



Zazen

Sitzen in Kraft & Stille

Achtsamkeit in Verbindung mit regelmäßigem Meditieren ist der Weg, der zu unserem Herzen führt. Um ihn zu gehen, benötigen wir vor allem Geduld und Ausdauer. Mit Zazen, dem täglichen meditativen Sitzen im Zen, haben wir die Möglichkeit, unserem wahren Selbst und der Erkenntnis näherzukommen.

In der Ruhe liegt die Kraft: Dieses Sprichwort verwenden viele Menschen gerne. Meist beachten sie dabei gar nicht, welche wichtige Bedeutung hinter den Worten steckt. Sie glauben, es ginge darum, durch Momente der Stille

und nichts zu tun. Für Anfänger sind 25 Minuten schon eine große Herausforderung. Denn es hört sich leicht an, ist aber sehr schwer. Zen-Meister Hinnerk Polenski rät deshalb Anfängern, sich zunächst in eine Meditationsgruppe zu begeben, wo sie von einem Lehrer

fen. Es geht nicht darum, keine Gedanken mehr zu haben. Das ist so gut wie nicht möglich. Wir können aber lernen, den Gedanken weniger Beachtung zu schenken. Und alleine dadurch dreht sich das bekannte „Hamsterrad“ in unserem Kopf immer langsamer.

Im Zen heißt die Meditation Zazen. „Za“ bedeutet „Sitzen“, „Zen“ steht für das Leben. Zazen ist der Weg zur Selbsterkenntnis – und dieser Weg dauert ein Leben lang und erfordert Ausdauer und Disziplin.

neue Energie zu tanken, erfrischt zu werden und zu uns selbst zu finden. Die Erwartung ist, dass die Stille im Inneren ihnen dann neue Wege aufzeigt und die Sicht auf bestimmte Aspekte des Lebens verändert.

Übung ist entscheidend

Ja, das ist möglich, passiert aber nicht einfach so. So wie wir üben müssen, um Geige spielen zu können oder ein guter Eiskunstläufer zu sein, so ist auch Meditation eine Übung, die uns zu „wahren Menschen“ werden lässt. Im Zen heißt die Meditation Zazen. „Za“ bedeutet „Sitzen“, „Zen“ steht für das Leben. Zazen ist der Weg zur Selbsterkenntnis – und dieser Weg dauert ein Leben lang und erfordert Ausdauer und Disziplin. Beim Zazen geht es darum, bei sich zu sein. Das heißt: einfach nur zu sitzen

an das Thema herangeführt, unterstützt und beraten werden. Zu Beginn erfolgt normalerweise im Daishin Zen ein Gespräch mit dem Meditationsleiter. Er fragt nach, warum der Interessent meditieren möchte. Will die Person zur Ruhe kommen oder gibt es etwas, das sie stört, das bewältigt werden soll? Auch körperliche oder psychische Probleme kommen dabei zur Sprache: Wer unter Depressionen leidet oder sich gerade in einer Therapie befindet, sollte vor Beginn der Meditation mit seinem Therapeuten sprechen. Dasselbe gilt z. B. für Menschen mit Knie- oder Rückenproblemen.

Ist alles in Ordnung, praktizieren Neulinge zunächst Atemübungen. Die Übung der reinen Atem-Betrachtung ist zum Beispiel eine Basisübung, auf die auch erfahrene Praktizierende bis zu Meistern immer wieder zurückgrei-

Für Anfänger ist dies meist nicht ganz einfach. Gerade in den ersten Wochen und Monaten haben Meditierende viele Fragen und stoßen vielleicht auf Probleme oder innere Barrieren. Zen-Meister Polenski weist darauf hin, dass ein Mensch beispielsweise durch jahrelangen Stress eine zu flache Atmung haben kann. Dann erreicht der Atem den Unterbauch, das sogenannte Hara (das drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel liegt) nicht. Es gibt dann spezielle Atem-Übungen, die helfen.

Erste Einblicke

Hierfür sind mehrtägige Sesshins eine gute Gelegenheit. In Japan dauert ein traditioneller Sesshin sieben Tage. Doch auch ein Wochenendseminar kann erste Einblicke geben, bevor man sich auf das regelmäßige, tägliche Zazen einlässt. Wichtig aber ist, so Po-

lenski, dass der Mensch die klare und feste Entscheidung trifft, diesen Weg nur für sich zu gehen. Ohne diese Entscheidung geht es nicht.

Die richtige Haltung

Die korrekte Sitzhaltung ist seit 2.500 Jahren überliefert: Die Beine sind angewinkelt, die Unterschenkel liegen aneinander, sind aber nicht wie beim Schneidersitz verschränkt. Die Knie liegen unterhalb des Beckens. Der Rücken ist gerade und entspannt, die Hände liegen locker ineinandergelegt unter dem Bauchnabel (siehe auch S. 33). So kann das Qi oder Ki, wie unsere Lebensenergie im Japanischen heißt, ungehindert durch den Körper fließen und sich im Hara, dem Energiezentrum, sammeln. Im Lotussitz zu sitzen,

mit körperlichen Problemen ist das Sitzen auf dem Stuhl. Der Rücken wird dabei nicht angelehnt. Alle anderen Sitzarten (Sofa, Beine auf dem Tisch etc.) sind nicht geeignet.

Um Zazen zu praktizieren, ist eine ruhige, entspannte Umgebung ohne Lärm oder andere Ablenkungen zu Beginn hilfreich. Die Kleidung sollte bequem sein und besonders die Beine nicht einengen. Meditiert man in einer Gruppe, bietet sich ein möglichst schlichtes Outfit in gedeckten Farben und an. Bonbonfarbene Trainingsanzüge bringen unser Gegenüber vielleicht zum Lachen und stören so seine Übung. Ein weiteres Hilfsmittel ist die 90 mal 90 Zentimeter große Meditationsmatte: Sie ist der Übungsraum. Hier sind wir nur mit uns selbst, hier

zu trinken, statt zu meditieren, dann ist das der innere Widersacher, der versucht, uns von dem Weg zu unserem „wahren Selbst“ abzubringen. Den Widersacher gibt es in jedem Menschen, auch in jedem Meister. In solchen Momenten geben die Form, die Haltung und auch der Meditationsraum die nötige Unterstützung, sich wieder auf seine Entscheidung zu besinnen, etwas für sich selber zu tun. Darum ist diese Entscheidung so wichtig. Sie hilft uns auch, die nötige Disziplin und Ausdauer aufzubringen.

Absolutes Stillsitzen

Während der Meditation sollten wir uns tunlichst nicht bewegen, also beispielsweise auch nicht an der Nase kratzen, wenn sie vielleicht gerade

Um Zazen zu praktizieren, ist eine ruhige, entspannte Umgebung ohne Lärm oder andere Ablenkungen zu Beginn hilfreich. Die Kleidung sollte bequem sein und besonders die Beine nicht einengen.

ist im europäischen Zen nicht notwendig. Die meisten Europäer kommen mit dem Fersensitz (jap. Seiza) gut zurecht. Am besten ist es, auf einem kleinen Bänkchen zu sitzen (ebenfalls mit geradem Rücken, die Hände sind wie eine Schale vereint und liegen entspannt vor dem Unterbauch). Eine gut geeignete Sitzhaltung für Menschen

hat niemand anderer Zutritt. Zazen ist eine Übung, durch die wir erfahren, was wesentlich ist und was unwesentlich.

Dabei kommt es vor, dass verschiedenste Emotionen von Wut über Ärger und Ängste an die Oberfläche und in unser Bewusstsein kommen. Ist da der Wunsch, lieber auf einem gemütlichen Sofa zu sitzen oder mit Freunden Kaffee

juckt. Dadurch erfahren wir, dass der Juckreiz vergeht, wir also nicht jedem Impuls sofort nachgeben müssen. Wir können

selber entscheiden, was wir tun. Nicht der Schwanz wedelt mit dem Hund, der Hund wedelt wieder mit dem Schwanz. Das ist eine existenzielle Erfahrung, die uns im alltäglichen Leben hilft, die jeder aber selber machen muss und wird. Das Stillhalten des Körpers überträgt sich früher oder später auch auf den Geist. Es

Erwachen. Es geht nicht darum, ein immer glückliches oder erfülltes Leben zu leben. Das gibt es nicht, auch nicht für die „Erwachten“ dieser Erde. Es geht darum, die Dinge und auch das Leben so zu sehen und zu leben, wie es gerade jetzt, in diesem Moment, wirklich ist. Durch das tägliche Sitzen ent-

auf Beziehungen. Es gibt unheilsame Verbindungen, die uns schaden, und doch fällt es uns oft schwer, uns zu trennen. Vielleicht wollen wir uns auch aufgrund von gesellschaftlichen Normen nicht eingestehen, dass uns eine bestimmte Person nicht guttut, weil andere es für ungehörig halten

*Es geht nicht darum, ein immer glückliches und erfülltes Leben zu leben.
Es geht darum, die Dinge und auch das Leben so zu sehen und zu leben,
wie es gerade jetzt, in diesem Moment, wirklich ist.*

gilt auch hier nichts „zu schaffen“, „zu erreichen“, oder „besser zu werden“. Es ist wieder die eigene Erfahrung, die zeigt, dass sich auch Gedanken beruhigen und in den Hintergrund treten können. Diese Erfahrung, die auch erfahrene Meditierende und sogar Zen-Lehrer immer wieder neu machen, ist Ziel der täglichen Übung. Zazen ist der Weg, kein Ziel. Im Zen ist das Streben der Schüler ausgerichtet auf die sogenannte Erleuchtung, das

wickeln wir eine innere Unabhängigkeit und stärken unser Selbst. Und dieses Bewusstsein verändert das Leben.

Erkennen, was guttut

Wir entwickeln ganz automatisch für uns selbst und unseren Mitmenschen mehr Wertschätzung, mehr Achtung und Respekt. Wir entwickeln eine Form der Selbstliebe, die jenseits jeglicher Egozentrik liegt. Eine Liebe, die uns, unsere Freunde und Familie, unsere Umgebung, unsere Welt umfasst. Wir haben ein untrügliches inneres Wissen für das, was gut für uns ist und was nicht, beispielsweise in Bezug

könnten. Im Zazen erfahren wir, welchen Wert wir selbst haben und dieser Maßstab ist dann ein guter für unser Leben. Wir vertrauen uns selbst – nicht sofort, aber immer öfter und immer mehr. Auf diesem Weg kann es also auch keine Vorgaben oder Lebensregeln von unserem Zen-Lehrer geben. Ein guter Begleiter sagt uns nicht, was gut für uns ist und was schlecht, denn das „wissen“ wir selber. Er hilft uns aber, das Vertrauen in uns selbst, in unsere ureigenste Kraft, wiederzufinden. Er zeigt uns Möglichkeiten, unmittelbar wahrhaftig zu sein und die eigene Mitte zu spüren. **S**

Mehr über Zazen und Hinnerk Polenski erfahren Sie im Buch „Hör auf zu denken – sei einfach glücklich!“ Das Buch ist im Verlag O. W. Barth erschienen und kostet gebunden ca. 17 Euro bzw. als Taschenbuch ca. 10 Euro.



Den Weg zu erkennen heißt am Anfang, nur zu erkennen, was nicht der Weg ist.

Das Bekannte wird uns fremd, wir wissen nicht wohin der Weg geht.

Ich vertraue etwas Unbekanntem: Mir Selbst.

Hinnerk Syobu Polenski

Zazen richtig praktizieren

Die korrekte Grundhaltung (siehe S. 30 und unten) macht Zazen aus. Die Haltung hilft, die Übung richtig auszuführen, denn die äußere Form gibt uns jene Kraft und Stabilität, die sich dann auch auf den Geist überträgt:

- die Schultern locker und entspannt
- der Rücken gerade
- die Knie liegen tiefer als die Hüfte
- der Kopf ist gerade nach vorne gerichtet
- wenn die Augen nicht geschlossen sind, geht der Blick 1–2 Meter vor dem Sitz in Richtung Boden

Meditationsmatte

Die 90 mal 90 Zentimeter große Matte ist ein sehr dünnes Kissen, meist mit einer Füllung aus atmungsaktiven Stoff-, Kokos- oder Kapokfasern (auch „Pflanzendaune“ genannt). Die Meditationsmatte ist der Raum, in dem wir sind. Diese kleine Insel bietet auch optischen Halt und kann den Zazen-Praktizierenden bei seiner Übung unterstützen.

Sitzbänkchen

Wer den Fersensitz (Seiza) für die Meditation bevorzugt, sollte – so empfiehlt es Zen-Meister Polenski – auf einem kleinen Sitzbänkchen sitzen. Das ist die bevorzugte Position im europäischen Daishin Zen und für die meisten Europäer am besten geeignet. Am Anfang muss der Spann des Fußes gedehnt werden, dabei kann ein eingerolltes Handtuch gute Dienste leisten.

Kissen

Bei der burmesischen Sitzhaltung bzw. dem Lotussitz (angewinkelte Beine, aneinander liegende Unterschenkel) sollten die Knie auf jeden Fall tiefer als die Hüfte positioniert sein. Wenn Sie ein Kissen (es gibt spezielle, runde Meditationskissen) unterlegen, erleichtert dies die Sitzhaltung. Regelmäßige Yogaübungen können die Gelenkigkeit verbessern. Probieren Sie vor dem Kauf aus, welches Kissen am besten für Sie passt.

Stuhl oder Hocker

Falls Sie unter Knieproblemen leiden, könne Sie Zazen auch auf einem Stuhl praktizieren. Eine Lehne verleitet dazu, den Rücken abzurunden und sich anzulehnen, diese Versuchung gibt es auf dem Hocker nicht. In jedem Fall sollten Sie einen Sitzkeil hinten unter das Gesäß schieben, so erreichen Sie für den Rücken die optimale Position.