

## Was man im ZEN beachten muss

1. Sitzen Sie auf dem vorderen Teil Ihres Sitzkissens oder auf dem vorderen Teil Ihres Hockers (Stuhls).
2. Bringen Sie Ihre Beine in eine Haltung, die Sie bequem aushalten können und die Ihnen Stabilität verleiht: voller oder halber Lotussitz, burmesischer Sitz, Fersensitz oder Stuhl.
3. Bringen Sie Ihre Wirbelsäule in eine lotrechte Haltung, indem Sie zuerst weit, dann immer sachter hin und her- vor und zurück pendeln.
4. Richten Sie Ihre Wirbelsäule in eine lotrechte Haltung, indem Sie sich recken und dann entspannen. Die Wirbelsäule sollte auf natürliche Weise aufrecht sein, der Schwerpunkt des Körpers befindet sich im Unterleib. Schultern halten Sie gerade, damit die Brust offen und frei ist.
5. Der Kopf ist gerade, nicht nach vorne, hinten oder seitwärts geneigt. Die Ohren bilden eine Linie mit der Schulter. Die Nase liegt auf einer Linie mit dem Nabel. Das Kinn ist leicht angezogen, ohne dabei den Kopf zu senken.
6. Die Augen sind in einem Winkel von etwa 45 Grad nach unten gerichtet, die Lider etwas gesenkt. Der Blick ist nicht auf einen festen Gegenstand sondern auf den Boden gerichtet, etwa 1-1,5Meter vor sich. Falls Sie vor einer Wand sitzen, schauen Sie gleichsam durch diese hindurch, an die Stelle, wo sich der Boden befinden würde.
7. Der Mund ist geschlossen, die Zungenspitze locker an den Gaumen hinter den Schneidezähne gelegt. Schlucken Sie den Speichel und lassen Sie die Luft im Mundraum entweichen, so dass ein leichter Unterdruck entsteht. Dies verhindert Speichelbildung.
8. Die Hände sind schalenförmig ineinandergelegt - das sogenannte kosmische Mudra: Die linke Hand ruht in der rechten, die Hände sind an den Unterleib gelehnt. Die Daumenspitzen berühren sich leicht und bilden mit der Vorderkante der Hand ein leichtes Oval.
9. Atmen Sie tief ein, atmen Sie dann vollständig aus und atmen Sie noch einmal tief ein. Dann lassen Sie den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.
10. Verhalten Sie sich während dem Zazen, dessen Anfang und Ende von den Gongschlägen angezeigt wird, so ruhig wie möglich.