

Malte Faber und Reiner Manstetten
Universität Heidelberg
Vorlesung für Hörerinnen und Hörer aller Fakultäten
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation
Sommersemester 2025

Vorlesung Nr. 6
07.07.2025

Zuerst erinnere ich an den **Achtfachen Pfad**¹ tun. Dieser fasst knapp die buddhistischen Lehre zusammen. Er lautet:

Rechtes Denken

Rechte Gesinnung

(Diese beiden Fähigkeiten betreffen die Weisheit)

Rechte Rede

Rechtes Handeln

Rechter Lebenswandel

(Diese drei Fähigkeiten betreffen das rechte Verhalten)

Rechte Anstrengung

Rechte Aufmerksamkeit

Rechte Meditation

(Diese drei Fähigkeiten führen zur rechten Sammlung, dem rechten Samadhi²; siehe Vorlesung Nr. 3)

In der heutigen Vorlesung geht es - wie in den letzten beiden Vorlesungen Nr. 4 und Nr. 5 - um die zentrale Frage, wie kommt es zu einer Metanoia, also einer vollkommenen Umkehr im Leben.

Dazu wird im Zenbuddhismus die Koanpraxis verwendet. In den letzten beiden Vorlesungen habe ich Ihnen diese an den Beispielen des Koan

¹ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Edler_achtfacher_Pfad 15.12.2022.

² Samadhi, wörtlich „fixieren, festmachen. Ein Bewusstseinszustand, der über Wachen und träumen und Tiefschlaf hinausgeht und in dem das Denken“ zur Ruhe kommt. Lexikon der östlichen Weisheitslehren.

Mu und dem Koan Baso Sonnegesicht Buddha, Mondgesicht Buddha erläutert.

Anmerkungen zum Begriff des Koans

Was ist der Zweck eines Koans? Dazu möchte ich zuerst etwas Grundsätzliches zu religiösen Texten sagen. **Religiöse Texte** sind **anders** als andere Texte. Sie sind darauf angelegt,

- die Art und Weise zu durchbrechen, wie wir sonst in der Welt sind.
- Deshalb ist es häufig Widersinniges im Koan, das Anstoß erregt.

Der Unterschied zwischen religiösen Texten und anderen Texten ist zu erkennen an ihrer Redensform und der Übungspraxis, die sich daraus ergibt. Man muss **mit den Texten leben** und **sie üben**. Das äußert sich häufig in einem **ein Zeigen** und **nicht in einem einem Sagen**.

Eine besondere Form sind z.B. Mantras³. Das sind

eine heilige Silbe,

ein heiliges Wort oder

ein heiliger Vers.

Diese „Klangkörper“ bilden eine spirituelle Kraft. Diese Kraft ergibt sich durch wiederholtes Rezitieren, die ein sogenanntes Durchbrechen der Welt, wie wir sie gewohnt sind, zu ermöglichen. Es geht um das **Durchbrechen des Alltagsbewusstseins**.

³ **Mantra** ([Sanskrit](#): मन्त्र, mantra *m.* ‚Spruch, Lied, Hymne‘^[1]) bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Diese sind „Klangkörper“ einer spirituellen Kraft, die sich durch meist [repetitives Rezitieren](#) im [Diesseits](#) manifestieren soll. Diese Wiederholungen des Mantras oder des Namens einer Gottheit werden manchmal auch [Japa](#) oder [Nama-Japa](#) genannt. Mantrien können entweder sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden. Sie können auch aufgeschrieben (*Likhita-Japa*) und in dieser Form sogar gegessen werden.^[2] Im [Hinduismus](#), im [Buddhismus](#) und im [Yoga](#) ist das Rezitieren von Mantrien während der [Meditation](#) sowie im Gebet üblich. Vor allem in der Spiritualität des [östlichen Christentums](#) spielt die Namensgläubigkeit ([Onomatodoxie](#)) im Zusammenhang mit mantrischen Gebetsformen (wie [Jesus-](#) oder [Ruhegebet](#)) eine bedeutende Rolle. (Wikipedia 11.02.2021)

Wie ich Ihnen in der Vorlesung Nr. 4 bereits erläutert hatte, hat auch Jesus hat seine Jünger mit dieser Form des Durchbrechens des Alltagsbewusstseins konfrontiert. Ich gebe Ihnen noch einmal das Beispiel aus dem Johannesevangelium im Neuen Testament, wo Jesus sagt: „Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht esst das Fleisch des Menschensohns und trinkt sein Blut, so habt ihr kein Leben in euch.“ (Joh. 6, 53-54) Seine Jünger kommentieren seine Ausführungen mit den Worten: „Diese Rede ist hart. Wer kann sie anhören?“ (Joh.6,60). Und in der Tat, Jesu Rede ist ungeheuerlich, befremdlich und mißverständlich.

Man wird durch diese Art der Rede in die Enge geführt; man muss diese Worte von Jesu im Geist verstehen; denn den Buchstaben nach kann man sie nicht verstehen. Das bedeutet: Man muss offen sein für das Leben, wie es wirklich ist. Die Koans im Zen machen auf diese Schwierigkeiten aufmerksam, indem sie unsere Unterscheidungen ad absurdum führen.

Da sich das Koan jeder Lösung allein mit den Mitteln des Verstandes entzieht, macht es den Zen-Schülern die Grenzen des Denkens deutlich und bringt sie schließlich dazu, diese Grenzen des Denkens in einem intuitiven Sprung zu transzendieren, zu überschreiten. Dadurch finden sie sich wieder in einer Welt jenseits aller logischen Widersprüche und dualistischen Denkweisen, jenseits der Trennung von Subjekt und Objekt, jenseits von Erkennender und Erkanntem.

An einem Beispiel möchte ich Ihnen diesen Prozess erläutern. Ich verwende dazu das dritte Koan aus der ersten Koansammlung, dem Mumonkan. Es handelt sich um das

Koan Guteis Finger

Der Fall

„Was auch immer Meister Gutei über Zen gefragt wurde, als Antwort steckte er einfach einen Finger hoch. Einst wurde sein junger Diener von einem Besucher gefragt: „Worin besteht die Lehre deines Meisters?“ Da hielt der Bursche ebenfalls den Finger hoch. Als Gutei davon hörte, schnitt er dem Jungen mit einem Messer den Finger ab. Schreiend vor Schmerz lief der Junge davon. Gutei rief ihm nach. Als der Junge seinen Kopf zurück wandte, streckte Gutei einen Finger hoch. Da wurde der Junge plötzlich erleuchtet.

Als Gutei zum Sterben kam, sagte er zu den versammelten Mönchen: „Ich habe dieses Ein-Finger-Zen von Tenryû empfangen. Mein ganzes Leben lang habe ich es benutzt, aber nicht ausgeschöpft.“ Nach diesen Worten trat er ins Nirvana⁴ ein.“

Zuerst zu den historischen Einzelheiten dieses Koans.

Über Meister Gutei (chinesisch: Chü-chih) ist wenig bekannt. Er lebte etwa im 9. Jahrhundert unserer Zeit. Sein Name ist ursprünglich ein Spitzname. Er hatte diesen Spitznamen erhalten, weil er - sogar oft - das Sutra „Gutei but Sumu Dharani“ zu singen pflegte. Er war ein Zeitgenosse der beiden Zenmeister Obaku und Rinzai.(Lin-chi I-husan gest. 866/7), die beide im 9.Jahrhundert lebten.

Die Vorgeschichte zu dem Koan ist auf folgende Begebenheit zurückzuführen. Bevor Gutei eine wirkliche Erfahrung hatte, lebte er allein am Fuß eines Berges. Er besaß eine Hütte und hatte darin schon seit langer Zeit meditiert. An einem Abend saß Gutei wieder seit mehreren Stunden in der Meditation, als eine Figur aus dem Dunkeln erschien und leise auf die Hütte zukam. Es war die Nonne Jissai, die in

⁴ Nirvana: „Verlöschen. Ein Zustand der Befreiung oder Erleuchtung...Nirvana befreit den Menschen von Leiden, Tod oder Wiedergeburt... Es ist das höchste transzendente Bewusstsein.“ Lexikon der östlichen Weisheitslehren.

den Gewändern eines reisenden Priesters gekleidet war mit einem breitrandigem Hut, einer schwarzen Robe und einem Pilgerstab. Sie trat in die Hütte ein, ging dreimal um seinen Sitz herum. Dann stellte sie sich vor ihn hin und warf ihren Pilgerstab auf den Boden und sagte: „Sag ein Wort, dann werde ich meinen Hut abnehmen und mich verneigen.“ Dies ist die typische Eröffnung für ein Zen-Zwiegespräch, also für ein Mondo. Jeder der beiden muss sein Verständnis des Zens offenbaren. In den damaligen Zeiten führten Mönche so genannten Dharmagefechte aus, um sich gegenseitig weiterzubilden. Gutei war jedoch so vollkommen überrascht, dass er sprachlos war: Er brachte kein einziges Wort hervor! Jissai ging wieder dreimal um seinen Sitz herum und fragte noch einmal. Insgesamt tat sie dies dreimal, ohne dass Gutei eine Antwort fand. Daraufhin wollte sie seine Hütte verlassen, aber Gutei war wegen der späten Stunde beunruhigt und lud sie freundlich ein: „Es ist schon spät und dunkel. Bitte bleibt diese Nacht hier.“ Jissai antwortete: „Sag ein Wort und ich werde bleiben.“ Gutei konnte wiederum nicht antworten und Jissai ging in die dunkle Nacht hinaus.

Bei jedem Koan hat jedes Wort eine Bedeutung. So ist es nicht unbedeutend, dass der Name der Nonne Jissai „wahre Welt“ bedeutet. Gutei war mit der "wahren Welt" konfrontiert worden und war sprachlos geblieben.

In dieser Nacht wälzte sich Gutei in seinem Bett hin und her und machte sich Vorwürfe: „Was für ein dummer Kerl bin ich doch. Mit mir wird es niemals etwas werden. Morgen werde ich meine Hütte verlassen und einen Meister suchen.“ Dann schlief er ein und träumte, dass die am Ort herrschende Gottheit ihm sagte: „Verlass diesen Berg nicht. In

wenigen Tagen wird ein Bodhisatva⁵ hier einkehren und dich über den Dharma die Lehre des Buddhas belehren.“ Tatsächlich kam wenige Tage später Meister Tenryû Osho zu seiner Hütte. Nachdem Gutei ihm die ganze Begebenheit und seine eigene Lage erzählt hatte, fragte der Meister ihn: „Was ist das Wesen von Buddhas Lehre? “ Kaum hatte er diese Frage ausgesprochen, hob Tenryû seinen Finger hoch und Gutei erfuhr plötzlich eine tiefe Erleuchtung. (Über Tenryû ist wenig bekannt, außer einigen Anekdoten.)

Was ist der entscheidende Punkt des Koans? Es ist das Hochhalten des Fingers. (In Asien wird der Zeigefinger hochgestreckt und der Daumen umfasst die drei anderen drei Finger. Er wird nie auf einen anderen Menschen gezeigt.)

Was bedeutet diese Geste?

Ein Finger wird meist verwendet, um etwas zu zeigen.

Eine der Grundunterscheidungen unseres Verstandes ist die Unterscheidung zwischen Zeichen und Bezeichnetem. So ist das Wort Baum ein Zeichen, und der Baum, den wir sehen, ist das Bezeichnete. Alle Zeichen sind dafür da, um auf das Bezeichnete zu zeigen.

Aber seit es Zeichen gibt, gibt es auch die Gefahr, dass man bei den Zeichen stehen bleibt und sie selbst für die Sache hält, auf die sie eigentlich zeigen sollen. So sagt man im Zen: Die Finger, die auf den Mond zeigen, sind nicht der Mond.

Heilige Schriften,

Rituale und

gute Werke

⁵„Bodhisattva bedeutet „Erleuchtungswesen“. Im Mahayana-Buddhismus werden Bodhisattvas als nach höchster Erkenntnis strebende Wesen bezeichnet, die auf dem Wege der „Tugendvollkommenheit“ die „Buddhaschaft“ anstreben bzw. in sich selbst realisieren, um sie zum Heil aller lebenden Wesen einzusetzen.“ [Wikipedia](#)

sind Zeichen für

das Eigentliche,

das jenseits der heiligen Schriften, Rituale und guten Werken liegt.

Deswegen gilt die Regel:

Halte dich nicht an den Finger, sondern **erfahre** den Mond, auf den er zeigt.

- Dennoch ist in dieser **Lehre vom Finger und vom Mond** ein Problem.
- Worin liegt das Problem? Der Grund ist in der Buddhanatur⁶, in der Einheit, kann es keine Unterschiede zwischen Zeichen und Bezeichnetem geben. Der Finger und der Mond sind hier eins,
- wir müssen nicht vom Finger wegblicken zum Mond.

Von der Einheit her gesehen, ist der Finger der Mond und der Mond ist der Finger. Statt von der Einheit können wir auch sagen, von der Leerheit gesehen gilt, dass Finger und Mond eins sind.

Etwas davon scheint in der christlichen Tradition der Maler Matthias Grünewald ausgedrückt zu haben. Auf seinem **Isenheimer** Altar (im Museum in Colmar im Elsaß) sehen wir

- den **gekreuzigten Christus** und in einiger Entfernung von ihm
- **Johannes** den Täufer, der mit ausgestrecktem Zeigefinger auf den Leib des Gekreuzigten weist.

⁶ „Buddha-Natur ist in weiten Teilen des Mahayana-Buddhismus, insbesondere im chinesischen Chan und im japanischen Zen, sowie im tibetischen Vajrayana die universelle, immanente Fähigkeit und Potenz von Lebewesen, zu Buddhas zu werden.“ [Wikipedia](#)

Aber dieser ausgestreckte Zeigefinger ist

- **so groß** gemalt,
- so sehr **außerhalb aller Maße** des übrigen Bildes,

dass der Blick des Betrachters immer wieder zu diesem Finger zurückkehrt. Er ist nicht bloß Zeichen für etwas anderes, sondern **eine eigene für sich selbstständige Realität.**

Am Rande sei bemerkt, dass im Unterschied zum Isenheimer Altar der Finger Guteis in unserem Koan nicht auf etwas zeigt.

Wir Menschen neigen immer dazu, hinter den Zeichen noch etwas

- Anderes,
- Tieferes zu suchen.

Da muss doch noch mehr sein als

- das Bild,
- das Wort,
- das Ritual oder
- das Werk.

Wer **nie so empfunden hat**, wer nie so die **Zerrissenheit der Welt** erlebt hat, wird sich kaum auf einen mystischen Weg aufmachen. Aber dieser Verlust des Einheitsgefühles, diese Zerrissenheit, das ist nur der Anfang des Zenweges, dem Weg zur Einheit.

Zurück zu unserem Koan. Das Koan von Guteis Finger zeigt nicht auf etwas anderes, sondern er ist nur nach oben gestreckt.

- Das Zeichen ist **kein Zeichen** mehr,
- sondern die ganze **vollkommene Wirklichkeit.**

Wer Guteis Finger sieht, muss keinen Mond mehr suchen, auf den er zeigen würde. Im Zeigen ist mehr als Zeigen. Alles ist **enthalten** in dieser **einen Geste**.

Gutei muss eine **derartige Erfahrung** gemacht haben, als er sah, wie sein Lehrer den Finger vor ihm hob. Was ist in diesem Augenblick in ihm vorgegangen?

Blitzartig wurde Gutei plötzlich klar, dass alle seine Vorstellung über Zen im Allgemeinen und Erleuchtung im Besonderen nicht das Wesentliche erfasst hatte. In **Sekundenschnelle** erkannte er, dass er gleichsam seinen **verlorenen Schlüssel** dort gesucht hatte,

- wo das **Licht seines Verstandes leuchtete**,
- aber nicht dort, wo er den Schlüssel verloren hatte.

Durch diese Erfahrung des erhobenen Zeigefingers verschob sich seine Sichtweise der Dinge und damit der Welt. Obwohl sich die Welt nicht verändert hatte, was alles für Gutei neu; denn er hatte sich verändert: er war wie neu geboren.

Auf einer bestimmten Ebene bedeutete Guteis Erfahrung auch, dass sein reines Sitzen in der Stille seiner Hütte - für sich alleine - nicht ausreicht. Dies haben wir auch in der vorigen Woche beim Koan Baso Sonnengesicht , Buddha Mondgesicht in der vorigen Vorlesung erfahren. Man muss auch in der Lage sein, seine Erfahrung zu demonstrieren, wie es die Nonne Jissai von ihm forderte . So hat der erhobene Finger durchaus die Bedeutung des Zeigens:

- Zeige deine Erfahrung,
- ich will sie hier und jetzt sehen.

Aber dieses Zeigen ist nicht nur das Zeigen auf etwas Anderes. Vielmehr zeigt die Erfahrung sich selbst in der Geste, dass der Finger gehoben wird.

Wie sehr dies der Fall ist, geht aus dem letzten Teil des Koans hervor.

Als Gutei im Sterben liegt, sagt er, er habe sein ganzes Leben lang dieses "Ein - Finger – Zen" nicht ausgeschöpft. Damit wollte er sagen:

- Die Erfahrung demonstriert sich jeden **Augenblick neu**, und
- selbst wenn es immer wieder **dieselbe Geste** sein mag,
- so ist sie jeden Augenblick **wie zum ersten Mal**.

Wenn Gutei den Finger hebt, ist es so, als ob er ihn noch nie gehoben hätte.

Diese Erfahrung entspricht dem Ausspruch des griechischen Philosophen Heraklit (ca. 520 – 480 vor unserer Zeit) „Es ist unmöglich, zweimal in denselben Fluss hineinzusteigen“, der von der Unumkehrbarkeit der Dinge und ihrer ständigen Veränderung spricht.

Bisher habe ich mich nur mit Gutei beschäftigt. Was aber ist mit seinem Schüler, dem jungen Diener? Als der Besucher kommt und nach Guteis Zen fragt, hebt der Schüler den Finger. Man kann das als bloße **Nachahmung** des Meisters verstehen:

- Was beim Meister die **Erfahrung** darstellt,
- ist bei dem Schüler nur äußerliche **Imitation** ohne innere Entsprechung.

Ich glaube nicht, dass wir dem Schüler damit gerecht werden, wenn wir ihn uns als **völlig unwissend** und unerfahren vorstellen. Jeder

Meister hat genügend mittelmäßige Schüler, die gar nicht anders können,

- als seine Worte oder Gesten nachzuahmen,
- um damit doch einen Zipfel von seiner Erleuchtung zu erhaschen.

Hätte Gutei die Finger all dieser Schüler **abschneiden wollen**, hätte er viel zu tun gehabt.

Der Schüler, von dem im Koan die Rede ist, befindet sich in einem **ganz anderen Zustand**. Dass von ihm - kurz später - ausdrücklich gesagt wurde,

- dass er **erleuchtet wurde**,
- deutet an, dass bei ihm die Zeit reif war.

Als er vor dem **Besucher den Finger hebt**,

- war er bereits in der **Nähe** einer tiefen Erfahrung, und
- es kennzeichnet einen großen Meister wie Gutei, dass er das genau spürt.

Ganz falsch wäre es folglich – aber diesen falschen Gedanken legen unpräzise Übersetzungen oft wirklich nahe – zu meinen, der Junge habe sich **irgendwie vermessen**, er habe selbst einmal den großen Lehrer spielen wollen, er habe in seiner ganzen **Naivität** selbst einmal diese **wunderbar praktische Mechanik ausprobieren wollen**, die beim Lehrer anscheinend so oft wirkungsvoll funktioniert hatte. Aber das ist also überhaupt nicht die Gestalt des Jungen, die der Text zeichnet.

Der Schüler

- hat bereits alles **losgelassen** und

- das Einzige, das ihn von der **Erfahrung trennt**, ist das Ein-Finger-Zen seines Lehrers.

Indem er den Finger hebt, erweist er seinem Lehrer die höchste Achtung und zeigt zugleich, dass seine Erfahrung **noch nicht seine Erfahrung ist**. Daher ist er,

- obwohl er schon auf einer sehr **hohen Stufe** ist,
- noch **abhängig** von der **Führung** seines Lehrers.
 - Dass ihm diese **Abhängigkeit genommen** wird,
 - dass er ganz auf sich selbst zurückgeworfen wird,

das wird deutlich gemacht durch die **Geste Guteis**, ihm diesen Finger **abzuschneiden**.

- Der **Schmerzensschrei**, den der Schüler ausstößt,
- **offenbart** ihn ganz unmittelbar in seiner eigenen Person.

Erst in diesem Moment ist er fähig, Guteis Finger nicht nur als den Finger seines Lehrers zu sehen. Da ist nur

- der Schmerz,
- der Schrei und
- der Finger,
- alles ohne Abhängigkeit voneinander,
- alles ist so, wie es ist.

Es gibt hier also **nicht richtig und falsch**, so dass man sagen könnte, es war ein **Fehler des Schülers**, dass er vor dem Besucher den Finger gehoben hat.

- Diese **Geste war ganz in Ordnung**.

- **Aber der Weg geht weiter.**
- Dazu gehört ganz wesentlich **die Schwierigkeit, Zen auf der Verstandesebene darzustellen, so** wie es in diesem Koan illustriert wird: Wo nichts mehr von Guteis Finger ist,
- ja, wo nur dessen Abwesenheit im größten Schmerz spürbar ist,
- da ist Guteis Finger ganz und gar vollkommen gegenwärtig.

Und diese **beiden Seiten**,

- die Abwesenheit und
- die Gegenwärtigkeit, zusammenzuhalten,

gelingt uns nicht mit dem Verstand.

Nachdem Gutei dem Schüler den Finger abgeschnitten hat, heißt es in der wörtlichen Übersetzung aus dem Chinesischen: " Der Junge wandte sich unter Schmerzen ab, schrie und jammerte und ging fort "

Die ganze Szenerie der Abwendung ist für die Geschichte und ist für das Erwachen des Jungen entscheidend. Ganz betont und sogar in doppelter Rhetorik wird gesagt: "1. Der Junge wandte sich ab und 2. ging (von Gutei) fort." Nur unter dieser Voraussetzung der Abwendung von seinem Meister kann die Begegnung, die das Erwachen bringt, geschehen. Der Schmerz des abgeschnittenen Fingers lässt den Schüler von allem anderen sich vollkommen abwenden und er ist nur noch Schmerz. Alles Andere ist wie weggeblasen, wie alle seine Bindungen, Verpflichtungen, Bindungen an seinen Meister wie auch Vorstellungen von Erleuchtung; alles ist vergessen. Da ist nur noch Schmerz.

Aber gerade hier,

- völlig vergessen und
- in die verlorene Tiefe des Schmerzes gestürzt,

ruft Gutei ihm nach. Da ist es, als ob schon vor der Kehrtwendung des Jungens alles entschieden wäre. Der jetzt erhobene Finger Guteis ist nur noch eine Bestätigung. Wieder geht es nicht um den Finger. In gewisser Weise sagt Gutei dem Jungen, indem er noch einmal den Finger hebt: "Hier sind wir unverschieden am gleichen Ort (*gewissermaßen in der Senkrechten unseres festen Stands auf dem Boden*), du Fingerloser und ich Befingerter."

Zum Schluss will ich auf folgenden Umstand eingehen: Zum Zen gehören eine ganze **Begrifflichkeit und Bildlichkeit des Abschneidens**. So gibt es die Geschichte von **Nansens Katze** (Koan Nr. 14 im Momonkan), wo der Meister aufgrund eines Streites der Mönche eine Katze in zwei Teile zerlegt. Bodhidharmas Schüler **Ekai** wurde der Legende nach von Bodhidharma erst vorgelassen, als er sich seinen Arm abgeschnitten hatte.

All diese Geschichten sind **nicht wörtlich zu verstehen**.

Im Neuen Testament heißt es in ähnlicher Weise, wenn dich **dein Auge ärgert, reiße es dir aus**.

Wir könnten fortfahren, wenn dein **normales Sehen an der Wurzel ausgerissen** ist, dann erst siehst du, wie es wahrhaft ist.

In der griechischen Tragödie muss sich der **König Ödipus** selbst blenden, um sein Leben vom Ursprung her zu durchschauen.

Wir müssen verlieren, was wir haben, um die Welt neu sehen zu können.

Abschneiden ist also nie Selbstzweck, sondern bedeutet immer das **Loslassen** eines Erfahrungszustandes zugunsten eines tieferen.

Die Koans sind eine Schule, um die Prinzipien des Zens zu erfahren. Sie sind wie Wegweiser in einem dichten Wald. In einem Sesshin (einem mehrtägigen Kursus in einem Kloster oder Haus der Stille) brauchen man oder frau eine solche Orientierung kaum; denn die Bedingungen, unter denen dort meditiert wird, sind ja gerade so entwickelt worden, dass sie genau diesen Prinzipien des Zen entsprechen. Mit anderen Worten dort werden diese Prinzipien des Zen gelebt. Ein Sesshin ist gleichsam die kleine Übung ist, die große Übung ist der Alltag. Im Alltag ist unser Tagesablauf nicht nach den Prinzipien des Zen geregelt, sondern wir sind vielen Ablenkungen und unvorhergesehenen Einwirkungen unserer Mitmenschen und äußerer Umstände ausgeliefert, man denke nur an so etwas Einfaches wie überkochende Milch oder einen Stau auf der Autobahn. Hier im Alltäglichen ist es wichtig, die Prinzipien des Zen verinnerlicht zu haben.

Die nächste Vorlesung findet am 14. Juli 2025 statt