkt.

Das Fundament der Meditation: Erden lernen

In der Anfangszeit müssen wir das Erden bewusst üben, um es zu verinnerlichen. Es kann sinnvoll sein, sich während der gesamten Meditation über mehrere Wochen hinweg vorwiegend auf das Erden zu konzentrieren.

Später beginnt dennoch jede Meditation immer zuerst mit dem Erden, unabhängig davon, wie fortgeschritten man ist.