

Malte Faber und Reiner Manstetten

Universität Heidelberg

**Digitale Vorlesung Zenbuddhismus und christliche
Kontemplation Nr. 5; SS 2021**

Hinweis: Alle Vorlesungstexte, die in diesem Semester
verschickt werden, sind ausschließlich zum persönlichen Gebrauch

**Zur 5. digitalen Vorlesung Zenbuddhismus und christliche
Kontemplation** begrüße ich Sie.

Ich möchte mit einer allgemeinen Bemerkung beginnen. Uns
werden während der Vorlesung und über Email manchmal
Fragen gestellt. Dies begrüßen wir sehr, wie ich gerade erwähnt
habe.

Meist zeigen Sie, wie intensiv sich die Fragenden mit dem
Thema Meditation beschäftigen. Häufig ist es allerdings nicht
möglich, solche differenzierten Fragen per E-Mail zu
beantworten, denn sie können nur im persönlichen Gespräch
behandelt werden. Der Grund ist, dass diese Fragen so
umfassend sind, dass es bei einer schriftliche Antwort leicht zu
Mißverständnissen kommen kann.

Aus diesem Grunde empfehle ich dann, mit einem Freund
und langjährigen Weggefährten von mir Kontakt aufzunehmen.
Sein Name ist Professor Dr. Peter Terness. Er ist Zenlehrer und
leitet ein Zendo, eine Zengemeinschaft, im Neuenheimer Feld.

Dort bietet er auch jede Woche regelmäßig Meditation an und berät Meditierende.

Angaben dazu finden Sie unter

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Peter+Terness+Leere+Wolke>

Zuerst möchte ich auf eine Frage eines Studierenden eingehen, die von allgemeinem Interesse ist:

Die Frage lautet: Was geschieht bei der Meditation im Körper und insbesondere im Gehirn? Welche wissenschaftlichen Ergebnisse der Gehirnforschung gibt es?

Dies ist eine umfassende Frage. Was kann ich dazu sagen? Zuerst möchte eine Vorbemerkung. Seit ich vor vier Jahrzehnten begonnen habe zu meditieren, ist mir gelegentlich diese Frage begegnet, aber ich habe mich mit ihr nie systematisch beschäftigt. Allerdings habe ich Einiges darüber gelesen. Meine Kenntnisse gehen nicht weit über Wikipedia Wissen hinaus; insbesondere habe ich keine medizinischen Vorkenntnisse. Da meine Tochter behindert war, habe ich allerdings ein Jahr in Krankenhäusern verbracht. Auch ist meine Frau Physiotherapeutin. Daher habe ich Einiges Medizinisches mitbekommen. Der Unterschied zu Wikipedia Wissen und meinem ist vielleicht, aufgrund meiner Meditationserfahrung kann ich den Stellenwert der Ergebnisse der Gehirnforscher anders als diese einordnen.

Nun zum Wikipedia Wissen – siehe dazu z.B.¹

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Meditation+und+Hirnforschung>

Dort heißt es, Ergebnisse der Gehirnforschung „deuten darauf hin, dass das **Meditieren** erfahrungsbasierte strukturelle Veränderungen im **Gehirn** hervorruft und möglicherweise auch die altersbedingte Atrophie (Gewebeschwund; MF) in bestimmten Hirnarealen bremst.“

Was sind das für Veränderungen im Gehirn? „**Meditation** hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf die Psyche - weniger Stressanfälligkeit und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die körperlichen Aspekte wie Blutdruck, Immunsystem oder Cholesterinspiegel.“

Wodurch geschieht die Entspannung im Körper?

„Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone werden ausgeschüttet.

(Im vegetativen Nervensystem; MF) wird

- der Sympathikus (der zur Aktivitätssteigerung führt; MF) runtergefahren,
- der Parasympathikus (der zu Ruhe- und Regeneration führt)² wird hochgefahren.

¹ Siehe auch Gert Scobel. *Nicht Denken. Achtsamkeit und die Transformation von Körper, Geist und Gesellschaft*, & I, 2018. Scobel, geb. 1951, ist deutscher Journalist, Fernsehmoderator, Autor und Philosoph. Er studierte Philosophie und Theologie in Frankfurt an der University of California, Berkeley.

² Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des [vegetativen Nervensystems](#). Sie sind funktionell gesehen meist Gegenspieler: Während der **Sympathikus** den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung („fight or flight“) einstellt, überwiegt der **Parasympathikus** in Ruhe- und Regenerationsphasen („rest and digest“).
<https://viamedici.thieme.de/lernmodul/768393/subject/anatomie/zentrales+nervensystem+zns/grundlagen/sympathikus+und+parasympathikus>

- Die Atmung beruhigt sich,
- der Herzschlag wird langsamer und
- der Blutdruck kommt zu einem normalen Niveau.“

Nächste Frage: „Was verbessert Meditation?

Im Gegensatz zu Antidepressiva

- hat man beim **Meditieren** keine Nebenwirkungen zu befürchten – und
- gesünder ist es allemal.

Doch nicht nur die Gehirnzellen werden in Gang gebracht –

- **Meditation** stärkt zudem das Immunsystem,
- **verbessert** den Schlaf und
- kann Schmerzempfinden reduzieren.“

Manche von Ihnen wird die Frage interessieren: „Wird man durch Meditation schlauer?

Schon vier Tage jeweils 20-minütiges meditatives Training genügen, um kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich zu verbessern. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung mit Meditierenden.“

„Meditation kann aber noch mehr: Wer sich den Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen regelmäßig widmet, kann seine kognitive Leistungsfähigkeit deutlich verbessern – und zwar über Jahre! Dies belegt eine ... Studie der Universität in Davi, Kalifornien.

Die Forscher fanden heraus, dass regelmäßig Meditierende auch nach sieben Jahren noch von einer gesteigerten Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit profitieren.

- Zugleich zeigten sich die Probanden emotional stabil,
- waren zufrieden mit sich selbst und
- ihrem Körper und
- strahlten diese Lebensfreude auch aus.“

All das Gesagte ist allgemeinverständlich. Schwieriger wird es, wenn wir uns direkt mit der Gehirnforschung beschäftigen. So heißt es in einer veröffentlichten Studie von dem renommierten

[Leibniz-Institut für Neurobiologie](#) (LIN) Magdeburg **über die Selbstregulation des Gehirns durch Meditation**

<https://idw-online.de/de/news751142>

„Was geschieht im Gehirn, wenn man beginnt, das Meditieren zu erlernen? Milliarden von Neuronen sorgen dafür, dass wichtige Informationen verarbeitet und unwichtige ignoriert werden. Meditation als Technik der Selbstregulation kann helfen, diese Fähigkeiten noch zu verbessern. Ein Forschungsteam um Dr. Stefan Dürschmid und Dr. Matthias Deliano am LIN hat in den elektro-physiologischen Wellen des Gehirns nach Spuren der Meditation gesucht und gezeigt, dass der Grundstein für eine verbesserte Informationsverarbeitung schon bei der ersten Meditationsübung gelegt wird.

Die Forschenden haben in ihrer Studie untersucht, ob Achtsamkeitstraining neuronale Netzwerke auf einen kritischen Zustand einstellt und dafür die höhere zeitliche Auflösung von Hirnaktivität mittels Magnetencephalographie (MEG) genutzt. ... Wenn sich

Menschen ohne jegliche Meditationserfahrung ausschließlich auf Ihre Atmung konzentrieren, wird die neuronale Aktivität über weite Teile der Hirnrinde hinweg optimal koordiniert – der neuronale Schlüssel zur Achtsamkeit.“³

Schließlich noch ein Hinweis zur Entwicklung der Gehirnforschung über Meditation im Laufe des letzten halben Jahrhunderts: die Meditationsforschung befand sich ca. 30 Jahre lang in der „Esoterik-Ecke“. In den letzten 20 Jahren hat sich ein rechter Meditationsforschungsboom entwickelt. „Nicht nur im Rahmen der kognitiven, affektiven und sozialen Neurowissenschaften gilt sie als seriöser Forschungsgegenstand.

- Auch immer mehr Ärzte und Psychologen setzen Meditationspraktiken ein,
- um unterschiedliche Krankheiten zu therapieren oder ihre Therapie zu unterstützen, von chronischem Schmerz über stressbedingte Entzündungsreaktionen bis zu [Depressionen](#).
[Wahrnehmen und annehmen – wie Meditieren heilt .“](#)

³ Und weiter heißt es:

„Im Gegensatz zum Ruhezustand erfordert achtsame, fokussierte Aufmerksamkeit, dass man das Wandern der Gedanken bemerkt und unterdrückt und sich immer wieder neu auf den Atem konzentriert. Es geht also um ständige Überwachung und exekutive Kontrolle, insbesondere bei Anfängern“, so Stefan Dürschmid. „Dies könnte durch Hirnzustände umgesetzt werden, die an einem instabilen kritischen Punkt zwischen Ordnung und Unordnung, der Kritikalität, ausbalanciert sind und eine flexible Fokussierung der Aufmerksamkeit ermöglichen.

In ihrer Studie vergleichen die Autoren eine Gruppe von Probanden, die Achtsamkeitsmeditation durchführten, mit einer Gruppe in Ruhe. Bei den Meditations-Neulingen wurde eine einfache Achtsamkeits-Atmungsaufgabe gestellt. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden heraus, dass hochfrequente Aktivität des Gehirns im Vergleich zum Ruhezustand Kritikalität zeigt, wobei der frontale Kortex neuronale Aktivitätskaskaden auslöst und diese Aktivitäten durch andere kortikale Regionen führen als im Ruhezustand. Mit der Studie konnten sie zeigen, dass Meditation lokale funktionelle Veränderungen des Gehirns verursacht, was die damit verbundene Verbesserung der Informationsverarbeitung erklärt.“

Britta Hölzel, eine bekannte Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Achtsamkeitstrainerin⁴ sagt: „Mit der Meditation haben wir selbst die Möglichkeit, den Geist zu trainieren und unsere Gesundheit zu fördern“. Dies sei möglich, weil das Gehirn „keine starr verdrahtete Maschine ist. Es verändere sich mit den Erfahrungen, die wir machen.“⁵

So viel zur Selbstdarstellung von Gehirnforschern. Was haben Reiner Manstetten und ich dazu zu sagen?

- Diese Art von wissenschaftlichen Untersuchungen und deren Ergebnisse begrüßen wir.
- Aber deren Einordnung und Bewertung sehen wir anders.

So heißt es z. B.: Ziel sei, die „Fähigkeit des Meditierende, stabile und reproduzierbare Zustände hervorzurufen.“ Aus unserer Sicht geht es aber beim Meditieren gerade nicht um das Machen und rationale Fixieren. So heißt es im Zen Buddhismus: „Der Weise hat keine Ziele“. Er ist im Hier und Jetzt.

⁴ Sie forschte an der Harvard Medical School– heute arbeitet sie an der Charité in Berlin.

⁵ So ist etwa bei Musikern und sogar bei Menschen, die viele SMS schreiben, der Bereich der Gehirns, in dem die stark gebrauchten Finger repräsentiert sind, vergrößert. Neuronale [Plastizität](#) nennen Forscher dieses Phänomen.

Die ersten EEG-Studien mit Yoga-Meistern in Indien und Zen-Buddhisten in Japan stammen aus den 1950er-Jahren. In den 1970ern suchten amerikanische Forscher nach den Effekten der Transzendentalen Meditation, die damals in den USA en vogue war. Heute steht den Forschern neben dem [EEG](#) die Magnetresonanztomografie, der „Hirscanner“, zur Verfügung. Seit der Jahrtausendwende erlebt die Neurowissenschaft der Meditation nun einen regelrechten Boom. „Das ist mir schon fast unheimlich“, gesteht Britta Hölzel.

Die Psychologin, die im Labor von Sara Lazar an der Harvard Medical School forschte – heute arbeitet sie an der Charité in Berlin –, konnte mit ihrer Arbeitsgruppe zeigen, dass schon ein achtwöchiges Trainingsprogramm in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) deutliche Spuren im Gehirn hinterlässt. MBSR ist ein Meditationsprogramm, das Elemente aus Yoga und Buddhistischer Meditation aufgreift. Es lehrt, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und ihm mit einer Haltung der Offenheit und des Nicht-Urteilens zu begegnen. Nach dem Trainingsprogramm hatte bei den Versuchspersonen die Dichte der [grauen Substanz](#) unter anderem im [Hippocampus](#) zugenommen. „Das ist ein Teil des limbischen Systems und wichtig für das [Gedächtnis](#) und die Regulation der Erregung in [emotionalen](#) Situationen“, erklärt Hölzel.

Im Gegensatz dazu sagt die vorhin erwähnte Forscherin Britta Hölzel: "...zum einen geht es darum, aus der Vielfalt der Meditationspraktiken das herauszusuchen, was für die gewünschte Anwendung am besten geeignet ist."

- Hier ist wieder ein technischer Zugang genannt;
- denn es geht um die am beste gewünschte Anwendung.

Hölzel redet nämlich

- von unterschiedlichen Techniken zur Erreichung von Zielen und
- genau darum sollte es jedoch bei der Zen Meditation und der christlichen Kontemplation nicht gehen!

Denn dann bleibt man gefangen im Paradigma der Wissenschaften, nämlich im Subjekt-Objekt-Denken.

- Das ist zwar gut, wenn man oder frau ein bestimmtes Ziel erreichen möchte,
- aber gerade für Zen und christliche Meditation ist ein solches Verhalten irreführend;
- denn z. B. der Gewinn an Reputation hat zur Folge, dass man sich nicht auf das Wesen einlässt, sondern die positiven Effekte anstrebt.
- So lautet ein Titel einer Veröffentlichung von Britta Hölzel: Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Psychiatry Res*, 191(1):36 – 43 2011 Jan 30. Dieser Titel klärt nicht, sondern zeigt vielmehr die Grenzen dieser Art von Forschung, so verdienstvoll sie sein mag.⁶

⁶ Zum Weiterlesen:

- Dr. Britta Hölzel Diplom-Psychologin, , [zum Text](#)

Soweit also zu dem, was ich in Kürze aus dem Netz, insbesondere bei Wikipedia gefunden habe.

Ihnen ist vielleicht aufgefallen, wie der Fokus der Fragen und der Berichte auf Zielen der Wirkungen der Meditation liegt. Damit befinden wir uns – wie bei wissenschaftlichen Untersuchungen üblich – in einer kausalen Betrachtung von Ursache und Wirkung und einer von Mittel und Zweck Relation. Ursprünglicher Sinn des Zenbuddhismus und der christlichen Meditation ist es jedoch dieses Rad der Kausalität oder - neudeutsch ausgedrückt - das Hamster-rad, in dem wir uns befinden, zu verlassen. Folglich wird das Wesentliche der Meditation nicht erkannt. Kurz: alle Ergebnisse der Gehirnforschung sind vernünftig, aber für Meditierende sind sie, weil sie wissenschaftlich erworben wurden, nur bedingt hilfreich.

So ist ein Problem der Gehirnforschung, dass sie versucht, zentrale Begriffe des Zenbuddhismus und der christlichen Kontemplation wissenschaftlich zu erforschen. Diese sind insbesondere die Begriffe Ich, Selbst und Selbstbewußtsein. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um empirisch beobachtbare Größen, sondern um geisteswissenschaftlich Begriffe, die sich einer empirischen Be-

-
- Dr. Britta Hölzel Diplom-Psychologin, Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training, Neuroimage: Clinical 2:448 – 458 2013, [zum Text](#)
 - Homepage von Britta Hölzel mit Links zu ihren Arbeiten, URL: <https://www.brittahoelzel.de/publikationen/wissenschaftliche-publikationen/> [Stand: 06.07.2017].
 - Antoine Lutz, Meditation and the Neuroscience of Consciousness, Zelazo Philip David et al (Hg.), Cambridge Handbook of Consciousness, Cambridge 2007, [zum Text](#)
 - RJ Davidson, Antoine Lutz, Buddha's Brain, Neuroplasticity and Meditation, Signal Processing IEEE Signal Process Mag, 25(1):176 – 174 2008 January 1, [zum Text](#)
 - Meditationsforschung im Labor von Sara Lazar, URL: <http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/> [Stand: 20.11.2013], [zur Webseite](#)
 - Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, URL: <http://brainimaging.waisman.wisc.edu/> [Stand: 20.11.2013], [zur Webseite](#)

obachtung von außen, der sogenannten Außenperspektive entziehen. Darüber läßt sich jeweils nur etwas aus der Innenperspektive eines einzelnen Menschen sagen. Es ist also nicht wissenschaftlich überprüfbar.

Ich fasse zusammen:

- die wissenschaftliche Erforschung liefert wesentliche Ergebnisse über die Wirkungen von Meditation.
- Sie bleibt jedoch in den Voraussetzungen der Wissenschaft gefangen.
- An das eigentliche Wesen der Meditation kommt sie nicht heran.
- Auf diese Suche muss sich jeder einzelne Mensch selbst begeben.

Es gibt aus der Sicht von Reiner Manstetten und mir nur drei wichtige Botschaften, die man aus dem ganzen Komplex der wissenschaftlichen Gehirnforschung mitnehmen kann:

1. Nach allem, was die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen wissen oder zu wissen meinen, tut Meditation, Stille, Schweigen, Leer-Werden gut - dem Körper, der Seele und dem Geist.

2. Aber die Frage, ob Zen oder Kontemplation gut tut, bleibt bei den Wirkungen stecken. Ob man sich ernsthaft auf Zen oder Kontemplation einlassen will oder nicht - dafür hilft die Wissenschaft nicht, denn ihre Stärke ist das unterscheidende Denken, und darüber muss man hinaus, wenn es einem Ernst mit der Meditation ist.

3. Auf einen mystischen Weg wird man aus dem Innersten gerufen, und für die Prüfung, ob dieser Ruf echt ist, ist es gut zu wissen, dass Vernunft und Wissenschaft ihm nicht widersprechen, aber diese Prüfung ist für die Frage der Echtheit nur eine notwendige, keinesfalls die hinreichende Bedingung.

Zurück zur Vorlesung

Nachdem ich mich bemüht habe, die Frage des Studierenden zur Gehirnforschung in zwar knapper, aber hoffentlich konstruktiv-kritischer Weise zu beantworten, komme ich zurück zum eigentlichen Thema der Vorlesung

Was zeichnet Zen aus? Zentral für Zen ist, dass es nie ausschließlich um Theorie, nie ausschließlich um abstrakte Gedanken über die Einheit von Subjekt und Objekt oder den Zusammenfall der Gegensätze geht. Im Zen geht es vielmehr um die konkrete Erfahrung. Es geht zuerst einmal um die praktische Übung. Um dieser Erfahrung willen kann es nötig sein, dass unser Bewusstsein frei geräumt wird – frei nicht nur von den Illusionen des Alltags, sondern auch von allen Konzepten und Gedanken über die Einheit, insbesondere frei von, Ängsten und Wünschen, wie etwa dem nach Erleuchtung.

Zwei Formen des Meditierens

Im Zen sind 2 Formen der Übungspraxis üblich.

Die eine Form ist das Fokussieren auf Eines. So üben vor allem Anfänger – aber auch erfahrene Meditierende, ja sogar Meister verwenden diese Form zu Beginn ihrer Meditation: Sie besteht

darin, dass man die Atemzüge zählt. Meist geht man dabei so vor, dass man das Ausatmen mit den Zahlen 1, 2, 3, bis 10 verbindet. Dabei kann man oder frau auch sich die jeweilige Zahl bildlich vorstellen. Eine noch einfachere Weise dieser Meditationsform ist es, ohne zu zählen, dem Atem mit der Aufmerksamkeit zu begleiten. Wichtig ist, dass wir hierbei nicht versuchen, den Atem zu beeinflussen, sondern wir verfolgen ihn aufmerksam und mit Respekt. Stockt er, dann stockt er, fließt er, dann fließt er. Die Devise ist: misch dich nicht ein. Es ist wie bei der Anekdote mit der Wahrsagerin, die die Zukunft voraussagen konnte. Als sie einen Weisen fragte, wie sie mit ihrer Fähigkeit umgehen sollte, insbesondere, ob sie die betroffenen Menschen informieren sollte, erhielt sie als Antwort: „Misch dich nicht ein!“

Eine zweite Form der Übung ist das Fokussieren auf ein Koan.

Koans

Koans sind wortwörtlich juristische Präzedenzfälle, die öffentlich angekündigt wurden. Es geht bei den Koans im Zenbuddhismus um die Wahrheit.

Koans sind Aussprüche und Darstellungen der Erfahrungen von ZenmeisterInnen, in denen sie frei und unmittelbar ihre Zen Erfahrung zum Ausdruck bringen. Im Zen hat das Koan die Aufgabe, die Schulung der Zen Mönche und Zen Nonnen zu unterstützen.

Es soll unser dualistisches Bewusstsein auslöschen und unser geistiges Auge für eine neue Schau öffnen.

Koans dienen der Unterweisung und der Führung.

Ein Koan ist ein Paradoxon, also das, was jenseits (griech. para) des Denkens (griech. Dokein) ist. Es ist etwas, was das logische Denken überschreitet. Es ist jenseits des begrifflichen Denkens. Das Koan ist also kein „Rätsel“, da es nicht mit dem Verstand zu lösen ist, zu seiner Lösung bedarf es vielmehr eines Sprunges auf eine andere Ebene des Begreifens. Koans haben die Kraft, die täuschende Gedanken der Schüler abzustreifen und ihre Augen für die wahre Wirklichkeit zu öffnen.

Es gibt zwar für viele Koans sogenannte „klassische“ Antworten, aber es gibt in der Regel nicht nur eine Antwort auf ein Koan. Was eine Lehrerin als befriedigende Antwort, sei es ein Wort, ein oder mehrere Sätze oder eine Geste oder Bewegung als Antwort akzeptiert, hängt vom Schüler, der vorliegenden Situation und dem Stand der Entwicklung des Schülers ab.

Koans haben ganz unterschiedliche Formen. Häufig sind es Fragen, Mondos, also Dialoge zwischen Mönchen, Nonnen oder Zen Meistern, Begebenheiten aus dem Leben von Zen Meistern, ein Vers oder eine Zeile eines Gedichtes und vieles mehr. Sinn aller Koans ist immer das gleiche: nämlich deutlich zu machen, dass die Welt ein zusammenhängendes Ganzes ist und dass jede, sei es lebend oder nicht lebend eben Teil dieses Ganzen ist. In diesem Sinn ist der Ausspruch zu verstehen, alle Lebewesen und alle Dinge haben die Buddhanatur. Die Buddhanatur ist christlich gesprochen der Keim des Göttlichen in allen Lebewesen und allen Dingen und dieser Keim des Göttlichen verbindet alles miteinander.

Da sich das Koan jeder Lösung mit den Mitteln des Verstandes entzieht, macht es den Zen-Schüler die Grenzen des Denkens

deutlich und zwingt ihn schließlich, diese Grenzen des Denkens in einem intuitiven Sprung zu überschreiten. Dadurch findet er sich wieder in einer Welt jenseits aller logischen Widersprüche und dualistischen Denkweisen, jenseits der Trennung von Subjekt und Objekt, jenseits von Erkennender und Erkanntem.

So heißt es in dem Zen-Gedicht Shinshinmei (chin.: Xinxinming, Verse über den Glaubensgeist):

„Das Subjekt vergeht mit dem Objekt.
Das Objekt vergeht mit dem Subjekt.
Das Objekt ist Objekt wegen des Subjekts.
Und Subjekt ist Subjekt wegen des Objekts.
Willst du beide Ebenen kennen: Sie sind die eine Leerheit.
Die eine Leerheit ist die gleiche in beiden.
In gleicher Weise enthält sie alle Dinge.“

Koansammlungen

Etwa Mitte des 10. Jh. wurden Koans im Zen systematisch als Mittel der Schulung eingesetzt.

Es soll insgesamt 1700 Koans geben. Aber in den meisten Schulen werden nur 500 bis 600 verwendet. In unserer Zenlinie sind diese in vier berühmten Koansammlungen enthalten:

- Dem Mumonkan, das mit dem Koan Mu beginnt,
- dem Hekigan-roku,
- dem Shojo-roku und
- dem Denko-roku.

Koans sind sehr unterschiedlich. Das gilt auch für die Koansammlungen. So sind die 48 Koans des Mumonkans für die Anfänger ausgesucht worden. Die Koans sind kürzer und einfacher

als die des Hekigan-roku, die philosophischer und poetischer formuliert sind. Letztere sind voller Anspielungen und Symbole.

Koanschulung

Die Koansammlungen sind einer Turnhalle vergleichbar, in der ganz unterschiedliche Geräte stehen, an denen man üben kann. Man kann mit vergleichbar einfachen Übungen beginnen und zu schwierigeren fortschreiten. Was man erreicht, hängt von den eigenen Bemühungen ab. Diese Einsicht ist wichtig, weil Schüler und Schülerinnen immer wieder dazu neigen, die Lehrerin oder die Meisterin für ihr eigenes Nichtvorankommen verantwortlich zu machen. Der Turnraum mit all seinen Geräten ist nutzlos, wenn man nicht übt.

Schüler benötigen in der Regel über ein Jahrzehnt um ca.600 Koans zu lösen, eigentlich nicht zu lösen, sondern zu bearbeiten. Das ist eine lange Zeit.

Durch die Koan-Schulung wird verhindert, dass die Schüler oder Schülerinnach einer ersten (Erleuchtungs-)Erfahrung wieder in ihr Alltagsbewusstsein zurückfallen. Darüber hinaus hilft die jahrelange Koan-Praxis, die erste Erfahrung zu vertiefen und auszuweiten.

Warum ist die Koanschulung so wichtig?

Basis des Zen Buddhismus ist „die unerschütterlich-unvergängliche Wahrheit, dass alle Wesen von ihrer Natur aus schon Buddha sind“^[1]. Alle Wesen sind von Anfang an schon erwacht zu ihrem eigenen Wesen, zu ihrer eigenen Freiheit jenseits von Geburt und Tod. In dieser Wahrheit erscheinen alle

^[1]Ōtsuru Tadashi, Parmenides und Dogen, in: *Auslegung als Entdeckung der Schrift des Herzens*, hg. von Hermann-Josef Röllicke (München: Iudicium, 2002), S. 95.

Unterscheidungen aufgehoben. Es gibt nichts, das nicht Buddha wäre. Unwissen, Gier und Ärger aber ziehen die Wesen in den Kreislauf des Leidens. Um eingesehen zu werden, fordert die unerschütterlich-unvergängliche Wahrheit Befreiung aus diesem Kreislauf, und das erfordert den Einsatz des ganzen eigenen Menschenlebens. In unablässiger Übung gilt es, bereit zu werden und sich zu öffnen für die Wahrheit, die immer schon da ist.

Wie die Koanpraxis dazu beiträgt, möchte ich an einem, dem ersten und wichtigsten Koan erläutern.

Koan Mu

Die Koanschulung beginnt mit dem Koan Mu, dieses ist das das 1. Koan in der Sammlung *Mumonkan – das Tor ohne Schranke*. Es lautet:

„Ein Mönch fragte Meister Joshu⁷ in allem Ernst: hat der Hund Buddhanatur oder nicht?“ Joshu sagte „Mu.“

Es heißt in einem der vielen Zenbücher: „Asiatische Zenmeister sind sich im Allgemeinen darüber einig, dass dieses Koan unübertroffen ist, um den Geist der Unwissenheit aufzubrechen.“

Dieses Mu wurde von vielen Generationen geübt und alle Zenschüler:innen reihen sich mit ihrem Üben ein in diesen Strom von zahllosen Pilgern der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Seit Meister Joshu sind unzählige Schüler:innen mit Mu zur Erleuchtung gelangt.

⁷ Joshu (chinesisch: Zhaozhou Congshen, 778-897) ist einer der großen chinesischen Zenmeister. Er wurde 120 Jahre alt und hatte sehr viele Schüler.

Im Japanischen wird das Üben mit Mu tantei oder nentei bezeichnet, was bedeutet: „Einzig allein dies ergreifen.“

Wie aber praktizieren wir?

Bei jedem Ausatmen sagen wir innerlich Mu. Ganz konzentriert wenden wir unsere ganze Energie auf dieses Mu.

Kommentar

Der große Zenmeister Mumon (1183-1260) hat in der ersten Koansammlung, dem Mumonkan, die 48 Koans nicht nur aufgeführt, sondern auch jedes einzelne Koan mit einem Kommentar und einem vierzeiligen Vers versehen. In seinem Kommentar zum Koan Mu schreibt er: „Lass deinen ganzen Körper mit seinen 360 Knochen und Gelenken und seinen 84000 Poren zu einem massiven Klumpen des Zweifels werden und versenke dich mit aller Kraft in dieses Mu“

Hier treffen wir einmal mehr auf den Begriff *des Zweifel*. Ohne diesen großen Zweifel wird kein Übender lange auf dem Zenweg bleiben. Aber vergessen Sie nicht, dass jeder Zweifel von einem ebenso *Glauben* begleitet wird, der uns immer wieder auf den Weg bringt, wenn wir davon abgekommen sind. Zweifel und Glaube wachsen im Laufe des Weges.

Mumon fährt in seinem *Kommentar* fort:

„Dahinein konzentriere Dich ohne Unterlass bei Tag und bei Nacht. Doch verstehe es (d.h. das Mu, MF.) nicht als „nichts“, auch nicht als `seiend´ oder `nicht seiend´! Wie eine hastig verschluckte, rotglühende Eisenkugel muss es sein, die du versuchst, wieder zu erbrechen – aber vergeblich.“

Mu muss uns innerlich immer bewusst sein – nie dürfen wir davon ablassen – wir müssen uns vielmehr mit Mu identifizieren: wir müssen ganz Mu werden. Nichts sollte zwischen Mu und uns kommen. Aber wir werden immer wieder feststellen, dass von Zeit zu Zeit Gedanken, Wünsche, Sorgen, ja Ängste und Gefühle auftauchen, die uns von unserer Übung mit Mu trennen. Wir sollten das, ohne uns einen Vorwurf zu machen, jeweils in aller Gelassenheit wahrnehmen und zu unserer Übung zurückkehren.

Der amerikanische Zenlehrer *Aitken Roshi (1917-2010)*, hat die ganze Übung mit Mu zusammengefasst mit den drei Worten: „notice and remember“, damit meint er „Nimm wahr, was ist und erinnere“. Es ist wichtig zu wissen, dass wir uns in der Regel erst ändern können, wenn wir uns wahrnehmen, so wie wir tatsächlich sind. Es heißt der Weg zur Hölle ist mit 1000 guten Vorsätzen gepflastert, der Weg zum Himmel dagegen nicht.

Mumon fährt in seinem *Kommentar* fort: „Alle illusorischen Gedanken, die du bislang gehätschelt hast, muss du austilgen.“ D.h. wir müssen all unser unterscheidendes Wissen und Denken beiseite räumen. Wissen und Denken können uns auf diesem Wege nicht helfen.

All diese Bemerkungen zeigen

- wie unbedingt,
- wie total,

die Aufmerksamkeit auf Mu sein muss. Es darf kein Stück Papier zwischen Mu und mir passen.

Um das Samadhi, den innerlichen Frieden oder den Zustand der Erleuchtung zu erreichen, ist es erforderlich, dass wir auch in

Zeiten der Schwachheit mit unserem letzten bisschen Kraft in Mu eindringen. In unserer Versunkenheit müssen wir unerschütterlich sein.

Wir müssen sitzen mit der Wachsamkeit einer *Katze* vor dem Mauselloch und der Beharrlichkeit einer Henne, die ein Ei ausbrütet.

Um den geistigen Gehalt von Mu klar zu erkennen, müssen wir, ohne uns ablenken zu lassen, gleichsam entlang einer *Eisenbahnschiene*, die sich ins Unendliche erstreckt, wandern. Eine Rast würde unseren Bemühungen entgegenwirken und viele Pausen tun dies umso mehr. Die geringste Abweichung von Mu wird zu einer Entfernung von Meilen.

Es ist wie auf einem Seil, die kleinste Abweichung und wir fallen herunter. Seien wir auf der Hut und lassen Mu für keinen Augenblick los, weder beim Sitzen noch beim Stehen, Gehen, Essen oder Arbeiten.

All das, was ich für Mu gesagt habe, gilt ebenfalls für jede andere Übung:

- sei es das Zählen oder
- den Atem beobachten.

Wir müssen festhalten und loslassen! Was heißt das?

Festhalten bedeutet

Versenken Sie sich in Mu, selbst,

- wenn Sie zu Bett gehen, und
- wenn Sie aufwachen,

- halten Sie immer den Geist auf den Brennpunkt Mu gerichtet.
- Erfahren sie, dass Zeiten der Schlaflosigkeit gut geeignete Zeiten zur Übung mit Mu sind.
- Es erfordert eine Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, als wenn es um Leben und Tod geht.
- Man vergleicht die Situation mit der Wachsamkeit eines Samurais, der im Dunkeln in einem Wald geht, und weiß, irgendwo lauert dort der Feind.
- Wenn wir auch nur eine Sekunde nachlassen, trennen wir uns von Mu.

Unsere ganze Aufmerksamkeit muss darauf konzentriert sein, Mu zu ergründen, besser: Mu zu erfahren.

Das, was ich zum Festhalten gesagt habe, sagt sich alles leicht, aber ist schwer zu verwirklichen. Aber wir müssen auch loslassen.

Loslassen bedeutet:

- Lassen Sie das *Nachgrübeln* über Mu.
- Hören Sie auf, das Mu zu ergründen – seien Sie stattdessen von Mu so besessen wie ein Liebender oder eine Liebende.
- Hören Sie auf, ihren Verstand zu gebrauchen,
- Werden Sie ganz und gar eins mit Mu, bis sie den Punkt erreichen, dass
- ihr Denken nichts anderes ist als Mu,
- ihr Sprechen zu Mu wird, es ist Mu, das dann spricht,

- beim Zu-Bettgehen ist es Mu, das sich abends schlafen legt, und
- es ist Mu, das morgens erwacht.

Zusammenfassung

Wenn wir so üben, wird allmählich alles Denken, Planen und Fühlen absorbiert in Mu:

Es ist Mu, das geht,

es ist Mu, das isst,

es ist Mu, das atmet.

Das ganze Universum atmet Mu.

Schließlich nach langer Übung erfahren wir die Einheit aller Lebewesen und Dinge.

Was sind Gefahren bei der Übung

Allerdings werden wir immer wieder von *Gedanken überschwemmt* werden. Vorstellungen, Emotionen und Bilder tauchen auf und durchfluten uns. Aber egal wie wichtig sie sein mögen,

- ignorieren Sie ihren Inhalt und ihre Bedeutung
- und fahren Sie fort mit Mu.

Es ist wie bei einer Wanderung im *steilen Gebirge*: wenn man hinfällt, steht man wieder auf.

Unsere Versunkenheit muss so unerschütterlich werden, dass wir uns selbst vergessen.

Das Ziel des Sitzen ist es, den Geist zur Einheit zu bringen.
Aber täuschen wir uns nicht: wir denken in Begriffen wie

Subjekt und Objekt,
wahr und nicht wahr,
richtig und falsch,
gut und böse.

Unser dualistisches Denken ist sehr stark ausgeprägt. So denken wir:

- ich bin ich und du bist du;
- ich bin hier und was nicht ich ist, ist draußen.

Das ist eine Täuschung. Von Natur aus gibt es keine solche Zweigeteiltheit. In Wirklichkeit gibt es kein „ich selbst“, gegen das man angehen kann.

Zusammenfassung

Mu ist alles - Mu ist nichts. Solange wir bewusst oder unbewusst glauben, dass wir sind, und alles Übrige von uns verschieden ist, werden wir Mu nie ergründen. Wenn wir Mu erleben wollen, müssen wir diese Vorstellung loslassen.

Wenn unsere Konzentration zielbewusst ausschließlich auf Mu gerichtet ist, und diese Versunkenheit anhält, so stirbt die Ichheit und plötzlich „gibt es keine Dualität mehr. So wie wenn die Welle plötzlich gewahr wird, dass sie ganz aus Wasser besteht.“ Um zu dieser Erfahrung zu gelangen, müssen wir uns und das Weltall unmittelbar als eins erleben.

Reiner Manstetten hat in unserer ersten Vorlesung in diesem Semester seine eigene Erfahrung mit Mu folgendermaßen beschrieben:

- „Mu! – d.h. Nicht, Hat nicht, Nichts, das war die Antwort des Meisters. Und in den Sesshins nahmen wir diese Frage: Was ist Mu? und diese Antwort: Mu! als *ein* innerlich tönendes MU, jenseits von Frage und Antwort in unsere Übung auf, Atemzug für Atemzug. Wenn ich vor dem Raum des Meisters, Dokusan-Raum, wartete, fühlte ich mich immer ein wenig wie der Siebtklässler vor einer Prüfung durch den strengen Lehrer, aber die Ängstlichkeit war durchzogen von freudiger Erregung. Wenn dann von innen die Glocke tönte und sich die Tür öffnete, war man nichts als Erwartung, und es verschlug gar nichts, dass man doch genau wusste, was kam. Kaum war man eingetreten, nach wechselseitiger Verneigung, fragte Willigis: Was ist Mu? Es kam mir so vor, als sähe er nicht die Person, die er vor sich hatte, sondern dringe mit seinem Blick in etwas vor, was jenseits der Person, aber zugleich in ihrem Innersten präsent ist. Ein oder zwei Minuten später war man wieder draußen, erleichtert, glücklich, ermutigt von einer Geste, einem Zuspruch des Meisters, auch wenn man sich etwas schämte, weil man die Lösung nicht wusste. Irgendwann, an irgendeinem Punkt, löste es sich von selber. Willigis ging es darum, seine Schüler energisch auf diesen Punkt zuzutreiben.

Es gibt Menschen, die *jahrelang Zazen üben* - aber nie zum Kensho (Erleuchtung bzw. Selbstwesensschau) kommen. Warum gelingt ihnen das nicht? Vielleicht ist der Grund ist, dass sie sich in ihrem tiefsten Unbewussten nicht von der Vorstellung trennen können, dass die Welt außerhalb von ihnen besteht. Diese dualistische Vorstellung aufzugeben, bedeutet im Zen: im *Dunkeln* zu stehen. Es heißt im Zen: Die Wesensschau kommt gerade aus dem Dunkel und nicht aus dem Licht der Vernunft. So lautet es in einem Zentext:

„Der große runde Spiegel der Weisheit ist pechschwarz.“

Durch intensives Fragen: „Was ist Mu?“ führen wir unser Vernunftdenken in eine Sackgasse und werden aller Gedanken bar und so werden auch die zähen Wurzeln von Ich und Nicht-Ich im Unbewussten verschwinden. Und wir werden das erfahren, was in dem folgenden Vers beschrieben wird:

„Als ich die Tempelglocke läuten hörte,
gab es plötzlich keine Glocke, und kein Ich, nur Klang“

Bezug zum Koan

Beziehen wir nun diese Ausführungen auf die Interpretation des Koans. Noch einmal das Koan:

Ein Mönch fragte Joshu in allem Ernst: „Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht?“ Joshu sagte: „Mu! “

Der Mönch fragt: Hat der Hund Buddhanatur, m.a.W. hat der Hund immanente Fähigkeit und Potenz von Lebewesen, zu Buddhas zu werden.

„Wir können uns die Buddha-Natur wie die Sonne vorstellen, die auch an trüben Tagen ihre volle Strahlkraft hat, aber durch Wolken verschleiert ist. Die Wolken verhindern den Zugang zu ihrer Wärme und ihrem Licht. ... Die Buddhanatur ist unsere natürliche Ausstattung, die alle Lebewesen besitzen.“

[BUDDHISMUS IN SEINER GANZHEIT \(buddhismus-schule.de\)](http://buddhismus-schule.de)

Die korrekte Antwort im buddhistischen Sinne müsste folglich lauten: Ja. Meister Joshu antwortet dagegen „Mu.“ Das chinesische Schriftzeichen für das japanische Wort Mu (chin. Wu) bedeutet „nicht“, „nichts“, „das Nichts“, „nicht-sein“ oder „nicht-

haben“; Mu ist also eine Verneinung; d.h. der Mönch erhält dem Worte nach die Antwort: Nein, der Hund hat keine Buddhanatur.

Man muss sich vorstellen, dass der Mönch genug Buddhist ist, genug buddhistische Bildung erhalten hat, um zu wissen, dass alle Lebewesen die Buddhanatur haben. Warum fragt er also?

Vermutlich sind ihm Zweifel gekommen. Dass Götter, große Zenmeister, wunderschöne Pflanzen und Tiere die Buddhanatur haben, das kann er sich wohl vorstellen, aber dass dieser Köter da, der vielleicht die ganze Nacht gebellt hat und den Mönch in seinem Schlaf oder gar in seiner Meditation gestört hat, die Buddhanatur haben soll, das ist zu viel, das begreift er nicht.

Ein normaler Zenmeister hätte versucht, den Mönch zu beruhigen. Er würde sagen: „Auch wenn du es dir nicht vorstellen kannst, glaube mir, auch der Hund hat Buddhanatur“. Joshu macht es anders: Er nimmt die Frage des Mönches so ernst, dass er genau die Antwort gibt, vor der der Mönch sich fürchtet: „Nein, der Hund hat keine Buddhanatur.“

Parallel zu dieser Antwort wäre es im Christentum, wenn man einem frommen Christen sagen würde, alles, was ist, entspringt dem Willen Gottes, nur deine Zahnschmerzen nicht.

Eine solche Antwort bringt den Verstand in Unordnung. Dieser klammert sich an eine theologische oder philosophische Deutung; denn der Satz „alle Lebewesen haben die Buddhanatur“ ist vom Verstand her betrachtet mehr als eine Interpretation; es ist ein totaler Anspruch: dieser gängigen Interpretation entzieht Joshus Antwort den Boden und bringt den Mönch völlig in Verwirrung; denn der Mönch spürt, dass einerseits nach wie vor der Satz gilt,

„alle Lebewesen haben die Buddhanatur“

und zugleich aber ist andererseits die Welt für ihn in *Unordnung* geraten, da speziell für ihn das Gegenteil zu gelten scheint, da er ja nicht begreifen kann, dass dieser miese kleine Hund die Buddhanatur haben soll.

Joshu versetzt unserem Mönch mit seiner unerwarteten Antwort einen Schlag. Denn letztlich sagt seine Antwort:

„Lass alle deine Konzepte von Hund und Buddhanatur los, damit du verstehst, was du eigentlich suchst.“

Der Mönch wird damit auf sich selbst und seine lebendige Erfahrung zurückgeworfen, statt dass er sich wie bisher an abstrakten Konzepten wie Buddhanatur festhalten kann.

Was ist das eigentliche Problem des Mönches? Der Mönch hat wie alle Menschen eine Vorstellung, ein Bild von den Dingen, so auch von einem Hund. Er hat im gleichen Maße ebenso eine Vorstellung von der Erfahrung der Buddhanatur. Alle diese Vorstellungen hindern ihn, die Buddhanatur tatsächlich zu erfahren. Joshu weiß um die Schwierigkeiten des Mönches und will ihn mit seiner Antwort auf seine Erfahrung zurückwerfen.

Buddhanatur und nicht Buddhanatur – beides sind Konzepte des Verstandes. Der Mönch muss selbst Mu sein. Er muss selbst erfahren, dass da nichts anderes als Mu ist. Dann erst hat er die Antwort von Joshu verstanden, dann erst weiß er, wonach er eigentlich gefragt hat.

Zwei Schritte zum Verständnis des Koans Mu

In den Kommentaren zu diesem Koan liest man häufig, man dürfe Joshus Mu nicht als normale Verneinung auffassen.

Tatsächlich heißt Mu, wie ich vorhin gesagt habe, auch einfach "nicht" oder "nichts". Dieser Hinweis ist aber schon der zweite Schritt für das Verständnis des Koans.

Der *erste Schritt* ist, dass Joshu die geheime Sorge des Mönches offen ausspricht: Diese geheime Sorge ist: Diese Welt, so wie ich sie erlebe und denke, stimmt nicht mit sich selbst überein. Ihre ganze Ordnung ist in Frage gestellt, wenn auch nur ein Wesen keine Buddhanatur hat. Vermutlich hätte der Mönch gerne die Beruhigung gehört: Nein, so schlimm, wie du es befürchtest, ist es nicht.

Der *zweite Schritt* ist, der Mönch wird durch die ihn verwirrende Antwort Joshus mit seinen Problemen allein gelassen, und genau das bringt ihn weiter. Jetzt weiß er, dass es ganz und gar auf ihn selbst ankommt, auf seine beständige, entschiedene und hartnäckige Übung; denn nur durch diese seine Übung kann er erfahren, erkennen und verstehen, was es mit der Buddhanatur wirklich auf sich hat. Dazu genügt es nicht, Konzepte von Hund und Buddhanatur zu haben, dazu muss man selbst Hund und Buddhanatur sein. Darum kann der Mönch ebensowenig bei der Antwort stehenbleiben, dass der Hund keine Buddhanatur hat, wie er bei der Antwort hätte stehen bleiben können: Ja, der Hund hat Buddhanatur.

Buddhanatur und nicht Buddhanatur – beides sind Konzepte des Verstandes. Der Mönch muss selbst Mu sein. Er muss selbst erfahren, dass da nichts anderes als Mu ist. Dann erst hat er die Antwort von Joshu verstanden, dann erst weiß er, wonach er eigentlich gefragt hat.

Alle diese Deutungen wollen wir nun wieder loslassen und uns in der folgenden fünfminütigen Meditation ganz auf unsere Übung konzentrieren.

Fünfminütige Übung der Meditation

- Ich komme nun zu unserer Übung. Was ich jetzt sage, gilt nicht nur für Zen. 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 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, wir wissen nicht woher, 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.
- 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.

