



# Zazen-Anleitung

## Ort

Es ist empfehlenswert, die Übung immer am selben Ort durchzuführen. Ideal ist es, wenn man sich einen eigenen Bereich der Wohnung für Zazen reservieren kann; ein Platz von 1,5 x 1 m reicht völlig aus. Als Unterlage kann eine gefaltete Decke benutzt werden.

## Zeit

Regelmäßigkeit hilft, Geist und Körper an das Sitzen zu gewöhnen - nach einiger Zeit wird das Sitzen so selbstverständlich wie Zähneputzen.

Die beste Zeit ist morgens unmittelbar nach dem Aufstehen, da in dieser Zeit keine Störungen zu erwarten sind. Abends vor dem Zubettgehen ist ebenfalls eine gute Zeit.

Ein voller Magen stört das Zazen, daher ist das Sitzen unmittelbar nach einer Mahlzeit nicht zu empfehlen. Nach dem Trinken von Alkohol ist richtiges Zazen unmöglich.

## Haltung

Die Sitzhaltung sollte einerseits stabil sein, andererseits sollte sie dabei so bequem sein, dass man einige Zeit ohne große Schwierigkeiten sitzen kann (einschlafende Füße sind kein Problem).

Bei allen Haltungen sind folgende Punkte zu beachten:

- beide Knie sollen aufliegen (das ist z.B. beim Schneidersitz nicht der Fall) und mit dem Gesäß auf dem Kissen (bzw. der Sitzbank oder dem Stuhl) eine stabile Basis für den Rest des Körpers bilden
- der Unterleib soll leicht nach vorne gedrückt werden
- Rücken, Hals und Kopf sollten aufrecht sein (man kann sich vorstellen, dass man an einem Haar nach oben gezogen wird, um eine gerade Haltung zu erreichen)
- die Schultern sollten locker sein
- zwei Handhaltungen sind möglich:
  1. um den linken Daumen mit der rechten Hand eine Faust bilden, die rechte Faust mit den Fingern der linken Hand bedecken; vor dem Bauch entspannt in den Schoß legen
  2. Meditationsmudra – beide Handflächen zeigen nach oben; die linke Hand in die rechte legen, so dass die Mittelglieder der Mittelfinger aufeinander liegen. Die Daumen berühren sich leicht und bilden mit den Zeigefingern ein Oval, das ungefähr vor den Bauchnabel gehalten wird.

Die Augen sollten halb geöffnet sein, so dass der Blick den Boden etwa 1,5 m vor dem eigenen Sitzplatz „berührt“, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren.

## Beginn der Übung

Zunächst sollte man die eigene Körperhaltung überprüfen (s. oben). Anschließend (leise) ein paar tiefe Atemzüge nehmen, um den Atem zu beruhigen.

## Atemzählen

Bei jedem Atemzug beim Ausatmen innerlich mitzählen ('eiiiiiiiiiiiiins, zweiiiiiiiiiiii, ...), so bis zehn zählen und dann wieder bei eins anfangen. Es kann helfen, sich beim Zählen die betreffenden Zahlen vor dem geistigen Auge vorzustellen, als Ziffern oder als Zahlworte.

Stellt man fest, dass man das Zählen vergessen hat oder über zehn hinaus mechanisch weitergezählt hat, fängt man einfach wieder von vorne an. Es ist nicht nötig, sich Vorwürfe zu machen, wenn man feststellt, dass man sich ablenken lassen hat - es reicht, die Ablenkung zu registrieren und immer wieder zur Übung zurückzukehren.

## Dauer

Am Anfang sollte man sich nicht zuviel vornehmen.

Es ist besser, eine kurze Sitzzeit zu wählen, die man bequem regelmäßig durchhalten kann, als sich zu längerem Sitzen zu zwingen. Fünf, zehn, fünfzehn Minuten sind am Anfang völlig ausreichend, allmählich sollte man die Zeit dann bis 25 Minuten ausdehnen.

Hat man sich für eine Dauer entschieden, sollte man sich für diese Sitzrunde unbedingt daran halten.

Zur Zeitmessung kann man Wecker, Teeuhren, Kurzzeitmesser oder auch Räucherstäbchen benutzen. Nach Ablauf der Sitzzeit langsam wieder in den Alltag zurückkehren.



# Zazen-Anleitung

Um gut zu sitzen, benötigt man zunächst eine Unterlage. Normalerweise benutzt man eine Art kleines Futon, das mindestens 60 x 60 cm groß sein sollte. Eine Decke ist aber vollkommen ausreichend.

Ferner braucht man ein Sitzkissen (Zafu), das mit Kapok, einer Baumwollart, oder Dinkelspelz gefüllt und ca. 13 – 17 cm hoch ist. Man kann aber auch eine entsprechende Sitzbank oder sogar einen Stuhl benutzen. Bei letzterem sollte man allerdings darauf achten, sich nicht anzulehnen, sondern auf der vorderen Stuhlkante zu sitzen, damit der Rücken aufrecht gehalten werden kann; die Füße sollte man leicht zurück unter die Sitzfläche schieben.

Beim vollen und halben Lotussitz können einige kleinere Kissen gute Dienste leisten, die man unter die Knie legt, um so einfacher Bodenkontakt herzustellen. Auf gar keinen Fall sollte man im Schneidersitz sitzen, da er nicht die nötige Stabilität gibt, um länger schmerzfrei sitzen zu können.

## Lotussitz (Abb. 1)

Diese Sitzhaltung ist die Variante, die dem Körper die beste Stabilität gibt.

Kissen auf den hinteren Teil der Unterlage legen und hinsetzen. Knie ruhen seitlich auf dem Boden. Rechten Fuß so weit oben wie möglich auf den linken Oberschenkel legen und den linken Fuß entsprechend auf den rechten.

## Halber Lotussitz (Abb. 2)

Im Prinzip wie beim Vollen Lotussitz, aber nur den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen.

Eine leicht geänderte Form besteht darin, die Füße nicht auf die Oberschenkel, sondern auf die Unterschenkel zu legen, was schon wesentlich einfacher ist.

## Burmesischer Sitz (Abb. 3)

Die Beine liegen hierbei voreinander, die Knöchel ruhen auf der Unterlage. Das ist weniger anstrengend für die Knie. Nach einiger Übung kann man sich versuchsweise zum halben Lotussitz „hocharbeiten“.

## Fersensitz (Abb. 4)

Diese Haltung kann auf einem Sitzkissen oder einer Bank eingenommen werden. Einige Leute nehmen das Kissen hochkant zwischen die Beine und setzen sich dann darauf. Das Gewicht ruht auf dem Sitzkissen bzw. der Bank, den Knien, Schienbeinen und Knöcheln.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Bilder aus: Aitken, Robert; Zen als Lebenspraxis

Generell sind dies Empfehlungen. Es gilt, anhand dieser Richtlinien die Position zu finden, die zwei Anforderungen erfüllt:

1. sie muss größtmögliche Stabilität geben
2. sie muss ein langes Sitzen ohne allzu viele Komplikationen zulassen.



# Zazen-Anleitung

## Probleme beim Sitzen

### **Dabei bleiben**

Wichtig ist es, eine Sitzrunde immer KOMPLETT zu Ende zu führen. Gedanken wie „Heute bin ich schlecht drauf“ oder „Das hab ich ganz vergessen“ oder auch das Klingeln des Telefons sollten keinen Anlass geben, die Übung vorzeitig zu beenden. Einmal begonnen, sollten wir es immer diszipliniert zu Ende bringen – übrigens auch ohne dabei von Zeit zu Zeit auf die Uhr zu schielen.

### **Schmerzen**

Das gleiche gilt für eventuell auftretende Schmerzen: Man muss schon sehr achtsam sein, um unterscheiden zu können, ob die Schmerzen wirklich alarmierend sind oder ob unser Ego uns das nur weismachen will. Meist ist Zweiteres der Fall.

Versucht man, dem Schmerz z. B. durch – noch so minimale – Änderung der Sitzposition auszuweichen, wird das Ganze meist umso schlimmer, weil man gedanklich auf das Thema eingestiegen ist und einen diese Wahrnehmung in der Folgezeit überhaupt nicht mehr loslässt. Eine Hilfe kann es sein, sich vorzustellen, das der Schmerz in die Sitzmatte „abgeleitet“ wird. Und beim Beginn der nächsten Sitzrunde kann man dann mal eine andere Position einnehmen.

Das „Nicht-Ausweichen“ ist ein wesentlicher Bestandteil der Übung des Zazen; es hilft später auch außerhalb des Sitzens, Dinge vorurteilslos anzunehmen, wie sie sind. Das Klingeln des Telefons ist dann nur ein Klingeln eines Telefons ohne die damit verbundenen Spekulationen, wer da anruft und was uns jemand mitteilen möchte. Wenn wir sitzen, sollten wir sitzen und nichts anderes tun.

Am Anfang der Übung nimmt man oft zunächst den Körper bewusster wahr. Jedes Jucken, Zwicken und Kneifen ist vollkommen überpräsent. Meist hilft es, in Gedanken z.B. kurz zur juckenden Nasenspitze zu gehen, indem man ihr sagt: „Hallo Nasenspitze, schön das du da bist.“ oder etwas ähnliches. Diese „Minimalzuwendung“ reicht in der Regel aus, um wieder ganz beim Atem sein zu können.

### **Gedanken**

Ein Zenspruch lautet: „*Das Denken ist ein wilder Affe.*“ Wie wahr das ist, wird jeder bestätigen können, der sich für eine längere Zeit mal anschaut, was in seinem Geist so los ist.

Ziel des Zazen ist es, diesen permanenten Gedankenstrom zunächst einmal „unkritisch“ zu betrachten. Die Schwierigkeit besteht dabei darin, nicht auf die „Köder“, die unsere Gedanken uns bieten „anzubeißen“. Wir sind es nämlich gewöhnt, unsere Gedanken als unsere Willensäußerungen zu klassifizieren; darum hängen wir an ihnen. Manchen sind wir so zugeneigt, als wären es unsere Kinder. Hat es uns allerdings erst mal „erwischt“, gibt es kein Halten mehr: dem ersten Gedanken folgt ein zweiter, dem wiederum ein dritter, vielleicht springt der nächste dann auf ein neues Thema um und das Ganze geht von vorne los. Und schon sitzen wir in der Falle; es kann zwar angenehm sein, sich passiv auf diesem Strom treiben zu lassen, aber unsere Wahrnehmung des Hier und Jetzt ist so weitgehend ausgeschaltet.

Zazen bietet uns eine erstklassige Gelegenheit, diesen Mechanismus zu durchschauen. Nehmen wir der Einfachheit halber das Telefonbeispiel (s. o.):

„Das Telefon klingelt.“ – „Das ist bestimmt XY.“ – „Typisch, ruft immer im ungünstigsten Augenblick an.“ – „Letzten Monat war die Telefonrechnung mal wieder viel zu hoch.“ – „Ich muss mit meinem Sohn/meiner Tochter noch mal ein ernsthaftes Gespräch darüber führen.“ – „Wo treibt er/sie sich eigentlich wieder rum.“, und so weiter und so weiter.

„Unkritisch“ wahrgenommen heißt das: „Das Telefon klingelt.“ PUNKT. Nichts weiter. Reines Klingeln. Und dann wieder zurück zum Atem.

Meist stellt man dann nach einiger Zeit mehr oder weniger erstaunt fest, das Gedanken einfach so kommen und auch wieder gehen. Ähnlich dem Atmen „passieren“ sie einfach. Vollkommen ohne unser Zutun. Und wenn man nur kurz wahrnimmt, welchen Inhalt der momentane Gedanke hat (ihn also nicht verdrängt), und ihn anschließend „ziehen“ lässt, verschwindet er genau so unversehens, wie er zuvor aufgetaucht ist. Man kann sich dann wieder voll und ganz auf den Atem konzentrieren.

Am Anfang erfordert dieser „Kampf“ unsere volle Konzentration; zumal ja oft genug nicht nur ein Affe, sondern gleich eine ganze Horde im Kopf herumtobt. Wenn es uns gelingt, immer wieder zum Atem zurückzukehren, wird diese Horde mit der Zeit immer ruhiger. Schließlich kommen weniger Affen und irgendwann vielleicht lassen sie uns die meiste Zeit in Ruhe, weil sie wissen, dass sie für ihre Kunststücke keine Aufmerksamkeit mehr bekommen.

Beunruhigt uns ein Gedanke, der möglicherweise wirklich in diesem Augenblick enorm wichtig ist, kann man probieren, ihm zu verstehen zu geben, das man erkannt hat, wie wichtig er ist, der Zeitpunkt aber leider schlecht ist und er später noch einmal zurückkommen soll. Bei mir funktioniert das meistens.

Wenn einem allerdings einfällt, das man das Wasser an der Badewanne nicht abgestellt hat, muss man natürlich auch weiterhin sofort reagieren – und beim nächsten Mal der Badewanne mehr Achtsamkeit schenken.