

Shikantaza

[lz]

[Shikantâza](#) (Jap.), wörtl.: „nichts als treffend sitzen, durchdringendes Sitzen“. Das Verweilen in einem Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Shikantâza ist die Essenz des S?t?-Zen.[/lz]

[Zen-Glossar](#)

[lz]

Ohne Absicht im [Zazen](#) zu verfolgen, vom Standpunkt, wo es kein Streben nach [Tugend](#) oder Erleuchtung gibt, sich einzig dem Sitzen widmen.[/lz]

[ZEN Terminologie](#)

[lz]

[Shikantâza](#) (Jap.), wörtl.: „nichts als treffend sitzen, durchdringendes Sitzen“. Das Verweilen in einem Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Shikantâza ist die Essenz des S?t?-Zen.[/lz]

[Zen-Glossar](#)

[lz]

Ohne Absicht im [Zazen](#) zu verfolgen, vom Standpunkt, wo es kein Streben nach [Tugend](#) oder Erleuchtung gibt, sich einzig dem Sitzen widmen.[/lz]

[ZEN Terminologie](#)

[lz]

Shikantaza (jap. 只管, *shikan* bedeutet "nur", "einfach" oder "lediglich", *ta* hat verstärkende Funktion (wörtlich bedeutet es "schlagen") und *za* ist das "Sitzen") wird meist als "nur Sitzen" ins Deutsche übersetzt. Es ist eine Meditationstechnik, die vor allem im Zen-Buddhismus gepflegt wird, insbesondere als zentrales Element der S?t?-Schule.

Mit Shikantaza wird eine wichtige Form des Zazen bezeichnet, in der auf einführende Techniken wie das Zählen des Atems oder das in der Rinzai-Schule praktizierte intensive Studium von Koans verzichtet wird. Es ist "Zazen um des Zazen willen", wobei der Begriff "Zazen" in diesem Zusammenhang nicht auf die Zazen-Haltung beschränkt ist. Zazen bedeutet in diesem Zusammenhang die ungeteilte, ganzheitliche Gegenwart.

Das wichtigste Quellenwerk, welches die Praxis des Shikantaza beschreibt, ist das Sh?b?gen? des D?gen Zenji (1200-1253).

Methode

Shikantaza wird oft als die *Methode ohne Methode* bezeichnet. Es richtet sich an die Geisteshaltung der Zen-Praktizierenden und stellt eine vertiefende Methode der Zen-Meditation dar. Anders als andere Meditationstechniken gibt es hier nichts zu tun, als einfach nur in bewusster Aufmerksamkeit zu sitzen. Dabei soll nicht über das Sitzen selbst nachgedacht werden, sondern es soll sich ein Eins-Werden mit dem Da-Sitzen einstellen. Zu diesem Zweck müssen die schon bald schier endlos auf den Übenden einströmenden Gedanken losgelassen werden, bis sie sich nach und nach immer seltener ausbilden.

Keineswegs ist es jedoch das Ziel, die Gedanken aktiv im Geist zu unterdrücken oder wegzuschieben, bis das Denken "leer" geworden ist. Vielmehr soll entdeckt werden, was "hinter" den Gedanken liegt, wenn man bereit ist, diese aufzugeben. Anders als etwa im Schlaf- oder Dämmerzustand ist man während des Übens bei besonders klarem und präsentem Bewusstsein, welches allerdings frei von diskursivem Denken ist.

Shikantaza ist keine losgelöste Methode, sondern basiert auf der Zazen-Haltung und der Grundeinstellung, an keinem erlebten Zustand oder Gefühl haften zu bleiben. Die Übung wird als endlose [Vertiefung](#) aufgefasst. Selbst ein Erleuchteter soll nicht an dem "Zustand" des [Satori](#) anhaften, sondern selbst diese Erfahrung hinter sich lassen und die Übung weiter vertiefen. Die Begleitung ernsthaft Shikantaza praktizierender durch einen erfahrenen (Zen-)Meister oder Lehrer wird nach der Lehre des Soto-Zen als notwendig angesehen, um einer Reihe von Fehlentwicklungen vorzubeugen. Als eine Gefahr bei dieser Meditationsmethode wird bisweilen ist das Festhalten an der Zazen-Praxis selber gesehen, wie es Shunryū Suzuki in seinem Buch *Zen-Geist / Anfänger Geist* beschreibt.

Shikantaza und Zazen-Praxis werden nur gemeinsam gelehrt. Daher wird das unkonzentrierte Sitzen und das Ausweichen in Tagträumereien, um der unangenehmen Situation zu entfliehen, auch Gegenstand von Shikantaza. Die Flucht vor dem *Hier und Jetzt* auch im Alltag des Menschen zu beenden ist daher auch im Sinn des Shikantaza.

[/Iz]

[Shikantaza – Wikipedia](#)