

## FRISCH GEFALLENER SCHNEE IN EINER SOEBEN HERGESTELLTEN SCHALE

Wir befinden uns jetzt in einem Wandel des Jahrhunderts, und die Zustände in der Welt sind in einem rapiden Wandel. Es ist wichtig, zurückzuschauen und die begangenen Fehler zu betrachten, und auch, um zu verstehen, wie wir uns besser verhalten sollten. Die Bevölkerung der Welt wächst in die Billionen und in der nahen Zukunft sind es zwei Billionen Menschen, die nicht genügend Essen zum Überleben haben. Hinzu kommt, dass in unserer nahen Umgebung viele Menschen viel Schmerz mit sich herum tragen. Wir können diese Menschen nicht alleine lassen, sondern müssen ihnen unsere Anteilnahme schenken. Wir können nicht einfach fort gehen, um uns nur um unsere eigenen inneren Probleme zu kümmern.

Da die Weltbevölkerung ständig wächst, wächst auch die Zahl derjenigen, die nicht genügend Essen haben und in schlechten Umständen leben. Wir stehen so vielen Problemen gegenüber: Nahrungsmangel, Trinkwasserversorgung, Umweltverschmutzung, und all die anderen Probleme, die die Natur aus ihrem Gleichgewicht bringen. Die Bevölkerung wächst in einem schnellen Tempo und so auch die Zahl der Menschen um uns, die voller Leid und Schmerzen sind. Es gibt viele Menschen, die im sozialen Bereich arbeiten. Viele geben ihr Leben, um anderen zu helfen. Es gibt viele Freiwillige, halb- und Volltagsbeschäftigte. Doch wären noch so viel mehr Helfer notwendig, so dass jetzt die Helfer sich überarbeiten, von einem Patienten zum nächsten rennen, ohne Pause und Ruhe. Es ist schwer, sich um Menschen zu kümmern. Man kann oft bei den Helfern im sozialen Bereich ein Burn-out Syndrom feststellen. Denn durch die ununterbrochene Arbeit haben sie keine Zeit, die eigene Energie wieder zu regenerieren.

Trotz aller guten Hoffnung und Wünsche für die Hospiz Arbeit, reichen die Helfer nicht aus und können den Bedarf nicht decken. Und es gibt wenig oder keine Unterstützung für diese Helfer. Wir müssen uns fragen: Was ist das wichtigste für unseren Geist und Herz? Was brauchen wir wirklich? Diese wichtigen Fragen legen wir beiseite und wir leben im alltäglichen Leben dahin. Diese wichtigen Fragen stellen wir uns nicht, erst, wenn der Tod vor der Tür steht. Dieser Geist voller Schmerzen, dieser Geist des "Burn-Out", der Erschöpfung des Helfers, wer kann diesen Schmerz fortnehmen?

Die Menschen gehen viele verschiedene Wege, und so haben sie auch unterschiedliche Weisen, mit dem Burn-Out umzugehen. Eine oft genutzte Methode ist, Zeit in der Natur zu verbringen. Musik hören, Sport betreiben, und sogar gefährliche Aktivitäten unternehmen sind andere Weisen. All diese kann man nutzen, um die eigene Energie wieder zu stärken. Jedoch denke ich, dass es eine zusätzliche Einrichtung geben sollte, die diese Helfer unterstützt, mit direkter Unterstützung beim Lösen der Probleme, damit sie weiterhin auch für andere arbeiten können. Der Buddha war eine reale Person, die vor 2500 Jahren lebte. Doch sind wir nicht nostalgisch. Ganz direkt lernen wir auch jetzt noch von der Weisheit dieser erwachten Person. Der Buddha lehrte seine Schüler zuerst mit den Worten, die im Dhammapada festgehalten wurden:

Alles, was ist, ist das Ergebnis von dem,  
was wir gedacht haben.

Es basiert auf unseren Gedanken.

Wenn jemand mit schlechten Gedanken handelt oder spricht,  
dann folgt Schmerz wie die Räder dem vom Ochsen gezogenen Karren  
folgen. Der zweite Vers sagt:

Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen,  
was wir gedacht haben.

Es beruht auf unseren Gedanken.

Es besteht aus unseren Gedanken.

Wenn jemand mit reinen Gedanken spricht und handelt,  
dann folgt Glück wie sein eigener Schatten ihn nicht verläßt.

In diesen Worten steht eine wichtige Wahrheit.

Diese Welt wurde nicht von einem absoluten Wesen geschaffen. Sie kam auch nicht einfach natürlich hervor oder durch irgendein Schicksal. Wir haben die Lehre des Buddhas von Ursachen und Wirkung. Wir selbst kreieren diese Welt. Wir können nicht andere oder die Gesellschaft für unsere Unglücklichkeit beschuldigen. Wir müssen immer nach innen zu unserer eigenen Weisheit schauen. Diese wird uns helfen, dass wir den eigenen Schmerz loslassen können und andere helfen können, den ihren los zu lassen. Ständig nach innen schauend und von diesem Ort der Wahrheit her die Welt betrachten.

Einer der Schüler des Buddhas Shariputra Sonja war sehr weise. Es wurde gesagt, dass die Weisheit von 1000 Leuten zusammen noch nicht einmal die

Hälfte der Weisheit von Shariputra Sonja ausmachen würde. Bevor Shariputra Sonja ein Schüler des Buddhas wurde, sah er eines Tages in der Stadt eine Person in alten Kleidern, doch diese Kleider waren ganz sauber und diese Person lief voller Energie. Shariputra war berührt von der Gegenwart dieser Person. Der Mönch, der da so voller Energie und mit vollem, hellen, weiten Geist lief war Asvajit, ein Schüler des Buddhas, Shariputra hielt ihn an und fragte: "Mit wem uebst du, dass du so weite und volle Energie hast und gleichzeitig so ruhig bist innerlich?" Er antwortete: "Ich übe mit Shakyamuni Sesson, der tief erwacht ist. Er lehrt, dass alle Dharmas - alle grossen Regeln und Gesetze von karmischen Verbindungen hervor kommen. Alles ist leer ohne Substanz. Durch karmischen Verbindungen kommen Dinge hervor und vergehen wieder. Es gibt weder einen Teufel, eine gute Person oder selbst ein Ego, Alles ist einfach in Bewegung und im Wandel, sich drehend um Ursache und Wirkung und um die Beziehung zwischen jenen. Alle, die diese Worte jetzt lesen haben sich kaum vor einem halben Jahr vorstellen können, dass sie an dem heutigen Tage diese Worte lesen würden. Etwas in der Kette der Geschehnisse hat diese Worte jetzt in diesem Moment zu dir gebracht. Die Geschehnisse waren die Ursache, die durch karmische Verbindungen das Ergebnis brachten, dass jetzt diese Worte gelesen werden. Ich denke, dass niemand vor einem Jahr geplant hat, heute diese Worte zu lesen.

In unserem tiefen Geist gibt es den Ort, der zufrieden ist, egal ob Dinge geschehen oder nicht. Von diesem Ort her liest du jetzt diese Worte. Doch wenn wir fragen, warum das so ist, so sehen wir, dass es nichts gibt, was beschlossen oder geplant werden kann, so dass wir jetzt diese Worte lesen. Das ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es gibt die Wirkung, die wiederum zur Ursache wird. So bewegt sich alles in dem grossen weiten Universum, welches vor vielen Millionen Jahren begonnen hat. Diese gleiche Ursache und Wirkung brachte auch die Milchstrasse und den Planeten Erde hervor. Die Erde und die Menschen werden genauso wie sie hervorkamen auch wieder vergehen.

Bedeutet dieses dann, dass alles vergeht, was geschaffen wurde? So ist es nicht. In diesem grossen Universum ist alles im Wandel, ständig sich ändernd. Es gibt keine feste Substanz, nichts ist real in diesem Sinne. Wir haben verschiedene Epochen. Die verschiedensten Dinge geschehen selbst auf diesem Planeten Erde. Dieser Prozess des Wandels ist ewig. Er hat keinen

Anfang und kein Ende. Dieses ist die Sichtweise der Buddhas. Oftmals wurde der Buddha gefragt, wie dieses Gesetz wirkt. Er lehrte immer diesen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Dieses Gesetz bewegt das ganze Universum. Dem, was der Lehre des Buddhas am Nächsten kommt ist vielleicht die Wissenschaft. In diesem Wandel zwischen Ursache und Wirkung gibt es kein absolutes ICH, kein absolutes Zentrum, so wie wir uns sehen. Nirgends können wir die absolute Form eines Universums finden. Selbst wenn wir uns selbst mit einem Ich benennen, so ist dieses doch nirgends zu finden. Wir spüren ständig dieses ICH, welches irritiert und verärgert ist und andere Menschen unglücklich macht. Doch wo ist dieses absolute Ich zu finden? Im Buddhismus hören wir von dem Rad des Lebens und des Todes. Diese Lehre gab es schon in Indien vor der Geburt des Buddhas.

Wenn von diesem Rad gesprochen wird, dann sprechen wir von dem Wandel zwischen Ursache und Wirkung. Im alten Indien hatte dieses Rad sechs Stufen, die ständig wiederholt wurden. Diese sechs Stufen oder Welten waren die Welt der Hölle, Welt der hungrigen Gespenster, Welt der verärgerten Götter, Welt der Tiere, Welt der Menschen und die Welt der himmlischen Wesen. Besonders im tibetanischen Buddhismus wird viel von Wiedergeburt gesprochen, über den Kreislauf von Leben und den sechs Welten, oftmals fragen wir uns, wie dieses funktioniert und was es bedeutet. Doch denke ich, dass der Buddha damit die Wichtigkeit des Lebens in jedem Moment betonen wollte, ob wir in jedem Moment von der Klarheit her handeln oder nicht. Wir brauchen nicht bis zum nächsten Leben zu warten, bis wir von diesem erwachten Geist her handeln können. Der Buddha sprach davon, ob wir diesen klaren Geist nutzen oder ihn mit grossen Wolken verdunkeln- In den Sutren wird nirgends gesagt, dass wir ein nächstes Leben haben werden. Diese sechs Welten beziehen sich nicht nur auf ein einziges Leben, sondern sie beziehen sich auf verschiedene Aspekte in unserem gegenwärtigen Leben, auf verschiedene Geisteshaltungen. Oftmals denken wir: "Ich kann dem nicht glauben, was jene Person gesagt hat." - "Ich kann dieser Person neben mir nicht vertrauen." - "Ich habe kein Vertrauen in meinem Nachbar." Es gibt keine schlimmere Hölle, als nicht den Personen um uns zu vertrauen oder selbst jene, die wir schon gut kennen. Und dann geschieht es manchmal» ohne das wir wissen warum, dass wir ärgerlich und verletzt und aufgeregt werden, dass ganz tiefe Gefühle hervor kommen. Dann verletzen wir leicht wiederum

andere, vollkommen ohne Kontrolle über uns selbst. Das sind die Gefühle des ärgerlichen Schutzgottes- Manchmal, obwohl wir alles notwendige haben und satt sind, möchten wir mehr haben - diese Habsucht ist die Welt der hungrigen Geister. Manchmal tun wir etwas und schämen uns dessen, so dass wir mit niemanden darüber sprechen können - das ist die Welt der Tiere. Manchmal betrachten wir unsere Taten und überdenken sie, versuchen uns zu ändern. Wir bereuen: "Ich hätte dieses nicht tun sollen." Hätte ich bloss dieses nicht gesagt! - Das ist die Welt der Menschen. Manchmal himmlisches Wesen das beste sei, doch diese Wesen sind zu beschäftigt, sich zu erfreuen, dass sie den Schmerz und Leid der anderen Menschen um sie herum nicht spüren. Weiterhin betrachten sie ihr eigenes Verhalten nicht. Zum Beispiel, wenn wir nur in der Welt der himmlischen Wesen wären, dann würde es uns nicht bewegen, wenn wir hören, dass sieben Billionen Menschen auf dieser Welt nicht genügend zu essen haben und dass viele Billionen Menschen leiden. Wir hätten keinen Grund, keine Notwendigkeit diesen grossen Schmerzen der anderen zu betrachten. Wenn wir nicht unseren Standpunkt jetzt sehen und bemerken, wie wir uns entwickeln können und unseren Geist vertiefen können, dann sehen wir nicht den Wert des Mensch Seins.

Eines Tages als der Buddha mit seinem Schüler Ananda lief, hielt er an und legte ein wenig Sand auf seinen Fingernagel. Er sagte zu seinem Schüler: "Ananda, was denkst du ist mehr, die Menge Sand auf meinem Fingernagel oder der ganze Sand der Erde?" Und Ananda sagte: "Natürlich ist viel mehr Sand auf der ganzen Welt als auf deinem Fingernagel !" Und der Buddha sagte: "Ja, so ist es und genauso steht es mit den Wesen, die auf dieser Welt leben. Doch diejenigen, die als Menschen geboren werden sind so wenige wie der Sand auf meinem Fingernagel "

Wovon der Buddha sprach ist nicht etwas wunderbares und besonderes. Er sprach über die Notwendigkeit, dieses Leben als Mensch zu sehen und die Verantwortung dafür tragen. Es ist auch wichtig, den Wert aller anderen Lebewesen zu sehen und diesem Wert Leben schenken. Der Buddha lehrte, dass unser Leben als Mensch verschiedene Möglichkeiten aufzeigt, um zu unserer tiefen Weisheit zu erwachen. Und er lehrte sechs Wege dafür. Als erstes sagte er, dass man ruhig werden muss und ganz direkt alles was existiert erleben muss, vom kleinsten zu allen Menschen, zum Planeten Erde, zum ganzen Universum. Wir können nicht nur den kleinen Ort betrachten, wo

wir uns selbst befinden, wo unser kleines Selbst zu finden ist. Wir müssen unsere vergesse wir uns vollkommen während wir uns an den Freuden der Musik oder des Sportes oder sonst ein Hobby weilen. Wir vergessen uns vollkommen - das ist die Welt der himmlischen Wesen. Wir mögen denken, dass das Leben als Sichtweise weiten und alles mit einnehmen, was existiert, die ganze Gesellschaft, alle Menschen, alles. Das ist der Geist der Barmherzigkeit. Das ist der Geist, der alles, was gegeben wurde, an nimmt und an die Gesellschaft weiter gibt. Indem wir geben, ob es Geld, materielle Dinge oder Arbeit sei, egal was bei der Entwicklung der Gesellschaft hilft, indem wir all dieses geben können wir unsere Anhaftungen loslassen» Wir können das Eins Sein mit allen Menschen sehen, indem wir uns so verhalten. Solange wir noch spüren, dass wir uns beschützen müssen, dann werden wir hart und unsere Denkweise wird eng. Wenn wir jedoch eins werden können mit allen Menschen und sehen, was das beste für alle ist, dann wird unser Geist weich und unsere Gedanken werden leicht, und wir haben weite und positive Gedanken,

Der Buddha sagte, selbst wenn du kein Geld oder materielles Eigentum hast, so kann man immer noch klar und hell im Geist sein. Er nannte sieben Dinge, die man geben kann, auch wenn man nichts besitzt. Das erste ist leibvolle Augen. Oftmals sagen unsere Augen mehr als unser Mund, Wenn wir viele Probleme im Geist halten, dann werden unsere Augen ganz scharf und fixiert. Wenn wir einen klaren Geist haben, dann sind unsere Augen lieb, einfach und hell wenn sie andere Menschen sehen. Es ist frei, diese Augen voller Mitgefühl zu geben, und es liegt nur an einem selbst, wie man dieses kreativ und einfallsreich nutzen kann. Das zweite, was ohne Geld und materiellen Dingen gegeben werden kann ist ein liebes, lächelndes Gesicht. Man braucht dafür kein Geld. Das dritte ist liebe Worte und Sprache, Nicht mit jemandem sprechen, als ob man ihn ablehnen würde oder zur Seite stossen würde, doch Worte der Unterstützung und Worte der Liebe schenken. Auch bei diesen Worten hängt es nur von deiner einfallsreichen und kreativen Nutzung ab, denn sie sind frei zu nutzen. Als viertes nennt er den mit fühlenden Geist. Wenn wir einen mit fühlenden Geist haben, der wahrlich den Geist einer anderen Person sehen kann, dann kommt dieser Ausdruck hervor.

Doch müssen wir dabei die Sorge um das eigene Selbst ablegen und nur die Situation der anderen Person sehen. Das ist das wichtigste, wo dieser Geist

des Mitgefühls hinsichtlich anderer zum Ausdruck kommt.

Die nächsten beiden Punkte waren zur Zeit des Buddhas von grosser Bedeutung und sind heutzutage nicht mehr so relevant. Sie sind den eigenen Sitz geben und das eigene Haus geben. Hier bei geht es um Freundlichkeit, besonders zu jener Zeit, indem man alles gibt, was man hat. Der siebte Aspekt ist das Geben des eigenen Körpers, wie zum Beispiel bei der freiwilligen Arbeit, wo man mit der eigenen physischen Kraft jemandem hilft, Natürlich sind all diese Punkte nicht von einander getrennt. Die Augen, das Gesicht, die Worte, der Geist, der Körper - alle diese arbeiten zusammen wenn man die Freundlichkeit zum Ausdruck bringt. Bei all diesem ist es jedoch am wichtigsten, dass man kein bisschen das Gefühl zurück läßt von wegen, oh, was habe ich Gutes getan, oder wieviel man doch für jemandem getan habe, oder ein wenig Gefühl von Selbstbefriedigung dabei. Es ist wichtig, dass die gebende Person grossen Dank verspürt für die Gelegenheit, die ihm gegeben wurde, dass er für jemanden etwas tun konnte, egal was es auch sein mag. Wenn wir den Zeitabschnitt im Leben des Menschen betrachten, da er nicht mehr selbst etwas tun kann und auf die Hilfe von anderen angewiesen ist, so sollten wir froh sein, dass wir jetzt etwas für andere tun können. Geben ohne sich des Gebens bewusst zu sein oder der Gabe, das ist ein wichtiger Aspekt. Genauso ist es für die Personen, die etwas erhalten hat, es annehmen, als ob nichts gegeben wurde. Wenn man etwas gibt und dabei noch ein klein wenig auch nur daran denkt, dass man etwas gegeben hat, dann wird es zu einer grossen Last für denjenigen, der es erhält. Deswegen müssen wir beim Geben jeglichen Gedanken loslassen von wegen: Ich tue dieses und jenes für eine andere Person. Der wahre Geist der gebenden Barmherzigkeit ist der klare und frische und saubere und leere Geist. Der Buddha lehrte dieses vollkommene Loslassen des Selbst, ohne ein Gefühl zu hinterlassen, dass wir etwas gegeben haben oder was wir gegeben haben, das sei die Grundlage für wahres Geben. Dieser Geist der Barmherzigkeit ist der wichtigste Weg für uns Menschen. Der zweite Weg ist das Ausrichten unserer Klarheit des Geistes, so dass wir nicht unnötig Leben nehmen, nichts stehlen und auch nichts habgierig besitzen, Leute nicht beirren, nicht lügen, sich nicht berauschen, nicht in die Irre gehen. Wenn wir unseren Geist ausrichten, dann dürfen wir nicht an Dingen festhalten, die vergangen sind oder über Dinge träumen, die geschehen werden, vor denen wir Angst haben, sondern ständig in Klarheit

und Frische im Augenblick leben.

Obwohl wir verstehen, dass wir nicht an der Vergangenheit festhalten sollten und über die Zukunft träumen sollten, so müssen wir trotzdem unser Verhalten überdenken. Unser Verhalten überdenken oder darüber nachzudenken, wie wir in der Zukunft leben sollten sind äusserst wichtige Aspekte eines Lebens. Es ist wichtig für ein jeden von uns. Dieser trifft nicht nur **für** jemandem mit klarem Geist zu. Wir können jedoch von unserem Verhalten lernen, indem wir die Vergangenheit sehen. Wir können Pläne für die Zukunft machen. Wenn wir unser Verhalten nicht betrachten, was wir hinsichtlich von gut und schlecht tun, so werden wir nicht sehen, was wir tun sollten und was wir lassen sollten. Das sind jedoch Techniken für das Leben, es sind keine besondere Geisteshaltungen, die in dem jetzigen Moment verankert sind.

Der dritte Weg wird meistens als Geduld Liebersetzt, aber ist eigentlich keine Geduld, weder noch ist es Ausdauer oder Unterwürfigkeit, wie es auch manchmal übersetzt wird. Die Bedeutung ist eher direkt annehmen, so wie es ist, so wie es kommt. Wenn uns gesagt wird, dass wir am Sterben sind, wenn der Tod gegenwärtig ist, dann kommen verschiedene Gefühle auf. Zuerst wollen wir es nicht glauben. Der zweite Aspekt ist Ärger, oder gar Brutalität, da wir diese Tatsache nicht annehmen können. Und dann machen wir einen Pakt mit Gott. Wenn dieser Pakt mit Gott gut läuft, dann können wir mit dieser neuen Sichtweise alles vollkommen annehmen, es so sehen, wie es ist, und können klar sehen, was geschieht.

Das ist unser eigentliche Geist und wahre Natur. Wenn wir geboren werden, dann sagen wir nicht, ich wäre lieber in jenem Haus geboren, oder ich würde lieber so leben. Wenn wir geboren werden, dann sind wir alle Babies. Und wir nehmen alles an, was kommt, nicht wählerisch und entscheidend, wie wir sein wollen und wie alles andere auch sein sollte. Alles ist gleich für diese Person in jenem Moment.

Der vierte Weg besteht aus intensiven Anstrengungen, Oftmals strengen wir uns für kurze Zeit an, und wenn es zu schwer wird, dann ziehen wir uns zurück und hören in der Mitte auf. Unsere Anstrengungen müssen weitergehen, bis wir das erreicht haben, was unser eigentliches Ziel gewesen war. Es ist wie mit einem Teekessel, den wir auf das Feuer gestellt haben. Wenn wir den Teekessel vom Feuer nehmen bevor das Wasser kocht, nur weil wir keine Lust



mehr haben, dann wird es nie kochen- Wenn wir etwas tun wollen, müssen wir so weit gehen, dass wir es direkt erleben und aktualisieren.

Der fünfte und der wichtigste der sechs Wege ist die Lehre des Samadhis, und der grossen Stille. Das wichtigste für uns ist, dass wir in dieser Welt leben und um die Stille wissen. Um klar zu sehen und richtige Entscheidungen zu treffen und um am besten zu handeln brauchen wir einen klaren und ruhigen Geist. Der Weg, um diesen Geist zu realisieren wurde hervorragend von Bodhidharma gelehrt. Er sagte, dass man alle Verbindungen zu Dingen ausserhalb unsers Selbst loslassen sollte und alle Sorgen innen auch loslassen sollte. Die Verbindung mit Dingen ausserhalb schneiden, bedeutet nicht sich von der Welt zu trennen - wir können nicht alle äusseren Dinge loslassen und ohne Kontakt zu ihnen leben. Es bedeutet jedoch, dass es zu einem Problem wird,

sobald wir daran festhalten und an den Dingen festhalten, die wir sehen oder hören. Weil wir alle dieses ständig tun, deswegen kennen wir diesen ruhigen Ort nicht, wir sehen unseren klaren und reinen Geist nicht.

Wenn wir gefangen und von Dingen eingenommen sind, dann sehen wir unsere eigentliche Natur nicht mehr. Wir haben dann so viele Gedanken: Ist es so richtig? Ist es falsch, sollten wir dieses tun? Wir beurteilen, was gut ist. Wir urteilen, was schlecht ist. Ständig sehen wir die Dinge um uns mit diesen Augen, Gleichzeitig jedoch denken wir, dass wir an nichts denken sollten. Das ist auch nicht richtig. Wenn wir nicht denken würden, dann könnten wir nichts tun. Wir müssen Pläne machen können und Zeiten einhalten können, um in der Gesellschaft zu funktionieren. Doch die eigentliche Essenz des am Leben Seins geschieht jetzt und hier, in jedem einzelnen Moment, an jedem Ort, an diesem Ort. Gedanken und Dinge haben, doch nicht an ihnen haften oder von ihnen angezogen werden - das müssen wir tun. Und wir fragen voller Überraschung: Wie kann man etwas so gegensätzliches machen? Sehen und nicht an dem Sehen haften? Hören und nicht an dem Hören haften? Gedanken haben und nicht an ihnen haften? Es ist sehr mysteriös, doch es kann getan werden, nämlich mit Zazen. Oftmals denken wir über Zazen nach und über die Haltung und die Form der sitzenden Meditation. Eigentlich ist das sitzende Zazen Meditation in einem Glashauss. Dieses ist die Form, die Haltung doch nicht die Essenz. Während wir Zazen sitzen haben wir einen Körper doch diesen Körper vergessen- wir Ständig tun wir dieses im täglichen Leben. Wir könnten nicht im

täglichen Leben funktionieren, wenn wir ständig über alles nachdenken würden. Wenn wir aufstehen am Morgen und Frühstück essen, dann denken wir nicht über jedes Detail nach. Natürlich wenn man zum ersten Mal zu einer Arbeitsstelle geht, dann denkt man darüber nach, wie man es angehen sollte, doch wenn wir unsere Zähne zum Beispiel putzen, dann denken wir wohl kaum darüber nach. Wenn

wir unser Gesicht abtrocknen, denken wir dann darüber nach, ob wir zuerst unser Gesicht oder zuerst das Tuch bewegen? Wenn wir essen dann denken wir nicht darüber nach, wie wir den Löffel am besten heben könnten. Wenn wir laufen, dann denken wir nicht drüber nach, welcher FUSS zuerst gehen sollte, der rechte oder der linke. Ständig tun wir Dinge am Tage» ohne darüber nach zu denken.

Genau so ist es beim Zazen, wenn gesagt wird» man solle nicht drüber nachdenken»

Wir alle haben die Möglichkeit, neue Erlebnisse anzunehmen ohne **jedes** Mal darüber nach zu denken, ob es ein neues Erleben ist oder nicht Die Lebensenergie ändert sich ständig, wächst ständig, ständig in Bewegung, Es ist nicht etwas, was man anhält und darüber nachdenkt. Wenn unser Geist anhält, dann kommen unnötige Gedanken hinein und Unklarheiten und Verwirrungen kommen auf.

Es gibt eine Geschichte vom alten China über einen Mann mit dem längsten Bart in der Geschichte des Landes. Sein Bart war so lang und er wurde so berühmt, so dass selbst der Kaiser ihn zum Hof rief, damit er diesen langen Bart einmal selber sehen könne. Somit ging der Mann, und der Kaiser sagte, dass ist wahrlich ein langer Bart. Jetzt verstehe ich, warum du so berühmt bist. Doch sage mir, wenn du schläfst, legst du dann deinen Bart auf die Decke oder unter die Decke?'<sup>1</sup> Der Mann mit dem Bart wurde sehr verwirrt. Noch nie hatte er darüber nachgedacht, ob sein Bart auf der Decke oder unter der Decke war, doch er wollte auch nicht einfach lügen. Er dachte darüber nach: Wo lege ich meinen Bart in der Nacht hin? Er wusste die Antwort selbst nicht. Somit sagte er zum Kaiser, dass er nach hause gehen müsse und es ausprobieren müsse, denn er wollte dem Kaiser die Wahrheit sagen. Er ging nach hause, legte sich schlafen und legte den Bart auf die Decke. Es ziepte ihm und dann legte er den Bart unter die Decke und er schien ihn zu ersticken. Er war die ganze Nacht über wach um zu verstehen, wie er mit seinem Bart schlafen könne.

Wenn wir plötzlich anhalten und nachdenken, wie wir bestimmte Dinge tun, dann werden wir uns selbst zu sehr bewusst, dann zögern wir, und es fließt nicht mehr natürlich. Wir halten den natürlichen Fluss an. Es ist tiefes Samadhi, wenn wir vorwärts gehen können mit unseren Aktivitäten ohne, dass wir uns dessen besonders bewusst sind. Wenn man "Tiefes Samadhi" hört, dann stellt man sich leicht einen Geist der grossen Ruhe vor, unbeweglich und tief. Hier bei dem fünften Aspekt jedoch sprechen wir lieber die Stille inmitten der Aktivitäten. Und dann die sechste Lehre des Buddhas: Wenn wir diesen ruhigen, unbeweglichen Geist kennen, dann wird unsere reine, direkte Weisheit geboren. Weisheit und Wissen sind zwei vollkommen unterschiedliche Dinge. Mit der Weisheit werden wir geboren während Wissen angesammelt wird. Abhängig von ihrer Nutzweise kommen wir zu unterschiedlichen Ergebnissen. Anders gesagt: Das Gefäss der Weisheit hält das Wissen. Wenn wir wahrlich diese Weisheit haben und diese Weisheit zum Ausdruck bringen, dann ist es unmöglich, dass wir unser Wissen missbrauchen. Weisheit kommt hervor, wenn unsere Augen richtig sehen, wenn unsere Ohren richtig hören und wenn wir unseren Körper richtig nutzen können. Und was bedeutet es, sie richtig zu nutzen? Kein bisschen Ego mit hinein geben, ohne Filter eines kleinen Selbst oder eines egoistischen Selbst die Realität erleben.

Wenn wir uns bemühen, uns auszu drücken, wenn wir viel Ego in das tun, was wir unternehmen, dann kann unsere Weisheit nicht hervor kommen. Wenn wir ruhig im Geist werden und klar sehen oder hören können, dann kommt diese Weisheit hervor. Wenn wir ohne Vorurteil mit den Augen sehen, ohne verschiedene Filter, wenn wir mit klaren Augen sehen und mit offenen Ohren hören, wenn wir unsere Sinnesorgane im reinen Sinne nutzen, dann erleben wir die Wahrheit und unsere Weisheit erblüht. Doch der wichtigste dieser sechs Wege ist der Weg des tiefen Samadhis, der Weg des tiefen und ruhigen Geistes. Wenn wir in diesem Geisteszustand sind, dann können wir ganz natürlich mit klarem Auge sehen, was notwendig ist, was getan werden muss, und von diesem ruhigen Geist her können wir ganz spontan geben. Wir können unseren Geist dann leicht ausrichten, denn wenn der Geist ruhig ist, dann geschieht dieses ganz natürlich. Wir können alles so wahrnehmen, wie es ist. Wir stellen uns dem nicht entgegen, deswegen können wir es klar sehen. Inmitten dieses ruhigen Geistes können wir alle Wege und verschiedene Aspekte

der Weisheit mit ein beziehen.

Wenn wir mit so einem Geisteszustand leben und ihn auf verschiedenste Weisen zum Ausdruck bringen - das nennt man die Barmherzigkeit im Buddhismus. Wenn wir uns freiwillig melden und anderen Menschen helfen - das ist Barmherzigkeit. Dieses Wort Barmherzigkeit ist ein wichtiges Wort, welches richtig verstanden werden sollte. Im Buddhismus wird das Wort Liebe nicht viel gebraucht, weil Liebe so leicht als etwas persönliches verstanden werden kann im Gegensatz zu der Liebe für alle Menschen. Deswegen wird im Buddhismus das Wort Barmherzigkeit lieber genutzt. Dieses Wort bedeutet, dass wir uns vollkommen in das hinein werfen, was wir tun; dass wir uns bei dem Tun fort werfen.

Das Wort Barmherzigkeit hat zwei Bestandteile im Japanischen. Zuerst bedeutet es, Freude zu schenken. Allen Menschen Freude schenken, jemandem die Möglichkeit zeigen» wie er diese Freude in seinem Leben finden kann. Der zweite Teil bedeutet, Schmerz und Leid zu nehmen, vollkommen jeglichen Schmerz nehmen, so dass sie die Freude in ihrem Leben finden. Die Ausdrucksweise dieser Barmherzigkeit führt Menschen hin zu dieser Freude. Die andere Hälfte ist das Fortnehmen des Leidens, welches die Person davon abhält, Freude zu spüren. Wenn wir in diesem Sinne uns ausdrücken, dann wird dieses das Erwachen des Bodhisattva Geistes genannt. Barmherzigkeit leben bedeutet, dafür zu arbeiten, dass alle Menschen diese Freude finden mögen. Und wir geloben, dass wir es tun werden. Erst wenn wir dieses tun, dann können wir Befreiung für alle finden. Die Manifestation der Barmherzigkeit sehen wir in Kwan Yin oder Kannon Sama oder Avalokiteshvara zum Ausdruck gebracht. Um diese Barmherzigkeit zu verstehen, haben wir das wunderbare Beispiel in Mutter Theresa, die nicht nur alles gab, was sie hatte, sondern die auch ihr ganzes Leben gab, sich um andere kümmernd. Sie ist ein gutes Beispiel für jemanden» ihr ganzes Leben gebend, es als eine Gabe an die Gesellschaft geben. Ein Jahr vor ihrem Tod schrieb Mutter Theresa einen Protestbrief an den Staat Arkansas hinsichtlich des Todesurteil von Frankie Parker, Viele Briefe wurden geschrieben, doch sie waren nicht hilfreich. Es machte einen grossen Eindruck auf die Leute, da sie diesen Brief schrieb. Frankie Parker war wegen Mord verurteilt worden und sollte hingerichtet werden. Doch auch er, wie alle Attentäter, war ein Kind einer Mutter. Um den Wert des Lebens eines Menschen klar zu machen,

wurden viele Briefe geschrieben. Viele sprachen gegen diese Hinrichtung, doch die Stimmen wurden nicht erhört, und die Hinrichtung fand dennoch statt. Man könnte sagen, dass alle, die in Kriminalität fallen ein schlechtes Leben hatten. Wenn irgend jemand von uns in ähnliche Umstände kommen würde, dann würde es uns wohl ähnlich ergehen. Jeder von uns könnte eine andere Person töten und würde dann auch hin gerichtet werden. Wie der Buddha sagte, es ist etwas sehr wertvolles, das Leben als ein Mensch erhalten zu haben. Obwohl dieses Leben so wertvoll ist, kommen wir manchmal im Leben auf schwierige Umstände und dann kann als Ergebnis sogar eine Hinrichtung statt finden. Der Buddha durch schaute dieses und sagte: "Es ist ein Leben voller Leiden, das Leben als Mensch/<sup>1</sup> Alle Menschen leiden. Das sah er genau. Wenn wir jemand sind, der viel Leid in seinem Leben erlebt hat, wie dankbar sind wir für die freundlichen Worte und für ein warmes Herz von jemandem. Jemand, der nicht viel gelitten hat, kann sich nicht vorstellen, wie dankbar man für ein Lächeln oder eine einfache Geste sein kann. In der ersten Lehrrede, die der Buddha hielt, sagte er, dass das Leben Leiden sei. So wie es ist. Der Buddha lehrte, dass es vier grosse Leiden gibt: Geboren werden, krank werde, alt werden und sterben. Wenn wir das Leben als Leiden sehen, dann können wir alles, was nicht Leiden ist um so mehr gemessen. Wenn wir jedoch von Anfang an fest legen, dass Leben nur Glück sein sollte, dann werden wir das Leiden um so stärker empfinden.

Wenn wir sagen könnten, dass wir ein Leben lang nicht krank werden oder dass die Menschen um uns herum nicht krank werden, dann wäre das wunderbar. Aber so ist es nicht. Wir werden krank. Unsere lieben Menschen um uns werden krank. Wenn wir alt werden, dann ist unser Körper nicht mehr so, wie wir es gerne hätten. Unser Leben läuft nicht mehr wie wir es gerne hätten. Wenn wir in Kontakt mit jungen Leuten kommen, dann ist es nicht so einfach zu kommunizieren. Oftmals kommen Dinge auf uns zu, die uns unglücklich und unser Leben schwerer machen, wenn wir älter werden. Und der Schmerz und die Herausforderung und die schwierige Situation beim Sterben - egal wie sehr wir uns auch bemühen es ist nicht möglich, dem aus dem Weg zu gehen. Wir alle werden dieses einmal im Leben erleben. All dieses ist Leiden. Das müssen wir ganz klar sehen. So ist unser Leben. Wenn wir leben, so kommt dieses gratis. Was ist der Grund dieses Leiden und Schmerzes? Es ist so, weil wir viele Dinge sammeln und an ihnen festhalten.

Auch hängen wir an vielen Menschen, an Eigentum, an Geld - ständig möchten wir sammeln und fest halten. Es gibt verschiedene Aspekte des Leidens, und eines ist die Trennung von jemandem, der uns sehr nahe ist. Egal wie sehr wir auch jemanden lieben, egal wieviel sie uns bedeuten, der Zeitpunkt wird ganz gewiss kommen, da wir uns von ihnen trennen müssen. Und dann gibt es auch Menschen, mit denen wir nicht gut klar kommen, die uns heraus fordern, und die unser Leben problematisch machen, und wir müssen mit ihnen zusammen leben. Und dann gibt es den Aspekt, da man sich um etwas bemüht und bemüht und es nicht erreicht. Und dann gibt es Dinge, hätten wir sie nicht gehört, hätten wir sie nicht gesehen, hätten wir nicht darum gewusst, dann bräuchten wir nicht zu leiden. In dem 63. Vers des Dhammapada gibt der Buddha uns die Lehre:

„Der Dumme, der um seine Dummheit weiss, ist in diesem Sinne weise. Doch  
ein Dummer, der glaubt, dass er weise sei,  
ist wahrlich ein Dummer“

Es gab einen Philosoph, der sagte, dass die tiefste Philosophie sei zu verstehen, dass die Menschen nichts wissen. Auch Wissenschaftler sagen dieses; egal wieviel sie auch forschen und neue Bereiche erobern, so gibt es doch immer noch viel, was sie nicht wissen.

Es gibt viele Tausende Sutren mit vielen Millionen Worten; man könnte den Rest seines Lebens damit verbringen, sie zu lesen. Es gab jemanden, der alle Sutren vier Mal gelesen hatte, und er sagte, dass dort keine Wahrheit zu finden sei. Das zeigt den wichtigen Punkt auf. Im 66. Vers des Dhammapada steht:

"Dumme mit wenig Verstehen sind ihre eigenen grössten  
Feinde, weil sie schlechte Taten tun,  
die bittere Ergebnisse mit sich bringen.“

Menschen sind schlimmer als giftige Schlangen oder wilde Tiere oder verrückte Banden. Selbst giftige Schlangen und selbst das wildeste Tier würden nie einen Menschen in eine Zelle stecken, um ihn dann später hin zu richten. Im Dhammapada steht weiterhin, dass dieses geschieht, weil wir so auf uns selbst zentriert sind, weil wir unser eigenes Selbst lieben. So war es auch für Frankie Parker, der auf Grund des Eigeninteresses etwas tat, was ihm die Rechte eines Menschen nahm. Es kam durch sein eigenes Verhalten zu so einem Ende seines Lebens, Der Buddha sagte, dass wir in unserem Herzen

Bereiche wie eine giftige Schlange, wie wilde Tiere, wie eine verrückte Bande haben. In unserem Herz sind all diese Aspekte zu finden. Die erste grosse Lehre war, dass alles Leben Leiden ist. Die zweite war, dass wir leiden, weil wir sammeln und haben wollen und festhalten. Ute dritte besagt, um uns von dem Leiden zu befreien, müssen wir loslassen, all diese unnötigen Gedanken und Ideen und Meinungen, an denen wir so sehr festhalten. All diese Gedanken und Ideen müssen wir loslassen, das ist der einzige Weg zur Befreiung, Die vierte Lehre ist der achtfache Weg, in welchem der Buddha lehrte, wie wir uns selbst von diesem tiefen Leiden befreien können. Als der Buddha diese Lehre gab, beschlossen einige Zuhörer, dass sie die Gesellschaft verlassen würden, um dieser Lehre Leben zu schenken und um sie zu realisieren. Sie spürten, dass sie dieses nicht in der Gesellschaft tun konnten, und sie gingen zu einem abgeschlossenen Ort und folgten dieser Lehre. Es gab viele andere, die dieses auch gerne getan hätten, doch konnten sie nicht ihre Familie, ihre Arbeit und ihr Haus alleine lassen. Somit fragten sie: "Wie ist es möglich? Wie können wir dieses wahre Glück finden, welches tieferes Glück ist, während wir in der Gesellschaft leben?"

Am Morgen des achten Dezembers als der Buddha den Morgenstern sah, erwachte er zu seiner wahren Natur und hatte ein tiefes Erleuchtungserlebnis. Zu diesem Zeitpunkt sagte der Buddha: "Wie wunderbar! Wie wunderbar! Dieser klare und reine Geist, zu welchem ich erwacht bin, jedes Wesen hat diesen Geist von Anbeginn!" Alle haben diesen gleichen Geist, Ohne Ausnahme. Doch weil Menschen so viele unnötige Gedanken haben und voller Wünsche sind, können sie diesen klaren Geist nicht erleben, obwohl es keine Person gibt, die diesen Geist nicht hätte. Ich spreche von dem, was jeder Mensch seit Anbeginn in sich hat. Es wird oftmals Buddha Natur genannt. Diese klare Natur wird auch oftmals der barmherzige Geist genannt. Alle haben diesen barmherzigen Geist, jedoch verdunkeln wir ihn mit zu vielen Gedanken, und es ist nicht mehr klar und direkt erlebbar. Um diesen wahren Geist der Barmherzigkeit erleben zu können, musste der Buddha zuerst durch den Geist des Egos stossen. Natürlich ist es für uns unmöglich, dass wir ein Leben ohne Ego leben. Es geht nicht darum, dieses los zu werden. Doch wenn wir nicht jenseits dieses Egos gehen, dann können wir nicht den Geist der grossen Barmherzigkeit erleben. Die Person, die dieses als erster verstand war der Buddha. Wenn wir nicht einmal jenseits dieses Egos gehen, welches uns

einengt und kontrolliert, dann können wir nicht den Geist der grossen Ruhe und Weite und der grossen Barmherzigkeit erleben.

Zuerst müssen wir tiefe Zuversicht haben, dass dieser eigentliche klare Geist der Geist der Barmherzigkeit ist. Und dann können wir diesen klaren Geist nutzen und ihn in den sechs beschriebenen Aspekten nutzen, die Weisheit der Menschen hervor bringend. Wir können diesen klaren Geist nehmen und in unserem täglichen Leben nutzen, so dass wir von der Weisheit her mit Barmherzigkeit handeln können. Wenn wir ganz tief verstehen, dass alle Menschen in der Gesellschaft wir selber sind, dass alles ein einziges Ganze ist, von dort her kommt ganz natürlich ein Geist hervor, der barmherzig ist. Wir leben in dieser tiefen Barmherzigkeit, in welcher wir Glauben und Vertrauen haben. Was um uns geschieht und was wir sehen wird uns in unserem Glauben stärken, und wir beginnen zu verstehen, wie dieser Geist der Barmherzigkeit funktioniert in dieser Welt, wo wir alle eins sind.

Der grosse, ruhige Geist der Barmherzigkeit wird oftmals mit der Metapher eines Spiegels beschrieben, die Transparenz eines Spiegels, die Klarheit des Geistes. Dieses bedeutet nicht, dass wir eine Art Spiegel in unserem Geist haben. Eher dass die Qualität und Arbeitsweise unseres Geistes wie die eines Spiegels ist. Ein Spiegel gibt das genau wieder, was vor ihm ist, vollkommen klar, weil er keine Wahl trifft hinsichtlich Mögen und Nicht-Mögen. Er hat keine Meinungen. Er hat keine bestimmten Einstellungen. Weil er keinen egoistischen Müll mit sich herum schleppt, deswegen kann er ganz klar die Dinge sehen, mit vollkommener Klarheit.

Ein Berg wird in dem Spiegel als etwas grosses und hoher wieder gespiegelt. Ein Fluss ist etwas langes und Messendes. Der Spiegel reflektiert jedes Ding als etwas getrenntes, besonderes. Jemand, der krank ist wird als eine kranke Person wieder gespiegelt. Ein Mann als ein Mann, eine Frau als eine Frau, Alle Menschen werden ohne Änderung genauso wieder gespiegelt, weil der Spiegel an nichts fest hält.

Bei dieser Arbeitsweise des Widerspiegelns ist der Spiegels ist immer gleich; das Wiedergespiegelte nur ändert sich. Ein Berg, ein Fluss, eine kranke Person oder eine gesunde Person - alle werden genauso wieder gespiegelt. Aber wir sind nicht wie ein Spiegel. Wir handeln auch, während wir die Dinge genauso sehen, wie sie sind, können wir auch helfen, unsere Energie zum Ausdruck



bringen. Wenn jemand Hilfe braucht, dann können wir dieses sofort tun. Wir handeln von dem Ort her, der alles klar sieht.

In unserem Spiegel-ähnlichem Geist gibt es vier verschiedene Aspekte der Weisheit. Wir haben sie von Anbeginn, Der erste Aspekt ist der Spiegel ähnliche Aspekt. Der zweite ist, dass wir alles gleich sehen. Der dritte ist, dass wir alles so sehen, wie es ist. Der vierte ist, dass wir entsprechend des Dinges handeln können. Wir alle haben diese Weisheit in uns, doch weil wir egoistische Sichtweisen mit uns herum tragen, wird unser Geist unklar und wir können unsere natürliche Weisheit nicht frei nutzen.

Um diesen Geist der Barmherzigkeit wahrlich nutzen zu können müssen wir im Sinne des Bodhisattvas Geistes leben. Um dieses tun zu können, müssen wir alle Schwere loslassen, alles Gepäck eines kleinen Selbst, eines Egos. Wir müssen alles aufgeben, damit wir unser helles Licht an die Gesellschaft geben können. Und dieser Geist des Bodhisattvas handelt in dem Sinne, dass selbst wenn man noch nicht befreit ist, so wird man doch alles an die Gesellschaft geben. Deswegen müssen wir uns zuerst selbst fortwerfen und der Gesellschaft so viel wir möglich

geben. So ist die Einstellung eines Bodhisattvas, der Weg des Bodhisattvas, so viel wie möglich für die Gesellschaft tun. Indem wir dieses Gelübde haben, zeigt sich unser Lebensweg noch klarer. Dieses Gelübde durch dringt unser Leben und unsere Lebensweise. In diesem Sinne wird gesagt, dass das Beschliessen dieses Gelübdes genau das gleiche sei, wie das Vervollkommen dieses Gelübdes. Wie wenn man eine Fähre besteigt. Wenn man eine Fähre betritt - abgesehen von ungewöhnlichen Vorfällen - dann erreicht man die andere Seite des Flusses. Wenn man diesen tiefen Entschluss fasst, dann wird man dieses höchste Ziel erreichen. Das Gelübde halten ist das gleiche wie die Verwirklichung des Ziels. Diejenigen jedoch, die die Fähre nicht besteigen werden nie ans andere Ufer gelangen. Hier wird eine wichtige Lehre angesprochen. Mit diesem tiefen Entschluss ist unser Lebensweg vollkommen entschieden. Wir alle möchten respektiert und geliebt werden und viel Aufmerksamkeit erhalten. Wir alle mögen dieses sehr. Wenn alles gut läuft, dann stehen wir allem leichten Herzens gegenüber. Wenn jedoch andere uns schlecht behandeln, uns beschimpfen, wenn sie Dinge tun, die uns nicht gefallen, dann wird unser Leben schwer. Doch wenn die Richtung in unserem Leben gerade ist, wenn unser Gelübde tief ist, selbst wenn wir schwierigen

Situationen gegenüber stehen, dann können wir durch sie hindurch gehen. Wenn wir einen tiefen Entschluss gefasst haben, dann stärken wir einen zentralen Punkt, der es uns ermöglicht, durch unangenehme und schwierige Momente zu gehen- Wenn wir so ein Gelübde machen, dann haben wir weniger Verwirrung und Unklarheiten. Wir wissen, was wir zu tun haben, wenn wir anderen Menschen begegnen, und uns wird klar, wie wir durch solche Situationen gehen können.

Doch zuerst müssen wir dieses Gelübde des Bodhisattvas in uns stärken. Es mag einfacher für jemanden sein, der schon lange auf dem Weg ist, der schon lange an dem Klären des Geistes gearbeitet hat. Jemand, der gerade entscheidet: "Ich werde ein Gelübde halten." Für so eine Person ist es nicht leicht. Nur weil jemand so einen Entschluss gemacht hat, heisst dieses nicht, dass die Dinge so leicht laufen. Eine Person hat gerade den Führerschein erhalten und mag sagen; "Ich habe meinen Führerschein und werde keinen Unfall haben." Doch wenn sie in die Innenstadt gehen, wo viel Verkehr ist und viel los ist und quasi alle Autos geradewegs auf sie zu kommen - dann wissen sie nicht mehr, was zu tun ist. Denn nur weil sie einen Führerschein haben bedeutet dieses nicht, dass sie keinen Unfall haben werden. Genauso ist es mit dem Bodhisattva Gelübde Nur weil wir dieses Gelübde gemacht haben, bedeutet dieses nicht, dass wir keine Enttäuschungen oder Rückfälle oder schwere Momente haben werden. Das ist ein Teil von dem Ganzen und wir müssen hindurch. Und wir können es, weil wir dieses Gelübde haben. Damit wir im Sinne des Bodhisattva Gelübdes leben können, müssen wir unseren Geist aus richten. Um dieses tun zu können, lehrte uns der Buddha, wie wir die verschiedenen unklaren Gedanken und verwirrenden Ideen loslassen können. Um in diesem Gelübde zu leben brauchen wir eine Übung, die unseren Geist klären und aus richten kann. Ein wichtiger Aspekt dieses Gelübdes ist eben diese Reinigung des Geistes. Man mag so einfach Zazen sagen, doch dafür müssen wir zuerst unseren Körper ausrichten, dann unseren Atem und dann unseren Geist. Diese drei Aspekte müssen geklärt und geeint werden, damit es Zazen wird. Den Körper aus zu richten bedeutet, den Körper richtig zu nutzen. Den Körper richtig zu nutzen bedeutet, ein Gleichgewicht und ein volles, pralles Gefühl im unteren Körperteil zu halten, während der obere Körperteil leicht ist. Selbst wenn wir nichts tun, nur stehen, dann will unsere Ki hoch steigen. Um gesund und richtig zu leben, müssen wir ständig üben, damit die

Energie nicht hoch steigt. Wenn man Zazen richtig übt, dann kann man den grossen Puls spüren, der von den Füßen entlang der Wirbelsäule bis hoch zum Kopf geht. Wir richten unsere Körperhaltung aus beim Zazen, indem wir den Fluss der Energie spüren. Den Rücken gerade hatten bedeutet nicht, den Rücken gerade zu strecken, denn es gibt Leute mit einer leichten natürlichen Krümmung des Rückens. Sondern dass man so sitzt, dass die Energie entlang der Wirbelsäule frei fließen kann. Wenn man so sitzen kann, dann geht der Fluss der Energie frei und unbeschwert, und das ist die Bedeutung vom Ausrichten des Körpers beim Zazen.

Nachdem wir unsere Haltung ausgerichtet haben, richten wir unsere Atmung aus, so dass wir vollkommen aus atmen und unser Zentrum tief liegt. Auch im täglichen Leben, bei der Arbeit können wir diese Atemweise nutzen, das Gleichgewicht tief im Körper haltend. Zuerst atmen wir vollkommen aus, bis zum letzten Punkt, und dann atmen wir ganz natürlich ein. Jeden Tag sollten wir diese Atemweise üben, den Atem ausdehnend und die Energie in den unteren Körperteil bringen. Wenn wir so atmen» dann finden wir ganz natürlich die beste Haltung. Ein berühmter Pianist Alexander Weissenberg hielt ein Konzert für uns im Rondo von Sogenji, er hatte sogar sein eigenes Piano gebracht. Er sass so gerade am Piano, dass ich ihn fragte: "Hast du diese Haltung erlernt und lehrst du sie auch deinen Schülern, wenn sie Klavierunterricht haben?" Er sagte, nein, er habe keine Haltung erlernt, doch habe er diese Haltung ganz natürlich gefunden. Alle mögen Musik, es gibt nur wenige, die kein Interesse an Musik haben. Diejenigen, die Musik professionell spielen finden ganz natürlich die beste Haltung für sich selbst. Wenn man ihnen sagen würde, dass sie so und so sitzen sollten, dann würden sie dem widerstreben, und dieser Widerstand würde sie beim Spielen des Klaviers irritieren. Wenn jemand das tut, was er am liebsten tun mag, dann kommt die richtige Haltung ganz natürlich hervor. Genauso ist es auch beim Zazen.

Genauso sammelt sich auch unser Atem, wenn wir etwas tun, was uns Freude bereitet. Wir tun viele verschiedene Dinge. Wenn wir von dem wahren Ort der tiefen Essenz her arbeiten, dann kommen unsere Haltung und Atem in rechter Weise zusammen. Genau wie beim Zazen. Als Menschen können wir alles, was wir brauchen, in uns selbst finden.

Weil ich immer über das Atem und über das Zazen zu vielen Menschen spreche, so ist dieser beschriebene Atem genau das, was ich tue. Ich habe nie

etwas über den Atem gelernt, niemand hat es mir bei gerächt. Doch weit es notwendig war, lernte ich es alleine» Die Atmung beim Zazen kann man nicht nachahmen oder erlernen; sie kommt hervor, weil man sie braucht um Zazen sitzen zu können. Dieser Geist beim Zazen ist genau der gleiche Geist, der etwas für andere tun möchte und dieses ohne darüber nach zu denken tut. Weil dieses spontane und natürliche Zazen nicht leicht ist, deswegen gebe ich Richtlinien hinsichtlich des Übens des Zazens.

Wenn man diese Atemweise übt, dann wird der Kopf klar und frisch. Mit dieser einen langen Ausatmung findet man diese Klarheit und kann ganz frisch die Welt betrachten. Wie es im Dhammapada steht:

Alles was wir sind ist das Ergebnis von dem,  
was wir gedacht haben.

Wenn unser Geist klar und gereinigt ist, dann ist jeder Ort, egal wo wir sind, klar und rein, wie ein Schatten einem Objekt folgt. Der reine, klare Geist ist frei von Beschmutzungen, Wenn wir ausatmen, vollkommen, unsere Haltung und Atemweise ausrichtend, dann können wir all diese Gepäck loslassen. So erleben wir diesen gereinigten, reinen Geist, diesen Freude bringenden Geist. Ständig denken wir: Oh, ich hätte es so oder vielleicht so tun sollen. Wir denken immer an so viele Sollen und Können, und darüber» was wir hätten tun sollen und was wir nicht getan haben. Unsere Köpfe sind ständig voll- Doch wenn wir vollkommen ausatmen, dann können wir all dieses loslassen. Wenn wir diese Gedanken neu durch denken» dann werden wir irritiert und frustriert und ungeduldig. Diese tiefe Atemweise macht es möglich, dass wir alles loslassen und von einem tiefen Ort her schauen können. Wir sehen, dass vom Ursprung her es nie etwas gegeben hat, wo dran wir fest halten müssten, kein bischen.

Der Geist der wahren Barmherzigkeit ist der Weg. Wenn wir von dem Ort her handeln können, der nicht vom kleinen Ego bestimmt ist, dann können wir diese Barmherzigkeit frei nutzen. So leben wir unser tägliches Leben mit einem klaren Geist. Ich bitte alle darum, zuerst dieses Bodhisattva Gelübde zu festigen. Wenn wir in diesem Gelübde leben, unterstützt durch Zazen, dann finden wir die Richtung in unserem Leben. Wir wissen, wie wir bei jeder Situation reagieren sollten\* Dieses Gelübde verringert auch die Verwirrungen und Sorgen. Dieses Gelübde gibt unserem Leben ein Ziel und Freude, Wenn wir uns an dieses Gelübde halten, dann gibt es für diese Freude keine Hindernisse,

und wir können eine klare Zielrichtung im Leben erleben. Wenn wir dieses Gelübde leben können, mit wahrer Barmherzigkeit, dann geben wir allen Menschen, die wir treffen grosse Barmherzigkeit, den Billionen Menschen auf der Welt, den Billionen leidenden Menschen auf der Welt. Wir geben ihnen die Möglichkeit, selbst dieses Bodhisattva Gelübde zu schaffen. Dieses können wir ganz direkt tun, jetzt für das 21. Jahrhundert, alle Menschen zu dem Ort der Liebe und Harmonie und Barmherzigkeit führend. So bete ich für alle. Wir alle müssen ganz klar sehen, dass wir individuell sind in der Gesellschaft, und dass jeder einzelne in der Gesellschaft diesen gleichen tiefen Geist hat - dass jeder einzelne der vielen Billionen Menschen auf der Welt diesen Geist der Barmherzigkeit hat. Wenn wir dieses wissen und an diesen Geist glauben, dann wird dieses eine wahre Religion für alle im 21. Jahrhundert werden. Wenn wir alle dem tiefen Geist des anderen Menschen Glauben schenken können, dann schaffen wir eine Welt mit wahren Frieden, Das ist meine grosse Hoffnung für das kommende Jahrhundert.

Frage: Was hält uns davon ab von diesem Ort der Barmherzigkeit her zu handeln? Wenn jemand uns an lügt, dann denken wir nicht: "Ach, die arme Person musste zu solchen Mitteln greifen." Sondern wir denken: "Wie konnte sie mir dieses an tun?" Immer kommt das Ich da mit hinein. Trennt uns dieses ich uns von dem Geist?

Antwort: Wir alle haben den gleichen reinen klaren Geist des Buddhas, als jener sagte: "Wie wunderbar! Wie wunderbar! Wir alle haben diesen hellen, klaren Geist, zu dem ich gerade erwacht bin,<sup>11</sup> Doch zu viele unnötige Gedanken und unsere Anhaftungen bedecken diesen klaren Geist. Auch unser Ego kreiert neue Anhaftungen. Gleichzeitig jedoch ist es auf Grund unseres Egos, dass wir arbeiten können und Verantwortung tragen können für die leidenden Menschen in der Welt, Die Frage hier ist, ob wir unser Ego benutzen, um unser kleines Selbst zu befriedigen, oder ob wir es nutzen, um die Barmherzigkeit an alle zu geben.

Frage: Als Beispiel nanntest du das Herunternehmen eines Teekessels vom Feuer, wenn man ein Ziel hat, doch es nicht erreicht. Wie steht es mit der spirituellen Übung?

Antwort: Ein Beispiel ist, wenn man sitzt und der Geist noch nicht ruhig ist. Man sitzt und der Geist ist nicht ruhig\* Man sitzt und denkt, man solle lieber aufgeben. Doch anstatt ungeduldig und unsicher zu sein, sollte man lieber kreativ und einfallsreich daran arbeiten. "Vielleicht werde ich ruhig wenn ich dieses versuche." "Vielleicht versuche ich etwas anderes." Jedem neuen Versuch genügend Zeit einräumen, um zu sehen ob es funktioniert oder nicht. Ein weiteres Beispiel wären diejenigen, die gerne üben und dafür ihr Leben geben würden, um ihre wahre Natur zu erleben, doch sie haben Familie und eine Arbeitsstelle und sie haben einen Umkreis, wo sie bisher gelebt haben und sie können nicht so leicht gehen. Solche Menschen möchten vielleicht üben, doch haben sie Verantwortung für ihr Leben in der Gesellschaft. Es gibt also Dinge in unserem Leben, die wir nicht immer tun können, wann auch immer wir wollen. Andere Umstände spielen auch eine Rolle. So weit wie möglich sollten wir in Einklang mit diesem Familienleben sein, Verantwortung tragen, mit Respekt, die Wünsche des anderen erhörend, nicht nur unsere eigenen Wünsche in den Vordergrund stellen. Sondern alles in Betracht nehmend und dem entsprechend leben, bis wir durch sie hindurch gearbeitet haben, und dann erst schauen, ob es eine Möglichkeit gibt, dass wir mit geradem Herzen in die Übung gehen können. Wir müssen die uns gegebenen Umstände nehmen und mit ihnen arbeiten, und nicht einfach von ihnen fort rennen, wenn sie uns nicht mehr gefallen.

Frage: Du sagtest, dass Babies mit dieser Qualität der vollen Offenheit geboren werden und sie alles annehmen, so wie es ist. Ist das das gleiche wie Barmherzigkeit, oder Weisheit oder müssen wir Barmherzigkeit nicht erst erlernen?

Antwort: Diesen Geist der Barmherzigkeit können wir nicht erleben, weil wir üben oder uns sehr bemühen. Seit unserer Geburt schon haben wir alle diesen Geist in uns, diesen klaren und barmherzigen Geist. Doch alle Eltern werden dieses bestätigen können, dass man nicht sagen kann, dass Kinder immer barmherzig sind. Einige der schwierigsten Menschen sind Kinder, die manchmal auch ihre egoistische Seite zeigen- Dieses beginnt im Alter von drei oder vier Jahren, und im Alter von sieben oder acht Jahren sind einige Kinder wie kleine Monster. Man kann sie wahrlich nicht barmherzig nennen, nur weil

sie als Mensch geboren sind.

Ein weiteres Beispiel wären diejenigen, die gerne üben und dafür ihr Leben geben würden, um ihre wahre Natur zu erleben, doch sie haben Familie und eine Arbeitsstelle und sie haben einen Umkreis, wo sie bisher gelebt haben und sie können nicht so leicht gehen. Solche Menschen möchten vielleicht üben, doch haben sie Verantwortung für ihr Leben in der Gesellschaft. Es gibt also Dinge in unserem Leben, die wir nicht immer tun können, wann auch immer wir wollen. Andere Umstände spielen auch eine Rolle. So weit wie möglich sollten wir in Einklang mit diesem Familienleben sein, Verantwortung tragen, mit Respekt, die Wünsche des anderen erhörend, nicht nur unsere eigenen Wünsche in den Vordergrund stellen. Sondern alles in Betracht nehmend und dem entsprechend leben, bis wir durch sie hindurch gearbeitet haben, und dann erst schauen, ob es eine Möglichkeit gibt, dass wir mit geradem Herzen in die Übung gehen können. Wir müssen die uns gegebenen Umstände nehmen und mit ihnen arbeiten, und nicht einfach von ihnen fort rennen, wenn sie uns nicht mehr gefallen.

Ich denke, dass der Vorfall allen bekannt ist, da ein 14 jähriger Junge den Kopf seines Schulkameraden abschnitt und auf das Schultor stellte. Die Eltern dieses Kindes hatten nicht die leichteste Ahnung, sie waren so getrennt von ihrem Kind, dass sie sagten, es sei als ob eine fremde Person im Haus leben würde. Als der 14 Jährige gefragt wurde, warum es dieses getan habe, sagte er, dass nur indem jemand anders leide könnte er seinem eigenen Leid entfliehen. Nur wenn er den Schmerz und das Leid in einer anderen Person sah konnte er sein eigenes Leid vergessen. Jetzt können wir so ein Kind betrachten und fragen: Wo gibt es da einen Beweis, dass dieses Kind ein Buddha ist? Wo ist der barmherzige Geist? Wie können wir sagen, dass alle den Geist des Buddhas in sich tragen, wenn so viel Ärger und Ego zum Vorschein kommt? Was lehrt uns Buddhismus in so einer Situation? Wir werden mit beidem geboren, der starken Ego Schicht und der Schicht des barmherzigen Geistes des Buddhas. Das trifft für jede Person zu. Wir könnten fast sagen, dass dieser egoistische und dieser klare, barmherzige Aspekt ein und das gleiche sind. Selbst jener Geist, der sich den ganzen Tag nur um Gewinn und Verlust kümmert, selbst dieser Geist ist der Geist des Buddhas. Es gibt nichts getrenntes von diesem klaren Geist.

Die einzige Frage , die eigentlich existiert: Haben wir die Weisheit, um diesen

Geist nutzen zu können oder nicht? Wir haben die Weisheit, um unser Leben gut zu gestalten und kümmern uns um die Notwendigkeiten, doch können wir diese Weisheit für alle Menschen, für alle Menschen in der Gesellschaft, für alle um uns herum nutzen? Diese Weisheit versteht, dass die grösste Freude darin besteht, an dem Wachstum aller zu arbeiten, und dieses nicht nur für unser kleines Selbst, sondern wenn andere aufblühen dann blühen auch wir auf. Über diese Art von Weisheit spreche ich.

Frage: Wenn wir wahrlich diesen Geist verstanden haben, der an nichts haftet den ganzen Tag über, brauchen wir dann noch das Üben des Zazens?

Antwort: Wenn es keine Probleme mehr gibt, dann braucht auch kein Zazen geübt zu werden. Doch Menschen sind nicht ganz so einfach, dass wir mit dem Fluss und dem Gedankenfluss einfach so mitgehen können. Ganz plötzlich sagt jemand etwas was uns trifft, und der Fluss unseres Geistes hält an. Etwas stört uns an dem, was eine Person tut, und schon fliesst unser Geist nicht mehr. Manchmal sind wir im Einklang mit der Umgebung und werden unterstützt, doch dann geschieht etwas, was uns tief trifft, dass uns äusserst stört, dass uns an zu greifen scheint. Selbst in solchen Situationen sollten wir unbeweglich sein, sie spüren und erleben, doch nicht von dem Zentrum weichend egal was geschieht. Es ist einfach einen klaren Geist zu haben, wenn alles gut läuft, doch wir müssen lernen, diesen Geist zu haben, egal was wir tun und was geschieht. Dafür haben wir Zazen»

## DAS BODHISATTVA GELÜBDE

Unfreie Wesen sind unendlich. Ich gelobe sie zu befreien.

Begierden sind unerschöpflich. Ich gelobe sie alle zu schneiden.

Die Dharmas haben unzählig. Ich gelobe sie zu meistern.

Der Buddhas Weg ist unübertrefflich. Ich gelobe ihn zu werden.



