Neues Meditationsangebot: Christliche Mystik und Zen im Dialog

In der Kontemplationsschule Via Integralis kommen Schweigemeditation und Rituale des buddhistischen Zazen sowie christliche Mystik zusammen. Ende 2019 wurde Hella Sodies zur Kontemplationslehrerin der Schule ernannt und bietet nun ab August regelmässiges Sitzen in STILLE in Greifensee an.

Seit circa 20 Jahren ist Meditation Teil ihres Lebens. Nach einer dreijährigen Ausbildung an der Kontemplationsschule via integralis wurde Hella Sodies wenige Monate vor Beginn der Corona-Pandemie zur Kontemplationslehrerin ernannt. Jetzt möchte sie die Via Integralis in die Region Uster bringen.

Zu den Gründen, weshalb sie einen Weg gewählt hat, der in der christlichen und buddhistischen Tradition wurzelt, sagt Hella Sodies: «Lange war es keine bewusste Entscheidung, sondern einfach ein kurvenreicher Weg, den ich suchend und tastend gegangen bin. Ich habe durch die Teilnahme an unterschiedlichen Meditationsangeboten und durch Begegnungen mit inspirierenden Menschen verschiedenes ausprobiert und kennengelernt. Immer mehr wurde die Stille zu einer wesentlichen Quelle für mein Leben. In der via integralis fühlte ich mich irgendwann zu Hause. Durch die Ausbildung habe ich dann für mich ganz bewusst Ja gesagt zu diesem Weg. Ich möchte gern etwas von dem, was mich so bereichert, weitergeben.» Auch das sei wichtig für sie: «Die Via Integralis hat mir die Gemeinschaft mit den anderen Übenden und Lehrenden geschenkt. Ich möchte nicht einsam mit Gott meditieren, sondern gemeinsam und mit Ausstrahlung in die Welt. Innerlichkeit will sich äussern. Letztlich geht es um das Bewusstsein der Einheit mit dem Göttlichen und ein bewusstes Leben in Verbundenheit mit der Welt.»

STILLE BIRGT GROSSES

Manchmal wird Hella Sodies gefragt, ob die Via Integralis, die zwei Traditionen verbindet, nicht die Gefahr berge, beide zu verwässern. «Ich erlebe das nicht so. Es ist ein radikaler Erfahrungsweg, ein Weg zu den Wurzeln *(radix = Wurzel, Ursprung)*. Das Schweigen öffnet für die letzte, wortlose Wirklichkeit. Da geht es nicht um Strukturen oder Gedankengebäude einzelner Religionen, sondern um die unmittelbare Erfahrung. Wenn ich meine Gedankenspiralen, mein Wollen und vermeintliches Müssen loslasse, loslassen kann, bin ich nur noch Atem – und manchmal öffnet sich ein ganz neuer Raum. Das Sitzen in der STILLE fördert die achtsame Präsenz im Jetzt, die Entfaltung meines Potentials und Mitgefühls im Leben. Es verbindet mich mit anderen Religionen – und auch mit den fremden Anteilen in mir selbst. Ausserdem habe ich einen neuen, existentiell-persönlichen Zugang zur Botschaft Jesu und zu biblischen Texten gefunden.»

EINE NEUSCHÖPFUNG

Der Jesuit und Zenmeister Niklaus Brantschen und die christliche Ordensfrau und Zen-Meisterin Pia Gyger gründeten die Kontemplationsschule 2003 aus der persönlichen Erfahrung, dass der östliche und der westliche Weg sich gegenseitig bereichern und ihr Christ/in-Sein vertieften. Dabei inspirierte sie Hugo Enomiya Lassalle, der west-östliche Brückenbauer, der im Namen und Programm des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn in Edlibach weiterlebt. Ermutigt wurden sie ausserdem von Bernard Glassman Roshi, einem jüdischen Zenmeister, der Zen und soziales Engagement zusammenführte.

Die Basisübung von Via Integralis ist Zazen: Jeweils 25 Minuten still sitzen – angeleitet allein durch die Klänge von Schale und Hölzern, der Atem kommt und geht, Gedanken, Gefühle und Regungen wahrnehmen und loslassen. Zwischen diesen Einheiten gehen die Teilnehmenden 5 Minuten still im Kreis. Ein Impuls aus der christlichen Mystik oder ein Vortrag pro Tag in längeren Kursen inspiriert die Übenden.

VIA INTEGRALIS IN GREIFENSEE

An zwei Einführungsabenden gibt Hella Sodies Einblicke in den Weg der Kontemplation/Meditation allgemein (1. Abend) sowie in den Hintergrund und die Rituale der Meditation Via Integralis (2. Abend). Ab 22. September sind Interessierte regelmässig zum Sitzen in STILLE eingeladen. Dabei sind Meditationserfahrene genauso willkommen wie Neugierige oder Stille-Suchende, die das schweigende Sitzen erstmals ausprobieren möchten. Das Angebot findet in Form von zwei Meditationseinheiten circa alle 14 Tage mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr bzw. an den sogenannten «Sitzen in STILLE plus*»-Abenden bis 21.30 Uhr statt. Die erweiterten Abende umfassen zusätzlich eine dritte Sitzeinheit, einen Kurzvortrag und am Ende des Abends die Möglichkeit zum Austausch. Ab 19.15 Uhr ist der Raum jeweils zum Ankommen und Einrichten des eigenen Platzes bereit.