

# Analyse *rohatsu old-antai-ji style*

Zum Schluss möchte ich noch einen kurzen Rückblick auf das Rohatsu geben. Ist aber eher was für „Rohatsufreaks“.

Besonders waren zwei Dinge, erstens, dass ich dieses Jahr zum ersten Male alleine das Rohatsu praktizierte und zweitens, dass es diesmal im "old Antai-ji Style", von Kosho Ushiyama entwickelt, praktiziert wurde. Im Vergleich zu dem in den letzten Jahren durchgeführten "new Antai-ji style" veränderten sich die folgenden Dinge:

- gar kein „Spielzeug“, das Kesa-Sutra und die Oryokizeremonie fielen auch noch weg, also vollkommene Stille.
- statt 35 minütiger Zazenperioden nun 50 minütige, dafür wenige. Pro Tag 14 Mal 50 Minuten Zazen ergibt 700' pro Tag. Insgesamt mit der Zazennacht am letzten Tag kommt man auf 5100 Minuten Shikantazapaxis während des Rohatsu. Nach meinen Recherchen gibt es nirgendwo in Europa mehr Möglichkeit Zazen am Stück zu praktizieren. Dies war nach Okamura Roshi auch das Ziel Ushiyama Roshis - nur ein einziges, langes Zazen zu praktizieren. Es entspricht in etwa 6 Sesshins im Michel-Bovay Style.
- drei Mahlzeiten anstatt nur Zwei.
- kein einstündiges Kinhin draussen am Nachmittag und kein halbstündiges Samu

( der Zeitplan für Interessenten im Anhang)

Zu meiner persönlichen Analyse:

Der neue Zeitplan/ Modus hat sich bewährt, es kommt zu noch grösserer Stille und inneren Frieden. Die drei Mahlzeiten verteilen den Energiehaushalt besser, ich nahm 2,5 kg ab ohne je Energiemangel erlitten zu haben. Ich ließ mir die Option offen, ab dem 4 ten Tag das lange Kinhin draussen zu machen, verspürte aber keinerlei Bedürfnis, also ließe ich es weg. Sutra und Oryoki fehlen zu keinem Zeitpunkt. Gar keine Samu erfordert noch bessere Vorbereitung, lohnt sich aber. Grössere körperliche Belastung durch das längere Sitzen stellte sich nicht ein, im Gegenteil ab dem vierten Tag vielen mehr und mehr alle Verspannungen ab und es blieben mehr oder weniger nur die üblichen „geistigen“ Verspannungen:-)

Persönliche Erfahrungen/ Rückschlüsse:

1. Tag - die übliche Müdigkeit des ersten Tages liessen noch kein "starkes Zazen" entstehen. Zudem kreiste immer wieder die Sorge des Scheiterns bzw. vor Langeweile im Geist herum. Der Rythmus fühlte sich von Anfang an richtig an.

2. Tag - Mit zunehmenden Schmerzen stellte sich nach dem Mittagessen die erste grosse Krise ein, verbunden mit dem Auftauchen von Erinnerungen/Gefühle, etc. an Ereignisse der Depression, des Scheiterns, der Einsamkeit, Ängste. Sehr bald wurde mir klar, ich musste eine Entscheidung treffen, sonst könnte die Erfahrung des Rohatsu negativen Couleur bekommen....

Die Art und Weise wie ich von Bovay Roshi gelernt hatte zu sitzen, ist, die des Nicht-Bewegens um keinen Preis, ausserdem selbstverständlich in der gekreuzten Beinhaltung. Es gab sogar einen heimlichen Wettstreit darin, die Haltung nicht zu öffnen. Für kurze Sesshin auch durchaus adäquat, aber nicht für ein 5100 Minuten Sesshin. Ich entschloss, mich also den Paradigmenwechsel zum Wohl des Sesshin zu vollziehen und mir das Wechseln der Beine zu erlauben und sogar den Sezasitz anzuwenden. Dies liess die dunkle Stimmung rasch verfliegen und rettete mich wahrscheinlich vor dem Aufreissen alter „Traumatas“.

3. Tag - Der Geist und der Körper wird zunehmend ruhiger, v.a. ab dem Nachmittag. Die Abende bleiben anstrengend, so war es bei mir aber schon immer, ich hatte immer schon Mühe abends zu sitzen.

4. Tag - Friedlicher Geist, Verspannungen des Körpers fallen weg, die Atmung wird richtiger, Zwergfell/Lunge, Unterbauch/Beckengebiet öffnen sich, die Haltung wird kraftvoller aufrichtiger, natürlicher. Ein Wechseln der Beine ist ab jetzt gar nicht mehr nötig.

5. - 6. Tag Der Frieden, die Öffnung nimmt zu, Gedanken, Erkenntnisse, entstehen und gehen wieder, Weicher Körper, friedlicher, freudiger Geist, wundersames Zazen, seltsame Erlebnisse

7. Tag - Noch mal mit voller Energie und Euphorie in den Morgen des letzten Tages gestartet, am Nachmittag wird die Sorge vor der letzten finalen Zazennacht grösser - ich mag keine Zazennächte, ich werde schlaff, leer, dumpf - Soll ich trotzdem, bringt das was?

Ich beschliesse es zu wagen. Vorletztes Zazen, ich sitze wie im Delirium, vorne über gebeugt, die Augen fallen mir immer wieder vor Müdigkeit zu. Soll ich jetzt einfach hier noch bis Mitternacht so sitzen, um es durchzuziehen. Was hätte Shakyamuni gemacht. Ich breche ab, um lieber am nächsten Morgen nochmals aufzustehen. Ein grosses Gefühl des Gescheitert seins macht sich breit. Wäre es nicht doch besser zu sitzen. Ich bleibe noch sitzen, dann die Erkenntnis, gerade um das Scheitern geht es ja beim Sesshin, das Scheitern des „Ego“. "Gewinn ist Illusion, Verlust ist Erleuchtung", so Sawakis Zitat. Nun kann ich mit Freude scheitern und gehe schlafen.

8. Tag Die Entscheidung war richtig voller Elan und Würde und Frieden sitze ich die letzte Runde **nach**, die Abschlusszeremonie - dreimal die Zufluchtnahmen in Pali - fertig.

Neben dem grossen, unaussprechlichen Wunder von Zazen, das ich gar nicht erst in Worte fassen, da es sonst sofort zerbrechen würde. Hat mir das Rohatsu folgende Erkenntnisse bzw. Verdienste beschert.

1. Paradigmenwechsel: Bei langen Sesshins ist es kontraproduktiv willentlich „durchsitzen“ zu wollen, ja es kann sogar gefährlich sein, da alte, noch nicht ganz aufgelöste Traumata aufsteigen und sich wieder verstärken können. In meinem Falle eine Neurose, die ich anlässlich eines 2 monatigen Extremtrecks, alleine, im Himalaya erhielt und infolge Höhe, Mangelernährung, Extrembelastung zu Angstzuständen in der Einsamkeit führte. Stattdessen sollte ich also lieber mit grosser Selbstliebe und Weisheit auch mal die Beine wechseln, wenn möglich, ohne jedoch grundsätzlich unangenehmen Situationen ausweichen zu wollen. Denn das ist ja der Sinn, des Spruchs: Nicht Bewegen! Denn das erfahre ich bei vielen, willentlich motivierten Praktizierenden als grosses Hindernis. Sie machen es sich zu einfach, nicht zu praktizieren, Sesshins zu machen, etc. Sie suchen Gründe nicht zu praktizieren, anstatt Hindernisse zu überwinden. Um es mit Dogen zu sagen, es ist der Körper der praktiziert bzw. wir praktizieren zu 90% nicht bewusst. Schaue ich aber, wie es viele falsch praktizierende Achtsamkeitsliebhaber tun, die ganze Zeit bewusst hin, welche Signale, Gedanke und Gefühle auftauche und gebe denen auch noch Sinn, einen Wert, dann bin ich in der Falle des „vermeide Unangenehmes“ und so vermeide ich auch Zazen oder Naikan, denn Zazen ist nicht angenehm, es ist jenseits von dem.

2. Paradigmenwechsel. Als studierter Sportwissenschaftler, leidenschaftlicher aktiver Bewegter bei jedem Wetter und körperlichen Zustand war es mir immer ein Anliegen auf Sesshins für ausreichende körperliche Bewegung zu sorgen, z.B. durch einstündiges intensives Kinhin draussen. Denn in unserer Gesellschaft bewegen wir uns viel zu wenig und dann auch noch auf Sesshin nicht, das ist schädlich....  
Nun erlebte ich, dass mein durch Extremsport, Verletzungen sowie Unfälle, harte körperliche Arbeit im Wald und Garten, sowie Hausbau recht lädiertes Körper sich so leicht und beweglich anfüllt, wie seit 10 Jahren nicht mehr. Und das ohne mich mehr als eine Woche bewegt zu haben. Ich kann fast schmerzfrei laufen. So etwas hätte ich mir nie zu träumen gewagt. Ergo, Rohatsu ohne Kinhin draussen und körperl. Samu.

3. Gleichzeitig hat sich aber ein weiteres Paradigma in mir verfestigt, nämlich dass sich der Körper durch richtige Bewegung - und Zazen ist ja wie jeder erfahrene Sitzler weiss "Bewegung pur; einfach feine, subtile Mikrobewegungen die zur korrekten, würdigen, aufrechten Sitzhaltung führen und natürlich zum richtigen dazugehörenden Atmen - sich selber heilen kann. Man weiss ja heute, dass die meisten orthopädischen Eingriffe bei Abnutzungserscheinungen, selbst bei Kreuzbeinrissen, etc vollkommen unnötig sind. Durch richtige, kontrollierte Bewegung und Therapieformen wie z.B. Biokinetik kann man sich solche Eingriffe, die nur viel Geld kosten und die Medizinindustrie unterstützen, sparen. Deshalb hat sich dieses Prinzip für mich verstärkt: Viel Bewegen und zwar richtig!  
Die westliche Medizin baut in uns ein Bild von einem Körper auf, der sich durch Alter und Belastung abnutzt, der eine begrenzte Lebensenergie hat, die sich langsam erschöpft. Gelenke nutzen sich ab, Arthrose, etc. Eigentlich weiss die Forschung, dass dies quatsch ist. Muskeln, Knochen, Knorpel, etc. kann man durch auch im hohen Alter und bei grosser Krankheit durch Bewegen wieder aufbauen. Natürlich braucht dies mehr und mehr Zeit mit dem Alter. Nichtsdestotrotz: Wer sich viel bewegt und viel meditiert weiss, Zellen erneuern sich ständig selber, Energie kann man durch Übung freisetzen. Zazen is for nothing - und doch weiss jeder Vielsitzer und wissenschaft. Studien bestätigen dies - wenn man viel sitzt, sinkt der Schlafbedarf, die Energie steigt, positive Grundeinstellung zum Leben steigt,... Wenn man dann noch regelmässig läuft - unser Körper in der Evolution wurde geformt, damit wir lange Strecken laufen können - wird jeder ein Maximum an Wohlbefinden erlangen- so meine Überzeugung.