
Das Leiden

Mondo mit Roland Yuno Rech

Frage: *Gibt es Formen des Leidens, die sich nicht lösen lassen, wie etwa die Krankheit? Oder beschreibt der Weg die Möglichkeit, die Sichtweise auf die Krankheit zu verändern?*

Roland Yuno Rech: Sicherlich, und dies ist ein wesentlicher Punkt. Für Buddha ist alles Leiden mit der Tatsache verbunden, in diese Welt geboren worden zu sein. Die Tatsache der Geburt beinhaltet den Verfall, das Alter, die Krankheit und den Tod. Um nicht krank zu werden oder eines Tages zu sterben, muss man einen Weg finden, nicht geboren zu werden. Dies ist der radikalste Gesichtspunkt von Buddhas Unterweisung. Es geht darum, all jenem ein Ende zu bereiten, was eine Geburt verursacht und den Wunsch, als Individuum zu existieren. Dies ist ein Aspekt seiner Unterweisung; und es ist vor allem auf diese Weise, wie ihn die Schüler des Kleinen Fahrzeugs - des Hinayana - verstanden haben. Aber schließlich ist der Aspekt am wichtigsten, auf den du angespielt hast: Seine Sichtweise auf das Leben verändern. Es geht nicht darum, das Nirvana in der Nicht-Geburt zu finden, sondern im Nicht-Anhaften an die Tatsache unserer Geburt; an alles, was unsere Einzigartigkeit ausmacht. In diesem Nirvana gibt es die Auslöschung der Gier, des Hasses und der Unwissenheit; also all jener moralischen Leiden, die mit diesen Bonnos verknüpft sind. Aber dennoch bleibt ein objektives Leiden; seien dies Krankheit, körperlicher Schmerz, Alter oder Behinderung. Und dieser Schmerz existiert auch für einen Buddha. Zum Beispiel hatte Buddha einen Durchfall, an dem er gestorben ist. Seine letzten Momente waren schmerzhaft, aber er fand dies normal. Er sagte: „Wie auch immer; man muss eines Tages sterben, wie euch schon gesagt habe. Es ist also normal.“ Er litt, sein Körper war in einem verfallenen Zustand, aber er hatte diesen Verfall akzeptiert. Wenn man nicht allzu sehr an seinem Körper anhaftet, an seiner kleinen Gesundheit, dann kann man es akzeptieren, krank zu sein. Es ist nicht lustig und man kann sich nicht darüber freuen, aber man kann der Krankheit gelassen begegnen, indem man dem objektiven Leiden durch den körperlichen Schmerz nicht auch noch das Leiden des Egos hinzufügt. Man kann daraus ein Drama machen oder es nicht so schwernehmen; dies ist das Loslassen. In einem Kusen sagte Meister Deshimaru: „Zen heißt nicht, das Leiden radikal zu unterdrücken, sondern es zu entdramatisieren.“

Frage: *In den Vier Edlen Wahrheiten steht, dass das Leiden hauptsächlich aus dem Ego herrührt. Aber was ist mit starken körperlichen Leiden oder dem Leiden durch einen Verlust, einer Trauer? Ist dieses Leiden dennoch wirklich?*

R.Y.R.: Sicherlich, aber es ist dennoch das Ego, das leidet, sonst wäre es lediglich ein Schmerz. Ich nehme das Beispiel der Knieschmerzen. Gut, es gibt Knieschmerzen. Je nachdem, wie man auf diese Knieschmerzen reagiert, können sie zu Leiden werden. Es geht nicht darum, jeglichen Schmerz zu unterdrücken, sondern darum, die Anhaftung aufzugeben. Sie verursacht, dass uns ein Schmerz völlig überrennen kann und zu einem großen Leiden wird. Wenn man Knieschmerzen hat, kann man sich sagen: „Es ist lediglich ein Schmerz am Knie“, und weiter auf seine Haltung, seine Atmung konzentriert bleiben. Der Schmerz bleibt, aber es handelt sich dabei um ein räumlich eng begrenztes Phänomen. Es ist nicht ich, der Schmerzen

hat, sondern es gibt lediglich einen Schmerz. Dies ist ganz anders als gegen den Schmerz anzukämpfen.

Frage: *Seit nunmehr 2.500 Jahren praktizieren die Menschen Zazen, aber in Bezug auf das Leiden gibt es keine große Entwicklung. Wenn man sich dem Leiden der anderen stellen muss, was stellt dann das Leiden dar, das man während Zazen empfindet?*

R.Y.R.: Es gestattet, empfänglicher für das Leiden zu sein, einen größeren Geist des Mitgefühls zu entwickeln. Sie dürfen nicht glauben, dass ihre Zazen-Praxis beschränkt ist. Selbst wenn eine einzige Person Zazen praktiziert, hat dies einen unsichtbaren Einfluss. Wir sind mit allen Wesen des Universums verbunden. Sie haben auch Ihren Alltag, Ihr soziales und berufliches Leben, Ihre Familie. Eines ist sicher: Durch Ihre Zazen-Praxis wird es in Ihrem Leben mehr Mitgefühl und Großzügigkeit geben, und dies kann ja nur eine förderliche Wirkung haben.

Frage: *Und glauben Sie, dass man durch die Zazen-Praxis alle Probleme lösen kann?*

R.Y.R.: Nein, aber ich wüsste nicht, was man besseres tun könnte. Es ist wichtig, den Wesen die Mittel zur Selbsthilfe zu geben. Das Zen ist nicht da, um Lösungen anzubieten. Es ist keine Ideologie. Aber es muss den Leuten ermöglichen, nicht in einer Sackgasse stecken zu bleiben. Sensei (Meister Deshimaru) sagte, dass Zen der Weg ohne Sackgassen ist.