

# Zendo: Zen-Meditation ab August 2019 in Stade!

Am Samstag, den 17.08.2019, habe ich auf persönliche Einladung unseres Mitglieds Steffen Jantzen, an einem Workshop teilgenommen, welcher die Zen-Meditation zum Schwerpunkt hatte. Als Budoka war bzw. ist mir Zen natürlich ein Begriff, aber weitgehend tiefer hatte ich mich damit noch nicht befasst. So war ich natürlich sehr neugierig, was mich wohl an dem Nachmittag in Stade-Ottenbeck bei der neugegründeten Gruppe für Zen-Meditation (Zendo-Stade) erwarten wird?



Geleitet wurde der Workshop von Steffen, der sich schon seit vielen Jahren in der Zen-Meditation übt und damit über die entsprechende Erfahrung verfügt, und einem Meditationslehrer aus Hamburg. Freunde und langjährige Weggefährten des Zen-Weges (u.a. aus Oldenburg und Hamburg) der beiden kamen ergänzend hinzu. Den Rest bildete ein Kreis von Neugierigen, mich eingeschlossen.

Nach einer geschichtlichen Einführung zum Zendo, ging es schon gleich in den Ablauf und hiernach direkt in die Meditation. Die Formen zur Meditation, Bewegung und Verhalten im Dojo welche die Lehrer vorgaben, wenn auch neu, wirkten in mir seltsam vertraut und sprachen mich somit gleich von Beginn an. So begann die 1. fast halbstündige Meditation im Sitzen mit der Konzentration auf sich selbst im hier und jetzt. Nach kurzer Pause begann die 2. Runde und hiernach erfolgte Gehmeditation. Der anschließenden 3. Runde folgte dann das gemeinsame Rezitieren

eines uralten buddhistischen Textes („Herz Sutra“) auf japanisch und der Abschluss bildete dann die Teezeremonie. Von

der Möglichkeit eines Vier-Augen-Gesprächs (Sog. Taiwa) mit dem Meditationslehrer Henning machte ich gerne Gebrauch und nahm die Ratschläge bzgl. Ausatemungsverlängerung mit auf „meinem Weg“.

Obwohl an diesem Nachmittag rein augenscheinlich nicht viel passiert ist, ist doch viel passiert!!? Der Geist und auch der Körper – trotz oder gerade wegen des vielen „Nur-da-Sitzens“ – wirkten erfrischt. Ich fühlte mich sehr wohl nach diesem Nachmittag des gemeinsamen Meditierens. Ähnlich wie nach einem harten Training ☐ Auch hier fand ich die Gemeinsamkeit von Zen und Budo: Beides beinhaltet harte Arbeit.



Wer das Zen-Meditieren unter kompetenter Anleitung mal probieren möchte, findet zukünftig unter [www.zen-stade.de](http://www.zen-stade.de) den passenden Lehrer und Ort.

Ich wünsche Steffen auf diesem Wege weiterhin viel Freude bei der Vermittlung des Zen-Weges und bedanke mich noch einmal für diesen tollen Nachmittag!!!

Jörg Gissel