

**Für**

**John, Michael und Rainer**

**„ On their Road to No-Where “**

## **Copyright**

Texte von Bernd Joschke: [www.joschke.de](http://www.joschke.de)

Fotos von Helga Sevecke: [www.only-this.de](http://www.only-this.de)

Copyright: © Bernd Joschke/Helga Sevecke, Parkallee 117 in 28209 Bremen

Die nachfolgenden Texte sind  
Wochen-Mitteilungen aus dem Jahre 2014 unter  
dem Titel :

„ **SHIDO-Fit** ”

**Gelassen wie ein Buddha  
Fit wie ein Turnschuh“**





# Prolog

## Buddha in Turnschuhen

In Japan habe ich in den Klöstern Mönche und alte Meister (Roshi) getroffen, die waren eine bewundernswerte Mischung aus körperlicher Beweglichkeit und geistiger Spritzigkeit. Die Bewegungen waren flink, direkt, harmonisch - ein unmittelbarer Ausdruck einer präsenten, wachen, energischen Geisteshaltung.

**„Ein gesunder Körper  
in einem gesunden Geist.“**

Verankert im Moment und im gegenwärtigen Tun, zugewandt den Menschen, souverän in den Formalien und emsig wie die Bienen beim Arbeiten - sei es draußen in der Natur, sei es in der Küche beim Kochen von großen Bottichen Reis, sei es beim Putzen der riesigen, goldenen Buddhas in der Hondo usw., usw.

Immer entstand der Eindruck, dass sie unter den turbulentesten Phänomenen in ihrem Herzen still blieben und all die Situationen des Tages mit gelassenem Gleichmut ausfüllten. Sie hielten sich präzise an die vielen Klosterregeln – lebten aber gleichwohl in einer souveränen Freiheit des Geistes.

Diese geistige Kühnheit bei gleichzeitiger, körperlicher Frische ist Gegenstand unseres Interesses.

**Ist uns Ähnliches möglich?!**  
Und vor allen Dingen:  
**Wie geht das ?!**



# Inhaltsverzeichnis

**Widmung**

**Prolog : Buddha in Turnschuhen**

**Inhaltsverzeichnis**

## **I. Mönchstraining**

- |  |  |
|--|--|
| <b>1. Takuhatsu</b>                    | <b>(Der Bettelgang)</b>                    |
| <b>2. Samu</b>                         | <b>(Die körperliche Arbeit)</b>            |
| <b>3. Zazen</b>                        | <b>(Sitzen in Stille)</b>                  |
| <b>4. Shingi</b>                       | <b>(Die Klosterregeln)</b>                 |
| <b>5. Choka &amp; Banka</b>            | <b>(Die Morgen- und Abendrezitation)</b>   |
| <b>6. Shukuza &amp; Saiza</b>          | <b>(Der Zwei-Mahlzeiten-Tag)</b>           |
| <b>7. Tenjin</b>                       | <b>(Herztupfer)</b>                        |
| <b>8. Kinhin &amp; Zazen</b>           | <b>(Die Haltung beim Gehen und Sitzen)</b> |
| <b>9. Hara</b>                         | <b>(Der Schwerpunkt)</b>                   |
| <b>10. Dharma</b>                      | <b>(Das Fundament)</b>                     |
| <b>11. Butsu-Do</b>                    | <b>(Der Trainingsplan)</b>                 |
| <b>12. Roshi</b>                       | <b>(Alter Meister)</b>                     |
| <b>13. Sangha</b>                      | <b>(Die Gemeinschaft)</b>                  |
| <b>14. Sampai</b>                      | <b>(Die Niederwerfung)</b>                 |
| <b>15. Kaijo &amp; Kaijin</b>          | <b>(Der Weckruf und das Schlafgebot)</b>   |
| <b>16. Niten-soji &amp; Banka-soji</b> | <b>(Die Morgen- und Abend-Reinigung)</b>   |
| <b>17. Sesshin</b>                     | <b>(Das Wochentraining)</b>                |
| <b>18. Sentou</b>                      | <b>(Das Gemeinschaftsbad)</b>              |
| <b>19. Kaidan-seki</b>                 | <b>(Die Verbotstafel)</b>                  |
| <b>20. Sake</b>                        | <b>(Weisheitswasser)</b>                   |
| <b>21. Yaza</b>                        | <b>(Das Nachtsitzen)</b>                   |
| <b>22. Intoku</b>                      | <b>(Schattentugend)</b>                    |
| <b>23. Sankikai</b>                    | <b>(Die Zuflucht)</b>                      |
| <b>24. Shiguseiganmon</b>              | <b>(Das Gelöbnis)</b>                      |
| <b>25. Hikari</b>                      | <b>(Licht)</b>                             |

## **II. Fitness-Training**

- 26. Body-Maß-Index**
- 27. Zentrierung**
- 28. Warm-up**
- 29. Der Morgenlauf**
- 30. Atem – Fokus – Flow**
- 31. Cool down**
- 32. Nachbrennen**
- 33. Dokumentation**
- 34. Body-Mind-Training**
- 35. Angejocht ans Glück**
- 36. Herr der Worte**
- 37. Der Strom des Atems**
- 38. McDonald's vs. McFit**
- 39. Rank und schlank**
- 40. Muckibude**
- 41. Trainer-Entertainer**
- 42. Recken und Strecken**
- 43. Zen - Stretching : Body**
- 44. Zen - Stretching : Beine**
- 45. Der Lotussitz**
- 46. Never stop**
- 47. Alltagsgeist - Anfängergeist**
- 48. Welkes Laub**
- 49. Warmes Menschenherz**
- 50. Notizen**



# **I. Mönchstraining**

## Takuhatsu (Bettelgang)

Im Klostertraining ist der Bettelgang eine der wichtigsten Übungen und Pflichten der Mönche. Takuhatsu erfolgt an den Tagen mit Zahlen 1, 3, 6, 8. Die Mönche gehen im Gänsemarsch, zügigen Schrittes bei Wind und Wetter und suchen die Mitglieder ihrer Gemeinde auf. Sie sind sehr schnell zu Fuß unterwegs, rufen dabei laut beim Ausatmen „Hooooo...“ und halten nur dann kurz an, wenn Gläubige und Spender ihnen etwas in die Betteltasche stecken wollen. Danach verbeugen sie sich und gehen zügigen Schrittes weiter.

Dieser Bettelgang kann im Gänsemarsch erfolgen, es kann auch so sein, dass sich kleine Gruppen bilden oder auch einzelne Mönche gehen alleine zu Häusern und Gehöften.

Der Bettelgang dauert ca. drei Stunden am Vormittag. Es ist eine Übung für einen wachen Geist, eine tiefe Atmung und einen guten Kreislauf.

Die Empfehlung für das Zen-Training im Westen: Jogging, Nordic Walking, Spinning (Indoor cycling), Rad fahren draußen (Rennrad, Mountainbike, E-Bike für Senioren), Schwimmen oder auch nur „Spazieren gehen“ hilft – jedenfalls alles, was das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt.

Auf jeden Fall ist die Empfehlung, draußen in der Natur unterwegs zu sein, bei frischer Luft und Wind und Wetter. Und zwar nicht nur einmal die Woche, sondern am Besten täglich oder aber zumindest an den Wochentagen mit den Zahlen 1, 3, 6, 8.



Und was lernt unser Herz bei Takuhatsu ?!

**Nimm, was Dir gegeben wird !  
Gib, was Dir genommen wird !**

## Samu (Körperliche Arbeit)

Das Leben in einem japanischen Kloster ist geprägt durch harte, schweißtreibende, körperliche Arbeit. Die Klöster sind Selbstversorger und so ist die Arbeit der Mönche im Haus und Garten, in Feld und Wald das Rückgrat des Klosterbestands.

Von Morgens - nach dem allgemeinen Aufräumen - wird bis mittags gearbeitet und nachmittags nach der Essenspause wird weiter geschuftet bis zur Abendrezitation.



So sind die Mönche immer beschäftigt, das Kloster intakt und blitzsauber zu halten. Sie mähen Gras, fegen den Kies, setzen Steine um, bereiten Festlichkeiten vor, säubern das Dachgebälk, steigen auf lange Leitern und reinigen die Dachziegel von Laub und Kiefernadeln - schleppen und wuchten, putzen und fegen, reißen ein und bauen auf, usw. usw.

Samu ist eine Tätigkeit, die den vollen Einsatz von Willen und Körperkraft, Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit verlangt. Kurzum, der ganze Kerl ist gefragt. Der Schweiß fließt in Strömen und der Körper wird bei Wind und Wetter trainiert. Das alles wird dann bezeichnet (im Gegensatz zur „Stillen Meditation“) als:

### **„Meditation in Bewegung“.**

Für uns im Westen gilt ebenfalls die Empfehlung, uns im Garten, auf der Parzelle oder im Haus zu betätigen, damit der Körper schlank, geschmeidig, muskulös und durchtrainiert wird und bleibt. Ansonsten – als Ersatz – auf jeden Fall „Work-out-Training“ in einer Fitness- oder „Mucki-Bude“ praktizieren.



Durch Stretching oder Gymnastik bleiben die Sehnen glatt, lang und geschmeidig – und durch das „Training im Eisenwald“ wächst Kraft und Standing. Und wenn die

Muskeln kräftig gebrannt haben, werden anschließend Glückshormone in Überfülle ausgeworfen. Man kriegt das Lachen gar nicht mehr aus dem Gesicht.

Es ist absolut notwendig, dass beim Zazen der Körper stark und geschmeidig ist, da er ansonsten nicht die aufrechte, stille Haltung einnehmen kann und die Knie nicht stabil auf dem Boden liegen.

Und noch etwas: Nicht **einmal** in der Woche für eine Stunde in die „Mucki“-Bude, sondern **möglichst täglich** (oder jeden zweiten Tag). Wir putzen uns ja auch täglich die Zähne. Wie lautet ein alter Zen-Spruch dazu?



**Ein Tag ohne Arbeit,  
ist ein Tag ohne Essen !**



### ZAZEN (Sitzen in Stille)

Kernübung in einem japanischen Kloster ist die Praxis des ZAZEN. Es ist das stille Sitzen auf einem festen Kissen. Die Beine sind überschlagen – die Knie ruhen stabil auf dem Boden und der Hintern sitzt erhöht auf dem Zafu – gestreckter Rücken, Nase und Nabel sind senkrecht, Ohren und Schultern waagrecht – ganz leicht geöffnete Augen und der Blick heftet sich auf einen Punkt am Boden und hält diesen während der Meditationszeit.

Auch der Geist heftet sich an einen Punkt – das kann der Atem sein oder der Körper, ein Gefühl oder ein Gedanke, ein Wort oder ein Bild und vieles andere mehr. Dieses „Thema“ fokussiert man ohne abzuschweifen !!!

### Zen-triert, nicht zer-streut.

Wenn es gut läuft, dann wird der Körper immer leichter, der Atem immer feiner, die Stimmung immer lichter und man verliert sich selbst in der Stille.

Ist diese Versenkung zu Ende, dann tritt man wieder völlig erfrischt in die Welt der unendlichen Phänomene. Man kehrt zurück in Ursache und Wirkung, in Raum und Zeit, in Kausalverläufe und Netzwerke und das brodelnde Begegnungsleben.

**Diese Übung kann auch in unserem „SHIDO – Fit“-Programm durch nichts ersetzt werden. Das ist eine Übung eigener Art, die genau so praktiziert werden muss, um ihre Wohltaten zu erfahren.**



Zwar kann man sich in einen Sessel oder auf eine Parkbank setzen, auf eine Wiese legen und in den blauen Himmel träumen. Auch dann erfährt man Stille. Aber diese ist nicht identisch mit der angestrebten Tiefe in einer Zen-Meditation.

Und so wie sich der Körper erholt und erfrischt durch einen gesunden, ausreichenden Schlaf – so erholt und erfrischt sich der Geist durch eine tiefe ZEN-Meditation und ist danach blitzblank, wie geputztes Messing.

Folge ist, dass die ganze Welt wie poliert aussieht, strahlend und zugeneigt von Herz zu Herz.

Der Satz zur Übung des ZAZEN lautet:



**ZAZEN üben heißt – sich selbst erkennen.  
Sich selbst erkennen heißt – sich selbst vergessen.  
Sich selbst vergessen heißt – von allen Dingen erleuchtet werden.**

## 4

### SHINGI (Die Klosterregeln)

Der chinesische Zen-Meister Hyakujo-Zenji (8. Jahrhundert) hat die strengen Klosterregeln eingeführt. Seit deren Niederlegung gelten diese Regeln verbindlich für alle Zen-Mönche im grenzenlosen Kosmos – sie haben die Jahrhunderte überdauert und sind eine lebendige Tradition.

Diese Regeln legen u. a. den Tages-, den Wochen-, den Monats- und Jahresablauf präzise fest. Es gibt die Winter- und die Sommertrainingsperiode (die jeweils drei Monate dauert) und es gibt dazwischen die Arbeitsphasen im Klostergebäude selbst und auf dem Gelände. Der Wechsel der Ämter ist vorgegeben und selbst der Zeitpunkt, wann genau die Bambusrollos gegen die brennende Sonne aufgehängt werden müssen. Man steht im Sommer um 3:30 Uhr auf und der Weckruf im Winter kommt um 4:30 Uhr – und natürlich die verkürzte Schlafenszeit bei den Sesshin (Aufstehen 2:30h) usw., usw.

Liebt man ein freies und unbeschwertes Leben und das Herumstromern nach eigenem Gutdünken, dann sind diese Regeln und Zeitpläne von quälender Enge – wie ein Leben hinter dicken Gefängnismauern.

#### **Und was haben diese Regeln des Hyakujo mit uns zu tun ?!**

Regeln geben unserem Leben Struktur. Sie sind das Muster im Chaos. Wir wissen genau, wann, wo, welches Training zu absolvieren ist. Unser Leben ist damit nicht länger **beliebig**, sondern **verbindlich**.

Wir haben mit unterscheidendem Bewusstsein eine Auswahl getroffen und halten uns nunmehr ohne „Wenn und Aber“ daran. Damit spielt sich ein neues Programm auf unseren unbewussten „Geistcomputer“. Die Wiederholung von Tätigkeiten schleift sich ein und bringt letztlich den Erfolg.

#### **Steter Tropfen höhlt den Stein!**

