

## **坐忘 Zuowang – Sitzen in Vergessenheit**

**Eine alte, klassische Form der daoistischen Meditation, modern angeleitet**

*Yen Hui sprach: "Ich bin vorangekommen. Ich bin zur Ruhe gekommen und habe alles vergessen. Ich habe meinen Leib dahinten gelassen, ich habe abgetan meine Erkenntnis. Fern vom Leib und frei vom Wissen bin ich eins geworden mit dem, das alles durchdringt. Das meine ich damit, dass ich zur Ruhe gekommen bin und alles vergessen habe."*

(Aus dem Buch *Zhuangzi*, 4. Jh. v.Chr.<sup>1</sup>)

### **Vorbereitung**

- Das Sitzen<sup>2</sup> ist stabil
- Die Haltung ist aufrecht
- Der Körper ist ausgeglichen
- Der Atem strömt ruhig und gleichmäßig ein und aus

### **Eintreten**

- Am ganzen Körper entspannen
- Zwischen den Augenbrauen entspannen
- Im Herzen ein Lächeln entstehen lassen
- Nahe, entferntere und fernste Geräusche kurz wahrnehmen und dann „im Ohr ablegen“
- Nach innen lauschen, das untere Dantian gewahr werden
- Drei Vorsätze:  
„Ich schlage mir alles aus dem Kopf – die zehntausend Gedanken verblassen“  
„Ich habe nichts auf dem Herzen – die zehntausend Wünsche sind verstummt“  
„Ich lege alles aus den Händen – die zehntausend Angelegenheiten ruhen“
- Sich in die Stille versenken, nur noch die Stille wahrnehmen

---

<sup>1</sup> Dschuang Dsi: Das Wahre Buch vom südlichen Blütenland. Aus dem Chinesischen von Richard Wilhelm. Düsseldorf, Köln: Diederichs 1951, S.55.

<sup>2</sup> Möglichkeiten: auf einem Meditationskissen mit gekreuzten Beinen (Lotus-, Halblotus- oder Schneidersitz) oder auf einem Stuhl, die Füsse fest vor sich auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände können vor dem Unterbauch ineinander- oder mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln abgelegt werden.

### **Verweilen**

- Bilder und andere innere Wahrnehmungen unbeeindruckt vorüberziehen lassen
- Wenn sich Gedanken regen, sich dessen frei von Missmut und Tadel bewusst werden, sich vorstellen, sie mit dem Ausatem entweichen zu lassen, und sich einigemale das Wort „Stille“ wie ein Mantra innerlich vorsagen
- Es nicht festhalten wollen, wenn man es für Augenblicke erreicht hat, sich selbst und alles ganz zu vergessen, sondern einfach nur bei der Stille bleiben
- Gibt man sich der Übung ohne Absichten und ohne Bewertungen hin, werden solche Augenblicke der Verwirklichung von selbst wiederkehren und zunehmen

### **Abschliessen**

- Die Meditation nicht abrupt beenden, sich Zeit zum Zurückkehren lassen
- Mit einer Gebärde, z.B. einer Verneigung, seinen Dank zum Ausdruck bringen
- Den Kopf und die Gliedmassen massieren, die Gelenke ausschütteln