

**Malte Faber und Reiner Manstetten**  
**Universität Heidelberg**  
**Digitale Vorlesung Wintersemester 2022-23**  
**Zenbuddhismus und christliche Kontemplation**

**Vorlesung Nr. 4 WS 2022-23**

**12.12.2022**

In der vorigen Vorlesung waren die drei Ziele des Zens erläutert worden:

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

Heute wende ich mich im 9. Abschnitt der der Lehrerin-Schüler Beziehung zu.

### **9. Lehrer – Schüler Beziehungen**

Beim Zen und Kontemplation geht es um das **Loslassen des Ego**.

Auf dem **Wegzusein** heißt, daran arbeiten,

- dass das Ego sich zurücknimmt und Raum gibt für etwas schafft,
- was man nicht selber machen kann.
- Buddhistisch gesprochen, geht es darum die sogenannten Buddhanatur<sup>1</sup> in sich zu verwirklichen. Die Buddha Natur ist ein schwieriger Begriff.

---

<sup>1</sup> Die Ursprünge der Buddha-Natur im Mahayana liegen in den Darlegungen des Lotos-Sutra, des Nirvana-Sutra, der Tathagatagarbha-Sutras, im Vajrayana auch in den Lehren nichtdualer Praxissysteme wie Lamdre, Dzogchen und Mahamudra.

Vereinfacht kann sie beschrieben werden als die universelle, immanente Fähigkeit und Potenz von Lebewesen, zu Buddhas zu werden.

- Christlich gesprochen, geht es darum den Christus in uns zu finden. So heißt es im Neuen Testament im Hebräerbrief 13,21: vollendet euch **in** allem Guten, damit ihr seinen Willen tut, indem er **in uns** schafft, was vor ihm wohlgefällig ist, durch Jesus **Christus**.

Wie kann ein Lehrerin oder Lehrer der Schülerin oder dem Schüler dabei helfen?

Die Antwort ist: diejenigen, die auf dem Weg sind,

- bei dieser **Übung des Loslassens** Unterstützung zu bieten,
- **Irrwege** zu kennzeichnen und
- **Anstöße** in die richtige Richtung zu geben.
- **Letztlich sind Lehrer wie Wegweiser**: sie sagen nicht, was zu tun ist oder wohin zu gehen ist, sondern sie geben Orientierung. Die Schüler entscheiden ob, ob sie der Orientierung folgen.

Man darf aber **nicht vergessen**, dass Lehrerin oder Lehrer **selbst** auf dem Weg sind.

Sie sollten zwar den anderen **voraus sein**,

- sollten **Erfahrung** haben,
- sollten **Disziplin** haben,
- sollten **Vorbilder** sein, was sie aber nicht immer sind,

---

Dort wird die Buddha-Natur auch als *die Natur des Geistes* oder als *klares Licht ursprünglichen Gewahrseins* bezeichnet. Im Nirvana-Sutra wird die Buddha-Natur (*Buddha-dhatu*) vom Buddha selbst als „das wahre Selbst“ Buddhas erklärt und als „beständig, fest und ewig“ (*nitya, dhruva, sasvata*) beschrieben. Sie wird auch mit dem [Dharmakaya](#) gleichgesetzt.

[Buddha-Natur – Wikipedia](#)

- sollten **Vertrauen** vermitteln.

Lehrersein ist also eine anspruchsvolle Tätigkeit. Es ist nicht von ungefähr, dass im zn verlangt wird, dass Lehrer ein zehn- bis zwanzigjährige Ausbildung durchlaufen, bevor sie die Lehrbefähigung erhalten. Danach über sie aber noch weitere zehn Jahre, bevor sie mit der Lehre anfangen.

Beim Lehrer-Schüler Verhältnis gibt es **zwei Blickrichtungen**:

1. Beim **Blick des Schülers auf die Lehrerin** erscheint der **Abstand vom Schüler zu der Lehrerin** vom Schüler her gesehen **groß** zu sein, aber
2. vom **Blick der Lehrerin auf den Schüler** verschwimmen die **Abstände: der Abstand** wirkt **klein**.

**Warum** ist das so? **Der Grund** ist, dass

- **verglichen mit dem unendlichen Ziel des Weges** ist der **Abstand** zwischen Lehrerin und Schüler gemessen an der **Unendlichkeit des Weges klein**
- **ja** sogar **vernachlässigbar**.

Für den Lehrer gilt daher all das, was für die Schülerin gilt, nur dass der **Anspruch an den Lehrer oder die Lehrerin viel höher ist**: Wenn ein **Schüler** abhebt **nach seiner Erleuchtung**, dann ist das **verzeihlich**, bei einem Lehrer nicht.

Die Leistung des Lehrers ist, sich zurückzunehmen und dem Schüler oder der Schülerin **Raum** zu geben für das, **was er oder sie ist**, d.h. ihnen zu ermöglichen,

- **sich zu entwickeln**,

- **ihre Potentiale zur Verwirklichung der Bhuddanatur oder des Christus in ihnen**

zu entfalten.

Das **Ziel des Weges** ist für Lehrerin und Schüler **das Gleiche**. Es ist die **Reifung** der eigenen Persönlichkeit.

Was bedeutet die Reifung? Damit ist im Zen

- **das Ankommen auf dem Marktplatz** gemeint,
- das Eintauchen in den **Alltag** und
- das ganz ohne irgendeine besondere Form, insbesondere **ohne Gurugehabe;**
- im Zen sagt man: Ganz ohne Guru Gestank.

**Drei Eigenschaften** möchte ich hervorheben, die zu dieser Reifung beitragen.

Die erste und vielleicht aus christlicher Sicht die wichtigste ist, **Liebe zu kultivieren**, so wie es im Neuen Testament im Brief an die Korinther 13, 1 bei **Paulus** heißt: „Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie blähet sich nicht,...“

**Eine weitere Eigenschaft** hat einer **der großen chinesischen Zenmeister Joshu (778-897)** einmal in einem Gespräch **mit seinen Schülern erwähnt**: „Zeig mir ein kleines Kind, wenn ich von ihm lernen kann...zeig mir einen alten Mann, wenn ich von ihm lernen kann, dann will ich von ihm lernen.“ Der Ausspruch weist darauf hin: Auch eine große Meisterin ist zu jeder Zeit bereit, von Neuem zu lernen.

Eine dritte Erkenntnis eines Erleuchtenden ist das **Wissen um das eigene Nichtwissen**:

**Sokrates (470-399 vor unserer Zeit)**: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Das ist zwar auf den ersten Blick **demütig**, aber das heißt auch: nicht sich klein zu machen, denn es hat etwas **sehr Befreiendes**.

An dieser Stelle möchte ich einen Hinweis auf das **Christentum** geben: Im **Neuen Testament** ist wenig von **Erleuchtung**, aber viel von **Mitmenschlichkeit** die Rede: An ihren **Früchten** sollt ihr sie erkennen. Das ist es, **worum es im Alltag geht**.

Abschließend erwähne ich, dass **alles was für den Schüler gilt, gilt auch für den Lehrer**; wäre das nicht der Fall, dann hätte wir es mit einer **Zweiklassengesellschaft** zu tun, die niemand möchte.

Nachdem wir die beiden Blickrichtungen von Schülerin auf Lehrerin und vom Lehrer auf den Schüler kennengelernt haben, wende ich mich im 10 Abschnitt der Frage zu:

### **10. 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 Beziehung ist die eigentliche Schülerschaft. Im Christentum wird sie folgendermaßen beschrieben:

**„einer sei euer Meister, Christus“**, heißt es in der im Neuen Testament.

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

Manche davon sind **Egomotive**.

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

Das passiert fast immer auf dem Mediationsweg. Meist am Anfang des Weges. Je **besser** der Lehrer oder die Lehrerin, desto **länger** dauert meist 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 Menschen etc.
- Es ist ein wichtig im Laufe des Weges, diese **Projektion auf den Lehrer zu überwinden**.

**Soviel zum ersten Motiv, dem Eigemotiv.**

2. Ein **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

- 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 Schülerin sein - im guten Sinne -, heißt,

- das man auf **dem Weg zu Hause** ist und
- dass man zu **Hause auf dem Weg** ist.

❖ **Der Weg ist die Heimat.**

Die Erläuterung dieser beiden Motive zeigen: Die spirituellen Wege stellen hohe Ansprüche an die Eigenschaften diejenigen, die den **Status der Schülerschaft annehmen wollen**.

Welche Voraussetzungen sind für einen Schüler erforderlich? Eine wesentliche Eigenschaften des Schülers ist die der **psychischen Stabilität: Sie** ist eine **Voraussetzung des Weges**. Ist die **psychischen Stabilität** nicht gegeben, dann besteht die Gefahr der **Psychose**. Das ist eine **psychisch Störung, bei denen die**

**Betroffenen die Realität verändert wahrnehmen oder verarbeiten.** Das Krankheitsbild bei Psychosen ist sehr vielfältig.<sup>2</sup>

- Menschen mit einer Psychose **steigen vorübergehend aus der Realität** aus.
- Bei einer Psychose können das **Denken, die Gefühle, die Wahrnehmung** (Sehen, Hören, Riechen, Tasten) – auch **das Empfinden zum eigenen Körper** – und der Kontakt zu anderen Menschen **verändert** sein.
- Eine Psychose ist wie eine extreme **Dünnhäutigkeit**.

Was Menschen

- in ihrem **Inneren fühlen**, denken oder sich vorstellen und
- das, was in der **äußeren Welt passiert**, kann in einer Psychose **kaum noch unterschieden** werden.

Das kann dazu führen, dass Betroffene

- **Stimmen hören**, die andere nicht hören oder dass sie sich verfolgt oder bedroht fühlen - auch von Menschen, die ihnen nahestehen.
- Es kann sein, dass sie **Botschaften** aus einer Welt erhalten, die anderen nicht zugänglich ist, oder
- das Gefühl haben, sie **würden sich körperlich verändern**.

---

<sup>2</sup> Vgl. zum Folgenden: <https://www.psychenet.de/de/entscheidungshilfen/entscheidungshilfe-psychose/was-ist-eine-psychose/was-ist-eine-psychose-2.html> 23-11.2022

Eine Psychose führt zum Abbruch der Übung. Der Weg ist **nicht für über das normale Maß hinaus labile Menschen**. Eine Lehrerin hat die Verantwortung eine Psychose zu erkennen.

**Ich komme zurück zur Schülerschaft.**

Im klassischen Zen 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 ein Mönch langwierige Übungen machen musste, bevor er zu einem Gespräch zu seinem Abt zugelassen wurde. Und zwar muss man sich 3000 Mal niederwerfen. Das stellte **sicher**, dass er wirklich eine **wichtige Fragen** hatte und dass er sich diese auch **genau überlegt** hatte.

Das **41. Koan** im Hekigan behandelt die klassische Begebenheit, wie um 527 nach Christus Ekai den legendären **Begründer** des Zens, 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** 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, deutlich aufzuzeigen, wie **ernsthaft** es einem Menschen sein muss, Schüler zu werden.

Noch einmal: **Wer Zweifel hat, sollte nicht Schüler werden**: "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 Meisterin 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 **jahrelang** strenge Sesshins oder Kontemplationskurse mitgemacht hat, **bevor** man einen Lehrer oder eine Lehrerin darum bittet, als Schüler akzeptiert zu werden.

Schüler ist man erst, wenn man von einem **autorisierten** Zenlehrerin als Schüler angenommen wird. Man muss die Lehrer darum **bitten**, Schüler sein zu dürfen.

Der Lehrer wird den Bittenden daraufhin anschauen,

ob die Bitte wirklich **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.

**Abschließend möchte ich zur Schülerschaft** noch folgendes bemerken: Unseres Erachtens wird der Schülerstatus oft **mit falschen Vorstellungen** verbunden. Es ist wichtig, sich klarzumachen:

- Der Weg ist für Schüler und Nichtschüler **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 in 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 den 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.

Das Lehrer-Schülerverhältnis wird im Zen

- als eine sehr **tiefe Bindung** aufgefasst.
- Von dem Schüler wird die **unbedingte Bereitschaft** erwartet, auf den Lehrer zu **hören**, 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.

### **11. 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: "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 gut heißen 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 ganz 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 auseinander halten.

[Reiner Manstettens Text aus erster digitalen Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Meditation WS 2020-21]

- Ich komme nun zur 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.

## **Demut**

Lehrer und Schülern sollten sich nicht wichtig nehmen (Tugendhat)

**Ein Lehrer zeichnet sich durch Bescheidenheit aus: er nimmt den Mund nicht so voll, eher unscheinbar.**

So heißt es in einem der großen Zenlehrgedichte im Shodoka:

(Vers 12):

„Allein wirken sie, allein ziehen sie dahin;

Unbeschwert wandern alle vollendeten auf demselben Pfad des  
Nirwana.

Ihre Erscheinung ist zeitlos. Ihr Geist ist klar,

Ihr benehmen natürlich und vornehm.

Hager mit knöchigem Gesicht,

gehen sie unbeachtet durch die Welt.“

Zen – Meister **Yatsutani** mit Umhängetasche in der Tokioer – U-Bahn  
war nicht als Zenmeister zu erkennen.

Das Gleiche gilt für **Yamada**, der als Verwaltungsdirektor in einem  
Tokioer Krankenhaus arbeitete und der in der Kaiserstadt **Kamakura**  
vor Tokio ein kleines Zendo leitete

Im Zen wird man den **Schüler nicht anlocken**, sondern man macht  
ihm klar, wie schwer der Weg ist. Jesus der breite Weg, der zur Hölle  
führt und der schmale führt zum Paradies.

## **2 Gefahren**

### **Selbstüberschätzung**

Für jeden – ob Lehrer oder Schüler - besteht die große Gefahr der  
**Selbstüberschätzung.**

**Eine andere Gefahr besteht darin, dass Nachlässigkeit mit Freiheit verwechselt wird.**

Deswegen ist es gut an Meister Eckhart und Buddha zu erinnern:

Meister **Eckhart** sagt: „Kein Mensch hat sein Ich so sehr gelassen, dass er nicht finden. würde, er müsse noch unendlich mehr lassen.“

**Buddha** ist heute nach zwei ein halb tausend Jahren erst auf der Hälfte des Weges angekommen.

**Man ist nie fertig.**