

Was man beim Zazen beachten muss

1.

Sitzen Sie auf dem vorderen Drittel Ihres Sitzkissens oder auf dem vorderen Teil Ihres Hockers (Stuhls).

2.

Bringen Sie Ihre Beine in eine Haltung, die Sie bequem aushalten können und die Ihnen Stabilität verleiht: voller oder halber Lotus-sitz, burmesischer Sitz, Fersensitz oder Stuhl.

3.

Bringen Sie Ihre Wirbelsäule in eine lotrechte Haltung, indem Sie zuerst weit, dann immer sächer, hin und her, vor und zurück pendeln.

4.

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und bringen Sie Ihren Kopf in die rechte Haltung, indem Sie sich recken und dann entspannen. Die Wirbelsäule sollte auf natürliche Weise aufrecht sein, der Schwerpunkt des Körpers befindet sich im Unterleib. Schultern halten Sie gerade, damit die Brust offen und frei ist.

5.

Der Kopf ist gerade, nicht nach vorne, hinten oder seitwärts geneigt. Die Ohren bilden eine Linie mit der Schulter. Die Nase liegt auf einer Linie mit dem Nabel. Das Kinn ist leicht angezogen, ohne dabei den Kopf zu senken.

6.

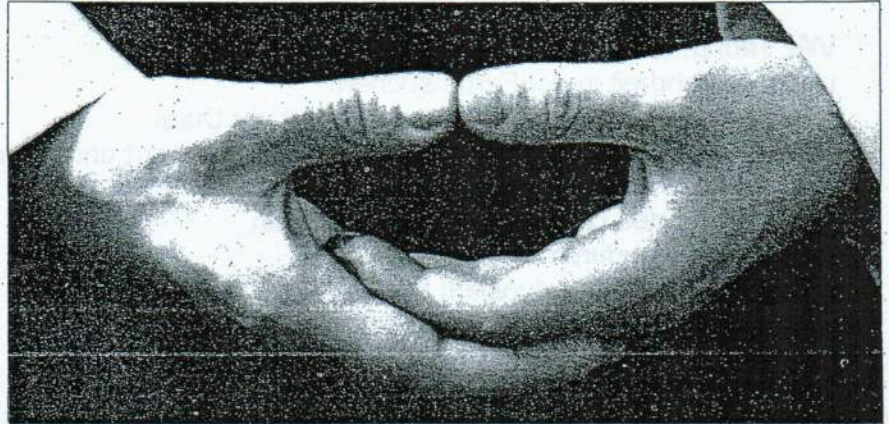
Die Augen sind in einem Winkel von etwa 45 Grad nach unten gerichtet, die Lider etwas gesenkt. Der Blick ist nicht auf einen festen Gegenstand sondern auf den Boden gerichtet, etwas 1 bis 1,5 Meter vor sich. Falls Sie vor einer Wand sitzen, schauen Sie gleichsam durch diese hindurch, an die Stelle, wo sich der Boden befinden würde.

7.

Der Mund ist geschlossen, die Zungenspitze locker an den Gaumen hinter die Schneidezähne gelegt. Schlucken Sie den Speichel und lassen Sie die Luft im Mundraum entweichen, so dass ein leichter Unterdruck entsteht. Dies verhindert Speichelbildung.

8.

Die Hände sind schalenförmig ineinandergelegt (das sogenannte kosmische Mudra): die linke Hand ruht in der rechten, die Hände



sind an den Unterleib gelehnt. Die Daumenspitzen berühren sich leicht und bilden mit der Vorderkante der Hand ein leichtes Oval.

9.

Atmen Sie tief ein, atmen Sie dann vollständig aus, und atmen Sie noch einmal tief

ein. Dann lassen Sie den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.

10.

Verhalten Sie sich während dem Zazen, dessen Anfang und Ende von den Gongschlägen angezeigt wird, so ruhig wie möglich.

Quelle: Zen Center of Los Angeles

Das Ritual beim Zen-Sesshin – Einengung oder hilfreiche Wegweisung?

Vor drei Jahren nahm ich zum ersten Mal an einem Zen-Sesshin in Bad Schönbrunn teil. Überrascht war ich von seiner straffen rituellen Gestaltung und befremdet von dem mir ungewohnten fernöstlichen Zeremoniell.

Eine Woche lang wird das Leben vom Aufstehen bis zum Schlafengehen durch ein stets gleichbleibendes Programm zeitlich genau geregelt. Im Meditationsraum richtet sich alles Tun nach festgelegten Regeln. Glocken, Schlaghölzer und andere Klangwerkzeuge geben das Zeichen zu verschiedenen Tätigkeiten, die nach einem bestimmten Ritual durchgeführt werden. Dem wohlgeordneten Tageslauf muss auch die Ordnung im und ausserhalb des Meditationsraumes entsprechen. Die TeilnehmerInnen sollen dazu beitragen, indem sie so alltägliche und einfache Dinge tun, wie den Sitzplatz geordnet halten oder die Schuhe korrekt vor dem Meditationsraum hinstellen.

Als -freiem Bürger eines freien Landes- sträubte sich alles in mir gegen die Einordnung in dieses Ritual. Bald jedoch musste ich - zunächst nur widerwillig - erkennen, dass mir dieses Ritual etwas schenkte: Es gab meinem Tag Struktur, seine Zeichen und Handlungen führten mich durch den Tag. Verschiedene Klangzeichen sagten mir pünktlich und zuverlässig, was zu tun war. Auf die Zeichen des Rituals kann ich mich verlassen. Ich darf darauf vertrauen, dass sie immer dasselbe meinen. Auf diese Weise wird aus meiner Umgebung Nutzloses und Störendes entfernt, und ich kann mich ganz dem Üben widmen.

Doch nicht nur für die Zeit des Sesshins hat das Ritual seine Bedeutung. Es wirkt weiter in meinen Alltag hinein und hilft mir, ihn zu strukturieren, so dass er mir nicht mehr in vielerlei Geschäftigkeiten zerrinnt. Was ich zu Beginn als Einengung und Reglementierung ablehnte, ist mir heute hilfreiche Wegweisung.

Roland Kleinbub