
Körper, Geist, Bewusstsein, Zazen

Von Claude E Mon Cannizzo

Beziehung zwischen Körper, Geist und Meditation

Meditation mit oder ohne philosophische Grundlage zu praktizieren, führt nicht zu den gleichen Ergebnissen. Die Verbindungen zwischen Körper und Geist erforschen und verstehen. Der Körper funktioniert nicht unabhängig vom Geist, und umgekehrt.

Wir alle spüren Spannungen, wir müssen sie erst einmal entdecken, um den Kontrast zwischen Spannung und Nicht-Spannung zu spüren. Die Menschen müssen lernen, sich zu entspannen also Anspannung/Entspannung. Wenn der Geist dem Körper "sagt", er solle sich entspannen, wie fühlt sich das an? Wenn wir zum Beispiel jemanden auffordern, "mit dem Bauch zu atmen", gelingt das sehr oft nicht, weil wir in unserem Kopf natürlich mit den Lungen atmen. Wir sind uns unseres Seins, unseres Körpers/Geistes, nicht klar bewusst. Wir müssen unsere Ganzheitlichkeit wieder entdecken.

Die östliche Tradition betont sehr stark den Begriff der Wiederholung, man soll die Dinge unermüdlich wiederholen, bis Körper und Geist in unser Bewusstsein durchdrungen haben und spontan zusammen funktionieren, ohne dass der Geist darüber nachdenken muss.

Selbsterfahrung, einfach atmen!

„Selbst-Bewusstsein“, das Wissen um bzw. das vertraut werden mit den eigenen Stärken und Schwächen. Was könnte besser sein als der Körper, um ein Selbst-Bewusstsein zu entwickeln?

Man kann sich "neu entdecken", durch das Einüben von Körperhaltungen zu präventiven Zwecken. Dabei ist zu beachten, dass die Übung dann effektiv ist, wenn die sie begleitende Atmung natürlich wird. Die Atmung ist eine angeborene Fähigkeit, und das Wort "Atmung" ist verwandt mit dem Leben. Unsere Fähigkeiten der Atmung sind nicht sehr weit entwickelt, wir müssen lernen, zur bewussten Atmung zurückzukehren. Es geht nicht darum, die Atmung zu kontrollieren, sondern vielmehr darum, die Spannungen, die unsere Körperwahrnehmung behindern, durch die Atmung zu lösen. Die Atmung spielt dann ihre Rolle als lebenswichtige Regulation in unserem Körper und Geist voll aus.

Die Atmung eines Menschen beeinflusst die Zirkulation von Flüssigkeiten (Blut, Lymphe, Wasser und auch Energie), man braucht nicht nur eine korrekte Körperhaltung, sondern auch eine ruhige Geisteshaltung. Der psychologische Aspekt ist wichtig. Ein tiefer und ruhiger Atem inspiriert und füllt den Körper von Kopf bis Fuß. Während Zazen wird die Ausatmung konzentriert und auf unser Hara (unterhalb des Nabels) ausgerichtet, aber diese Konzentration ist auch die Grundlage aller orientalischen, Kampf- und anderen Künste. Eine vollständige Atmung ist entspannend und erfordert keine Anstrengung. Sie ist die Grundlage unseres Lebens.

Östliches Denken (Psychologie)

Unterschiede zwischen westlichem und östlichem Denken: Das "individuelle Denken", das den Westen charakterisiert, ist selbst gemacht, bedingt durch unser Gesellschaftsmuster, was dazu führt, dass wir ein eher individualistisches Verhalten entwickeln. Was wir entwickeln müssen, ist die Verbindung mit den Anderen. Aber um diese Verbindung zu entwickeln, müssen wir damit beginnen, uns selbst zu verstehen und zu erforschen. Dann können wir mit der Gesamtheit, mit dem Selbst und der Welt um uns herum verstehen, was das Leben ist, mit anderen Worten: " wechselseitige Abhängigkeit". Es ist notwendig, diesen Begriff einzubringen, um die östliche Philosophie, die "Botschaft" der Weisen, Meister und Patriarchen, zu verstehen.