

Professor Dr. Malte Faber, Universität Heidelberg

**Überarbeitete und ergänzte Einführungsvorträge der Zenlehrerin
und Benediktinerin Sr. Ludwigin für Digitale Vorlesung
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 3; WS 2020-2021**

Ich hatte bereits die **drei zentralen Zielen** des Zens erwähnt

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

In der letzten Vorlesung hatte ich mit Joriki begonnen. Joriki ist eine Kraft, die einen befähigt, in unvorhergesehenen Situationen angemessen zu reagieren.

Es ist eine **seelische Kraft**, die **vier Ebenen** des Menschen eint:

1. Körper, 2. Gefühl, 3. Intellekt und 4. spirituellen Geist.

Auf dem **Weg in die eigene Mitte** geht es um die Entfaltung des ganzen **Potentials** dieser vier Ebenen des Menschen. Um diese Entfaltung zu erläutern, verwende ich einen Begriff des Psychiaters Carl Gustav Jung (1875-1961). Er war 1900 bis 1912 ein enger Vertrauter von Sigmund Freud (1856-1939), dem Begründer der Psychoanalyse. Jung hat den Begriff des Individuationsprozesses geprägt. Was bedeutet **Individuation**?

Zitat (1933) von C.G. Jung: *„Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und*

unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte ‚Individuation‘ darum auch als ‚Verselbstung‘ oder als ‚Selbstverwirklichung‘ übersetzen.“ (C. G. Jung: Gesammelte Werke. 7, § 266, 404.)

C.G. Jung spricht in diesem Zusammenhang von **vier Quadranten der Persönlichkeit**, nämlich

- das Körperliche,
- das Emotionale (Intuitive),
- das Intellektuelle und
- das Spirituelle.

Der Individuationsprozess **harmonisiert** diese vier Quadranten und bringt sie ins Gleichgewicht. In diesem Sinne

- ist der Zenmeditationsweg ein Weg zurück in die **Einheit des Seins**, die das **Ich-Bewusstsein als verloren** erfährt.
- Andererseits ist es aber aus Sicht des Zenbuddhismus so, dass von der Seite des **Wesens** wir die Einheit **nie verlassen** haben.

Was ist damit gemeint, dass wir die Einheit von der Seite des Wesens nie verlassen haben?

Diesen auf den ersten Blick bestehende **Widerspruch** will ich erläutern. Dazu ist es zweckmäßig zu **fragen**,

- wie kommt es, dass die meisten Menschen **nicht die Einheit wahrnehmen** und
- daher auch **nicht in der Einheit leben**?

Das ist eine **schwierige Frage** und es überrascht nicht, dass die Antwort nicht einfach ist. Ein zentraler Grund ist, dass es im Ich-Bewusstsein **Spaltungen** gibt, die überwunden und geschlossen werden müssen, um zur **Wahrnehmung der Einheit** zurückzugelangen. C.G. Jung spricht von **vier** Spaltungen:

Welches sind diese vier Spaltungen des Ich-Bewusstseins?

1. Die erste Spaltung entsteht auf folgende Weise: Erinnern wir uns daran, dass die **Mystik die Lehre von der Einheit** ist.

- Das **Eine** wird auch das **Absolute** genannt.
- Im Zen spricht man statt von dem **Einen** oder **Absolutem** auch von der **Nichtform**. Damit soll das Eine von dem, was uns im Leben begegnet, nämlich **den Formen** - also den zahllosen Dingen, Vorgängen und Vorstellungen - unterschieden werden.
- "**Form ist Leere und Leere ist Form**" rezitieren wir im Herzsutra¹.T

¹ Rezitationstext: **Das Herzsutra**

Folgendes habe ich einmal gehört: Einst hielt sich der Buddha auf dem Geierberg in Rajgir auf, zusammen mit einer großen Gruppe von Bhikshus und einer großen Gruppe von Bodhisattvas. Einmal war er vertieft in die Meditation über die verschiedenen Arten von Erscheinungen, die als die „tiefe Einsicht“ bekannt ist. Zur gleichen Zeit konzentrierte sich der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, ganz und gar auf die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit. Er konzentrierte sich vor allem darauf, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind. Da sprach, durch die Kraft des Buddha veranlasst, Shariputra in der folgenden Weise zu dem Bodhisattva-Mahasattva, dem erhabenen, machtvollen Avalokiteshvara: „Wenn jemand die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben will, wie sollte er praktizieren?“ So sagte er. Der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, gab Shariputra folgende Antwort:

“Shariputra, wenn jemand, ob Mann oder Frau, die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben will, so sollte er sich in folgender Weise ganz und gar vor allem darauf konzentrieren, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind: **Form ist leer. Leerheit ist Form.** Form ist nichts anderes als Leerheit. Auch ist Leerheit nichts anderes als Form. Ebenso sind Gefühl, Unterscheidung, Gestaltungskraft und Bewusstsein leer. Shariputra! Auf diese Weise sind alle Dinge leer, ohne Merkmal, ohne Entstehen, ohne Vergehen. Sie sind weder befleckt noch unbefleckt, weder abnehmend noch zunehmend. Shariputra! Deshalb gibt es in der Leerheit keine Form, kein Gefühl, keine Unterscheidung, keine Gestaltungskraft, kein Bewusstsein, kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Berührungsobjekt, kein Phänomen. Vom Augenbereich über den Geistbereich bis zum Bewusstseinsbereich gibt es nichts. Von der Unwissenheit und dem Aufhören der Unwissenheit bis zum Altern und Sterben und zum Aufhören des Alterns und Sterbens existiert nichts. Ebenso gibt es das Leiden, den

- Aber das ist für die **Anfänger auf dem Zen Weg** eine **Glaubenssache und keine Erfahrung**. Er sieht nur die Formen aber nicht die Nichtform, die Lesser, das Absolute.

Aus der Sicht des dualistischen Ich-Bewusstseins entsteht daher die **erste Zweiteilung** bzw. **Dichotomie**, nämlich *Form* und *Nichtform*.

Ich komme zur zweiten Spaltung des Ich-Bewusstseins.

2. Wenn nun innerhalb der **Formen** die Nichtform (das **Eine** bzw. das **Absolute**) sich als individueller Mensch **bewusstwird**, gibt es die **zweite Spaltung**, nämlich zwischen **dem Individuum** und allen **anderen Formen**. Alle anderen Menschen und Gegenstände werden dann als **Gegenüber** wahrgenommen.

3. Zur dritten Spaltung kommt es innerhalb der Person, wenn **infolge schlechter, kurz falscher Erziehung oder ungünstiger Lebensumstände**, dem **Geist** oder Intellekt mehr Wert zugeschrieben wird als dem **Leib**; denn dadurch geschieht es, dass

- Menschen **im Kopf** sitzen und
- **kein Körpergefühl** mehr haben.

Ursprung, die Beendigung und den Weg nicht, keine Weisheit, kein Erlangen und auch kein Nicht-Erlangen. Shariputra, es gibt deshalb für die Bodhisattvas nichts zu erreichen. Indem sie sich so fortwährend auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit stützen, gibt es in ihrem Geist keine Verdunkelung und keine Furcht. Und indem sie alle Irrtümer vollständig hinter sich lassen, gelangen sie über die Grenzen des Leidens hinaus. Auch alle Buddhas der drei Zeiten haben sich auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit gestützt und damit die höchste Erleuchtung, die vollendete Buddhaschaft, erlangt. Deshalb sollst du in dem Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit, weil es das Mantra des Großen Wissens ist, das unübertroffene Mantra, das mit nichts zu vergleichende Mantra, das Mantra, das alle Leiden vollständig beendet, das frei von Täuschung ist, die Wahrheit erkennen. Das Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit lautet folgendermaßen: TAYATHA OM GATE GATE PARA GATE PARA SAM GATE BODHI SOHA.“

Entnommen aus:

http://www.choeling.de/fileadmin/download/Rezitationstext_Herzsutra.pdf?PHPSESSID=9e9b82bfada1a1a7e3612a9fb94317ec

In diesem Fall wird der Leib zu einem **Bündel von Verkrampfungen** und **Verspannungen**; diese werden psychisch als **Ängste** registriert.

Diese **Spaltung zwischen Leib und Geist** muss wieder geschlossen werden.

4. Zur vierten Ebene der Spaltung kommt es, wenn ein Mensch **glaubt** (wieder als Folge schlechter Erziehung), er habe **innerhalb der Psyche Veranlagungen und Kräfte**, derer er sich **schämen** muss.

- Deshalb **verdrängt** er diese Aspekte der Persönlichkeit ins **Unbewusste**.
- Und so kommt es zur innerpsychischen Spaltung zwischen der Persona, dem **bewussten Ich-Image**, mit dem wir uns der Gesellschaft zukehren, und dem **Schatten**, dem negativen Teil unserer Persönlichkeit.

Wie führt der Weg aus diesen **vier Trennungen** zurück? Dies geschieht über

- die **Assimilierung** des Unbewussten,
- die **Akzeptanz** des Leibes und dadurch zu seiner Entspannung und schließlich
- zur **Wahrnehmung** der **Einheit** hinter allen Phänomenen.

Wenn das Bewusstsein einmal genügend **gereinigt** und **bereitet** worden ist, gleitet das **Ich** zurück in seinen **Ursprung**. Im Zen spricht man von dem japanischen Wort **Mu** oder dem chinesischen Wort **Wu**; es bedeutet **Leere oder Nichts**. Diese **Leere führt zu einem**

- **Freisein von allen Vorstellungen und Konzepten** und

- wird dann als immer schon in **allem Da seienden** wahrgenommen.

Ich fasse zusammen: Der Zen Weg ist genauso wie der kontemplative Weg ein Prozess der aktiven und passiven **Reinigung**.

Die Schichten der Persönlichkeit werden gereinigt und aufgeheilt; dazu ist es als erstes erforderlich, dass diese Schichten innerlich **zugelassen, angenommen** und **integriert** werden. Dieses Zulassen, Annehmen und Integrieren beinhalten viele Vorgänge; es bedeutet insbesondere:

eigene **Schwächen** und **Fehler gewahr** werden. Dieses **Erkennen** ist wichtiger als gute Vorsätze zu haben; denn der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, nicht aber der Weg zum Himmel. Weiter erfordert es

- sich mit sich selbst und anderen zu versöhnen,
- Versäumtes nachzuholen,
- Verhaftungen und Abhängigkeiten loszulassen,

um immer mehr im gegenwärtigen Augenblick, im **Jetzt** das sein zu können, was man in Wahrheit ist, nämlich Ausdruck des einen, des Absoluten.

Noch einmal zurück zum **Erkennen** von sich selbst. Stellen Sie sich vor, sie würden einen **Film über sich selbst** drehen.

- Voraussetzung dafür wäre, dass Sie sich so darstellen, wie sie tatsächlich sind.
- Je intensiver sie das tun, desto besser wird der Film werden.

Im Prozess des Drehens des Filmes werden sie eine merkwürdige **Erfahrung** machen. Sie werden merken, dass die Erkenntnis, **wie sie tatsächlich sind**, im Laufe der Zeit dazu führen wird, dass sie sich **ändern**.

Ähnliches geschieht bei der Meditation. Bei der Übung des **Zazen**, dem **Sitzen in der Versunkenheit**

- durchfließt Joriki im Atem alle Schichten der Persönlichkeit.
- Joriki schwemmt die Inhalte des Schattens (die assimiliert und bereinigt werden müssen) ins Bewusstsein und erlöst uns von körperlichen Verkrampfungen und Verspannungen.

Joriki verhilft uns wieder zu einem **gesunden leiblichen Wohlgefühl zurückzukehren**. Wir sind dann wieder präsent im ganzen Leib, nicht nur im Kopf. Auf diese Weise **bereitet** Joriki den ganzen Menschen für die Meisterschaft im Zazen, das Sitzen in der Versunkenheit.

Der **innere Entwicklungsweg** in die eigene Mitte führt bei der Meditation über folgende Stufen:

Auf der obersten Stufe kommen und gehen die Gedanken und Vorstellungen. Sie nehmen das Bewusstsein immer wieder gefangen, und das Bewusstsein beginnt dann an den Inhalten zu arbeiten. Nach kürzerer oder längerer Zeit merken wir, dass wir von der Übung abgekommen sind; das ist Anlass sogleich zum Atem oder zum Zählen oder zu dem Wort MU, Leere oder Nichts, zurückzukehren.

Auf der zweiten Ebene nimmt der Verstand auf, was im Bewusstsein erscheint. Man spürt auch das Gefühlspotential, mit dem diese Inhalte beladen sind, aber **man formt keine zusätzlichen Gedanken** mehr, sondern lässt sie vorüberziehen und kehrt sofort zu Atem oder Zählen

oder dem Mu zurück. Es ist wie das Betrachten von **Wolken**, die vorbeiziehen.

Danach kommt die dritte Ebene bloßer Bewusstheit. Man kann gut beim Atem und beim Mu bleiben, während Bewusstseinsinhalte an der **Peripherie** erscheinen. Sie können uns von der **Übung nicht mehr abziehen**.

Auf der vierten Ebene erfahren wir eine **starke Distanziertheit**. Innere Bilder genauso wie äußere Gegenstände fallen ins Bewusstsein und werden von ihm **zurückgeworfen** nach der Art eines **Spiegels**, der **unberührt** bleibt von allem, was in ihn einfällt. Diese Gefühlsstille kann als beängstigend erfahren werden, denn sie kann auch im Alltag anhalten, ja sie kann sogar gegenüber dem eigenen Ehepartner und den eigenen Kindern erfahren werden. Da muss man sich erinnern, dass es sich um eine **Durchgangsphase** handelt und tapfer und stetig weitersitzen. Beim Zazen, dem Sitzen in der Versunkenheit, herrscht dann eine **große Stille** vor, obwohl die **Reflexionsfähigkeit** sich immer wieder einmal einschaltet.

Soviel zum ersten Ziel, dem Joriki.

Ich komme zum zweiten Ziel der Zenmeditation, dem Samadhi.
Das ist eine Vorstufe zum Kensho, der Erleuchtung.

Samadhi ist ein Sanskrit Wort². **Es bedeutet wörtlich** „fixieren, festmachen“.

- Samadhi bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht;

² Sanskrit ist eine asiatische Sprache, die ähnlich wie das Latein in Europa eine tote Sprache ist. - Der Begriff Samadhi wird auch Hinduismus und im Yoga verwendet.

- einen Bewusstseinszustand, in dem das **diskursive Denken** aufhört.

Nach vielen Jahren der Übung gelangen wir zur Ebene der **spirituellen Meisterung**, d.h. wir können willentlich– meist nach einigen vorbereitenden Übungen - ins Samadhi eintreten. Samadhi ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir mit keinerlei egozentrierten Gedanken beschäftigt sind.

Es gibt allerdings verschiedene Formen des Samadhi. So wird unterschieden zwischen

- **positivem** und
- **absolutem Samadhi**.

Ist man z.B. ganz und gar in eine Tätigkeit versunken, spricht man von **positivem Samadhi**. Beim Zählen des Atems, wenn man nichts anderes im Bewusstsein hat als die Zahlen, ist man im positiven Samadhi. Die ungeteilte Einswerden mit dem, was man gerade tut, ist **positives Samadhi**.

Immer nur **eines im Jetzt** tun, gehört zur Zenübung, ob das nun Gemüseputzen, Autowaschen, Blumenstecken, Bogenschießen oder sonst was ist.

Natürlich gibt es auch ungeteiltes Einswerden mit **negativen Tätigkeiten**, z.B. beim Stehlen. Dann spricht man von „**falschem**“ **Samadhi**. Falsches Samadhi ist

- das **Samadhi der Tiere**, die immer nur eines tun. Eine Katze ist z.B. beim Jagen ganz Lauer.

- **Auch Kleinkinder** sind beim Spielen noch in dieser Art von Samadhi.

Im **echten positiven Samadhi** wird der **innere stille Mensch** nie ganz losgelassen oder verloren. Wenn man aktiv ist, ist man ganz und gar an die Arbeit hingegeben

- ohne egozentrierte Selbstreflexion,
- ohne egozentrierten Ziele.

Ich möchte das positive Samadhi an einem Beispiel erläutern. Es geht einem beim positiven Samadhi wie in dem Buch Momo (S. 37) von Michael Ende:

„Das Mädchen Momo traf Beppo den Straßenkehrer, einen ihrer zwei allerbesten Freunde.

Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quiet-schenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. `Siehst du, Momo´ sagte er dann zum Beispiel, **`es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.`**

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: `Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.`

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: `Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? **Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.**` Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.`

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.` Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: `Das ist wichtig.` ”

Es ist der **stille innere Mensch von Beppo**, der die Arbeit verrichtet:
Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Soviel zum positiven Samadhi.

In der nächsten Vorlesung in 14 Tagen, am 14. Dezember werde ich auf das absolute Samadhi eingehen.

Zum Abschluss: Übung des Zazen

Reiner Manstetten über Übung

Ich komme nun zur Übung. Was ich jetzt sage, gilt nicht nur für Zen, sondern auch für die christliche Kontemplation. Es geht um ein innerlich lauschendes Schweigen, oder um ein inneres Schweigen, das zugleich Lauschen ist – Lauschen in eine grenzenlose Offenheit. Es ist ein Lauschen, das nichts Bestimmtes erwartet und fordert, keine Mitteilung, kein Gedanke, keine Botschaft, kein Bild, keine Energie. Nur lauschen, schweigen, leer werden, *sich öffnen*, weit werden. Die Übung fokussiert auf den Atem, im Christentum spricht man auch vom Atemgebet.

- Wichtig ist dafür zunächst, dem Atem einen Raum der Ruhe zu bieten. Dieser Raum ist unser 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 und etwa schulterbreit nebeneinander. Die Hände legen wir wie ein Schale in den Schoß. Die geöffnete linke Hand nach unten, die rechte Hand hinein, die Daumen berühren sich leicht, Daumen und Zeigefingen bilden ein Oval.
- Mit den Füßen spüren wir den Boden, mit den Sitzknochen die Unterlage. Nun richten wir uns Wirbel für Wirbel, im Steißbein ansetzend, auf. Wir schieben dazu den Bauch etwas vor, heben das Brustbein und lassen die Schultern sinken. Der Kopf ist gerade, mit dem Scheitelpunkt spüren wir nach oben in die Höhe. Den Kopf nehmen wir leicht zurück, achten, dass er gerade bleibt, die Ohren sind fast über den Schultern. Der Mund ist geschlossen, der Unterkiefer locker, nicht die Zähne zusammenbeißen. Wir setzen ein stilles Lächeln der Dankbarkeit auf, das unsere ganze Übung begleiten sollte. Die Augen behalten wir offen, aber nur einen schmalen Schlitz, etwa ein Drittel des Gewöhnlichen, der Blick ist nach vorne gesenkt. Er hält nichts fest, wir vergessen, was wir außen sehen, die Achtsamkeit ist nach innen gerichtet.
- Sie richtet sich auf den Atem. Wir lassen ihn 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. 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.

