

# Wie praktiziere ich Zen (Zazen)?

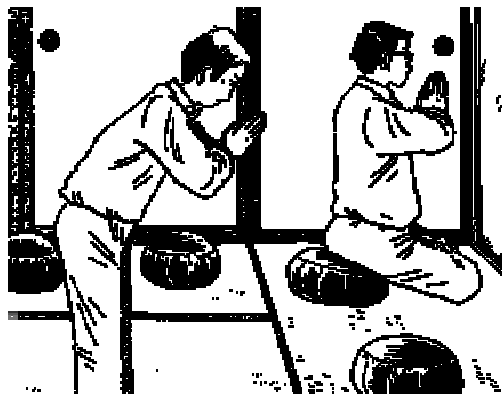
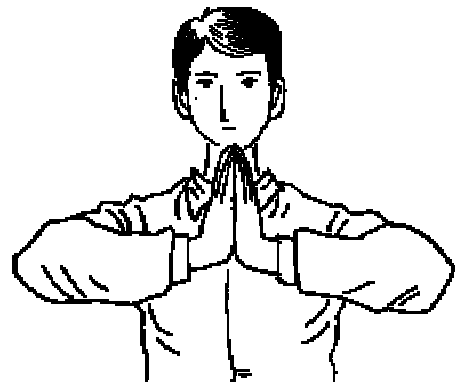
---

## Ablauf:

- Beginn des ZAZEN:  
ca. 40 Minuten (für Anfänger max. 20 Minuten)
- Beginn des KINHIN:  
ca. 10 Minuten
- Zweites ZAZEN:  
ca. 40 Minuten (für Anfänger max. 20 Minuten)
- Ende des ZAZEN

## 1. Gassho

Legen Sie die Handflächen beider Hände gegeneinander. "Gassho" drückt Respekt, Vertrauen und Verehrung aus. Werden beide Hände (Symbol der Dualität) zusammengefügt, wird dadurch Einklang und Einheit ausgedrückt.



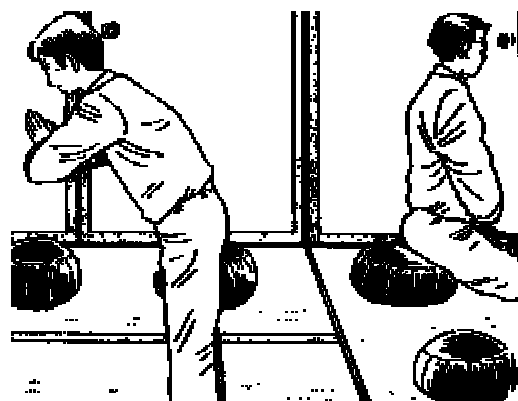
## 2. Vor dem Hinsetzen

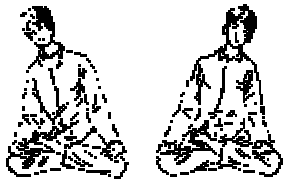
### a) Rin'i-monjin

An Ihrem Sitzkissen verbeugen Sie sich mit "Gassho" vor Ihrem Platz und drehen sich anschließend im Uhrzeigersinn.

### b) Taiza-monjin

Verbeugen Sie sich mit "Gassho" in Richtung der gegenüberliegenden Seite der Halle bzw. des Raumes.



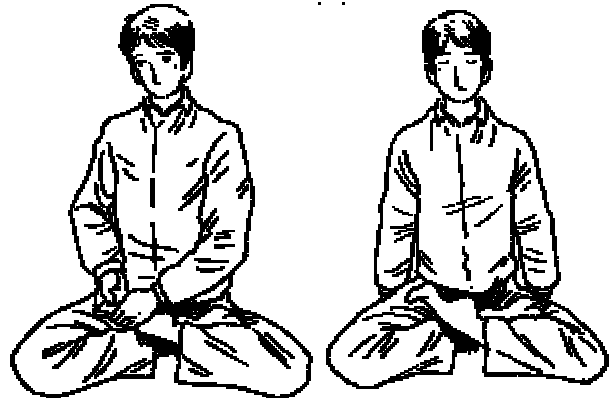


### 3. Das Einpendeln (Sayu-youshin)

Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule auf das ZAFU (Kissen). Wiegen Sie den Körper von einer Seite auf die andere, während Sie die geschlossenen Fäuste mit den Innenseiten nach oben auf Ihre Knie legen. Lassen Sie den Körper ausschlagen bis Sie gerade und unbeweglich sitzen.

### 4. Lotussitz (Kekka-fuza)

Legen Sie Ihren rechten Fuß auf Ihren linken Oberschenkel und Ihren linken Fuß auf den rechten.

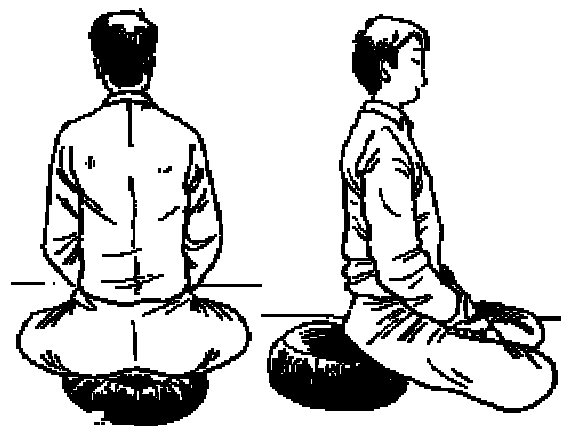


### 5. Halber Lotussitz (Hanka-fuza)

Sollte Ihnen "Kekka-fuza", der volle Lotossitz, nicht gelingen, so legen Sie nur Ihren linken Fuß auf Ihren rechten Oberschenkel.

### 6. Der Oberkörper

Sitzen Sie gerade und lehnen Sie sich weder nach rechts, links, vorn oder zurück.

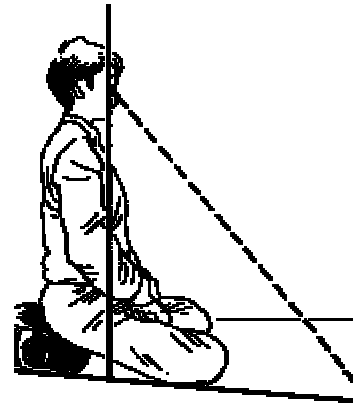


### 7. Die Hände (Hokkai-jouin)

Legen Sie Ihren rechten Handrücken auf Ihren linken Fuß und den linken Handrücken auf Ihre rechte Hand. Die Spitzen Ihrer Daumen sollten sich leicht berühren.

## 8. Die Augen

Halten Sie Ihre Augen leicht geöffnet und den Blick mit einem Winkel von 45° auf den Boden gerichtet. Fixieren Sie keinen festen Punkt. Wenn Ihre Augen geschlossen sind, können Sie schläfrig werden und sich in Tagträume verlieren.



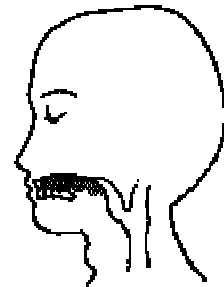
## 9. Die Atmung (Kanki-issoku)

(Atmen Sie vollständig aus und wieder ein). Atmen Sie leise, tief und kraftvoll ein und aus. Öffnen Sie leicht Ihren Mund und atmen Sie langsam und gleichmäßig ein. Um die Luft aus Ihren Lungen zu lassen, atmen Sie vom Bauch heraus aus. Schließen Sie dann Ihren Mund und atmen Sie durch die Nase natürlich ein. Diesen Vorgang nennt man "Kanki-issoku".



## 10. Der Mund

Halten Sie Ihren Mund geschlossen, legen Sie Ihre Zunge an den Gaumen vor die oberen Schneidezähne.



## 11. Das Bewußtsein (Kakusoku)

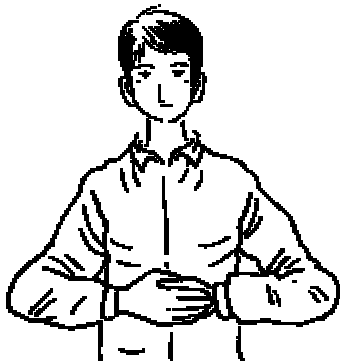
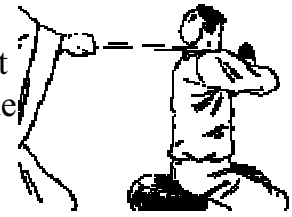
Konzentrieren Sie sich nicht auf einen bestimmten Gegenstand und kontrollieren Sie nicht Ihre Gedanken. Sobald Sie eine geeignete Sitzposition gefunden haben und Ihr Atem gleichmäßig geht, wird auch Ihr Geist ruhig. Wenn Ihnen verschiedene Gedanken durch den Kopf rasen, lassen Sie sie nicht verweilen und kämpfen Sie nicht gegen sie an. Lassen Sie sie vorüberziehen. Erlauben Sie ihnen zu kommen und zu gehen. Das wichtigste bei ZAZEN ist, sich nicht ablenken zu lassen und immer mehr in die richtige Haltung zu kommen. Kehren Sie immer wieder auf natürliche Weise mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Körperhaltung zurück.

## 12. Die Glocke (Der Gong)

Die Glocke wird geschlagen, um den Beginn und das Ende des ZAZEN anzukündigen. Wenn ZAZEN beginnt, ertönt die Glocke dreimal (Shijyosho). Wenn KINHIN beginnt, zweimal (Kinhinsho). Wenn KINHIN beendet wird, läutet die Glocke einmal (Chukaisho). Einmal ertönt die Glocke ebenfalls, wenn ZAZEN beendet ist (Hozensho).

### 13. Kyosaku

Beginnt auf Verlangen des Meditierenden mit GASSHO. Verbeugen Sie sich, wenn Sie der JIKIDO (Kyosaku-Mann) mit dem KYOSAKU (Stab) an der Schulter berührt. Legen Sie beide Fäuste wie beim Einpendeln auf Ihre Knie und neigen Sie den Kopf nach links. Nach dem Schlag auf die rechte Schulter neigen Sie den Kopf nach rechts und empfangen den zweiten Schlag auf die andere Schulter. Heben Sie anschließend Ihren Kopf und verbeugen Sie sich. Der JIKIDO verbeugt sich hinter Ihnen und hält den Stab mit beiden Händen.

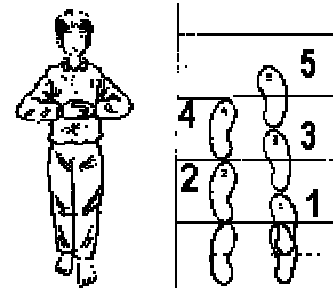


### 14. Shashu

Legen Sie den Daumen Ihrer linken Hand in die Mitte der Handfläche und bilden Sie eine Faust. Legen Sie die Faust vor Ihren Brustkorb und drücken Sie mit der Daumenwurzel leicht gegen den Solar-Plexus. Legen Sie die rechte Hand auf Ihre linke Faust, dabei liegen Ihre Ellbogen nicht am Körper an. Faust, Ellbogen und Unterarme bilden eine gerade Linie.

### 14. Kinhin

Legen Sie den Daumen Ihrer linken Hand in die Mitte der Handfläche und bilden Sie eine Faust. Legen Sie die Faust vor Ihren Brustkorb und drücken Sie mit der Daumenwurzel leicht gegen den Solar-Plexus. Legen Sie die rechte Hand auf Ihre linke Faust, dabei liegen Ihre Ellbogen nicht am Körper an. Faust, Ellbogen und Unterarme bilden eine gerade Linie. Machen Sie mit jedem Atemzug einen halben Schritt und verlagern Sie jeweils das volle Körpergewicht auf den vorderen Fuß.



### 15. Ende

Wenn Sie ZAZEN beenden, verbeugen Sie sich mit Gassho. Schwingen Sie Ihren Körper einige Male, zuerst wenig, und dann kräftiger. Atmen Sie tief ein. Entspannen Sie Ihre Beine. Bewegen Sie sich langsam, besonders dann, wenn Ihre Beine eingeschlafen sind. Stehen Sie nicht abrupt auf. Richten Sie Ihr ZAFU, verlassen Sie Ihren Platz und gehen Sie zu dem Ausgang, durch den Sie eingetreten sind.