

Zeitplan, Rituale, Regeln und Gepflogenheiten für Teilnehmer*Innen an der ZEN-Gruppen-Meditation

Die Meditation ist eine Achtsamkeitsübung und sie findet in Stille statt. Keine Gespräche vor und während der Meditation. Schon beim Betreten des Vorraumes und des Umkleidebereiches gehen wir möglichst in die Stille und begrüßen uns mehr durch Blickkontakte und Zeichen, anstelle lauter Worte. Wir wollen uns bereits beim Betreten der Lokalität voll und ganz auf die Übung einlassen und in die Achtsamkeit gehen. Lärm, schlagende Türen und lautes Reden sollten vermieden werden, um uns und andere nicht abzulenken.

Im Foyer der AULA befinden sich Garderoben und die Toilettenräume, wo man sich bei Bedarf umziehen kann. Bitte deponieren Sie ihre Kleider und die Strassenschuhe und möglichst auch das Handy (lautlos geschaltet) in der Garderobe. Den Meditationsraum betreten wir nicht mit Strassenschuhen. Wertsachen können in den Meditationsraum mitgenommen und in den bereitgestellten, blauen Korb gelegt werden.

Jede Meditation wird von einem Thema begleitet. Die Verse, mehrheitlich von ZEN-Meistern, bekannten Persönlichkeiten oder gelegentlich auch von mir selbst, werden vor Beginn der Meditation vorgelesen und am Schluss zusammen rezitiert. Die Texte liegen auf den Sitzgelegenheiten bereit und können mit nach Hause genommen werden. Die Meditation dauert zweimal 20 Minuten und 10 Minuten langsamem Gehen «Kinhin» genannt.

Zeitlicher Ablauf der Meditation

19.10 h Türöffnung Vorraum AULA

19.20 h Zugang zum Meditationsraum, beim Eintreten verbeugen wir uns

19.30 h Meditation, Zazen, Sitzen in Stille

19.55-20.05 h Kinhin, langsame Gehmeditation im Kreis, Uhrzeigersinn

20.10-20.30 h Zazen, Sitzen in Stille, Ausklang, Rezitieren, Aufräumen, Tee, Gesprächs-Austausch

Anschliessend an die Meditation besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Gesprächsaustausch und eine Tasse Tee oder Punsch zu trinken. Beides ist freiwillig. Wer in der Stille bleiben möchte und lieber gehen würde, kann die Gruppe verlassen, auch ohne sich zu verabschieden.

Verbeugung

Die Verbeugung, auch Verneigung genannt ist ein Ritual, welches unseren Respekt vor uns, den anderen Mitübenden und der Übung selbst symbolisiert. Die Verneigung hilft uns mit ganzer Achtsamkeit bei der Übung zu sein, dabei zu bleiben und uns darauf einzulassen. Sie hat keinerlei religiöse Bedeutung. Die Verneigung ist nicht nur als körperliche Geste zu verstehen, sondern sie ist auch Ausdruck unserer inneren Haltung für das Üben bereit zu sein.

Das Verbeugen erfolgt während der Meditation mehrmals und zu nachstehenden Gelegenheiten:

- Beim Betreten des Meditationsraumes verbeugen wir uns zur „Mitte“ des Raumes, wo eine Kerze oder ein Räucherstäbchen brennt.
- Vor dem Bezug unseres Meditationsplatzes;
 - 1 x gegen die Matte oder die Sitzgelegenheit
 - 1 x in den Raum

bitte wenden

Es ist möglich sofort nach dem Eintreten in den Raum, seine Sitzposition einzunehmen oder aber vor seiner Matte, in den Raum gerichtet, zu stehen und das Signal mit den Hölzern abzuwarten, welches uns auffordert, unsere Sitzposition einzunehmen.

Klangschale und Schlaghölzer

Der Gong und die Schlaghölzer sind als Weckrufe und Signale zu verstehen. Sie führen uns durch die Sitzmeditation – Zazen und die Gehmeditation Kinhin, ohne dass geredet werden muss. Sie unterstützen das Ritual und ermahnen uns, Haltung anzunehmen, voll und ganz anwesend zu sein und mit unserem ganzen Wesen die Achtsamkeit zu üben.

Während der Meditation fokussieren wir uns allein auf unseren Atem, was uns hilft bei der Übung zu sein und dabei zu bleiben.

Geführte Meditation – vom Anfang bis zum Ende

alle Teilnehmer*Innen haben ihre Sitzgelegenheit erreicht. Es besteht keine feste Sitzordnung.

- 1 x Holz Verbeugung und anschliessend Sitzposition einnehmen, kurze Begrüssung
- 1 x Gong Begleittext wird vorgelesen
- 3 x Gong Beginn der Sitzmeditation 20 Minuten (langsamer Abstand der Klänge)
- 1 x Gong Ende Sitzmeditation 1. Teil
- 1 x Holz Aufstehen und vor der Sitzgelegenheit stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugen und Beginn mit der langsamen Gehmeditation, im Kreis gehen, Uhrzeigersinn
- 1 x Holz sofort in normalem Schritt-Tempo zurück zum Sitzplatz, stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugung, Sitzposition einnehmen
- 3 x Gong Beginn Sitzmeditation 20 Minuten (langsamer Abstand der Klänge)
- 1 x Gong Ende Sitzmeditation 2. Teil, anschliessend folgt das Rezitieren
- 1 x Gong gemeinsame Rezitation des Begleitverses
- 4 x Gong Ende der Gruppen-Meditation (kurzer Abstand der Klänge)
- 1 x Holz aufstehen und vor der Matte stehen bleiben
- 1 x Holz Verbeugung, Platz aufräumen, Möglichkeit zum Beisammensein

Ich freue mich über Ihre Teilnahme und gerne stehe ich Ihnen auch für ergänzende Auskünfte und weitere Informationen zu Verfügung. Rufen Sie mich an oder kontaktieren Sie mich mittels Mail.

Peter Müller, ZEN-Sitzgruppenleiter 079 467 14 38 zen@stilleswasser www.zen-stilleswasser.ch

„Weil wir uns so oft in der Vergangenheit und der Zukunft verlieren, hat unser Geist verlernt, die wunderbaren Dinge des Augenblicks zu erfassen.“



(Ausgabe Oktober 2025)