
Shiatsu – Bewegtes Zen

Diplomarbeit Ausbildung Shiatsu

Begleitet durch Barbara Ettler

Phoenix Schule für KomplementärTherapie

Verfasser Ralph Winkler

Winterthur, 15. Juni 2015



Geh ich zeitig in die Leere,
Komm ich aus der Leere voll,
Wenn ich mit dem Nichts verkehre,
Weiss ich wieder, was ich soll, ...

1. Zusammenfassung

Auf der Suche nach dem Zen im “Zen-Shiatsu“ begab ich mich zwei Wochen in eine Zen-Praxisperiode auf die Rigi.

Dort konnte ich mich intensiv im Sitzen üben, Achtsamkeit trainieren und Momente der Absichtslosigkeit erfahren. Aber in erster Linie war mir der Austausch mit erfahrenen Zen-praktikerInnen und -Laien wichtig, welche sich, wie ich auch, eine Auszeit aus dem Alltag genommen haben. Wir begegneten uns nicht nur in unserer gemeinsamen Praxis sondern auch in Behandlungen, welche ich geben durfte und beim Üben von den Makko-Ho.

Ich suchte nach einer Brücke, wo sich Zen und Shiatsu begegnen. Bei Masunaga selber habe ich eine gefunden. Wenn er von Zwei-wie-eins-Gefühl spricht¹, so bezieht er sich auf den Ursprung der Dinge. TherapeutIn und behandelte Person begegnen sich. Das sind die 10'000 Dinge. Behandelt wird mit beiden Händen, Yin und Yang – Die Zwei. Gelegentlich wird ein Echo oder ein Funkenschlag wahrgenommen. Aus den Zweien entsteht das Dritte. TherapeutIn und KlientIn schaffen so das Einssein. Masunaga nennt es das Lebensmitgefühl und ist damit für mich ganz im Zen, welches als ein Grundpfeiler das Mitgefühl mit allen Wesen hat.

Auch im Sitzen treffen wir auf dieses Einssein, eins mit allen Dingen. So wie ich als angehender Shiatsuthérapeut erst langsam die Grösse von Shiatsu und seine Möglichkeiten erahne, kann ich im Zazen einen Hauch dieses Einswerdens erfahren. Dafür bin ich dankbar.

Ich denke, wir ShiatsuthérapeutInnen können uns glücklich schätzen, einen Beruf ausüben zu dürfen, in dem Achtsamkeit im Alltag relativ einfach gelebt werden kann. Wenn es uns gelingt, in der Beobachtung absichtslos zu bleiben, wir mit offener Haltung behandeln, annehmen und geschehen lassen können, was uns begegnet und wir absichtslos weiterbehandeln, dann machen wir Shiatsu – Bewegtes Zen.

¹ Masunaga S. 67

2. Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung	2
2.	Inhaltsverzeichnis	3
3.	Einleitung	5
3.1	Begründung der Motivation zur Themenwahl	5
3.2	Zielsetzung / Absicht	5
3.3	Daraus resultierende, konkrete Fragestellung	5
3.4	Eingrenzung / Abgrenzung	5
3.5	Themenrelevanz und mögliche Adressaten und Adressatinnen	5
3.6	Kurze Beschreibung der Vorgehensweise	6
4.	Hauptteil	7
4.1	Zen – Geschichte und Erklärungsversuch	7
4.1.1	Geschichte	7
4.1.2	Was ist Zen?	8
4.1.3	Drei Aspekte	8
4.2	Praktisches Vorgehen	12
4.2.1	Die Praxisperiode	12
4.2.2	Behandlungen	17
4.2.3	Makko-Ho Übungen	17
4.3	Ergebnisse	17
4.3.1	Zazen	17
4.3.2	Umgang mit der Form	18
4.3.3	Die Behandlungen	18
4.3.4	Makko-Ho Übungen	19
4.3.5	Meine Fragestellungen	19
5.	Schlussteil	21
5.1	Reflexion über die Diplomarbeit	21
5.2	Reflexion zu meiner Fragestellung und Zielsetzung	21
5.3	Vorgehen bei der praktischen Arbeit	21
5.4	Zukünftige Chancen in der Praxis zum Thema	21
5.5	Danksagung	21
6.	Literaturverzeichnis	22
6.1	Bücher	22

6.2	Skripts	22
6.3	Magazine / Internetartikel	22
7.	Anhang	23
7.1	Anhang A Tagesablauf in der Praxisperiode	23
7.2	Anhang B Herz Sutra japanisch - deutsch	24
7.3	Anhang C Behandlungsprotokolle	Fehler! Textmarke nicht definiert.

3. Einleitung

3.1 Begründung der Motivation zur Themenwahl

Ich betreibe seit 1979 Karate. Alle japanischen Kampfkünste werden als Weg angesehen. Als Weg zu einem selber. Ich denke es ist der gleiche Weg, der auch im Zen gegangen wird. Seit etwa sechs Jahren sitze ich mindestens einmal pro Jahr in einem Zen-Sesshin und versuche, Zen auch im Alltag zu integrieren, was mir eher schlecht als recht gelingt.

Ich bin dankbar, dass ich während der Ausbildung mit diversen Meditationsmethoden in Berührung gebracht wurde. Immer wieder tauchte die Frage auf, wo ist das Zen in der Zen-Shiatsu Ausbildung?

Es wird gemunkelt, dass das Zen in Zen-Shiatsu nur ein Marketing Gag war, um Shiatsu durch den bereits im Westen angekommenen Zen bekannter zu machen als Masunaga mit Ohashi zusammen "Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu" schrieb.

Das mag sein. Meine Erfahrungen während der Ausbildungszeit bestätigen mir aber, dass im Shiatsu enorm viel Zen steckt.

3.2 Zielsetzung / Absicht

Ich möchte die Parallelen und auch einige Unterschiede von Zen und Shiatsu ergründen und aufzeigen. Es wäre schade, wenn das Zen nur zu Marketingzwecken verwendet würde. Alle TherapeutInnen sind sich wohl einig, dass Meditation ein wichtiger Bestandteil der Shiatsubehandlung ist. Meine Absicht ist es, den Zenaspekt im Shiatsu zugänglicher zu machen.

3.3 Daraus resultierende, konkrete Fragestellung

Weshalb ist Meditation wichtig?

Wo gibt es Übereinstimmung in der Vorbereitung und Behandlung im Shiatsu und Zen?

Was bewirkt eine konzentrierte Auseinandersetzung mit Zen in meiner Behandlung?

3.4 Eingrenzung / Abgrenzung

Ich kann und möchte keine Abhandlung über Zen schreiben. Als Laie geht es mir um mein Verständnis von Shiatsu und nur am Rande ums Erklären von Zen. Ich möchte eine Brücke vom Shiatsu zum Zen schlagen.

3.5 Themenrelevanz und mögliche Adressaten und Adressatinnen

Ansprechen möchte ich sicherlich ShiatuschülerInnen aber auch interessierte ShiatsutherapeutInnen, welche an Zen zur Vertiefung ihrer Arbeit interessiert sind. Möglicherweise haben auch Zen-Praktizierende Interesse an der Arbeit und werden dadurch angeregt, vermehrt Bewegung aber auch Shiatsubehandlungen in ihre Praxis einzubauen.

Ich glaube, dass die tiefere Auseinandersetzung mit Zen für den Shiatsu Weg bereichernd sein kann – Für mich sicher schon ist.

3.6 Kurze Beschreibung der Vorgehensweise

Schon früh nahm ich mit Vanja Palmers, Zen-Priester und Gründer der Stiftung Felsentor, Kontakt auf und berichtete ihm von meiner Idee. Da er selber, wie er sagt, den Segen einer Shiatsu Behandlung immer wieder gerne empfängt, war er von meiner Idee angetan, Shiatsu während einer Zen-Praxisperiode anzubieten.

Im Oktober 2014 habe ich eine Woche an einem Zen-Sesshin unter seiner Leitung teilgenommen. Mit dem Dokusan Zimmer (Kammer, wo sich SchülerIn und LehrerIn zum Lehrgespräch treffen), haben wir die optimale Örtlichkeit für eine Behandlung gefunden. Ich konnte den Raum mit seinen bescheidenen Platzverhältnissen und einem Futon kurz darauf mit der Behandlung eines Schleudertraumapatienten praktisch ausprobieren.

Im Januar 2015 nahm ich 15 Tage an der Zen-Praxisperiode teil. Es waren viele Zen-Laien und -priesterInnen im Felsentor anwesend. Ich konnte Shiatsu anbieten und mich in der Zen-Praxis üben. Durchs Sitzen, das Vertiefen in die Bücher, durch Gespräche und insbesondere durch die Behandlungen und dem Makko-Ho Training konnte ich tief ins Thema eintauchen.

4. Hauptteil

4.1 Zen – Geschichte und Erklärungsversuch

4.1.1 Geschichte

Die Geschichte des Zen begann mit der Verbreitung der Lehre des historischen Buddhas nach dessen Tod (ca. 480 v. Chr.).

Es gab viele Auslegungen und daraus resultierende Schulen mit unterschiedlichen Gewichtungen der Lehren. Um 480 n. Chr. verliess Bodhidarma², ein indischer Mönch, Indien, wanderte durch China und liess sich schliesslich in der Provinz Henan nieder, im bis heute existierenden Shaolin Kloster. Er brachte den Mönchen Körperübungen mit als Ergänzung zu ihren täglichen Meditationsübungen.

Dort entwickelte sich die Meditationsform der Selbstbetrachtung, ohne Rituale und ohne Verehrung von Personen, einschliesslich Buddha. Der Chan-Buddhismus war geboren. Chan leitet sich vom Sanskrit Wort Dhyana ab – Meditation. Der Chan-Buddhismus breitete sich im ganzen Osten aus und wurde als Zen-Buddhismus von Japan von verschiedenen Leuten in den Westen gebracht.

Bekannt sind die zwei Suzukis. Der erste, der Zen im Westen bekannt gemacht hat, war Daisetz T. Suzuki, der viele Bücher publiziert hat, welche heute zu den Standardwerken gehören.

Shunryu Suzuki, der kleine Suzuki, wie er sich selber nannte, war der andere und Gründer des ersten Zen-Klosters im Westen, dem heutigen San Francisco Zen Center, SFZC. Huston Smith schreibt in seinem Vorwort zu Suzukis Standardwerk: *"Während das Zen von D.T. Suzuki dramatisch war, war dasjenige von Shunryu Suzuki ganz alltäglich."*³

Mir ist diese Linie wichtig, weil die Zen-Gemeinschaft des Felsentors, wo ich die Praxisperiode miterleben durfte, enge Beziehungen zum SFZC pflegt.

Die Stiftung Felsentor wurde 1999 ins Leben gerufen um auf der Rigi in der Innerschweiz eine Stätte der Begegnung zu schaffen und zu betreuen.⁴ Im Kurszentrum werden vor allem buddhistische Retreats und Meditationskurse an, sowie jährlich zwei Zen-Praxisperioden angeboten.



<http://www.felsentor.ch>

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Bodhidharma>

³ Shunryu Suzuki, Zen-Geist – Anfänger Geist, S. 9

⁴ <http://www.felsentor.ch/>

4.1.2 Was ist Zen?

Über Zen wurden schon viele Bücher geschrieben und alle betonen, dass Zen Übung im Sitzen (Zazen) ist und damit das Bewusstsein des Jetzt erfahren werden soll.

Wenn ich über Zen schreibe, gleicht das dem etwas hilflosen Versuch, mein Gespür für den Meridianverlauf und dessen Qualität in Worte fassen zu wollen.

Shunryu Suzuki schreibt, dass Zazen-Praxis die verschiedenen Aktivitäten des Lebens in sich einschliesst. Zu sitzen und danach aufzustehen mit dem Gefühl, sich nun um das Alltägliche zu kümmern, ist ein falsches Verständnis der Praxis. Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden. Zazen zu sitzen ist nur das Üben, im Jetzt anzukommen und im Jetzt zu leben. Dies wird versucht auch im Alltag umzusetzen. Aber es braucht immer wieder die einfache Übung des Zazen.

Das ist alles.

Jede der Schulen hat zudem noch ihre eigenen Methoden um die Übung "im Jetzt zu sein" zu stärken.

"Obwohl wir Zazen praktizieren, sollten wir uns nicht die Zen-Schule nennen. Wir praktizieren einfach Zazen, und nehmen uns den Buddha zum Vorbild; deshalb praktizieren wir. Der Buddha lehrte uns, durch unsere Praxis zu handeln; deshalb sitzen wir."⁵

In Kapitel 4.2 schildere ich meine Zeit im Felsentor während der Praxisperiode. Dort kann mehr erfahren werden, was gelebtes Zen sein kann.

4.1.3 Drei Aspekte

Ich habe mir drei Aspekte aus dem Shiatsu herausgenommen, denen ich auch im Zen begegnet bin, und die mich während der Ausbildung immer wieder beschäftigt haben.

In der Literatur und in Gesprächen mit verschiedenen Zen-Erfahrenen aber auch -laien ging ich Fragen zu folgenden Themen nach:

- Ausrichtung und Harabewusstsein
- Achtsamkeit und Absichtslosigkeit
- Ursprung der Dinge

Ausrichtung, Harabewusstsein

Welche Bedeutung hat Hara im Zen?

Welche Bedeutung hat die Haltung im Zen?

Wie sieht das im Vergleich mit Shiatsu aus?

Im Shiatsu arbeiten wir aus dem Hara heraus. Hara ist der Bereich zwischen Sonnengeflecht und Schambein. Häufig wird auch der Bereich drei bis vier Fingerbreit unter dem Bauchnabel als Hara bezeichnet. Dort befindet sich unser Körperschwerpunkt und gemäss der chinesischen Gesundheitslehre auch der Sitz der Lebensenergie.

⁵Shunryu Suzuki, Zen-Geist – Anfänger Geist, S. 145

Wir brauchen Bilder, um unsere Arbeit aus Hara zu beschreiben wie "Das Hara leuchtet die Behandlungszone aus". Dabei ist die Durchlässigkeit im Becken wichtig. *"Ein Meister gibt Ki-Energie aus dem Hara heraus und ist in einem Zustand völliger Entspannung."*⁶

Wir richten die Wirbelsäule aus und öffnen die drei Schleusen Hara, Herz und Nacken. Wir geben Gewicht auf den Boden ab und machen Bai Hui (Akupunkturpunkt am obersten Punkt des Scheitels) am Himmel fest, der Scheitel strebt zur Decke.

Im Zen gibt es kein explizites Haraverständnis. Im Shobogenzo von Dogen Zenji, dem Standardwerk der Sotoschule, wird Hara nicht ein einziges Mal erwähnt. Vanja Palmers hat mir aber im Dokusan Gespräch gesagt: "Für mich ist Hara wie die Wurzel des Baumes. Es gibt mir Kraft. Wenn ich dazu neige zusammenzusinken, richte ich mich aus Hara heraus auf."

Im Fukan-Zazen-Gi beschreibt Dogen Zenji bereits vor über 700 Jahren die richtige Haltung beim Zazen. Es wird ein Sitzkissen auf ein quadratisches Kissen gelegt. Man setzt sich auf das Sitzkissen und nimmt den rechten Fuss auf den linken Oberschenkel und den linken Fuss auf den rechten Oberschenkel (jap. Kekka-Fuza oder Lotossitz). Heute wird aber auch im halben Lotossitz, im Schneidersitz oder auch in Seiza gesessen. Selbst das Sitzen auf einem Stuhl ist möglich, wenn es am Boden aus körperlichen Gründen nicht möglich ist.



<http://www.buddhaland.de/viewtopic.php?f=22&t=12856#p249838>

Wichtig ist die Aufrichtung der Wirbelsäule und die stabile Basis, welche Ruhe gibt. Dann legt man die rechte Hand zwei bis drei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels (Hara) mit der Handkante an den Bauch. Die linke Hand ruht in der rechten. *"Die beiden Daumen lehnen sich Gesicht zu Gesicht aneinander. Man hält dann den Leib aufrecht und sitzt auf rechte, strenge Weise. Man achte darauf, dass man weder nach links noch nach rechts, weder nach vorn noch nach hinten neige. Man achte auch darauf, dass Ohr und Schulter, Nase und Nabel je senkrecht übereinander stehen."*⁷

Wenn man diese Position einnimmt, merkt man, dass Hara durch das Mudra (die Handstellung) vor dem Bauch und das gesenkte Becken (Gesäss erhöht, Knie auf dem Grundkissen) eine besondere Bedeutung zubekommt. Der Oberkörper ist aufgerichtet, das Herz offen und durch die Position des Kopfes ist auch der Nacken geöffnet. Diese Haltung betont die drei Schleusen. Die Atmung erfolgt in den Unterbauch und das Heben und Senken der Bauchdecke ist im Mudra spürbar. Wir sitzen und atmen in Hara.

⁶ Masunaga, S. 67

⁷ Dürckheim, Wunderbare Katze, Kapitel Fukan-Zazen-Gi

Bewusste Atmung und oben beschriebene Sitzhaltung und können nur durch hohe Achtsamkeit aufrechterhalten werden.

Achtsamkeit

*"Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht."*⁸

Weshalb fällt es uns so schwer im Jetzt zu sein? Buddha spricht vom Affengeist und umschreibt damit unsere mentalen Prozesse. Unsere Gedanken rasen wie eine Horde Affen von Baum zu Baum, kosten da eine Frucht, dort eine andere und kommen nie zur Ruhe. So funktioniert auch unser Hirn. Es kategorisiert, katalogisiert, vergleicht und bewertet ständig. Jeder Aussenreiz führt zu einer Reaktion. Und so rennt der Geist der Wirklichkeit nach und verpasst sie dadurch ständig. *"Ich sehe nicht mehr, was wirklich ist, sondern nur noch, was ich denke, dass sei... Der Verzicht auf das dauernde Urteilen durchlüftet den Geist und befreit ihn von überflüssigem gedanklichem Ballast."*⁹

Mit offener Haltung akzeptieren wir, was wir gerade wahrnehmen. Zen übt und festigt diese Haltung der Achtsamkeit, in der wir mehr und mehr im gegenwärtigen Augenblick ganz da sein können, ganz in der wachen Präsenz.

Vereinfacht ausgedrückt: Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich putze, dann putze ich. Ich reinige nicht. Mein Ziel ist nicht die Reinigung sondern ich putze einfach.

Im Shiatsu behandeln wir in Achtsamkeit. Wir sind offen für das, was sich uns zeigt, was sich öffnet, was sich schliesst. Mit den vier Befundsmethoden (Bo-Shin, Mon-Shin, Settsu-Shin und auch Bun-Shin) bleiben wir während der Behandlung achtsam, unvoreingenommen – Absichtslos.

Absichtslosigkeit

Im Zen bedeutet absichtslos, keinem Ziel angehaftet zu sein, welches es zu erreichen gilt. Häufig wird Satori oder Erleuchtung als Ziel angegeben. Vielmehr ist es aber so, dass der Sitzende bereits Buddha ist (Bud = erleuchtet). Er muss dies nur noch erkennen. Er ist Bestandteil des grossen Ganzen, kein Objekt, das einzeln für sich steht. Wir trennen auch nicht den linken und den rechten Arm, denn diese sind Bestandteil unseres ganzen Körpers. So sind wir alle Teil vom Ganzen und auch gleichzeitig das Ganze. Deshalb ist jede Absicht ein Trugbild, der Glaube, das grosse Ganze ändern zu können. Wir fokussieren und verlieren dadurch den Sinn für das Ganze.

In der Shiatsu-Ausbildung habe ich das erste Mal von der absichtslosen Berührung gehört¹⁰. Darunter verstehe ich die Berührung aus der Mitte heraus, aus einem achtsamen, mitfühlenden Bewusstsein, das die Dinge so annimmt wie sie sind, ohne sie zu bewerten.

Ich denke, dass die Haltung der Absichtslosigkeit aus dem Zen ins Shiatsu eingeflossen ist. Im Zen wollen wir nichts. Es ist bereits alles da. Wenn wir uns ein Ziel nehmen, sind wir nicht mehr im Jetzt.

⁸ Thich Nhat Hanh, Achtsamkeits-Survival-Kit, 1. Kapitel

⁹ Lorenz Marti, Wie schnürt ein Mystiker sein Schuhe?, S.110/S.111

¹⁰ Skript Stufe 1, Kapitel 4

*"Die Absichtslosigkeit ist ein wesentlicher Anspruch des Shiatsu. Nichts suchen, nichts erreichen wollen. Alles ist da, es zeigt sich von selbst."*¹¹

Können wir Menschen therapieren, wenn wir absichtslos sind? Absichtslos heisst nicht orientierungslos, unentschlossen zu sein. Uns kommt etwas entgegen, wir entscheiden, womit wir starten wollen. Absichtslos heisst, offen zu sein für das, was uns entgegen kommt und immer wieder neu zu entscheiden wo wir durchgehen.

Rappenecker schreibt in seinem Essay Absichtslosigkeit und Wirksamkeit: *"Wenn wir zu fokussiert sind werden wir eng. Unser Herz ist nicht offen und gross genug um angemessen reagieren zu können."*¹²

Es gilt, in Achtsamkeit Offenheit zu wahren, kein Urteil zu fällen und mit Mitgefühl zu agieren.

Ursprung der Dinge

Frägt Zen nach dem Ursprung der Dinge? Gibt es eine Schöpfungslehre?

Dazu habe ich nirgends in der Literatur einen Hinweis gefunden. Im Herz Sutra¹³ steht die Erkenntnis "Form ist Leere, Leere ist Form". Hier findet sich für mich auch die quantenphysikalische Entsprechung in der kosmischen Ur-Energie. Unsere Welt besteht vor allem aus Leere. Auch die manifestierten Dinge bestehen hauptsächlich aus Leere. Die Materie erhält ihre feste Form, weil die Elektronen mit ihrer abstossenden Kraft jede Durchlässigkeit verhindern.¹⁴ Die Atome und ihre Teilchen sind unbestimmte Gebilde. Sie sind Teilchen aber auch Welle. Wenn wir ihnen näher kommen möchten, entschwinden sie uns. *"Vor dem Hintergrund der Quantenphysik wird deutlich: Alles ist Schwingung, Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Nervenimpulse, der Körper und die Umwelt."*¹⁵

So verstehe ich, dass alle Dinge eins sind und dass alles einen Ursprung hat.

Peter Itin schreibt in seinem Essay zum Herz Sutra:

*"Thich Nhat Hanh fragt: Leer von was? Und seine Antwort ist: Leer von einem eigenständigen, unabhängigen Selbst. Alles ist zusammengesetzt und bedingt, es gibt kein Selbst. Gleichzeitig entstehen aus der Leerheit alle Formen, die 10'000 Dinge, wie Laotse es ausdrückte."*¹⁶

In der Shiatsuausbildung nahmen wir auch dieses Bild von Laotse auf. Das Tao als ewiges Schöpfungsprinzip, das für den Ursprung des Kosmos und die Entstehung der Welt verantwortlich ist, aus dem alles hervorgeht und zu dem alles zurückkehrt – Das Einssein alles Bestehenden.

Tao gebiert eins, daraus entsteht Yin und Yang. Das Wechselspiel der zwei bringt Ki hervor. Diese drei zusammen bringen alles weitere hervor, die 10'000 Dinge.

Uns allen stellt sich die Aufgabe, wie kommen wir wieder zur Einheit – In Kontakt mit der einen Energie?

¹¹ Rappenecker, Yu Sen - sprudelnder Quell, S.13

¹² Rappenecker, Yu Sen - sprudelnder Quell, S.13

¹³ Anhang A

¹⁴ Lorenz Marti, Eine Hand voll Sternenstaub, S.113

¹⁵ Barbara Irmer, Carmen Mager, Nada Yoga, S. 21

¹⁶ Herz Sutra, Peter Itin

4.2 Praktisches Vorgehen

4.2.1 Die Praxisperiode

Die Schilderung meiner Erfahrung in der 15-tägigen Auszeit im Zen-Zentrum Felsentor auf der Rigi, wo in einer Praxisperiode Kloster "gespielt" wird, kann einen lebendigeren Einblick in Zen geben.

Der Ablauf der Praxisperiode verläuft immer in fünf Tageseinheiten. An allen Daten, welche die Ziffer Vier oder Neun enthalten, ist frei. Da ist Zeit, sich um seine persönlichen Dinge zu kümmern, Kleider zu waschen oder zu nähen, eigene Studien zu betreiben, sich auszutauschen. An diesen Tagen reisen Leute an oder auch wieder ab.

Am ersten Tag gibt es ein Tangaryo – Der Novize bittet um Aufnahme ins Kloster. Früher wurden die Leute bei Wind und Wetter mehrere Tage draussen gelassen. Dann durften sie in einen Vorraum und konnten sich hinsetzen, aber wieder mussten sie warten, ohne Essen und Trinken. Ihr Wille ins Klosterleben einzutreten sollte so geprüft werden.

Nach dem Tangaryo folgt der Tagesablauf bis zur letzten Woche dem gleichen Plan. Dieser ist im Anhang zu finden. Es kann durch spezielle Zeremonien, z.B. einer Priesterweihe, zu einer Abwechslung kommen.

Als Abschluss der Praxisperiode findet in der letzten Woche das Sesshin statt, eine sechstägige, intensive Sitzperiode.

Der Ablauf im Felsentor ist stark beeinflusst von den Praxisperioden im SFZC. Vanja Palmers und viele der anwesenden Leute, die ich getroffen habe, waren schon dort. Auch waren Gäste aus den USA mit über 40-jähriger Zen-Erfahrung anwesend, wie zum Beispiel Emila, welche mehrere Jahre einem Teil des SFZC vorstand.

Als ich am Abend des 4. Januars ankam, waren die Leiter bereits alle da.

Nach dem ersten Abendessen folgte eine Sitzeinheit. Diese umfasst immer 30 Minuten Zazen, 10 Minuten Kinhin (Gehmeditation) gefolgt von 30 Minuten sitzen. Vanja erklärte uns, dass der Ursprung der Praxisperiode bis nach Indien zurückgehe. Die Menschen dort hätten das ganze Jahr über gearbeitet und für sich meditiert. Während der Regenperiode kamen sie dann zusammen um sich auszutauschen, zusammen zu sitzen und zu leben.

Er machte noch auf die Chance aufmerksam sich in die Form (fester Tagesablauf, Rituale, formale Mahlzeiten usw.) zu geben. Heute seien wir in vielem sehr frei. Wir könnten zum Beispiel einfach in ein Flugzeug steigen um dahin zu fliegen, wohin wir wollten. Die Form helfe einem aber, sich zurückzubedenken, bei sich anzukommen. Wir hätten die Möglichkeit uns selbst zu verwirklichen, falls wir uns die Freiheit nähmen. Wenn wir uns der Form hingäben, kämen wir natürlich auch mit unseren Widerständen in Kontakt. Es lohne sich dies zu entdecken, es als Chance wahrzunehmen und nicht als beengendes Gerüst zu betrachten.

Tangaryo

Geweckt wurden wir um 6 Uhr und eine halbe Stunde später gab es die erste Sitzeinheit. Es folgte das Frühstück im Speiseraum des Haupthauses. An den folgenden Tagen der Praxisperiode wurde Frühstück im Zendo eingenommen.

Um 9:15 Uhr startete das Tangaryo – Sitzen bis zum Umfallen. Wie am Abend zuvor schlafen mir die Beine relativ schnell ein. Dies geschieht, wenn ich den rechten Fuss näher zu mir nehme. Ich sitze dadurch irgendwie schief als wenn ich es umgekehrt mache. Andererseits schütze ich so mein linkes Knie, das sonst durch die stärkere Beugung einen hohen, schmerzenden Druck auf meine Baker-Zyste ausübt.

Ich bin extrem müde und würde während des Sitzens gerne schlafen. Immer wieder mache ich die Augen zu. Sobald ich merke, dass auch die Glieder einschlafen, breche ich die Form auf. Irgendwann wechsele ich doch die Beinsetzung. Dadurch sitze ich besser (aufrechter?) und das Bein schläft nicht ein.

Irgendwann kommt der Schmerz... Im Knie zuerst... Im Rücken! Ganz mühsam ist, dass meine linke Hand gelegentlich einschläft, ein Gefühl als ob der Arm gestaut wäre.

Nach etwas mehr als eineinhalb Stunden erlaube ich mir, den Raum zu verlassen und lege mich kurz auf den Futon. Danach mach ich weiter.

Ich bin extrem erleichtert, als wir um 12:30 Uhr erlöst werden. Es gibt Mittagessen im Haupthaus. Anschliessend erledige ich noch (wichtige?) Telefonate und Mails. Das zeigt mir, dass ich noch nicht vollständig angekommen bin. Es verbleibt nur noch eine kurze Pause. Um 14:00 Uhr geht es weiter und ich sehe, dass diesmal 4.5 Stunden angesetzt sind. I'm not amused!

Zu Beginn nehme ich mir vor, dass ich jetzt einfach sitze und die Form nicht eher breche als einer der beiden neben mir sitzenden Cracks von der Hausgemeinschaft. Es geht nicht. Ich muss die Beine lösen. Kurz nach mir macht das auch mein rechter Sitznachbar. Ich wechsele die Stellung. Wieder bin ich extrem müde und würde gerne schlafen. Irgendwann breche ich ab und gehe in den Schlafsaal. Mit Schreck sehe ich, dass ich nur eine Stunde gegessen bin. Ich lege mich hin und döse weg. Nach 25 Minuten gehe ich wieder hoch und setze mich hin. Ich beginne erneut, meine Ausatmung zu zählen. Ich muss mich an etwas festhalten können. Nur Atem beobachten reicht nicht. Es geht mir besser. Ich bin wacher und schaffe es gelegentlich bis zehn zu zählen. Irgendwann breche ich wieder ab und mache nochmals Pause. Es geht noch 1 Stunde. 40 Minuten. Ich möchte nochmals voller Elan sitzen und wechsele die Sitzposition auf dem Kissen. Dazu stelle ich das Kissen auf seine Kante. Es ist nicht so stabil, aber irgendwann geht es. Wieder breche ich die Form, nach sehr langer Zeit wie mir scheint. Ich nehme sie wieder auf, diesmal mit gewechselter Beinsetzung. Es hört nicht auf. Die haben sicher einen Fehler gemacht. Ich sollte aufstehen, die Zeit kontrollieren und dann die Glocke schlagen. Ich bin aufs Äusserste angespannt und achte auf jede Aktion. Da! Bernd macht eine Bewegung, er steht sicher gleich auf. Nein? Nein! Jetzt, der Ino (der Verantwortliche für den Ablauf im Zendo) macht eine Bewegung. Vielleicht hat er die Aufgabe, die Glocke zu schlagen... Nein, auch nicht. Es kann doch nicht sein! Ich bin mir sicher, diesmal gut dreimal eine halbe Stunde mit abwechselnden Formen gegessen zu sein. Es hört nicht auf. Soll ich die Form brechen? Alles schmerzt. Erneut übe ich mich im Atem zählen – Der Schmerz wird weniger. Ich löse die Sitzhaltung auf... Nein, ich falte die Beine nochmals. Einen Atemzug um den anderen. Fünf, sechs, sieben – Die Glocke, endlich, endlich! Ich bin sehr dankbar.

Nach dem Abendessen findet die monatliche Vollmondzeremonie statt, an der ich zum ersten Mal teilnehme.

Vollmondzeremonie

Wir sind alle in Reihen zum Altar ausgerichtet. Einer spricht vor, wir sprechen nach. Jeder Spruch wird dreimal rezitiert und besteht aus mehreren Sätzen. Nach jedem Satz gibt es eine Niederwerfung. Meine Knie haben keine besondere Freude.

Nun noch in den Kniestand auf dem Zabuton, der Sitzmatte. Niederwerfung aus dem Kniestand. Beim Hochkommen stosse ich meinen Vordermann mit dem Kopf an seinem Po, so dass er fast nach vorne fällt. Es passiert mir noch drei Mal, was die näher Sitzenden sehr erheitert.

Viele der rezitierten Sprüche befremden mich. Zu sehr erinnern sie mich an die Kirche – Ich gelobe, ich gebe mich hin ...

Normaler Tagesablauf

Wir stehen früh auf und sitzen um sechs Uhr die erste Sitzeinheit. Mit dem Essen im Zendo und dem Teisho, der Lehrrede am Nachmittag, sitzen wir so etwa 4.5 Stunden. Es wird empfohlen, den Tag im Schweigen zu verbringen und nur wenn nötig zu kommunizieren.

Nach der ersten Sitzeinheit gibt es Frühstück im Oryoki Stil. Oryoki bedeutet im rechten Mass. Es ist eine sehr formale, achtsame Art des Essens. Jeder hat sein eigenes Geschirrsset, welches aus drei Schalen, Stäbchen, einem Löffel und einem Putzutensil (Settsu) besteht. Das Ganze ist in ein Tuch eingeschlagen, bedeckt von einer Serviette und einem Putztuch. Mit dem Verpackungstuch, den Schalen und den anderen Utensilien wird ein kleiner Holztisch gedeckt. Gegessen wird im Meditationssitz.



Der Ablauf folgt einem strengen Protokoll.

- Auspacken der Schalen, Tisch decken
- Rezitation
- Essen empfangen, eine Schale um die andere
- Rezitation
- Essen, auf Wunsch Nachschlag
- Rezitation
- Schalen und Essutensilien waschen
- Rezitation
- Putzwasser wegleeren
- Alles zusammenräumen und schön zusammenbinden
- Rezitation

Auch die Servierenden befolgen Regeln. Es ist festgelegt, wie sie die Töpfe zu halten haben, wer zuerst bedient wird und in welcher Reihenfolge das Essen ausgegeben wird. Dabei machen sie drei Mal die Runde: Die erste mit dem Getreidegericht (Reis, Mais, Haferbrei etc.), die zweite mit dem Saucen- oder Gemüsegericht (Kompott am Morgen, z.B. Gemüsecurry am Mittag) und die letzte mit der Nahrung für die kleinste Schale, Nüssen manchmal Joghurt am Morgen oder Salat am Mittag.

Mit der grossen Schale beginnend zur kleinsten gehend wird das Essen eingenommen. Die Speisen werden nicht gemischt. Der Geruch und der Geschmack der einzelnen Speisen können so bewusst aufgenommen werden. Mir hat das, nach den anfänglichen Schwierigkeiten mit den Formen und den Abläufen der Zeremonie, ausgesprochen gut gefallen.

An jedem fünften Tag werden Reinigungstücher und Settsu gewaschen. Da das Oryokiset während der ganzen Praxisperiode einem Sitzenden gehört und er es selber wäscht, hat die Küchengruppe keine Arbeit damit. Es ist eine sehr effiziente, ästhetische Art, eine grössere Gruppe von Leuten gleichzeitig mit Essen zu versorgen.

Nach dem Frühstück ist kurz Zeit für die Morgenwäsche und das Anziehen der Arbeitskleidung.

Um neun Uhr treffen sich alle zur Arbeitsverteilung (jap. Samu). Samu ist ein wesentlicher Teil der Praxis und dient der Übung, Meditation und Achtsamkeit im Alltag zu leben. Jeder bekommt eine Arbeit für drei Stunden, ausser denjenigen, welche an den Instrumenten für die Zeremonien geschult werden. Die Instrumente sind:

- Der Han: Schlagbrett, welches rhythmisch geschlagen wird um die Meditierenden eine Viertelstunde vor Meditationsbeginn ins Zendo zu rufen. Kurz, er ist der Wecker, die Uhr des Klosters.
- Die grosse Glocke: Sie wird am Morgen und am Abend vor der ersten und nach der letzten Meditation geschlagen. Ein sehr schönes Instrument. Auch an diversen Zeremonien wird sie geschlagen, z.B. an Neujahr 108 Mal.



- Mokugyo, der Holzfisch. Es ist ein Schlaginstrument, mit dem die Rezitationen rhythmisiert werden.
- Die kleine, mittlere und grosse Klangschale, welche zur Führung aller Abläufe im Zendo dienen. Sie läuten die Meditation ein und sie begleiten die Rezitation. Auch werden sie beim Abschluss geschlagen.
- Taku, Schlaghölzer. Sie werden zu Beginn und am Ende des Kinhin geschlagen aber auch am Ende des Oryoki.



Das Felsentor ist auch ein Gnadenhof für Nutztiere, welche z.B. vom Schlachthof geflüchtet sind. Ich war die ersten beiden Tage im Hühnerstall und durfte dort die Hühner versorgen.

Weiter habe ich Steine aus dem Bergbach geholt um einen Platz zu pflastern. Ansonsten wurde viel tägliche Arbeit im Haus verrichtet. Dies war auch die Zeit, in der ich die meisten Behandlungen machen durfte.

Nach dem Ende von Samu trifft man sich wieder zur Mittagsrezitation im Zendo, gefolgt vom anschliessenden Oryoki.

Danach ist Mittagspause, in der man Zeit für sich selbst hat. Für mich war das ein weiterer Zeitraum eine Behandlung zu geben.

Um 15:00 Uhr finden sich alle wieder im Zendo ein. Nach einer Sitzeinheit ist Zeit für Körperübungen. Ich konnte hier Makko-Ho Übungen anbieten, während andere sich im Bogenschiessen übten.

Um 17:00 Uhr versammeln sich alle zum Teisho, dem Lehrvortrag. Dieser war immer sehr spannend und vielfältig. Wir erläuterten gemeinsam einen der alten Texte, oder eine erfahrene Person schilderte aus ihrem Leben. Dabei ging es ernst oder auch sehr fröhlich zu. Es wurde viel gelacht. Steht ein Abreise-/Anreisetag bevor ist es die Zeit sich auszutauschen. Da meistens geschwiegen wird, ist dies eine willkommene Gelegenheit wieder zu sprechen.

Nach dem Abendessen im Speisesaal (bei dem auch gesprochen werden darf), kommen alle um 20:00 Uhr nochmals zu einer halben Sitzeinheit zusammen. Beendet wird mit der Rezitation der Zufluchtnahme, d.h. sich an Buddha, seiner Lehre und der Gemeinschaft zu orientieren. Gesungen wird in der Sprache Pali. Das ist eine Literatursprache, welche nahe mit dem Sanskrit verwandt ist. Es ist umstritten, ob es jemals eine gesprochene Sprache war.

Danach ziehen sich alle für die Nachtruhe zurück.

Zeremonie, Rezitation und Form

Obwohl immer wieder betont wird, dass Sitzen die wesentliche Praxis ist und eigentlich in sich genügt, nehmen die drei Stützen Zeremonie, Rezitation und die verschiedenen Formen und Rituale viel Platz ein.

Ich merke, wie sich in mir immer wieder Widerstand regt, besonders beim Rezitieren von für mich befremdlichen Textstellen. Gleichzeitig fühle ich mich getragen von diesen drei Stützen. Ich weiss, sie sind nur Hilfsmittel und können weggelassen werden, aber sie können mir Halt und viel Kraft geben.

Noch wichtiger ist mir, sie als Achtsamkeitsübungen zu sehen. Sie helfen, mich zu fokussieren und sie lassen mich im Jetzt ankommen. Ein Gedanke, der einen zum Beispiel beim Rezitieren des Herz Sutra in Besitz nimmt, lässt einen sofort strucheln. Der Atemfluss stockt und der Rhythmus ist gebrochen. Dies ist auch der Moment, in dem die Form zerschlagen wird. Ich liebe wenn das passiert, da alles aufricht und wenn es in der Gemeinschaft passiert, alle aus tiefem Herzen lachen lässt. Für mich sind wir in diesem Moment der grossen Energie ganz nah.

4.2.2 **Behandlungen**

Ich konnte in den Pausen, manchmal auch während des Samu, Interessierte behandeln. So kamen 15 Behandlungen zusammen. Alle Behandelten brachten ein konkretes Anliegen mit. Wenn ich mich nicht an den Stundenplan hätte halten müssen, wären einige Behandlungen mehr möglich gewesen. Für mich hätten es ein paar mehr sein dürfen.

Ich bat alle Empfangenden die gleiche Achtsamkeit in der Behandlung aufrecht zu halten, wie sie auch im Sitzen haben. Das bedeutet, in der Berührung zu sein, aber offen zu bleiben für das, was passiert. Wahrzunehmen, ob sich an einer anderen Körperstelle, in der Stimmung oder sonstwo etwas zeigt.

Ich selber wollte erfahren, ob ich hier anders behandle als zuhause. Wie anders?

4.2.3 **Makko-Ho Übungen**

Unerwarteter Weise bot sich mir die Chance, eine Stunde pro Tag Makko-Ho Übungen zu unterrichten. Es fanden sich jeweils sechs bis zehn Personen ein, welche die Übungen mitmachen wollten.

Ich gab zuerst eine intensive Einführung und nahm dann an den folgenden Tagen jeweils noch Ergänzungsübungen dazu, Dehnungen und Verdrehungen zur Stärkung und Ergänzung des Holzelementes.

4.3 **Ergebnisse**

4.3.1 **Zazen**

Sich zwei Wochen aus dem Alltagsgeschehen auszuklinken und von Beginn an auf sich zurück geworfen zu werden, hat eine enorm erholsame, wohltuende Wirkung, welche noch längere Zeit nach der Rückkehr anhält. Viele vermeintliche Knoten des Alltags werden gelöst.

Ich kam mit Sesshinerfahrung ins Felsentor. Doch der Start mit dem Tangaryo war eine grosse Herausforderung. Das Schlimmste in den ersten drei Tagen war, dass meine Beine immer wieder bis zur kompletten Taubheit einschliefen. Dies machte mir grosse Angst. Das Gespräch mit Emila half mir dabei, meine Sitzposition so zu verändern bis ich gut sitzen konnte. Ich brauchte etwa vier Tage um anzukommen, meine Sorgen von zuhause und die Gedanken an die Arbeit etwas fallen zu lassen. Dann fiel es mir immer leichter, im Zazen achtsam zu bleiben, Gedanken kommen zu sehen und sie auch wieder ziehen zu

lassen. Ich fühlte mich dadurch geborgen. Die Gedanken bestimmten und lenkten nicht wie sonst im Alltag mein Tun und Handeln.

Trotz diversen Teilnahmen an Sesshins war die Erfahrung, mich in ein klösterliches Leben zu begeben, nochmals um einiges intensiver. Ein Grund für diese Intensität war einerseits neben dem Sitzen, alltägliche Tätigkeiten in Achtsamkeit nachzugehen, andererseits meine Pausen für das Shiatsu und die Makko-Hos einsetzen zu können und auch dort achtsam zu sein.

4.3.2 Umgang mit der Form

Ich kenne und schätze die Form wie wir sie im Karate leben. Regeln des Zusammenseins, Regeln des Kampfes, das Verbeugen, das Grüßen und die Kata, eine vorgegebene Abfolge an Bewegungen.

In der Shiatsu-Ausbildung habe ich die Form, wie ich mich setze, positioniere und ausrichte, gerne angenommen. Auch dort gab es Momente, wo ich mich gerne bequemer hingesetzt und ich die Ausrichtung gerne mal fallen gelassen hätte. Aber die Form gab mir in diesen Momenten Halt und war eine Richtlinie, welche mich zu einer besseren Berührungsqualität brachte.

Deshalb war ich überrascht, dass ich zu Beginn so etwas wie Abneigung gegen die verschiedenen Formen des Zen hegte. Es regte sich Widerstand in mir. Vanjas Vortrag, Bernds liebevoller Umgang mit den Formen und das Oryoki selber brachten aber recht schnell Versöhnung. Die Formen werden vor allem in Gemeinschaft gelebt. Sie können Halt geben. Manchmal sind sie leer, wenn sie nur noch heruntergespult werden. Für mich war wichtig zu erfahren, wie mir die Form in der Zenpraxis half, im Moment anzukommen und achtsam zu sein. Dies kam mir beim Behandeln zu Gute.

4.3.3 Die Behandlungen

Die Behandlungen fielen mir leicht. Ich brauchte keine Vorbereitung, keine Besinnung. Sie waren Bestandteil des Alltags und erfüllten mich immer mit grosser Freude. Wenig erstaunlich ist, dass ich vor einer Behandlung bereits bei mir war, mich nicht erst sammeln musste. Ich konnte meine Shiatsu-Aufgaben der letzten Ausbildungsstufe gut einbringen: Im Vorgespräch die Bedürfnisse aufnehmen, in der Behandlung die Empfangenden integrieren und auch Erkenntnisse aus der Behandlung transferieren.

Das Beste aber war, dass ich weiterhin mit den Behandelten in Kontakt war, dass ich sie zum Teil bei den Makko-Ho Übungen nochmals begleiten durfte und wahrnehmen konnte, wie sie die mitgegebenen Aufgaben gut be- und verarbeiteten.

Mein Eindruck war, dass alle Behandelten viel aufmerksamer in der Berührung waren als andere Personen, welche zum ersten Mal eine Behandlung bekommen.

Sie waren sehr gut in der Lage, bei meiner Berührung zu bleiben und offen dafür zu sein, wenn sich etwas an einer anderen Körperstelle zeigte oder ein Gefühl, ein Bild oder anderes hochkam.

Alle waren für die Shiatsu Behandlungen enorm dankbar und wünschten, dass diese künftig idealerweise immer Bestandteil einer Praxisperiode sein sollten.

4.3.4 Makko-Ho Übungen

Dass ich diese Übungen geben durfte, ist mir zugefallen und dafür bin ich sehr dankbar. Denn einerseits haben die Makko-Hos dadurch für mich an Bedeutung gewonnen, andererseits habe ich sie als Entspannungs- und Achtsamkeitsformen schätzen gelernt.

Eine Gefahr beim Sitzen sehe ich im enormen Fokus der Leute auf die Mitte. Sich nach oben zu öffnen geht bei den meisten verloren. Viele Praktizierende haben eine sehr schöne Ausrichtung, mit einer starken Mitte und aufrechter Wirbelsäule. Aber die obere Atmung geht etwas vergessen und auch die damit verbundene Möglichkeit, sich nach oben gross zu machen.

Deshalb habe ich in den Übungen immer ausgehend von der Haltung in Zazen, spielerisch von der Aufrichtung ins Sich-fallen-lassen gewechselt. Dies ging so weit, dass ich die TeilnehmerInnen auch einmal auf dem Boden um sich selbst rollen liess. Wohlgermerkt, da waren zum Teil über 70-jährige Personen darunter!

Wir waren uns einig, dass Körperübungen Bestandteil jeder längeren Meditationspraxis sein sollen, eben das, was Bodhidharma gemäss Überlieferung schon ins Shaolin Kloster gebracht hatte.

4.3.5 Meine Fragestellungen

Ich empfehle allen TherapeutInnen Meditation als Übungsform der Achtsamkeit, als Auseinandersetzung mit sich selber und Kontaktmöglichkeit mit dem Ursprung zu praktizieren.

Wir Shiatsu-therapeutInnen können dankbar sein dafür, dass wir einen Beruf ausüben, in dem Achtsamkeit im Alltag relativ einfach gelebt werden kann. Die grosse Herausforderung nach einem Rückzug vom Alltag, ist die Aufgabe, die Übung in Zazen wie auch die Achtsamkeitsübungen in den gewohnten Tagesablauf zu integrieren. Dieser Transfer in den Alltag ist es, was wir auch in der Behandlung versuchen. Wir möchten die Behandelten integrieren und sie ermuntern Aufgabenstellungen mitzunehmen und so ihr Thema aus der Behandlung in den Alltag zu transferieren. So schwierig es für unsere Klienten ist, sich Zeit für selbst leichte Aufgaben zu nehmen, so schwierig ist es auch Zazen jeden Tag im Leben zu integrieren. Ein Berufstätiger, zum Beispiel in der Funktion eines Projektmanagers in der Software Einführung, bei dem die Energie keine offensichtliche Rolle spielt, dessen Arbeit durch Exaktheit, Messbarkeit und Fokussierung aber häufig auch durch Zeitdruck bestimmt ist, wird es noch viel schwerer haben, Zen in seinen Alltag zu integrieren.

Ich merke, wie es mir hilft, das Einswerden mit den Klienten gelegentlich zu erfahren. Das gelingt nie eine ganze Sitzung lang. Ich bin dankbar, dies immer wieder erleben zu dürfen.

Zen kann nicht mit dem Verstand erfasst werden. Genauso wenig können im Shiatsu die Meridianlinien über eine Körperkarte erfahren werden. Nur durch das Sich-Öffnen für die subjektive Erfahrung kann die Welt des Energetischen angenommen werden. Es ist interessant, dass sich durch das Einlassen auf Unschärfe und Unsicherheit das Tor auftut zur Wahrnehmung energetischer Phänomene und fürs bessere Verstehen eines Menschen. Auch in diesem Bereich unterstützt uns Zen in der Arbeit. Hier kommt für mich die Absichtslosigkeit nochmals ins Spiel, welche wir im Zazen erfahren, aber vor allem

üben können. Gedanken zu beobachten und sie ziehen zu lassen hilft uns, Absichtslosigkeit zu trainieren.

Darf ich einem Menschen das Bild, das Komposit mitteilen, oder bin ich dann nicht mehr absichtslos? Ich denke wir dürfen das. Wir sollen das auch. Während der Behandlung wurden wir zu eins. Das Bild ist entstanden. Ich darf es weitergeben und den Klienten für mündig annehmen, dass auch er es absichtslos annimmt und für sich entscheidet, ob er es aufnimmt oder es lassen will.

5. Schlussteil

5.1 Reflexion über die Diplomarbeit

Ich wollte diese Arbeit möglichst schon in der Praxisperiode soweit vorbereiten, dass ich sie in den Grundrissen bereit haben würde. Ich bin aber nur mit wenigen Notizen zurückgekommen. Die vermeintlichen Pausen, welche ich gerne fürs Schreiben benutzt hätte, wurden durch die Behandlungen und den Makko-Ho Stunden belegt. Aber das Lesen und Zusammentragen der Theorie, das Schreiben und Formatieren des Textes, liessen mich die geschenkte Zeit im Felsentor wieder aufleben. Es hat mich bestärkt, mich vermehrt mit Zen auseinanderzusetzen. Allerdings gilt für mich als erstes, das Sitzen in Zazen in meinen Alltag integrieren zu können.

5.2 Reflexion zu meiner Fragestellung und Zielsetzung

Der Austausch im Felsentor hat mir geholfen meine Fragen zu beantworten und die Ziele dieser Arbeit zu erreichen. Allerdings wurde ein grosses Tor aufgestossen hinter dem noch viel mehr Fragen warten.

5.3 Vorgehen bei der praktischen Arbeit

Ich hoffe, meine Schilderung lässt den Leser spüren, wieviel mir diese Auszeit auf dem Felsentor bedeutet hat. Ich möchte aber dazu erwähnen, dass meine zwei Wochen dort zu kurz waren für das komplexe Thema.

Ich bin dankbar, dass ich unverhofft die Makko-Ho Übungen anleiten durfte, weil dies inspirierend für mein Shiatsu ist.

5.4 Zukünftige Chancen in der Praxis zum Thema

Ich kann mir gut vorstellen, Achtsamkeit vermehrt auch als Thema in die Behandlung einzubringen. Wie ich geschrieben habe, wäre es schön, wenn wir Klienten zu Achtsamkeit anleiten können, sodass sie auf Ihren Körper und Geist achtgeben und damit arbeiten können, damit eine Behandlung in Einheit - aus 10'000 wird eins - möglich ist.

5.5 Danksagung

Mein Dank geht ans Felsentorteam und die Leitung der Praxiseinheit.

An meine Klienten und Klientinnen.

An meine ShiatsulehrerInnen.

An meine Kinder.

An Jasmin, meine Frau.

6. Literaturverzeichnis

6.1 Bücher

- Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, Dr. Shitsuto Masunaga / Dr. Wataru Ohashi, Neuausgabe 2010, O.W.Barth Verlag
- Wunderbare Katze, Karlfried Graf Dürckheim, 9. Auflage 1991, O.W. Barth Verlag
- Zen-Geist Anfänger-Geist, Shunryu Suzuki, 2009, Verlag Herder
- Wie schnürt ein Mystiker seine Schuhe?, Lorenz Marti, 7. Auflage 2012, Herder Verlag
- Eine Hand voll Sternenstaub, Lorenz Marti, 2. Auflage 2013, Kreuz Verlag
- Shiatsu für Anfänger, Wilfried Rappenecker, 8. Auflage 2014, Wilhelm Goldmann Verlag
- Die Gedichte von Bertolt Brecht in einem Band, Suhrkamp 1981
- Shiatsu, Carola Beresford-Cooke, 3. Auflage 2013, Elsevier GmbH
- Atlas Shiatsu, Wilfried Rappenecker / Meike Kockrick, 2. Auflage 2012, Elsevier GmbH
- Nada Yoga, Barbara Irmer / Carmen Mager, 1. Auflage 2009, Theseus Verlag

6.2 Skripts

- Skripts der Stufen 1-5, diverse Verfasser, Tao Chi Schule

6.3 Magazine / Internetartikel

- Herz Sutra, Peter Itin, <http://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/herz-sutra4.pdf>
- Zen in der Kunst des Shiatsu, René Tischhart, http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_113.htm
- Absichtslosigkeit und Wirksamkeit, Wilfried Rappenecker, http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_16.htm
- Wege zur Achtsamkeit, Christoph Simma [www.szh.ch/bausteine.net/f/9036/Simma Wege zur Achtsamkeit.pdf](http://www.szh.ch/bausteine.net/f/9036/Simma_Wege_zur_Achtsamkeit.pdf)

7. Anhang

7.1 Anhang A Tagesablauf in der Praxisperiode

- 5:30 Wecken
- 6:00 Sitzeinheit
- 7:10 Rezitation
- 7:15 Oryoki – Frühstück
- 9:00 Samu
- 12:00 Samu Ende
- 12:20 Rezitation
- 12:30 Oryoki – Mittagessen
- 15:00 Zazen
- 15:30 Makko-Ho oder Pfeilbogenschiessen
- 16:30 Tee
- 17:00 Taisho (Vortrag)
- 18:30 Abendessen im Speisesaal
- 20:00 Sitzeinheit
- 21:10 Rezitation
- 21:15 Abendruhe

7.2 Anhang B Herz Sutra japanisch - deutsch

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

KAN JI ZAI BO SATSU GYO JIN HAN NYA
HA RA MIT TA JI SHO KEN GO ON KAI KU
DO IS SAI KU YAKU SHA RI SHI SHIKI FU I
KU KU FU I SHIKI SHIKI SOKU ZE KU KU
SOKU ZE SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU
NYO ZE SHA RI SHI ZE SHO HO KU SO FU
SHO FU METSU FU KU FU JO FU ZO FU
GEN ZE KO KU CHU MU SHIKI MU JU SO
GYO SHIKI MU GEN NI BI ZES SHIN NI MU
SHIKI SHO KO MI SOKU HO MU GEN KAI
NAI SHI MU I SHIKI KAI MU MU MYO
YAKU MU MU MYO JIN NAI SHI MU RO
SHI YAKU MU RO SHI JIN MU KU SHU
METSU DO MU CHI YAKU MU TOKU I MU
SHO TOK KO BO DAI SAT TA E HAN NYA
HA RA MIT TA KO SHIN MU KE GE MU KE
GE KO MU U KU FU ON RI IS SAI TEN DO
MU SO KU GYO NE HAN SAN ZE SHO
BUTSU E HAN NYA HA RA MIT TA KO
TOKU A NOKU TA RA SAM MYAKU SAM
BO DAI KO CHI HAN NYA HA RA MI TA ZE
DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU JO
SHU ZE MU TO DO SHU NO JO IS SAI KU
SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN NYA HA
RA MIT TA SHU SOKU SETSU SHU WATSU
GYA TE GYA TE HA RA GYA TE HARA SO
GYA TE BO JI SOWA KA HAN NYA SHIN
GYO.

LEHRREDE VOM HERZEN DER VOLL KOMMENEN WEISHEIT

Bodhisattva Avalokitesvara in der Übung der tiefen, transzendenten Weisheit erkannte, dass alle fünf Skandas leer sind und überwand so alles Leiden – Sariputra.

Form ist nichtsanderes als Leere, Leere nichts anderes als Form. Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form.

Das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Wollen und unterscheidendes Denken. Sariputra, die Formen aller Dinge sind leer, sie entstehen nicht und vergehen nicht, sie sind nicht rein und nicht unrein, nehmen nicht zu und nicht ab. Daher ist in der Leere keine Form. Weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen oder unterscheidendes Denken, weder Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper, weder Farbe, Ton, Duft oder Geschmack.

Weder Berührbares noch Vorstellung, weder ein Bereich der Sinnesorgane noch ein Bereich des Denkens, weder Unwissenheit noch ein Ende von Unwissenheit. Und so gibt es weder Alter noch Tod, noch ein Ende von Alter und Tod, weder Leiden noch Entstehen von Leiden, kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg, weder Erkennen noch Erreichen, weil es nichts zu erreichen gibt. Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit, ohne Hindernis im Geiste, ohne Hindernis und daher ohne Furcht. Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana. Alle Erwachten der Vergangenheit leben aus dieser transzendenten Weisheit, erreichen die höchste Erleuchtung, vollkommen und unübertroffen. Wisse daher, dass die transzendente Weisheit das grosse Mantra ist, das grosse strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das unvergleichliche Mantra, das alle Leiden nimmt.

Das ist wahr und ohne Fehl. Das ist das Mantra verkündet in der transzendenten Weisheit:

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI
SVAHA



Wenn ich liebe, wenn ich fühle,
ist es eben auch Verschleiss.
Geh ich zeitig in die Kühle,
werde ich wieder heiss.

Bertold Brecht