

*Einführung in den Buddhismus  
und  
die Praxis des Zazen*



*Die Lehre des  
Gudo Nishijima Roshi*

*Eido Michael Luetchford*



*Gautama Buddha (463–383 n.Chr.)*



*Meister Bodhidharma (470–543)*



*Meister Dogen (1200–1253)*



*Meister Kodo Sawaki (1880–1965)*



*Gudo Nishijima Roshi (1919– )*

© 2008 Eido Michael Luetchford

**Dogen Sangha UK**

21 Melbourne Road, Bishopston

Bristol BS7 8LA, UK

Tel: +44 (0)117-924-3828

<http://www.dogensangha.org.uk>

Email: [info@dogensangha.org.uk](mailto:info@dogensangha.org.uk)

*Deutsche Übersetzung von Daniel Seppelt*

*Mit Illustrationen von Reiko Koizumi Pearson*

## Vorwort

Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Religion ihre Macht verloren und der Glaube an die Wissenschaft die Vorherrschaft übernommen hat. In dieser Situation sind die rationalen Erklärungen für die uns umgebenden Phänomene, die uns die wissenschaftliche Forschung anzubieten hat, sehr überzeugend und wir können uns nicht länger mit spirituellen Erklärungen, die bis zum 18. Jahrhundert eine so machtvolle Rolle in der Entwicklung der westlichen Zivilisation gespielt haben, zufrieden geben.

Die Wissenschaft hat so viele Bereiche erhellt, die unseren Vorfahren noch unbekannt waren, so dass wir gar nicht anders können, als wissenschaftliche Erklärungen gegenüber religiösen Erklärungen vorzuziehen.

Aber der Glaube an die Wissenschaft, und damit an den Materialismus, ist für uns als vollständige Erklärung auf Dauer sehr unbefriedigend, da er eine sehr einseitige Sichtweise darstellt. Die Wissenschaft kann zwar das „wie“ aber nicht das „warum“ erklären. Wissenschaft kann uns keine ethische oder moralische Grundlage für unser tägliches Leben anbieten.

In dieser Situation haben viele Menschen ein Gefühl der Orientierungslosigkeit. Sie können kein Glaubenssystem finden, dem sie folgen möchten. Die Wissenschaft kann ihr Bedürfnis nach einem moralischen Leitfaden für das eigene Leben nicht befriedigen. Traditionelle Religionen erscheinen ihnen unglaublich angesichts moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie erkennen kein Muster in der Art, wie sich das Leben entfaltet und die Welt erscheint ihnen hoffnungslos.

Im modernen Japan gehören die meisten Menschen keiner Religion an. Das mag Menschen aus anderen Ländern komisch vorkommen, aber



## 2 Einführung in den Buddhismus

es ist einfach so. Die Staatsreligion Tennosei, auch Kaiser-Verehrung genannt, war eine Religion, die zu einem Teil aus politischer Manipulation und zum anderen Teil aus Fanatismus bestand. Sie starb mit der Niederlage Japans im Zweiten Weltkrieg aus und seit dieser Zeit sind die meisten Japaner im Zuge des Versuchs des Wiederaufbaus einer Wohlstandsgesellschaft dem Pfad des Materialismus gefolgt. Dieser Mangel an religiösem Glauben verunsichert junge Menschen in Japan immer mehr.

Ich wurde 1919 geboren und wuchs ebenfalls in einer Zeit auf, in der die Menschen keine starken religiösen Überzeugungen hatten. Ich fühlte mich als Teenager sehr unerfüllt und beschäftigte mich ständig mit Fragen wie „Was ist Wahrheit?“, „Was ist Religion?“, oder „Was ist der Sinn des Lebens?“.

Im Zuge meiner Suche beschäftigte ich mich mit dem Shintoismus, dem Christentum und dem Marxismus, aber ich konnte keine befriedigenden Antworten auf meine Fragen finden.

Ich suchte nach idealistischen und nach materialistischen Antworten, aber keine von beiden konnte mich überzeugen.

Dann traf ich Kodo Sawaki, einen berühmten buddhistischen Meister. Was er sagte, haute mich förmlich um. Er sagte, daß sowohl Idealismus wie auch Materialismus nicht die richtige Sichtweise seien. Er sagte rechts sei genauso falsch wie links. Er sagte, daß die Wahrheit, die der Buddhismus lehrte, der mittlere Weg zwischen den beiden Ansichten sei. Und er sagte, daß der Buddhismus uns dazu auffordere, Zazen zu praktizieren, um diesen mittleren Weg zu finden. Also praktizierte ich Zazen und besuchte Kodo's Vorträge für einige Jahre. Ich begann auch die Werke von Meister Dogen, dem Mönch und Gründer der Soto-Lehre des Buddhismus aus dem 13. Jahrhundert, welcher auch Meister Kodo angehörte, zu lesen. Unter den vielen Werken Dogens gibt

## Einführung in den Buddhismus 3

es ein Buch mit dem Namen Shobogenzo – *Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges*. Das Shobogenzo ist ein sehr schwieriges Buch. Nachdem ich es das erste Mal gelesen hatte, verstand ich gar nichts. Ich war verwundert, ein Buch entdeckt zu haben, daß ich nicht verstehen konnte, obwohl es in meiner Sprache geschrieben worden war. Natürlich konnte ich die einzelnen Symbole entziffern, aber ich konnte kaum etwas vom Inhalt verstehen. Aber gleichzeitig spürte ich, daß dieses Buch etwas ganz Wertvolles und vielleicht auch den Kern der Lehre von Meister Kodo enthielt, die mich auf so überwältigende Weise angesprochen hatte.

Von da an begann ich das Shobogenzo zu studieren und ich brauchte ganze 35 Jahre bis ich das Buch vollständig verstanden hatte. In dieser Zeit übersetzte ich es ins moderne Japanische und ins Englische.

Als ich langsam ein tieferes Verständnis dafür bekam was Meister Dogen mit dem Shobogenzo eigentlich vermitteln wollte, war ich sehr überrascht. Warum? Weil das Shobogenzo den Buddhismus auf eine sehr philosophische und rationale Art und Weise erklärt – es ist ein Buddhismus der sehr verschieden ist von der gewöhnlichen Weltanschauung des Buddhismus. Im Shobogenzo wird die buddhistische Weltanschauung sehr klar dargelegt und die fundamentalen Prinzipien werden logisch erklärt. Wenn das Shobogenzo aber nun so klar und logisch ist, warum brauchte ich dann eine solch lange Zeit es zu verstehen, werden sie sich fragen. Die Antwort liegt in der Tatsache, daß die buddhistische Weltanschauung so radikal verschieden von unserer alltäglichen Sichtweise ist. Ich werde später noch einmal auf diesen Punkt zurückkommen.

Meister Dogen's Hauptlehre im Shobogenzo ist, daß Buddhismus aus der Praxis des Zazen entspringt; Buddhismus **ist** Zazen-Praxis und Zazen-Praxis **ist** Buddhismus. Daher besteht er naturgemäß darauf, daß dort wo keine Zazen-Praxis existiert, auch kein Buddhismus existiert. Er

## 4 Einführung in den Buddhismus

sagt, daß der wahre Buddhismus, welcher von Gautama Buddha über viele Generationen von Buddhas an ihn weitergegeben wurde, nur durch die Praxis von Zazen selbst übertragen werden kann. Ich praktiziere Zazen nun seit über 60 Jahren und ich bin von ganzem Herzen von Meister Dogens Lehre überzeugt. Deshalb möchte ich seine Lehren in der ganzen Welt verbreiten. Mit dieser Absicht als meine Mission habe ich Vorträge über das Shobogenzo in Tokyo und im Ausland gehalten, um die Lehren des Buddhismus an all die Menschen weiterzugeben, die auf der Suche nach Wahrheit sind. Dieses Buch ist eines der Ergebnisse meiner Bemühungen.

Dieses Buch geht jedoch nicht allzu tief auf die philosophischen Aspekte des Buddhismus ein; es erklärt vielmehr wie man Zazen praktiziert. Einerseits bräuchte man ein viel umfangreicheres Buch, um die Theorien des Buddhismus zu erklären. Andererseits ist Zazen die Essenz des Buddhismus. Obwohl Theorien einen intellektuellen Anreiz darstellen, so schlägt das Herz des Buddhismus doch in der Handlung von Zazen selbst.

Unter der Flut von Büchern über den Buddhismus gibt es relativ wenig Bücher, die, basierend auf Meister Dogens Lehre, den wahren Buddhismus erklären. Ich würde mich sehr glücklich schätzen, wenn dieses Buch seinen Zweck, den Menschen in der ganzen Welt den essentiellen buddhistischen Standpunkt zu vermitteln, erfüllen würde.

Gudo Wafu Nishijima

Tokyo 1999

### Zazen und der Buddhismus

Das Wort *zazen* setzt sich aus den japanischen Wörtern *za*, sitzen und *zen* zusammen. Das Wort *zen* ist abgeleitet vom chinesischen Wort *ch'an*, welches wiederum eine Transliteration des Sanskrit-Wortes *dhyana* ist und „Meditation“ bedeutet. Vor der Geburt von Gautama Buddha gab es bereits einige Formen von Sitzmeditation. Zum Beispiel die Meditationsformen des Yoga und einige andere. Im Buddhismus sind wir ausschließlich an der Praxis des Sitzens in immer der gleichen Position, am gleichen Zustand von Körper und Geist, genau so wie Gautama Buddha, interessiert. In dieser Haltung erfahren wir den Dharma, die einfache Realität, die vor unserer Nase ist, einfach so wie sie ist, ohne durch Gedanken, Hoffnungen, Absichten, Ambitionen, Sympathien und Antipathien gefiltert zu sein.

### Die buddhistische Lehre

Obwohl der schlichte Akt des Sitzens in Zazen uns fast zu einfach erscheint, um interessant sein zu können, ist es sehr wichtig zu erkennen, daß wir in unserem Alltag die Welt, die sich direkt vor uns befindet, immer auf interpretierende Art und Weise wahrnehmen und das es uns fast nie gelingt die Welt, so wie sie ist, einfach nur zu „sein“. Daher ist das Sitzen in der Zazen-Haltung ein Weg dieses einfach-in-der-Welt-zu-„sein“ zu erleben, anstatt immer weiter einer von Absichten überladenen Lebenseinstellung zu folgen, die sonst eine so große Rolle in unseren täglichen Aktivitäten spielt.

### Die drei Schätze

Traditionell verehrt der Buddhismus drei „Schätze“: Buddha, Dharma und Sangha.

## 6 Einführung in den Buddhismus

### **Buddha**

Der Begriff Buddha bezieht sich auf Gautama Buddha, den Gründer des Buddhismus. Er wurde ca. 463 v. Chr. an der Grenze des heutigen Nepal und Indien als Sohn eines Königs des Sakya-Clans geboren. Als er 29 Jahre alt war, verließ er den Palast auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Nach einigen Jahren, im Alter von 35 oder 36 Jahren, nachdem er eine simple körperliche Methode angewandt hatte, die es vermochte seinen Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen, entdeckte er wonach er gesucht hatte. Er erkannte, daß die Welt nur in diesem Moment und an diesem Ort existiert und das das Universum, so wie es ist, wundervoll ist. Für viele Jahre lehrte er seinen Anhängern diese simple körperliche Übung und was für eine essentielle Wahrheit, die alle Menschen wissen sollten, sie darstellte. Gautama Buddha war kein Gott, sondern ein Mensch. Er lehrte, daß wir alle zu unserem ursprünglichen Zustand, der ruhig, heiter und friedlich ist, zurückkehren können. Seine Lehren sind nicht spirituell sondern in tiefstem Sinne humanistisch. Mit dieser simplen Praxis kann jeder die natürliche Vollkommenheit seines menschlichen Wesens verwirklichen.

### **Dharma**

Der Begriff Dharma bezieht sich zum einen auf Gautama Buddha's Lehren und zum anderen auf die schlichte Realität oder Wahrheit wie sie direkt hier vor uns existiert. Gautama Buddha lehrte, daß die reale Welt, in der wir in diesem Moment existieren, weder unseren Gedanken noch unseren Wahrnehmungen, mit Hilfe derer wir sie erfassen, entspricht. Er sagte, daß die reale Welt, zu der er erwacht sei, nichts mehr mit einer abstrakten Vorstellung der Welt, wie wir sie für gewöhnlich mit uns herumtragen und uns ständig darauf beziehen, zu tun habe. Er nannte dieses reale Erleben von dem „was hier und jetzt ist“ Dharma (=Wahrheit, Realität).

### **Sangha**

Gautama Buddha teilte seine Schüler in Priester, Nonnen und Laien ein. Diese Struktur wurde bis heute so fortgeführt. Wir nennen sie Sangha. Es ist sozusagen die buddhistische Familie.

### **Richtig handeln**

Als Punkt von zentraler Bedeutung bekräftigt uns der Buddhismus in allen Lebenslagen stets moralisch und ethisch korrekt zu handeln. Allerdings ist seine Herangehensweise an das Thema „moralisches Verhalten“ sehr verschieden von den Lehren anderer Religionen. Obwohl der Buddhismus davon ausgeht, daß es richtiges Handeln gibt, besteht er doch darauf, daß richtiges Handeln nicht dasselbe ist wie unser Konzept von richtigem Handeln. Moralisches Verhalten deckt sich aus dieser Sicht nicht immer mit den von uns gefassten Meinungen über Moral. Der Grund dafür ist, daß der Buddhismus die Auffassung vertritt, daß nur dieser Ort und dieser Moment real sind. Alles darüber hinaus, also die Vergangenheit und die Zukunft, besitzen keine wahre Existenz. Daraus folgt, daß der einzige Ort wo eine Handlung richtig oder falsch sein kann, hier und jetzt ist.

Der Buddhismus betont also, daß richtig und falsch mit diesem Augenblick hier und jetzt zu tun haben. Moralisch zu handeln bedeutet jetzt, in diesem Moment, richtig zu handeln. Richtiges Handeln im Moment ist die einzig wahre Tugendhaftigkeit. Natürlich können wir über richtig und falsch als abstrakte Konzepte diskutieren, aber diese Abstraktionen sind immer getrennt von der realen Situation vor unserer Nase. Deshalb sind sie einseitig und unvollständig und können daher niemals einen zufriedenstellenden Leitfaden für unsere Handlungen in diesem Moment darstellen.

## 8 Einführung in den Buddhismus

### Ursache und Wirkung

Nach der Lehre des Buddhismus sind Ursache und Wirkung absolut. Es gibt demnach keinen Bereich des Lebens der nicht von Ursache und Wirkung bestimmt ist. In dieser Hinsicht gibt es keinen Widerspruch zwischen der buddhistischen Sichtweise und den Lehren der Wissenschaft. Der Buddhismus steht voll hinter der Grundlage auf der die Wissenschaft arbeitet und geht dann darüber hinaus. Er vertritt die Ansicht, daß sich Ursache und Wirkung sowohl im mentalen wie auch im physischen Bereich entfalten. Die schlichte Tatsache und der Hinweis Buddhas darauf, daß rechtes Handeln glücklich macht und unrechtes Handeln unglücklich, ist wahrscheinlich diejenige, die am schwierigsten in die Tat umzusetzen ist.

### Die vier Weltanschauungen

Gautama Buddha lehrte, daß es vier verschiedene Standpunkte der Weltanschauung gibt. Diese Lehre wurde ebenso von Nagarjuna im 2. Jahrhundert in Indien, sowie von Dogen Zenji im 13. Jahrhundert in Japan erläutert. Zwei dieser Standpunkte sind in der westlichen Welt sehr stark verbreitet, die anderen beiden Standpunkte dagegen gibt es nur im Buddhismus. Der erste Standpunkt basiert auf dem Denken und wird für gewöhnlich als Idealismus bezeichnet. Er umfasst vor allem den subjektiven Standpunkt und die meisten aller philosophischen Disziplinen. Der zweite Standpunkt basiert auf Materie und wird daher Materialismus genannt. Er beinhaltet alle Wissenschaften und ist eine objektive, physikalische Weltanschauung. Der dritte Standpunkt ist Buddhismus-spezifisch und basiert auf Handlung. Diese Sichtweise hat sich aus der Tatsache entwickelt, daß wir, wenn wir ganz im Augenblick handeln, zum Teil einer ununterbrochenen „Ganzheit“ werden, die wir Realität oder

## Einführung in den Buddhismus 9

Dharma nennen. In diesem Zustand des Handelns fabrizieren wir keine Abstraktionen von den Dingen, die uns umgeben, sondern wir handeln einfach in der ungebrochenen Ganzheit dieses Moments. Der vierte Standpunkt ist eigentlich kein Standpunkt im gewohnten Sinne, vielmehr bezieht er sich auf das Erleben des Daseins in der Realität selbst. So wie das Universum alle Dinge und Phänomene enthält, so umfasst das Leben in der Realität alle vier Standpunkte.

### Die Philosophie des Handelns

Der idealistische und der materialistische Standpunkt und die verschiedenen Arten von Philosophie, die sich daraus entwickelt haben, sind uns allen bekannt, aber eine Philosophie die auf Handeln basiert verlangt nach einer Erklärung, besonders weil sie den Kern der buddhistischen philosophischen Lehre bildet.

Um eine Theorie der Gegenwart zu entwerfen und um das Wesen der Zeit und damit unserer Existenz zu verstehen, ist es wichtig zu erkennen, daß wir in einer Abfolge von Momenten leben, die man sich als fortschreitend, ganz wie die Bilder in einem Film, vorstellen kann. Jeder Moment ist in sich selbst vollkommen, aber wir stellen uns unsere Existenz hier und jetzt als mit der Vergangenheit verknüpft und dabei auf die Zukunft zusteuernd vor, weil es die einzige Art und Weise ist, wie wir es uns vorstellen können. Tatsächlich ist jeder Moment fest mit der Vergangenheit verknüpft und doch stets ganz frei. Dies klingt wie ein unlösbares Paradox wenn wir darüber nachdenken. Es ist aber die reale Situation in der wir von Moment zu Moment leben. Es ist etwas, das wir mit unserer eigenen Existenz und besonders in Zazen bestätigen.

Handeln in der Gegenwart ist etwas vollkommen freies. Es ist die Philosophie des Handelns, die Philosophie des gegenwärtigen Moments.



## 10 Einführung in den Buddhismus

Vollständig in der Gegenwart zu handeln bedeutet die idealistische Denkweise und die materialistische Wahrnehmung völlig abzustreifen.

Diese Freiheit des Moments stellt uns vor die Wahl entweder richtig oder falsch zu handeln. Solch eine Wahl ist keine intellektuelle Entscheidung, sondern eine Entscheidung im Moment unserer Handlung, eine Entscheidung, die wir mit der Handlung selbst treffen. Meister Dogen schreibt im Shobogenzo: *„Obwohl viele Arten von richtig in [im Konzept von] Richtigkeit enthalten sind, gab es niemals irgendeine Art von richtig, die schon im Voraus verwirklicht wurde und dann darauf wartete getan zu werden.“*

Die Philosophie des Handelns weist auf den mittleren Weg zwischen dem allzu zuversichtlichem Optimismus eines Idealisten und dem deterministischen Pessimismus eines Materialisten hin. Im Handeln sind wir zugleich gebunden und frei.

### Was erfahren wir beim Zazen?

Zazen ist die einfachste Form des Handelns. Während wir Zazen praktizieren denken wir nicht mit Absicht an etwas Bestimmtes und wir lenken unsere Aufmerksamkeit auch nicht absichtlich auf unsere Gefühle oder Wahrnehmungen. Wir sitzen in einem sehr einfachen nicht-unterscheidenden Zustand, in dem unser Körper und unser Geist ungeteilt und im Gleichgewicht sind. Um über den Zustand in Zazen diskutieren zu können, lässt es sich allerdings nicht vermeiden Unterscheidungen und Kategorisierungen zu machen. Ungeachtet dieser Kategorisierungen bleibt die reale Erfahrung von Zazen aber eine ganzheitliche.

Wir können vier Aspekte der Praxis des Zazen beschreiben. Sie sind: 1) Verschieden vom Denken; 2) Den Körper in die richtige Position bringen; 3) Einheit von Körper und Geist; und 4) Einheit mit dem Universum.

### **1. Verschieden vom Denken**

Der Zustand in Zazen ist absichtslos und ist verschieden vom Denken. Diese Aussage klingt befremdlich, da wir für gewöhnlich glauben, daß wir ständig denken. Durch die Konzentration auf die Aufrechterhaltung unserer Körperhaltung während des Zazen vermeiden wir absichtlich die aufkommenden Gedanken weiterzuspinnen. Natürlich steigen während Zazen spontane Gedanken und Bilder in uns auf, aber sie sind nicht von Bedeutung. Wenn wir wahrnehmen, daß wir über etwas Bestimmtes nachdenken, sollten wir einfach damit aufhören. Wenn wir dann unsere Körperhaltung korrigieren, werden sich unsere Gedanken oder Wahrnehmungen wieder auflösen und unser Bewusstsein wird langsam wieder klar und ein friedvoller Zustand stellt sich wieder ein. In diesem friedlichen und ausgeglichenen Zustand befinden wir uns in einem Zustand der „verschieden vom Denken“ ist.

Allerdings können wir diesen Zustand, der verschieden vom Denken ist, nicht erreichen, wenn wir uns willentlich bemühen in diesen Zustand zu kommen. Wenn unser Bewusstsein während des Zazen voll von Gedanken und Gefühlen ist, sollten wir unser Befinden einfach so lassen wie es ist. Unsere Sorgen werden wie Luftblasen an die Oberfläche steigen und im Universum verdunsten! Durch die Konzentration auf die Körperhaltung kehren wir auf diese Weise während unserer Praxis auf ganz natürliche Weise zu unserem ursprünglichen Zustand zurück.

### **2. Den Körper in den richtigen Zustand bringen – ein ausgewogenes autonomes Nervensystem**

Während des Zazen sitzen wir mit verschränkten Beinen auf einem Kissen auf dem Boden. Gleichzeitig halten wir unseren unteren und oberen Wirbelsäulenbereich sowie unseren Kopf in aufrechter Position. Die Wirbelsäule aufrecht zu halten hat eine direkte und sofortige Auswirkung

## 12 Einführung in den Buddhismus

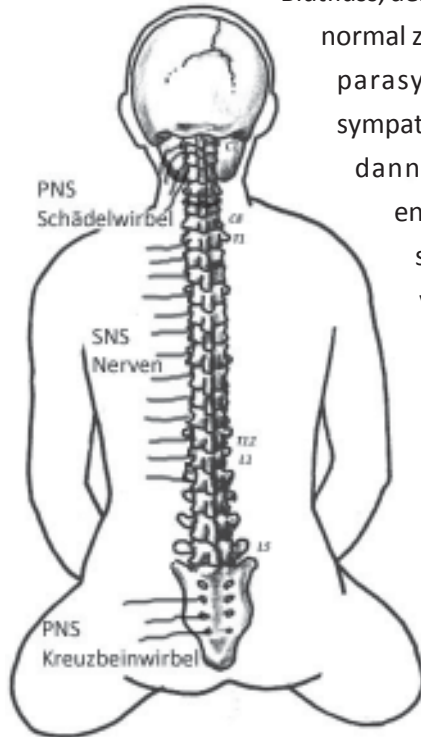
auf das autonome Nervensystem, welches viele unserer Körperfunktionen regelt. Es wirkt sich zum Beispiel auf die Anzahl der Herzschläge und die Kräfte, die an der Kontraktion, Verengung und Ausdehnung der Blutgefäße beteiligt sind, aus. Ebenso wirkt es sich auf die Kontraktion und Entspannung der glatten Muskulatur in mehreren Organen, auf die Fähigkeit der Fokussierung der Augen durch die Pupillengröße und die Sekretion von Hormonen einiger Drüsen in den Blutkreislauf aus.

Das autonome Nervensystem setzt sich aus zwei Untersystemen zusammen: dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Wenn das sympathische Nervensystem stimuliert wird, steigt die Herzschlagfrequenz, Arterien und Adern ziehen sich zusammen, die Lungen entspannen sich und unsere Pupillen werden geweitet. Um es kurz zu fassen: Wir werden sehr angespannt und sind in Alarmbereitschaft. Wenn dagegen das parasympathische Nervensystem stimuliert wird, passiert genau das Gegenteil. Unser Herzschlag wird verlangsamt, die Arterien und Adern weiten sich, die Lungen ziehen sich zusammen und die Pupillen schrumpfen. Man kann daraus entnehmen, daß diese beiden Systeme den Körper auf eine aktive oder passive Reaktion vorbereiten. Dieses Phänomen ist auch als „Angriff oder Flucht“-Syndrom bekannt. Wenn die Auswirkung beider Systeme auf die Organe im Gleichgewicht ist, sind wir weder bereit zu kämpfen, noch bereit zu flüchten. Wir befinden uns in einem normalen Zustand.

Die parasympathischen Nerven treten am Grund der Wirbelsäule aus dem Rückenmark hervor (dem zweiten, dritten und vierten Kreuzbeinwirbel) und verlaufen über den Schädelwirbel bis zum Hals. Die Nerven des sympathischen Nervensystems verlaufen vom Rückenmark durch den Mittelwirbel im Rücken (T1 Wirbel bis L2 Wirbel). Wenn man die Wirbelsäule ganz normal aufrecht hält und der Kopf dabei

## Einführung in den Buddhismus 13

direkt auf der Wirbelsäule ruht, minimiert dies den Druck auf die Nerven der beiden Systeme an den Punkten, wo sie durch die Rückenwirbel verlaufen. Gleichzeitig sichert diese Haltung einen ununterbrochenen



Blutfluss, der es beiden Nervenarten ermöglicht normal zu funktionieren. Wenn sowohl die parasympathischen als auch die sympathischen Systeme normal arbeiten, dann tun sie dies einander entgegengesetzt und verschaffen uns so einen ausgewogenen Zustand von Körper und Geist. Nicht zu angespannt und nicht zu entspannt, weder zu optimistisch noch zu pessimistisch und nicht zu aggressiv oder zu passiv. Es ist dieser physische Zustand der Ausgewogenheit des autonomen Nervensystems, der das Entstehen lässt, was wir einen ausgewogenen Zustand von Körper und Geist nennen.

Zusätzlich bewirkt das Sitzen in dieser aufrechten Haltung, in der die Schwerkraft durch die Wirbelsäule auf das Becken wirkt, daß unsere Körperreflexe sehr effizient arbeiten können, um so gleichzeitig das Funktionieren unseres ganzen Körpers zu gewährleisten.

### 3. Einheit von Körper und Geist im gegenwärtigen Moment

Für gewöhnlich denken wir, daß es da etwas gibt, daß wir „Geist“ und

## 14 Einführung in den Buddhismus

etwas anderes, dass wir "Körper" nennen. Wir denken, daß sie getrennt voneinander existieren, obwohl sie sich gegenseitig sehr stark beeinflussen. Im Buddhismus vertreten wir die Ansicht, daß Körper und Geist zwei Seiten einer untrennbaren Einheit sind, die wir „Ich“ nennen, aber tatsächlich nicht vollständig begreifen können. Wir glauben desweiteren, daß jedes mentale Phänomen eine physische Seite hat und das jedes physische Phänomen wiederum eine mentale Seite hat. Auch glauben wir nicht, daß das, was wir „Geist“ nennen unabhängig von unserem physischen Körper, Gehirn, Nervensystem usw. existiert. Wenn wir in Zazen sitzen, existieren unser Körper und Geist ungetrennt im gegenwärtigen Augenblick, weil wir uns weder auf Gedanken noch auf Wahrnehmungen konzentrieren. Ist unser Geist in seinem normalen Zustand und ist unser autonomes Nervensystem im Gleichgewicht, so sind wir im „ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist“.

### 4. Einheit mit dem Universum

Wenn wir Zazen praktizieren, können wir nicht nur behaupten, daß Körper und Geist zur Einheit geworden sind, sondern wir sitzen zudem noch in einem Zustand, in dem es keine Unterscheidung zwischen uns und den äußeren Umständen, also der Außenwelt, gibt. Viele Menschen haben schon einmal dieses simple Gefühl des Einsseins mit allen Dingen erlebt. Während Zazen können wir wahrnehmen, daß diese Wahrnehmung nicht nur ein Gefühl ist, sondern der tatsächliche Zustand aller Dinge im gegenwärtigen Moment. Wenn wir in Zazen sitzen, sind wir Eins mit dem Universum und dieser Zustand beinhaltet alle Dinge und Phänomene. Und obwohl wir diesen Zustand erleben, können wir ihn nicht intellektuell verstehen. Wir können ihn nicht vollständig beschreiben. Man nennt diesen Zustand „unbeschreiblich“, „dharma“, „Wahrheit“ oder auch „Realität“. Aber selbst diese Worte sind unzureichend, um den simplen

## Einführung in den Buddhismus 15

und natürlichen Zustand zu beschreiben in welchen wir beim Zazen zurückkehren.

### Was brauchen wir, um Zazen praktizieren zu können?

Für Zazen brauchen wir sehr wenig Platz. Gerade genug, um mit verschränkten Beinen sitzen zu können. Im Shobogenzo beschreibt Meister Dogen die idealen Bedingungen, um Zazen zu praktizieren:

*„Um in Zazen zu sitzen ist ein ruhiger Platz gut geeignet. Halte eine dicke Sitzmatte bereit. Sorge dafür, daß Wind und Rauch nicht hereinkommen können. Lass auch Regen und Tau nicht eindringen. Stelle einen Bereich bereit, der dem Körper standhalten kann...Der Ort sollte hell sein...“*

### Das Zafu – Ein Kissen für Zazen

Das Zafu ist ein rundes Kissen, welches man für Zazen benutzt. Ein Zafu mittlerer Größe hat einen Durchmesser von 30-40 cm und einen Umfang von 115cm. Sie können die Größe des Zafu aber nach eigenen Bedürfnissen variieren. Das Zafu wird mit

Kapok prall gefüllt, so daß es eine Höhe von 10-13 cm halten kann, wenn sie darauf sitzen. Ein zu weiches Zafu ist ungeeignet. Natürlich ist es auch möglich ohne Zafu zu praktizieren. Man kann in diesem Fall eine mehrfach gefaltete

Decke oder Bettdecke oder auch gewöhnliche feste Kissen benutzen, die man übereinander legt.



## 16 Einführung in den Buddhismus

### Zabuton – Eine Matte für den Boden

Die Böden in den meisten westlichen Häusern sind hart, deshalb ist es besser das Zafu in einem Raum mit einem guten Teppich zu platzieren oder eine Matte unter das Zafu zu legen. Die Matte bzw. das Zabuton japanischer Art ist ungefähr 80x80cm groß und luftig mit Baumwolle oder Kapuk gefüllt, um die Beine wie ein Kissen abzupolstern. Wenn ich reise, praktiziere ich Zazen manchmal auf dem Bett, vorausgesetzt es hat eine feste Matratze. Ich benutze dabei dann eine eingerollte Decke oder Kissen als Zafu.

### Wie man Zazen praktiziert

Platzieren Sie die Matte und das Zafu auf dem Fußboden etwa 90cm von einer schlichten Wand entfernt. Traditionell wird Zazen mit dem Gesicht zur Wand praktiziert. Es gibt zwei verschiedene Arten zu sitzen und beide Methoden sind authentisch. Wir werden mit der Beschreibung der für die meisten Anfänger am einfachsten zu erlernenden Methode beginnen: dem halben Lotus-Sitz.

### Halber Lotus

Setzen Sie sich zunächst mit dem Gesicht zur Wand auf das Zafu, und zwar so, daß Ihr Gesäß auf dessen Mitte ruht. Dann beugen Sie ein Knie und bringen Sie ihren Fuß so nah an das Zafu, wie Sie es noch bequem



## Einführung in den Buddhismus 17

tun können. Drehen Sie Ihr Knie nach außen, bis es die äußere Oberfläche der Matte berührt. Als Nächstes legen Sie den Fuß Ihres anderen Beines auf den gegenüberliegenden Oberschenkel.

Das mag für Anfänger natürlich recht schwierig sein. Wenn es zunächst zu schmerzhaft wird, dann können Sie auch die Seiten wechseln, indem Sie den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel legen. Mit regelmäßiger Übung werden Ihre Beine biegsamer und diese Haltung dadurch immer einfacher und natürlicher. Wenn Sie bemerken, daß das ständige Sitzen in einer Position eine einseitige Belastung ihres Beckens bewirkt, können Sie die Seiten auch nach ein paar Monaten der Übung wechseln.

### Voller Lotus

Die Lotus-Haltung ist die standardmäßige Zen-Haltung für Fortgeschrittene.

Setzen Sie sich als Erstes in den halben Lotus. Dann, den einen Fuß auf dem Oberschenkel platzierend, greifen Sie mit Ihrer Hand nach dem



anderen Fuß und heben ihn auf den anderen Oberschenkel. Auf diese Weise sind Ihre Beine überkreuzt, während jeweils ein Fuß auf einem Oberschenkel positioniert ist. Ihre Knie sollten dabei auf der Matte ruhen.

Diese Haltung wird Anfängern wahrscheinlich sehr unbequem vorkommen und Ihnen unnatürlich erscheinen. Aber mit fortschreitender



## 18 Einführung in den Buddhismus

Praxis wird sie allmählich komfortabler werden. Sie werden es mit der Zeit viel einfacher finden in dieser Position zu sitzen, wenn Sie einige



Zeit den halben Lotus praktiziert haben, um Ihre Beine und Gelenke immer mehr zu lockern.

### Die Hände

Während sich Ihre Beine im halben Lotussitz befinden, legen Sie Ihre Hände in den Schoß. Halten Sie Ihre Hände so, daß sie nach oben zeigen und die Finger des unteren Handbereichs die Finger des oberen Handbereichs unterstützen.

Wenn ihr rechter Fuß oben liegt, dann sollte Ihre linke Hand die untere Hand sein und umgekehrt. Formen Sie mit Ihren Händen ein Oval, so daß sich die Daumen berühren. Ihre Daumen sollten sich ungefähr auf Höhe Ihres Bauchnabels berühren und leicht an Ihrem Körper anliegen bzw. ruhen.



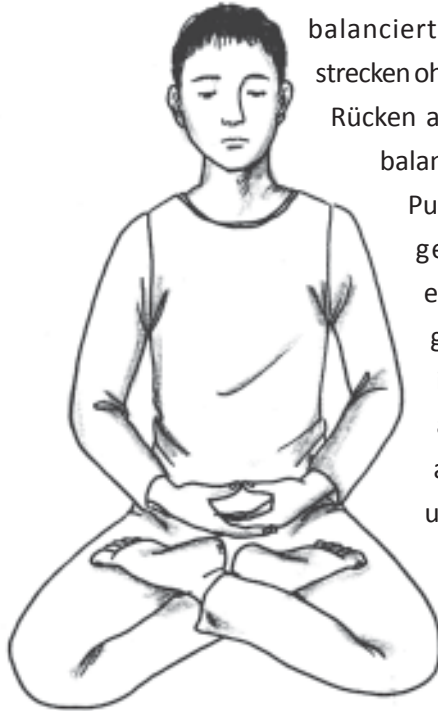
Halten Sie Ihre Arme ein wenig weg von Ihrer Körperseite und lassen Sie die Schultern sich entspannen.

### Der Kopf und der Hals

Mit Ihren Beinen und Armen in Position dehnen Sie nun Ihren Rücken aufrecht. Wenn Sie möchten, können Sie Ihren Kopf ein wenig hin- und

## Einführung in den Buddhismus 19

her- oder von vorne nach hinten schaukeln, bis Sie spüren, daß er sich durch sein eigenes Gewicht auf der Wirbelsäule gesetzt hat. Stellen Sie sich vor, daß Ihr Kopf sich auf der Spitze einer Säule aus Backsteinen befindet, die Sie vertikal in Balance halten müssen, um zu verhindern, daß sie einstürzt. Das Rückgrat weist eine natürliche Krümmung auf und wir sollten uns zum Ziel setzen es in dieser



balancierten Haltung nach oben hin zu strecken ohne uns anstrengen zu müssen. Den

Rücken auf natürliche Weise gerade und balanciert zu halten, ist der wichtigste

Punkt beim Zazen. Viele Menschen gewöhnen sich an, mit einem

entspannten und nach vorne gekrümmten Rücken zu sitzen, aber

in Zazen sitzen wir mit einem aufrechten Rücken. Es erfordert

anfänglich manchmal einige Mühe unsere täglichen Gewohnheiten zu

überwinden. Wir können dies tun, indem wir unsere

Gesäßmuskeln leicht heraus und unseren Magen nach vorne

drücken.

Während der Kopf sich in einer ausbalancierten Haltung auf der Wirbelsäule befindet, ziehen Sie das Kinn nach unten und leicht nach hinten. Strecken Sie den Hals nach oben, als würde er von einer Schnur gezogen, die ganz oben am Kopf befestigt ist. Schwingen Sie in dieser Position zunächst seitlich, und dann von vorne nach hinten hin und her, bis Sie eine gut balancierte Position in der Mitte gefunden haben. Ihr

## 20 Einführung in den Buddhismus

Körper sollte weder nach links oder hinten gelehnt sein. Am jemanden zu bitten die eigene überprüfen. Diese gerade anfangs ungewohnt oder wir im Alltag selten ganz Geradheit ist nicht mit sie benutzt vielmehr die Körpers, um diese zu erhalten. Es ist die unsere Wirbelsäule gerade zu halten.



gerade zu halten erlaubt es uns, einen friedvollen und ausgewogenen Zustand von Körper und Geist zu erlangen.

oder rechts noch nach vorne Anfang ist es sinnvoll Haltung von außen zu Körperhaltung mag sich unbequem anfühlen, da gerade sitzen. Diese Starrheit zu verwechseln, natürliche Balance des gerade Haltung aufrecht

Essenz von Zazen auf natürliche Weise Unseren Rücken

### Der Mund

Schließen Sie Ihren Mund und die Zähne. Atmen Sie ganz normal durch die Nase. Zählen Sie nicht Ihren Atem. Lassen Sie Ihre Zunge ganz natürlich hinter Ihren Zähnen positioniert.

### Die Augen

Lassen Sie Ihre Augen ganz natürlich geöffnet. Sie brauchen Ihre Augen weder ungewöhnlich weit geöffnet noch halb geschlossen halten. Fokussieren Sie die Wand nicht zu angespannt und lassen Sie Ihren Blick auch nicht unscharf werden. Versuchen Sie etwas in der Mitte anzustreben wobei Ihr Blick ganz natürlich, in einem Winkel von ungefähr 45 Grad, nach unten auf die Wand fällt.

## Einführung in den Buddhismus 21

### Mit dem Zazen beginnen

Wenn Sie nun, wie beschrieben, in der balancierten Haltung sitzen, atmen Sie tief ein und lassen Sie die Luft wieder heraus. Schwingen Sie dann den Oberkörper zwei- oder dreimal von links nach rechts wie bei einem Metronom und ruhen Sie danach in der Mitte. Nun beginnen Sie mit der Praxis.

Traditionell gehen wir direkt vor unser Zafu und verbeugen uns vor unserem Platz mit zusammengelegten Händen, wenn wir uns zum gemeinsamen Zazen treffen. Wir drehen uns danach im Uhrzeigersinn, um wieder nach außen zu schauen und uns vor den anderen Teilnehmern im Raum zu verbeugen, bevor wir uns wieder im Uhrzeigersinn zum Zafu umdrehen, um die Zazen-Haltung einzunehmen. Dann wird eine Glocke dreimal geschlagen, um zu signalisieren das Zazen beginnt.

Einige Richtungen des Buddhismus lehren, daß wir Unterleibatmung oder bewusstes Atemzählen praktizieren sollten. Einige benutzen auch Koans oder buddhistische Erzählungen über die man meditieren soll. Aber diese Techniken sind nicht Bestandteil authentischer Praxis. Mit auf natürliche Weise geöffneten Augen und geschlossenem Mund brauchen wir unseren Atem nicht zu kontrollieren und müssen uns auch nicht auf das Denken oder auf Gefühle konzentrieren. Einfach in der ausgewogenen Körperhaltung zu sitzen ist der Anfang und das Ende von Zazen. Es ist dieser simple Zustand, den wir „die Realität wahrnehmen“ oder „die Wahrheit wahrnehmen“ nennen, den buddhistische Meister aller Zeiten als die Basis ihrer Lehre benutzt haben.

### Zazen beenden

Wenn Zazen zu Ende ist, verweilen Sie für eine Weile ruhig und leise. Beeilen Sie sich nicht aufzustehen. Wenn Ihre Beine eingeschlafen sind, bewegen Sie sie bis das Gefühl zurückkehrt und stehen sie dann langsam

## 22 Einführung in den Buddhismus

auf. Traditionell wird eine Glocke einmal geschlagen, wenn eine Periode Zazen zu Ende ist. Nach dem Aufstehen rücken wir unsere Kleidung gerade und verbeugen uns, dem Zafu zugewandt, einmal mit zusammengelegten Händen. Danach drehen wir uns wieder im Uhrzeigersinn nach Außen um und verbeugen uns noch einmal vor den anderen Teilnehmern.

### Wie man Kinhin praktiziert

Kinhin ist eine langsame, traditionelle Art des Gehens, um eingeschlafene Beine wieder zu beleben und Schläfrigkeit zu vermeiden, während man gleichzeitig den ruhigen und friedlichen Zustand von Zazen beibehalten kann. Nachdem Sie Zazen beendet haben, verbeugen Sie sich vor Ihrem Platz mit zusammengelegten Händen und drehen Sie sich nach Außen, um sich vor den anderen Teilnehmern im Raum zu verbeugen.

#### Die Hände



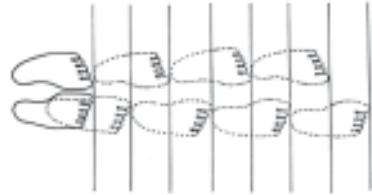
Bilden Sie mit Ihrer linken Hand eine Faust mit eingestecktem Daumen und platzieren Sie sie gegen den Solar Plexus mit der Handrückseite nach oben. Überdecken Sie die linke Faust mit der offenen rechten Hand. Positionieren Sie dann Ihre Ellbogen so, daß Ihre beiden Arme eine gerade Linie bilden.

#### Gehen

Drehen Sie sich nach links, um mit den anderen Teilnehmern eine Linie zu bilden. Heben Sie Ihren rechten Fuß und bewegen Sie ihn die halbe Länge Ihres linken Fußes nach vorne. Bewegen Sie danach Ihren linken Fuß die halbe Länge des rechten Fußes nach vorn. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Fuß usw. Die Geschwindigkeit des langsamen

## Einführung in den Buddhismus 23

Gehens sollte sich von der Dauer her nach ungefähr einer Ein- und Ausatmung richten. Das Gehen in Kinhin ist sehr langsam und Ihre Haltung ist sehr wichtig. Versuchen Sie denselben Zustand wie während Zazen beizubehalten. Gehen Sie in einer geraden Linie und wenn Sie auf eine Wand oder ein Hindernis zugehen, drehen Sie sich im 90 Grad-Winkel nach rechts, behalten Ihre Geschwindigkeit bei und beginnen wieder mit dem rechten Fuß.



### Die Haltung



Sie sollten bequem aufrecht stehen, und zwar so als wären Sie am obersten Punkt Ihres Kopfes aufgehängt, mit Ihrer Wirbelsäule in einer Linie. Der Körper sollte nicht nach links oder rechts gelehnt sein und auch nicht nach vorne oder hinten schwenken. Die Wirbelsäule sollte ihre natürliche, leicht kurvenartige Form annehmen. Diese Kurve sollte nicht dadurch betont werden, daß man das Becken nach hinten oder vorne neigt. Auch sollte man die Schultern nicht nach hinten neigen oder nach vorne abrunden.

### Die Augen

Schauen Sie nicht in der Gegend herum, während Sie in Kinhin gehen. Fokussieren Sie Ihren Blick ganz natürlich auf einen Bereich von ungefähr 1,50 m vor Ihnen.

## 24 Einführung in den Buddhismus

### **Kinjin beginnen und beenden**

Formell wird nach dem Ende einer Zazen-Periode die Glocke zweimal geschlagen, um anzuzeigen, daß Zazen beendet ist und Kinjin beginnt. Nach dem Gehen in Kinjin für 10 bis 15 Minuten wird die Glocke einmal angeschlagen. Hören Sie dann auf zu gehen und verbeugen Sie sich einmal. Gehen Sie dann in normaler Geschwindigkeit in derselben Richtung zu Ihrem Zafu. Die Glocke wird dann dreimal angeschlagen, um den Beginn der nächsten Zazen-Periode anzuzeigen.

### **Einige Bemerkungen zum Zazen**

Wenn wir in Zazen sitzen, sitzen wir in dem selben Zustand wie Gautama Buddha. Dies gilt für Anfänger sowie für erfahrene Praktizierende gleichermaßen. Im Shobogenzo sagt Meister Dogen:

*„...Das Streben eines Anfängers nach der Wahrheit ist nichts anderes als der ganze Körper des natürlichen Zustands der Wahrnehmung.“*

Das Wichtigste überhaupt ist Zazen jeden Tag zu praktizieren. Wenn unsere Praxis auch nur von Intervallen von ein paar Tagen unterbrochen wird, verlieren wir unseren einfachen Zustand der Ausgewogenheit, weil unser Alltag in der modernen Welt so hektisch und stressig ist. Obwohl einige Schüler des Buddhismus für lange Zeit sehr streng Zazen in einem Tempel praktizieren und diese Praxis sehr wertvoll ist, ergibt sich die wahre Bedeutung von Zazen aus der täglichen Praxis über einen langen Zeitraum hinweg.

Wenn möglich, ist es besser Zazen früh am morgen, direkt nach dem Aufstehen zu praktizieren, um den Tag so die entsprechende Richtung zu geben. Es liegt an Ihnen eine Routine zu finden, die Sie aufrecht erhalten können und die für ihre Lebensweise am besten geeignet ist. Wenn Sie Zazen für eine kurze Zeit praktizieren bevor Sie schlafen gehen,

## Einführung in den Buddhismus 25

wird ihr Schlaf besser und sie werden morgens ausgeruhter aufwachen. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, morgens als Erstes und abends als Letztes Zazen zu praktizieren, dann haben sie die wichtigste Grundlage eines Lebens als Buddhist in ihrem Leben etabliert. Wenn Ihr Lebensstil es nicht erlaubt, versuchen Sie es so gut Sie können und streben Sie an, die Praxis beizubehalten. Wenn Sie Kinder haben, werden Sie morgens sehr beschäftigt sein und Sie werden warten müssen, bis Sie wieder Zeit für sich selbst haben. Versuchen Sie nach Möglichkeit zweimal am Tag für insgesamt eine Stunde zu praktizieren. An Sonntagen oder in den Ferien werden Extra-Perioden der Praxis Ihren ausgeglichenen Zustand zusätzlich stärken und Ihnen geistige Ruhe über die ganze Woche hinweg ermöglichen.

Sie werden außerdem davon profitieren die natürliche und aufrechte Haltung von Zazen im Alltag aufrechterhalten zu können. Besonders wenn Sie lange Zeit an einem Schreibtisch arbeiten oder fernsehen. Es wird Ihnen helfen einen wachen und leichten Zustand über die ganze Woche halten zu können.

Die regelmäßige Praxis von Zazen ist der wichtigste Faktor in einem buddhistisch orientierten Leben. Das Fortsetzen der Übung mag sich manchmal als schwierig gestalten, besonders wenn wir sehr geschäftig sind. Aber paradoxerweise profitieren wir gerade in diesen Zeiten am meisten von Zazen. Bevor Sie die Übung ganz aufgeben, sollten Sie versuchen wenigstens für eine kurze Zeit zu sitzen, um die Gewohnheit der regelmäßigen Praxis beizubehalten und sie normal fortzusetzen wenn die geschäftige Zeit wieder vorbei ist. Selbst ein paar Minuten des Sitzens in der Zazen-Haltung haben sehr positive Auswirkungen.

### **Freiheit im Handeln**

Gautama Buddha's grundlegendste Lehre war: „Tue nichts Falsches, tue



## 26 Einführung in den Buddhismus

das Richtige.“ Das Wichtigste hierbei ist unser Benehmen. Er erklärte, daß richtiges Benehmen immer die Balance zwischen zwei Faktoren ist: Aktivität und Passivität, Optimismus und Pessimismus und Anspannung und Entspannung. Er erklärte weiterhin, daß wir diese Art des ausgeglichenen Benehmens nicht durch absichtliches Bemühen unsere falschen Handlungen zu korrigieren erreichen können, sondern durch die Praxis von Zazen. Die Praxis bringt uns zurück zu unserer einfachen und friedlichen Ausgeglichenheit, die wir als Kind oft genossen haben, als wir vollkommen im Moment aufgegangen sind und unbenebelt von intellektuellen Urteilen über richtig oder falsch waren. Im Buddhismus bedeutet das Richtige zu tun einfach zu handeln. Es ist nicht das Resultat des Denkens.

Menschen die sich von der Zazen-Praxis angesprochen fühlen sind oft eher ernsthafte und gewissenhafte Menschen, die sich nicht für die trivialen Dinge des Lebens interessieren und es normal finden sich mit Fragen über richtig und falsch und gut und böse auseinanderzusetzen. Nichtsdestotrotz sollten wir uns bemühen diese Einstellung des Reflektierens und Beurteilens unter Kontrolle zu behalten. Im Fukanzazengi - *Ein Leitfaden zur Praxis von Zazen* sagt Meister Dogen:

*„Lasst alles, in das ihr involviert seid, beiseite. Gönnst den tausend Dingen des Alltags eine Pause. Denkt nicht an gut oder böse. Denkt nicht über richtig oder falsch nach. Unterbrecht das geschäftige Treiben des Geistes, des Wollens und des Bewusstseins.“*

Als Buddhisten vertrauen wir ganz auf Zazen. Wenn wir uns im ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist befinden, sind unsere Handlungen im gegenwärtigen Augenblick in Balance.

### **Zazen ist keine asketische Praxis**

Manche Leute sehen Zazen als eine Art asketische Praxis, die zu einem

## Einführung in den Buddhismus 27

besonderen „erleuchteten“ Zustand führt. Sie praktizieren wenn sie eigentlich schlafen oder essen sollten und sie versuchen sich die Bedingungen ihrer Praxis selbst schwer zu machen. Es ist ganz klar, daß Gautama Buddha selbst asketische Praktiken ablehnte und das Buddhismus noch nie etwas mit Askese zu tun hatte. Im Fukan-zazengi empfiehlt Meister Dogen:

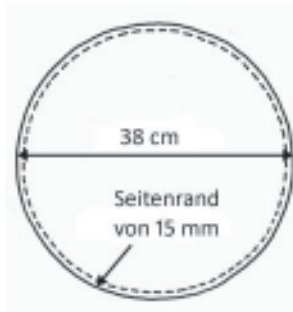
*„Nimm Essen und Trinken in gemäßigter Art und Weise zu dir“.*  
Außerdem rät er: *„Es im Winter warm und im Sommer kühl zu haben ist der Weg.“*

Zazen zielt nicht darauf ab unerträglich schmerzhaft zu sein. Obwohl manchmal Schmerzen auftreten können während unser Körper sich auf die Haltung einstellt, können wir jedoch nicht zu unserem einfachen, natürlichen Zustand, der unsere ursprüngliche Eigenschaft ist, zurückkehren, indem wir uns zu extremen Handlungen der Aufopferung und Hingabe zwingen.

## Wie man ein Zafu herstellt

Sie brauchen:

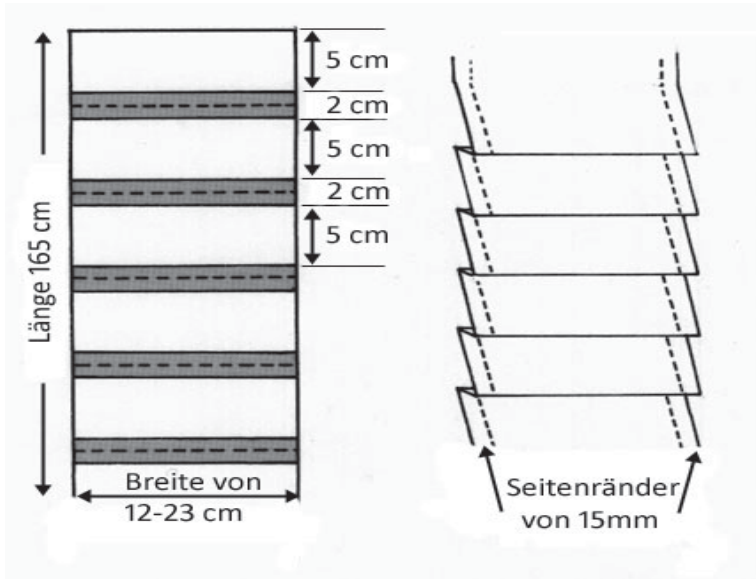
- Schwarzen Stoff mit rauher Oberfläche (z.B. Baumwollsamt)
- Ungefähr 1 Kilogramm Kapok oder einen gleichartigen Füllstoff, wenn Sie Kapok nicht bekommen können
- Dicken schwarzen Bindfaden



- Eine Nähnadel und Stecknadeln

1. Schneiden Sie zwei Kreise mit einem Durchmesser von 38 cm aus dem Stoff.
2. Schneiden Sie einen Stoffstreifen von 165 cm Länge aus. Die Breite des Stoffes bestimmt die Höhe des fertigen Zafus und diese wiederum hängt von der Länge der

## 28 Einführung in den Buddhismus



Oberschenkel des Benutzers ab. Sie kann von 15 bis 23 cm variieren. (Wenn Ihr Stück Stoff zu klein ist, dann nähen Sie mehrere kleine Streifen zusammen, um einen langen Streifen zu erhalten)

3. Kräuseln Sie beide Enden des langen Stoffstreifens in 2cm große Falten, die jeweils 5 cm voneinander entfernt sind. Die Falten sollten die gute Seite des Stoffes überlappen. Lassen Sie am Ende des Stoffstreifens ein 8 cm großes Stück ohne Falten übrig.
4. Fixieren sie jede Falte mit Nadeln oder nähen Sie sie mit großen Stichen, welche sie später wieder entfernen.
5. Heften oder nähen Sie mit großen Stichen den langen Streifen an die beiden kreisförmigen Stoffstücke und lassen Sie 1 cm als Rand überstehen. Die gute Seite des Stoffes zeigt dabei nach Innen und die Falten zeigen nach Außen. Lassen Sie den Teil ohne Falten lose, er bildet später eine Lasche, wenn das Zafu fertig ist.

## Einführung in den Buddhismus 29

6. Nähen Sie den langen Streifen und die kreisförmigen Teile zusammen.

(Wenn Sie die Teile mit großen Stichen zusammengenäht haben, entfernen sie das Garn hinterher)



7. Stülpen Sie das Zafu um.
8. Benutzen Sie die Öffnung an der Seite des Zafus, um es ganz dicht mit Kapok zu stopfen und verstauen Sie die Lasche nach innen. Das Zafu muss seine Form und Dicke behalten, wenn Sie darauf sitzen. Klopfen Sie gegen das Zafu, um das Kapok gleichmäßig zu verteilen.