

Shikantaza (Heinz-Jürgen Metzger, www.buddhaweg.de)

Wenn wir (im Soto-Zen) Zazen praktizieren, praktizieren wir Shikantaza. *Shikantaza* ist ein zusammengesetztes Wort. *Za* ist das *Za* von *Zazen*: sitzen. *Shikan* wird übersetzt mit ‚ganz und gar‘, ‚vollständig‘. *Shikanza* heißt also ‚vollständig sitzen‘. *Ta* ist eine Verstärkung. *Shikantaza* bedeutet somit: ‚VOLLSTÄNDIG SITZEN‘.

Ich übersetze Shikantaza mit ‚restlos sitzen‘. Wenn wir Zazen praktizieren, sitzen wir mit Körper, Geist und Atmung in völliger Einheit.

Zu Beginn von Zazen nehmen wir die Haltung ein: Wir neigen das Becken nach vorne und drücken mit den Knien in den Boden. Wir strecken die Wirbelsäule und den Nacken. Wir entspannen die Schultern. Die linke Hand ruht in der rechten. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib, zwei oder drei Finger breit unterhalb des Nabels. Die Daumenspitzen berühren sich leicht und bilden weder Berg noch Tal. Das Kinn ist leicht zurückgezogen. Der Blick ist im Winkel von 45° gesenkt und fixiert nichts. Die Atmung kommt und geht. Und auch die Gedanken lassen wir kommen und gehen, ohne ihnen zu folgen und ohne sie festzuhalten.

Wenn wir so sitzen, sitzen wir in völliger Einheit, Körper, Geist und Atmung in völliger Einheit. Es ist nichts mehr da, was nicht sitzt. Unser Sitzen ist restlos.

Zazen ist nicht einmal eine Sitzmeditation. Das Wort ‚Sitzmeditation‘ erweckt den Eindruck, dass wir sitzen und dabei etwas anderes tun: meditieren. Aber wir sitzen einfach nur vollständig, ohne Raum für irgendetwas Anderes zu lassen.

Da wir restlos sitzen, hat dieses Sitzen auch kein Ziel. Ein Ziel würde uns in einen Dualismus stürzen: Wir würden jetzt sitzen, um etwas zu einem späteren Zeitpunkt zu erreichen.

Aber all das ist aufgegeben: Wir sitzen. Sonst nichts.

Damit kann dieses restlose Sitzen zu einer Alternative zu unserem sonstigen Verhalten werden, wo wir immer hinter etwas herrennen oder vor etwas davonlaufen.

Dieses restlose Sitzen beeinflusst unseren Alltag: Wir beginnen auch in unserem Alltag, die Dinge, die wir gerade tun, ganz und gar zu tun: Wenn wir essen, essen wir wirklich. Wenn wir etwas trinken, trinken wir wirklich. Wenn wir etwas lesen, lesen wir wirklich. Wenn wir uns ausruhen, ruhen wir uns wirklich aus.

Wenn wir so praktizieren, wird das restlose Sitzen unser Leben revolutionieren.

Also neigt gut das Becken nach vorne. Drückt mit den Knien in den Boden. Streckt die Wirbelsäule und den Nacken. Entspannt die Schultern. Zieht das Kinn leicht zurück. Achtet darauf, dass die Handkanten Kontakt mit dem Unterleib haben und sich die Daumenspitzen leicht berühren.

Lasst die Atmung kommen und gehen. Lasst die Gedanken vorüberziehen.

Sitzt restlos: Shikantaza.