

## GYŌJI – UNAUFHÖRLICHES ÜBEN

### Anregungen aus dem Workshop „Sumi-e – Aikido – Zen“ 2014 im Aikidojo Bochum mit Beppe Mokuza Signoritti und Georg Schrott

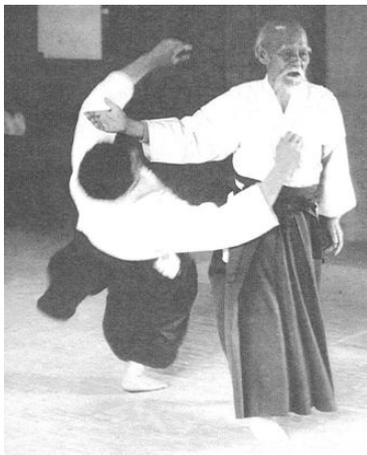
*Vom 20. bis 22. Juni 2014 wurde im Aikidojo Bochum der Workshop „Sumi-e – Aikido – Zen“ abgehalten, in dem ein intensiver Austausch zwischen diesen drei spirituellen Wegen erfolgte. Beppe Mokuza Signoritti, Zen-Mönch und Sumi-e-Künstler und -Lehrer aus Alba in Italien, stellte in seinem Unterricht zwei Begriffe als wegweisend in den Mittelpunkt. Gyōji, das fortwährende Üben, und Bodai Shin, den Geist des Erwachens. Dadurch vermittelte er wertvolle Anregungen auch für die Aikido-Praxis.*

#### Fortwährende Übung

Charakteristisch für alle japanischen Weg-Künste und für Zen ist die fortwährende ritualisierte Wiederholung von Tätigkeiten. Im Zen ist dies nicht nur das regelmäßige Sitzen, sondern beispielsweise auch die genau festgelegte Form, in der die Gemeinschaft die Mahlzeiten einnimmt. Im Sumi-e ist der Anfänger erst einmal lange damit beschäftigt, nach einer festen Vorgabe des Lehrers immer wieder Bambusstämme, -zweige und -blätter zu malen. Im Aikido ist es die Wiederholung der immer gleichen Techniken und Angriffsformen, durch die sich allmählich das Verständnis für die Kampfkunst entwickelt.

Im Zen gibt es für die fortwährende Übung den Begriff Gyōji. „Gyō“ steht dabei für die „Praxis“, „ji“ für „beschützen“, die „Fortsetzung“, das „Nicht-Aufhören“. Dōgen Zenji, der Begründer des Sōtō-Zen, widmet ihm in seinem Lehrwerk „Shōbōgenzō“ ein besonders ausführliches Kapitel.

#### Schleifen und Polieren



In der Budo-Tradition wurde für das fortwährende wiederholende Üben u. a. die Metapher „schleifen und polieren“ (sessa-takuma) gefunden. Durch immer gleiche Bewegungen des Reibens und Schleifens wird aus einem grauen Stück Metall allmählich eine glänzende Schwertklinge. Der Mensch bringt „Glanz“ durch Gyōji hervor. Wenn er sich durch beständiges Üben in die (Kampf-) Kunst oder ins Zazen vertieft, kann immer öfter der „Geist des Erwachens“, der Bodai Shin, zum Vorschein kommen und sich im Geist und im Tun des Übenden offenbaren. Der Sumi-e-Erfahrene erkennt dies dann an der Weise, wie ein Bambus-Stamm oder ein Blatt gemalt ist, der Aikidoka sieht oder spürt es an der Art, wie eine Technik ausgeführt wird.

#### Einzelheit und Ganzheit

Anspruchsvoll ist dabei die Aufgabe, eine Vielzahl von Einzelheiten zu berücksichtigen, sich aber nicht in diesen zu verlieren, sondern eine stimmige Ganzheit daraus entstehen zu lassen.

Beim Zazen sind es Atmung und Details der Körperhaltung, denen die volle Aufmerksamkeit zu widmen ist. Aber auch die Mahlzeiten im Zen-Dojo werden als höchst bewusstes Ritual nach genauen Regeln eingenommen. Die Formen des Servierens, Empfangens oder Geschirreins, vollzogen in schweigender Konzentration, sind genau festgelegt.

Beim Sumi-e muss sich das Bewusstsein beispielsweise der Körperhaltung und Bauchatmung, der Form der Pinselspitze, Druck, Geschwindigkeit und Richtung der Pinselführung zuwenden. Wird ein Detail missachtet, gelingt die Ausführung nicht.

Im Aikido geht es um die rechte Koordination von Abstand, Haltung, Atmung, Ki-Fluss, Angriffsform und den vielen Details der Technik. Auch hier ist jedes einzelne Element für das Gelingen ausschlaggebend.

Bei alledem ist die Person mit all ihren Dimensionen – Körper, Herz und Geist – gefordert. Der Fortschritt auf dem Weg führt zu fortschreitender Ganzheitlichkeit.

### **Die Form ordnet die Person**

Für Zen-Praktizierende und Aikidoka ist es eine gängige Erfahrung, dass das Hineinfinden in die richtige Form durch die alltägliche Wiederholung eine ordnende Wirkung auf Körper und Seele hat. Durch zunehmende Klarheit der Ausführung stellt sich in manchen Momenten eine besondere Intensität des Bei-sich-Seins ein. Dazu trägt wesentlich die Zentrierung im Hara bei. Alle drei Wege – Zazen, Sumi-e und Aikido – erfordern die Ausführung aus dem Kikai Tanden heraus.

Einen wichtigen Einfluss auf die Ordnung der Person übt in allen Fällen auch das Element der Ästhetik aus. Die Anmut beim Betreten des Zen-Dojos oder beim Servieren der Mahlzeiten kann eine berührende Erfahrung sein. Beim Sumi-e staunt man, wie man auch als Anfänger mit einfachen Pinselstrichen Strukturen hervorbringt, die der eleganten Anatomie von Bambus verblüffend ähneln. Im Aikido ist es das Mit- und Ineinander der Energien von „Angreifer“ und „Verteidiger“ in weichen, fließenden Bewegungen, das eine beglückende Erlebnisqualität ermöglicht.

So tragen in allen drei Fällen Form und Ästhetik dazu bei, Körper und Psyche ihrer „natürlichen Ordnung“ näherkommen zu lassen.

### **Immer gleich – immer anders**

Das ständige Wiederholen der immer gleichen Praktiken kann in zwei entgegengesetzte Richtungen führen.

In der einen wird die Wiederholung zur Monotonie und die Monotonie zur Langeweile. Besonders, wenn der Übende einen Entwicklungsstau erlebt, kann die wiederholende Praxis als Auf-der-Stelle-Treten erlebt werden.

In der anderen Richtung führt die Wiederholung zur Erfahrung der Einmaligkeit des Jetzt. Im Aikido wird dieselbe Technik mit einem neuen Partner ganz anders erlebt, ja, jede einzelne Technik unterscheidet sich von der vorigen. Ähnlich ist es im Sumi-e: Kein Bambusstamm ist wie der andere, auch wenn der Übende seine Pinselführung immer wieder nach demselben Muster auszuführen versucht. Und auch jede Zazen-Sitzung unterscheidet sich von der vorigen.

Dabei wird die Form zwar durch äußere Einflüsse (den Aikido-Partner, die Art von Pinsel, Tusche und Papier, die Atmosphäre im Zen-Dojo usw.) mitgeprägt. Doch man erfährt zugleich: Die Form, die der Übende hervorbringt, ist immer auch Ausdruck seiner momentanen Befindlichkeit.



## Jetzt

Wir haben keine Zeit zu verschwenden. Jeder Augenblick ist einzigartig und unwiederbringlich. Die volle Konzentration auf die richtige Form hilft im Augenblick anzukommen und ihn angemessen zu gestalten. Eine falsche Bewegung im Aikido, und eine Verletzung dokumentiert nachhaltig die Unachtsamkeit. Ein Moment der Unachtsamkeit während des Sumi-e, und die Chance zu einem guten Bild ist verloren. Berührt der Pinsel das Blatt, gibt es kein Zurück mehr und keine Möglichkeit zur Korrektur. Dies zu erleben motiviert zum ernsthaften und gewissenhaften Umgang mit dem Augenblick und fördert das Ankommen im Hier und Jetzt.

## Ohne Bewertungen

Obwohl in jedem Moment die Möglichkeit des Gelingens oder Misslingens besteht, wäre es doch verfehlt, sich in Bewertungen zu verrennen. Die ständig wiederholende Übung könnte wohl dazu verführen: „Das ist aber besonders schlecht geraten. Ich darf den Fehler keinesfalls wiederholen!“ „Tolle Leistung! Heute gelingt mir meine Aufgabe besonders gut!“ Dann besteht die Gefahr der Anhaftung am Geschehenen; statt im Jetzt ist der Übende mit dem Herzen in der Vergangenheit hängengeblieben und außerdem dabei, Konzepte für die Zukunft zu entwerfen. Vom Zen-Ideal des „absichtslosen Tuns“ (mushotoku) wäre das weit entfernt.

Andererseits bietet Gyōji die Chance, Gelassenheit zu entwickeln durch die ständigen Relativierungen, die man erfährt. Was gestern noch schwer war, wird heute wie von selbst bewältigt. Was gestern souverän gemeistert wurde, will heute gar nicht gelingen.

So wird Gyōji erlebt als fortwährendes Auf und Ab des Bemühens und Gelingens. Was aber im jeweiligen Moment zählt, ist doch immer nur dieser Moment – ob im Aikido, im Sumi-e oder im Zen. Und dieser Moment ist, wie er ist.

## Weitergabe

Dem Lehrer oder der Lehrerin kommt im Prozess des Gyōji die Aufgabe zu, die Form zu verkörpern. Die Schüler/innen lernen in erster Linie durch Sehen, Spüren und Imitieren des Gesehenen und Gespürten.

Worte spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Im Zen ist das Kusen, die mündliche Unterweisung, eine orientierende Lehrmethode, die als Rahmung und Wegweiser zur Annäherung an die Prinzipien dient. Ähnlich ist es mit der Belehrung durch Worte im Sumi-e und Aikido. Die Praxis des Weges aber erfolgt nicht nur schweigend – das, worum es geht, ist nur jenseits der Worte und Begriffe zu finden.

## Muga und Bodai Shin

Durch Gyōji stellt sich allmählich eine Sicherheit ein, die es erlaubt, auf eine neue Ebene des Tuns vorzustoßen. Statt eine (Zen- / Sumi-e- / Aikido-) Situation planvoll und in allen Einzelheiten überlegt aus dem Kopf heraus anzugehen, gelingt es immer öfter, eine



Handlung intuitiv und als Ganzheit auszuführen. Statt des Ich wird etwas anderes tätig in der zunehmend gedankenleeren, „ich-leeren“ Aktivität. Das Tun als Nicht-Tun (mu-i) wird vollzogen im Geist des „Nicht-Geists“ (mushin). Der Übende erlebt Momente von muga, „Nicht-Ich“. Nicht „er tut“, sondern „es geschieht“. Etwas Größeres wirkt aus ihm und durch ihn. In den spirituellen Traditionen gibt es für dieses „Größere“ verschiedene Begriffe und Konzepte: das

Wahre oder Große Selbst beispielsweise, oder Bodai Shin, den Buddha-Geist, die Buddha-Natur, den Geist des Erwachens.

Pointiert zusammengefasst: Im Gyōji transzendiert der Mensch die Form, und die Form transzendiert den Menschen.

### **Lektüre-Empfehlungen**

Kap. „Gyōji. Unaufhörliche Übung“, in: *Dōgen Zenji: Shōbōgenzō*. Der Schatz des Wahren Dharma. Gesamtausgabe, Frankfurt/M. 2008, 232–266.

*Deshimaru, Taisen: Gyoji*. Die Praxis der alten Zen-Meister. Die heilige Praxis, Konstanz 2012.

*Herzlichen Dank an Beppe Mokuza Signoritti, einen großartigen Zen- und Sumi-e-Lehrer und einen wunderbaren Menschen!!!*

*Georg Schrott*



<http://www.aikido-bochum.de/>