

**Professor Dr. Malte Faber, Universität Heidelberg**

**Überarbeitete und ergänzte Einführungsvorträge der Zenlehrerin und  
Benediktinerin Sr. Ludwigs für Digitale Vorlesung Zenbuddhismus und christliche  
Kontemplation Nr. 4; WS 2020-2021**

**Begrüßung**

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

Am Ende der vorigen Vorlesung 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.

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, ob das nun Gemüseputzen, Autowaschen, Blumenstecken, Bogenschießen, Hören einer Vorlesung oder Vorbereitung auf eine Prüfung.

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

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 Einfließens 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

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

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**.

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 Samurai. – 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 **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 herrliche Tätigkeit Spülen und Bettenmachen sein kann!

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. 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
- beim Knall eines Reifens

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 wunderbar 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.

Kensho ist

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

**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 dritte Ziel des Zen: die 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. Der **Weg wird dann zum 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 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 und mischt sich wieder unter das Getriebe der Welt. Nicht, dass er das nicht auch vorher getan hätte. Er war da, aber

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

Die sind auf dem langen Entwicklungsweg zunichte geworden.

In dem großen Lehrgedicht Shin-jin-mei<sup>1</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, die Wesensnatur,

---

<sup>1</sup> In der Tradition des Chan (Zen), des Xinxinming (信心銘, *Xīnxīn míng*), die „Inscription vom Vertrauen in den Geist“, (jap. *Shinjinmei*).

- die alles in allem ist und wirkt.

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.

Zum Abschluss dieser Einführung in die Zenmeditation möchte ich zum

### **Lehrer- Schüler Verhältnis**

einiges sagen.

#### **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, 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 den Lehrer

- mit seinen **Stärken und Schwächen** sehen kann,
  - 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 ist die der psychischen **Stabilität**: **sie** ist eine Voraussetzung des Weges. Es besteht sonst z. B. die Gefahr der 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 ihm zugelassen wurde. Und zwar musste man sich

3000 Mal niederwerfen. Das stellte **sicher**, dass sie wirklich **wichtige Fragen** hatte und dass sie sich die Fragen auch **genau überlegt** hatten.

Das **41. Koan** im Hekigan behandelt die klassische Begebenheit, 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-Begebenheiten, 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**, schnitt **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 oben schon 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 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. 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 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.

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.

Umso 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 und Lukas 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 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 WS 2020-21 Vorlesung und komme nun zu unserer fünfminütigen Meditationsübung.

### **Reiner Manstetten über Übung:**

- „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 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, 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 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.“