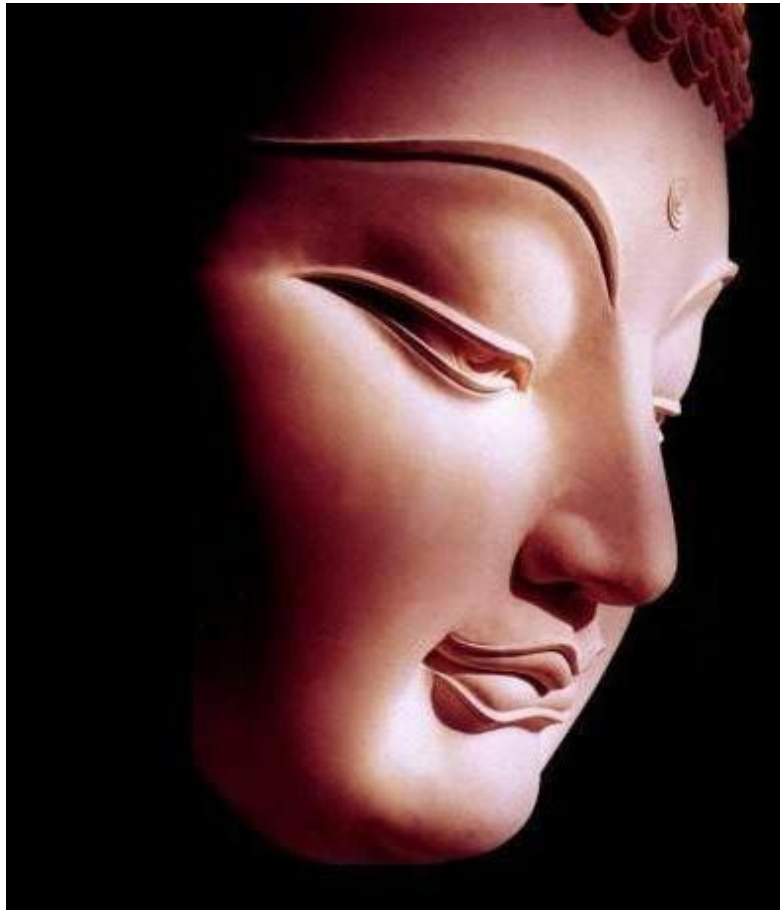


# Diplomarbeit

*(Teil II: Projektarbeit)*



## *Yoga und Zen*

zur Erlangung des Titels diplomierter Yogalehrer YS Yoga Schweiz  
von  
Manuel Flückiger

**„Es ist nicht schwer, den WEG zu durchdringen,  
doch man muss frei sein von Liebe und Hass,  
von Neigung und Abneigung.“**

Meister Sosan

(Shijinmei, Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist, Meister Sosan, mit Kommentaren von Meister Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Berlin, 1979, S.10)

**„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im  
Geist.“**

YS I.2

(Sukadev Volker Bretz, Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute, Verlag Via Nova, Perersberg, 2005, S.19)

## **Vorwort** - *oder wie ich dazu komme diese Arbeit zu schreiben.*

Mit sieben Jahren habe ich mit dem Judo- und als 14-Jähriger noch mit dem Aikido-Training angefangen. Mit Sensei Ikeda hatte ich einen Aikido-Meister, bei dem die Beeinflussung der japanischen Kampfkünste durch den Zen-Geist klar erkenntlich war. Was mir aber erst, nachdem ich viele Jahre unter seiner Leitung trainiert hatte, bewusst wurde. Die Atemübungen zu Beginn jeder Lektion, die gezielte Bauchatmung, die herausragende Wichtigkeit vom hara, dem Zentrum, alle diese Elemente begegneten mir später in der Zen-Schulung wieder. So kann man sagen, dass ich bereits als Jugendlicher eine intensive Schulung im Geiste des Zen erfahren durfte.

Als 19-Jähriger, durchgerüttelt nach meinem Sportunfall, welcher meinen damaligen Träumen ein abruptes Ende bereitete, kam ich über einen Aikido-Freund zum ersten Mal in Kontakt mit der traditionellen Zen-Meditation.

Ich hatte während dem Zazen, wie die traditionelle Meditation im Zen genannt wird, unglaubliche Knieschmerzen. Deshalb begann ich nach etwas zu suchen, das mir helfen würde, die Zazen-Haltung schmerzfrei einzunehmen. Für die Meditation wird im Zen grundsätzlich der halbe Lotussitz oder auch der volle Lotussitz angeleitet und da ein Zazen zwei Sitzmeditationen, unterbrochen von einer Gehmeditation beinhaltet, sind für körperlich Unvorbereitete Schmerzen häufig. Dies war sodann auch der Zeitpunkt, wo ich mit Yoga in Kontakt kam. Ich fing bei einer indischen Yogalehrerin an, welche einen sehr traditionellen hatha-yoga unterrichtete. Neben asana und pranayama machten wir mit ihr Übungen wie trataka. Vor allem aber zeigte sich, dass die Yoga-asanas eine sehr gute Vorbereitung sind, um die Meditationshaltung besser und insbesondere schmerzfreier einzunehmen.

Auf der Suche nach Antworten, nach neuen (Lebens-) Inhalten, stürzte ich mich sodann aufs Zen. Zuerst ging ich ins Zentrum für Zen-Buddhismus in Zürich, das unter der Leitung von Agetsu Agatha und Robert Wydler Haduch steht. Unter ihrer Leitung machte ich auch mein erstes sieben-tägiges Zen-Sesshin, in vollständigem Schweigen. Robert Wydler Haduch, ein

amerikanischer Yogalehrer und Ehemann von Agetsu, unerrichtete da zwei Mal täglich asanas, was zugleich das erste Mal war, wo ich die interessante Kombination von Yoga und Zen-Meditation erleben konnte.

1995 betrat ich zum ersten Mal das Zen-Dojo Zürich, welches unter der Leitung von Missen Michel Bovay, stand. In den nächsten Jahren sollte das Zen-Dojo der wichtigste Ort für mich werden, an dem ich auch den weitaus grössten Teil meiner Freizeit verbrachte. Als ich noch die Gewerbeschule in Zürich besuchte, nutzte ich die Gelegenheit, um am frühen Morgen um 06:30 Uhr bis ca. 08:00 Uhr ins Zazen zu gehen. Dadurch kam ich zwar immer etwa 15 Minuten zu spät zur Schule. Ich musste also meinen Lehrern erklären, dass ich am Morgen zuerst mein Zazen machen wollte, bevor ich zur Schule komme. Dies stiess nicht bei allen Lehrern auf gleich viel Verständnis, ich liess mich jedoch nicht beirren und besuchte weiter am Morgen das Zen-Dojo.

Michel Bovay war Schüler von Meister Deshimaru, und als langjähriger Sekretär des Meisters war er nach dessen Tod im Jahre 1982 einer der Hauptverantwortlichen für die Weitergabe seiner Lehre.

Meister Taisen Deshimaru, Nachfolger des Zen-Meisters Kodo Sawaki, kam 1967 nach Europa. Während den 15 Jahren, die er in Paris lehrte, gründete er die Internationale Zen-Vereinigung und schuf den ersten grossen Zen-Tempel, La Gendronniere, wo regelmässig mehrere hundert Menschen an sesshin teilnehmen.

Im Herbst 1998 zog ich schliesslich nach Zürich, um mich mehr dem Zazen widmen zu können und um von Michel Bovay unterwiesen zu werden. Ich hatte meine Lehre abgeschlossen und noch keine Arbeit. Das einzige, was ich sicher wusste, war, dass ich keinen Job annehmen würde, der es mir nicht erlaubt, am Morgen ins Zen-Dojo zu gehen. Dazu habe ich mich entschlossen, nachdem ich den ganzen Sommer im Zen-Tempel La Gendronniere verbrachte und da die Ordination zum Mönch empfangen hatte. Auch diese Entscheidung stiess bei der Mehrheit der Menschen um mich nicht wirklich auf Verständnis. Oder, um es mit den Worten eines guten Freundes auszudrücken: „Wenn jemand am Morgenfrüh um 05:30 Uhr aufsteht um danach eine Stunde lang die Wand anzustarren, muss der schon ein Bisschen verrückt sein.“

Bis 2003 war ich fast täglich im Zen-Dojo anzutreffen. In diesem Jahr ging ich schliesslich in ein chinesisches TAO-Center, wo ich meine Frau kennen lernte. Die Entscheidung zu heiraten brachte mich dazu, meine Prioritäten anders zu setzen, was mich ebenfalls zu einer beruflichen Neuausrichtung bewog. Ich wollte nicht wie bis anhin von Hilfsjobs leben, was aber den Kompromiss bedingte, meine Zen-Aktivitäten zurückzustellen. Gleichzeitig wuchs mein Interesse an der Yoga-Philosophie, und so konnte ich meine Yoga-Praxis intensivieren.

*„Zen zu ergründen bedeutet, uns selbst zu ergründen,  
uns selbst zu ergründen bedeutet,  
uns selbst zu vergessen,  
uns selbst zu vergessen bedeutet, die Buddhanatur,  
unsere ursprüngliche Natur, zu finden.“*

*Meister Dogen*

(Zazen, die Praxis des Zen, Taisen Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Leimen, 1991, S.22)

### *Die Projektarbeit:*

Ich betrachte diese Arbeit nicht als objektiv im wissenschaftlichen Sinn, sondern sie hat vielmehr den Charakter einer Reflektion über meine Erfahrung mit den beiden Disziplinen Yoga und Zen.

Neben dem Vergleich von Yoga und Zen im Allgemeinen möchte ich vor allem die Praxis dieser beiden Disziplinen, wie sie im Westen geübt werden, einander gegenüberstellen.

Dabei soll aufgezeigt werden, dass die Praxis von Yoga und Zen sich nicht widersprechen, sondern diese Verbindung eine Bereicherung auf allen Ebenen ist. Es ist zwar kein Muss, diese beiden Lehren zu verbinden, doch liegen einige Vorteile der Verbindung auf der Hand.

Dass diese Erfahrung nicht nur die meine ist, möchte ich anhand eines Interviews darlegen.

Der gemeinsame Kern beider Lehren dient im Endeffekt dem gleichen Ziel: der Erfahrung der ursprünglichen Einheit. Die Betonung der inneren Erfahrungsdimension verbindet die beiden Lehren: Der Mensch soll die Einheit erfahren und erleben. Es handelt sich dabei nicht um eine zusätzliche Theorie, sondern um eine erfahrbare und gelebte Realität.

Anhand eines Aspektes, der Achtsamkeit, welcher sowohl im Yoga als auch im Zen von grosser Bedeutung ist, möchte ich die Gemeinsamkeiten herauschälen und darlegen.

*„Unser gegenwärtiges Leben ist Lärm und Missklang.*

*Yoga und Zen sind, über verschiedene Methoden, Wege der Rückkehr zur Stille.“*

Meister Deshimaru

(Zazen, die Praxis des Zen, Taisen Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Leimen, 1991, S.46)

## **Zen** – *die Spiegelung des Mondes im Bergsee.*

Wenn es um östliche Weisheit geht, ist "Zen" zu einem der meistzitierten Begriffe der westlichen Welt geworden, ob auf Buchumschlägen oder in Fernseh-Meditationen, in esoterischen Seminaren, sogar in Managerseminaren. Trends in Mode, Architektur oder Gesellschaft bekommen den Begriff "Zen" übergestülpt, und sehr viele Menschen verbinden damit zumindest auf den ersten Blick eine gewisse entspannte Lebenshaltung.

### *Aber was ist Zen?*

Zen ist....., also das ist nicht so einfach. Jeder der sich dem Zen näherte, wird wissen: Zu beschreiben was Zen ist, ist als ob man einen Fisch mit den blossen Händen fangen möchte. In dem Moment, wo man ihn festhalten will, entgleitet er unseren Händen.

Wenn man erklärt bekommt, Zen sei die Spiegelung des Mondes im Bergsee, werden wir auch hier am Kopf kratzend stehengelassen und wissen nicht wirklich mehr.

Zen für sich hat keine Theorie. Es ist nicht Denken, es ist nicht Nicht-Denken. Es ist nicht etwas das man lehrt, es ist keine Kenntnis, die mit dem Gehirn erfasst werden könnte.

Vielmehr ist es eine Praxis, etwas das man ist. Zen bedeutet sein Leben hier und jetzt zu leben und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft.

Zu sagen Zen ist Hier und Jetzt, Zen ist dieser Moment, ist ein Anfang. Aber letztlich ist Zen einfach Zen.

### *Ein kurzer historischer Überblick.*

Das Wort „zen“ ist die japanische Lesart für das chinesische Wort „chan“. Und dieses ist wiederum von dem Sanskritbegriff *dhyana* abgeleitet, was „Kontemplation“ oder „Meditation“ bedeutet. Es mag aber auch aufschlussreich sein, dass das japanische Schriftzeichen für Zen auch soviel wie "loslassen" bedeutet.

Die Zen-Meister betonen immer wieder, Zen gehe auf die Erfahrung des historischen Sakyamuni Gautama Buddha zurück, der in der Meditationshaltung die Erleuchtung verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ohne Unterbruch von Meister zu Schüler weitergegeben. Nach 28 Generationen der Weitergabe in Indien, brachte der Weise Bodhidharma im 6. Jahrhundert die buddhistische Lehre nach China und wurde zum ersten chinesischen Patriarchen. In China wurde die Lehre stark vom dort weit entwickelten Taoismus beeinflusst und erlebte, nach dem 6. Patriarchen Hui-Neng, seine Blütezeit vom 8. bis 13. Jahrhundert. Um 1200 brachte Meister Dogen die Lehre schliesslich nach Japan, wo das Zen die Kultur mitprägte. Der Einfluss des Zen-Geistes zeigt sich in der japanischen Dichtkunst (haiku), im Blumenstecken (ikebana), in der Gartenkunst, in der Tuschemalerei, in den Kampfkünsten, allen voran im Bogenschiessen (kyudo) oder der Kunst des Schwertziehen (laido) und in der Teezeremonie (chado).

Mit Meister Taisen Deshimaru, als Verantwortlicher für das Soto-Zen, kam die Unterweisung schliesslich nach Europa. Manche nennen ihn deshalb „den Bodhidharma der heutigen Zeit“.

### *Die Methode; Zazen, das Sitzen.*

Bei der Rinzai-Schule wird fast immer ein koan verwendet. Das sind paradoxe Fragen, die den Schüler zum Erleben des Absoluten führen sollen. Das Soto-Zen basiert auf dem Nur-Sitzen, dem so genannten shikantaza.

In der Zen-Meditation geht es in erster Linie um das aufrechte Sitzen in der Stille. Um Zazen zu praktizieren, setzt man sich auf ein Meditationskissen. Die Beine sind im Lotus oder im halben Lotus gekreuzt, das Becken ist leicht nach vorn geneigt, so dass die Knie einen festen Halt auf dem Boden haben. Von dieser Basis aus richtet man die Wirbelsäule auf und stösst mit dem Kopf gegen den Himmel. Die Schultern sollten entspannt sein. Der Blick ist gesenkt. Die linke Hand liegt auf der rechten, die Handflächen nach oben gerichtet. Die Daumen sind waagrecht und ihre Spitzen berühren sich leicht. Beide Hände ruhen auf den Oberschenkeln und die Handkanten sind in Kontakt mit dem Unterbauch. Auf diese Weise sind die Bedingungen für die vollständige Unbeweglichkeit der Haltung geschaffen. Man sitzt in dieser Haltung und konzentriert sich auf die Atmung. Zwischen zwei Zazen übt man kinhin, das ist meditatives Gehen im Rhythmus der Atmung. Ausserdem wird als Hilfe während Zazen, aber nur auf Bitten, der kyosaku gegeben. Dabei wird mit einem flachen Stab auf die Meridianpunkte rechts und links des Nackens geschlagen, so dass der Übende sich wieder aufrichten kann und wach bleibt.

Während Zazen lässt man die Gedanken und alles, was im Geist erscheint, vorbeiziehen, ohne daran zu haften oder davor zu flüchten. Alles zieht vorbei wie Wolken am Himmel. Man beobachtet die Gedanken wie Formen vor einem Spiegel.

Ohne zu versuchen, die Wahrheit zu erreichen oder die Illusion abzuschneiden, manifestiert sich das universelle Bewusstsein auf natürliche Weise. Dieser Zustand ist nicht ein spezieller Bewusstheitszustand, sondern die Rückkehr zum ursprünglichen Zustand. So erlebt man, dass ein intuitives, ursprüngliches Bewusstsein existiert, radikal verschieden vom gewohnten Bewusstsein. Wenn man die Haltung völlig bewegungslos beibehält und eine tiefe, ruhige Atmung hat, kann die Wirklichkeit des Lebens erfahren werden.



*„Wenn einer fragt, was ist das wahre Zen,  
ist es nicht nötig, dass ihr den Mund öffnet, es zu erklären.  
Zeigt alle Aspekte eurer Zazen-Haltung.  
Dann wird der Frühlingswind wehen und die  
wunderbare Pflaumenblüte aufgehen lassen.“  
Daichi Sokei*

(Zen, Praxis und Lehre Geschichte und Perspektiven, Michel Bovay, Laurent Kaltenbach,  
Evelyn de Smedt, Kösel-Verlag, München, 1993, S.19)

Die Zen-Lehre wurzelt auch sehr stark im Alltag. Sie zielt auf eine tiefgreifende Umwandlung des Individuums zur wahren Selbstverwirklichung hin und kann darin von einzigartiger Wirksamkeit sein. Im Zazen, dem selbstlosen Sitzen, kommt es aber oft aufgrund körperlicher Einschränkungen zu Schwierigkeiten. Leicht hat man schon nach wenigen Minuten in der Haltung massive Rücken- bzw. Hüft- und/oder Knieschmerzen. Hilfsmittel wie Sitzkissen oder kleine Sitzbänke schaffen hier nur kurz Erleichterung. Auch ist es anfangs sehr schwierig, die Atmung im Zazen fließend, langsam und gleichmäßig zu halten. Geduld alleine ist hier oft zu wenig um die Zazen-Praxis zu optimieren.

In vollständiger Unbeweglichkeit, über längere Zeit im Zazen zu sitzen ist rein physisch schon eine grosse Herausforderung. Hier sehe ich hatha-yoga als die perfekte Vorbereitung um die physischen Konditionen zu erstellen welche es ermöglichen die Haltung besser einzunehmen, die Wirbelsäule zu strecken und eine freie, tiefe Atmung zu erleichtern

### **Zen-Achtsamkeit:**

*Eines Tages sagte ein Mann aus dem Volk zu Zen-Meister Ikkyu: „Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln der Höchsten Weisheit aufschreiben?“ Ikkyu schrieb:*

*„Achtsamkeit.“ „Ist das alles“ fragte der Mann? „ Könnt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?“ Ikkyu schrieb darauf zweimal hintereinander: „Achtsamkeit,*

*Achtsamkeit.“ „Nun“ meinte der Mann, „ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Ihr gerade geschrieben habt.“ Daraufhin schrieb Ikkyu das gleiche Wort dreimal hintereinander: „Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit.“ Halb verärgert beehrte der Mann zu wissen: „Was bedeutet dieses Wort, Achtsamkeit, überhaupt?“ Ikkyu antwortete sanft: „Achtsamkeit bedeutet Achtsamkeit.“*

Tatsächlich beginnt auch im Zen die Schulung mit der Achtsamkeit. Mit der achtsamen Beobachtung der Atmung, oder der Konzentration auf die Bewegung der Bauchdecke und die Sitzhaltung. Zazen ist Atemmeditation, das heisst man kehrt immer wieder zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung zurück. Besonders die Ausatmung wird betont, so dass die Energie bis in den Unterbauch, das hara, fließen kann. Die Einatmung kommt von selbst und ist kürzer als die Ausatmung.

Diese wache, gegenwärtige, achtsame Beobachtung führt zu einem Einssein mit dem, was man tut. Ein In-Einheit-sein mit seiner Haltung, mit seiner Atmung, ganz im Hier und Jetzt. Dieses achtsame, Einfach-Nur-Sitzen, wird shikantaza genannt und ist das Herz der Unerweisung von Meister Dogen.

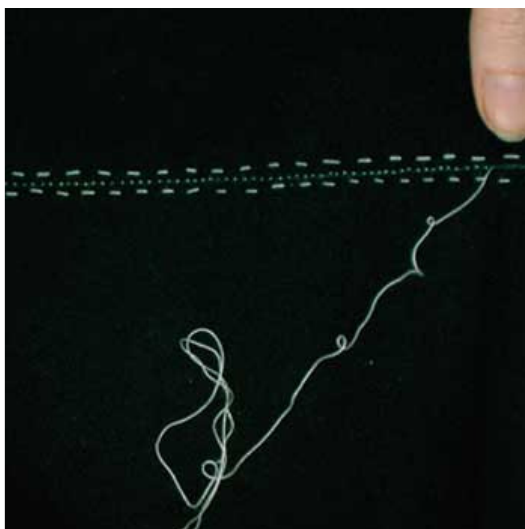
Durch samu, das verrichten täglicher Arbeiten im Zen-Tempel, wird die Achtsamkeit von Zazen im Alltag weitergeführt. Alle Meister haben auf der Wichtigkeit von samu bestanden. Auch für Meister Deshimaru war das körperliche Arbeiten mit der Konzentration von Zazen ein wichtiger Teil der Praxis.

„Die körperliche Arbeit, samu, sei sie haus- oder landwirtschaftlicher Art, Kunst oder Handwerk, beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit und die Fingerfertigkeit, sondern auch die Gewandtheit des Gehirn. Durch die Übung werden die Bewegungen ungezwungen und kontrolliert, und der Körper findet seine Schönheit.“

(Zazen, die Praxis des Zen, Taisen Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Leimen, 1991, S.44)

Ich persönlich habe diese Erfahrung besonders beim Kesa-Nähen gemacht. Das kesa ist das Kleid des Zen-Mönchs, Symbol der Weitergabe von Meister zu Schüler, Sinnbild des spirituellen Lebens. Es ist aus rechtwinklig aneinander genähten Stoffstücken zusammengesetzt und wird nach exakten Vorgaben von Hand genäht. Dieses im Zen heilige Gewand wird dem Mönch während der Ordination vom Meister überreicht.

Vor der Ordination zum Zen-Mönch fertigt man sich in stundenlanger Näharbeit selbst ein kesa an. Ich erinnere mich an die Stunden und Wochen, ehrlich gesagt sind es eigentlich Monate, in denen ich jeweils nach dem Zazen meine Stoffstücke, Stich für Stich zusammennähte. Bei dieser selbstvergessenen Arbeit ist da nicht mehr ein Mönch unter dem Baum auf der Sommerwiese im Tempel, sonder alles was übrig bleibt ist ein Stich, ein Atemzug und der nächste Stich. Diesen achtsamen, selbstvergessenen Zustand im Alltag, in der Bewegung zu erleben, zählt für mich zu den wichtigsten Erfahrungen, welche ich auf La Gendronniere sammeln durfte.



## **Yoga** - *Yoga bedeutet nicht bloss strecken!*

Im Westen steht das Wort Yoga gewöhnlich für hatha-yoga, wobei man dabei vor allem an die Übung von asanas denkt. Doch die asanas ausschliesslich zum Zweck der Stärkung des Körpers zu betreiben ist vom Standpunkt des Yoga nutzlos. Der Yogi Svatmarama sagt gleich zu Anfang in seiner hatha-yoga-pradipika, dass hatha-yoga Mittel zum Zweck sei und zu raja-yoga führen müsse.

Hatha-yoga erzeugt Stabilität, Gesundheit und Beweglichkeit der Glieder. Doch die Hauptsache ist die Auswirkung auf den Geist. Der Yogi meistert den Körper durch Asana-Übung, damit dieser ein taugliches Instrument des Geistes wird.

Der Endzweck aller Praktiken des Yoga ist die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem ursprünglichen Bewusstsein. Man kann das Sanskritwort „yoga“ als verbinden übersetzen. Gemeint ist die Verbindung der relativen, veränderlichen Realität mit der absoluten, „göttlichen“ Realität.

### **Yoga-Achtsamkeit:**

Zur vollkommenen Ausführung eines Yoga-asanas braucht es die Beteiligung von Körper, Atem und konzentrierter Achtsamkeit.

Zuerst sollte man beim Praktizieren darauf achten, sich nicht zu überanstrengen. Es ist wichtig, bei der Ausführung locker zu bleiben. Man sollte sich nicht so anstrengen, dass der Körper unter Stress gerät. Man sollte unterscheiden zwischen den Muskeln, die für eine Stellung wesentlich sind, und denjenigen, die nicht beteiligt sind. Ausser jenen Körperteilen die gestreckt und belebt werden, sollte alles entspannt bleiben. Alleine dies erfordert bereits eine hohe Konzentration auf den physischen Körper.

Zweitens sollte man während dem Üben immer auf den Atem achten. Achtsames Atmen hilft Spannungen zu vermindern und die Schmerzen in den arbeitenden Körperteilen zu kontrollieren.

Drittens sollte man darauf achten, die Muskeln bewusst zu entspannen. Wenn man festgestellt hat, welche Muskeln gespannt sind, sollte man damit beginnen zu erforschen, wie sie durch den Einsatz des Bewusstseins und den Atem nach und nach entspannt werden können.

Während man eine asana ausübt, sollten die Muskeln langsam und progressiv gestreckt werden. Gleichzeitig versucht man, die Muskeln zu entspannen. Wird ein Muskel auf diese Weise gestreckt und entspannt, ergeben sich verschiedene wohltuende Auswirkungen. Das Verweilen in gestrecktem Zustand zusammen mit bewusstem „in den Muskel hineinatmen“ verlängert einen Muskel.

Viertens sollte man die Achtsamkeit auch immer in den Ruhephasen zwischen den asanas beibehalten. Zwischen den asanas atmet man tief und regelmässig, auch hier ist die Ausatmung länger als die Einatmung. Während der Ruhephasen beobachtet man den Körper und entdeckt, was die Übung eines asanas ausgelöst hat. Dies ist am Anfang nicht so einfach, aber mit der Erfahrung kann man lernen, die subtilen Prozesse, die im Körper stattfinden, zu beobachten. Mit der regelmässigen Praxis wächst das Gefühl der Körperwahrnehmung über das gewöhnliche Empfinden hinaus. Durch das Praktizieren der totalen Achtsamkeit auf den Körper wächst nicht nur das Verständnis des Körpers, sondern dieses achtsame, in gewisser Weise meditative Üben mit dem physischen Körper hat auch Auswirkungen auf unseren Geist.

Viele Yoga-Übende bestätigen die Erfahrung, dass sie wenn sie konzentriert, achtsam asana üben, völlig im Moment sind und die Gedanken verschwinden. Dies geschieht, wenn man langsam in eine asana geht, in der Stellung verbleibt, auf den Körper horcht, seine Achtsamkeit ganz darauf richtet, was man gerade in diesem Augenblick tut, mit Achtsamkeit und bewusst atmet und aufhört, darüber nachzudenken, was man machen wird, wenn man mit Yoga fertig ist. Dieses Erleben des Einssein mit der Bewegung, mit der Aktivität, die man gerade ausführt, wird im Mentaltraining als „flow“ bezeichnet und kann durchaus mit dem „sich selbst vergessen“ von Meister Dogen verglichen werden. Dieses verinnerlichte Asana-Praktizieren erlebte ich vor allem in den Lektionen von R. Cottet, die sich durch eine genaue Rythmisierung auszeichnen. Aber erst bei dieser Art des Übens beginnt für mich die wirkliche Yoga-Praxis, denn erst da wird die innere Erfahrung möglich.

## **Yoga und Zen** - *Dasselbe aber anders.*



*„Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.  
Achte auf Dein Schicksal,  
und lege es in die eigenen Hände!“*

(aus dem Talmud)

Mit der Betonung der praktischen Übung und seiner Meditationstechnik zur Schärfung und Klärung des Geistes beweist der Zen-Buddhismus seine Verwandtschaft mit dem Yoga. Beim Vergleich der Praxis des Zen und den Grundlagen des Yoga findet man mehr Übereinstimmungen als Unterschiede. Zen begann als eine buddhistische Weiterentwicklung und Neuinterpretation alter Praktiken Indiens. Man wandte sich wieder der reinen Sitzmeditation und dem einfachen Leben zu.

Wenn man Patanjalis Lehre des Yoga und die Lehre des Buddhismus sorgfältig studiert und praktiziert, entdeckt man viele Übereinstimmungen.

Die Vereinigung mit der kosmischen, unveränderlichen Realität befreit den Mensch vom Gefühl des Getrenntseins vom göttlichen Prinzip. Darin sind sich Yoga und Buddhismus einig. Sowohl Patanjali als auch Gautama Buddha analysierten das körperlich-geistige Wesen der Menschen nicht aus theoretischem Interesse; es ging darum einen Weg zur Erlösung zu suchen. Das gilt übrigens auch für die taoistischen Meister in China und deren Techniken der Meditation, mit der Lehre vom TAO, dem grossen EINEN und den polaren dynamischen Kräften von ying und yang, die ihr Ausdruck sind.

Alle diese Wege streben nach demselben Ziel: die Vereinigung mit dem universalen Bewusstsein, auch Leere, TAO oder Buddha-Natur genannt.

Das Zen erscheint mir hierbei als die graue Maus im Vergleich zum farbigen Yoga. Im Zen gibt es nur eine Technik, nur Zazen, nur das Sitzen in der Stille. Vom ersten Augenblick bis zum Schluss, vom Anfänger bis zum Meister, alle üben das achtsame, selbstlose Sitzen. Dabei kann sich ein Anfänger schon wie ins „kalte Wasser“ geworfen vorkommen, nicht zuletzt deshalb, weil man zu Beginn rein körperlich schnell an seine Grenzen gerät, was nebenbei bemerkt auch ein Verletzungsrisiko beinhaltet. Die Gefahr, dass neue Leute sich überfordert fühlen und sich vom Zazen abwenden, ist da meiner Erfahrung nach gross.

Im Yoga hingegen wird der Anfänger abgeholt und eine Vielzahl an verschiedenen Techniken und Meditationsmethoden werden ihm angeboten, vom achtsamen asana üben über meditative Atemübungen bis zu den verschiedenen Visualisationen der yogischen Meditation. Diese gute Betreuung birgt aber meiner Meinung nach auch die Gefahr, dass die Leute sich „zu wohl“ fühlen und stehen bleiben. Nachdem man also ein wenig ruhiger geworden ist und sich etwas wohler im Körper fühlt, ist man mit dem, was erreicht wurde, schon zufrieden.



## **Schlusswort** – ein Erfahrungsbericht.

Wie verwirkliche ich in der Bewegung, im Leben den Zazen-Geist? Wie bringe ich die Geisteshaltung des statischen Zazen, des Sitzens in der Stille, in das aktive, bewegte Leben? Dies erscheint mir die Herausforderung im Zen von heute zu sein. Vom „sitting-zen“ zur hohen Kunst des „living-zen“ gelangt zu sein, zeichnet die wahren Meister aus.

Eines Nachmittags ging ich mit dem Küchenchef des Tempels spazieren (ich arbeitete während des Sommerlagers in der Küche auf La Gendronniere). „Es ist Zeit in die Küche zu gehen, wir müssen das Abendessen kochen“, sagte er. Der Sommer sei so schön und es „stinke“ mir gewaltig, nun in die Küche zu gehen, erwiderte ich. Er schaute mich an und meinte: „Das ist die falsche Art zu denken! Wir gehen jetzt in die Küche, wir unterhalten uns weiter, du machst etwas, ich mache etwas, und am Schluss ist da plötzlich ein Abendessen und alle haben Freude.“

Das Loslassen der eigenen Meinung, des „es stinkt mir“, das Erkennen von nicht konstruktiven Geisteszuständen und diese loszulassen, das ist für mich „living-zen“.

Achtsamkeit ist demzufolge, sich in jedem Augenblick der Qualität seiner Gedanken bewusst zu sein und nur konstruktive Gedanken zu kultivieren.

Eine Erfahrung, die ich ebenfalls immer wieder machte, war der „Kulturschock“ bei der Heimkehr aus dem Zen-Tempel nach einer Zeit der intensiven Zazen-Praxis. Im Tempel ist das Leben einfach, auf ein Minimum reduziert. Doch durch die Stunden der Meditation ist der Geist so empfänglich, dass es genügt, am späten Abend nach dem letzten Zazen den Sternenhimmel zu betrachten, um eine tiefe Freude und Verbundenheit zu empfinden. Wenn man dann zurück in die Welt kommt, sind die Eindrücke sehr stark, die Gegensätze krass so dass man am liebsten sofort wieder umkehren möchte um dieser ach so verrückten Gesellschaft den Rücken zu kehren. Auf diese Weise aber wird Zazen zu einer Flucht, zu einer Art Droge, die mir hilft, vor den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft zu fliehen. „Leben in der Welt, aber nicht mit der Welt“ nannte es ein Meister. Dies bedeutet, ich verrichte meine alltägliche Arbeit wie alle anderen, aber indem ich achtsam bin, bleibe ich im Hier und Jetzt. Ich bin so immer mehr in der Lage, den Augenblick zu leben und mein Herz, meinen Geisteszustand zu erkennen. Durch „living-zen“ kann ich unheilvolle Geisteszustände augenblicklich als solche erkennen, und sie loslassen und durch ihr Gegenteil, heilvolle Geisteshaltungen, ersetzen.

„Was ist der Unterschied zwischen dir und den grossen Heiligen?“ fragte mich einmal ein TAO-Lehrer. „Es gibt keinen“ war die Antwort. Nur, die Heiligen sind sich jeder Zeit ihres Herzens, ihres Geisteszustands bewusst. Und sie sind in der Lage, nur die heilvollen, liebenden und konstruktiven Geisteszustände zu kultivieren. Destruktive, nicht heilvolle Gedanken werden augenblicklich losgelassen und, wie im yoga-sutra des Patanjali steht, durch ihr Gegenteil ersetzt. Wenn diese Weise des Kultivierens automatisch, natürlich und von selbst im Alltag zum Ausdruck kommt, ist dies die höchste Stufe der Achtsamkeit. Dabei gibt es, davon bin ich überzeugt, keinen Unterschied zwischen Yoga und Zen oder auch zum TAO. Nur die Art und Weise, wie der WEG beschrieben wird, ist verschieden.

Enthält meine Praxis verinnerlichende, meditative Aspekte? Beeinflusst meine Praxis mein *Sein*, mein Leben? Dies scheinen mir die wichtigen Fragen in der Yoga-Praxis von heute zu sein. Einen einseitigen körperlichen „workout“ zu betreiben ist mit dem ursprünglichen Ziel des Yoga nicht zu vereinbaren. Eine Praxis, welche zur inneren Erfahrung führt, durch welche eine Transformation des Selbst „automatisch, natürlich uns von selbst“ geschieht zu entwickeln, betrachte ich als die grösste Herausforderung im Yoga.

Der Einfluss der Praxis auf unser Leben ist nicht etwa spektakulär, ganz im Gegenteil, von aussen betrachtet ändert nichts. Nur der Grad meiner Bewusstheit ändert sich, ich werde der Tatsache gewahr, dass der Zustand meines Geistes nicht von der Welt, den äusseren Eindrücken abhängt. Sondern ich habe in jedem Augenblick die Freiheit, einen Gedanken zu kultivieren oder als nicht heilvoll zu erkennen und loszulassen.

Das beste Mittel dazu ist meiner Erfahrung nach das Rezitieren eines mantras. Wenn die Emotionen sehr stark sind, rezitiere ich ein mantra, in der Öffentlichkeit kann das auch wortlos geschehen, einfach im Herzen. Das ist eine Kürzest-Meditation, welche es mir erlaubt, die Atmung zu beruhigen und sofort die Erinnerung an den Zustand der Versenkung hervorruft. Aus dem friedvollen Geist der Meditation heraus auf eine Situation zu reagieren und nicht aus der Emotion, ist das Geschenk der gelebten Achtsamkeit.

Patanjali sagt, wir suchen das Glück am falschen Ort, dort wo Glück nicht zu finden ist. Wenn wir achtsam, ganz im Moment leben, strahlt ananda, die Glückseligkeit, das Wesen unseres Selbst durch. Diese Erfahrung können wir in der Meditation, aber auch beim achtsamen üben von asanas sammeln. Durch gelebte Achtsamkeit können wir diese Erfahrung im Alltag „abrufen“ und unser Leben immer mehr davon tragen lassen.

Ebenfalls zeigt sich der Einfluss der Praxis auf unsere Lebensweise ganz unspektakulär und einfach, indem wir uns zum Beispiel für eine vegetarische Ernährung entscheiden. Dabei geht es mir nicht um ein dogmatisches Vertreten des Vegetarismus, vielmehr ist es ein Ausdruck von ahimsa. Nicht weil es ein Gesetz ist oder weil es jemand fordert verzichte ich auf den Konsum von Fleisch, sondern aus einem inneren Bedürfnis heraus, ganz natürlich aus einem friedvollen Geist geboren verzichte ich darauf, andere Lebewesen zu verzehren.

Iyengar geht sogar soweit zu sagen:

*„Mit der Zeit aber muss der Yoga-Schüler eine vegetarische Diät annehmen, um zielgerichtete Aufmerksamkeit und geistige Entwicklung zu erlangen.“*

(B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga, O.W. Barth Verlag, Frankfurt am Main, 2004, S.31)

Eine meiner liebsten Geschichten aus dem alten China zum Abschluss:

*Ein Mann ging zu einem weisen Eremiten und fragte: „Was ist TAO?“ (Dies ist die Frage: was ist der WEG?) Der Eremit antwortete: „Das Gute tun, das Schlechte unterlassen.“ Worauf der Mann erwiderte: „Das weiss ja jedes Kind!“ „Genau“ sagte der Weise „jedes Kind weiss es, aber nur die wenigsten leben danach!“*



*Schmetterlingstraum:*

*„Einst träumte Dschuang Dsi, dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wusste von Dschuang Dsi. Plötzlich wachte er auf: Da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dsi. Nun weiss ich nicht, ob Dschuang Dsi geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dsi sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dsi und dem Schmetterling sicher ein Unterschied ist.“*

(Dschuang Dsi, das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt v. Richard Wilhelm, Düsseldorf/Köln: Eugen Diederichs Verlag, 1972, S. 51-52)

# Interview – mit Marlies Gautschi

## Wie lange praktizierst du Yoga, respektive Zazen?

Seit fünf Jahren praktiziere ich täglich Yoga unter Anleitung von Irene Kocher, einer erfahrenen Yogalehrerin.

Zazen habe ich kennen gelernt durch das Buch *Zen Geist, Anfängergeist* von Shunryu Suzuki und durch das *Zen-Dojo Zürich*, wo ich unter der Leitung von Michel Bovay während drei Jahren regelmässig Zazen praktiziert habe. Ich habe in dieser Zeit an acht sesshins teilgenommen.

## Was fasziniert dich am Yoga?

Beim Yoga fasziniert mich, dass die acht Glieder des Yogaweges (*angas*), sich wie Teile des Körpers gleichzeitig entwickeln und auch als gleichwertig betrachtet werden. Die Yogapraxis ist sehr umfassend und schliesst alles ein, was mich als Menschen ausmacht: die Beziehung zur Umwelt (*yama*), der Umgang mit mir selber (*niyama*), Körperübungen (*asanas*), Atemübungen (*pranayama*) und Meditation (*pratyahara, dharana, dhyana* und *samadhi*). Die Gleichwertigkeit dieser Teile gefällt mir sehr, und ich kann sie in meinem Alltag praktizieren. Yoga ist eingebettet in eine lange Tradition, und die Erfahrungen werden von LehrerIn an SchülerIn weitergegeben. Die Beschäftigung mit dem yoga-sutra lässt mich über das tiefe Wissen und die Erfahrungen, die Menschen vor Tausenden von Jahren entwickelt und weitergegeben haben, staunen. Es ist ein gutes Gefühl für mich, eingebettet in diese uralte Tradition meinen aktuellen Weg in grösstmöglicher Freiheit (*kayvalia*) zu gehen und dafür Hilfestellungen zu bekommen, deren Wurzeln so viele Jahrhunderte zurückliegen und unabhängig von der Zeit und Kultur ihre Gültigkeit haben.

## Was fasziniert dich am Zen?

Beim Zen ist es Zazen, das mich tief berührt. Zazen ist Sitzen ohne spezielles Meditationsobjekt (*shikantaza*). Die Ausrichtung der Konzentration auf die bewusste Wahrnehmung des Atems und der Körperhaltung und die Grundhaltung, Gedanken die auftauchen, vorbeiziehen zu lassen, helfen dabei im Hier und Jetzt anwesend zu sein. Übung und Erleuchtung sind eins im Zazen (*shusho ihigyio*). Das heisst wenn ich in Zazen sitze hier und jetzt, bin ich Buddhanatur. Es ist also kein hierarchisches System, in dem ich eine „Leiter“ erklimmen muss um zur Erleuchtung zu gelangen, sondern in der regelmässigen Praxis des Zazen bin ich Buddhanatur. Ein Bild gefällt mir sehr gut: Beim Praktizieren von Zazen ist es wie wenn ich durch Nebel gehe und meine Kleider allmählich nass werden, durchtränkt von Wasser.

*kinhin* ist Zazen in Bewegung. Es ist bewusstes langsames Gehen mit Festigkeit und Leichtigkeit und vermittelt ganz direkt erfahrbar die Vereinigung von Gegensätzen.

Sitzen ohne zu bewegen, auch wenn die Knie schmerzen, das war für mich eine gute Erfahrung. Aber manchmal hatte ich das Gefühl, ich würde meinen Körper quälen und bekam Schwierigkeiten mit den Hüftgelenken.

## *Yoga und Zen, was ist das Interessante an dieser Kombination?*

Die Ausübung der *asanas* in der Yogapraxis kann die Haltung in Zazen sehr positiv beeinflussen. Ich bin ja mein Körper und kann besser im Hier und Jetzt sein, wenn ich auf die Haltung in Zazen körperlich gut vorbereitet bin.

Die Praxis des Zazen ist für den Meditationsteil der Yogapraxis sehr hilfreich (*pratihara*, *dharana*, *dhyana* und *samadhi* sind enthalten in Zazen).

*kinhin* vermittelt eine gute Voraussetzung dafür, wie ich *asanas* praktizieren kann (*shtira* und *shuka*) und das Praktizieren der *asanas* ermöglicht mir, gut in Zazen sitzen zu können.

Die Verbindung von Yoga und Zazen empfinde ich als sehr hilfreich.

Ich bin tief davon überzeugt, dass Menschen sich auf verschiedenen Wegen auf das Wesentliche ausrichten können. Für mich ist die Verbindung von Yoga und Zazen ein guter Weg, eine Praxis, die ich jeden Tag in meinen Alltag integrieren kann.

## **Anhang** - *Die zehn Ochsen-Bilder des Zen.*

Die Ochsen-Bilder sind eine Zen-Parabel, welche die verschiedenen Stadien auf dem Weg zum erweckten Potential des Menschen, illustrieren. Die Bilder erzählen, in zehn Schritten, die Geschichte eines Schülers, der das Selbst sucht, findet und integriert. Der Ochse symbolisiert dabei das Wissen über das Selbst. Der Ochse verschwindet schlussendlich, das Wissen bleibt und wird vom Individuum absorbiert.

Die Ochsen-Bilder können auch aufs Yoga übertragen werden. Yoga ist das Joch, welches uns mit dem Ochsen verbindet. Hatha-yoga erweckt das Körperbewusstsein und stellt die Verbindung von Körper und Geist wieder her. So gesehen ist die Geschichte eine Metapher für diesen Prozess und kann auch auf die Asana-Praxis übertragen werden.



### 1) Die Suche nach dem Ochsen.

Der Ochse ist in Wirklichkeit nie verloren gegangen. Da der Mensch sich aber von seinem wahren Wesen abgewandt hat, ist der Ochse ihm fremd geworden; er hat ihn aus den Augen verloren.

Yoga: Zuerst lernt man, dass ein Muskel, z.B. der Psoas, existiert. Der Mensch wird sich seines Körpers bewusst.



2) Erblicken der Spuren.

Durch die Unterweisung findet er die Spur des Ochs. Nachdem er Zazen geübt und Meditations-Erfahrung gemacht hat, hat er sich ein gewisses Verständnis erworben.

Yoga: Man erfährt den Muskel und seine Funktion, aber es ist noch ein rein intellektuelles „Kopf-Wissen“.



3) Erblicken des Ochs.

Zum ersten Mal erhascht er einen Blick auf das Gesuchte, den Ochs: Eine erste Einsicht in das Wesen der Dinge und des eigenen Selbst.

Yoga: Man erfährt zum ersten Mal „Körperbewusstsein“. Es ist die erste bewusste Aktivierung des Muskels.



#### 4) Einfangen des Ochsens.

Er hat den Ochsens getroffen, der lange in der Wildnis umhergestreift war. Doch der Ochsenschwelgte so lange in dieser Wildnis, dass es nicht leicht ist, ihn von seinen alten Gewohnheiten loszureißen. In seinem Alltagsleben kann der Mensch seinen Geist nicht so beherrschen, wie er es möchte. Zuweilen treibt ihn der Ärger um; zuweilen ist er von Habgier besessen, vor Eifersucht blind und so weiter.

Yoga: Durch achtsame Konzentration ist es nun möglich den Muskel fundamental zu kontrollieren und die Kraft der Kontraktion zu regulieren, sowie die nicht aktiven Muskeln zu entspannen.



#### 5) Zähmen des Ochsens.

Er hütet und führt den Ochsens am Strick. Die nun gewonnene Einsicht kann nicht mehr verloren gehen.

Yoga: Die Regulierung von Anspannung und Entspannung wird verbessert. Es entsteht ein Ausgleich von Spannung und Entspannung. Ein tiefes aus Erfahrung gewonnenes „Körperbewusstsein“ entsteht.



6) Heimritt auf dem Ochsen.

Der Ochse ist jetzt zahm und willig. Nun ist er in Friede, der Kampf hat aufgehört, die Energien des Unbewussten tragen den Menschen.

Yoga: Man kann jetzt den Muskel willentlich aktivieren. Das ist der Beginn von der „Körperweisheit“, einer tiefen, aus unserem Innersten kommenden Intuition.

(Meister Deshimaru nannte dies: denken mit dem Körper, mit seinem ganzen Wesen.)



7) Der Ochse ist vergessen, der Mensch bleibt.

Jetzt vergisst man die Erleuchtung. Ganz gleich, welches heilige Gefühl oder welchen wunderbaren Geisteszustand man erfahren mag. Man lässt alles geschehen, wie es will, und lässt es einfach wie einen Fluss vorbeiströmen. Was geschehen ist, ist geschehen; was verschwunden ist, ist verschwunden.

Yoga: Der Muskel wird nur aktiv wenn er gebraucht wird und nur genauso wie benötigt, nicht mehr und nicht weniger. Ein „Körperbewusstsein, eine Körperweisheit“, eine natürliche Intuition, die aus der Vereinigung von Körper und Geist resultiert, ist entstanden.



8) Ochse und Mensch sind vergessen.

Nun hat der Hirte auch sich selbst vergessen können. Es herrscht nichts als wache Offenheit.

Der leere Kreis ist das Symbol für die Ganzheitserfahrung, die Erweckung.

Nun ist der Mensch frei und offen, auf das einzugehen, was der Augenblick bringt.

Yoga: Dies ist die Integration, die Verbindung des Wissens, die Transformation. Die Yoga-Praxis durchdringt nun das Leben.

(Meister Deshimaru sagte, die Erweckung passiert automatisch, natürlich und von selbst.)



9) Rückkehr zum Ursprung.

Die Natur hat sich nicht verändert. Nach langem Bemühen hat der Mensch seine

Selbstentfremdung überwunden und ist zu seiner ursprünglichen Natur zurückgekehrt.

Zunächst ist der Mensch in sein eigenes Inneres vorgedrungen; er hat seine alte, gewohnte

Bewusstseinsweise abgelegt und ist zum wahren Selbst zurückgekehrt.

Yoga: Das Wissen ist gefestigt und die Integration erfolgt automatisch. Yoga ist nun nicht mehr eine Theorie, kein „Kopfwissen“ mehr, sondern eine Art zu leben.



10) Betreten des Marktes mit offenen Händen.

Der Weg geht wieder zurück in die normale Alltagswelt mit ihren Wirrungen. Ein ganz normaler Mensch kommt zurück mit seinen Schwächen, die er jedoch kennt und mit Gelöstheit und Humor trägt. Der letzte, aber entscheidende Schritt weg vom einzelgängerischen Asketen hin zum Leben in und mit der Gemeinschaft.

Yoga: In der Welt, aber mit dem integrierten Wissen, beginnt der Kreislauf von neuem. Immer feiner und immer ausdauernder kann der Prozess nun durchlaufen werden.

# Bibliographie

- Zen, Praxis und Lehre Geschichte und Perspektiven, Michel Bovay, Laurent Kaltenbach, Evelyn de Smedt, Kösel-Verlag, München, 1993.
- Zazen, die Praxis des Zen, Taisen Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Leimen, 1991.
- Shobogenzo Zuimonki, Unterweisung zum wahren Buddhaweg, Eihei Dogen, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1997.
- Shijinmei, Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist, Meister Sosan, mit Kommentaren von Meister Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Berlin, 1979.
- Dschuang Dsi, das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Übersetzt v. Richard Wilhelm, Düsseldorf/Köln: Eugen Diederichs Verlag, 1972.

Allgemeine Literatur zum Thema die ich empfehle:

- Zen Wort Zen Schrift, Eido Tai Shimano, Kogetsu Tani, Theseus Verlag, Zürich, 1990.
- Die Stimme des Tales, Taisen Deshimaru, Werner Kristkeitz Verlag, Berlin, 1984.
- Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben, Sogyal Rinpoche, Fischer Verlag Frankfurt am Main, 2004.
- Ratschläge des Herzens, Dalai Lama, Diogenes Verlag, Zürich, 2003.
- Dhammapada - Die Weisheitslehre des Buddha, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 2005.
- Kollision mit der Unendlichkeit, Suzanne Segal, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2005.