

ZEN & MOVEMENTS

Die Kunst der wachen Wahrnehmung

Ein Essay über die essentielle Notwendigkeit, Körper und Geist durch Bewegung für die tiefe Meditation zu öffnen

von: Christina Stuckert

Seit Anfang der 1990iger Jahre praktiziere ich ZaZen = Sitzmeditation, mit der Aufmerksamkeit auf die aufrechte Haltung und die Atmung, auch Shamata genannt. Ich hatte das große Glück meinem ersten Zen Meister Bernard Poirier recht früh begegnet zu sein. Durch ihn habe ich den Geschmack des Zen erfahren. Seine herzliche und warme Art halfen mir über manche Schmerzen und Tränen hinweg. Sein Blick mit den grossen braunen Augen, war tief wie ein See, sein Lachen laut wie ein Löwe. Ebenfalls sein weitreichendes Wissen über den Buddhismus, tägliche Kusens = mündliche Unterweisungen während der Meditation und seine Rangehensweise: „Ich bin nicht perfekt, aber stets präzise und aufrichtig bemüht.“

Mit viel Humor setzte er sich über seine eigenen Fehler hinweg, bzw. gibt es überhaupt Fehler? Wie heisst es im Zen so schön: „Kein Richtig- Kein Falsch“.

Ist es nicht immer wieder ein Rantasten an die eigenen Unzulänglichkeiten: leben- erfahren- lernen und korrigieren?

Bis heute hängt mir Bernards Stimme in jeder Zelle: „Pas bouger- Nicht bewegen!“

Ich bin ihm sehr dankbar für die gemeinsame Zeit.

Sanfte Wellen umspülen die Insel

Der Wind atmet durch mich hindurch

Sitzen wie ein Berg

CST

2011 verließ ich die Zen Gemeinschaft und baute an verschiedenen Orten kleine Gruppen auf, hielt Vorträge und leitete Workshops in Seminarzentren.

Ich versuchte meine Erfahrungen authentisch weiterzugeben, für den Mainstream, für Menschen, die Zen kennenlernen und nutzen wollten, ohne in einen buddhistischen Kontext einzutreten.

Bis zu einem bestimmten Punkt ist mir das gelungen, wurde mir aber im Laufe der Zeit zu anstrengend. Kimono und Sitzkissen einpacken, Decken, Klangschale und Räucherwerk durch halb Berlin und im Zug mitschleppen. All dies entsprach nicht mehr meinem Wunsch.

Ich entschied mich, die Angebote in meine Heilpraxis zu verlagern, die ich mit folgendem Namen taufte: „Ikka No Myojo: Eine leuchtende Perle.“

Hier versuchte ich das reine ZaZen in offenen Terminen anzubieten. Ich kopierte förmlich die Vorgehensweise meines alten Kontextes.

Ich kreierte ein Dojo. Mit dem linken Fuß über die Schwelle treten, im Rechteck durch den Raum laufen, Gassho= Verneigung mit gefalteten Händen, Sitzen in Stille, Gesicht zur Wand, kleine Unterweisungen, KinHin= Meditationsgang, Sitzen in Stille, Herzsutrarezitation: Hannya Shingyo, Gassho, mit dem rechten Fuss aus dem Dojo raustreten. Kleine Regeln für einen geordneten Ablauf.

Eines Tages wusste ich, wenn ich das so weiterführen würde, könnte ich auch wieder in meine alte Gemeinschaft zurückkehren. Dafür bräuchte ich nicht einen derartigen Aufwand betreiben, wenn es schon Orte, sprich Zen Dojos gibt.

Ich wollte doch etwas Anderes, sonst wäre ich wohl dort geblieben.

Bewegung ist Dein natürlicher Zustand

Und da geschah eines Tages etwas sehr Interessantes. Während ZaZen kam das Bedürfnis auf, mich zu bewegen, sanft den Kopf zu rollen, meinen Rücken zu dehnen und auch die Arme zu heben. Ich folgte diesen Impulsen. Es fühlte sich gut und erleichternd an. Es entstanden authentische Eigenbewegungen. Ich spürte, was mein Körper wollte und brauchte und ich gab ihm Raum dafür. Das war wie ein „in mir Ankommen“, ein neues, mir bis dato unbekanntes Erlebnis. Ich wusste plötzlich, dass es noch mehr zu entdecken gibt.

Ich fing an zu suchen und fand zunächst das Vipassana= Einsichtsmeditation, inklusive der Wahrnehmung auf die Empfindungen und Gefühle, die buddhistisch somatische Körperarbeit nach Reginald A. Ray und schliesslich das tibetische Heilyoga Kum Nye, was soviel bedeutet wie: Körper und Geist massieren.

Als ich die Bücher von Tarthang Tulku aufschlug, ging es mir ähnlich wie damals mit dem Zen: Vertrautheit. Ich besuchte mehrere Seminare bei namhaften Lehrern, experimentierte mit mir selber und entwickelte die Übungen, vor allem die Übungssequenzen weiter. Die Erfahrungen unterrichtete ich nun unter Zen & Movements.

Das Energieleitbahnsystem der TCM als Grundlage für die Übungen war und ist mir bekannt durch meine 23-jährige Tätigkeit als Shiatsu-therapeutin, ebenfalls das Wissen über die Chakren= Energiezentren und die Selbstmassagetechniken.

Nun kamen die beiden Zauberworte *Spüren* und *Fühlen* hinzu.

Nicht nur beobachten und atmen, sondern wahrnehmen, fühlen, durchdringen, den Körper von innen durchleuchten und in den Raum ausdehnen.

Durch diese Rangeweise, die ich als Hilfestellung betrachte, können wir recht schnell und leicht erfahren, dass es keine Begrenzung unseres Körpers gibt, wir abhängig voneinander existieren und nicht getrennt sind.

Die Nichttrennung und die Nondualität sind essentielle Grundlagen des Buddhismus, die wir nicht mental, sondern nur körperlich erfahren können. Den Geist mit dem Geist zu schulen reicht nicht aus, daher die Praxis mit dem Körper.

Zen & Movements

beinhaltet folgende Module im Wechsel:

- Stilles Sitzen á 25 Minuten
- Heilyogaübungen im Sitzen, Stehen, Liegen á 25 Minuten
- Nachspüren
- Selbstmassagetechniken
- Stilles Gehen im Raum und in der Natur
- Reflektion
- Theorie

Eine tiefe Meditation setzt Entspannung voraus

Die Heilyogaübungen sind extrem entschleunigt und langsam. Sie haben nichts mit Sport zu tun und werden im Ablauf auch nicht korrigiert. Es geht um die Wahrnehmung von

Empfindungen in diesem Moment und das Spüren jeder kleinen Veränderung durch die Atembegleitung.

Wenn sich dabei eine Verspannung zum Beispiel in den Armen löst, fließt das Chi= Lebensenergie vielleicht insgesamt freier durch den gesamten Körper. Das Eine hängt mit dem Anderem zusammen.

Die Übungseinheiten werden thematisch aufgebaut:

Herzöffnung/ Emotionen durchdringen/ Erkennen, wer wir sind, Körperweisheit, den Schmerz durchdringen o.a.

Entsprechend der Themen gibt es Leitbahnen, die durch das Üben geöffnet, Energiezentren, die im Körper angesprochen werden und in letzter Konsequenz uns in den offenen Raum führen.

Theorie und spezifische Anleitungen sind aber nur Hilfestellungen auf dem Weg.

Jeder Mensch ist individuell, steht an einem anderen Punkt im Leben und reagiert unterschiedlich schnell. Auch hier gilt: „Kein Richtig- Kein Falsch“.

Das, was im Moment möglich ist, ist möglich. Wenn die Atmung schneller fließt und die Bewegungen dadurch schneller werden, ist das in Ordnung. Wenn sie langsamer und intensiver werden, zeigt sich deutlicher, worum es geht.

Es wird keinerlei Druck ausgeübt, um irgendwo hinzukommen. Es gibt kein Ziel, kein Goal. Es geht um Selbsterforschung und ein Sich- besser- Kennenlernen.

Alle TeilnehmerInnen dürfen in ihrem eigenen Tempo experimentieren.

Wenn wir aus einem stressigen, aufreibenden Alltag kommen, brauchen wir Zeit, um in die Stille einzutauchen. Daher biete ich die Sessions gerne in mindestens 3- stündigen Workshops an. Hier findet sich Zeit für einen inneren Prozess.

Zen bedeutet, sich selbst zu studieren

Sich selbst zu studieren, bedeutet sich selbst zu erkennen

Sich selbst zu erkennen, bedeutet

Eins zu werden mit den 10.000 Dingen.

Meister Dogen

Ausdehnung

In die Ausdehnung zu gehen, alles wahrzunehmen, was sich gerade zeigt, in Kombination mit der Aufmerksamkeit auf die Haltung und Atmung führt zu intensiven Phänomenen.

Es können Empfindungen auftauchen wie Schüttelfrost, ruckartige Bewegungen, die kleine Traumata lösen, Wärme, Kälte, Leere, Enge oder Weite. Ebenfalls können Emotionen auftauchen wie Wut, Freude, Unlust, Ungeduld, auch Erinnerungen und Verspannungen, die wir mit etwas verbinden. Alles zeigt sich automatisch und natürlich. Indem wir beobachten und atmen, nicht fokussieren und intuitiv unseren kleinen Bewegungen folgen, können sich sehr tiefliegende Erlebnisse lösen.

Manches Mal können wir auch staunen, über Prozesse, die in Gang gesetzt werden.

Unter der Wut liegt vielleicht die Trauer, unter der Unlust eine Erschöpfung. Dies sind individuelle Erfahrungen, die nicht vorhersehbar sind. Verspannungen sind jedenfalls immer ein Zeichen von Zusammenziehen und Verdrängen, manches Mal auch Überlebensstrategien.

Bei Stress ziehen sich die Menschen tendentiell zusammen, statt weit zu werden und hören auf tief zu atmen. Sie bemerken dabei nicht, dass ihr physischer und energetischer

Wirkungskreis schrumpft, bis hin zu einer totalen Erschöpfung, um nicht in letzter Konsequenz von Burnout oder Depressionen zu sprechen.

Dieser Zustand wird noch verstärkt, wenn die reine Shamatapraxis= Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Haltung nicht richtig gelehrt oder falsch verstanden wird. Dann zieht sich unsere Konzentration zu stark nach innen und kann Starre statt Weichheit erzeugen. *Wir konzeennnnnttrriiiierrrennn uns!*

Das führt eher zu Kontraktionen, zu Verdichtung und teilweise unerträglichen Schmerzen.

Daher nehmen wir den Vipassanaaspekt zur Ausdehnung hinzu.

Wichtig ist nur zu wissen, wo wir uns gerade befinden, damit die Ansätze nicht vermischt werden. Je nach Zustand können wir das nutzen, was wir gerade brauchen.

Schmerzen lösen sich auf unterschiedliche Art

Schmerzen lösen sich durchaus auch in der Nichtbewegung, nur dauert es erfahrungsgemäß länger, der Weg ist härter, als wenn wir den Körper mit seinen Bedürfnissen da abholen, wo er gerade ist.

In die Bewegung zu gehen bedeutet hingegen nicht, jedem kleinen Impuls sofort nachzugeben, in Gefühle reinzufallen, sondern setzt Achtsamkeit mit uns selbst voraus, Beobachtung, Sanftheit und Geduld.

Die Aufmerksamkeit auf Körper, Geist und Seele bleibt beim Sitzen und Üben genauso präsent wie beim Gehen und bei unseren Alltagshandlungen.

Da liegt der Sinn: Integration in den Alltag.

Wenn wir unserer Atmung bewusst folgen, auch unseren körperlichen Signalen, können wir in jedem Moment meditieren, denn Meditation ist kein besonderer Zustand, sondern einfach unser achtsamer Normalzustand.

Die Leerheit

Shamata in Kombination mit Vipassana und buddhistisch somatischem Heilyoga führt nach langer Übungszeit in die Leerheit: Ku.

Ku umfasst alles. Die Erscheinungen im großen Ganzen und das Vergehen im großen Ganzen. Das Auftauchen und Verschwinden der Phänomene, der ewige Wandel. Nichts ist beständig. Kein Gedanke, kein Gefühl, kein Wunsch, kein Schmerz, kein Körper. Alles entsteht, nimmt Formen an, löst sich auf, wandelt den Zustand. Nichts geht verloren.

Wenn wir dieses Wissen tief in uns erfahren, brauchen wir keinerlei Angst mehr entwickeln. Weder vor Krankheit, noch vor dem Tod.

Wir lernen in die Natürlichkeit der Dinge zu vertrauen. Sie sind, wie sie sind. Somit können wir geschmeidiger leben, ohne Ziel. Hier und Jetzt.

Jeden Moment neu, jede Erfahrung frisch, keine vorgefertigten Meinungen und Bewertungen.

Ein offener, weiter Geist und Lebensfreude dürfen sich in einem durchlässigen Körper entfalten!

Es kann auch passieren, dass schmerzhaft, innere Prozesse in Gang kommen, die uns sehr berühren. Dann ist es ratsam Einzelgespräche hinzuzuziehen.

Die biete ich begleitend in meiner Berliner Praxis an.

*Folge nicht den Fußspuren der Meister
Suche, was sie selbst gesucht haben.
Basho*

Mit dem oben beschriebenen Konzept Zen & Movements ist eine neue Kombination aus Stille, Ruhe, Achtsamkeit und Bewegung entstanden, mit der ich deutlich weitergekommen bin.

Meine TeilnehmerInnen genießen die sanfte Herangehensweise und ich den schnellen Effekt. Menschen, die keinerlei Meditationserfahrung mitbrachten, konnten auf diesem Weg sehr schnell entspannen und reichhaltige Erfahrungen mit nach Hause nehmen. Die Feedbacks, u.a. auch von ehemaligen Zen Praktizierenden sind erleichternd und das Angebot wird als weitreichende Unterstützung angesehen.

Ich persönlich suche weiter mit diversen Tanzformen, authentischer Bewegung, dem morphischen Feld und der Stimme. Die Neugierde bleibt eine freudvolle und ständige Begleitung auf dem Weg, dem ich weiterhin treu bin.

Christina Stuckert ist
Heilpraktikerin, Shiatsu-therapeutin (GSD)
und Zen Nonne in der Soto Linie
Sie forscht seit längerer Zeit im Bereich Zen und Bewegung
Sie ist in ihrer Berliner Praxis auf
hochsensible Menschen
spezialisiert.

Das nächste Retreat Zen & Movements in Berlin findet vom
22.- 24. September statt
Thema: Herzöffnung

Im Spätsommer/ Herbst
gibt es wieder die bewegenden Samstage á 3.5 Stunde
und
Donnerstags von 7.-8.30h ZaZen
Sitzen in Stille
in der Berliner Praxis
Bergmannstrasse 59 | 10961 Berlin
und
Auswärtsseminare

Herzlich Willkommen!

Nähere Infos finden Sie unter:
www.zen-in-berlin.de
www.shiatsu-in-berlin.de
oder persönlich unter:
0173 60 53 827