

# Za-Zen

## „Sitzen in Stille“



eine Kurzanleitung von  
Sifu Ralf Bröckling

3. Ausgabe



Der Ursprung liegt bei Bodhidharma	3
Begriffe:	4
Bewusstseins Ebenen	5
Geistesbewusstsein	5
Sinnesbewusstsein	5
Speicherbewusstsein	6
Manas, das Ich-Bewusstsein	7
Im Za-Zen ist das Alles nicht relevant.	9
Wie ein Gedanke entsteht.	9
Gedankenkontrolle	10
Achtsamkeit lernen	11
Die Mitte finden	14
Jeder ist seines Glückes Schmied.	14
Verbundenheit und loslassen	15
Positive Gefühle entstehen lassen.	15
Körper und Geist	16
Von der Philosophie des Zen die keine ist	17
Sitzen in Stille	19
Was ist damit gemeint?	19
Wie sitzen wir?	22
Die äußeren Formen	22
Der Diamantsitz	22
Der halbe Lotussitz	24
Die Atmung	25
Die innere Haltung	25
Kin-hin, meditatives Gehen	26
Dokusan, Einzelgespräch mit dem Meister	28
Samu, meditatives Arbeiten	28
Die Realität	30
Warum sitzen wir?	33
Sifu Ralf Bröckling	38



# Za-Zen

## Der Ursprung liegt bei Bodhidharma

Es gab 28 indische Patriarchen dem Buddhismus folgend. Der 28. war Bodhidharma der zu Beginn des 6. Jahrhundert nach China ging und im Shaolin Kloster der 1. Patriarch des Chan Buddhismus wurde. Der Legende nach, hat er neun Jahre „der Wand gegenüber“ gesessen, bevor er begann den Chan Buddhismus zu lehren. Ihm folgten 6 weitere Patriarchen, bis dieses System einem offeneren, vielschichtigeren System der Lehre verschiedener Meister und Lehrer wich. Nachdem Zen bis zum 9 Jahrhundert in vielen Schulen und Zweigen in China zur vollständigen Blüte gelangte, erreichte es im 11. Jahrhundert Japan und es entwickelten sich dort zwei Za-Zen Richtungen. Der japanische Mönch Essay (1141-1215) ging nach China und gilt als der Begründer des Soto Zen - traditionelle Schule (Shikantaza Zen). Ihm folgte 1223 der Mönch Dogen, der als Begründer des Rinzai Zen - liberalere Schule (Koan Zen). Aus diesen beiden Hauptströmungen sind parallel, viele Schulen entstanden und Beide haben bis in die heutige Zeit hinein, hervorragende Zen-Meister hervorgebracht.

Za-Zen ist japanischen Ursprungs. Im chinesischen Zuochan. Wir üben uns in Stille. Sitzen, atmen, in uns sein. Das Ich erkennen. Das Selbst entdecken und erblühen lassen. In seiner vollendeten Form ist Za-Zen ein Zustand hellwacher, gedankenfreier Achtsamkeit, ohne an Inhalten und Objekten zu haften. Der Weg der Erleuchtung.



Mein persönlicher Weg hat über die chinesischen Versenkungslehren begonnen. Ich vertrete den liberalen Umgang der verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung während meiner Seminare, die allen Teilnehmern die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln.

## Begriffe:

Za = sitzen

Zen = Versunkenheit

chinesisch = Zuochan

Teisha = Anleitung

Shikantaza = Sitzen in Stille

Sesshin = Sitzen über einen längeren Zeitraum

Kin-hin = meditatives Gehen

Samu = meditatives Arbeiten

Diese Za-Zen Kurzanleitung ist ein Kapitel meines Buches „Holistic Martial Art“. Ich gebe diese auch meinen Za-Zen Seminarteilnehmer\*innen als Basislektüre zur Hand. Ich möchte dir hiermit ein paar Hilfen, Grundlagen und Anregungen geben dich dem Thema zu nähern. Wie bei allen meinen Worten, Ideen und Konzepten, möchte ich dich noch einmal darauf hinweisen, dass nicht das hinzulernen beim Lesen, Studieren, Zuhören, ..., das Wichtige ist, sondern dass





all das dir helfen soll, loszulassen. Das Erkennen von Ideen und Vorstellungen soll dir nicht neue Denk- und Handlungsmuster aufzwingen, sondern dir helfen dich von alten, erdachten Konzepten zu befreien!

## Bewusstseins Ebenen

Wenn wir die grundsätzlichen Funktionen unseres Geistes verstehen lernen, wird unsere Praxis im Za-Zen viel einfacher und wir können auch im Alltag einige Dinge besser handhaben. Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh beschreibt wunderbar vier Arten von Bewusstseins Ebenen die jede für sich arbeiten, sich aber auch gegenseitig nähren und auch voneinander abhängig sind. Ich möchte euch seine Darstellung in verkürzter Form gerne mitteilen.

### Geistesbewusstsein

Mit unserem Geistesbewusstsein agieren wir den ganzen Tag. Es denkt, analysiert, schmiedet Pläne, macht uns Sorgen und Freude, ..... . Wenn wir vom Geistesbewusstsein sprechen, dann sprechen wir auch vom Körperbewusstsein. Körper und Geist sind nicht voneinander zu trennen. Ohne Geistesbewusstsein ist der Körper kein wahrnehmbarer lebendiger Körper und das Geistesbewusstsein kann sich ohne Körper nicht manifestieren.

### Sinnesbewusstsein

Die zweite Bewusstseins Ebene ist unser Sinnesbewusstsein. Sehen, hören, riechen, schmecken und unser Tastsinn sind die Tore die dieses Bewusstsein nähren. Das Sinnesbewusstsein beinhaltet stets drei Elemente: erstens das Sinnesorgan (Augen, Ohren, ...), zweitens das Sin-



nesobjekt (was wir sehen, das was wir hören, ....) und drittens die Sinnerfahrung des Sehens, Hörens, .... .

## Speicherbewusstsein

Die Dritte und tiefste Bewusstseinschicht ist das Speicherbewusstsein (unser Unterbewusstsein). Das Speicherbewusstsein nimmt nicht nur alle Informationen auf, es hält und verwahrt sie auch. Es enthält auch alle Informationen aus unserer Vergangenheit, unserer Vorfahren und alle Informationen die wir von anderen Bewusstseinen empfangen haben. Das Speicherbewusstsein wirkt überwiegend in Abwesenheit des Geistbewusstseins und verarbeitet die Informationen im Hintergrund. Es kann sehr viele Dinge ohne großen Aufwand für uns tun. Wenn wir es geschickt einsetzen, spart uns das enorm viel Körperenergie. Während unser Geistbewusstsein beim planen, entscheiden, hadern, ..., im Vordergrund arbeitet und dabei rund 20-25% unserer Körperenergie verbraucht, hat unser Speicherbewusstsein in Wirklichkeit schon alles ohne großen Aufwand entschieden. Wenn wir beispielsweise etwas einkaufen und uns mit dem Verkäufer über die verschiedenen Möglichkeiten zur Auswahl (beispielsweise der Farbe oder dem Preis) unterhalten, sind wir der Meinung wir würden uns frei entscheiden, welches Produkt wir wählen. Doch das ist eine Illusion. Unser Speicherbewusstsein hat das schon längst entschieden. Wir müssen uns von den Gedanken verabschieden, dass wir einen frei denkenden Geist haben. Aber natürlich haben wir einen freien Willen und sind souverän, wenn wir die Achtsamkeit praktizieren und uns bewusst ist, dass unsere Zukunft ganz entscheidend auch von der Qualität unseres Speicherbewusstseins abhängt. In diesen Zusammenhang ist auch wichtig zu wissen, dass unser Speicherbewusstsein auch die Impulse des kollektiven Bewusstseins aufnimmt. Darum ist es so wichtig, dass wir uns genau anschauen, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Das Speicherbe-



wusstsein ist aber nicht frei. Im Speicherbewusstsein gibt es auch Elemente der Unwissenheit und Ignoranz. Die Ursache dafür liegt im Ich-Bewusstsein Manas, welches das Speicherbewusstsein beeinflusst und umklammert.

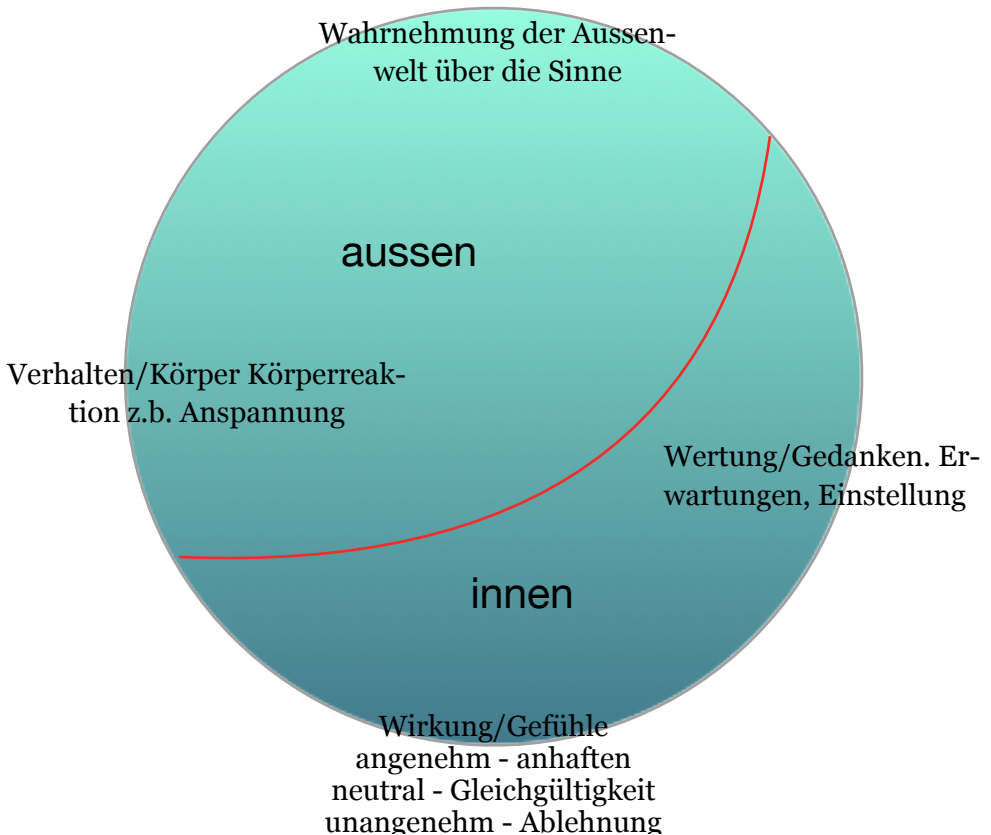


## Manas, das Ich-Bewusstsein

Das Manas-Bewusstsein hat seinen Ursprung in dem Glauben an ein eigenständiges Selbst, eine Person und ist sehr tief mit dem Speicherbewusstsein verbunden. Daraus bezieht es die Vorstellung, dass es da ein Selbst gäbe, das eigenständig und abgetrennt existiert. Mit dem Manas-Bewusstsein entsteht das Ich, welches im Grunde genommen



alle anderen Bewusstseinssebenen beeinflusst. Es ist also die Privation der personalen Identität. Wenn wir aber unser Ego im Alltag ständig nähren, wird sehr viel von unserem ursprünglichen Sein überdeckt und für viel Konfliktpotenzial in uns sorgen. Wenn wir unser Za-Zen pflegen wird sich das Ich-Bewusstsein beruhigen und dadurch nicht mehr soviel Einfluss auf die anderen Bewusstseinssebenen haben.





## Im Za-Zen ist das Alles nicht relevant.

Die Erklärungen der Bewusstseinssebenen dienen einzig und allein dazu, Dir ein Bild deiner inneren Strukturen zu geben. Es geht beim Za-Zen nicht darum, sich darin zu suchen und zu analysieren. Dein wahrer Geist, dein wahres Selbst findest Du nur in deiner Leere.

Über dein Außen. Der grobstofflichen Ebene.

Über dein inneres Gewahrsam. Verbundenheit. Der feinstofflichen Ebene. Hin zur Leere. Dort gibt nur ein Bewusstsein, dass alles beinhaltet, alles erfasst.

Manche beschreiben es als Meta-Ebene, Samadhi, Erleuchtung, ....

Die Bezeichnung ist nicht ausschlaggebend. Sie dient nur dem Versuch der Beschreibung.

Jegliche Zuordnung oder Trennung ist nur eine Illusion.

Jegliche Abbildung der offensichtlichen Realität, ist nur eine Interpretation deiner Wahrnehmung.

Es ist wichtig das zu wissen und wirklich zu verstehen, um beim Za-Zen nicht von unseren Illusionen fehlgeleitet zu werden.

## Wie ein Gedanke entsteht.

Das Thema Gedanken spielt immer wieder eine wichtige Rolle im Za-Zen. Das folgende Bild soll dir im Uhrzeigersinn zeigen wie unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen zusammenhängen. Nach der Wahrnehmung über unsere äusseren Sinne: hören, sehen, riechen, ..... erfolgt oft in Sekundenbruchteilen eine sofortige Wertung und daraus eine emotionale Wirkung innen, mit entsprechender Reaktion in unserem Verhalten, körperlich wie auch verbal. Dieser Vorgang verläuft in der Regel blitzschnell und unbewusst.

Wenn wir etwas bewerten, stehen dahinter immer **unsere** Werte und Einstellungen gegenüber Menschen, Dingen und Handlungen. Natürlich



stimmen oft unsere Werte, nicht mit denen Anderer überein, welches in uns unangenehme Gefühle verursacht und sogleich eine entsprechende Reaktion auslöst. Daraus entstehen viele Konflikte die wir, wenn wir gegenwärtig und respektvoll sein würden, einfach vermeiden können.

Wir haben immer die Wahl unser Unbehagen für uns zu behalten, weil es uns nicht wichtig ist, daraus ein Problem zu machen.

Unser Ziel sollte also sein, uns immer bewusster zu werden, damit wir begreifen, warum bestimmte Erfahrungen und Erwartungen bei uns angenehme oder unangenehme Gefühle und entsprechende Reaktionen auslösen.

## Gedankenkontrolle

Circa 90 % unserer Gedanken sind nicht zielgerichtet, sondern laufen planlos und wiederholen sich ständig. Oft befinden wir uns sogar in sogenannten Gedankenschleifen, die wir nur schwer abstellen können. Der Gedankenfluss ist fast immer sorgenvoll und energieraubend. Meistens gelingt es uns nur in außergewöhnlichen Lebenssituationen, wie beispielsweise: wenn wir frisch verliebt sind, einen grundsätzlich positiven Gedankenfluss zu empfinden. Der Weg der Gedankenkontrolle führt über das bewusst machen der Alltagsgedanken. Zu akzeptieren das es so ist. Das sie da sind. Die Alltagsgedanken wahrzunehmen um sie dann zu reduzieren. Wir müssen *Achtsamkeit lernen*. Wenn wir uns von einem Großteil unserer unnötigen Gedanken befreien können, entsteht eine Grundstimmung des inneren Friedens, der innere Ruhe und angenehme Gefühle bekommen Raum. Ein Gefühl der friedlichen, inneren Stärke entsteht.



Wie wir mit den einströmenden Gedanken beim Za-Zen umgehen, erkläre ich in dem Absatz „*Wie sitzen wir*“ in diesem Kapitel.

## Achtsamkeit lernen

Eine wichtige Voraussetzung um unsere Gedanken zu kontrollieren und damit innere Stärke zu entwickeln, ist Bewusstheit oder Achtsamkeit zu lernen. Ein Schlüssel zur inneren Stärke, zu mehr Glück und weniger Leid ist dein bewusstes Erkennen der schnellen und unbewussten Reaktionsketten. Wenn wir erkennen, wie unser Bewusstsein arbeitet, wie wir von unbewussten Reaktionen zur bewussten Aktion im Denken, Fühlen und Handeln kommen, welche positiven und negativen Bewertungen wir in Bezug auf Dinge, Ereignisse und andere Menschen anstellen, haben wir den Schlüssel für innere Stärke und für unser Glück gefunden.

Sind wir achtsam, dann kennen wir unsere Einstellungen und Werte und wissen, welche Erwartungshaltungen sie bei uns auslösen. Wir spüren was uns anzieht oder auch abstößt , reagieren aber nicht unmittelbar, sondern nehmen unsere inneren Reaktionen wahr und reflektieren sie. Dadurch machen wir nicht automatische andere Menschen für unsere Gefühle und unser Handeln verantwortlich, weil unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, sondern erkennen, dass wir für unsere Gefühle selbst verantwortlich sind. Streit und Konfrontation ist stets die Folge unterschiedlicher Erwartungen. Wir sollten Achtsamkeit in Bezug auf dieses Handeln legen und unsere Wertmaßstäbe überdenken. Um wirklich achtsam wahrzunehmen müssen wir diesen Kreislauf von Wertung, Wirkung und daraus folgende Reaktion durchbrechen. Erst dann wird uns klar, dass alles im Fluss ist und nichts gleichbleibt. Alles ist in stetiger Veränderung. Es gibt keine unveränderliche Wirklichkeit. Wir







neigen dazu das Angenehme festzuhalten, aber auch das gelingt uns nicht.

Je gegenwärtiger wir uns sind und das wirklich verstehen, desto eher können wir loslassen und fühlen, den stetigen Veränderungen nicht mehr ausgeliefert zu sein. Je offener wir für Veränderungen sind, umso weniger werden wir leiden und auch im Kopf altern. Die moderne Hirnforschung spricht davon, dass die neurologische Alterung eine Anhäufung von Vergangenheit in der Psyche ist. Im hier und jetzt zu Sein bedeutet für uns also, jetzt zu spüren wie wir auf dem Kissen sitzen, in aufrechter Haltung atmen, nach innen fühlen, ..... . Bewusstheit im Moment schafft uns eine gegenwärtige Realität die es uns ermöglicht uns selbst jederzeit bewusst zu verändern. Durch diese Form von Achtsamkeit bekommen wir nicht nur mehr Selbst Bewusstsein im eigentlichen Sinn, sondern auch mehr innere Freiheit. Je unbewusster wir sind, desto getriebener sind wir. Je mehr wir an unseren Werten und Einstellungen festhalten, desto konfliktreicher verläuft unser Leben und desto mehr müssen wir kämpfen, auch mit uns selbst und mit unserem Selbst. Das Gleiche gilt übrigens auch für äußere, materielle Werte. Die glücklichsten Menschen leben in Bhutan. Dort wird, auch vom Staat, das Glück der Bürger höher bewertet als die materiellen Dinge, anders wie in den westlichen Staaten, wo das Bruttosozialprodukt an erster Stelle steht.

ein junger Mönch fragt den Meister:

**Wie kann ich mich nur befreien?**

der Meister antwortet:

**Wer hat dich nur versklavt?**



Sich selbst, dein Selbst zu erkennen ist der erste Schritt zu innerer Freiheit. Das „Sitzen in Stille“ hilft dir diesen Weg zu gehen. Übe dich in Achtsamkeit. Schaffe so etwas wie einen inneren Beobachter. Selbsterkenntnis erlangen wir jedoch nicht von heute auf Morgen. Es ist ein lebenslanger Prozess, den Du jetzt beginnen kannst.

## Die Mitte finden

Unsere Gedanken erzeugen Gefühle. Die Gefühle sind es die uns sehr schnell aus unserer Mitte bringen. Stell dir vor dein Nachbar gewinnt 1 Millionen € im Lotto. Dann stellst du dir vielleicht die Frage warum er? Wieso nicht ich?..... Daraus entsteht vielleicht das Gefühl von Neid. Jetzt stell dir den unwahrscheinlichen Fall vor, er würde dir die Hälfte davon abgeben wollen. Auch das bringt dich aus deiner Mitte. Neben überschwänglicher Freude kommt vielleicht auch das Gefühl auf, dass du ihm vielleicht ewig dankbar sein musst, Verpflichtungen .... Unser Leben besteht auf diese Art in einem ständigen sich nach vorne oder sich nach hinten bewegen, wodurch wir permanent aus unserer Mitte geraten, Energie verlieren und unser Leben mit permanente Unruhe und Ungeduld versehen. Nur wenn wir dies erkennen finden wir unsere Mitte.

## Jeder ist seines Glückes Schmied.

Naturwissenschaftlich betrachtet sind Gefühle chemische Verbindungen, die aus Hormonen bestehen und ähnlich wie die Nahrung vom Körper verstoffwechselt werden. Allein diese Tatsache zeigt schon, dass Gefühle nicht beständig sind. Sie verändern sich permanent, kommen und gehen. Und es gibt natürlich Gefühle die nicht nur aus den Gedanken heraus, sondern auch direkt aus dem Körper heraus entste-



hen. Wie zum Beispiel: Hunger, Durst oder Müdigkeit. Diese Gefühle können wir am offensichtlichsten sofort, durch zum Beispiel etwas trinken, beeinflussen. Wenn also Gefühle über Gedanken und den Körper entstehen, können wir umgekehrt auf diesem Wege unsere Gefühle beeinflussen und verändern. Auch komplexere Gefühle die uns wirklich stören wie Ärger Wut, Trauer, ....., können wir direkt bessern, indem wir uns körperlich bewegen. Wenn wir also unsere Kampfkunst betreiben oder Qigong Übungen machen, wirken wir ganz gezielt auf unsere Gefühle die uns stören ein.

**Beim Za-Zen sollen wir also lernen neben der Beobachtung unserer Gedanken, unserer Körper Befindlichkeiten und unserer Atmung, auch auf unsere Gefühle zu achten.**

## Verbundenheit und loslassen

Positive Gefühle entstehen lassen.

So wie wir uns störende Gefühle loslassen und ausschalten können, so können wir auch positive, uns stärkende Gefühle in uns erzeugen. Dabei greifen wir am besten auf unsere Kernressourcen zurück. Die am tiefsten in uns verankerten Gefühle sind die die wir als erstes erfahren haben. Das Urvertrauen der Verbundenheit zur Mutter und zur Natur, dass loslassen auf dem Weg zu den ersten eigenen Wachstumsschritten.

Mithilfe der Kraft unserer Gedanken und Vorstellungen können wir diese Kernressourcen der Verbundenheit immer wieder abrufen und so stärken. So schaffen wir einen starken Gegenpol um die Kraft der Störgefühle zu schwächen. Dadurch verfügen wir über ein starkes Werkzeug unsere Gefühle wirklich wahrzunehmen und zu harmon-



isieren. Vergiss dabei bitte nicht, dass es nicht genügt von einem Störgefühl auf ein positives Gefühl um zu springen. Das wäre lediglich eine Verdrängung. Der Weg führt über Wahrnehmung, wirklich spüren und beobachten und durch die kraftvollen Gefühle von Verbundenheit und loslassen die Störgefühle verstoffwechseln zu lassen. Wenn wir uns so üben unsere Gefühle wahrzunehmen und auf unsere Kernressourcen immer mehr zugreifen können wird es uns im Laufe von Jahren gelingen, dass die Dauer und Intensität der Störgefühle mehr und mehr abnimmt und dass die Glücksgefühle entsprechend länger anhalten und tiefer empfunden werden.

Ein weiteres wichtiges Hilfsmittel ist die Hinzunahme eines persönlichen Mantras, auf das ich während meiner Seminare näher eingehe. Wir erlangen auf diesem Weg mehr und mehr Selbstbewusstsein. Daraus entsteht auch mehr Selbstdisziplin und wir erkennen was uns daran hindert, unsere Vorhaben umzusetzen.

## Körper und Geist

Der Mensch bildet eine Einheit aus Körper, Gefühlen und Gedanken -aus Körper und Geist. Alles hängt miteinander zusammen, arbeitet in gegenseitiger Abhängigkeit. Wenn wir bewusst unseren Körper stärken, wird dadurch auch unsere innere Stärke zunehmen. Dies ist keine reine asiatische Philosophie, sondern wurde auch schon bei uns z. B. von den Römern propagiert mit dem Satz: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Ein gesunder Körper hat nichts mit viel Muskelmasse und Athletik zu tun, sondern vor allem Dingen mit Körperbewusstsein, der Körperkontrolle, der Beweglichkeit sowie der Freude, die wir an und in unserem Körper haben.



## Von der Philosophie des Zen die keine ist

In den Augen der Mehrzahl der Zen-Meister würde eine philosophische Deutung des Zen als grundsätzlicher Bruch mit dem Wesen und dem Geist vom Zen erscheinen. Die Praxis des nicht Denkens ist in den Augen des Zen der erste Schritt der getan werden muss, um zu der persönlichen Wirklichkeitserfahrung zu gelangen. Aus diesem Grund ist die Abneigung des Zen gegen rationales Denken verständlich. Gleichwohl ist es so, dass die Wirklichkeitserfahrung des Zen sich in intellektueller Analyse ausdrückt und reflektiert und auf diese Weise eine Art des Selbst-Philosophierens stattfindet. Der Sitzende beginnt von sich aus die philosophische Deutung der Wirklichkeitserfahrung des Zen zu reflektieren. Dies sollte die einzige Form von Philosophie aus der Sicht des ursprünglichen Sinns im Zen-Buddhismus sein. Wir werden also zwischen den Einheiten immer wieder mal Momente des gemeinsamen Austausches dieser Art pflegen, um euch die Möglichkeit zu geben Gedanken die in euch entstehen, frei zu lassen.

*Für eure persönlichen Fragen, Eindrücke, körperliche Beschwerden, auftretende Konflikte, nicht einzuordnende Erfahrungen, etc., werde ich nach jeder Einheit zum Dokusan einige Minuten sitzen bleiben und euch zur Verfügung stehen. Bleibt einfach zur Pause im Dojo und sprecht mich bitte an. Es ist mir eine Freude euch zu unterstützen.*









# Sitzen in Stille

## Was ist damit gemeint?

Hier möchte ich dir einige Grundsätzlichkeiten zum Za-Zen „Sitzen in Stille“ vermitteln, die vielleicht gerade Anfängern und nicht so erfahrenen Teilnehmern eine wichtige Hilfestellung geben können. Ein Za-Zen Seminar ist ein Weg der inneren Einkehr, des Entdeckens, ein Weg der Stille. Den Begriff „Sitzen in Stille“ habe ich von meinem Meister übernommen, weil er genau das widerspiegelt, auf das es ankommt. Sitzen in Stille bedeutet, bei sich sein, mit sich sein, in Achtsamkeit zu sein, in Absichtslosigkeit zu sein, in Anstrengungslosigkeit zu sein und sich nicht beirren zu lassen.

Wir verbinden Stille als erstes mit Ruhe und leisen Geräuschen. Wenn es still wird, erlangen wir unsere Natürlichkeit zurück. Die Sinne erwachen wieder und wir nehmen alles viel deutlicher wahr. Lärm überdeckt vieles. Mit dem „Sitzen in Stille“ sind aber nicht nur die äußeren, lauten Einflüsse gemeint. Stille bezieht sich auch auf den Lärm in unserem Kopf. Wenn wir auch unser Innerstes pflegen, haben wir viel leichter die Möglichkeit uns und unser Selbst viel deutlicher wahrzunehmen. Uns zu besinnen wer sind, wo wir stehen, wo wir hin wollen, ... .

**In innerer und äußerer Stille sein heißt: bewusst zu sein, unser Ich zu verstehen, unser Selbst zu entdecken.**

Das geht natürlich am besten in einem entsprechenden Rahmen wie bei einer Za-Zen Sesshin, wo wir optimale Voraussetzungen haben uns darauf einzulassen, aber natürlich kannst du auch Alleine einen für dich passenden Rahmen schaffen, um zu sitzen. Möglichst wenig Ablenkung



von außen, ist einer dieser Voraussetzungen. In einem Seminar ist ein schlichter Ort der Ruhe und der Stille mit der unmittelbaren Verbindung zur Natur der beste Platz. Auch das Sitzen in einer Gruppe ist sehr hilfreich und gibt einem in schwierigen Momenten Kraft und Gelassenheit. Neben dem gemeinsamen Willen sich intensiv im Za-Zen auseinanderzusetzen, solltest du als Teilnehmer auch bemüht sein den Alltag für diese Zeit, möglichst draußen zu lassen. Das heißt kein Handy, keine Emails, keine News, etc.. Bei meinen Za-Zen Seminaren „Sitzen in Stille“ weise ich immer darauf hin, dass es im überwiegenden Schweigen stattfindet. Das bedeutet nicht, dass kein Wort gesprochen wird, sondern das möglichst alle Alltagsgespräche, alles was nicht zum momentanen Thema gehört, vermieden wird und nur das Notwendigste besprochen wird. Natürlich findet auch immer ein Austausch zwischen mir und meinen Schülern statt. Für viele Teilnehmer ist es eine völlig neue Erfahrung, allein schon über diesem Weg wirklich bei sich zu sein und sich so wahrzunehmen. Manchmal spürt man nach ein paar Sitzeinheiten erst so richtig wie man sich fühlt, körperlich und mental und braucht etwas Zeit wirklich anzukommen. Das ist okay und gut so. Du begibst dich auf dem Weg zu dir und beginnst damit loszulassen. Eine gute Voraussetzung für ein, für dich erfolgreiches Seminar.

Ich biete in meinen Programmen, Seminare im überwiegenden Schweigen und im absoluten Schweigen an. Die dann noch einmal ein ganz andere, positive Herausforderung sein können. Des weiteren auch Kloster-Auszeiten, in denen aus einer Mischung aus Za-Zen und körperlichen, sowie Atemübungen Übungen, der ganzheitliche Ansatz aus Körper, Geist und Seele noch mehr in den Vordergrund rückt.



Eine Za-Zen Stunde kann z.B. so aussehen:

10 min „Teisha“ Anleitung, Hilfestellung, Wahrnehmungsübungen.

20 min. Za-Zen „Shikantaza“, sitzen in Stille

10 min „Kin-hin“ (meditatives gehen)

10 min. Za-Zen

10 min. Dokusan (Einzelgespräch mit dem Meister)

Wenn Du mit mir ein Wochenendseminar oder gleich eine ganze Klosterwoche verbringst, werden diese Einheiten unterschiedlich lang sein und der jeweiligen Gruppendynamik entsprechen. Längere Pausen





und das Einfügen von Chi Gong Übungen, einer gründlichen Atemschulung und Übungen aus der Körper-Energiearbeit geben dir Raum zum Loslassen, zum Verarbeiten und neue Kraft zu schöpfen, sodass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden können.

## Wie sitzen wir?

Hier möchte ich euch ein paar Hinweise zu den äusseren Formen und der inneren Haltung beim Za-Zen, beim „Sitzen in Stille“ geben.

### Die äußeren Formen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten im Za-Zen zu sitzen. Wenn Du dir nicht sicher bist, probiere einfach aus welche Haltung dir am angenehmsten ist. Wichtig ist, dass Du die für dich optimale Sitzposition findest um wirklich entspannt zu sitzen. Das heißt wirklich schmerzfrei, ohne Verspannungen im Körper und in den Gelenken. Es ist auch kein Problem die Sitzposition zwischendurch zu wechseln, oder ein Kissen mehr zu nehmen, wenn es sich unangenehm anfühlt. Wenn körperliche Beschwerden Dich daran hindern auf dem Boden zu sitzen, ist es auch möglich auf einem Stuhl zu sitzen.

### Der Diamantsitz

Der Diamantsitz (sitzen mit Kissen) ist die bevorzugte Sitzhaltung im Za-Zen. Dadurch, dass wir aufrecht und fest mit unserem Becken auf dem Kissen sitzen und uns die Knie guten Halt geben, haben wir eine stabile Position, die es uns erlaubt wirklich zu entspannen. Finde dabei



Lotussitz



halber Lotussitz



Schneidersitz



sitzen mit Bänkchen



sitzen mit Kissen



sitzen mit Stuhl

die passende Kissenstärke für dich. Vielleicht ist ein Sitzkissen zu wenig, oder du probierst es hochkant zu stellen, damit du nur ein wenig höher sitzt. Grundsätzlich gilt es unmittelbar vor dem Hinsetzen erst einmal das Becken ein wenig anzuheben, damit die Wirbelsäule und vor allen Dingen der untere Rücken entspannt und natürlich gerade sein kann.



Dann pendelst Du ein wenig hin und her, damit du die mittlere Position deines Körpers gut findest. Richte dich auf und achte darauf, dass dein Brustkorb nicht einfällt. Nun atme ruhig einige Male tief durch und achte darauf, dass dein Bauch sich deutlich mit bewegt. Beim Ausatmen geht dein Bauch nach innen, beim Einatmen lässt du ihn los und er wölbt sich vor. Dann atmest du nach dem gleichen Prinzip weiter, nur wesentlich entspannter. Jetzt fühle bitte noch einmal in deinen Körper welche Verspannungen du noch einmal lösen kannst. Achte besonders auf deinen unteren Rücken. Lasse das Becken noch einmal los und habe das Gefühl du rutscht noch einmal ein wenig **in** das Kissen. Deine Hände legst Du vor deinem Bauch in Höhe des zweiten Chakras, etwas unterhalb deines Bauchnabels, ineinander. Deine Finger liegen aufeinander, die Daumenspitzen berühren sich. Es hat sich gezeigt, dass Männer in der Regel ein besseres Energiegefühl in Händen fühlen wenn sie die rechte Hand nach unten legen und Frauen die linke Hand nach unten legen. Das ist aber keine feste Regel. Probiere einfach aus, welche Handhaltung sich für dich besser anfühlt.

## Der halbe Lotussitz

Beim halben Lotussitz rutscht Du auf dem Kissen, oder auch ein Sitzbänkchen, ein wenig nach vorne und kreuzt deine Beine. Einen Fuß legst Du auf den Oberschenkel des anderen Beines. Nun achtest du darauf, dass beide Knie gleichmäßigen Kontakt zum Boden haben und richtest deinen Körper lotrecht aus. Wähle diese Haltung bitte nur, wenn so auch mit einem wirklich entspannten, unteren Rücken sitzen kannst um den Qifluss nicht zu behindern. Du kannst diese Position oder den **Schneidersitz** auch verwenden, wenn Du einfach mal die Sitzhaltung aufgrund von Verspannungen wechseln möchtest.



Grundsätzlich sind natürlich alle auf dem Bild dargestellten Haltungen möglich. Achte aber immer darauf, dass dir die beschriebene aufrechte und entspannte Sitzposition, auch über einen längeren Zeitraum möglich ist. Es ist auch kein Problem die Sitzhaltung einfach mal zu wechseln, wenn sich Verspannungen einstellen.

## Die Atmung

Nachdem Du deinen Platz eingenommen hast, atme einige Male kräftig ein und vor allen Dingen tief aus, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und deine Wahrnehmung auf deinen Atemraum zu richten. Dann atme etwas ruhiger aber weiterhin vor allen Dingen tief aus. Dadurch atmest Du automatisch richtig ein. Dein Bauch bewegt sich bei deinen Atemzügen deutlich mit. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich wieder. Um deinen weiter Körper zu stabilisieren kannst Du auch während des Einatmens deinen Beckenboden einige Male anspannen, um deine Energie nach oben zu schicken und das Gefühl des von innen nach außen aufgerichtet sein, zu unterstützen. Deine Zunge legst Du an den oberen Rand des Zahnfleisches, um den Energiekreislauf zwischen Konzeptionsgefäß und Lenkergefäß zu verbinden. Dann solltest Du deine Atmung mehr und mehr beruhigen und dich weiterhin entspannen. Vielleicht kommst Du langsam auf 4-8 Atemzüge pro Minute, je nachdem wie geübt Du bist. Wenn Du deinen persönlichen Rhythmus gefunden hast atme, weiterhin in Achtsamkeit, aber mit immer weniger Anstrengung.

## Die innere Haltung

Der erste wichtige Aspekt ist, dass wir die Zeit des Sitzens wirklich nutzen. Im Za-Zen sein und nicht woanders. Das sich darin üben, im-





mer wieder sanft aufrecht halten. In dieser Haltung und mit dieser Aufmerksamkeit auf die Atmung, nach innen, verbleibst du und versuchst dabei immer mehr deinen Körper und deinen Geist zu entspannen. Natürlich kann das auch anstrengend werden und Du merkst, dass Du ein wenig Ausdauer entwickeln musst. Aber das ist ein ganz normaler Prozess des Weges den Du überwindest. Wenn Du noch ungeübt bist, wirst Du erst einmal immer wieder zwischen Anstrengung und Ausdauer sitzen. Dann werden sich nach und nach erste Momente des Samadhi, der Stille einstellen. Bleibe immer wieder sanft in der Übung. Der Schlüssel liegt in der Entwicklung deiner Achtsamkeit, deiner Anstrengungslosigkeit und in deiner Absichtslosigkeit zu sitzen. Auch in der fortgeschrittenen, traditionellen Kampfkunst pflegen wir dieses Prinzip.

## Kin-hin, meditatives Gehen

Beim Kin-hin, dem Meditativen Gehen, geht es in erster Linie darum die meditative Haltung in der Bewegung aufrecht zu halten und so die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Es gibt verschiedene Arten der Gehmeditation. Einmal das sehr langsame und bedächtige Gehen, im Einklang von Atmung und Bewegung und auch das sehr zügige Gehen, wobei es mehr darum geht im meditative n Fluss zu bleiben. Es geht immer darum in Achtsamkeit zu sein. Nirgendwo hingehen zu wollen, ohne Sorgen, ohne Ängste, ohne Vergangenheit und





Zukunft, .... Den gegenwärtigen Augenblick genießen, mit dem Wunsch glücklich zu sein, wird uns helfen, jeden Schritt in wirklicher Aufmerksamkeit zu machen. Finde deinen Rhythmus. Das langsame Gehen: Stelle dich bitte aufrecht in einer kleinen Schrittposition hin. Deine Hände legst Du erst einmal auf dein Hara, oder dem Herzchakra. Erde dich. Spüre dein Hara, deine Chi Brunnenpunkte am Boden und bewege dich ausatmend und sinkend auf deinen vorderen Fuß. Dein hinterer Fuß wird dabei immer mehr entlastet wobei Du die Ferse immer mehr anhebst. Wenn deine Ausatmung beendet ist, bist Du mit deinen ganzen Körpergewicht, sinkend auf deinem vorderen Bein angekommen. Der hintere Fußballen berührt gerade noch den Boden. Dann hebst Du deinen hinteren Fuß einatmend an. Dein Chi steigt auf. Du nimmst das Bein nach vorne, machst dabei aber bitte keinen großen Schritt. Das Bein nur gerade richten und wieder ausatmend, sinkend, dein ganzes Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern. Den vorderen Fuß kannst Du anfangs mit der Ferse aufsetzen und dann darauf abrollen. Wenn Du mehr Stabilität erreicht hast setze den Fuß plan auf. Dabei das hintere Bein wieder komplett entlasten, bis dein Fußballen nur noch leicht den Boden berührt. Achte auf deine tiefe Atmung in dein Hara. Über dein Hara erdest Du dich. Wenn das gehen wackelig wird, raus aus dem Kopf, hin zur Erdung. Nimm dir bitte auch die Zeit auf dem vorderen Bein wirklich geerdet anzukommen und beachte das Aufsteigen und Sinken auch mit deinem Körper. Nach einigen Metern Gehens auf diese Art wirst Du deine Atmung und deine Bewegung immer mehr in Einklang bringen können.





Nicht Gehen wollen, Gehen lassen. Gehen wie ein Buddha. Das schnelle Gehen: Beim schnellen Gehen halten wir unsere Erdung über das Hara und der Körper ist weiterhin in einer aufrechten Haltung. Dein Scheitelchakra ist in deiner Wahrnehmung immer der höchste Punkt. Versuche entspannt einen Rhythmus zu finden und bleibe in deinem meditativen Gewahrsein. Ein Hilfsmittel um in diese Achtsamkeit beim schnelleren Gehen zu fördern, ist das zählen der Schritte in Verbindung mit den Atemzügen. Vielleicht beginnst Du indem Du 3 Schritte während des Einatmens und vier Schritte während des Ausatmens machst. Versuche aber deine Atmung immer weniger zu kontrollieren. Gib deiner Lunge so viel Zeit wie sie für den Atemzug benötigt. Sei mehr und mehr einfach achtsam für die Zeit des Atemzuges und die Anzahl deiner Schritte. Gehe in einer friedvollen Herzlichkeit.

## Dokusan, Einzelgespräch mit dem Meister

Während des Za-Zen kann es immer wieder vorkommen, dass der Schüler das Bedürfnis hat persönliche Erfahrungen, Erlebnisse zu kommunizieren oder auch einfach praktische Hilfe benötigt. Manche Dinge lassen sich gut in der Gruppe anbringen um auch anderen Schülern eine Hilfestellung zu geben, manchmal ist aber zu persönlich um sich in der Gruppe mitzuteilen. Deshalb gebe ich meinen Za Zen Teilnehmern immer die Möglichkeit mich anzusprechen, indem ich nach jeder Einheit ein wenig länger im Dojo bleibe. Nutze diese Gelegenheit für dich um eventuelle innere Auseinandersetzungen in dir zu entspannen! Ich bin immer für dich da, um dich zu unterstützen.

## Samu, meditatives Arbeiten

Das meditative „Arbeiten“ ist für Neueinsteiger manchmal ein nicht ganz klares Thema, für die sich das Verständnis erst einmal entwickeln



muss. Oft entsteht die Frage: „Warum soll ich hier arbeiten, wenn ich mich doch entspannen soll?“ Es gibt zwei Gründe warum das „Samu“ dich auf deinem Weg unterstützt. Erst einmal geht es darum das meine Seminare in der Regel in Klöstern oder anderen gemeinnützigen Orten stattfinden, in denen wir in einer herzlichen Stimmung umsorgt und versorgt werden. Da finde ich es legitim, auch etwas in praktischen, kleinen Hilfen zurück zu geben. Für unseren Za-Zen Weg geht es aber in erster Linie darum die meditative, achtsame Haltung vom Kissen in den Alltag zu transportieren und unseren Blick für das Ganze zu schulen. Wenn wir ein wenig den Hof fegen, das Unkraut jäten oder sonstige



Kleinigkeiten verrichten, geht es nicht um das was wir da tun, sondern wie wir es tun. Verrichte deine Arbeit im ganzheitlichen Gewahrsein. Sei



geerdet, sei bei dir, öffne dein Herz, öffne deinen Blick für die Natur, das Ganze, die Schöpfung. Die Getrenntheit ist eine Illusion. Es fegt, es harkt, .... . Probiere es aus ganz in diesem Moment zu sein und die Dinge einfach in Verbundenheit zu tun. Diese Art des Tuns hilft dir auch in deinem Alltag mehr und mehr bewusst zu handeln und bei dir, in dir zu sein.

## Die Realität

Die Realität wie wir sie erleben, ist immer eine Konstruktion unserer Wahrnehmungen, aus der Summe unseres bisherigen Erlebens. Unsere Sprache, unsere Bildung, unsere intellektuellen Fähigkeiten haben dafür gesorgt, dass wir uns als Menschen auf einen Entwicklungsprozess begeben können, der es uns ermöglicht uns immer weiter entwickeln zu dürfen.

Der gleiche, ja sehr positive Prozess des Lebens, hindert uns aber auch daran, uns der Ursprünglichkeit in uns zuzuwenden und wieder zu entdecken, weil die Konstruktion unserer offensichtlichen Realität immer komplexer wird. Es entstehen durch diese Komplexität immer mehr kognitive Filter die einen Zugang zum Wahren, einem Bewusstsein erschweren. Wenn es einmal gelungen ist, die Leere wieder zu entdecken, zum Ursprung zurückzukehren, ändert sich von einem Moment auf den anderen, die gesamte Struktur der Wahrnehmungen in Dir und es fügt sich nach und nach alles zu einem ganzheitlichen Gewahrsam zusammen.

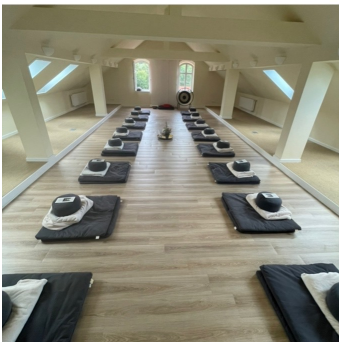
Aus diesem Grund ist das Bemühen den Weg der Leere zu suchen und sich immer wieder zu bemühen so wichtig. Zu sitzen, in Auseinandersetzung zu gehen und immer mehr zu lernen über sich selbst zu lächeln. Weil Du verstehen lernst, warum es so ist wie es ist. Du so bist wie Du bist. Die Gesellschaft so ist wie sie ist. Und Du erkennen kannst, dass





die Illusion der Trennung, Dir in deinem Alltag, ganz oft einen falschen Eindruck vermittelt.

Es sollte Dir in diesem positiven Prozess der Bewusstwerdung aber auch



immer mehr klar werden, dass diese sich in Dir immer mehr entwickelnde Achtsamkeit, in Gewahrsam und Verbundenheit, Dir zwar viele Dinge, deine nicht stimmigen Handlungsweisen offenbaren, aber das



sitzen alleine nicht auch zwangsläufig bewirkt, Dir neue Handlungsmuster anzueignen.

Es fällt uns aufgrund in unserer Biografie erworbener Handlungsmuster oftmals schwer, wirklich alle inneren und äusseren Bewusstseins Ebenen in Gänze zu erfassen, bzw. uns einen offenen Blick in alle Bereiche zu erlauben. Dieses Identifizieren und Differenzieren deiner bisherigen Handlungsmuster bildet aber die Grundlage um neue Erkenntnisse überhaupt integrieren zu können und Du dich somit in allem denken und handeln auf eine neue Entwicklungsstufe begeben kannst. Das sitzen alleine genügt dazu nicht! Wenn Du nicht in diese Auseinandersetzung mit Dir gehst, kann das sitzen sogar das Gegenteil in Dir auslösen und zu Fixierungen unerwünschter Handlungsmuster führen, oder diese auch abspalten und Verdrängungen bewirken.

Diese zusätzlichen Herangehensweisen im ganzheitlichen Verständnis haben sich erst im letzten Jahrhundert auf der Basis von Sigmund Freud, Carl Jung und Anderen entwickelt und entsprechen nicht dem traditionellen Bild der tiefen Meditationen und Versenkungslehren.

Wenn es Ziele darin zu beschreiben gibt, dann ist es immer die Erleuchtung, Samadhi, die Loslösung des dualen Denken und Handelns, in ein allumfassendes in Achtsamkeit gelebtes Bewusstsein. Meiner Meinung nach ist es durch die geänderte Wahrnehmung, wie sich ein spiritueller Weg in einer modernen Gesellschaft gestalten kann notwendig geworden, weil sich die spirituelle Entwicklung an einem Halt und Sicherheit gebenden Glauben, sich immer mehr wandelt in die spirituelle Entwicklung ganzheitlich denkender Menschen. Die zuallererst gewillt sind ihre eigenen Handlungsweisen und Muster zu überdenken, um sich als Mensch in unserer globalen Welten-Gemeinschaft zu entwickeln und als Mensch zu reifen.





## Warum sitzen wir?

Auf der Einladung zu meinen Seminaren müsste ich eigentlich schreiben:

„Ich lade euch herzlich ein, mit mir gemeinsam auf dem Kissen zu sterben“. Wahrscheinlich kommt dann Niemand, aber ich möchte hier erklären, was damit gemeint ist. Jeder von uns hat ein Selbst-Bewusstsein und ist sich der Anderen ihn umgebenden Menschen bewusst. Also haben wir alle, auf der Ebene der gewöhnlichen Existenz, eine mehr oder weniger bestimmte Idee davon was für ein Ding, der Mensch ist. In der westlichen Philosophie berufen wir uns ausgehend von Aristoteles, auf den gesunden Menschenverstand, dem Bild des vernünftigen Lebewesens.

Im Zen Verständnis stellt dieses Bild nicht die wahre Wirklichkeit des Menschen da. Denn der Mensch ist in diesem Sinn dargestellt nichts anderes als ein objektivierter Mensch, dass heißt: ein Mensch als Ding, als Objekt dargestellt wird. Anstatt aus westlicher Sicht zu fragen, „was ist der Mensch?“ beginnt der Zen Buddhismus direkt mit der Frage, „wer bin ich?“. Der Zen Buddhismus schlägt vor, den Menschen unmittelbar, als absolute Selbstheit zu verstehen, bevor sein Dasein als Ding versachlicht wird. Erst dann können wir hoffen das wahre Bild des Menschen zu erhalten, dass ihn so darstellt wie er wirklich ist. Erst mit der Frage „wer bin ich?“ kann der Mensch die für den Verstand so typische Zweiteilung in Subjekt und Objekt, völlig transzendieren.

Mit anderen Worten: der Mensch muss in seiner innigsten Subjektivität erfasst werden. Egal wie weit wir uns auf der Suche nach unserem Selbst begeben, solange wir versuchen mit unserem Verstand zu analysieren, werden wir als Ergebnis immer ein Bild unseres Selbst als Objekt erhalten. Das Selbst entzieht sich auf diesem Weg unserer Reichweite. Die



reine Subjektivität werden wir erst dann erreichen, wenn es uns gelingt nicht mit der Aktivität des Verstandes uns als Objekt zu betrachten.



Das Za Zen gibt uns die Möglichkeit unser subjektives Selbst immer tiefer zu ergründen. Den Geist immer mehr loslassen, das objektive Wahrnehmen nicht mehr in den Vordergrund rücken zu lassen. Wenn es uns so gelingt unser Selbst immer tiefer zu ergründen kommt es zur Bildung der absoluten Selbstheit. Es gibt dann keinen Unterschied mehr zwischen dem objektiven und dem subjektiven Selbst. Den Geist und den Körper vollkommen loszulassen, bewirkt die absolute Selbstheit. Im Moment des Falls von Körper und Geist, das heißt des Selbst, verwandelt sich das alte Selbst in absolutes Selbst. Dieses so vom Tod zu sich selbst auferstandene Selbst trägt äußerlich den gleichen Geist und Kör-



per ist jedoch ein Geist und Körper der „losgelassen“ hat. Das heißt, der sich für immer transzendiert hat.

Dieses Bild des verwandelten, erleuchteten Menschen meine ich, wenn ich sage: „Setz dich zu mir auf das Kissen um mit mir zu sterben“.

Durch diese Verwandlung werden wir unsere Subjekt-Objekt Struktur nicht verlassen. Aber die Veränderung liegt darin, dass die Struktur des Subjekts jetzt die Struktur der objektiven Dinge bestimmt. Und natürlich erschließt sich die Welt vor unseren Augen immer in Übereinstimmung mit unseren jeweiligen Bewusstseinszustand.

Natürlich ist in unserem täglichen Leben weiterhin ein A ein A, beziehungsweise ein Apfel, ein Apfel gemäß des Identitätsgesetzes. Aber wenn es uns gelingt diesen Zustand der Selbstheit, der Einheit des objektiven und des subjektiven Selbst immer häufiger herzustellen und dem damit immer mehr Tiefe zu geben, werden wir vielleicht den Apfel nicht nur als Apfel sehen, als Ding, als Frucht, als Vitaminspender, etc., betrachten, sondern den Apfel auch in seiner ursprünglichen Wirklichkeit betrachten. Vielleicht sehen wir dann diesen Apfel auch in der vollkommenen Fülle seiner Existenz, als Teil des Ganzen, in der Ursprünglichkeit der ersten Schöpfung von Himmel und Erde, den Baum, die Sonne, das Licht, den Regen, den Samen im Apfel der wieder alles neu entstehen lassen kann, ..... , als Botschafter des Universums.

Dies können wir aber nur in dem Zustand des so genannten Nicht-Geistes auch wirklich fühlen. Nicht-Geist bedeutet nicht, sich in einem Zustand der Dämmerung oder Trägheit zu befinden, sondern dass unser Geist in einem Zustand höchster Klarheit und Intensität arbeitet.

Wer von euch ein Instrument spielt, kennt diesen Zustand. Es sind nicht die Momente des einüben nach Noten um das neue Stück zu lernen. Der



Momente des Nicht-Geistes stellt sich ein wenn ihr frei spielt, euer Instrument fühlt, die Töne spürt und alles frei fließend ist. Auch in der



Grandmaster Sifu  
Ralf Bröckling

Malerei und allen anderen Künsten gibt es immer wieder diese Momente. Alle großen Künstler beschreiben auf ihre Art und Weise den Zustand des Nicht-Geistes bei ihrer kreativen Arbeit.

Regelmäßiges Za Zen Sitzen und regelmäßige Erleuchtungs-, und Selbsteits , Erfahrungen, wie oben beschrieben, ermöglichen es uns auch im Alltag immer mehr den Zustand des Nicht-Seins einfach einzunehmen und die Dinge aus eurer Ganzheit des Selbst heraus, zu betrachten. Ihr werdet immer mehr feststellen, dass der Apfel eben nicht immer nur ein Apfel ist. Eure Mitmenschen nicht nur Freunde, Bekannte, Kollegen, Unbekannte oder Asylanten sind. Durch regelmäßiges sitzen, habt ihr es



in der Hand, euch auf die Suche nach der Wahrheit, hinter den beunruhigten Nöten des menschlichen Daseins zu begeben, um vielleicht, fester Bestandteil einer menschenfreundlichen und humanitären Gesellschaft zu sein. **Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.** (aus dem Zen-Buddhismus)

Ich hoffe, dass dir meine Ausführungen und Erläuterungen eine Hilfestellung sein können, den Weg und die Tiefe des Za-Zen für dich zu entdecken. Bedenke bitte den von mir Anfangs beschriebenen Hinweis, dass ich dir nicht neue Denk,- und Handlungsmuster aufzwingen will, sondern meine Hinweise dir helfen sollen dich von alten, erdachten Konzepten zu befreien! Natürlich ist es klug sich weitergehend zu informieren, zu lesen, zu lernen. Doch denke bitte daran:

**Sitzen lernt sich nur durch sitzen!**

Übe dich, sitze immer wieder. Erwarte nichts. Lass dich nicht beirren und dein Weg wird sich dir öffnen. Der richtige Moment zu beginnen ist immer jetzt. Sifu Ralf Bröckling



# Sifu Ralf Bröckling

Ich bin Übungs-, Seminarleiter und Personal-Coach für Atemschulung, verschiedener Meditationstechniken, Zen-Schulung, Chi Gong, taoistischen Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, Gesundheitsförderung, Entstressung, ...

Spezialisiert auf die alten, ganzheitlichen, asiatischen Meditations-, und Versenkungslehren.

Ich bin seit über 35 Jahren auch in verschiedenen Kampfkunst Disziplinen aktiv. Dabei folge ich schon immer der traditionellen Linie, der inneren Kampfkünste. Grandmaster, Shaolin Karate und Chan Shaolin Si. Zen Lehrer.

Geehrt mit dem Titel „Sifu of Chan Shaolin Si“.

Ich bin in Vollzeit als Kampfkunst Lehrer und freiberuflich tätig. Durchschnittlich habe ich 150 Schülern\*innen aller Altersgruppen (von 4 bis plus 60 Jahren), im wöchentlichen Training. Ich veranstalte jedes Jahr diverse Seminare und Kurse in Klöstern und auch in meinem Dojo. Im Rahmen meiner







Ausbildungsprogramme nehme ich auch immer wieder Schüler\*innen bei mir Zuhause auf, um mein Wissen nachhaltig weiter zu geben.



Wenn Sie von meiner langjährigen Erfahrung im Einzelunterricht profitieren möchten, stehe ich Ihnen gerne als Personal Coach zur Verfügung. Buchen Sie dazu mit mir ein unverbindliches und kostenfreies Gespräch, um die Gemeinsamkeiten und die Herangehensweisen an ihre Ziele und Vorstellungen zu erarbeiten.

Auch für betriebliche Bewegungsprogramme und die Integration von Entspannungstechniken im betrieblichen Alltag stehe ich zur Verfügung.





Des Weiteren biete ich Mitarbeitertraining in Gruppenarbeit, mit der Schwerpunktthematik Achtsamkeit, Entstressung und körperlichem Wohlbefinden an. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich besuche Sie in ihrem Unternehmen und erstelle mit Ihnen gemeinsam, ein exakt auf ihre Mitarbeiter und den betrieblichen Rahmenbedingungen abgestimmtes Kursprogramm.



Ausserdem biete ich zielgruppenorientierte Seminar,- und Schulungsprogramme in Urlaubs-, Sport-, und Freizeiteinrichtungen an.

Begründer des "Holistic Martial Arts" Systems (ganzheitliche Kampfkunst im Geiste des Zen).



Weitere Themen die mich auf meinem Lebensweg begleitet haben: Radiästhesie, Schamanismus, traditionelle chinesische Medizin, Bioenergetik, Kinesiologie, Kyusho, Shiatsu, ....., und lerne immer noch täglich, dank des Feedbacks meiner wunderbaren Schüler\*innen hinzu.

© 2017 Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, auch auf elektronischen Weg, Bedarf meiner persönlichen Zustimmung. Bitte fragen Sie mich, wenn Sie Inhalte verwenden möchten.

Sifu Ralf Bröckling, [www.body-mind.eu](http://www.body-mind.eu)

DER AUTOR ÜBERNIMMT KEINERLEI VERANTWORTUNG FÜR DEIN UNBEDACHTES HANDELN UND DEN DARAUS ENTSTANDENEN PERSONEN-, ODER SACHSCHÄDEN.

BEI DEN ÜBUNGEN SOLLTEST DU IMMER DEIN ALTER, DEINE KONSTITUTION UND DEINE PERSÖNLICHEN MÖGLICHKEITEN BERÜCKSICHTIGEN. IM ZWEIFEL BESPRICH DICH VORHER IMMER MIT DEINEM ARZT UND SUCHE DIR EINEN ERFAHRENDEN LEHRER. ICH WEISE DICH AUSDRÜCKLICH DARAUF HIN, DASS DIE QI GONG ÜBUNGEN HEILUNGSPROZESSE UND REHABILITATION FÖRDERN UND DEINER GESUNDHEITSFÖRDERUNG DIENEN, ABER NIEMALS EINEN ARZTBESUCH, MEDIKAMENTE ODER KURAUFWENTHALTE, ERSETZEN KÖNNEN.

Quellennachweis: Thich Nhat Hanh, Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.

