



2.6.2 Zazen - Die Übung der vollkommenen Achtsamkeit

Zazen ist die klassische Meditationsform wie sie im Buddhismus und vorallem im Zen-Buddhismus praktiziert wird. Ich beschreibe hier wie ich Zazen gelernt und erfahren habe. Diese Betrachtung mag Stellenweise nicht mit der klassischen Sicht übereinstimmen.

Aus meiner Sicht ist Zazen die reinste Form der Meditation. Zazen ist keine Meditationstechnik. Es werden zwar auch im Rahmen des Zazen verschiedene Meditationsübungen gelehrt.

Eine Beispiel ist das Zählen der Atemzüge. Hier zählt man die Atemzüge, bis der erste Gedanke aufkommt. Sobald man realisiert, dass ein Gedanke aufgekommen ist, beginnt man wieder von vorne.

Dies sind jedoch nur Vorübungen. Zazen selbst ist die Praxis der vollkommenen Achtsamkeit. Zazen bedeutet sich vollkommen in diesen Moment hineinfallen zu lassen. Es erfordert die vollkommene Hingabe in das Hier und Jetzt.

Zu Beginn wird einem das plappern der Gedanken bewusst. Man realisiert die innere Unruhe und Zertreutheit. Zudem ist man anfangs mit Körperhaltung und Körperspannungen beschäftigt. Dies erfordert, dass man nach und nach alles loslässt und durch einen Prozess mehr und mehr in das Hier und Jetzt durchdringt. Dies wird vollzogen, indem man achtsam wahrnimmt und mit dem Bewusstsein wach und da bleibt. Als Endresultat gelangt man irgendwann zur Stille.

Meditationsabend in München in den Räumlichkeiten der Familienföderation

Körperhaltung im Zazen

Im klassischen Zazen wird großen Wert auf die exakte Körperhaltung gelegt. In Japan wird diese bis ins letzte Detail perfektioniert. Aus meiner Erfahrung, ist die Körperhaltung sehr hilfreich, jedoch nicht unbedingt nötig. Im Folgenden werde ich die Körperhaltung grob beschreiben.

Sitzhaltung

Beim Zazen sitzt man auf einer Meditationsbank oder einem Meditationskissen. Wesentlich ist, dass die Knie unterhalb der Hüftgelenke sind. Dadurch kommt das Becken und die Lendenwirbelsäule in die ideale Lage. Die Wirbelsäule sollte wie ein Grashalm aufrecht mit einer natürlichen Spannung gerade stehen.

Die Beine sind idealerweise zum Lotussitz verschrenkt. Es gibt auch den halben und viertelten Lotussitz. Der letzere ist ein Schneidersitz bei dem die Knie auf den Boden und die Füße auf den Unterschenkeln liegen. Wem das zu schwierig ist, der kann sich auch auf die Knie setzen und das Meditationskissen unter das Gesäß legen.

Um in die richtige Sitzhaltung zu kommen, kann man sich zu Beginn der Meditation kurz

nach vorne beugen, bis man mit der Stirn den Boden berührt. Dabei wird das Gesäß nach hinten herausgedrückt. Wenn man sich danach wieder aufsetzt, hat man eine gute Sitzhaltung.

Um seitlich in die gerade Haltung der Wirbelsäule zu kommen, kann man den Arm seitlich über den Kopf legen und die Wirbelsäule seitlich dehnen. Diese Bewegung führt man zu beiden Seiten hin aus und kehrt dann zur geraden Haltung zurück. Dadurch fällt es leichter die angenehme natürliche Spannung der Wirbelsäulenmuskulatur zu finden. Während der Meditation sollten nur die Muskeln angespannt sein, die zum Aufrechterhalten der Wirbelsäule nötig sind. Alles andere ist entspannt.

Die Halswirbelsäule sollte gerade sein. Das Kinn etwas angezogen. Die Zunge liegt oben am Gaumen.

Der Blick geht ca. einen Meter vor einem auf dem Boden. Hier kann man sich zur Hilfe eine Kerze oder einen Gegenstand platzieren.

Die Hände werden mit der Handfläche nach oben ineinander gelegt. Die Daumenspitzen berühren sich. Die Daumengelenke sollten möglichst gerade und nicht abgewinkelt sein.

Atem

Der Atem fließt gleichmäßig. Beim Zazen praktiziert man vorwiegend die Zwerchfellatmung. Zum Erlernen kann man sich beim Einatmen auf den Solarplexus konzentrieren und beim Ausatmen, auf das Hara. Das Hara ist ein Energiezentrum, das genau im Körperschwerpunkt liegt. Es befindet sich in etwa eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels.

Zu Anfang kann man mit drei vollständigen Atemzügen beginnen, wie es in der "[Einleitung der Atemübung](#)" beschrieben wurde.

Book traversal links for 2.6.2 Zazen - Die Übung der vollkommenen Achtsamkeit

- [< 2.6.1.9 Das Öffnen](#)
- [Nach oben](#)
- [Das Programm >](#)

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/zazen>