

*„Tief in den Bergen lebe ich still und abgeschieden  
unter steilen Felsen und alten Föhren.  
Ruhig und zufrieden sitze ich in meiner Einsiedelei und  
genieße das einfache und einsame Leben.“  
(„Gesang von Erkennen des Tao“, jap. Shodoka)*

## **Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!**

*In der Leere ist keine Form* – sagt Avalokiteshvara im Herz-Sutra und dann im letzten Teil des dritten Abschnittes

*„Und so gibt es..... weder Leiden noch Entstehen von Leiden,  
kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg,  
weder Erkennen noch Erreichen,  
weil es nichts zu erreichen gibt.“*

**D**as klingt merkwürdig!

War das Ziel von Buddhas Lehre nicht, die Menschen vom Leid zu befreien?

Zu den ersten Worten die er nach seiner Erleuchtung sprach, zählen *„Die Vier Edlen Wahrheiten“* – so lesen wir im Pali-Kanon. Und diese handeln ausschließlich vom Leiden.

*Im ersten Satz* stellt Buddha fest, dass das menschliche Dasein leidvoll ist.

*Im zweiten Satz* geht er auf die Ursache des Leidens ein. Er erklärt wie Leiden entsteht. Es ist das dauernde Begehren, der Durst der Sinne (Skr. Trishnā): *„Ich will dies und jenes und wenn ich es nicht bekomme, bin ich unzufrieden, da leide ich.“* Anhaften in einem weiteren Sinn, auch an Nicht-materiellen Dingen bzw. das Nicht-Loslassen können, führt zu Leid.

*Im dritten Satz* – das ist die gute Botschaft – sagt Buddha, dass dem Leiden ein Ende gesetzt werden kann und zwar wenn das Begehren aufgehoben wird.

*Im vierten Satz* zeigt er uns die Mittel, sozusagen den Weg der zur Aufhebung des Leidens führt. Es ist der Achtfache Pfad. Diese allgemein verständlichen Worte der *„Vier Edlen Wahrheiten“* sind zur Grundlage der buddhistischen Lehre bzw. Philosophie geworden und haben einen großen praktischen Wert im alltäglichen Leben. Soweit so gut!

**A**ber jetzt kommt Avalokiteshvara, der ja im Herz-Sutra stellvertretend für Buddha spricht, und sagt sinngemäß, es gebe *kein Leiden, nichts zu gewinnen oder verlieren, keinen Weg zum Aufheben des Leidens, nichts zu erreichen*. In einer Version des Textes, die in japanischen Klöstern mehrmals täglich rezitiert wird, heißt es sogar explizit, es gebe keine *„Vier Wahrheiten“* wie sie Buddha darstellte. Eigenartig, nicht wahr?

**U**m diesen Widerspruch zu verstehen, müssen wir versuchen – soweit das überhaupt aufgrund der alten Texte möglich ist, uns in die Gefühls- und Gedankenwelt Buddhas nach seinem Erwachenserlebnis zu versetzen und dann wiederum den Bogen zu Avalokiteshvara schlagen. In der Schrift *„Die Edle Suche“* aus dem Pali Kanon, eine der frühesten Schilderungen seines Erwachens, wird klar, welchen Schwierigkeiten sich Buddha gegenübergestellt fühlen musste, seinen tiefen spirituellen Einblick in allgemein verständliche Worte zu fassen. Er sagte zum Beispiel: *„Sollte ich den Dharma lehren und keiner würde mich verstehen, wäre das anstrengend und ärgerlich für mich....“* und dann meinte er weiter, dass er eher zum Nichttun, als zum Tun tendiere. In der gleichen Schrift heißt es, dass Gott Brahmā Sahampati ihn ermutigen musste, dieses Widerstreben aufzugeben. *„Der Lehrer“* – also Buddha – *„offenbare den Dharma!“* befiehlt er ihm. Und so muss er versucht haben, seine spirituelle Einsicht in eine philosophische und ethische Form zu übertragen, die für alle zugänglich ist. Er spricht also vom Standpunkt des Alltagsbewusstseins, der Dualität in der ein Durchschnittsmensch weilt.

**Z**en will uns dahinführen, die spirituelle Erfahrung Buddhas, zumindest bis zu einer gewissen Tiefe selbst zu machen, die Welt der Non-Dualität unmittelbar zu erleben und das bedeutet, einen radikalen Perspektivenwechsel zu vollziehen. Wenn Avalokiteshvara im Herz-Sutra lehrt, tut er es vom Standpunkt dieser Perspektive aus. Im Herz-Sutra unterweist er einen der wichtigsten Schüler Buddhas, jemanden mit erheblicher spiritueller Erfahrung – es ist Shariputra! - und versucht das Erlebnis der Leere, da wo die Alltagssprache versagt, darzustellen. Es ist so als ob er sagen würde *„In der Erfahrung der Leere fühlt es sich an, als gäbe es kein Leiden .....*“ Für uns Zen-Praktizierende sind die Worte des Herz-Sutra gleichzeitig ein Aufruf jeglichen Dualismus aufzugeben – kein Dies, kein Das und kein Irgendwas! - um ES unmittelbar zu erleben.

**W**ir haben also zwei Sichtweisen auf das Thema Leid, die eine von Buddha und die andere von Avalokiteshvara, d.h. vom dualistischen alltäglichen und dem non-dualistischen Bewusstsein her. Die eine spricht die zahlreichen Menschen die in der Dualität weilen an - jene die noch auf dem Weg des Suchens sind, die zweite spricht über die Erfahrung jener, die einen bestimmten Einblick in die Non-Dualität erreicht haben. Im Folgenden drei Parabeln, die ein Vorstellung vermitteln sollen, was mit den Worten Buddhas bzw. Avalokiteshvaras gemeint ist!

## Begehren führt zu Leid

**E**s war einmal eine junge Katze, süß und verspielt war sie, jeder liebte sie. Eines Tages als sie in den Garten zum Mäusefangen ging, traf sie auf die Nachbarskatze – ein erwachsenes, stattliches, vornehmes Tier mit wunderbarem Fell. Voller Bewunderung blickte die junge Katze auf ihre Nachbarin, vor allem ihr eleganter Schwanz, den sie geschickt bei ihren meisterhaften Sprüngen einsetzte, hatte es ihr angetan. *„Ich möchte auch so einen Schwanz“* – sagte sie sich. *„Was bin ich nur für ein unvollkommenes Wesen“*. Und je mehr sie darüber nachdachte, umso unglücklicher wurde sie. Ihr Unwissen ob ihrer Vollkommenheit und das Begehren nach einem Schwanz verzehrten sie buchstäblich. Für einen Augenblick kam jedoch Hoffnung auf. In ihrer unmittelbaren Nähe sah sie einen wunderschönen Schwanz, ja es schien sogar, dass dieser sie dauernd begleitete. Ging sie in den Garten – ging auch er dorthin, legte sie sich auf ihr Nachtlager – tat er es auch. Als sie am nächsten Morgen aufwachte, war er noch immer da und sie dachte *„Ich muss ihn unbedingt einfangen, festhalten, ich muss ihn haben“*, sie begann ihm nachzujagen. Doch gelang es ihr nicht, ihn zu fangen. Bis zur Erschöpfung drehte sie sich im Kreis, fiel fast um vor Müdigkeit. Es war nichts zu machen! Ihr ununterbrochenes Begehren, das aus Unwissenheit geboren war, verfolgte sie und ließ sie nicht zur Ruhe kommen, es machte sie unglücklich.

**D**as ist das Alltagsbewusstsein der Dualität in der wir Menschen leben. Buddha meinte, die Ursache des Leidens sei das Begehren, welches die Lebewesen an den Daseinskreislauf bindet. Sie drehen sich im Kreis, laufen einem vermeintlichen Glück außerhalb von sich selbst nach, wie die kleine Katze ihrem eigenen Schwanz, ohne zu merken, dass die Erfüllung in uns selbst zu finden ist!

**S**teve Jobs, der Gründer von Apple war nach gesellschaftlichen Maßstäben jemand der sich im Leben verwirklicht hat, der Zufriedenheit gemäß üblicher Vorstellung erreicht haben muss: Aufbau eines weltweiten Unternehmens, Reichtum, Anerkennung, Ehrungen u.v.m., man könnte sagen eine Traumkarriere. Nicht zuletzt war er auch Zen-Praktizierender in der Schule von Suzuki Roshi aus San Francisco. Kurz vor seinem Tod am 5. Oktober 2011 - er litt an Pankreaskrebs - sinnierte er über sein Leben nach. Hier sind einige seiner letzten Worte:

*„In anderen Augen ist mein Leben die Essenz des Erfolges, aber abgesehen von der Arbeit hatte ich wenig Freude und am Ende ist Reichtum nur eine Tatsache an die ich mich gewöhnt habe. In diesem Moment, in dem ich krank auf dem Bett liege und mich an mein ganzes Leben zurück erinnere, erkenne ich, dass all meine Anerkennung und mein Reichtum angesichts meines drohenden Todes völlig bedeutungslos sind.“*

*Du kannst jemanden einstellen der für dich Auto fährt, der Geld für dich verdient, aber du kannst dir niemanden mieten, der deine Krankheit für dich tragen kann. Man kann viele materielle Dinge finden, aber es gibt eine Sache, die man nie mehr finden kann, wenn sie einmal verloren geht - das Leben. Behandle dich gut und wertschätze auch andere. Wenn wir älter werden, sind wir doch schlauer und wir merken langsam, dass eine Uhr um 30 \$ und eine um 3000 \$ doch die gleiche Zeit anzeigen. Ob wir eine Handtasche im Wert von 100 \$ oder eine von 1000 \$ tragen, der Geldbetrag in den Gelbörsen bleibt doch gleich. Egal, ob wir ein Auto im Wert von 300.000 \$ fahren oder eines im Wert von 30.000 \$, der Weg und die Entfernungen sind gleich, du erreichst dasselbe Ziel. Und wenn das Haus in dem du wohnst 300 m<sup>2</sup> oder 3000 m<sup>2</sup> hat, deine Einsamkeit ist doch dieselbe. Dein wahres inneres Glück kommt niemals von materiellen Dingen dieser Welt....."*

**E**s ist beeindruckend, dass Steve Jobs sagt, die äußeren Ziele von denen sich die meisten Menschen Glück versprechen, denen er selbst ein Leben lang nachgelaufen ist, ihm im Rückblick nicht viel bedeuteten, außer „*der Freude an der Arbeit selbst*“. Es ist das Aufgehen in dem was wir tun. Auf das „Sein“ und nicht auf das „Haben“ kommt es an.

## **Es gibt keinen Weg**

**K**ommen wir jetzt zum Herz-Sutra zurück.

Hier heißt es „*Es gibt keinen Weg*“. Gemeint ist: es gibt keinen Weg zur Befreiung vom Leid, gleichzusetzen mit „*keinen Weg zur Erleuchtung*“. Was ist damit gemeint?

**A**ngenommen, wir befänden uns im *+punkt*, da wo unsere wöchentlichen Zazen-Treffs stattfinden. Es ist kurz vor 18 Uhr, die Zeit wenn unsere Meditation beginnen soll. Plötzlich wird eine Person im Foyer vor dem Zendo unruhig und sagt: „*Es ist fast 18 Uhr, ich muss zum Zazen. Wie komme ich in den +punkt? Wo ist der Weg, der mich dorthin führt?*“. Das wäre recht eigenartig, nicht wahr? Wir sind doch schon da, warum diese Frage? Offensichtlich ist die Person verwirrt, lebt fern der Realität, in einem Zustand der Täuschung. Sie ist sich dessen nicht bewusst, dass sie sich schon dort befindet wo sie hin möchte, bereits angekommen ist. Um ihr zu dieser Einsicht zu verhelfen, könnte man ihr folgende Anweisung geben:

**V**erlasse den Raum und das Gebäude in dem du dich gerade befindest, geh in Richtung Neckar, überquere den Wehrsteg und biege dann links ab. Auf deiner linken Seite wirst du das Notariat sehen, dann das Marriott Hotel und auf der rechten Seite eine Kirche. Hier biegst du links ab, überquerst die Brücke über dem Neckar und biegst dann nochmals links

ab. Da stößt du auf das Max-Planck-Institut, auf die Chirurgie und ca. 50 Meter weiter biegst du links ab. Hinter dem ersten Hochhaus befindet sich ein zweites. Du öffnest die Tür, gehst hinein und trittst in den Meditationsraum. Die Person tut, wie ihr geheißen und siehe da, plötzlich kommt sie im *+punkt* an. Und da gehen ihr die Augen auf: *„Oh da war ich doch schon vorher!“*. In einem spirituellen Erwachenserlebnis hat man das Gefühl, da angekommen zu sein, wo man schon immer war.

**I**m letzten Satz der „Vier Edlen Wahrheiten“ spricht Buddha vom „Weg“ der zur Aufhebung des Leides von Menschen, die in der Täuschung leben, führt. Es ist der Pfad der dahin führt, uns unseres Innersten das uns jeden Augenblick begleitet, bewusst zu werden – der zeitlosen Heimat in der wir zutiefst geborgen sind und aus der wir nie herausfallen können..... *„Wo ist der Weg in den +punkt?“* – fragt die verwirrte Person!

Mit seinem *„Es gibt keinen Weg!“* spricht Avalokiteshvara aus der Erfahrung eines Wesens, das sich dessen bereits bewusst ist, er sagt es vom Standpunkt des absoluten Seins im Hier und Jetzt. Aus dieser Warte aus gibt es keinen Weg der dorthin führt, weil man bereits angekommen ist, man ist ES bereits..... *„Ich bin doch schon im +punkt!“* – sagt ein erwachter Mensch.

**E**ines Tages fragte ein Schüler seinen Lehrer was er tun soll, um zur Erleuchtung zu kommen, welches der Weg zu dieser Erfahrung sei. Hier wörtlich:

*„Meister, kann ich irgend etwas tun, um erleuchtet zu werden?“*

*Der Meister antwortete: „Tu so viel Du tust, damit am Morgen die Sonne aufgeht.“*

*„Aber Meister, von welchem Nutzen sind dann die spirituellen Übungen die Du uns vorschreibst?“*

*„Um sicherzustellen, dass Du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht.“*

**E**s war im 8-ten Jahrhundert in China als ein Mönch, das Vinaya-Pitaka, die Texte mit den Verhaltensregeln für Ordensleute studierte, damit aber keinen inneren Frieden fand. Und so begab er sich auf die Suche, auf Pilgerschaft und traf eines Tages Meister Baizhang (jap. Hyakujō). Er sagte *„Ich bin schon lange auf der Suche nach dem Buddha (Bemerkung: nach Erleuchtung), aber ich weiß immer noch nicht, wie ich dabei vorgehen soll.“*

Da sagte der Meister: *„Das ist so, wie wenn man sich nach einem Ochsen umschaut, derweil man bereits auf einem reitet.“<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> aus „Weitergabe der Lampe“, chin. Chuan-têng-lu, jap. Dentōtroku

## Es gibt kein „Erreichen“

**A**uf dem Zen-Weg gibt es nichts zu erreichen, sagt das Herz-Sutra.

Vor einigen Jahren war ich im Vortrag eines Meditationslehrers, der einer anderen Tradition, also nicht dem Zen angehörte. Und da bemerkte er recht kritisch: In manchen Schulen hieße es, auf dem spirituellen Weg gebe es nichts zu erreichen. Das war offensichtlich eine Anspielung auf Zen. Und dann meinte er: Wie könnte man so etwas, also so einen Unsinn behaupten?

Ich muss gestehen, dass ich in meiner Jugend auch Schwierigkeiten mit dieser Behauptung hatte. Als ich die Zeile im Herz-Sutra las *„Es gibt nichts zu erreichen“*, dachte ich *„Warum in aller Welt praktiziere ich dann Zen? Ich sitze tagelang in einem Sesshin - mitten in der Nacht aufstehen, Kälte, Bein- und Rückenschmerzen, gelegentlich Langeweile... und das alles, um nichts zu erreichen?“* Es ist entmutigend zu hören, dass man etwas tut, ohne die Aussicht ein Ziel zu erreichen. Motivation ist in jeder spirituellen Praxis, auch im Zen wichtig. Wie ist also der Satz „nichts zu erreichen“ zu verstehen?

**D**amit bin ich bei der dritten Geschichte.

Sie wurde ursprünglich im *„Shūrangama Sutra“* geschildert und später in verschiedenen Varianten nacherzählt. Purna, ein Schüler Buddhas fragte diesen, warum das strahlende Wesen, also der Erleuchtungsgeist so verborgen sei, die Menschen in Täuschung lebten und in der Sintflut des Leides untergehen würden. Daraufhin greift Buddha auf eine weltliche Geschichte zurück. Hier die Erzählung, wie sie von einem unserer Dharma-Vorfahren in der japansichen Linie geschildert wurde.

**I**hre Hauptfigur ist Enyadatta, eine schöne junge Frau die in der Stadt Shri im alten Indien lebte. Nichts erfreute sie mehr, als sich jeden Morgen im Spiegel zu betrachten. Eines Tages als sie in den Spiegel schaute, gab es kein Bild von ihrem Kopf – vielleicht hatte sie ihn umgedreht, schaute in die falsche Seite. Enyadatta erschreckte so sehr, dass sie ganz außer sich geriet, herumraste und zu wissen verlangte, wer ihren Kopf gestohlen hätte. *„Wer hat meinen Kopf? Wo ist mein Kopf? Ich sterbe, wenn ich ihn nicht finde!“* jammerte sie. Obgleich jedermann ihr sagte: *„Sei doch nicht töricht, dein Kopf sitzt dir auf den Schultern, wo er immer war“*, weigerte sie sich, das zu glauben. *„Nein, das stimmt nicht! Jemand muss ihn mir weggenommen haben!“* schrie sie und fuhr in ihrer wahnsinnigen Suche fort.

**S**chließlich schleppten sie ihre Freunde, die glaubten sie sei verrückt geworden, nach Hause und banden sie an einen Pfosten, um sie daran zu hindern, dass sie sich Schaden antäte. Ihre guten Freunde redeten ihr geduldig zu, dass sie doch einen Kopf habe, und allmählich kam sie so

weit, es halb und halb zu glauben. Sie begann die Tatsache zu akzeptieren, dass sie womöglich verblendet war, in der Meinung sie habe ihren Kopf verloren. Plötzlich versetzte einer ihrer Freunde ihr einen Schlag auf den Kopf und sie schrie vor Schmerz auf „Au!“..... *„Das ist dein Kopf! Das ist er!“* rief ihr Freund aus. Augenblicklich sah Enyadatta ein, dass sie sich einer Täuschung hingegeben hatte, in der Meinung sie hätte ihren Kopf verloren, während sie ihn doch die ganze Zeit über gehabt hatte. Als Enyadatta das erkannte, rastete sie buchstäblich vor Freude aus. Sie lief herum und schrie laut: *„Ach, ich habe ihn! Ich habe doch noch meinen Kopf!.....“* Dann, irgendwann verebbte ihr Rausch, Enyadatta erholte sich von ihrem halb-verrückten Zustand. Einen Kopf zu tragen, war die natürlichste Sache der Welt. Sie kehrte ruhig und zufrieden in den Alltag zurück.

**W**as hat Enyadatta erreicht? – könnte man fragen.

Die Antwort ist eindeutig: Nichts! Sie hat nichts dazugewonnen, was sie nicht schon vorher hatte – nämlich ihren Kopf.

*Auf dem Zen-Weg gibt es nichts zu erreichen* - sagt das Herz-Sutra.

Für eine bestimmte Form der Übung bedeutet das: Wir setzen uns *nicht* aufs Kissen und warten, dass *irgendwann* etwas passiert, sondern öffnen uns für das Hier-und-Jetzt. Wir fühlen in uns hinein bzw. lassen uns auf die Frage ein „Was ist das in mir, das bereits hier ist, während ich es außen suche?“ Das ist ein Koan, es lautet „Wer bin ich?“ Letztendlich haben die Übungen im Zen nur einen Zweck: In die Natur des eigenen Seins zu blicken, buddhistisch ausgedrückt, zu erkennen, dass wir die Buddha-Natur bereits haben, besser gesagt „dass wir ES bereits sind“. Und so endet der Weg dort, wo er begonnen hat – im Hier-und-Jetzt, also im Alltag. Da müssen wir den Frieden des Geistes finden.

**I**m „Gesang vom Erkennen des Tao“, das wir im Zen oft rezitieren, erzählt uns der alte Mönch:

*„Tief in den Bergen lebe ich still und abgeschieden  
unter steilen Felsen und alten Föhren.*

*Ruhig und zufrieden sitze ich in meiner Einsiedelei und  
genieße das einfache und einsame Leben.“*

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

## Praktische Punkte

### UNSERE GRUPPE

*SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)*

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5–9. Januar (Fr-Di) in der Neumühle statt.
- Es entfallen keine Kursgebühren, lediglich Kosten für Unterbringung und Verpflegung in der Neumühle (<https://neumuehle-saar.de>). Interessenten in finanzieller Not werden aus den Ersparnissen der Gruppe unterstützt. Sie mögen ihre Anfrage direkt an mich (Peter) wenden. Diese wird vertraulich behandelt.
  - Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!  
(Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

### WEIHNACHTSSPENDE FÜR UNSERE SANGHA

Unterstützt bitte unsere vielseitigen Zen-Aktivitäten durch eine Spende (Spendenschale im Zendo!). Für höhere Beträge wendet euch bitte an unseren Kassenwart Rainer Kiehnel (Email: [rainer.kiehnel@t-online.de](mailto:rainer.kiehnel@t-online.de)).

### VERABSCHIEDUNG VON NIKLAUS BRANTSCHEN (21 – 27.05.2024)

- Niklaus Brantschen, Schweizer Jesuit und Zenmeister (87-jährig) kommt nächstes Jahr zum letzten Mal nach Ungarn und Rumänien. Die Verabschiedung findet im spirituellen Zentrum *Posticum*, Rumänien statt (<https://www.posticum.ro/deutsch/>). Das Programm umfasst Zen-Meditationstage (unter Anleitung von Niklaus und mir), meditativen Tanz, Tagesausflug in die Karpaten, Jazzkonzert u.a.
- Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen!
- Anfragen: bei mir!

### KURZ-SESSHIN IM SEPTEMBER IN RITSCHWEIER (30.08 - 1.09.2024)

- Am ersten Wochenende im September (Freitag, 18 Uhr – Sonntag, 13 Uhr) biete ich ein Kurz-Sesshin (Zazenkai) an. Dieses ist für Geübte, aber auch für Anfänger als Vorbereitung für ein langes Sesshin geeignet. Es gibt keine Kursgebühren. Kosten entfallen lediglich für Unterkunft und Verpflegung. Der Kurs findet im Schulungszentrum des Theresienkrankenhauses in Ritschweier (nur 20 km von Heidelberg!) statt.  
(<https://www.theresienkrankenhaus.de/thkh/ueber-uns/schulungszentrum-ritschweier>).
- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski (Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

### AUSFALLENDE ZAZEN-TERMINE

s. Homepage > „Aktuelles“ > „Wöchentliches Zazen“

### UNSERE HOMEPAGE

Gebt sie bitte an Interessierte weiter!  
LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.de>

## **ANDERE GRUPPEN**

*VORLESUNG PROF. MALTE FABER und DR. REINER MANSTETTEN*

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa); Raum SGU-2017

Termine: 8.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024, 5.02.2024

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

INFO: Christine Stadler (Email: [cstadlerhd@web.de](mailto:cstadlerhd@web.de))

*GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX*

Ausführliche Infos bei Christoph: [kurse@wege-der-stille-hd.de](mailto:kurse@wege-der-stille-hd.de)

## **Frage des Monats**

*KANN ICH BEI MEHREREN LEHRERINNEN BZW. LEHRERN ZEN PRAKTIZIEREN?*

Es ist sinnvoll, sich anfangs mehrere lehrende Personen bzw. Schulen anzusehen. Hat man aber seine gefunden, sollte man dabei bleiben. Das gilt vor allem auf dem Weg der Koan-Praxis bzw. bei der Zuweisung einer persönlichen Übung. Diese setzt eine enge Verbindung mit der lehrenden Person voraus. Nicht nur jede Zen-Schule, sondern auch jede LehrerIn innerhalb einer Schule hat ihre eigene Methode und diese können sich erheblich voneinander unterscheiden. Deswegen kann „Lehrer-Hopping“ kontraproduktiv sein.

Man solle bei allem nicht vergessen, dass Zen ein Weg der Selbstfindung im tiefsten Sinne ist, der viele „Durststrecken“ einschließt. Diese muss man auf sich nehmen, sie gehören einfach dazu. Kein Lehrer und keine Lehrerin kann einen davon völlig befreien. Sich andere LehrerInnen und Schulen anzuschauen ist hingegen nach *Abschluss* der formellen Lehre empfehlenswert.

Fazit: Zur Frage „Ist ein Lehrerwechsel angebracht?“ *Ja*, und zwar am Anfang und Ende der Ausbildung, aber möglichst *nicht* zwischendurch.