

Das Zafu

Wenn ihr Zazen praktizieren wollt, dann benötigt ihr dazu eine vernünftige Sitz-Unterlage. Natürlich kann man am Anfang auf zusammengeknautschten Kopfkissen, aufgetürmten Sofakissen, Telefonbüchern oder einem Stapel Badehandtüchern sitzen, da bleibt eurer Kreativität keine Grenze gesetzt. Doch für die regelmäßige Praxis ist es gut, immer auf exakt der gleichen Unterlage zu sitzen, einer Unterlage, die optimal an euren Körperbau angepasst ist und die euch ermöglicht, eine Sitzhaltung zu erlernen, die aufgerichtet und zugleich völlig entspannt sein kann. Ihr könnt euch ein Zafu kaufen (im Internet gibt es inzwischen genügend Versandmöglichkeiten) oder ihr könnt euch selbst mit Nadel und Faden an die Arbeit machen. Ein selbst angefertigtes Zafu ist eine sehr gute Basis für eine solide eigene Zazen-Praxis!

Zafu-Nähanleitung

Als Material empfehlen wir einen stabilen, schwarz gefärbten Stoff aus Baumwolle (z.B. Denim) oder Mischgewebe Baumwolle/Polyester.
Füllmaterial: Kapok.

Stoff zuschneiden:

a) Seitenteil: 170 cm Länge x 18 bis 23 cm Höhe (hängt davon ab, welche Sitzhöhe zu eurem Körper passt, also vorher verschiedene Höhen mal ausprobieren.)

Den Streifen an einem Ende umsäumen.

b) Ober- und Unterteil: 2 runde Stücke mit einem Durchmesser von 28 bis 33 cm (auch dass sollte zu eurem Körper passen.)

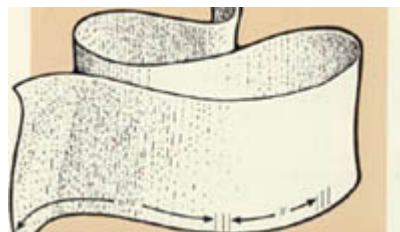


Die Länge von 170 cm beim Seitenteil bezieht sich auf einen Durchmesser von 29 cm. Dieses Maß muss entsprechend vergrößert werden, wenn ihr einen größeren Durchmesser haben wollt.

1. Schritt:

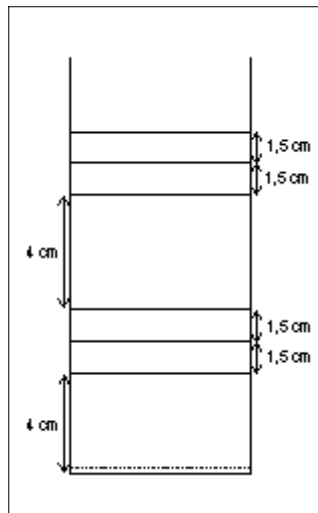
Falte den Streifen der Länge nach. Es sollten immer 1,5 cm breite Falten im Abstand von 4 cm entstehen. Mit Stecknadeln fixieren und bügeln.

a) Markiere dazu 4 cm von der umsäumten Kante des Stoffstreifens 3 Striche im Abstand von 1,5 cm. Dazu am besten weiße Stoffkreide verwenden.

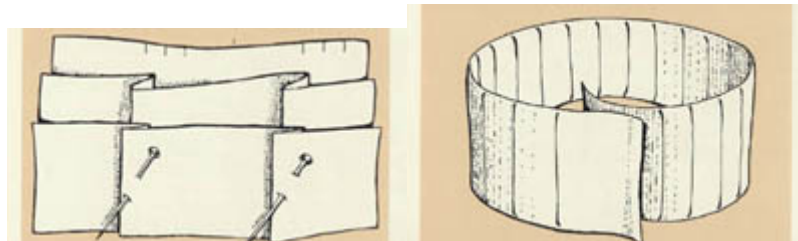
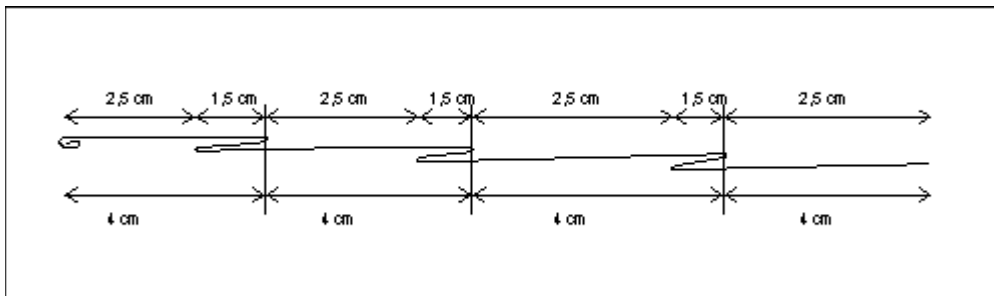


4 cm nach der letzten Markierung kommen wieder 3 Striche im Abstand von 1,5 cm. Also immer: 4 - 1,5 - 1,5 - 4 - 1,5 - 1,5 - 4 - 1,5 - 1,5 . . .

Am Ende sollten noch etwa 4 cm übrig bleiben.



b) Nun den Streifen an den Markierungen so falten, dass die Falten immer in die gleiche Richtung weisen. Das Ganze dann mit Stechnadeln fixieren und anschließend mit dem Bügeleisen glätten.



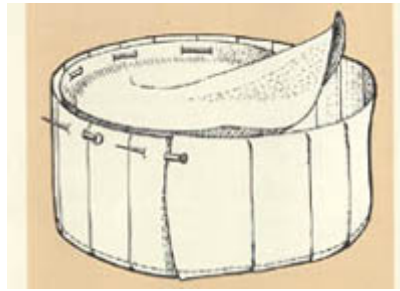
2. Schritt:

Nun den Streifen mit Stechnadeln an das Oberteil anheften. Du beginnst mit der umsäumten Kante und läßt am Ende die nicht umsäumte Kante über das andere Ende überlappen. Dies wird nachher die Einfüllöffnung für das Kapok. Da das Zafu später umgekrempelt wird, ist dann auch die umsäumte Kante außen.

Wer möchte, kann unter diese umsäumte Kante noch einen schmalen Stoffstreifen als Tragegriff stecken. Er würde dann nach dem Umkrempeln die Einfüllöffnung etwas verdecken. Auf weißem Stoff kann man z. B. an dieser Stelle auch gut den Namen mit anbringen, um später Verwechselungen im Dojo zu vermeiden.

3. Schritt:

Nun das Unterteil genauso mit den Stechnadeln von der anderen Seite anheften. Dabei gut darauf achten, dass an der Einfüllöffnung die Überlappung gerade wird. Den Tragegriff (wenn vorhanden) wieder zwischen umsäumter Kante und Unterseite mit fixieren.



4. Schritt:

Nun mit der Nähmaschine entlang der Außenkante des Kreises fahren. Die Stiche sollten dabei etwa 7 mm von der Außenkante entfernt sein und erst mal auf größerem Abstand sitzen. Dann eine zweite Runde mit kürzerer Stichlänge setzen. Eventuell eine dritte Runde mit Zickzack-Stich nähen, wobei die Stiche zwischen der Außenkante und der 7mm-Linie gesetzt werden.

5. Schritt:

Nun die Stecknadeln entfernen, das Kissen auf rechts drehen und mit Kapok füllen. Beim Füllen nicht zu sparsam sein. Erfahrungsgemäß muß das Zafu nach ein paar Monaten auch nochmal ein wenig nachgefüllt werden.

Achtung!

Das Füllen des Zafus am besten im Keller oder auf dem Dachboden oder bei Windstille auch im Freien vornehmen. Sonst viel Spaß dabei, die Fasern wieder aus Teppich, Wohnung und Kleidung rauszubekommen.



6. Schritt:

Mit dem Zazen anfangen!

Am Anfang lieber kürzer und regelmäßiger. 20 Minuten sind schon okay. Haltet die Zeit, die ihr euch vorgenommen habt auch wirklich ein! Sorgt dafür, dass ihr ungestört seid. Schafft euch einen festen Rhythmus. Integriert das Zazen in euren Alltag und sucht euch nach Möglichkeit die Unterstützung einer Gruppe. Nehmt ab und zu an längeren Übungsperioden mit anderen Praktizierenden und erfahrenen Lehrern teil.