

West-östliche Weisheit Spirituelle Übungswege

- Offene Sitzgruppe *
- Einführungen
- Spirituelle Wegbegleitung

* gefördert durch die West-östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Wieland Gerhardt

Dipl.-Ing. i. R.
Lehrer der Leere Wolke Zen-Linie Willigis Jäger
Lehrer im Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)

Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln

☎ 04542 81-2402
✉ wieland.gerhardt@t-online.de
🌐 www.meditation-in-moelln.de

Zen-Meditation im Augustinum Mölln

Offene Sitzgruppe

Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln

Die Sitzgruppe ist offen für alle, die mit der Übung der Zen-Meditation, der Kontemplation oder der gegenstands-freien Form der Sitzmeditation vertraut sind, oder die eine Einführung in die Übung erhalten haben.

Neue Teilnehmer bitte vorher Kontakt aufnehmen!
Kosten für externe Gäste: Freiwillige Gabe.

Einzel- oder Gruppengespräch nach Vereinbarung.

Einführungen

Einführung in die Übungspraxis der gegenstandsfreien Meditation (Zen-Meditation, Kontemplation).
Auf Anfrage.

Spirituelle Wegbegleitung

Dokusan (Einzelgespräch, Koanarbeit).
Auf Anfrage.

Kontakt, Termine und weitere Informationen

Wieland Gerhardt
☎ 04542 81-2402
✉ wieland.gerhardt@t-online.de
🌐 www.meditation-in-moelln.de

Weiterführende Links

🌐 www.benediktushof-holzkirchen.de
🌐 www.wfdk.de
🌐 www.meditation-in.de (Sitzgruppen)

Zen-Meditation im Augustinum Mölln

sitzen

atmen

gehen



West-östliche Weisheit
Spirituelle Übungswege
Zen-Meditation und Kontemplation

Meditation als spiritueller Übungsweg

Warum einen spirituellen Weg gehen?

Es kann nicht schaden, wenn es auf dem Weg, den die Menschheit nimmt, Alternativen gibt.

Zen-Meditation und Kontemplation als Weg

Meditation hat als spiritueller Weg eine lange Tradition. Die buddhistische Zen-Meditation und die christliche Kontemplation gehören zu dieser Tradition. Man muss nicht Buddhist oder Christ sein oder werden, um diese Wege gehen zu können.

Den Weg finden

Meditation begegnet uns heute in vielfältigem Gewand (Medizin, Wellness, Coaching). Es reicht zum Kennenlernen. Ein spiritueller Weg ist dies aber noch nicht.

Über dem Eingang des 1243 von Zenmeister Dogen in Japan gegründeten Eihei-ji Tempels steht der Satz:
Nur wem die Frage nach Leben und Tod bedeutsam ist, möge hier eintreten.

Wenn diese Frage auch für dich bedeutsam ist, dann sei einfach ganz wach! Was du suchst, es wird *dich* finden.

Den Weg gehen

Meditation ist im Anfang eine Herausforderung. Es kostet Überwindung, sich regelmäßig hinzusetzen, den Körper zur Ruhe zu bringen und mitten im Tag dem Fluss der Gedanken nicht zu folgen. Meditation und Alltag sind sich noch fremd. Aber mit der Zeit wird dann beides mehr und mehr ineinander fallen und zu Einem werden.

Den Weg gehen heißt nicht aussteigen, sondern Freundschaft schließen mit sich selbst. Das bedeutet, das Alltägliche anzunehmen und zu leben mit allem, was gelingt und scheitert, dich freut und schmerzt, mit seinem Geborenwerden und Sterben, mit deinem Licht und deinen Schatten.

Willigis Jäger: *Spirituelle Übungswege, die nicht in den Alltag führen, sind Irrwege.*

Wie üben? Nur dies: sitzen, atmen, gehen

Zen-Meditation

Meister Dogen (1200 - 1253), japanischer Zenmeister, sagt über die Übungspraxis der Zen-Meditation:
*Hock dich hin
und überlass dich einfach ohne alle Künstlichkeit
mit Leib und Seele dem Wirken des Weges.*

Kontemplation

Meister Eckhart (1260 - 1328), Dominikaner und Mystiker, sagt über die Übungspraxis der Kontemplation:
*Ich will sitzen und schweigen und hören,
was Gott in mir rede.*

Die Übung auf dem spirituellen Weg

Auf beiden Wegen ist die Meditation gegenstandslos. Es gibt nichts, worüber meditiert wird. Geübt wird das Sitzen in der Stille (Zazen).

Die Übenden schweigen. Sie sitzen mit untergeschlagenen Beinen möglichst erdnah bewegungslos und gerade aufgerichtet auf einem Meditationskissen oder -bänkchen. Menschen mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen können auch auf einem Hocker oder Stuhl sitzen.

Über längere Zeit still zu sitzen, ist nicht leicht. Anfänger sollten sich deshalb in die Übungspraxis der gegenstandslosen Meditation einführen lassen. Dort können sie unter Anleitung einen Sitz finden und ausprobieren, der zu ihrem Körper passt. Der Sitz sollte es möglich machen, 15 bis 30 Minuten lang mit Würde und in heiterer Gelassenheit stillzusitzen. Für die eigene tägliche Übung auf dem Weg ist diese Zeit ein gutes Maß.

Das meditative Gehen (Kinhin) zwischen aufeinanderfolgenden Sitzeinheiten gehört zur Übung.

Meditieren heißt präsent sein, heißt hören, spüren, lauschen. Übende folgen achtsam ihrem Atem. Auftauchende Gedanken nehmen sie wahr, folgen ihnen aber nicht.

Alles darf sein!

Was wird möglich? Ein neues Bewusstsein

Den Weg frei machen

Die Übung der Meditation wird gelegentlich als angenehm empfunden weil sie beruhigt und entspannt. Beginnt die Übung dann aber in der eigenen Tiefe zu wirken, kann es Widerstände geben, und der Weg kann mühsam werden.

Geh hier nicht in den Kampf, sondern mach den Weg frei, damit geschehen kann, was geschehen will! Halte aus, was dir begegnet und bewerte es nicht gleich! Bleib bei deiner Übung und habe Geduld mit ihr und mit dir!

Stationen und Erfahrungen auf dem Weg

Stationen auf dem Weg sind Zeiten, in denen sich in der Stille dein Ego und deine Schatten melden. Sie können dich erschrecken oder zum Verweilen einladen. Schau hier genau hin! Kehre aber nicht um und bleibe nicht stehen!

Bei einer mystischen Erfahrung auf dem Weg (Erleuchtung, Kensho, Satori, unio mystica) erlebst du unerwartet Gegenwart. Im Nu erlebst du Befreiung von allen Lasten, die ihre Ursachen in Vergangenheit und Zukunft haben. Das alles geschieht plötzlich, und es wird dich tief berühren und mit reiner Freude erfüllen. Es wird sein, als hättest du einen Traum gehabt. Sprachlos kennst du ihn nur allein.

Für manches, was dir auf dem Weg begegnet, wirst du Zeit brauchen, es dir bewusst zu machen und es in deinen Alltag zu integrieren. Menschen, die den Weg schon lange gehen, und denen du vertraust, können dir hierbei eine Hilfe sein.

Ein neues Bewusstsein wird möglich

Meditation ist ein lebenslanger spiritueller Weg, bei dem es nicht darauf ankommt, irgendwann oder irgendwo anzukommen.

Meditation löst einen Prozess aus, der dein Herz öffnet und dein Leben ordnen kann. Dein Horizont wird weiter, und ein neues Bewusstsein wird möglich.

Bodhidharma: *Unendlich weit und leer, nichts von heilig.*