

Empfohlene Sitzarten für Zazen



Der **burmesische Sitz** ist relativ leicht zu erlernen. Hier liegen die Füße nebeneinander, die Knie berühren den Boden. Für diese Sitzform benötigt man ein Sitzpolster (Zafu) in geeigneter Höhe. Die Hände bilden eine Schale, in der die linke Hand in der rechten ruht und die Daumen einander leicht berühren.



Für längere Sitzperioden gut geeignet ist auch das Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker oder - noch etwas idealer - auf einem Bänkchen. Beim Sitzen auf einem Stuhl ruhen die Füße in etwa schulterbreite ganzflächig auf dem Boden. Bei einem Sessel mit Lehne soll man sich nicht anlehnen! Wird ein Bänkchen verwendet, haben die Knie ebenfalls einen etwa schulterbreiten Abstand voneinander, und die Zehen berühren sich leicht. Somit ergibt sich ein sehr stabiles Dreieck. Wichtig bei allen Sitzarten ist die lockere und aufrechte Haltung.

Weitere Sitzarten sind der **volle, halbe oder Viertel-Lotussitz**. Sie sind für uns aber relativ schwer zu erlernen. Sie führen auch anfangs recht bald zu Schmerzen in den Knien, Hüften und Schenkeln, sodass es nur schwer möglich ist, ihn für längere Zeit (bei einem Sesshin zum Beispiel) beizubehalten. Beim vollen Lotussitz (nicht abgebildet) liegen beide Füße auf den Oberschenkeln.



Der halbe Lotussitz: Hier liegt nur ein Fuß auf dem Oberschenkel; einmal der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel, und dann umgekehrt.



Der Viertel-Lotussitz: Dabei liegt der Fuß auf dem Unterschenkel.

Der **Schneidersitz**, der vielfach in den Zeitschriften abgebildet ist, eignet sich für längeres Meditieren gar nicht. Man sitzt nicht stabil genug, da praktisch nur das Gesäß auf dem Polster ruht. Auch die erforderliche aufrechte Haltung mit gerader Wirbelsäule ist kaum zu erreichen, da die Knie nicht auf dem Boden aufliegen. Das für längeres Meditieren erforderliche stabile Dreieck ist mit dem Schneidersitz nicht möglich. Außerdem führt diese Sitzform sehr schnell zu Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

