

## ZAZEN

*Meditation ist die Bereitschaft, den Willen still werden zu lassen  
und das Licht zu sehen, das sich erst bei still gewordenem Willen zeigt.  
Sie ist eine Schule der Wahrnehmung, des Kommenlassens der Wirklichkeit.*

**Carl Friedrich von Weizsäcker**

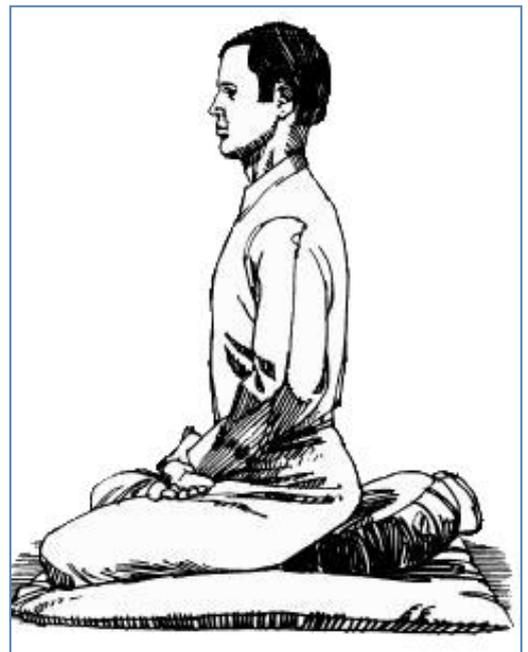
Beim Meditieren ist meine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Ich spüre mich selber und versuche, möglichst ganz da zu sein. Schon viele Menschen haben dies als Hilfe zu ihrem spirituellen Wachstum und als heilsam erfahren. Unter den verschiedenen Methoden nimmt der Erfahrungsweg des Zen eine besondere Stellung ein: die Übungen haben eine klare und schlichte Form und an die Stelle von Überzeugungen tritt allein die Autorität der Erfahrung. Von jedem, ungeachtet seiner weltanschaulichen Position oder seines religiösen Bekenntnisses, kann die Zen-Meditation, das Zazen, geübt werden. Im Sitz mit untergeschlagenen Beinen auf einem Sitzkissen oder im Fersensitz begeben sich in die schweigende Versenkung. Dabei sind die leibliche Haltung, der Atem und die geistige Einstellung wichtig.

Die Unbewegtheit der leiblichen Haltung erfordert eine gewisse Disziplin. Doch diese wirkt als Kraft nach innen. Auf einem breiten Fundament mit gutem Bodenkontakt (beim Lotossitz das Dreieck zwischen den Knien und dem Gesäß) richtet sich der Körper in der Wirbelsäule kerzen-gerade auf. Die Handflächen liegen so ineinander, dass die Handkanten am Unterbauch anliegen. Die Augen bleiben offen und der Blick ist schräg nach vorne unten auf den Boden gerichtet.

Es hat sich bewährt, auf die rechte Körperhaltung viel Wert zu legen: die Schultern fallen locker nach unten, der Kopf sitzt aufrecht und im Unterbauch ist die Kraft gesammelt. Hilfreich ist zu Beginn der Übung die Vorstellung, dass der ganze Körper über einen imaginären Bindfaden am Hinterkopf oben aufgehängt ist. Aus dieser Aufhängung lässt er sich langsam von oben auf das Sitzkissen nieder.

Bei geschlossenen Lippen darf der Atem locker durch die Nase gehen und kommen. In der Regel braucht es keine besonderen Atemübungen. Vielmehr vertieft sich mit zunehmender Übung der Atem von alleine: Zwerchfellatmung stellt sich ein.

Wer von vielen Ablenkungen gestört wird, kann eine Zeit lang den Atem zählen. Ohne den Atemrhythmus zu verändern, wird dabei das Ausatmen mit der Zahl 1 verbunden. Der Impuls zum Einatmen kommt von alleine, sodass man beim nächsten Ausatmen mit 2 weiterzählen kann. Wenn die Zahl 10 erreicht ist, beginnt man wieder von vorne. Mit zunehmender Übung stellt sich ein innerer Rhythmus ein und das Denken tritt zurück. Das Bewusstsein sensibilisiert sich für die Wahrnehmung des Augenblicks, des Jetzt und Hier.



In den Worten des Zenmeisters **Sogaku Harada Roshi**:

*Zazen "ist etwa wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als ob das Sitzkissen zum Erdball geworden sei und das Weltall den Unterleib ausfülle. Anstatt dessen zu dösen, hieße Kuhmist treten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr. Wenn man es lieber anders ausdrücken will, kann man auch sagen: 'Unbeweglich stehen die grünen Berge. - Die weißen Wolken kommen und gehen', oder mit den Worten **Tesshu Yamaokas**: 'Ob der Himmel klar ist oder bewölkt, in jedem Fall ist es recht. Der Berg ist immer derselbe, und seine ursprüngliche Gestalt ändert sich nicht.' Das ist der Zen-Gesang, der Gesang der Wahrheit, wirklich unser Gesang. Im Zenmerkbuch (Zazengi) ist das ausgedrückt durch das Wort 'Hishiryo', dh. Denke das Nichtdenken! Das ist der Schlüssel zum Zazen, das ist sein Lebensnerv."*

**Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Zen-Meditation. Eine Einführung.** Benziger Zürich o.J., S. 35/36

### **Meister Dogen, Zazen**

*Wenn du die Erleuchtung zu erlangen wünschst, so übe eilends Zazen. Für das Zazen ist ein stilles Zimmer gut, Speise und Trank seien mäßig. Wirf alle Bindungen von dir, beruhige die zehntausend Dinge, denk nicht an Gut und Böse, urteile nicht über richtig und falsch, halte den Lauf des Bewusstseins an, mach die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören!*

*Beim rechten Hocken breitet man ein dichtes Kissen aus, darauf legt man noch ein (rundes) Kissen. Nun hockt man hin im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim so genannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß lässt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet. Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beide Daumen sind gegeneinander gestützt.*

*Man hocke mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts zu neigen, oder sich noch vorn zu beugen oder nach rückwärts zu recken. Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein.*

*Schon ist die Körperhaltung bestimmt, nun regle die Atmung! Wenn ein Wunsch aufsteigt, merke ihn; wenn du ihn gemerkt hast, lass ihn fahren! Indem du lange übst, vergisst du alle Bindungen und gelangst von selbst zur Sammlung. Das ist die Kunst des Zazen. Das Zazen ist das Dharma-Tor der großen Ruhe und Freude.*

**Dogen Kigen Zenji** [1200-1253], japanischer Zen-Meister, Begründer der Soto-Richtung. Aus seiner Frühschrift **Fukanzazengi**. In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus.** Band 2: Japan. Francke Bern 1986, S. 55

## **Meister Eckehart, Leerwerden**

*Wer sich vorbereitet zum Erwachen seines inneren Menschen und zur Erkenntnis von Gottes Wesen, sollte ungestört an ruhiger Stätte sein. Der Körper soll ausgeruht sein von allem Tun, nicht nur der Hände, auch der Zunge und aller andern Sinne.*

*Sein Inneres nimmt man am besten schweigend wahr.*

*Soll das Herz recht bereitet werden, muss es sich ins reine Nichts versenken.*

*Nimm hierfür ein Gleichnis aus dem Leben: Will ich auf einer Tafel schreiben, und darauf steht schon etwas - es mag noch so schön sein -, beirrt mich das. Will ich etwas schreiben, muss ich zuvor tilgen, was auf der Tafel steht. Zum Schreiben eignet sich eine Tafel nur, wenn nichts drauf steht.*

*Was empfangen will, muss zuvor leer sein.*

*Das Nicht-Haben, das Ausgeleert-Sein kehrt die Natur um: ein luftleerer Raum macht Wasser bergauf steigen.*

*Je mehr der Mensch sich entfernt von aller äußeren Geschäftigkeit, umso mehr eilt Gott ihm zu.*

*Die Seele soll von allen äußeren und von allen inneren Werken befreit sein, so dass nur Gott der Wirker in ihr sei, ganz unmittelbar. Sie lasse sein Wirken geschehen und ergebe sich ihm willig.*

*Dies ist die Vereinigung, bei der die Seele in einem Augenblick mehr mit Gott geeint wird als durch alle Werke.*

*Es ist deshalb nötig: dass der Mensch sein Inneres wohl verschlossen halte vor den Bildern der Welt, die draußen um ihn stehen, damit sie draußen bleiben und keinen Platz in ihm finden.*

*Das zweite ist: dass er sich nicht verliere an die Bilder in seinem Innern, an Gemütsbewegungen und Gedanken, oder was dort sonst gegenwärtig ist.*

**Meister Eckehart [1260-1329]. Aus: Im Ewigen Jetzt. Meditationstexte nach Meister Eckehart.**  
Auswahl und Neufassung von Theodor Scheufele. Bernsteiner Hefte 1979, S. 8