Zazen

[lz]

Zazen (jap. ??, dt. „Sitzmeditation“) bezeichnet eine Meditationstechnik des Zen-Buddhismus. Diese soll Körper und Geist zur Ruhe bringen und den Boden für mystische Erfahrungen wie Kensh? oder Satori bereiten.[/lz]

Zazen – Wikipedia

[lz]

Zazen (jap. ??, dt. „Sitzmeditation“) bezeichnet eine Meditationstechnik des Zen-Buddhismus. Diese soll Körper und Geist zur Ruhe bringen und den Boden für mystische Erfahrungen wie Kensh? oder Satori bereiten.

Zazen kann im Lotossitz (Kekka-Fuza), im halben Lotossitz (Hanka-Fuza), im sogenannten Burmesischen Sitz oder im Fersensitz (Seiza) durchgeführt werden. Hilfsmittel sind im Zen das Sitzkissen (Zafu) mit der darunter liegenden Matte (Zabuton). Sitzschemel oder Meditationsbank werden ebenfalls genutzt, gelten jedoch als weniger effektiv, da durch die traditionelle Sitzweise die Extremitäten in der Nähe des Körperzentrums positioniert werden und somit eine stärker zentrierte Haltung erlauben. Welcher Sitz auch immer gewählt wird, die Knie sollen Bodenkontakt haben.

Zazen wird in betont aufrechter, stabil in sich selbst ruhender Körperhaltung geübt, die ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung wahrt. Die Hände werden häufig im sogenannten Meditations-Mudra knapp unterhalb des Nabels gehalten, wobei eine Hand mit dem Rücken in der Fläche der anderen liegt und die Spitzen der Daumen sich darüber berühren. Zazen kann auch auf einem Stuhl praktiziert werden, wenn körperliche Bedingungen ein Sitzen auf dem Boden nicht gestatten. Auch in diesem Fall ist die Körperhaltung aufrecht und der Rücken frei von jeder Anlehnung. Während des Zazen wird der Körper nicht bewegt, da die äußere, körperliche Disziplin der inneren, geistigen Beobachtung und Konzentration eine Stütze bietet.

Während es im S?t?-Zen üblich ist, mit dem Gesicht zur Wand zu sitzen, wie einst Bodhidharma, sitzen die Meditierenden im Rinzai-Zen mit dem Rücken zur Wand. Auch wenn die Augen im Zazen meist offen oder halboffen sind, wird von jeglichem aktiven Schauen Abstand genommen. Lange Zazen-Phasen werden in der klösterlichen Praxis von einer Gehmeditation (Kinhin) unterbrochen. Empfehlenswert ist es, die Haltung ca. 20 Minuten aufrechtzuerhalten; durch langjährige Übung sind auch wesentlich längere Sitz-Phasen möglich. [/lz]

Zazen – Wikipedia