

---

# Die Zazen-Haltung

Setzen Sie sich auf das Zafu (Kissen) und kreuzen Sie die Beine. Für den Lotussitz legen Sie den rechten Fuß auf den linken Schenkel und den linken Fuß auf den rechten Schenkel. Für den halben Lotussitz legen Sie abwechselnd den rechten Fuß auf den linken Schenkel und den linken Fuß auf den rechten Schenkel. Das Körpergewicht liegt auf drei Punkte: auf beiden Knien, die auf den Boden drücken und dem Damm, der auf das Zafu drückt. Die Wirbelsäule ist gerade und senkrecht. Man dehnt gut den Rücken, die Schultern sind entspannt. Das Kinn ist zurückgezogen, der Nacken gerade und gestreckt. Drücken Sie die Schädeldecken gen Himmel. Der Mund ist geschlossen, die Zunge liegt am Gaumen und an der Wurzel der Schneidezähne, so dass sich das innere Geplapper beruhigt. Die halbgeschlossenen Augen schauen etwa einen Meter vor Ihnen auf den Boden, ohne etwas Besonderes zu fixieren.

## Die Atmung

Man atmet ruhig durch die Nase. Jede Atmung ist ganz bewusst, das heißt aufmerksam wie ein Tiger auf der Lauer. Atmen Sie ganz natürlich und atmen Sie ruhig, lang und tief bis unterhalb des Nabels aus. Beurteilen Sie Ihre Atmung nicht. Langsam oder schnell, sie ist wie sie ist. Mit der Praxis stellt sich eine sanfte, langsame, friedliche, lange und tiefe Atmung ein, die nach unten auf die Gedärme drückt. Sie konzentriert die Energie in einen Bereich, den *man ki kai tanden* (Ozean der Energie) nennt, der sich unterhalb des Nabels befindet. Am Ende der Ausatmung geschieht die Einatmung auf natürliche Weise. Die Meister vergleichen den Zen-Atem mit dem Muhen einer Kuh oder mit der Ausatmung eines Babys, das direkt nach der Geburt schreit.

Diese natürliche Bauchatmung fördert die richtigere Sichtweise der Wirklichkeit, weil diese nicht mehr durch das Prisma unserer Vorstellung wahrgenommen wird. Man nimmt klar wahr, dass die Atmung die Verbindung zwischen Körper und Geist und gleichzeitig doch nur Wind ist.

## Der Geisteszustand

Lassen Sie Gedanken, Bilder, Erinnerungen, die während Zazen erscheinen, vorbeiziehen wie Wolken am Himmel, ohne zu versuchen, sie festzuhalten, zu hegen oder zu verjagen. Die Zen-Praxis stützt sich auf nichts: keine Visualisierung, keine Konzentration auf einen Gegenstand, nichts, gar nichts. Einfach nichts und für nichts oder aber für das ganze Universum, für das Leben.

## Zazen machen lassen

Unsere Lebenskraft darf weder zu erschlaft noch zu angespannt sein. Wichtig ist, dass sie vollständig im Zustand des Erwachens bleibt. Die Zen-Meditation ist eine Bemühung ohne Bemühung: akzeptieren, nichts Besonderes zu tun, weder körperlich noch gedanklich, damit der Geist dem Geist begegnet. In unserem Leben sind wir, gemäß den Umständen, immer bereit, viele Dinge zu tun. Sich von all dem „Tun“ freimachen heißt, den Normalzustand des Geistes wieder zu finden.