

ZAZEN

Sitzhaltung

Das individuelle Auffinden der bestmöglichen Sitzhaltung auf einem Kissen oder Bänklein ist für die Übung des Zazen grundlegend. Die Knie sollen auf dem Boden aufliegen und zusammen mit dem Gesäss eine stabile Basis bilden, die einer guten Verankerung dient. Die Arme bilden einen Kreis, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, die linke Hand liegt schalenförmig in der rechten, die Daumen berühren sich leicht. Die Schultern und Arme sind entspannt. Die Augen halten wir halb geschlossen, der Blick ist ohne Fokussierung auf den Boden vor uns gerichtet, und den Atem lassen wir ruhig kommen und gehen.

Die Beanspruchung des Rückens ist am kleinsten, wenn die Wirbelsäule senkrecht aus dem Becken aufsteigt und keine Krümmung aufweist; so wird wenig Muskelkraft aufgewendet, und die Zwischenwirbel werden nicht einseitig belastet. Häufig wird das Becken zu weit nach vorn gekippt (Hohlkreuz, im Brustbereich Rundrücken), und die Halswirbelsäule wird nach vorn abgeknickt.

Das Sitzen mit gekreuzten Beinen öffnet das Becken, wodurch das Aufrichten der Wirbelsäule erleichtert wird. Wichtig ist, dass wir eine Position wählen, die uns ein schmerzfreies und stabiles Sitzen über längere Zeit ermöglicht; dafür sind auch der japanische Fersensitz, das Bänklein oder der Hocker geeignet.

Sitzhaltungen



Voller Lotussitz



Viertel-Lotussitz



Burmesischer Sitz



Fersensitz auf Kissen



Sitzen auf Bank



Sitzen auf Stuhl

Übungspraxis

Ein tägliches Zazen von 15 bis 25 Minuten zu einer wiederkehrenden Tageszeit verhilft zu einer guten kontinuierlichen Übung. Ein fest eingerichteter Platz in einer stillen Ecke erinnert uns an die Praxis.

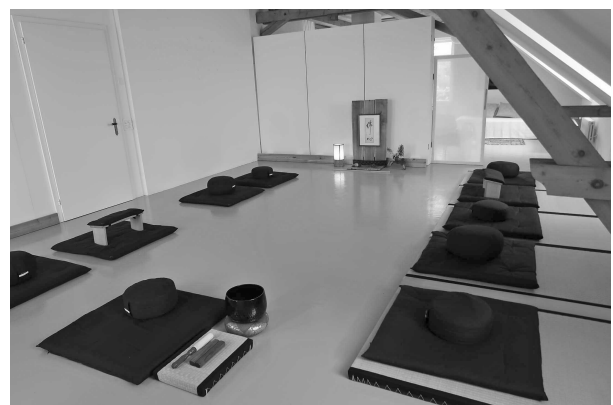
Das Sitzen braucht Geduld und ein tiefes Wohlwollen uns selber gegenüber, damit Einbrüche in der Motivation überbrückt werden können. Nicht immer sind die aufsteigenden Gefühle angenehm; es geht aber genau darum, in der Übung der Gegenwart alles so anzunehmen, wie es sich zeigt, ohne es zu beurteilen. Der Körper ist dabei der Raum unserer Erfahrung, und ein achtsames Sein mit ihm auch im Alltag unterstützt die Praxis des Sitzens.

Da in der Stille viele seelische Prozesse in Gang kommen können, ist die Begleitung durch eine erfahrene Lehrperson zu empfehlen. Das regelmässige Sitzen in einer Gruppe, der Austausch mit anderen Meditierenden und gelegentliche Lektüre befeuern die Motivation und die Stabilität der Praxis. Die Übung des Zazen können wir in den Alltag einfließen lassen, denn eine wache und unverstellte Präsenz ist in jedem Augenblick des Lebens möglich.

10 Tipps übernommen von Zen-Meister Alexander Poraj, Benediktushof



Meditationsplatz



Zazen in einer Sangha: Zendo Inneres Lind, Winterthur