

Elvis von Arx

IM SITZEN FÜHLE ICH MICH FREI

ES ist sechs Uhr morgens. Der Eingang zum kleinen Hinterhof beim Rindermarkt im Zürcher Niederdorf ist offen. Zwei knarrende Holztreppe weiter oben finden sich schweigend ein paar Menschen ein, darunter auch der 33-jährige Zugverkehrsleiter Elvis von Arx. Sie stehen in verschiedenen Berufen, manche haben Familie, andere nicht. Doch etwas haben alle gemeinsam: Sie nehmen sich Zeit, um den Tag in der Stille des Zazen zu beginnen, einer Sitzmeditation aus dem japanischen Zen-Buddhismus.

Sitzen

Die Eintretenden ziehen einen schwarzen Kimono an, einige von ihnen – in einer kurzen Zeremonie – auch das Kesa: ein erdfarbenes Tuch, das sich der Buddha aus umgefärbten Leichtentüchern zusammengenäht haben soll. Dabei wird kaum ein Wort gesprochen. Dann treten sie gemäss der Regel mit dem linken Fuss voran in das Dojo. Dort setzen sie sich mit dem Gesicht zur Wand auf den Boden.

Während einer halben Stunde herrscht nun vollkommene Stille. Die Meditierenden sitzen im Lotussitz regungslos da. Der Atem geht langsam, und nur selten wird geschluckt. Wer das Zazen schon lange übt, braucht für diese Haltung kaum Muskelkraft. Und er lässt die Gedanken kommen und gehen, ohne an ihnen festzuhalten. Zazen bedeutet im Grunde einfach «Sitzen» oder auch «im Sitzen die Wahrheit berühren».

Der Stab der Erweckung

Nach einer Weile spricht die Meditationsleiterin leise, aber eindringlich den Befehl «Kyosaku». Elvis von Arx steht auf, holt einen Stock vom Altar und schreitet hinter den Meditierenden durch den Raum. Wer sich müde oder unkonzentriert fühlt, macht ein Zeichen und erhält dann zwei Schläge auf die Schultern, einen auf die rechte und einen auf die linke. «Kyosaku», «Stab der Erweckung», nennt man den Stock. «Das ist nicht als Strafe zu verstehen, sondern als Hilfe für die Meditation», sagt Elvis von Arx.

Schritt für Schritt

Auf ein weiteres Zeichen erheben sich alle und beginnen, im Rhythmus der Atmung Schritt für Schritt durch den Raum zu gehen. Es ist schwierig, in dieser Langsamkeit die Körperspannung und das Gleichgewicht zu halten. Doch auch bei dieser Übung geht es um Konzentration. Das Achten auf den eigenen Schritt und das ruhige Sitzen soll die Meditierenden weg von ihren Gedanken führen. «Wenn mir das gelingt», sagt Elvis von Arx, «dann fühle ich mich unabhängig, offen



Zen

Auch wenn der Zen-Buddhismus auf den legendären indischen Mönch Bodhidharma (5./6. Jahrhundert) zurückgeht, hat er seine Quelle in der Erfahrung des Buddhas. Über China und Korea gelangte der Zen-Buddhismus nach Japan. Im Zen liegt der Schwerpunkt auf der individuellen Erkenntnis und dem Wiederentdecken der eigenen Buddha-Natur. In den letzten fünfzig Jahren haben viele Menschen aus dem Westen das Zen durch japanische Meister kennen gelernt oder sind nach Japan gereist, um dort das Zen kennen zu lernen. Einige von ihnen liessen sich als Lehrer ausbilden und gründeten in Europa Meditationszentren.

- 1 Der Eingang zum Dojo
- 2 Vollkommene Stille beim Zazen
- 3 Elvis von Arx bindet sich das Kesa um.



Elvis von Arx

