Atem beruhigt hat, wird auch dein Geist auf natürliche Weise ruhiger werden. Wenn verschiedene Gedanken in deinem Geist auftauchen, versuche nicht sie einzufangen oder gegen sie zu kämpfen. Verfolge sie nicht – und versuche auch nicht vor ihnen zu fliehen. Lass die Gedanken alleine und erlaube ihnen zu kommen und zu gehen – in aller Freiheit.
Entscheidend ist, weder in aktives Denken noch in Dumpfheit/Trägheit zu fallen, sondern in einen Zustand zu kommen, den wir „Reines Sitzen – Wache Präsenz" nennen.

11. BEGINN UND ENDE DER KONTEMPLATION

Beginn der Kontemplation: Der trockene Schlag der Klanghölzer ist das Zeichen, dass in Kürze die Kontemplation beginnt. Stell dich darauf ein, finde Deine Sitzhaltung und werde ruhig. Evtl. wird der Leiter/die Leiterin einige Worte sagen, dann ertönt die Glocke
DREIMAL. Mit dem verklingenden Ton der Glocke beginnt die Zeit der gemeinsamen Kontemplation. Bemühe Dich, während dieser Einheit, Deine Sitzhaltung und Position nicht mehr zu verändern.
Ende der Kontemplation: Am Ende der Meditationseinheit gibt es zwei verschiedene Signale:
ZWEI Glockenschläge bedeuten, dass die Kontemplation durch eine sich anschließende Geh-Meditation fortgeführt wird;
EIN Glockenschlag bezeichnet das Ende der Meditationszeit.
In beiden Fällen verneige dich noch sitzend am Platz, pendele den Oberkörper ein paarmal hin und her, um beweglich zu werden, dann drehe dich achtsam auf Deinem Kissen im Uhrzeigersinn zur Mitte. Steh vorsichtig auf (vor allem wenn deine Füße eingeschlafen sind) und nimm die entsprechende Handhaltung ein. Dann warte zur Mitte gerichtet die weiteren Anweisungen ab.

12. GEH-MEDITATION

bedeutet nicht „Unterbrechung" sondern Fortsetzung der Kontemplation „im Gehen"; sie besteht in einem meditativen Rundgang innerhalb des Raumes.
Du wartest stehend in der gesammelten Haltung bis das „Klack" der Klanghölzer ertönt; dann verneige Dich, drehe Dich nach links und beginne sofort zu gehen. Gehe achtsam und nimm mit jedem Schritt bewusst den Kontakt zum Boden wahr. Lass keine großen Zwischenräume zwischen Dir und der Person vor Dir entstehen. Gehe die Ecken im rechten Winkel aus. Sobald die Hölzer wieder ertönen, gehe so rasch als möglich weiter bis zu Deinem Platz, wende Dich nach innen zur Mitte hin. Es folgt eine gemeinsame Verneigung, dann setze Dich wieder in Meditationshaltung auf Deinen Platz.
Während der Gehmeditation ist Gelegenheit, zur Toilette zu gehen. Dazu gehe in der Reihe bis Du zum Ausgang kommst, klinke Dich aus, verneige Dich zum Altar und verlasse den Raum. Wenn Du wieder zurückkommst, warte am Eingang, lass die Meditierenden vorbeigehen und reihe Dich an der richtigen Stelle wieder ein.
Wenn die Klanghölzer ertönen, während du noch am Eingang wartest, bleib stehen und lass die Meditierenden ihren Platz aufsuchen und sich verneigen; verneige dich mit ihnen, da wo du stehst. Dann geh auch Du rasch an Deinen Platz und nimm wieder die Meditationshaltung ein. Der erneute Ton der Klanghölzer und der dreimalige Gong geben das Zeichen, dass die nächste Sitzeinheit beginnt.

ZUR EINFÜHRUNG:

Via Integralis *nennt sich die Kontemplationsschule, in der sich "Zen und christliche Mystik begegnen". Ihr Markenzeichen ist u.a. die Praxis und das Setting des aus dem Buddhismus stammenden Zazen. Es bedeutet wörtlich: Das Sitzen in Stille, Sammlung des Herzgeistes.*

Dieses Juwel östlicher Spiritualität wurde von den Gründern, der Zen-Meisterin Pia Gyger (†2014) und dem Zen-Meister Niklaus Brantschen, als integrierender Bestandteil verbindlich in die Kontemplationspraxis der via integralis eingeführt. Es ist hervorragend geeignet, uns mit Körper, Seele und Geist aus der Zerstreuung zur Einheit und zu wacher Präsenz zu führen. Dabei sitzen wir nicht nur „im Stile des Zen" sondern praktizieren das Zazen qualitativ und „nach allen Regeln der Kunst" (N. Brantschen).

Die Grundübung *ist dieselbe, ob wir zuhause für uns allein meditieren oder mit anderen zusammen in einer Gruppe; in einer stillen Stunde am Morgen oder während einer ganzen Kontemplationswoche. Sorgfalt in den Ritualen und in der Sitzhaltung hilft uns, in die Sammlung und die Wachheit der Präsenz zu kommen. So schenkt uns die Übung eine „Form" für die Begegnung mit dem „Formlosen". Als „gemeinschaftliches Ritual" verbindet sie uns untereinander auch ohne Worte zu einer Gemeinschaft.*

Die vorliegende Handreichung beschreibt die Körper-Haltungen und Rituale einer Kontemplationseinheit, wie sie in der via integralis praktiziert werden.

Basel/Freiburg i.Br., im Oktober 2015
Bernhard Stappel und Hildegard Schmittfull,

Das Buch zur via integralis*:
N. Brantschen, P. Gyger u.a., Via Integralis. Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen. Ein Übungsweg. Köselverlag 2011

DIE PRAXIS DES ZAZEN IN DER KONTEMPLATION DER VIA INTEGRALIS

Verantwortlich: ©via integralis, Bernhard Stappel,
Fedderstrasse 5a, D-79106 Freiburg. www.viaintegralis.ch

DAS VERHALTEN IM MEDITATIONSRAUM

1. HANDHALTUNG BEI DER BEGRÜSSUNG, BEIM GEHEN UND STEHEN

Für die zahlreichen Verneigungen, die im Zen üblich sind, gibt es eine charakteristische Handhaltung: das sog. Gassho. Es ist eine Geste der Begrüßung und bringt Deinen Respekt vor den Menschen im Raum zum Ausdruck. Die Handflächen der beiden Hände sind aneinander gelegt, die Fingerspitzen ungefähr auf Höhe der Nase, ohne diese zu berühren. Halte die Ellenbogen im Abstand zum Körper, so dass die Unterarme eine gerade Linie bilden.

Die Handhaltung beim Gehen und Stehen sieht so aus: Lege den Daumen der rechten Hand auf die Handfläche und schließe die Faust darum. Platziere die rechte Faust so vor der Brust, dass der Daumen am Brustbein anliegt und der Handrücken nach oben zeigt; dann lege die linke Hand auf die Faust der Rechten. Halte die Ellenbogen im Abstand zum Körper, sodass die Unterarme eine gerade Linie bilden.

2. DEN MEDITATIONSRAUM BETRETEN

Wenn Du den Raum betrittst, verneige Dich zum Altar (falls kein Altar vorhanden: zur Mitte) hin. Dann gehe mit den Händen in der beschriebenen Geh-Haltung zu Deinem Platz.

3. ANKOMMEN AM PLATZ

Verneige Dich dort einmal vor dem Sitzkissen bzw. der Reihe, in der Du sitzt. Danach dreh Dich im Uhrzeigersinn zur Mitte und verneige Dich zur Gruppe hin. Nach einer weiteren Drehung im Uhrzeigersinn nimm auf Deinem Sitzkissen Platz.

4. HALTUNG

Es gibt verschiedene Sitzhaltungen. Jeder Mensch ist von seiner physischen Form und Konstitution her verschieden. Darum ist es gut, eine Sitzhaltung zu finden, die uns nicht zu sehr anstrengt. Suche die Sitzhaltung aus, in der Du ruhig und aufrecht und ohne größere Verspannungen die Meditations-Einheiten bewältigen kannst. Hol Dir den Rat einer erfahrenen Person.

Dann setze dich auf den vorderen Rand des Sitzkissen (oder Bänkchen) und bringe die Beine in ihre Position. Unabhängig von der konkreten Sitzhaltung: es ist entscheidend, dass Knie und Gesäß ein gleichschenkliges Dreieck bilden, welches den Oberkörper (unter) stützt. Das Körpergewicht sollte möglichst gleichmäßig über diese drei Punkte verteilt sein.

Zieh dein Kinn ein wenig zur Brust heran, ohne dabei den Kopf zu senken. Strecke den Nacken, als möchtest du die Decke berühren. Deine Ohren sollten in einer Linie mit den Schultern und den Hüften liegen; ähnlich deine Nase in einer Senkrechten mit deinem Nabel. Nach dem Gerade-Strecken des Rückens entspanne deine Schultern, den Rücken und den Unterleib – ohne die Haltung zu verändern. Sitze aufrecht, ohne dich nach rechts oder links zu lehnen; auch nicht nach vorne oder hinten.

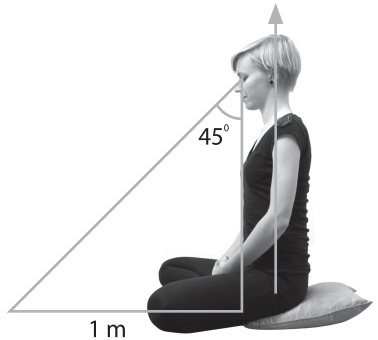
5. KOSMISCHES MUDRA

Dies ist die Haltung der Hände während der Kontemplation: Lege die rechte Hand unterhalb des Nabels an deinen Bauch mit der Handfläche nach oben, und lege die linke Hand hinein. Die Fingerspitzen der beiden Daumen sollen sich leicht berühren. Diese Haltung wird im Zen „kosmisches Mudra“ genannt: der Ort, an dem die ganze Welt sich zur Sammlung einfindet. Halte die Daumenspitzen vor deinen Nabel und deine Arme leicht weg von deinem Körper. Verwende keine Kraft, die Daumenspitzen zusammen zu drücken, und umgekehrt: lass sie auch nicht voneinander sich wegbewegen.

6. MUND UND ATEM

Halte den Mund geschlossen, lege die Zunge an die Oberseite des Mundraumes, direkt hinter den Zähnen. Lass den Atem nicht in deinen Mund hinein strömen.

7. DIE AUGEN UND DIE WACHHEIT DER SINNE



Halte deine Augen halb offen. Richte den Blick nach unten in einem 45-Grad Winkel, so dass du etwa einen Meter vor dir auf den Boden schaust. Ohne einen bestimmten Gegenstand zu fokussieren lass allem, was in deinem Blickfeld ist, seinen Platz. Wenn deine Augen geschlossen sind, kannst du leicht in Schläfrigkeit oder Tagträume abdriften.

Wie die Augen so halte all deine Sinne offen für den gegenwärtigen Augenblick: Dein Hören, dein Riechen, dein Fühlen und Schmecken. Mit allen Sinnen nimm wahr, was gerade jetzt IST, ohne daran festzuhalten.

8. EINIGE TIEFE ATEMZÜGE

Wenn deine Sitzhaltung eingespielt ist, atme leise ein paarmal tief ein und aus. Dann atme weiter ruhig und langsam durch die Nase, indem du dich der natürlichen Atembewegung anvertraust.

9. HIN- UND HERWIEGEN DES OBERKÖRPERS

Wiege nun deinen Oberkörper ein paarmal von links nach rechts und zurück wie ein Pendel. Das Wiegen ist anfangs stärker, wird dann kleiner. Komm schließlich zur Ruhe in einer aufrechten und geraden Sitzhaltung, die sich weder nach rechts noch nach links lehnt.

10. ENTSCHEIDEND: DIE INNERE HALTUNG

Was im Zen die „Kunst des Nichtdenken“ genannt wird, gilt auch bei der Kontemplationspraxis der via integralis: es ist die Aufforderung, sich in die „Wolke des Nichtwissens“ hineinzuwagen und dort zu verharren: ohne Worte, Bilder und Gedanken. Das bedeutet.

Konzentriere dich nicht auf irgendeinen Gegenstand und versuche auch nicht deine Gedanken zu kontrollieren. Wenn du deine saubere Sitzhaltung aufrecht erhältst und sich dein

---

[1] Siehe auch das via-integralis-Faltblatt „Sitzhaltungen“ mit entsprechenden Abbildungen und Vorschlägen für vorbereitende Dehnübungen.