

# SITZHALTUNGEN MIT DEHNÜBUNGEN

via integralis in Kooperation mit Eliashaus/Lettland  
Autoren: Bernhard Stappel und Juris Rubenis  
Rechte der Bilder: Elias-Haus/Lettland



Auszug aus: N. Brantschen, Pia Gyger, Via Integralis – wo Zen und christliche Mystik sich begegnen. Köselverlag 2011. S. 27/28.

## Wie Zazen üben?

### Sitzen

«Warum benutzt man gerade das Sitzen in der Form des Zazen? Es gibt doch noch andere Haltungen wie Stehen, Gehen, Liegen, um den Weg der Erleuchtung zu betreten?» Als diese Frage Meister Dôgen, dem wir schon begegnet sind, gestellt wurde, antwortete er ganz einfach: Weil es seit Generationen so gemacht wird. Das aufrechte Sitzen ist tatsächlich eine bewährte Haltung und charakterisiert die Zen-Übung, das Zazen.

«Za» heißt sitzen, «Zazen» sitzende Meditation. Üblich sind neben dem vollen, der halbe Lotussitz. Für Menschen, die etwa aus gesundheitlichen Gründen diese Sitzweise sowie den Fersensitz oder den Sattelsitz, bei dem man ein Kissen zur Entlastung der Fersen zwischen die Füße legt, nicht praktizieren können, besteht die Möglichkeit, auf einem Schemel zu sitzen. Der Körper aber sollte in jedem Fall aufrecht sein, gespannt und gelöst zugleich.

Neben dem richtigen Im-Leibe-Sein in einer aufrechten Haltung ist das natürliche, ruhige Atmen eine entscheidende Übungshilfe.

### Den Atem beachten

Alle spirituellen Traditionen wissen um die Bedeutung des Atems. Das ruhige Atmen führt ganz allmählich zu Einkehr und Versenkung.

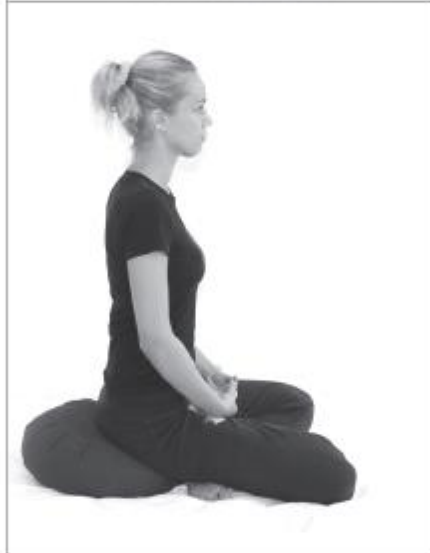
*Achten Sie auf Ihren Atem: Wenn Sie erschrecken, gehen Sie "hoch". Wie ruhig ist dagegen der Atem eines schlafenden Kindes, das sich ganz geborgen weiss. Atmen Sie also natürlich, tief und ruhig. "Naturally and quietly", wie Yamada Rôshi zu sagen pflegte.*

*Aber so einfach dies klingt, so schwierig ist es. Dazu kommt noch, dass wir im Bemühen, richtig zu atmen, den natürlichen Lauf des Atems stören. Mit der Zeit sollten wir mit dem Atem gleichsam eins werden, ihn nicht als Objekt betrachten. Das stört ihn. Wir sollten so auf den Atem achten, "als wär's ein Stück von mir" - und das ist er ja auch. Mehr noch: er ist mein Leben.*

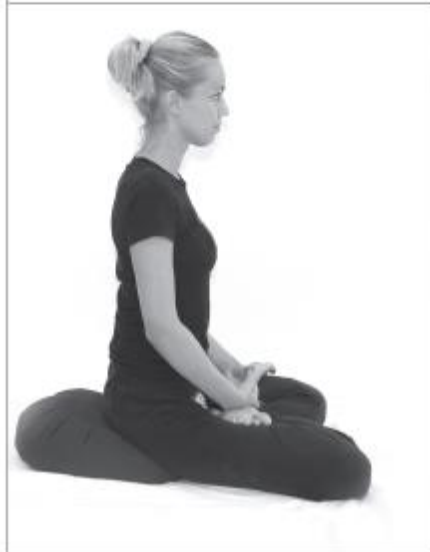
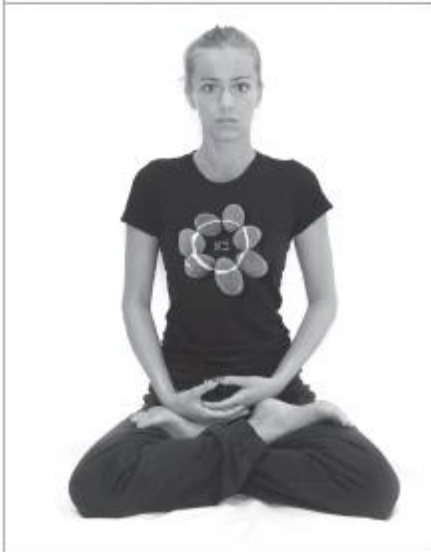
## Sitzhaltungen 1



Burmesische Haltung

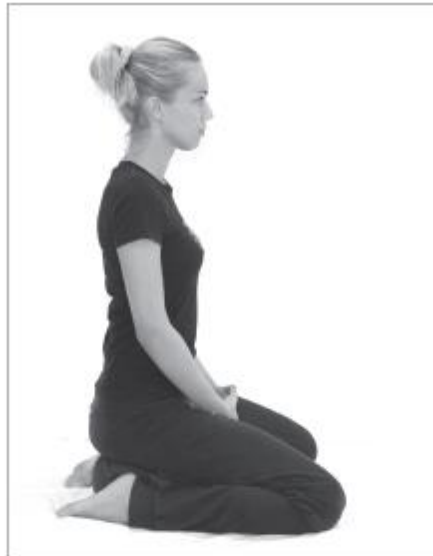
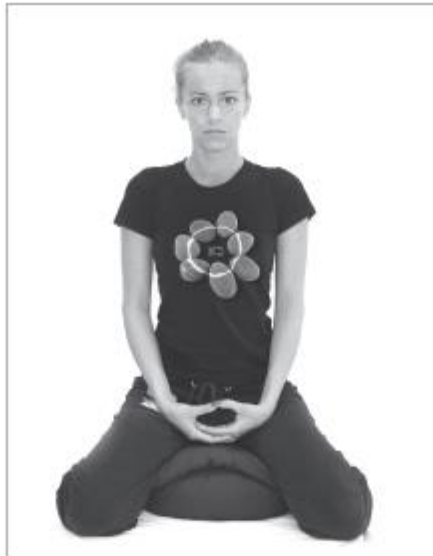


Halber Lotussitz

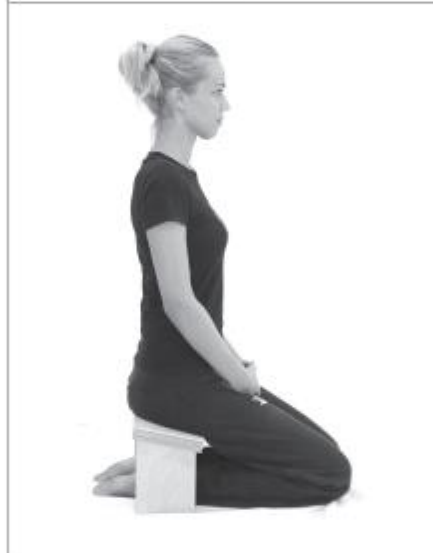


Voller Lotussitz

## Sitzhaltungen 2



Fersensitz auf dem  
Kissen



Fersensitz auf dem  
Bänkchen



Meditations-haltung  
auf dem Stuhl oder  
Hocker

## Gehmeditation und Handhaltung

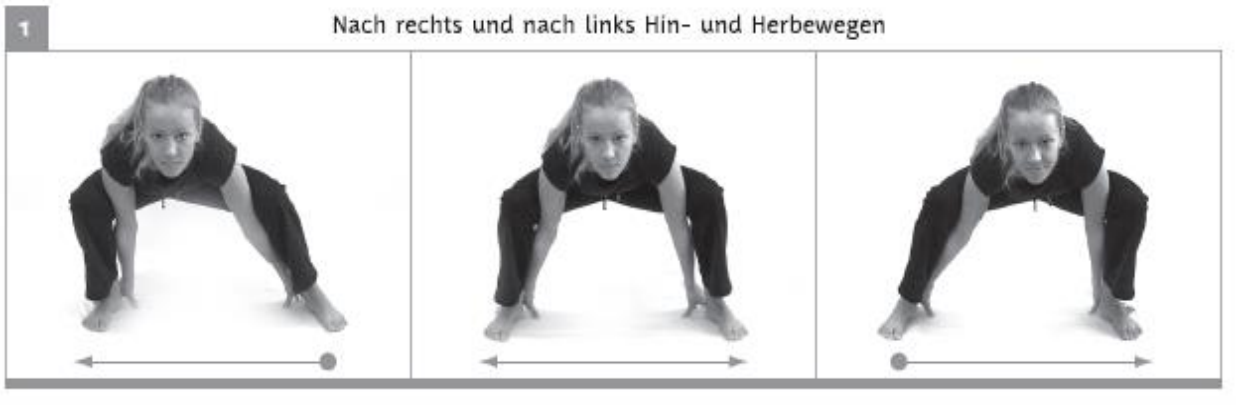


KG  
Gehmeditation



Handhaltung  
bei der Meditation

## Dehnübungen für die Sitzhaltung



Ellbogen auf Unterschenkel abstützen und Oberkörper nach vorne beugen. Dabei Knie mit leichtem Druck Richtung Boden pressen

Auf dem Bauch liegen, Stirne am Boden. Die Unterschenkel nach oben zum Gesäß zurückbiegen und Füße fest mit beiden Händen halten

Rücken bogenförmig nach oben anheben und ca. 30 Sekunden fest in dieser Haltung verharren, dabei ruhig weiteratmen. Danach leicht vor und zurück schaukeln. Und schließlich langsam wieder loslassen und zum Boden zurückkehren.

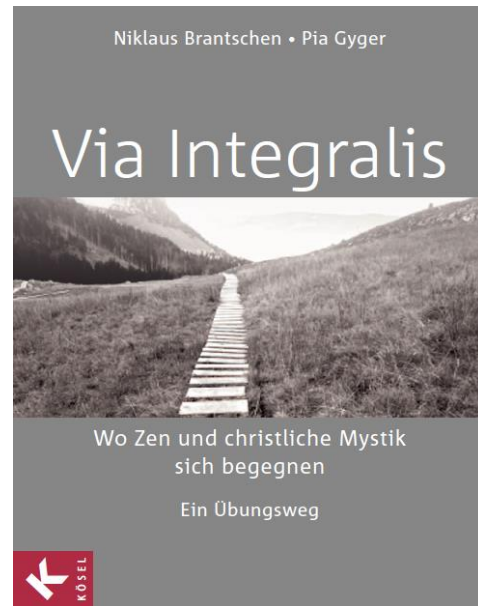


4



## Das Buch zur Kontemplation:

Niklaus Brantschen, Pia Gyger,  
Via Integralis – wo Zen und  
christliche Mystik sich begegnen.  
Köselverlag 2011. 157 Seiten.



## Aus dem Inhalt:

### **Vorwort und Einleitung**

### **Zen – eine kurze Einführung**

Zur Geschichte des Zen / Warum Zen gefragt ist / Die  
Glassman-Lassalle-Zen-Linie

### **Kontemplation – ein Überblick**

Vom Lesen der Bibel zum Verweilen bei Gott / Phasen der  
Kontemplation / Zeit für Mystik

### **Die Via Integralis – Prinzip und Modell**

Via Integralis – eine Antwort auf die Zeichen der Zeit / Das  
Via Integralis Prinzip / Via Integralis konkret / Zen und  
christliche Mystik / Schlüsselworte in der Via Integralis / Via  
Integralis in Zahlen und Fakten

### **Die Via Integralis – in guter Gesellschaft**

Dionysius Areopagita / Niklaus v. Flüe / Ignatius v. Loyola /  
Angelus Silesius / Madeleine Delbrêl / Dag Hammarskjöld

### **Anmerkungen und Quellenangaben**