

Professor Dr. Malte Faber, Universität Heidelberg

Überarbeitete und ergänzte Einführungsvorträge der Zenlehrerin und Benediktinerin Sr. Ludwigis für Digitale Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 2; WS 2020-2021

Begrüßung

Zur 2. digitalen Vorlesung **Zenbuddhismus und christliche Kontemplation** begrüße ich Sie.

Was bedeutet Zen? Zen ist ein japanisches Wort und stammt von dem chinesischen Wort Ch´an. Es bedeutet Versunkenheit.

Das japanische Wort Zazen bedeutet Sitzen (Za) in Versunkenheit (Zen).

Die Drei Ziele des Zen

Wenn man an einer Einführung in die Zen Meditation oder christlichen Kontemplation teilnimmt, begegnet man - vielleicht zum ersten Mal - einem Zen Lehrer oder einer Zen Lehrerin. Viele wissen hier im Westen nicht, dass

- **authentische** Zen Lehrer einer **Zen Linie** angehören müssen und
- die **Lehrbefugnis** von einem **authentischen Meister oder Meisterin** erhalten haben, der seine

Sukzession – also Nachfolge – innerhalb seiner Zen Linie nachweisen kann.

Reiner Manstetten und ich gehören der **Sanbo Kyodan Zen Linie** an mit ihrem Sitz in der japanische Kaiserstadt **Kamakura**. Wir haben unsere Lehrbefugnis von dem Benediktiner **Pater Willigis Jäger** in den neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts erhalten. Unsere Zen Linie ist durch das Buch

- **"Die drei Pfeiler des Zen"** in Nordamerika und hier in Europa bekannt geworden.
- **Philip Kapleau**, ein Dharmabruder¹ von Pater Willigis und der Benediktinerin **Schwester Ludiwigis**, ist der Herausgeber dieses Buches.
- Zu diesem Buch haben **viele andere ihrer Weggenossen** beigetragen, die sich - **damals zusammen mit ihnen** - in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in Kamakura mehrere Jahre lang zum Zen Training befanden.

Das Buch stammt also aus dem Zendo² in Kamakura und enthält die Einführungsvorträge von Yasutani Roshi.

¹**Dharma** (**Sanskrit** धर्म *dharma*; **Pali** धम्म *dhamma*; **thailändisch** ธรรม, **RTGS** *Tham*; **chinesisch** 法, **Pinyin** *fǎ*) ist ein zentraler Begriff vieler Religionen. a. **Hinduismus**, **Buddhismus**, **Jainismus** und **Sikhismus**), der religionsabhängig unterschiedliche Bedeutungen hat. *Dharma* kann asiatischer Gesetz, Recht und Sitte sowie ethische und religiöse Verpflichtungen und Werte beinhalten, aber auch **Religion**, **Ethik** oder **Moral** im Allgemeinen oder konkrete religiöse Rituale, Methoden und Handlungen bezeichnen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Dharma...XXX>

- **Yasutani Roshi** ist der Vorgänger des Meisters von Willigis und Ludwigis.
- Der Name dieses Meisters von Willigis und Ludwigis ist Yamada Roshi.
- Ich hatte das Glück, ihn in Kamakura 1987 in einem Sesshin, - einem Zen Kursus - kennenzulernen.

Ich kann das Buch die **Drei Pfeiler des Zen** Ihnen allen empfehlen.

Allerdings möchte ich eine **Kritik** zu diesem Buch machen. Aus der **Sicht von Reiner Manstetten und mir** wird dem Begriff Erleuchtung zu viel Gewicht und Bedeutung gegeben. Auf den **Begriff der Erleuchtung** und seine Bedeutung für den Meditationsweg werde ich **später** noch eingehen.

Schließlich noch einen weiteren Hinweis zur **Literatur**. In der **nächsten Woche** werde ich Ihnen ein ausführliche von uns **kommentierte Literaturliste** zusenden.

In diesem Semester **wende** ich mich in den nächsten drei **Vorlesungen drei zentralen Zielen** des Zens zu.

1. Joriki -Geisteskraft
2. Satori Erleuchtung eines großen Meisters und Kenscho Erleuchtung eines Schülers oder Schülerin.
3. Verwirklichung des Zen Weges im Alltag.

Diese drei Ziele **unterscheiden** sich jedoch in einer Hinsicht von anderen Zielen. **Was meine ich damit?** Diese

drei Ziele kann man **nicht direkt selber erreichen**; sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise **selber**. Das hört sich vielleicht für Sie widersprüchlich an:

- Wie kann es sein, dass wir drei Ziele haben und diese nicht selber erreichen können?

Das ist eine **typische Zen Frage**. Mit dieser Art von widersprüchlichen Fragen werden sie nicht selten **konfrontiert**, wenn sie sich mit **Meditation** beschäftigen.

- Was ist damit gemeint, dass sich Ziele letztlich von selber verwirklichen?

An einem Beispiel möchte ich Ihnen das erläutern. Nehmen sie an, sie begeben sich auf eine Wanderung.

- Sie kennen nur die Richtung,
- aber Sie wissen nicht, wie weit das Ziel entfernt ist.
- Es kann sogar so weit entfernt sein oder so schwierig zu erreichen, dass Sie es vielleicht nie erreichen können.
- Dennoch machen Sie sich auf den Weg.

Da sie an keinem Tage wissen, ob und wann sie es erreichen, besteht dauernd die Möglichkeit, dass die wandernde Person aufgibt, sei es dass

- der Weg ihr **zu lang** wird,
- dass er **zu beschwerlich** wird,

- dass die Person körperlich nicht mehr in der Lage ist,
- sei es, dass die Person sich **nicht sicher** ist, ob sie es überhaupt in **ihrem Leben erreichen wird**.

So kommen vielfältige **Zweifel** auf.

Um auf dem Weg zu bleiben, bedarf es einer großen Entschlossenheit – einer großen Willenskraft. So heißt es im **Shodoka**, einem Gesang vom Erkennen des Tao ³:

*Der beste Schüler (und die beste Schülerin) klärt es **einmal und für immer**.*

*Die andern sind sehr gelehrt, doch **bezweifeln** sie viel.*

Diese **ein für alle Mal** gegebene **Entschiedenheit** ist in gewisser Weise ein **Geschenk**. Bei nicht wenigen Menschen entstehen im Laufe des langen - manchmal unendlich lang erscheinenden Weges - Zweifel. Und diese Zweifel führen dann nicht selten dazu, den eingeschlagenen Weg aufzugeben. Der Meditationsweg verlangt:

Ausdauer und Geduld und vor allem Glaube

Was geschieht beim Meditieren, beim in Zazen, beim Sitzen der Versunkenheit, beim Meditieren. Es kommt darauf an, bereit zu sein, bei

- höchst wachem Bewusstsein und
- Sammlung aller Willenskräfte,

³ Tao, chinesisch „Weg“, es kann aber auch „Lehre“ meinen; metaphysisch das allumfassende Erste Prinzip, das allen Erscheinungen zugrunde liegt, die Wirklichkeit, aus der das ,Universum entspringt. Aus Lexikon der östliche Weisheitslehren. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus-Zen.

- sich **von allen Denkschemata**, Interessen, Stimmungen und Gefühlen immer wieder zu **lösen**.

Das ist ein **Lebensweg**.

- Das muss **jeden Tag neu geübt** werden und
- das immer wieder in Anfechtung von Trübsal und Verwirrung neu erkämpft werden.

Man muss sich klarmachen, dass man sich eine wirklich höchst schwierige Aufgabe gestellt hat⁴.

Meditation wird nicht selten mit **Wohlgefühl und Wellness** verwechselt. Solche Empfindungen entstehen zwar auch, aber sie sind nicht das Ziel.

Kurz:

Meditation is a serious matter.

Meditation ist eine ernsthafte Angelegenheit.

Ich sagte vorhin:

diese **drei Ziele** Zen kann man **nicht direkt selber verwirklichen**; sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise **selber**. Wie gesagt, das hört sich Sie widersprüchlich an:

- Wie kann es sein, dass wir drei Ziele haben und diese nicht selber erreichen können?

⁴ Aus Reiner Manstetten Vorlesung Philosophische Mystik, S.11., WS 2020-21.

Aber was können wir denn selber durch unsere
Meditationsübung dazu beitragen?

Bei der Meditation fokussieren **wir uns auf den Atem** und
sagen innerlich: **ein beim Einatmen** und **aus beim
Ausatmen.**

- „Wir lassen den Atem frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. **Nicht:** Ich atme, ich will so und so atmen, sondern lassen den Atem im Einatmen in uns hinein, wir **wissen nicht woher er kommt;** auch das **Einatmen** kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im **Ausatmen** gehen, fließen, so wie es sich ergibt. Jedoch ist es sinnvoll, vor allem wenn wir länger üben, mit drei bewusst tiefen Atemzügen zu beginnen, die wir vorbereitende Atemzüge nennen. Durch die Nase tief ein – durch den leicht geöffneten Mund ausstreichen lassen. Dreimal. Danach schließen wir den Mund und atmen durch die Nase.“

Bei der Meditation bemühen wir uns das Bewusstsein zu **entleeren;** alle Gedanken, alle Gefühle, Sorgen, Ängste, alle unsere Wünsche, alle zu erledigende Aufgaben, kurz alles, was uns beschäftigt, versuchen wir **loszulassen.**

Dieses Bemühen entspricht einem zentralen **Zen Wort:**
Festhalten und **Loslassen:** wir halten **fest an der Übung** und **lassen alles andere los.**

Das **erste der drei Ziele** des Zen ist die Intensivierung von **Joriki**;

- Joriki ist ein japanisches Wort.
- Es bedeutet: *Geisteskraft*.
- Es ist eine **seelische Kraft**, die **vier Ebenen** des Menschen eint:
 1. Körper
 2. Gefühl
 3. Intellekt und
 4. spirituellen Geist (die Seele)

Es heißt von ihr, sie sei „jene besondere Kraft oder Macht,

- die aus dem **gesammelten Geist** erwächst und
- die durch **Schulung der Meditation** bewirkt wird.

Joriki befähigt u. a. zu einer

- durchgehenden **Geistesgegenwart** sowie dazu,
- auch unter unvorhergesehenen und schwierigen Umständen stets angemessen reagieren zu können.“
Joriki ist „mehr als **Konzentrationsfähigkeit** im üblichen Sinn des Wortes. Es ist eine **dynamische Kraft**, die uns, einmal in Bewegung gesetzt, dazu befähigt, in gänzlich unübersichtlichen Situationen

- blitzschnell zu handeln, **spontan das Richtige zu tun, ohne erst nachsinnend** innezuhalten.“ (Lexikon der östlichen Weisheiten:172)

Wer Joriki entwickelt, verfügt über eine **Kraft**, die dadurch erfahrbar wird, dass sie die **Anstrengungen des kleinen Ichs** ins Schlepptau nimmt.

Joriki ist das *erste Ziel des Zens*.

- Das zweite Ziel ist das sogenannte **Satori-Erwachen** oder **Kensho**, und
- das dritte Ziel ist die **Verwirklichung des Zen Weges im Alltag**. Dieses letzte Ziel ist in dem Satz "Der WEG ist das Ziel" eingefangen. Damit ist gemeint, die in der Meditation geübte Einheit wird im Alltag zu verwirklicht.

Ich wende mich nun den drei Zielen einzeln zu und beginne mit Joriki, also der Geisteskraft.

1. Ziel: Joriki

Joriki wird zunehmend spürbar,

- je mehr das Bewusstsein durch die Meditation **geeint** und
- **gleichsam zu einer Spitze** gesammelt worden ist.

Wie gesagt, Joriki ist **nicht nur Konzentrationskraft** im gewöhnlichen Sinn,

- sondern eine **Energie mit Eigendynamik**, die uns in Richtung des Ausatmens zu ziehen scheint, und
- in der Wahrnehmung eine **immer stabilere gedankenfreie** Stille des Bewusstseins herbeiführt.

Warum ist Joriki wichtig?

Die entscheidende Frage ist hier: Hilft uns diese Kraft im gewöhnlichen Alltag?

Im **Alltag** bewirkt Joriki bei **Stresssituationen** eine reflexartige Verankerung des Atems im **Unterbauch**. Diese **Verankerung** hilft uns, angesichts der gegebenen **Herausforderung**

- in **unserer Mitte zu verharren**,
- **einzuhalten**,
- **anzuhören, was außen und was in uns geschieht**,
- **intuitiv** schnell unsere Gefühle und Ahnungen **wahrzunehmen** und
- dann von **unserer Basis der Einheit her zu reagieren**.

So befähigt Joriki, in unvorhergesehenen Situationen

- spontan und sachgerecht zu handeln,
- ohne andere zu verletzen.
- Kurz: wir verhalten uns geistesgegenwärtig.

Darüber hinaus **befreit** uns die Verankerung in Joriki

- von Menschenfurcht und
- von der **Angst, nicht angesehen und nicht akzeptiert** zu sein.

Wir werden **selbständig, stehen** in der eigenen Mitte und -
schon ahnend - wer wir und alle andern wirklich sind.

Wir können alle diese Fähigkeiten **zusammenfassend**
beschreiben:

Joriki beschenkt uns mit der **Grundstimmung des Wohlwollens** für alle Lebewesen, uns selber eingeschlossen. Dieses Wohlwollen wir im ersten der vier Gelöbnisse des Zens ausgedrückt. Dieses lautet:

Die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe sie alle zu retten

Weiter befähigt Joriki uns zur **Kontrolle** unserer

- Emotionen,
- Leidenschaften und
- Triebe.

Wir erkennen unsere **Verhaftungen**, und durch die zunehmende **Verankerung in der eigenen Mitte** erleben wir

- eine **zunehmende Stabilität** des Ichs gegenüber **psychischen Kräften**, insbesondere gegenüber

jenen psychischen Kräften, die uns **früher
überwältigt** haben.

- So wird Unkontrolliertheit in Wort und Handlung verringert oder gar vermieden.

Joriki **wappnet** uns

- nach **innen**, aber auch nach **außen**,
- so dass es der **Umwelt** immer schwerer fällt, uns innerlich zu **schwächen und zu schaden**.

Durch Joriki werden wir immer mehr

- **Meister über uns selbst** und
- die **alltäglichen** Umstände unseres Lebens.

Das ist es, worum es immer im Zen geht:

Es geht um das sinnvolle, spontane und gelassene Dasein im Alltag.

Wie zeigt sich diese Fähigkeit?

Drei Beispiele möchte ich nennen:

1. Wenn unsere **zwischenmenschlichen Beziehungen** sich ständig **verbessern** und stabilisieren,
2. wenn unsere **Geduld** und Toleranz wächst und
3. wenn uns die **Arbeit** sowohl im beruflichen wie in der Ausbildung, im privaten Bereich immer besser von der Hand geht. Beispiele dafür sind überraschende

Auseinandersetzungen in der Ausbildung, im Beruf oder auch im Straßenverkehr, beim Verlust von Scheckkarten oder eines Schlüssels oder etwa bei einer unerwarteten Krankheit.

Wenn uns das alles gelingt, ohne dass wir dadurch **aufgebläht** und **überheblich** werden, dann sind das Zeichen dafür, dass Joriki in uns **wirksam** ist.

In der christlichen Kontemplation können wir nachempfinden, was **Paulus** erlebte, als er im Neuen Testament schrieb:

"Ich **vermag alles** in dem, der mich stärkt." (Philipper 4, 13.)

Joriki ist die Erfahrung des Ich, dass

- an seinen **Grund zurückgebunden** ist.
- Im Zen sagen wir auch, dass das Ich an seine **Wesensnatur zurückgebunden** ist.

Diese **Erfahrung** erfährt man oder frau durch eine im Innern wirksame, autonome **Energie**.

Bei der Meditation rezitieren wir häufig den Spruch des Zen Meisters Soen-Oseki, der auch **Zeugnis von Joriki** gibt:

"**Jeder Tag des Lebens ist Übung**, Übung für mein Selbst.

Mag ich auch scheitern, ich lebe in Einheit mit allen Dingen.

Offen-bereit, für was immer kommt,

bin ich lebendig, bin der Moment.

Meine Zukunft ist hier und jetzt

kann ich das Heute nicht ertragen, **wann und wo sollt
ich's können?“**

Es geht immer um den Augenblick. Der Dichter Andreas
Gryphius hat das in einem Gedicht ausgedrückt:

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;

mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.

Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,

so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Der Zen Schüler und die Zen Schülerin erfährt sich

- **gerüstet,**
- **bereitet und**
- **vor allem zuversichtlich,** wenn er oder sie den Tag
beginnt.
- **Kurz: Meditierende haben Vertrauen.**

Das Leben ist für sie keine Bedrohung, sondern "a
challenging experience“, ein immer neues herausforderndes
Experiment.

Es ist

- ein ständiges In-Beziehung-stehen von **Geben und
Nehmen,**

- Das Leben wird erfahren als ein immer wiederkehrender Anspruch **und Antwort** auf diesen Anspruch; ein **Anspruch**, dem man oder frau sich **gewachsen** fühlt.

Durch die **Pflege der Meditation vertieft** und **verstärkt** sich

- die Erfahrung persönlicher **Ruhe** und
- damit der **inneren Verwurzelung**.

Allerdings ist es erforderlich, diese Pflege **täglich** aufrechtzuerhalten.

- **Vernachlässigt** man dagegen die Meditation, **nimmt**
- die Joriki-Kraft **spürbar ab** und
- **verschwindet** wieder aus unserer Wahrnehmung.

Es ist wie bei einer **Pflanze**: sie kann auch **ohne Wasser** einige Tage auskommen, aber danach wird es immer schwieriger.

Das ist der Grund, warum ich empfehle, dass man oder frau wenigstens **drei Minuten** jeden Tag meditiert. Mit a.W.: **jeder Tropfen Wasser ist für die Pflanze wichtig! Jede Minute Meditation ist für die Seele wichtig.**

- Die in der Meditation gewonnene **gedankenfreien Stille**

hilft uns diese Stille im Alltag zu erhalten.

- Das Bewusstsein hat dann eine **große stille Dichte**.

Wie kann diese Stille beschrieben werden?

Welcher Erfahrung entspricht sie?

Es ist so, als ob man oder frau gleichsam wie unter einer **Glasglocke** sitzt.

- Das **Summen** einer Fliege,
- der **Motor** eines Autos im Hof wird registriert,
- aber bleiben an der Peripherie des Bewusstsein und
- können das Zentrum der Sammlung, den Fokus des Bewusstseins, in keiner Weise bewegen.

Joriki kann **jeder Fleißige und Beharrliche** durch die **Übung** der Zazens, also des Sitzens in der Versunkenheit gelingen. Alles was **darüber hinausgeht**,

- **bricht über** uns herein,
- wenn wir **dafür reif geworden** sind.

Mit all diesen positiven Wirkungen **fördert** Joriki unsere gesamte **Persönlichkeitsentfaltung**.

Die schlummernden **Talente und Fähigkeiten**,

- die durch **Unsicherheit** und Ängste **verdrängt** oder unentwickelt geblieben sind,
- kommen langsam zum **Vorschein**,
- so dass man oft über sich selbst **staunen** muss.

Diese **Fähigkeiten** können dann endlich im Dienst der Menschen und an der Gesellschaft zum Zuge kommen, denn dazu sind sie einem geschenkt worden.

Bevor wir nun am Ende der heutigen Vorlesung kommen, möchte ich etwas zur Vergabe der 2 Punkte sagen. Wir hatten im LSF und in Moodle angegeben, dass Sie in Absprache mit der jeweiligen Studienberatung ihres Faches können Studierende sich 2 (unbenotete) ECTS für die regelmäßige Teilnahme anrechnen lassen können.

Wir möchten diese Bedingung ergänzen und Ihnen in Ihrem eigenen Interesse raten, dass Sie jeden Tag wenigstens 3 Minuten meditieren. Sollten Sie an einem Tag es vergessen haben, dann meditieren Sie am nächsten Tag 5 Minuten.

Reiner über Übung – Ende der heutigen digitalen Vorlesung WS 2020-21

- Ich komme nun zur Übung. Was ich jetzt sage, gilt nicht nur für Zen, sondern auch für die christliche Kontemplation. Es geht um ein innerlich lauschendes Schweigen, oder um ein inneres Schweigen, das zugleich Lauschen ist – Lauschen in eine grenzenlose Offenheit. Es ist ein Lauschen, das nichts Bestimmtes erwartet und fordert, keine Mitteilung, kein Gedanke, keine Botschaft, kein Bild, keine Energie. Nur Lauschen, Schweigen, leer werden, *Sich Öffnen*, weit werden. Die Übung fokussiert auf den Atem, im Christentum spricht man auch vom Atemgebet.

- Wichtig ist dafür zunächst, dem Atem einen Raum der Ruhe zu bieten. Dieser Raum ist unser Leib selbst, den wir zur Ruhe bringen. Es gilt eine Haltung zu finden, in der wir buchstäblich still sitzen. Das können wir alle hier üben, vielleicht etwas erschwert durch die Online-Situation. Das erste: das Blickfeld vor uns sollte leer sein, nach Möglichkeit sollten Sie bei der Übung auch so sitzen, dass Sie mich zwar hören, aber nicht auf den Bildschirm schauen. Am einfachsten drehen gleich Sie Ihren Stuhl um 90 Grad, so dass Sie den Bildschirm nicht mehr sehen. Jetzt aber bitte ich Sie, noch auf den Bildschirm zu blicken.
- Nun rücken wir auf dem Stuhl etwas nach vorne, lösen den Rücken von der Lehne. Wir achten jetzt auf Füße, die parallel zueinander auf dem Boden stehen, die Beine nicht gekreuzt, sondern gelöst und etwa schulterbreit nebeneinander. Die Hände legen wir wie ein Schale in den Schoß. Die geöffnete linke Hand nach unten, die rechte Hand hinein, die Daumen berühren sich leicht, Daumen und Zeigefingen bilden ein Oval.
- Mit den Füßen spüren wir den Boden, mit den Sitzknochen die Unterlage. Nun richten wir uns Wirbel für Wirbel, im Steißbein ansetzend, auf. Wir schieben dazu den Bauch etwas vor, heben das Brustbein und lassen die Schultern sinken. Der Kopf ist gerade, mit dem Scheitelpunkt spüren wir nach oben in die Höhe. Den Kopf nehmen wir leicht

zurück, achten, dass er gerade bleibt, die Ohren sind fast über den Schultern. Der Mund ist geschlossen, der Unterkiefer locker, nicht die Zähne zusammenbeißen. Wir setzen ein stilles Lächeln der Dankbarkeit auf, das unsere ganze Übung begleiten sollte. Die Augen behalten wir offen, aber nur einen schmalen Schlitz, etwa ein Drittel des Gewöhnlichen, der Blick ist nach vorne gesenkt. Er hält nichts fest, wir vergessen, was wir außen sehen, die Achtsamkeit ist nach innen gerichtet.

- Sie richtet sich auf den Atem. Wir lassen ihn frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. Nicht: Ich atme, ich will so und so atmen, sondern der Atem im Einatmen in uns hinein, auch das Einatmen kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im Ausatmen gehen, fließen, so wie es sich ergibt. Jedoch ist es sinnvoll, vor allem wenn wir länger üben, mit drei bewusst tiefen Atemzügen zu beginnen, die wir vorbereitende Atemzüge nennen. Durch die Nase tief ein – durch den leicht geöffneten Mund austreichen lassen. Dreimal.
- Wir schließen dann den Mund, wir atmen nur noch durch die Nase und folgen dem Kommen und Gehen des Ein- und Ausatmens. Wenn Ablenkungen von außen oder meistens von innen kommen, achten wir nicht darauf. Finden wir uns aber richtig abgelenkt, so werfen wir uns das nicht

vor und fragen nicht, was wir falsch gemacht haben. Merken wir, dass wir abgelenkt sind, kehren wir sofort zu diesem gegenwärtigen Atemzug zurück. Nur dieser Atemzug, nur dieser Augenblick, immer wieder neu. Jeder Atemzug ein Neuanfang! Wo immer ich mich finde, abgelenkt, zerstreut – ich kehre zurück zum Atem.

- Ich schlage jetzt den Gong dreimal, wir üben fünf Minuten, und wenn ich danach den Gong zweimal anschlage, lösen wir unsere Übungsposition.