Shikantaza

Zitat

Shikantâza (Jap.), wörtl.: „nichts als treffend sitzen, durchdringendes Sitzen“. Das Verweilen in einem Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Shikantâza ist die Essenz des S?t?-Zen.

Zen-Glossar

Zitat

Ohne Absicht im Zazen zu verfolgen, vom Standpunkt, wo es kein Streben nach Tugend oder Erleuchtung gibt, sich einzig dem Sitzen widmen.

ZEN Terminologie

Zitat

Shikantaza (jap. ????, *shikan* bedeutet "nur", "einfach" oder "lediglich", *ta* hat verstärkende Funktion (wörtlich bedeutet es "schlagen") und *za* ist das "Sitzen") wird meist als "nur Sitzen" ins Deutsche übersetzt. Es ist eine Meditationstechnik, die vor allem im Zen-Buddhismus gepflegt wird, insbesondere als zentrales Element der S?t?-Schule.

Mit Shikantaza wird eine wichtige Form des Zazen bezeichnet, in der auf einführende Techniken wie das Zählen des Atems oder das in der Rinzai-Schule praktizierte intensive Studium von Koans verzichtet wird. Es ist "Zazen um des Zazen willen", wobei der Begriff "Zazen" in diesem Zusammenhang nicht auf die Zazen-Haltung beschränkt ist. Zazen bedeutet in diesem Zusammenhang die ungeteilte, ganzheitliche Gegenwart.

Das wichtigste Quellenwerk, welches die Praxis des Shikantaza beschreibt, ist das Sh?b?genz? des D?gen Zenji (1200-1253).

Methode

Shikantaza – Wikipedia