

# Leseproben

## Inhalt

Einleitung

### I. Teil – Körper - Atem - Geist

- Körper:  
**Haltung**  
Körperblockaden  
Spannung und Stress
- Atem:  
Die Kraft des Atems  
Die Entstehung von Atemmustern  
**Spannung und Entspannung auf der emotionalen Ebene**
- Geist:  
Der Verstand  
Die Arbeitsweise des Verstandes  
**Werden und Sein – Sein und Schein**

### II. Teil – Körperhaltung, Atmung und Geisteshaltung in der Zen-Meditation

- **Die Haltung beim Zazen**
- **Der Atem beim Zazen**
- **Die Geisteshaltung beim Zazen**
- Vorbereitung zur Meditation
- Alte Texte

### III. Teil - Die Übungsreihe des Jikyojutsu, Sokushindo und Makkoho

- Jikyojutsu
- Sokushindo
- **Makkoho**
- Faltblatt mit allen Übungen
- **Kalligraphien**

## I. Teil: Körper - Atem - Geist

## Körper

### Die Haltung

In den letzten Jahren hat sich ein wahrer Körperboom entwickelt, bei dem der Körper wechselweise als Leistungs-, Konsum- und Lustgerät oder als Kunstwerk gebraucht wird. Er wird geformt, gestählt, gespritzt, geliftet, gestreckt, mit Muskeln bepackt, gedopt, je nach Mode und eigenen Vorstellungen. Er hat als Maschine reibungslos zu funktionieren und wird so nahtlos in die Welt der Objekte eingereiht. Es wird mit aller Kraft versucht im Aussen etwas zu formen, was im Innen noch ein gestaltloses Schattendasein führt.

In dieser äusserlichen, mechanischen Betrachtungsweise geht die ursprüngliche Intention, den Körper als Gefäss unseres Bewusstseins zu verstehen, weitgehend verloren. Andererseits formulieren all diese Anstrengungen die verborgene Sehnsucht, das Äussere mit dem Inneren zu verbinden, unser Zentrum zu finden.

«Indem ich mich in die Mitte werfe», wie Meister Eckhart es ausdrückte, eröffnet sich der Zusammenhang von Innen und Aussen und wir erfahren uns wieder als Teil des Ganzen.

Wenn wir uns Zeit nehmen und den Körper in Ruhe betrachten, können wir sehr schnell feststellen, wo wir unsere ursprüngliche Haltung verloren haben.

Die Wirbelsäule ermöglicht unsere aufrechte Haltung, gibt uns Beweglichkeit und Flexibilität. Sie ist Spiegel unserer inneren Haltung. Innere Spannungen werden durch die Muskulatur auf die Wirbelsäule übertragen und so im Aussen sichtbar. Wir sehen, ob unser Rücken aufrecht und gerade, starr und unbeugsam, gebeugt oder gar gebrochen ist.

Weitere wichtige Hinweise für unsere Haltung und Beweglichkeit bekommen wir von den Gelenken. Sie können steif, entzündet, zusammengestaucht, überdehnt, ausgelenkt, verdreht oder unbeweglich sein. Wenn wir bereit sind, die Sprache der Symptome zu verstehen, erfahren wir viel über unsere konkreten Lebensumstände und wir können beginnen, sie einzurenken und richtig zu stellen. Es mag schmerzhaft sein, die Wirklichkeit zu sehen, doch sie eröffnet uns den Weg zu Heilung.

In einem ersten Schritt geht es hier also um eine Erforschung und Bewusstmachung des derzeitigen körperlichen Ist-Zustandes: wo er beweglich ist und wo Bewegungen eingeschränkt sind, in welchen Bereichen er sich gut, in welchen weniger gut anfühlt, wo Energieschwerpunkte sind und wo Energielöcher.

Die vier Übungen des Makkoho im dritten Teil des Buches zeigen uns beispielsweise, wie es mit unserer Beweglichkeit im Beckenbereich steht. Von hier aus können wir dann entscheiden, welche Massnahmen wir ergreifen wollen, um Energieblockaden auf zu lösen und wieder zum Fließen zu bringen.

In dem Masse, wie wir unseren Körper bewusster wahrnehmen, erkennen wir vergessene Möglichkeiten der Körperhaltung und der Beweglichkeit in den Gelenken. Mit dem wachsenden Vertrauen in unseren Körper können wir nach und nach verspannte Muskelpartien loslassen und unsere ursprüngliche ausgewogene Haltung wiederfinden.

## Atem

### Spannung und Entspannung auf der emotionalen Ebene

Der Atem zeigt uns die Polarität, in der wir leben, den Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung, Nehmen und Geben, Dominanz und Unterwerfung. Er reagiert sehr genau auf unsere psychische

Verfassung und spiegelt unmittelbar den Gemütszustand, in dem wir uns befinden: Ob wir den Atem anhalten, ausser Atem sind, der Atem frei fliesst oder erstarrt, ob wir einen langen oder kurzen Atem haben. Jeder dieser Atemrhythmen zeigt uns welche Körperbeschaffenheit, welches Gefühl, welcher Gedanke gerade aktuell ist.

Die Entstehungsgeschichte von Spannungszuständen, die sich in Atemmustern manifestiert haben, reicht, wie wir gesehen haben, bis in die frühe Kindheit zurück ...

Je mehr wir uns dem Atem überlassen, desto mehr erleben wir eine Kraft, die unsere persönlichen Grenzen weit übersteigt. Der freie Fluss des Atems löst seelische und körperliche Spannungen auf und erweitert die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers. Der Körper wird insgesamt weicher und wir erfahren eine neue Leichtigkeit und Lebensfreude. Wir bestimmen nicht mehr den Atem, sondern der Atem führt uns.

## Geist

### Werden und Sein - Sein und Schein

Vor langer Zeit, als die Schiffe noch sprechen konnten, spazierte ein alter Kapitän durch den Hafen und sah, wie ein Segelschiff alle Segel hängen liess. Er fragte es: «Was ist los mit dir? Geht es dir nicht gut?» «Ich bin so abhängig vom Wind,» klagte das Segelschiff, »wenn ich doch nur so einen starken Motor hätte, wie das schöne weisse Rennboot dort drüben! Dann könnte ich beruhigt aufs Meer hinausfahren.»

Er ging weiter und hörte, wie das Rennboot zum Ruderboot sagte: «Du bist so bescheiden und leise. Ich beneide dich so sehr und schäme mich jedes Mal, wenn ich meinen lauten Motor anlasse. Alle schauen dann nach mir und das ist mir furchtbar peinlich. Könnte ich doch nur meinen Motor abwerfen.»

Ein Frachter dümpelte missmutig in einer Ecke des Hafens vor sich hin und fing schon an zu rosten. Er schielte eifersüchtig zum U-Boot hinüber und jammerte: «Immer muss ich die schweren Lasten tragen, tonnenweise, Tag für Tag, immer das Gleiche. Am liebsten würde ich mit dir tauchen gehen.»

«Wünsch dir das nicht», ächzte das U-Boot. »Du hast keine Ahnung von der ewigen Kälte und Dunkelheit auf dem Meeresboden».

Der Alte setzte sich ganz traurig auf die Kaimauer, als sein Blick auf ein Fischerboot fiel, das gerade auslief. Er rief ihm zu: «Und du, wie geht es dir? Gefällt dir dein Leben als Fischerboot auch nicht? Möchtest du auch etwas anderes sein?»

«Nein, nein, keineswegs», rief das Fischerboot lachend zurück, «mein Leben ist wunderbar. Täglich fahre ich hinaus aufs Meer und begegne tausend schönen Dingen. Ich sehe riesengrosse, unendlich starke Frachter, die mir zuhupen, wenn ich vorbeikomme. Rennboote flitzen an mir vorbei und machen mit ihren grossen Motoren lustige Wellen. Da kann ich so richtig schaukeln. Und dann die stolzen Segelschiffe. Lautlos gleiten sie an mir vorbei. Nur das Rauschen des Windes in ihren Segeln ist hin und wieder zu hören. Und manchmal liegen sie auch ganz ruhig da und wiegen sich auf den Wellen. Das muss ich übrigens noch lernen, da sind sie wirklich gute Lehrer. Und dann, eines Tages, tauchte plötzlich ein U-Boot neben mir auf und erzählte von den unendlichen Tiefen des Meeres. Das war ein ganz besonderes Ereignis, das erlebt man nicht alle Tage. Du siehst, ich habe ein sehr aufregendes Leben. Aber jetzt muss ich fahren, die Fische warten schon.»

Der alte Kapitän kramte ein Stück Papier aus seiner Tasche und schrieb: «Du kannst nur du selbst sein». Er steckte den Zettel in eine Flasche und warf sie ins Meer. Dann streckte er sich auf der Mauer aus und genoss dankbar die warmen Sonnenstrahlen.

Wenn wir versuchen, etwas anderes zu werden, als wir sind, erzeugt das eine grosse Spannung in uns. Machen wir etwas anderes zum Ideal, das wir erreichen wollen, entsteht eine Lücke zwischen dem, was wir sind und dem Ziel unserer Sehnsucht. Je höher das Ideal, je entfernter das Ziel, desto grösser ist der Abgrund zwischen dem, was wir sind und dem, was wir werden wollen. Unsere ganze Vorstellungskraft ist auf die Zukunft gerichtet. Die Kraft unserer Gedanken ist weit entfernt und führt zu Verspannungen. Richten wir unsere ganze Vorstellungskraft auf das, was wir gerade tun, löst sich die Spannung auf. Sie explodiert in die Gegenwart. Leben wir in der Gegenwart, im Moment, dann entspannen wir uns. Wenn wir uns vollkommen akzeptieren, sind wir total entspannt.

Haben wir uns wieder einmal verstrickt im Gestrüpp von Werden und Sein, Sein und Schein, so folgen wir am besten Meister Ikkyu: Ein wohlhabender und mächtiger Mann lud den Zen-Meister Ikkyu zu einem grossen Festmahl ein. Ikkyu kam in seinem Bettlergewand. Der Gastgeber erkannte ihn nicht und jagte ihn fort. Ikkyu ging nach Hause, legte seine prächtige Zeremonienrobe an und kehrte zurück. Nun wurde er mit allen Ehren empfangen und in den Festsaal geleitet. Er ging zu seinem Platz, legte die kostbare Robe auf das Kissen und sagte: «Wie mir scheint, habt Ihr die Robe eingeladen, da ich ohne sie fortgejagt wurde». Und er ging.

## **II. Teil: Körperhaltung, Atmung und Geisteshaltung in der Zen-Meditation**

### **Die Haltung beim Zazen**

Die Regulierung der Körperhaltung ist eine wichtige Voraussetzung für eine wache und friedvolle Meditationspraxis: Sich hinsetzen mit gekreuzten Beinen, den Rücken gestreckt, die Hände zu einem Mudra vor dem Unterbauch ineinandergelegt.

Doch mit den Beinen beginnen oft schon die Probleme. Für viele Menschen hier im Westen ist es nicht einfach, die Haltung mit gekreuzten Beinen einzunehmen. Unbeweglichkeit und Fehlhaltungen lassen es häufig unmöglich erscheinen, im Lotussitz zu meditieren. Dies ist nicht weiter verwunderlich, da wir seit unserer Kindheit auf Stühlen sitzen und es nicht gewohnt sind wie Inder oder Japaner auf dem Boden zu leben. So haben sich unsere Hüften der sitzenden Lebensweise angepasst. Muskeln und Bänder sind verkürzt und Hüfte sowie Knie- und Fussgelenke haben einen grossen Teil ihrer Beweglichkeit verloren.

Die Beweglichkeit für den Lotussitz kommt vor allem aus den Hüften. Forcieren wir den Lotussitz, wenn die Hüften steif sind, führt dies leicht zu Schäden in den Knien. Die Hüften, nicht die Knie müssen für den Lotussitz beweglich gemacht werden.

Und das braucht Geduld und beharrliche Übung über einen längeren Zeitraum. Die Übungsreihe des Jikyojutsu, Sokushindo und Makkoho hilft uns, die ursprüngliche Bewegungs- und Dehnfähigkeit wieder herzustellen.

Im «vollen Lotossitz» liegt der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel und der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. In dieser Haltung werden die Knie auf das Kissen gedrückt und gewährleisten so einen aufrechten Körper, der weder nach recht oder links noch vorwärts oder

rückwärts absinkt. Auf diese Weise liegt der Schwerpunkt des Körpers automatisch unterhalb des Nabels.

Die gekreuzten Beine symbolisieren die Einheit von gut und böse, männlich und weiblich, Leben und Tod; sie drücken die Harmonie der Nicht-Dualität aus.

## **Der Atem beim Zazen**

Wenn wir uns aufrecht hingesezt haben, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem.

Wir nehmen wahr, wie der Atem ein- und ausfließt. Ob er langsam geht oder schnell, sanft oder gepresst, laut oder leise. Dann nehmen wir einen tiefen Atemzug und atmen lang aus. Nachdem wir das zwei bis dreimal wiederholt haben, lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Ausatem und zählen den Ausatem von eins bis zehn und wiederholen das immer wieder. Das Zählen des Atems hilft uns achtsamer zu werden und nicht mehr im endlosen Strom assoziativer Gedankenfolgen verloren zu gehen. Mit unserer ganzen Energie konzentrieren wir uns auf das zählen der Atemzüge.

Es ist hilfreich sich vorzustellen, dass der Atem durch das Mudra der Hände direkt im Zentrum ein- und ausfließt. Wie bei der Atmung eines kleinen Kindes wird der Bauch beim Einatmen dick und rund wie ein Luftballon; beim Ausatmen zieht er sich zusammen und wird wieder flach. Es scheint, als ströme der Atem nicht durch die Nase in die Lunge, sondern direkt in den Bauch ein, so als wäre das Kind über die Nabelschnur noch mit dem Ganzen verbunden.

Allein das Beobachten verändert den Atemrhythmus: je achtsamer wir werden, desto tiefer geht der Atem. Und nach einiger Zeit des Uebens funktioniert das Ganze auch anders herum: Wenn wir langsam und tief atmen, sehen wir, wie Achtsamkeit in uns aufsteigt.

Die Atmung im Zazen unterscheidet sich von unserer Atmung im Alltag. Gewöhnlich atmen wir hoch in den Brustkorb, wodurch die Spannung nach oben verlagert wird. Beim Zazen setzen wir ausschliesslich die Bauchatmung ein. Wir atmen lang und kraftvoll aus, bis wir wahrnehmen, dass die Unterleibsmuskeln sich zusammenziehen. Die Kraft des Atems wird so in den Unterleib gedrückt und stärkt unser Zentrum. Im Gegenzug kann der Einatem tief in den Bauch einströmen. Die ständige Atembewegung von Ausdehnen und Zusammenziehen ist eine Massage inneren Organe, die so durchblutet, belebt und entschlackt werden. Mit der Zeit wird der Brustkorb ganz ruhig und nur noch der Bauch bewegt sich.

Üben wir in dieser Weise, können wir die Einheit von Körper und Geist verwirklichen.

## **Die Geisteshaltung beim Zazen**

Den Geist können wir vergleichen mit einem Spiegel, der alles was wir wahrnehmen, reflektiert: Das Buch, das wir gerade lesen, den Tisch, die Lampe, das Fenster, unsere Stimmungen und Empfindungen. Alles, was wir sehen, fühlen und denken. Gewohnheitsmässig nehmen wir uns selbst wahr als diese Spiegelung, was in uns ein Gefühl der Dualität hervorruft.

Es ist genauso, wie wenn wir in einen Spiegel schauen. Wir sehen unser Gesicht und wissen, dass das, was wir sehen nicht das Original ist, sondern nur eine Abbildung, eine Reflexion. Versuchen wir sie zu ergreifen, wird uns das nicht gelingen. Halten wir jedoch unser

Spiegelbild für die Wirklichkeit, so entsteht die irrtümliche Anschauung eines isolierten Ichs, das die Welt als etwas von sich Getrenntes erfährt. Diesen nach aussen gerichteten Geist, den wir oft als schmerzhaftes Alleinsein erfahren, ist das Ego.

Im Zazen lassen wir alle Spiegelungen vorbeiziehen ohne einzugreifen. Wenn wir beharrlich in aufrechter Haltung sitzen und mit ungeteilter Achtsamkeit dem Atem folgen, erscheinen nach und nach immer weniger Schatten auf dem Spiegel unseres Geistes. Wenn der Geist leer ist von Meinungen, Theorien, Vorstellungen, Wertungen, wenn nichts mehr vor dem Spiegel erscheint, spiegelt der Geist sich selbst. Das ist unser ursprünglicher, ungeteilter, natürlicher Zustand. Der nach innen gerichtete Geist ist das Selbst.

### **III. Teil: Die Übungsreihe des Jikyojutsu, Sokushindo und Makkoho**

#### **Makkoho**

Im Lotussitz zu meditieren ist für die meisten von uns nicht ohne weiteres möglich. Es scheint oft unerreichbar, die Beine in diesem Puzzle zusammenzufalten und wenn es dann gelingt, schmerzen sie nach kurzer Zeit. Doch die Beine sind nicht das Hauptproblem. Die benötigte Beweglichkeit für den Lotussitz kommt aus den Hüften und bedarf der aufmerksamen Entwicklung und Vorbereitung. Die folgenden vier Übungen sind speziell zur Dehnung der Hüfte um Flexibilität und Beweglichkeit wiederzugewinnen.

Alle vier Bewegung gehen vom Zentrum aus, das heisst, die Aufmerksamkeit ist ständig im Bauch, unterhalb des Bauchnabels. Nicht der Kopf geht nach vorne, sondern der Bauch beginnt die Bewegung; Kopf und Oberkörper folgen. Mit dem Ausatem geht der Bauch rein und das Becken kann sinken. Um sicher zu stellen, dass der Atem fließt, zählen wir den Ausatem lang und laut: eiiiiinnsss, zweiiii usw.

#### **Übungen**

---

##### **Position 1: Der Schuster**

Wiederholungen 2-mal 10



1.  
Aufrecht hinsetzen mit gebeugten Knien nach aussen; die Fusssohlen



2.  
Der Bauch bewegt sich nach vorn zu den Oberschenkeln. Mit dem langen Ausatem eins

aneinanderlegen.  
Das Becken aufrichten.

zählen und dann wieder  
aufrichten.

---

### **Position 2: Die Muschel**

Wiederholungen 2-mal 10



1.  
Die Beine nach vorn  
ausstrecken; Rücken und Knie  
sind gerade.



2.  
Bauch und Brust mit dem  
langen Zählen des Ausatems  
nach vorn sinken lassen und mit  
den Händen die Füße  
umschliessen. Gesäss und  
Schultern sind entspannt.

---

### **Position 3: Die geöffnete Muschel**

Wiederholungen 3-mal 10



1.  
Die Beine grätschen und das  
Becken vorrollen; Rücken und  
Knie sind gerade.



2.  
Bei jedem Ausatem den Bauch  
nach vorn sinken lassen, bis  
Bauch, Brust und Stirn am  
Boden liegen. Knie und Füße  
zeigen zur Decke.

---

#### Position 4: Der Held

Wiederholungen 2-mal 10



1.  
Kniend zwischen die Beine setzen, so dass die Füße die Aussenseite des Gesässes berühren. Die Knie zusammenhalten.



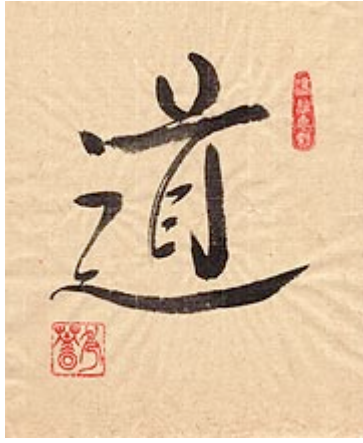
2.  
Den Oberkörper nach hinten ablegen. Die Arme über dem Kopf ausstrecken. Tief in den Bauch atmen. Das Becken zu den Knien hin dehnen. Kreuzbein und Lendenwirbelsäule sinken lassen.

#### «Kalligraphien» von Rosa Pivato



**RYO BO**  
Überwinden der Dualität





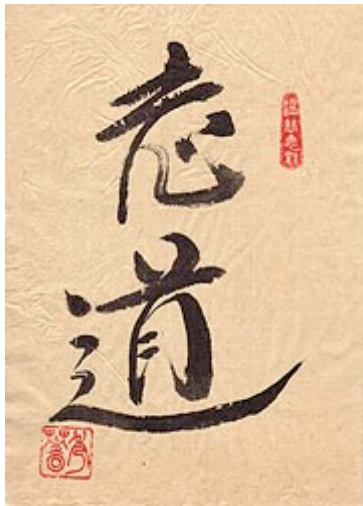
**DO**  
Der Weg



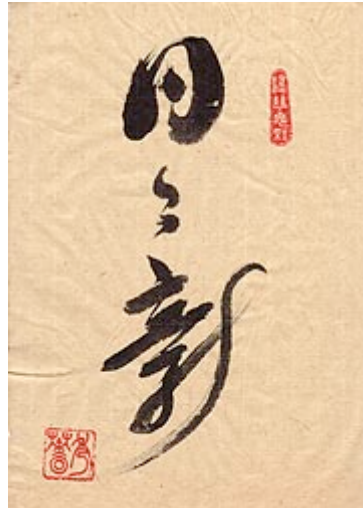
**KENKON AI KAGAYAKU**  
Himmel und Erde



**MUH**  
Kosmische Atmung



**SHI DO**  
Entschlossenheit und Weg



**NIKI NIKI ARATA**  
Jeder Tag ein neuer Tag



**MU SHINSEI**  
Nichts Heiliges