

Datei: Zen->Vorlesungen->WS 2021-22 digitale Vorlesungen->Vorlesungen 2021-22->Digitale Vorlesung Nr. 4 WS 2021-22

Digitale Vorlesung Nr. 4 SS 2021

**Malte Faber und Reiner Manstetten**

**Universität Heidelberg**

**Überarbeitete und ergänzte Einführungsvorträge der Zenlehrerin und Benediktinerin Sr. Ludwigs für Digitale Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 4; SS 2021**

**Begrüßung**

**Zur 4. digitalen Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Kontemplation**  
begrüße ich Sie.

Zuerst einige

**Organisatorische Vorbemerkungen**

1. Bitte schalten sie nicht nur Ihr **Mikrofon**, sondern auch die **Webcamera aus**.  
Dadurch ist die Übertragung besser. Das ist bei **Fragen und Antworten** von Vorteil.  
Wenn Sie eine **Frage** stellen wollen, begrüße ich das sehr; denn dadurch wird die  
Vorlesung lebendiger. Schalten Sie dazu bitte Ihr Mikrofon ein.

**Schließlich:** hat jemand von Ihnen eine organisatorische Frage, die von  
**allgemeinem Interesse** ist?

**Nun beginne ich mit der eigentlichen Vorlesung.**

## Zurück zu den 4 Spaltungen der letzten Vorlesung

In der letzten Vorlesung Nr. 3 habe ich von vier Spaltungen in Anlehnung an **C.G. Jung** gesprochen und ich habe Zen als einen Weg vorgestellt, diese Spaltungen zu **überwinden**. Ein Kommilitone, Herr Julian Wilhelm, hat mir dazu im vorigen Sommersemester 2012 ausführlich geschrieben. Ich denke, seine zielführenden Fragen, die er stellte, könnten auch bei anderen von Ihnen auftauchen, aus diesem Grunde möchte ich einiges Grundsätzliches dazu sagen.

1. Die **vier Spaltungen** des Ichbewußtseins sind nichts **Schlechtes**, sie sind sogar notwendig, ohne sie wären wir keine Menschen. Aber in all diesen Spaltungen liegt die Tendenz, sich zu **verhärten**, sie werden gleichsam zu Mauern
  - zwischen dem Ich und Gott oder
  - der Wesensnatur oder der Buddhanatur<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Worum geht es beim Zen? Konkret geht es um die Realisierung der eigenen Wesensnatur, in der Sprache des Buddhismus: Die Realisierung der Buddhanatur. Was ist die Buddhanatur? Die Buddhanatur ist nichts, was wir definieren können und was wir durch irgendeine Anstrengung oder Technik erreichen können. Als Buddha Shakyamuni nach siebenjähriger Meditation unter den Bodhi-Baum den Morgenstern aufgehen sah, rief er aus: "Wie wunderbar, alle Lebewesen haben die Buddhanatur."

Wenn alle Lebewesen die Buddhanatur haben, und wenn es nichts außerhalb der Buddhanatur gibt, warum leben wir dann so, wie wir leben? Warum ist jeder besorgt um sein kleines Ich? Warum sind wir voller kleinerer und größerer Laster, warum werden wir von Ärger, Gier und Torheit immer wieder in die Irre geführt? Diese Fragen sind das eigentliche Problem, das uns auf den Zenweg führt. Wir wollen das verwirklichen, was immer schon da ist, aber was uns von unserem Ego verhüllt wird.

Man könnte auch andersherum sagen, Zen ist die Übung zum Lassen des Ego. Das ist dasselbe wie die Realisierung der Buddhanatur. Was ist dieses Ego? Das Ego eines Menschen ist das Bild, das er, bzw. sie von sich selbst hat, die Vorstellung von seiner persönlichen Identität. Ich bin dieser besondere Mensch und kein anderer. Diese Vorstellung von Identität gehört zu unserem Menschsein, diese Vorstellung ist nicht gut und nicht schlecht. Aber zum Ego gehört eine Tendenz, sich vom Ganzen zu isolieren, abzuschließen und sich eine eigene Welt zu bauen aus Vorstellungen, Konzepten und Wünschen. Im Zen sagen wir immer wieder: "Keine Vorstellungen und Konzepte." Das heißt nicht, daß wir irgendwann ohne Vorstellungen und Konzepte sind, es heißt vielmehr: Wir halten nicht an den Vorstellungen und Konzepten fest und lassen uns nicht von ihnen ziehen. Wir sind frei inmitten aller Vorstellungen und Konzepte.

- zwischen dem Ich und den anderen Geschöpfen,
- zwischen dem **Leib und dem Geist** und zwischen dem Ideal-Ich und dem verdrängten schlechten Ich.

Diese verhärteten Spannungen führen in der eigenen Psyche zu massiven **Störungen** und im Verhältnis zu den Mitmenschen und zu unserer **Buddhanatur** zu einer **Schiefelage**, die oft nicht mehr korrigiert werden kann: Feindschaft, Konflikte und Kriege können die Folge sein.

In diesem Zusammenhang ist Zen ein Weg, **Freiheit** zu gewinnen.

- Zum einen nehmen wir wahr, dass diese Spaltungen **keine Macht** über uns haben, wir lernen **spielerisch** mit ihnen umzugehen,
- zum anderen erfahren wir, dass unser wahres Selbst und das wahre Selbst aller Menschen und aller Kreaturen wesenhaft frei von diesen Spannungen ist.

Das darf man **nicht mißverstehen**, wir werden in unserem Leben immer wieder in diese Spannungen hineingehen und das ist gut. Aber gerade aus der Freiheit des Zen, können wir lernen, **kreativ mit diesen**

---

Wenn kein Ego da ist, wenn wir frei sind von allen Vorstellungen und Konzepten, dann ist da kein Hindernis und alles erscheint in der schrankenlose Weite, wie es ist. Dann kann es uns gelingen, unsere wahre Wesensnatur, unsere Buddhanatur, zu realisieren.

Im Zen geht es nicht um den historischen Buddha, den Shakyamuni, der vermutlich im 6. Jahrhundert v. Ch. in Indien lebte. Buddha ist hier und jetzt, in jedem von uns, ja in jedem Lebewesen, in jedem Ereignis. Der historische Buddha hat diese Einsicht vorgelebt, jeder muß sie neu realisieren.

Im Zen geht es vor allem um etwas ganz Konkretes, nämlich um die Realisierung der Buddhanatur. Realisierung ist nicht nur die Erfahrung, Erleuchtung, Kensho etc., sondern vor allem die Verwirklichung der Wesensnatur, der Buddhanatur im Alltag. Die Realisierung der Buddhanatur ist nicht außerhalb der Welt, sie findet nicht im Leben nach dem Tode statt, sondern jetzt, mitten unter uns und mitten im Alltag. Für Zen ist die Konkretheit der Realisierung wichtig. (Siehe dazu den Eintrag *Buddhanatur* im *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*, Barth-Verlag, 1986, das in dem von mir in Moodle gestellten Literaturverzeichnis zu dieser Vorlesung kommentiert ist).

**Spaltungen umzugehen.** Jede wirkliche Beziehung lebt aus dem Spiel von Spaltung einerseits und der Überwindung von Spaltung andererseits.

Und jede **lebendige Beziehung zu mir selbst** lebt daraus,

- dass ich gerade **nicht** ein **langweiliger Idalmensch** bin,
- der kein Ich mehr hat und ganz vereint mit seiner Buddhanatur lebt.

Im Zen sagen wir: wir wissen, **nicht einmal Buddha** hat das geschafft - und vielleicht wollte er das auch nicht schaffen.

Das **Ideal** ist vielleicht eher ein Mensch wie **Jesus von Nazareth, Meister Eckhart (1260-1326) oder der große japanische Meister Dogen Zenji (1300-1351)**. Das sind Menschen, die durch ihre Spaltungen nicht daran gehindert zu werden, in jedem Augenblick ganz und gar **offen** zu sein für das, was im gegenwärtigen Augenblick jeweils ansteht. Die **Überwindung** der Spaltung bedeutet nicht, dass die Spaltungen nicht da sind, sondern dass sie **verwandelt** werden in **schöpferische Energien der Gegenwart**.

2. Ich möchte noch auf einen **anderen Gesichtspunkt** zu sprechen kommen. Der Zen Weg kann einem Angst machen, wenn man ihn von außen betrachtet. Das Bild vom Zen, das ich bei manchen Menschen antreffe, das sieht so aus:

- am Ende ist man **ganz ruhig und klar**,
- geradezu gleichgültig und so unabhängig, dass man schon beziehungsunfähig erscheinen könnte.

Manche Texte, die für Zen werben, färben diese Einstellung positiver:

- der Erleuchtete ist immer **gutgelaunt**,

- er weiß immer die **richtigen Antworten** und
- das **Leid der Anderen berührt ihn ebensowenig wie das eigene Leid** und die eigenen Schwierigkeiten.

Ich **finde** es gar **nicht leicht**, gegen solche Bilder anzukämpfen. Am liebsten würde ich jemanden, der sie mir entgegenhält, Folgendes sagen: Lass dich doch einmal auf ein Sesshin in einem Meditationshaus ein: vier, fünf Tage **Sitzen vor der leeren Wand** und schaue dann einmal, was dann von diesen deinen Bildern übrigbleibt.

Und vielleicht noch einen **dritten Hinweis**, den ich gerne geben würde: Schau Dir Menschen an, die **zehn oder zwanzig Jahre lang Zen geübt** haben und

- du wirst die **ganze Vielfalt menschlicher Individualität** finden,
- du wirst **wirkliche Reife** finden,
- **aber** auch **wirkliches Steckengeblieben-Sein** finden,
- du wirst Größe und Kleinlichkeit finden – ganz so, wie bei anderen Menschen auch.

**Kurzum:** Zen trägt dazu bei, meiner Überzeugung nach, dass wir **ein Stück menschlicher** werden. Aber das **Menschlich-Allzumenschliche** (so heiß ein Buch von Nietzsche), das wir am Anfang mitbrachten, das bleibt **uns auch am Ende erhalten**, ob wir wollen oder nicht

Ich bitte jetzt, das, was ich soeben gesagt habe, **einfach so stehen zu lassen**, gerade weil ich weiß, dass sich ein **ganzer Füllsack von Fragen** öffnen könnte. Sie können mir aber schriftlich Fragen per E-Mail stellen.

Damit bin ich am **Ende der Kommentierung der vier Spaltungen** bei Jung, die ich in der Vorlesung Nr. 3 behandelt hatte. Nun fahre ich mit der Vorlesung Nr. 4 fort.

## **Positives Samadhi**

Am **Ende der vorigen Vorlesung Nr. 3** hatte ich mit einem wichtigen Begriff der Zenmeditation begonnen, dem **Samadhi**. Das ist eine Vorstufe zum Kensho, der Erleuchtung.

Ich erinnere: Samadhi bedeutet wörtlich „**fixieren, festmachen**“.

- Samadhi bezeichnet einen **Bewusstseinszustand**, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht;
- einen **Bewusstseinszustand**, in dem das **diskursive Denken** aufhört.

Meist – erst nach Jahren der Übung – gelangen wir zur Ebene der **spirituellen Meisterung**, d.h. wir können willentlich – meist nach einigen vorbereitenden Übungen – ins Samadhi eintreten. Samadhi ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir mit **keinerlei egozentrierten Gedanken** beschäftigt sind.

Es wird unterschieden zwischen

- **positivem** und
- **absolutem Samadhi**.

Ist man z.B. ganz und gar in eine **Tätigkeit versunken**, spricht man von **positivem Samadhi**. Beim Zählen des Atems, wenn man nichts anderes im Bewusstsein hat als die Zahlen, ist man im positiven Samadhi. Das ungeteilte Einswerden mit dem, was man gerade tut, ist **positives Samadhi**.

Immer nur **eines im Jetzt** tun, gehört zur Zenübung, sei es nun Gemüseputzen, Fahrrad putzen, Blumenstecken, Bogenschießen, Hören einer Vorlesung oder Vorbereitung auf eine Prüfung.

Soviel zum **positiven Samadhi** und zur Erinnerung an die vorige Vorlesung.

### **Absolutes Samadhi**

Ich wende mich nun dem **absoluten Samadhi** zu. Wird

- das Wort Samadhi **ohne** Adjektiv gebraucht,
- ist gewöhnlich **absolutes Samadhi** gemeint.

Im absoluten Samadhi kommt alle **Tätigkeit** zum **Ruhen**, sowohl

- die körperliche als auch die geistige,
- vor allem die Reflexionsfähigkeit des Verstandes.

Wenn wir täglich **stetig und ausdauernd** die innere Sammlung üben, kommen wir schließlich in eine Phase,

- in der wir eine **selbständige spirituelle Kraft**, nämlich Joriki, fühlen, die unser Bewusstsein beherrscht.
- Das geschieht in Form eines **passives Einfließen**.

Wichtig ist zu erkennen, dass wir das **nicht aktiv** und **nicht willentlich** tun, sondern **wir lassen es geschehen**. Wir sind es nicht, die diese Entwicklung kontrollieren. Unser Beitrag dazu ist nur, dass wir uns darauf **vorbereiten**, indem wir uns in einen Zustand bringen, wo es möglich ist, dass eine **spirituelle Kraft in uns sich entwickeln** kann.

Zu dieser Vorbereitung tragen wir bei, indem wir durch die Bereitschaft zur Meditation nicht nur unseren Körper, sondern vor allem, unseren **Geist** die Möglichkeit geben, in einen **Ruhezustand** zu gelangen. Es ist dann nur eine Frage der Zeit, seien es Monate, ein oder einige Jahre, bis dann **diese passive Form des Einfließen der spirituellen Kraft** geschieht. Jeder Mensch kann diesen Zustand erreichen. Noch einmal: wichtig es zu wissen, dass wir das **nicht machen** können, sondern nur geschehen lassen können.

Sie erinnern sich vielleicht, dass ich zu Beginn der 2. Vorlesung gesagt hatte: Die **drei Ziele des Zen sind**

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

**Sie unterscheiden** sich in einer wesentlichen Hinsicht von anderen Zielen, die wir haben: Diese drei Ziele können wir nicht **direkt selber erreichen**, sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise **selber**.

Aus der Perspektive des Zenbuddhismus ist diese geistige Kraft das **Innerste und Eigentlichste** im Menschen. Im Grunde blicken wir nicht in diese Kraft, sondern **wir sind diese geistige Wirklichkeit**. Sie ist unser

- **Wahres Selbst,**
- **die Quelle** aller Gefühle, Gedanken und Handlungen.

Wenn diese **Kraft** nicht nur eine kurze Zeitspanne von uns Besitz ergreift, **versinken** alle äußeren Umstände und Gegenstände. Unser ganzer Körper und Geist werden dann von ihr erfasst, und wir gelangen in die Fülle unseres **spirituellen Potentials**. Das ist der Zustand **absoluten Samadhis**; es ist

- ein innerer **Ruhezustand**,
- in dem das `Wahre Selbst´ das Ich-Bewusstsein überschreitet und
- **es als Stille uns beherrscht.**

Dieses absolute Samadhi ist das **eigentliche Zazen** – das Sitzen in der **Versunkenheit**.

### **Absolute Samadhi: Grundlage für die echten Zen Handlungen**

Das absolute Samadhi ist letztlich die Grundlage für die echten **Zen Handlungen**. Sie sind insbesondere **Grundlage für die Zen Künste**, wie

die Teezeremonie,

Blumenstecken (Ikebana),

Tuschemalerei, Kalligrafie,

Shakuhachi (Bambusflöten-Weg),

die Dichtkunst und die Töpferei (Raku)

sowie Kampfkünste, wie die der Samurais.

Vielleicht haben einige von Ihnen den Film **Die sieben Samurai** gesehen. Er handelt von sieben wandernden Samurai, die im Japan des 16. Jahrhunderts um Hilfe gebeten werden, ein Dorf vor einer jährlich wiederkehrenden Räuberbande zu verteidigen. Anschaulich wird gezeigt, auf welchen sieben **unterschiedlichen Bewusstseinssebenen** die sieben Samurai sich befinden.

Die Zenkünste sind aber nur **hervorgehobene Beispiele** für die Wirkung von Samadhi. Das eigentliche Feld des Samadhi ist die **Tätigkeit des Alltages** und betrifft daher das **dritte Ziel des Zen**: die Meditationserfahrung in die alltäglichen Verrichtungen zu

bringen. Ich weiß noch genau, wie ich früher Geschirrspülen und Bettenmachen für Zeitverschwendung gehalten habe. Meine Frau kommentierte das immer nur cool: nennst Du das Spülen? Nennst Du das Bettenmachen? Erst nach über mehrjähriger Meditation erfuhr ich, welche befriedigende Tätigkeiten Spülen und Bettenmachen sein können!

Echtes absolutes Samadhi heißt in Japan **Jishu Sammai**;

- **Ji** bedeutet **Selbst, shu Kontrolle** und
- **Sammai** bedeutet **Samadhi**.

Es ist ein spiritueller Zustand, in den man durch **Meditation** gelangt und in den man dann auch willentlich eintreten kann. Wenn man aus dem Jishu Sammai herauskommt,

- fühlt man sich voll Ausgeglichenheit, Frieden, Heiterkeit und intellektueller Frische.
- Man fühlt sich **gereinigt** in seinem Empfinden und **gestärkt** und **geläutert** in allen Sinnen.
- Das wird beim **Aufnehmen bestimmter Reize** deutlich wird, z.B. beim Anhören von Musik oder beim Betrachten eines Bildes oder einer Landschaft. Das wird dann zu einem auserlesenen Erlebnis.

### **Zweites Ziel des Zen Satori und Kensho – Erleuchtung**

Wie ich in der 1. Vorlesung erwähnt habe, wird zwischen der Erleuchtung eines großen Meisters, dem **Satori**, und der Erleuchtung eines normalen Sterblichen unterschieden, dem **Kensho** (Erleuchtung).

Nach jahrelangem Üben, wenn man aus dem wiederholten Jishu Sammai, einem echten absoluten Samadhi, herauskommt, **kann sich Kensho einstellen**, das Schauen der Wesensnatur. Das ist das zweite Ziel des Zenweges. Der Sinneseindruck

- beim Anblick einer Blüte, oder
- oder das Rauschen von Blättern

prallt dann sozusagen auf die **locker gewordene Tür** des eigenen Geistes, die sich dann blitzschnell öffnet. Wir fühlen uns **ungeheuer stark bewegt**. Manchmal wird metaphorisch von einer vierten Dimension der Wirklichkeit gesprochen:

- wir schauen den Geist als alles in allem.
- Wunderbar ist das, was wir sehen,

weil wir selber durch die Prozesse der geistigen Reinigung

- innerlich auf wunderbare Weise verändert worden sind und
- reif geworden sind, nämlich reif, die **ganze Wirklichkeit zu schauen**.

Was Joriki **niemals vollbringen** kann,

- nämlich die Korrektur des dreidimensionalen Weltbildes,
- vollzieht sich im Kensho.

Die Wirklichkeit ist **Nicht-Eins und Nicht-Zwei**, sagen wir im Zen. Der Zenmeister Sekito Kisen, der im 8. Jahrhundert lebte, sagte:

- „In unserer Zenlinie steht die Verwirklichung der Wesensnatur an erster Stelle und
- nicht nur Andachtsübungen oder die Entwicklung von Konzentrationskräften.“

Das war und ist auch der Grundsatz in unserem Zendo (Zenübungsraum) unserer Zenlinie Sanbo Kyodan in Kamakura (frühere Kaiserstadt, 90 km östlich von Tokio) gewesen. Von dieser Zenlinie stammen Reiner Manstetten und ich ursprünglich ab.

Was bedeutet das 2. Ziel des Zen, das Kensho bzw. Erleuchtung? Es ist ein Ereignis

- der Schau des **eigenen Wesens**,
- aber zugleich die Schau des **Wesensgrundes** des Weltalls mit seinen zahllosen Dingen.

Meist geschieht das während einer Meditationsübung: **Blitzartig** wird einem klar, dass jedes Wesen von Seiten des Urgrundes in sich ganz und vollkommen ist. Diese Erfahrung erhält dann im **Kontext** der eigenen Konfession ihren Sinn und ihre eigene Interpretation. Für die **Christen** z.B. wird sonnenklar, dass er/sie

- Zelle oder Zweig im Organismus des Christus-Weinstocks ist,
- durchflutet und durchdrungen von Gott selbst als das Wahre Selbst oder das 'Wahre' Leben.

Zum Kensho oder Satori ist noch zu sagen, dass es im Kontext des Zen zur

- Lösung des **Problems von Geburt und Tod** führt und
- uns den **Sinn des Lebens** offenbart.

Alles Seiende, einschließlich die Person, die ich bin,

- sind Ausdruck des Absoluten Geheimnisses,
- dieser geistigen Wirklichkeit, die **alles in allem ist** und
- damit das mystische **Eine**.

Alles Existierende wird wahrgenommen als

- aufeinander **zugeordnet** und
- deshalb **komplementär** in seinem Dasein und in seinen Funktionen.

Das ein- oder mehrmalige Erlebnis eines Kenshos ist ein so prägendes Ereignis, dass es bei entsprechender Pflege das ganze folgende Leben beeinflusst. Warum ist es erforderlich, danach **weiter zu meditieren**? Ich möchte das an einer Begebenheit erläutern. Ein Freund von mir hatte ein tiefes Kensho erfahren. Als er seinem Lehrer davon berichtete, kommentierte dieser: „Wir wissen beide, dass Sie nun am Beginn eines langen Weges angekommen sind; denn es kommt nun darauf an, dass Sie Ihre **Erfahrung durch die tägliche Meditationsübung vertiefen** und immer wieder von Neuem im Alltag verwirklichen.“ Das ist ganz im Sinne der Anekdote von Buddha, der etwa 450 vor unserer Zeit seine tiefe Erleuchtung hatte und von dem es heißt, er sei heute, also ca. 2500 Jahre später erst auf der Hälfte seines Weges angekommen

### **Drittes Ziel des Zen: Verwirklichung des Kensho, der Erleuchtungserfahrung, im Alltag.**

In der **Verwirklichung der geschauten Einheit** – immer **im Hier und Jetzt** – besteht das dritte Ziel des Zen; es ist die Verwirklichung des „erhabenen“ Weges. Was bedeutet das? Man oder Frau hat es dann aufgegeben, Ziele zu verfolgen und versuchen, diese zu erreichen, sondern der **Weg selber wird dann gleichsam das Ziel**.

Der japanische Ausdruck für das dritte Ziel ist: **Mujodo no Taigen**. Es bedeutet: **Verkörperung des unübertrefflichen Weges**. Es ist ein Ausdruck für die Verkörperung **des in der Erleuchtung Erlebten im Alltag**.

Dieses letzte Ziel finden wir in dem zehnten der Ochsenbilder (siehe in Google das kurze Gedicht *Der Ochse und sein Hirte*) bildlich dargestellt.

Der Überschrift des 10. und letzten Verses zu diesem Bild lautet:

### ***Das Hereinkommen auf dem Markt mit offenen Händen.***

- Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt.
- Das Gesicht mit Erde beschmiert, der Kopf mit Asche über und über bestreut.
- Seine Wangen überströmt von mächtigem Lachen.
- Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen, lässt er je die dürren Bäume erblühen.

Da ist der Zenschüler nach langen Jahren der Übung zum **Lebensmeister** geworden. Nun mischt er sich wieder unter das Getriebe der Welt. Nicht, dass er das nicht auch vorher getan hätte. Er war da, aber

- mit seinem **Ego** und
- seinem **egozentrierten**, weltlichen und zeitlichen Interessen.

Dieses Ego und diese egozentrierten Interessen sind auf dem langen Entwicklungsweg zunichte geworden.

In dem großen Lehrgedicht Shin-jin-mei<sup>2</sup> lesen wir:

"Der Weise hat keine Ziele".

- Er ist da, weil er da sein will,
- in allem Sein und Tun das uranfängliche Wesen offenbarend.
- Er ist die Wesensnatur, die alles in allem ist und wirkt.

---

<sup>2</sup> In der Tradition des Chan (Zen), des Xinxinming (信心銘, *Xīnxīn míng*), die „Inscription vom Vertrauen in den Geist“, (jap. *Shinjinmei*).

Für den **reifen Zenmenschen** gibt es keinen besseren Platz als den **Ort des heutigen Alltags** mit all seinen Anforderungen. Das Notwendige und Geforderte vollbringt er mit Gelassenheit und Freude. Er setzt sich für seine Mitmenschen ein.

Ganz entsprechend heißt es im Judentum im ersten Testament, der hebräischen Bibel, im Buch der Weisheit (8. Kapitel, Vers 30-31):

- „Da war ich der Werkmeister bei ihm und hatte meine Lust täglich und spielte vor ihm allezeit und spielte auf seinem Erdboden, und meine Lust ist bei den Menschenkindern.“

Die Erkenntnis, dass die Erfahrung im Zen im Alltag verwirklicht wird, ist das **Wichtigste**, das ich in dieser **Einführung über das Zen** sagen möchte.

- **Intellektuell** kann man das Gesagte nicht einfach nachzuvollziehen.
- Erst das **Gehen des Entwicklungsweges** führt in die Erkenntnis dieser Sichtweise.

### **Lehrer- Schüler Verhältnis**

Nach der Erläuterung der drei Zeile des Zens komme ich nun zu einem neuen Thema, nämlich dem **Lehrer- Schüler Verhältnis**

#### **Wie wird man Schüler oder Schülerin und worum geht es dabei?**

Wer Schüler wird, wird strenggenommen

- **nicht Schüler** eines bestimmten Lehrers,
- sondern **Schüler des Weges**.
- Der Lehrer ist nur eine Art **Vermittler**,

eine Art des Mediums für diese eigentliche Schülerschaft:

„**einer sei euer Meister, Christus**“, heißt es in der Bibel.

Es gibt viele **Motive**, Schüler zu werden.

Manche davon sind **Egomotive**

1. Das **erste** ist
  - die **Projektion auf den Lehrer oder die Lehrerin**, die zu
  - **Idealfiguren** gemacht werden.

Das passiert fast immer auf dem Mediationsweg. Meist geschieht das am Anfang des Weges. Je **besser** der Lehrer oder die Lehrerin, desto **länger** dauert diese Phase der Idealisierung.

Zur **Reifung** des Schülers und der Schülerin gehört es, dass diese Projektion **abgebaut** wird: Es ist wichtig, dass man lernt den Lehrer

- mit seinen **Stärken und Schwächen** zu sehen,
  - dass man die **Enttäuschung** erträgt, dass der Lehrer auch so ist wie alle anderen Menschen etc.
  - Es ist ein wichtig im Laufe des Weges, diese **Projektion auf den Lehrer zu überwinden.**
2. Ein zweites, **ganz anderes Motiv** ist das Motiv nach **Heimat**. Dieses Motiv mag auf den ersten Blick Manchen von Ihnen fremd klingen.

**Worum geht es bei dem Motiv Heimat?**

Das ist eigentlich ein ganz **kindliches Bedürfnis**, was es ja **nicht schlecht** macht.

Es ist das **Gefühl**,

- ich bin bei diesem Lehrer,
- in diesem Haus,
- in dieser Gruppe,
- in dieser Religion oder
- in dieser spirituellen Weisheit angekommen.

Es wie bei einem Kind, das

- zu seinen Eltern zurückkommt und
- ich weiß, zu Hause gibt es immer ein gemachtes Bett und einen gefüllten Teller.

Auch dieses Motiv muss auf dem Weg reifen.

Die **Heimat** ist

- **nicht** der Lehrer,
- nicht das Haus,
- nicht die Gruppe oder
- die religiöse Lehre
- nicht die spirituelle Weisheit.

**Was** aber ist dann die **Heimat**?

**Die Heimat ist die Übung,**

- aber eigentlich sogar auch nicht die Übung,
- sondern der **Weg und der Geist des Weges.**

Wirklich Schüler sein - im guten Sinne -, heißt,

- dass **man auf dem Weg zu Hause** ist und
- dass man zu Hause auf dem Weg ist.
- **Der Weg ist die Heimat.**

Spirituelle Wege stellen **hohe Ansprüche** an die Eigenschaften derjenigen, die den Status der Schülerschaft annehmen wollen.

Eine wesentliche Eigenschaft der Schüler und der Schülerin ist die der psychischen **Stabilität: sie** ist eine Voraussetzung des Weges. Es besteht sonst z. B. die Gefahr einer Psychose. Diese führt zum Abbruch der Übung; denn der Weg ist **nicht geeignet für über das normale Maß hinaus labile Menschen.**

Im klassischen Zen (also der zweiten Hälfte des 1. Jahrtausend unserer Zeit) mussten diejenigen, die sich um die Schülerschaft bewarben, unter Umständen lange warten, und zwar im Freien bei jedem Wetter, bis sie Zutritt zum Meister erhielten.

In Korea habe ich es 1987 in einem Kloster erlebt, dass man langwierige Übungen machen musste, bevor man zu einem Gespräch bei dem Meisterzugerlassen wurde.

Und zwar musste man sich 3000 Mal niederwerfen. Das stellte **sicher**, dass ein

Schüler wirklich **wichtige Fragen** hatte und dass er sich die Fragen auch **genau überlegt** hatte.

Das **41. Koan** in der zweiten Koansammlung, dem Hekigan, behandelt die klassische Bergebenheit, wie um 527 unserer Zeit Ekai den legendären **Begründer** des Mahayana Zens in China, den Inder Bodhidharma, in Nordchina (heutiges Shao-Lin Kloster, etwa 400 km südlich von Peking) aufsucht und ihn bittet, bei ihm Schüler zu werden. Bei **diesem Treffen** handelt es sich um eine der typischen Zen-Bergebenheiten, die auf den ersten Blick **abschreckend** wirken.

„Es heißt, dass Bodhidharma ihn anfänglich nicht zur Kenntnis nahm und Ekai mehrere Tage lang im Schnee vor der Höhle stand, in der Bodhidharma vor einer Felsenwand meditierte. Um dem Meister von der Ernsthaftigkeit seines Verlangens nach Erleuchtung zu überzeugen, und ihn dazu zu **bewegen**, ihn als Schüler **anzunehmen**, schlug **Ekai** sich schließlich den linken **Arm** ab und brachte ihn Bodhidharma, der ihn daraufhin als Schüler **akzeptierte**.“

Diese Anekdote ist auf den ersten Blick **verstörend**, ja abstoßend. Allerdings darf man das Armhacken **nicht wörtlich nehmen**,

- sondern es **als unbedingte Bereitschaft** des Schülers deuten,
- dass Ekai bereit ist, sein **Ego vollständig zurückzulassen**.

Der Sinn dieser Geschichte ist es, deutlich aufzuzeigen, wie **ernsthaft** es einem Menschen sein muss, **Schüler zu werden**.

**Wer Zweifel hat, sollte nicht Schüler werden.** Wie früher schon einmal erwähnt, heißt es in dem Lehrgedicht Shodoka: "Der wahre Schüler entscheidet einmal und für immer. Die anderen fragen viel und bezweifeln viel."

Dabei muss man sich klarmachen, von der **Wesensnatur** gibt es nur einen Meister:

- Die **Wesensnatur selber**,
- die sich im Meister und im Schüler manifestiert.

Von der Wesensnatur aus gesehen, sind **wir alle gleich**.

Und so **verschwinden auf irgendeiner Stufe der Unterschied zwischen Meister und Schüler**, weil auch diese Art von Unterscheidungen leer sind.

Aber auf dem **Weg dahin gibt es einen klaren Unterschied**. Der Meister ist wie ein **Bergführer**, der den Weg kennt und die gefährlichen Stellen überwinden helfen kann. Da es um Leben und Tod geht, wird ein Schüler beim Überwinden von Schwierigkeiten und Gefahren nicht diskutieren, sondern den Anweisungen des Bergführers direkt folgen.

Heute ist es üblich, dass man **ein oder zwei Jahre lang** strenge Sesshins oder Kontemplationskurse bei einigen Lehrern mitgemacht hat, **bevor** man einen Lehrer oder eine Lehrerin darum bittet, als Schüler oder Schülerin akzeptiert zu werden. Schüler ist man erst, wenn man von einem **autorisierten** Zenlehrer als Schüler angenommen wird. Man muss die Lehrer darum **bitten**, Schüler sein zu dürfen.

Der Lehrer wird den Bittenden daraufhin anschauen,

- ob die Bitte aus **der Tiefe** kommt,
- ob der Bittende die entsprechende **Reife** und
- ob er die **Willensstärke** hat, auf dem langen und schwierigen Weg zu bleiben.

Das bedeutet z.B., dass jemand, der um den **Schülerstatus** bittet, wie gerade schon erwähnt, normalerweise schon bei anderen Lehrern Einführungen und Kurse gemacht haben sollte.

Unseres Erachtens wird der Schülerstatus oft **mit falschen Vorstellungen** verbunden.

- Der Weg für Schüler und Nichtschüler ist **derselbe** und
- es gibt auch **keine besonderen** Zugänge, Übungen und Rituale etc. für Schüler.

Und der **Schüler bekommt vom Lehrer auch nicht mehr als der Nichtschüler**, sonst wäre der Lehrer ein **schlechter** Lehrer.

- Der Lehrer gibt jedem, was er braucht im Rahmen der Möglichkeiten und
- der Reife des Schülers.

- Und der Schüler ist auch **nicht etwas fortgeschrittener** gegenüber **Nichtschülern**.

Das mag auf den ersten Blick ein wenig **verwirrend** klingen; denn was bedeutet denn dann eigentlich der **Schülerstatus**?

Letztlich bedeute der Schülerstatus vor allem, dass man sich und den **anderen**, die davon wissen, bekundet:

- **Es ist mir ernst mit dem Weg.**
- Das führt dazu, dass man sich **verpflichtet** fühlt,
- **diszipliniert** zu üben und
- seinen Gedanken und Leidenschaft einen **Zaum anzulegen**.

Wir wollen allerdings betonen, **dass man dafür nicht unbedingt Schüler** sein muss. Ist jemand allerdings ein Übender auf dem Meditationsweg einige Zeit alleine gegangen, dann rate ich nach einem Lehrer oder einer Lehrerin zu suchen; denn auf dem Meditationsweg ist es hilfreich, Orientierung zu erhalten. Es besteht sonst, wie in der Wüste oder auf offenem Meer, dass man oder frau sich verirrt

Das Lehrer-Schülerverhältnis wird im Zen als eine sehr tiefe Bindung aufgefaßt. Von dem Schüler wird die unbedingte Bereitschaft erwartet,

- dem Lehrer zu gehorchen,
- soweit es den Weg betrifft.

Von dem Lehrer wird die unbedingte Bereitschaft erwartet,

- für den Schüler Verantwortung zu übernehmen,
- soweit der Schüler ernsthaft nach dem Weg sucht.

Eine solche Beziehung greift sowohl **in das Leben des Lehrers** als auch **in das Leben des Schülers** ein.

### **Zwei Missverständnisse beim Lehrer-Schüler Verhältnis**

Im Westen tun sich viele schwer mit dem Lehrer - Schülerverhältnis. Es gibt vor allem zwei Missverständnisse.

(i) Das eine Missverständnis besteht darin, dass wir davon ausgehen, alle Menschen sind gleich. Wenn man uns einen Auftrag erteilt, fragen wir in der Regel zurück, ob der Beauftragte dazu berechtigt ist, ob er gute Gründe hat, ob man das nicht auch ganz anders sehen könnte etc. Solche Fragen stellt der Zenschüler in der Regel nicht oder wenn er sie doch stellt, dann nur, weil der Zweifel wirklich aus der Tiefe kommt, und er stellt sie in einem Geiste der Achtung und Demut. Aber in der Regel vertraut sich der Schüler der Führung des Meisters an. Daraus folgt auch, dass man einen Meister erst dann um den Schülerstatus bitten sollte, wenn man ihn sozusagen geprüft hat und sicher ist, dass man sich ihm anvertrauen wird. – Wenn man sich für einen Lehrer oder Meister entscheidet, dann sollte man es wie ein junger Künstler tun, der sich einen Meister sucht.

Wer Zweifel hat, sollte nicht Schüler werden; noch einmal: "Der wahre Schüler entscheidet einmal und für immer. Die anderen fragen viel und bezweifeln viel."  
(Shodoka)

Dabei muss man sich klarmachen, von der Wesensnatur gibt es nur einen Meister: Die Wesensnatur selber, die sich im Meister und im Schüler manifestiert. Von der Wesensnatur aus gesehen, sind wir alle gleich. Und so verschwinden auf irgendeiner Stufe Meister und Schüler, weil auch diese Unterscheidungen leer sind. Aber auf dem Weg dahin gibt es einen klaren Unterschied. Der Meister ist wie ein Bergführer, der den Weg kennt und die gefährlichen Stellen überwinden helfen kann. Soviel zum ersten Missverständnis.

(ii) Das zweite Missverständnis bezüglich des Meister-Schülerverhältnisses ist das Gegenteil von dem ersten. Der Lehrer oder auch Meister wird auf einen Sockel gestellt und idealisiert. Alles, was er sagt und tut, wird für vollkommen gehalten. Vor allem wird unterstellt, dass er im Alltagsleben keine Fehler macht, dass er nicht den Anfechtungen und Schwächen von normalen Menschen ausgesetzt ist. Das kann zuweilen dazu führen, dass ein regelrechter Kult um den Meister getrieben wird. Das

kommt nicht nur von den Schülern her, sondern liegt oft daran, dass der Meister sich selber mit der Aura der Vollkommenheit umgibt. Das Bedürfnis der Schüler nach einer Kultfigur und die Schwäche des Meisters, Fehler zu verbergen, können sich wechselseitig ergänzen und verstärken.

Um so größer ist dann die Enttäuschung, wenn man merkt, dass der Meister ein ganz gewöhnlicher Mensch ist, mit all den kleinen Unsitten, Schwächen, Fehlern und Nachlässigkeiten gewöhnlicher Menschen. Dazu kommt, dass der Meister zum Teil größeren Versuchungen als andere Menschen ausgesetzt ist, weil er eine besondere Machtposition hat. Genau diese Versuchungen werden in den drei Versuchungen Jesu in der Wüste angesprochen, wie sie im Neuen Testament bei Matthäus (4, 1-11) und Lukas (4. 1-13) überliefert sind. Dementsprechend gibt es viele Erzählungen aus der Vergangenheit und Gegenwart, in denen wir von Zenmeistern hören, die Alkoholiker wurden, Verhältnisse mit Schülerinnen hatten oder auch Selbstmord begingen.

Das passt nun gar nicht in das Idealbild eines Lehrers, den man sich bedingungslos anvertraut und auch anvertrauen soll. Hier muss man unterscheiden: Auch wer lange den Zenweg geht, auch wer den Weg so gründlich erfasst, dass er zurecht als Lehrer anerkannt wird, bleibt wie jeder Mensch bis an sein Lebensende gefährdet. Wir dürfen den Zenweg nicht mit der Absicht gehen, fehlerlose und ideale Wesen zu werden. Zen ist ein Weg der Menschwerdung und nicht ein Weg der Flucht aus dem Menschlichen. Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen: Wir Menschen haben eine Zwischenstellung zwischen Himmel Erde.

Vor diesem Hintergrund bedeutet der Gehorsam gegenüber dem Meister, dass man **nicht** alle Ansichten des Meisters teilen muss und, dass man nicht alle seine Handlungen gutheißen muss. Der Gehorsam bezieht sich auf den Weg und alles, was damit zusammenhängt. Es ist wie bei dem Bergführer, dessen Anweisung bei einer Bergbesteigung man strikt Folge leisten muss, ohne dass man seine Ansichten und Verhaltensweisen im Alltagsleben billigen müsste. In seiner Eigenschaft als Bergführer wird man ihm die größte Achtung und das größte Vertrauen entgegenbringen, weil

man weiß, dass das eigene Leben davon abhängt. Aber wenn man sich abends in einer Berghütte bei einem Glas Wein über Politik unterhält, können die Meinungen durchaus unterschiedlich sein.

Mit diesen Bemerkungen sollen nicht moralische Verfehlungen von spirituellen Meistern verharmlost oder entschuldigt werden. Natürlich steht ein Meister in besonderem Maße unter dem Anspruch, seinen Schülern ein Vorbild zu sein.

Aber dennoch muss man das Alltagsleben und die Führung auf dem Weg, obwohl sie letztlich eins sind, für das Lehrer- und Schülerverständnis streng auseinanderhalten.

Damit bin ich am Ende der 4. heutigen digitalen Vorlesung und komme nun zu unserer fünfminütigen Meditationsübung.

#### **Reiner Manstetten über 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 Körper selbst, den wir zur Ruhe bringen. Es gilt eine Haltung zu finden, in der wir buchstäblich stillsitzen. 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 Sie gleich 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, dass 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 freikommen 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.“