

Datei: Digitale Vorlesung Nr. 2 WS 2021-22.rtf

**Malte Faber und Reiner Manstetten, Universität
Heidelberg**

**Überarbeitete und ergänzte Einführungsvorträge der
Zenlehrerin und Benediktinerin Sr. Ludwigin für Digitale
Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Kontemplation
Nr. 2; WS 2021-22**

Zur 2. digitalen Vorlesung **Zenbuddhismus und
christliche Kontemplation** begrüße ich Sie.

Was bedeutet Zen? Zen ist ein japanisches Wort und
stammt von dem chinesischen Wort Ch'an. Es bedeutet
Versunkenheit.

Das japanische Wort Zazen bedeutet Sitzen (Za) in
Versunkenheit (Zen).

Zen ist eine Übungspraxis, die jeder Mensch selbstständig
für sich oder mit anderen praktizieren kann. Das haben sie
bereits am Ende der letzten Vorlesung erfahren, als wir fünf
Minuten in der Stille gemeinsam gesessen haben.

Wenn man Zen nur in kleinen Dosen praktiziert, dann
bedarf es nicht mehr als dieser schlichten Übung. Allerdings ist
das noch nicht ein richtiges Zen. Richtiges Zen bedeutet, dass
diese Praxis uns bis ins Innerste ergreift, und wir den Eindruck
gewinnen, dass wir in ihr dem Zentrum unseres Lebens

nahekommen. Dann genügen uns die kleinen Dosen Zen nicht mehr, sondern wir spüren, dass wir zumindest zeitweise unseren ganzen Lebensrhythmus auf Zen einstellen müssen. Dann ist es sinnvoll,

eine Einführung in Zen zu besuchen. Wie sie unser langjähriger Freund und Weggefährte der autorisierte Zenlehrer Professor Dr. Peter Terness der Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jägerregelmäßig im Neuenheimer Feld anbietet:

<https://www.meetup.com/de-DE/Zen-in-Heidelberg/>

Bei einer solchen Einführung befremdet uns - neben der ungewohnten Anstrengung, die mit den vielen Übungseinheiten des Sitzens einhergeht - vielleicht besonders, dass Zen immer unter einem Lehrer, Lehrerin, Meister oder Meisterin geübt werden muss.

Traditionell wird gefordert, dass ein Zen Lehrer oder einer Zen Lehrerin

- **Einer Zen Linie** angehören muss und
- eine **Lehrbefugnis** von einem **Meister oder Meisterin** erhalten haben muss, der seine oder ihre **Sukzession – also Nachfolge** – innerhalb seiner **Zen Linie** nachweisen kann.

Reiner Manstetten und ich kommen ursprünglich von der **Sanbo Kyodan Zen Linie her, die** ihren Sitz in der japanischen Kaiserstadt **Kamakura. Wir** haben unsere Lehrbefugnis von dem Benediktiner **Pater Willigis Jäger** in den neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts erhalten.

Wir wollen an dieser Stelle folgendes anmerken: Zen befindet sich seit einem halben Jahrhundert im Umbruch. Das chinesische und japanische Zen ist durch ein stark hierarchisches Denken geprägt, wie es uns westlichen Menschen heute fremd ist. Beim Übergang vom Zen in den Westen gibt es daher viele Reibungen und Brüche. Gerade wenn es dann um die Autorität des Lehrers und die Lehrerin geht, wird viel in Frage gestellt, kritisiert und abgeändert. Reiner Manstetten und ich haben uns aus den Querelen, die es auch in der Sanbo Kyodan Linie und um Pater Willigis gegeben hat, herausgehalten. Wir gehen unseren eigenen Weg und stehen dazu.

Wir möchten dennoch sagen: Traditionen sind ernst zu nehmen. Wir sind Yamada Roshi, Willigis Jäger und Schwester Ludwigin sehr dankbar und haben von Ihnen sehr, sehr viel gelernt. Aber einem Menschen wie Willigis treu zu bleiben, heißt nicht, alles was er gesagt, gut zu finden oder einfach zu wiederholen. Von Willigis konnte man lernen, dass jeder gute Lehrer oder Lehrerin von vorne anfängt. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er im Letzten nur machte, was er selbst für richtig hielt, und nicht das, was seine Lehrer für richtig hielten. Daran orientieren wir uns.

Unsere Zen Linie, der wir nach wie vor verbunden sind, auch wenn wir keine Mitglieder mehr sind, ist durch das Buch

- **"Die drei Pfeiler des Zen"** in Nordamerika und hier in Europa bekannt geworden.

- **Philip Kapleau**, ein Dharmabrueder¹ von Pater Willigis und der Benediktinerin **Schwester Ludwigis**, ist der Herausgeber dieses Buches.
- Zu diesem Buch haben **viele andere ihrer Weggenossen** beigetragen, die sich - **damals zusammen mit ihnen** - in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in Kamakura mehrere Jahre lang zum Zen Training befanden.

Das Buch stammt also aus dem Zendo² in Kamakura und enthält die Einführungsvorträge von Yasutani Roshi.

- **Yasutani Roshi** ist der Vorgänger des Meisters von Willigis und Ludwigis.
- Der Name dieses Meisters von Pater Willigis und Schwester Ludwigis ist Yamada Roshi.
- Ich hatte das Glück, Yamada Roshi in Kamakura 1987 in einem Sesshin, - einem Zen Kursus - kennenzulernen.

Das Buch die **Drei Pfeiler des Zen** empfehle ich Ihnen allen.

¹**Dharma** ([Sanskrit](#) धर्म *dharma*; [Pali](#) धम्म *dhamma*; [thailändisch](#) ดharma, [RTGS](#) *Tham*; [chinesisch](#) 法, [Pinyin](#) *fǎ*) ist ein zentraler Begriff vieler Religionen. a. [Hinduismus](#), [Buddhismus](#), [Jainismus](#) und [Sikhismus](#)), der religionsabhängig unterschiedliche Bedeutungen hat. *Dharma* kann asiatischer Gesetz, Recht und Sitte sowie ethische und religiöse Verpflichtungen und Werte beinhalten, aber auch [Religion](#), [Ethik](#) oder [Moral](#) im Allgemeinen oder konkrete religiöse Rituale, Methoden und Handlungen bezeichnen.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Dharma>.

² Ein Zendo ist die Halle, in der ein Zenzentrum meditiert wird.

Allerdings möchten wir eine **Kritik** zu diesem Buch äußern. Aus der **Sicht von Reiner Manstetten und mir** wird darin dem Begriff Erleuchtung zu viel Gewicht und Bedeutung gegeben. Auf den **Begriff der Erleuchtung** und seine Bedeutung für den Meditationsweg werde ich **später** noch eingehen.

Schließlich noch einen weiteren Hinweis zur **Literatur**. In den **nächsten Woche** werde ich eine ausführliche von uns **kommentierte Literaturliste** bei Moodle unter Ankündigungen einfügen.

Die Drei Ziele des Zen

In dieser und den nächsten zwei **Vorlesungen** wende ich mich **drei zentralen Zielen** des Zens zu.

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

Diese drei Ziele **unterscheiden** sich jedoch in einer Hinsicht von anderen Zielen. **Was meine ich damit?** Diese drei Ziele kann man **nicht direkt selber erreichen**; sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise **selber**. Das hört sich vielleicht für Sie widersprüchlich an:

- Wie kann es sein, dass wir drei Ziele haben und diese nicht selber erreichen können?

Das ist eine **typische Zen Frage**. Mit dieser Art von widersprüchlichen Fragen werden sie nicht selten **konfrontiert**, wenn sie sich mit **Meditation** beschäftigen.

- Was ist damit gemeint, dass sich Ziele letztlich von selber verwirklichen?

An einem Beispiel möchte ich Ihnen das erläutern. Nehmen sie an, sie begeben sich auf eine Wanderung.

- Sie kennen nur die Richtung,
- aber Sie wissen nicht, wie weit das Ziel entfernt ist.
- Es kann sogar so weit entfernt sein oder so schwierig zu erreichen, dass Sie es vielleicht nie erreichen können.
- Dennoch machen Sie sich auf den Weg.

Da sie an keinem Tage wissen, ob und wann sie es erreichen, besteht dauernd die Möglichkeit, dass die wandernde Person aufgibt, sei es, dass

- der Weg ihr **zu lang** wird,
- dass er **zu beschwerlich** wird,
- dass die Person körperlich nicht mehr in der Lage ist,
- sei es, dass die Person sich **nicht sicher** ist, ob sie es überhaupt in **ihrem Leben erreichen wird**.

So kommen vielfältige **Zweifel** auf.

Um auf dem Weg zu bleiben, bedarf es einer großen Entschlossenheit – einer großen Willenskraft. So heißt es im **Shodoka**, einem Gesang vom Erkennen des Tao ³:

*Der beste Schüler (und die beste Schülerin) klärt es **einmal und für immer**.*

*Die andern sind sehr gelehrt, doch **bezweifeln** sie viel.*

Diese **ein für alle Mal** gegebene **Entschiedenheit** ist in gewisser Weise ein **Geschenk**. Bei nicht wenigen Menschen entstehen im Laufe des langen - manchmal unendlich lang erscheinenden Weges - Zweifel. Und diese Zweifel führen dann nicht selten dazu, den eingeschlagenen Weg aufzugeben. Der Meditationsweg verlangt:

Ausdauer und Geduld und vor allem Glaube, dass dieser Weg der richtige ist.

Ich komme nun zu der **Frage**: Was geschieht beim Meditieren, beim in Zazen, beim Sitzen in der Versunkenheit. Es kommt darauf an, bereit zu sein, bei

- höchst wachem Bewusstsein und
- Sammlung aller Willenskräfte,
- sich **von allen Denkschemata**, Interessen, Stimmungen und Gefühlen immer wieder zu **lösen**.

Das ist jedes Mal ein neuer Prozess.

³ Tao, chinesisch „Weg“, es kann aber auch „Lehre“ meinen; metaphysisch ist Tao das allumfassende Erste Prinzip, das allen Erscheinungen zugrunde liegt, die Wirklichkeit, aus der das ,Universum entspringt. (Aus Lexikon der östliche Weisheitslehren. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus-Zen.)

- Das muss **jeden Tag neu geübt** werden.
- Es muss immer wieder - in Anfechtung von Trübsal und Verwirrung - neu erkämpft werden.

Man muss sich klarmachen, dass man sich eine wirklich höchst schwierige Aufgabe gestellt hat⁴. Denn es handelt sich um einen Lebensweg.

Meditation wird nicht selten mit **Wohlgefühl und Wellness** verwechselt. Solche Empfindungen entstehen zwar auch, aber sie sind nicht das Ziel.

Kurz:

Meditation is a serious matter.

Meditation ist eine ernsthafte Angelegenheit.

Ich sagte vorhin:

diese **drei Ziele** des Zen kann man **nicht direkt selber verwirklichen**; sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise **selber**. Wie gesagt, das hört sich Sie widersprüchlich an:

- Wie kann es sein, dass wir drei Ziele haben und diese nicht selber erreichen können?

Aber was können wir denn selber durch unsere Meditationsübung dazu beitragen?

Nun zum Vorgang der Meditation selber:

⁴ Aus Reiner Manstetten Vorlesung Philosophische Mystik, WS 2020-21.

Bei der Meditation fokussieren **wir uns auf den Atem** und sagen innerlich: **ein beim Einatmen** und **aus beim Ausatmen**.

- „Wir lassen den Atem freikommen und gehen, wie er kommt und geht. **Nicht:** Ich atme, ich will so und so atmen, sondern lassen den Atem im Einatmen in uns hinein, wir **wissen nicht woher er kommt**; 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. Danach schließen wir den Mund und atmen nur durch die Nase.“

Bei der Meditation bemühen wir uns das Bewusstsein zu **entleeren**; alle Gedanken, alle Gefühle, Sorgen, Ängste, alle unsere Wünsche, alle zu erledigende Aufgaben, kurz alles, was uns beschäftigt, versuchen wir **loszulassen**.

Dieses Bemühen entspricht einem zentralen **Zen Wort**: **Festhalten** und **Loslassen**: wir halten **fest an der Übung** und **lassen alles andere los**.

Nach diesen grundsätzlichen Bemerkungen komme ich zu den drei Zielen des Zens. Zu jedem werde ich erst etwas Allgemeines sagen, bevor ich jedes Ziel einzeln behandeln werde.

Das erste der **drei Ziele** des Zen ist die Intensivierung von **Joriki**.

- Joriki ist ein japanisches Wort.
- Es bedeutet: *Geisteskraft*.
- Es ist eine **seelische Kraft**, die **vier Ebenen** des Menschen eint:
 1. Körper
 2. Gefühl
 3. Intellekt und
 4. spirituellen Geist (die Seele).

Es heißt von Joriki, sie sei „jene besondere Kraft oder Macht,

- die aus dem **gesammelten Geist** erwächst und
- die durch **Schulung der Meditation** bewirkt wird.

Joriki befähigt u. a. zu einer

- durchgehenden **Geistesgegenwart** sowie dazu,
- auch unter unvorhergesehenen und schwierigen Umständen stets angemessen reagieren zu können.“
Joriki ist „mehr als **Konzentrationsfähigkeit** im üblichen Sinn des Wortes. Es ist eine **dynamische Kraft**, die uns, einmal in Bewegung gesetzt, dazu befähigt, in gänzlich unübersichtlichen Situationen

- blitzschnell zu handeln, **spontan das Richtige zu tun, ohne erst nachsinnend** innezuhalten.“ (Lexikon der östlichen Weisheiten:172)
- In dem Film „Die sieben Samurais“ des Regisseurs Akira Kurosawa aus dem Jahr 1954 werden unterschiedliche Grade von Joriki gezeigt.

Joriki ist das *erste Ziel des Zens*.

- Das zweite Ziel ist das sogenannte **Satori-Erwachen** oder **Kensho**. Satori bezeichnet die ganz tiefe Erleuchtung eines der großen Meisters, insbesondere von Buddha. Dagegen ist mit Kensho die Erleuchtung eines gewöhnlich Sterblichen gemeint.
- Das dritte Ziel ist die **Verwirklichung des Zen Weges im Alltag**. Dieses letzte Ziel ist in dem Satz "Der WEG ist das Ziel" eingefangen. Damit ist gemeint, die in der Meditation geübte Einheit wird im Alltag verwirklicht.

Ich wende mich nun den drei Zielen einzeln zu und beginne mit Joriki, also der Geisteskraft.

1. Ziel: Joriki

Joriki wird zunehmend spürbar,

- je mehr das Bewusstsein durch die Meditation **geeint** und
- **gleichsam zu einer Spitze** gesammelt worden ist.

Wie gesagt, Joriki ist **nicht nur Konzentrationskraft** im gewöhnlichen Sinn,

- sondern eine **Energie mit Eigendynamik**, die uns in Richtung des Ausatmens zu ziehen scheint, und
- in der Wahrnehmung eine **immer stabiler werdende gedankenfreie** Stille des Bewusstseins herbeiführt.

Warum ist Joriki wichtig?

Die entscheidende Frage ist hier: Hilft uns diese Kraft im gewöhnlichen Alltag?

Im **Alltag** bewirkt Joriki bei **Stresssituationen** eine reflexartige Verankerung des Atems im **Unterbauch**. Diese **Verankerung** hilft uns, angesichts der gegebenen **Herausforderung**

- in **unserer Mitte zu verharren**,
- **einzuhalten**,
- **anzuhören, was außen und was in uns innen geschieht**,
- **intuitiv** schnell unsere Gefühle und Ahnungen **wahrzunehmen** und
- dann von **unserer Basis der Einheit her zu reagieren**.

So befähigt Joriki, in unvorhergesehenen Situationen

- spontan und sachgerecht zu handeln,

- ohne andere zu verletzen.
- Kurz: wir verhalten uns geistesgegenwärtig.

Darüber hinaus **befreit** uns die Verankerung in Joriki

- von Menschenfurcht und
- von der **Angst, nicht angesehen zu werden und nicht akzeptiert** zu sein.

Wir werden **selbständig**, stehen in der eigenen Mitte und -
schon ahnend - wer wir und alle andern wirklich sind.

Wir können alle diese Fähigkeiten **zusammenfassend**
beschreiben:

Joriki beschenkt uns mit der **Grundstimmung des Wohlwollens** für alle Lebewesen, uns selbst eingeschlossen. Dieses Wohlwollen wird im ersten der vier Gelöbnisse des Zens ausgedrückt. Dieses lautet:

Die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe sie alle zu retten.

Weiter befähigt Joriki uns zur **Kontrolle** unserer

- Emotionen,
- Leidenschaften und
- Triebe.

Wir erkennen unsere **Verhaftungen**, und durch die zunehmende **Verankerung in der eigenen Mitte** erleben wir

- eine **zunehmende Stabilität** des Ichs gegenüber **psychischen Kräften**, insbesondere gegenüber jenen psychischen Kräften, die uns **früher überwältigt** haben.
- So wird Unkontrolliertheit in Wort und Handlung verringert oder gar vermieden.

Joriki **wappnet** uns

- nach **innen**, aber auch nach **außen**,
- so, dass es der **Umwelt** immer schwerer fällt, uns innerlich zu **schwächen und zu schaden**.

Durch Joriki werden wir immer mehr

- **Meister über uns selbst** und
- die **alltäglichen** Umstände unseres Lebens.

Das ist es, worum es immer im Zen geht:

es geht um das sinnvolle, spontane und gelassene Dasein im Alltag.

Wie zeigt sich diese Fähigkeit?

Drei Beispiele möchte ich nennen:

1. Wenn unsere **zwischenmenschlichen Beziehungen** sich ständig **verbessern** und stabilisieren,
2. wenn unsere **Geduld** und Toleranz wächst und

3. wenn uns die **Arbeit** sowohl im beruflichen wie in der Ausbildung, im privaten Bereich immer besser von der Hand geht. Beispiele dafür sind

- überraschende Auseinandersetzungen in der Ausbildung, im Beruf oder auch im Straßenverkehr,
- beim Verlust von Scheckkarten oder eines Schlüssels oder
- etwa bei einer unerwarteten Krankheit.

Wenn uns das alles gelingt, ohne dass wir dadurch **aufgebläht** und **überheblich** werden, dann sind das Zeichen dafür, dass Joriki in uns **wirksam** ist.

In der christlichen Kontemplation können wir nachempfinden, was **Paulus** erlebte, als er im Neuen Testament schrieb:

"Ich **vermag alles** in dem, der mich stärkt." (Philipper 4, 13.)

Joriki ist die Erfahrung des Ich, dass

- an seinen **Grund zurückgebunden** ist.
- Im Zen sagen wir auch, dass das Ich an seine **Wesensnatur zurückgebunden** ist.

Diese **Erfahrung** erfährt man oder frau durch eine im Innern wirksame, autonome **Energie**.

Bei der Meditation rezitieren wir häufig den Spruch des Zen Meisters Soen-Oseki, der auch **Zeugnis von Joriki** gibt:

"Jeder Tag des Lebens ist Übung, Übung für mein Selbst.

Mag ich auch scheitern, ich lebe in Einheit mit allen Dingen.

Offen-bereit, für was immer kommt,

bin ich lebendig, bin der Moment.

Meine Zukunft ist hier und jetzt.

kann ich das Heute nicht ertragen, **wann und wo sollt ich's können?"**

Es geht immer um den Augenblick. Der Dichter Andreas **Gryphius** hat das in einem Gedicht ausgedrückt:

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;

mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.

Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,

so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Der Zen Schüler und die Zen Schülerin erfährt sich

- **gerüstet,**
- **bereitet und**
- **vor allem zuversichtlich,** wenn er oder sie den Tag beginnt.
- **Kurz: Meditierende haben Vertrauen.**

Das Leben ist für sie keine Bedrohung, sondern "a challenging experience“, ein immer neues herausforderndes Experiment.

Es ist

- ein ständiges In-Beziehung-stehen von **Geben und Nehmen**.
- Das Leben wird erfahren als ein immer wieder kehrender Anspruch **und Antwort** auf diesen Anspruch; ein **Anspruch**, dem frau oder man sich **gewachsen** fühlt.

Durch die **Pflege der Meditation vertieft** und **verstärkt** sich

- die Erfahrung persönlicher **Ruhe** und
- damit der **inneren Verwurzelung**.

Allerdings ist es erforderlich, diese Pflege **täglich** aufrechtzuerhalten.

- **Vernachlässigt** man dagegen die Meditation, **nimmt**
- die Joriki-Kraft **spürbar ab** und
- **verschwindet** schließlich wieder aus unserer Wahrnehmung.

Es ist wie bei einer **Pflanze**: sie kann auch **ohne Wasser** einige Tage auskommen, aber danach wird es immer schwieriger.

Das ist der Grund, warum ich empfehle, dass man oder frau wenigstens **drei Minuten** jeden Tag meditiert. Mit a.W.: **jeder Tropfen Wasser ist für die Pflanze wichtig! Jede Minute Meditation ist für die Seele wichtig.**

- Die in der Meditation gewonnene **gedankenfreie Stille hilft** uns, diese Stille im Alltag zu erhalten.
- Das Bewusstsein hat dann eine **große stille Dichte.**

Wie kann diese Stille beschrieben werden?

Welcher Erfahrung entspricht sie?

Es ist so, als ob frau oder man gleichsam wie unter einer **Glasglocke** sitzt.

- Das **Summen** einer Fliege,
- Das Geräusch eines **Motors** eines Autos im Hof wird registriert,
- aber beide Geräusche dringen nicht in unser Bewußtsein ein, sondern bleiben an der Peripherie unseres Bewusstseins und
- können das Zentrum der Sammlung, den Fokus des Bewusstseins, in keiner Weise bewegen.

Die Fähigkeit des Joriki kann **jeder Fleißige und Beharrliche** durch die **Übung** der Zazens, also des Sitzens in der Versunkenheit, erreichen. Alles was **darüber hinausgeht**,

- **bricht über** uns herein,

- wenn wir **dafür reif geworden** sind.

Mit all diesen positiven Wirkungen **fördert** Joriki unsere gesamte **Persönlichkeitsentfaltung**.

Die schlummernden **Talente und Fähigkeiten**,

- die durch **Unsicherheit** und Ängste **verdrängt** oder unentwickelt geblieben sind,
- kommen langsam zum **Vorschein**,
- so, dass man oft über sich selbst **staunen** muss.

Diese **Fähigkeiten** können dann endlich im Dienst der Menschen und an der Gesellschaft zum Zuge kommen, denn dazu sind sie einem geschenkt worden.

Gefahren des Joriki

Joriki, wie wir es bisher dargestellt haben, ist ein Ideal.

- Wer es vollständig verwirklichen könnte, wäre ein sehr reifer Mensch oder eine sehr weise Persönlichkeit.
- Das ist nur wenigen Menschen gegeben.
- Aber sehr vielen von den Zenübenden erleben sehr konkret diesen oder jenen Aspekt von Joriki.

Das ist eine gute Sache, aber da es nicht das ganze Joriki, denn Joriki hat auch andere Seiten, die nicht ganz ungefährlich sind. Die Erweckung von Joriki

kann leicht zu einer übertriebenen Selbstsicherheit führen,
weil man vieles weiß und intuitiv richtig sieht, merkt man nicht, was man alles nicht weiß und nicht richtig sieht, und die großen Kräfte, die durch Joriki aktiviert werden, können auch dazu gebraucht werden, Dinge zu tun, die schädlich sind oder moralisch verwerflich sind.

So gibt es auch bekannte Zenlehrer, die ihre Schülerinnen verführt haben, dem Alkohol verfallen oder Selbstmord begangen haben. Und in früheren Zeiten haben sich manche Zenmeister bedenkenlos dem japanischen Imperialismus und Militarismus verschrieben (siehe: Brian Victoria, Zen at War, 1996, 2006). Dagegen hilft nur die Einsicht, die im Zen immer wieder betont wird,

- der wahre Zengeist ist der Anfängergeist.
- Egal wie weit wir gekommen sind, wir beginnen immer wieder von vorne.
- So müssen auch große Zenmeister in manchen Übungseinheiten wieder ganz bescheiden wie Anfänger zum Zählen der Atemzüge zurückkehren.

Oder in den Worten der Mystikerin Teresa von Avila (1515-1582): auch wer schon in den Fluten der Erleuchtung gestanden hat, wird zu anderen Zeiten in den Brunnen herabsteigen müssen, und feststellen, dass es dort ganz trocken ist.

Bemerkungen zur Vergabe der ECTS Punkte

Bevor wir nun zum Ende der heutigen Vorlesung kommen, möchte ich noch einmal etwas zur Vergabe der 2 unbenoteten ECTS Punkte sagen. Wir hatten im LSF und in Moodle angegeben, dass in Absprache mit der jeweiligen Studienberatung ihres Faches Studierende sich 2 ECTS Punkte unter folgenden Voraussetzungen anrechnen lassen können:

1. die regelmäßige Teilnahme an der Vorlesung.
2. Das Durcharbeiten der Ihnen in Moodle zur Verfügung gestellten Vorlesungen
3. Nach dem Ende der letzten Vorlesung am 15.02.2022: das Senden einer von Ihnen ausgefüllten Bescheinigung über 2 ECTS Punkten für Ihre Teilnahme an der Vorlesung zur Unterschrift an Herrn Prof. Faber (malte.faber@awi.uni-heidelberg.de).
4. Wir raten Ihnen in Ihrem eigenen Interesse, fünfmal in der Woche täglich mindestens fünf Minuten zu meditieren, so wie es Ihnen am Ende der Vorlesungen jeweils erläutert, bzw. wie es im Folgenden beschrieben wird.

Reiner Manstetten über Übung – Ende der heutigen digitalen Vorlesung

- 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 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 die 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 beiden 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. Es ist ganz wichtig, dass die Augen nicht geschlossen werden. Es gibt zwei Gründe dafür. Der erste ist, dass dadurch die Gefahr des Einschlafens vermieden wird. Der zweite Grund ist noch wichtiger; wir vermeiden dadurch, dass Bilder aufsteigen. Der Blick 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, 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. Sondern fahren einfach fort. 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.