
Leben und Tod im Buddhismus

Die Frage nach einer zukünftigen Existenz, sei es durch Reinkarnation oder Wiedergeburt, ist eine Frage, die allen Religionen gemeinsam ist. Ein Interview im Rahmen der französischen Sendung „Sagesses Bouddhistes“ („Buddhistische Weisheiten“) aus dem Jahr 2008 über die Frage, wie der Buddhismus sich mit dem Thema Leben und Tod auseinandersetzt.

Aurélie Godefroy : *Guten Tag, Roland Rech. Danke, dass Sie bei uns sind. Beginnen wir mit einer einfachen Feststellung: Alle Wesen werden geboren, leben und sterben. Warum also stellt dies für die Menschen ein solches Problem dar?*

Roland Rech : Weil der Mensch seinem eigenen Ego anhaftet, und es ist die Anhaftung an unser eigenes Ego, die es uns schwer macht zu akzeptieren, dass dieses Ego vergehen kann, besonders dann, wenn wir nicht zur wahren Natur unserer Existenz erwacht sind. Das ist das ganze Problem. Denn in diesem Fall werden wir versuchen, unsere Wünsche zu befriedigen, indem wir versuchen, so viel Befriedigung wie möglich zu erlangen. Wir binden uns an das, was wir lieben, seien es nun Wesen oder Aktivitäten, und wir haben große Angst davor, uns von dem zu trennen, was wir geliebt haben, von dem woran wir hängen, von dem, was bisweilen der Sinn unseres Lebens war.

A. G. : *Was wir sagen können, ist, dass Buddha selbst eine existenzielle Krise durchmachte, in der er sich mit all diesen Fragen konfrontiert sah.*

R.R. : Natürlich, denn die Tatsache des Geborenwerdens impliziert, dass man irgendwann zwangsläufig mit dem Leiden konfrontiert wird. Selbst wenn es Momente des Glücks im Leben gibt, sind diese Glücksmomente vergänglich und lassen uns Angst empfinden, Furcht davor, das zu verlieren, was unser Glück bedingt. Also das war der Ausgangspunkt der Herangehensweise des Buddha, sich mit der Perspektive zu konfrontieren, dass er durch Krankheit, Alter, Tod leiden musste, dass er sich von dem trennen musste, was er liebte, dass er das ertragen musste, was er nicht liebte. Er kam zu dem Schluss, dass alles, was unsere abhängige Existenz ausmacht, Ursache des Leidens ist. Und gleichzeitig, da dies eine Frage aufwarf, es auch eine Antwort geben musste.

Das Interessante am Buddha ist, dass er das Gegenteil eines verzweifelten Wesens ist. Er geht vom Leiden aus, aber er geht auch von dem Prinzip aus, dass es, solange es ein Problem wegen des Leidens gibt, es auch eine Lösung geben muss.

A. G. : *Was genau können wir also tun, um zu versuchen, diese Frage von Leben und Tod zu lösen? Sollten wir nur an unserem Ego arbeiten und zum Beispiel versuchen, diesen egoistischen Ansatz aufzugeben?*

R. R. : Man muss versuchen, sich wirklich auf eine allumfassende Praxis des Weges einzulassen, und im Buddhismus konzentriert sich dieser Weg hauptsächlich auf die Praxis der Meditation. Es bedeutet also, eine gewisse Disziplin im Leben zu haben, sich möglichst jeden Tag mit gekreuzten Beinen hinzusetzen. Sich selbst kennen lernen, sich selbst vergessen lernen, durch Meditation entdecken, was die tiefste Dimension unserer Existenz ist.

A. G. : *Dies trifft auf Zazen zu.*

R. R. : Dies ist Zazen, aber es sind auch die anderen Formen buddhistischer Meditation. Diese Meditation gilt es dann durch alle Aktivitäten des täglichen Lebens zu verlängern.

A. G. : *Warum ist es so wichtig, diese Unbeständigkeit zu akzeptieren?*

R. R. : Es ist wichtig, diese Unbeständigkeit zu akzeptieren, denn sie ist die wahre Natur unserer Existenz und die wahre Natur des gesamten Universums: alles, was erscheint, ist zum Verschwinden verurteilt, und alles verändert sich ständig. Und wenn wir uns zu sehr an das klammern, was wir selbst zu sein glauben, und wir nicht loslassen können, nicht vorbei ziehen lassen können, dann ist es so, als würden wir ständig gegen den Strom schwimmen, d.h. wir klammern uns an Dinge, die uns entgleiten, wir fürchten Dinge, die uns passieren, und deshalb ist es wichtig, einen beweglichen Geist wiederzuerlangen, der, anstatt die Vergänglichkeit als Affront zu betrachten, im Gegenteil, feststellt, dass sie etwas ganz Normales, Natürliches ist, und lernt, sich mit ihr zu harmonisieren.

A. G. : *Wenn wir über diese Frage von Leben und Tod sprechen, verwenden wir oft Begriffe wie "Jenseits", "Befreiung", "Nirwana". Können Sie uns erklären, was jeder dieser Begriffe bedeutet?*

R. R. : Der Buddha hatte nie die Absicht, das Nirwana genau zu beschreiben. Aber er bezeichnete es als die Auslöschung der Ursachen des Leidens, also vor allem Auslöschung der Gier, von allem das uns dazu bringt, festhalten zu wollen. Auslöschung des Hasses, von allem, was dazu führt, dass wir ablehnen wollen. Und vor allem die Beseitigung der Unwissenheit, d.h. endlich das Erwachen zur wahren, tiefen Natur unserer Existenz. Wenn er konkret über das Nirwana sprach, beschwor er insbesondere das Nirwana als die Auslöschung dieser drei Gifte. Man kann auch sagen: Aufgabe der Illusion eines Egos, das von der übrigen Außenwelt getrennt wäre usw.

Das Nirwana ist kein Ort, den man nach dem Tod betritt. Das Nirwana ist die andere Seite dessen, was als Samsara bezeichnet wird, d.h. die Tatsache, dass wir uns in einem Prozess von Geburten und Sterben befinden und dass dieser Prozess ein Ende haben kann oder wir uns zumindest davon lösen können. Das nennt man Nirwana....

A. G. : *Und was bedeuten "Jenseits" und "Befreiung" im Buddhismus?*

R. R. : « Jenseits" ist ein häufig verwendeter Begriff. Es ist eine Bewegung des Geistes, die über die Hindernisse hinausgeht, die im Wege stehen, die leiden lassen. Also der Verstand ist in der Lage, loszulassen. Das ist, glaube ich, die tiefste Bedeutung des Jenseits. Wenn wir jetzt allgemein vom Jenseits sprechen, sprechen wir vom Jenseits über den Tod hinaus, d.h. von dem, was eventuell eine neue Geburt oder eine neue Existenz sein wird.

Aber ich glaube, dass das Wichtigste ist, zu verstehen, dass das Jenseits eine Bewegung bedeutet. Es ist kein Ort. So wie Samsara eine Art des Funktionierens in der Welt der Anhaftungen bedeutet, welche Leiden verursachen, die uns dazu bringen, in unterschiedlichen Zuständen umherzuirren. Und darüber hinaus ist es eine innere Revolution, eine Revolution des Geistes. Wir müssen nicht auf den Tod und was danach kommt warten, um ein Jenseits zu erreichen, das endlich eine friedliche Welt sein würde. Wir können in dieser Welt sofort Frieden

finden, wenn es uns gelingt, über unser eigenes Ego, unsere eigenen Anhaftungen und unsere eigenen Illusionen hinauszugehen.

A. G. : *Und die Befreiung?*

R. R. : Die Befreiung kann die endgültige Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten sein. Das nennen wir dann das endgültige, vollständige Nirwana. Befreiung ist im übrigen Befreiung von allen Ursachen des Leidens, und auch das kann und muss hier und jetzt verwirklicht werden. Diese Befreiung kann entweder sehr tief und vollständig sein, wenn es uns gelingt, die wahre Natur unseres eigenen Egos zu erkennen, und wenn es uns gelingt, über die Anhaftung an uns selbst hinauszugehen, uns völlig aufzugeben.

Andererseits findet aber auch jedes Mal Befreiung statt, wenn wir in der Lage sind, etwas loszulassen, das uns bindet, das uns blockiert, das zu einem Hindernis für den weiteren Lebensweg wird und das uns leiden lässt. Daher ist dieses Loslassen eine Form der unmittelbaren Befreiung. So können wir von Befreiung zu Befreiung gehen, ohne auf eine endgültige Befreiung zu warten, die am Ende der Zeit oder am Ende unseres Lebens kommen würde.

A. G. : *Samsara ist Teil des Zyklus der Wiedergeburten. Können Sie uns erklären, worum es hier geht?*

R. R. : Traditionell ist Samsara der Akt der Wiedergeburt von Leben zu Leben, entsprechend unserem Karma. Beides ist miteinander verbunden, Karma sind unsere Worte, unsere Taten, aber auch unsere Gedanken, die bewusst und mit einem positiven oder negativen Wert getan werden und Auswirkungen haben. Entweder treten diese Auswirkungen in diesem Leben auf und manifestieren sich in diesem Leben, und dieses Leben kann eine Form von Samsara selbst sein, oder sie werden entweder wie Samen reifen und ihre Früchte in einem späteren Leben hervorbringen und die Bedingungen unserer neuen Geburt prägen.

Traditionell heißt es, dass es sechs Samsara-Pfade gibt, auf denen man transmigriert, wiedergeboren wird: Der Höllenpfad (des ständigen Leidens), der Pfad der ständigen Gier (auf dem man seine Bedürfnisse nicht befriedigen kann), der Tierpfad (eine Wiedergeburt in Tierform, die durch Unwissenheit, die Unfähigkeit zum Erwachen gekennzeichnet ist), die menschliche Wiedergeburt (die als die kostbarste gilt, da man dort zwar leidet, aber die Möglichkeit hat, den Wunsch zu haben, zu erwachen und so in den Weg des Erwachens einzutreten) und dann die beiden Formen der Wiedergeburt, die allgemein als über dem Menschen stehend betrachtet werden, die aber nicht so sehr überlegen sind. Das sind die Gottheiten, die entweder aggressiv oder zornig sind, oder die Gottheiten, die sich in einem ekstatischen Zustand befinden und die aufgrund dieses ekstatischen Zustandes nicht darauf achten, dass er vergänglich ist und dass sie schließlich in schmerzhaftere Zustände zurückfallen müssen.

A. G. : *Sind wir immer dazu verdammt, wiedergeboren zu werden? Kommen wir nicht aus Samsara heraus?*

R. R. : Die Befreiung aus dem Samsara ist das Ziel aller buddhistischen Mönche, insbesondere derjenigen, die der ursprünglichen Tradition folgen. Aus Samsara herauskommen, d.h. den

Wiedergeburten ein Ende setzen. Der ganze Zweck der buddhistischen Disziplin, sei es die Praxis der Meditation, die Praxis der Ethik, der Weisheit, des Verstehens der Lehre, des Verstehens des Dharma, besteht darin, uns in die Lage zu versetzen, uns von der Notwendigkeit der Wiedergeburt zu befreien. Und dann bedeutet es auch, die Wahl des Auslöschens zu treffen, was die Schüler jenes Zweiges des Buddhismus, den man das Große Fahrzeug nennt, nicht tun, denn sie wählen den Pfad des Bodhisattvas.

Die Bodhisattva wählen stattdessen die Wiedergeburt. Aber wiedergeboren zu werden, nicht mehr getrieben von ihrem Karma und wegen ihres Leidens, sondern getrieben von ihren Gelübden und ihrem Mitgefühl, allen Lebewesen zu helfen. Und dies ist eine andere Form der Wiedergeburt. Man kann sagen, dass man in ein Samsara-Dasein mit seinen Leiden zurückkehrt, aber mit einem Geisteszustand, der so beschaffen ist, dass man in Wirklichkeit jenseits des gewöhnlichen Leidens ist. Man wird aus Mitgefühl, aus Empathie für die Wesen leiden, aber wir können nicht mehr aufgrund unserer Illusionen, unserer Bindungen und unseres Karmas leiden.

A. G. : *Es wird oft gesagt, dass Geburt und Wiedergeburt Fragen von dukkha sind. Auf jeden Fall handelt es sich also um Samsara-Phänomene. Heißt das, dass die Geburt in den Augen des Buddhismus nur ein Übel der Existenz ist?*

R. R. : Nein, denn das Wort Leiden übersetzt dukkha nicht besonders präzise. Dukkha bedeutet nicht nur Leiden, es bedeutet begrenzt, unvollkommen. Und ich glaube, dass das grundlegende Leiden des Menschen darin besteht, dass er in sich selbst, tief in sich selbst, diese Buddhanatur, diese Natur des Erwachens, diese Wahrheit hat, und dass er leiden wird, solange er nicht zu dieser Wahrheit erwacht, die es ihm erlaubt, die Leiden von Samsara zu überwinden.

Aber eines der großen Leiden besteht meines Erachtens darin, den wahren Sinn unseres Lebens nicht zu erkennen, den Eindruck zu haben, dass uns wirklich etwas entgeht, und dass wir deshalb ständig gezwungen sind, allen möglichen Wünschen nachzugehen, was davon herrührt, dass wir das Wesentliche verpasst haben. Das ist häufig so.

A. G. : *Hat sich der Buddha selbst in den Texten zu Leben und Tod geäußert? Finden wir im Pâli-Kanon zum Beispiel Predigten des Buddha zu diesem Thema?*

R. R. : Bereits die erste Predigt, die sogenannte Benares Predigt, ist eine, in der der Buddha über Leben und Tod spricht, denn er erklärt dort die Ursachen des Leidens und wie das Leiden beendet werden kann. Es ist also das fundamentale Sûtra, in dem Buddha einen Weg aufzeigt, wie man sich von Samsara befreien und die Beendigung des Leidens und damit das Nirwana erreichen kann.

Ansonsten gibt es zahlreiche Sutras, in denen der Buddha z.B. Wesen begegnet, die einem Sterbenden helfen müssen. Er gibt ihnen Ratschläge, wie sie dem Sterbenden helfen können.

AG. : *Die Frage des Todes ist also in den Texten, die sich auf den Buddha beziehen, sehr präsent?*

R. R. : Auf jeden Fall.

A. G. : *Die meisten Religionen sprechen über das Jenseits. Wie sieht es damit im Zen-Buddhismus aus?*

R. R. : Auch im Zen-Buddhismus gibt es diese Vision des Jenseits. Unser gegenwärtiges Leben ist in einen Kreislauf von Leben und Tod eingebunden, so dass das Jenseits in der Zen-Praxis sehr präsent ist. Außerdem sagte Meister Dogen, über den wir später sprechen werden, dass diejenigen, die nicht an die Tatsache glauben, dass unser Leben in diesen Zyklus eingeschlossen ist und sich in drei Perioden abspielt: das gegenwärtige Leben, das zukünftige Leben und die kommenden Leben, nicht bereit sind, den Weg des Zen zu betreten.

A. G. : *Man sagt, Leben und Tod sei das Nirwana. Wie kann etwas gleichzeitig das Gegenteil sein??*

R. R. : Das lässt sich absolut und endgültig sagen, wenn man bedenkt, dass Leben und Tod zutiefst aus der Unbeständigkeit bestehen, also aus dem Entstehen und Vergehen, und dass alles, was existiert, entsteht und vergeht. Das bedeutet, dass alles, was existiert, ohne Substanz ist. Wenn es ohne Substanz ist, bedeutet dies, dass es bereits frei von allen Ursachen des Leidens ist. Aber es muss erst noch realisiert werden.

Ich glaube, es gibt einen objektiven Standpunkt. Es kann gesagt werden, dass Leben und Tod und Nirwana vom Standpunkt der letzten Wahrheit, der Leere, aus identisch sind. Diese beiden Seinszustände, Leben und Tod oder Nirwana, sind letztlich Leere. Damit nun unser eigenes Leben und Sterben, unsere Art, im Leben und im Tod zu sein, zum Nirwana wird, setzt es eine Arbeit, eine Praxis, einen Weg voraus, der der Weg des Zen ist.

A. G. : *Wie hat sich Meister Dôgen zu diesem Thema geäußert, insbesondere in einem seiner Texte?*

R. R. : Vor allem lehrt er, dass das Leben nicht zum Tod wird. All dies ist mit einem Begriff von Zeit verbunden. Für Dogen ist Zeit keine von der Existenz getrennte Dimension und die Existenz besteht aus aufeinanderfolgendem Erscheinen und Verschwinden, und daher besteht die Zeit aus einer Folge von Augenblicken, und jeder Augenblick hat seinen absoluten Wert. Er wird nicht zum nächsten Augenblick.

A. G. : *Es sind letztendlich nur Zustände?*

R. R. : Es sind Zustände. Er sagt: "Der Winter wird nicht zum Frühling. Winter ist Winter und Frühling ist Frühling. "Auf die gleiche Weise wird ein Holzsplitter im Feuer nicht zu Asche. Zuerst gibt es den Zustand des Holzes und dann den Zustand der Asche. So ist es auch mit unserem Leben. Das ist sehr wichtig, denn wenn wir die Unbeständigkeit als etwas Kontinuierliches betrachten, gibt es keine Möglichkeit, sich zu verwandeln und sich zu befreien. Dies bedeutet, dass die Aufeinanderfolge deterministisch ist. Wenn jedoch die Unbeständigkeit aus einzelnen Momenten besteht, gibt es die Möglichkeit, zwischen einem Moment und dem anderen eine Veränderung einzubringen.

A. G. : *Er sagt auch: " Praktiziert die Meditation, als würdet ihr in euren Sarg steigen. "Was bedeutet das??*

R. R. : Es war Meister Deshimaru, der uns daran erinnerte. Das bedeutet, dass wir, wenn wir in den Sarg steigen, zunächst einmal keine Zeit mehr verlieren dürfen, um uns über alle möglichen Dinge Gedanken zu machen, die uns im täglichen Leben unsere Zeit verschwenden lassen. In diesem Moment muss man sich also wirklich auf die Frage konzentrieren: "Was ist wesentlich

zu leben und zu verstehen in diesen wenigen Augenblicken, die mir noch zu leben bleiben?
"und dann bietet sich die Gelegenheit für einen viel intensiveren Blick auf unser Leben und somit für das Erwachen.

Das ist der Grund, warum oft Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben, die berühmten NDEs (Near Death Experience) auch oft die spontane Erfahrung eines Erwachens machen, weil sie mit dem bevorstehenden Tod konfrontiert wurden. Es wäre wirklich schade, zu warten, bis man sterben muss, um zu erwachen, und dann in der Lage zu sein, ein Leben aus diesem Erwachen heraus zu führen. Das ist es, was Zen lehrt. Und dafür müssen wir wirklich mit sehr großer Intensität die Meditation praktizieren, und nicht nur die Meditation, sondern alle Dinge unseres Lebens, nicht als wären es unsere letzten Momente, sondern sagen wir, unser letzter Tag, und deshalb wird alles in diesem Moment wichtig. Alles wird intensiv gelebt. Und schließlich wird aus dieser Perspektive des Todes das Leben selbst erneuert.

A. G. : *Eine der Praktiken besteht, wie Sie sagten, in der Meditation, also Zazen im Zen. Was passiert, wenn wir Zazen machen, was uns helfen kann, das Leben hier und jetzt besser in Betracht zu ziehen?*

R. R. : Zunächst einmal sind wir in der Zazen-Praxis sehr auf den Körper und die Atmung konzentriert, und die Tatsache, dass wir so konzentriert sind, hilft, den Geist zu beruhigen und vor allem, unseren Gedanken nicht zu folgen, hier und jetzt wirklich sehr präsent zu sein.

Ich glaube, dass in Bezug auf Leben und Tod das Wesentliche darin besteht, die Ewigkeit dieses Augenblicks tatsächlich zu erfahren, dass dieser Augenblick nicht entsteht. Er muss als absoluter Moment voll gelebt werden.

A. G. : *Warum heißt es auch, wenn man Zazen macht, dass man transmigriert?*

R. R. : Was in Zazen geschieht, ist, dass, selbst wenn wir uns auf den Körper und die Atmung konzentrieren, es passiert, dass Gedanken und Emotionen auftauchen und dass sich, abhängig von den Gedanken und Emotionen die wir haben, unser Bewusstseinszustand ändert und wir Bewusstseinszustände durchleben können, die den verschiedenen Zuständen der Transmigration entsprechen, über die wir letzte Woche gesprochen haben. Manchmal können wir ziemlich starke Schmerzen haben, und zu anderen Zeiten können wir von bestimmten Wünschen oder Ängsten überwältigt werden. Zu anderen Zeiten kann man sich in Glückseligkeit befinden. Kurz gesagt, Zazen ist nicht etwas Konstantes.

Im Zazen begegnen wir der Unbeständigkeit, aber gleichzeitig lernen wir, uns nicht mit diesen Zuständen zu identifizieren, wir gehen durch sie hindurch. Das ist etwas sehr Kostbares in der Zazen-Praxis, denn wir kehren ständig zum Körper und zur Atmung zurück und finden jedes Mal einen neuen, frischen Geist, der nicht mehr durch unsere Emotionen und Gedanken konditioniert ist. Und so ist es genau ein Moment des Nirwanas, ein Moment der Befreiung.

A. G. : *Können Sie diesen Satz kommentieren: "Kommen und Gehen, Geburt und Tod sind der wahre Körper des Menschen. "Was bedeutet das??*

R. R. : Ja, das ist eine Aussage von Meister Dogen. Es bedeutet, dass der Mensch in diesem Leben und Tod den Wunsch haben kann, den Weg zu praktizieren, sich auf seine Praxis einzulassen und seinen wahren Körper zu verwirklichen, der der Körper Buddhas ist, welcher

nicht nur ein vergänglicher Körper ist, sondern auch der Körper, in dem die höchste Wahrheit sich inkarniert.

Aber Dogen sagt uns, dass dies bedeutet, sich konkret auf die Praxis des Weges einzulassen. Das bedeutet, möglichst viel Meditation zu praktizieren, die Ordination zumindest als Bodhisattva zu empfangen, die Gebote zu empfangen, geloben, sie zu praktizieren, und sich auf eine tägliche Praxis des Weges in dieser Welt einzulassen, die letztlich der einzige Ort ist, an dem man Erleuchtung erlangen kann. Das ist es, was "Leben und Tod sind der wahre Körper des Menschen" bedeutet. Nochmal, dies mag seltsam erscheinen, wenn wir es wörtlich nehmen. Aber man muss verstehen, dass dies verwirklicht wird, wenn man praktiziert, wenn man sich dem Weg des Zen, dem Weg Buddhas, verschreibt.

A. G. : *Viele große Zen-Meister lehren uns auch, loszulassen. Wie erreichen wir das konkret??*

R. R. : Es gibt zwei Möglichkeiten, loszulassen. Das, was ich bisher betont habe ist die Konzentration. Die Konzentration hilft loszulassen, sofern man sehr stark auf seinen Körper konzentriert ist, somit Gedanken und Emotionen schneller loslassen kann und sich auf die Atmung konzentriert.

Vor allem aber hilft uns die Weisheit dabei loszulassen, d.h. die tiefe, intime Beobachtung, dass das, woran wir anhaften, keine Substanz hat, ohnehin vergänglich ist, dass wir es nicht behalten können und dass wir selbst, unser eigenes Ego, völlig vergänglich ist und deshalb an nichts mehr anhaften kann.

Mit anderen Worten: Loslösung ist nicht etwas, das wir durch Anstrengung erreichen, sondern durch die Erkenntnis, dass wir uns, selbst wenn wir es wollen, an nichts festhalten können, weil das Leben eben ständig Kommen und Gehen ist. Und die Wandlung mit dem Zen lädt uns ein, einen ständig fließenden Geist wiederzufinden, der dieses Werden, diese Wandlung umarmt, ohne irgendwo zu stagnieren, ohne irgendwo zu bleiben.

Der Zen-Geist ist der Geist, der auf nichts verharzt..

A. G. : *Und es ermöglicht auch eine gewisse Einheit, insbesondere keine Trennung von Samsara und Nirwana vorzunehmen. Das ist etwas, das auch sehr wichtig ist?*

R. R. : Ja, Samsara und Nirwana sind nicht dasselbe, aber sie sind nicht verschieden, sie sind nicht getrennt. Warum ist das so?

Weil es unter einigen Praktizierenden des Buddhismus eine Tendenz gibt, Samsara als Ort des Leidens, der Transmigration, zu hassen und so sehr nach dem Nirwana zu streben, dass es zu einem Objekt der Gier, also wieder zu Begehren wird. Wobei das Begehren die grundlegende Ursache der Transmigration ist. Der Wunsch nach Nirwana bewirkt, dass man sich in die dem Nirwana entgegengesetzte Richtung bewegt.

Dogen beharrt sehr darauf, wenn er von Leben und Tod spricht. Er sagt, wenn man Leben und Tod wirklich hasst und das Nirwana anstrebt, indem man Nirwana und Samsara gegenüberstellt, dann ist es, als wolle man den Nordstern sehen, indem man sich nach Süden wendet. Man ist auf dem falschen Weg.

Wenn man andererseits sieht, worin die wahre Natur dieses Samsaras, in dem man sich befindet, besteht, erkennt man, dass es ohne Substanz ist, dass es unbeständig ist und das Loslassen geschieht unmittelbar. Und dieses Loslassen ist das Nirwana.

A. G. : *Warum wird auch gesagt, dass der Bodhisattva nicht in das Samsara fällt, sondern sich entscheidet einzutauchen?*

R. R. : Weil genau dieser Bodhisattva im Samsara die Möglichkeit fand, das Nirwana zu verwirklichen. Aber ihm ist klar, dass die meisten Wesen in diesem Samsara zutiefst leiden, und obwohl er ein endgültiges Nirwana erlangen könnte, wird er von Mitgefühl beseelt, Mitgefühl, das seinerseits durch die Praxis von Zazen angeregt wird, wodurch wir uns weder anders als die anderen noch von ihnen getrennt fühlen. Was uns also dazu bringt, in uns das fallen zu lassen, was Grenze und Trennung von den anderen ausmacht. Und dieser Geist des Mitgefühls sorgt dafür, dass für den Bodhisattva der Sinn seines Lebens darin besteht, ewig in der Welt wiedergeboren zu werden und mit anderen den Weg zu praktizieren, um ihnen beim Erwachen zu helfen. Und weil er sogar in Samsara so praktiziert, ist sein Leben im Grunde genommen das Nirwana.

A. G. : *Könnten Sie uns abschließend einige Gedichte zitieren, die von großen Zen-Meistern geschrieben wurden ?*

R. R. : Dabei handelt es sich um Gedichte, die kurz vor dem Tod geschrieben werden und in der Regel auf Wunsch der Schüler, die wirklich auf die letzte Unterweisung des Meisters warten, sozusagen als Vermächtnis.

Meister Keizan sagt: " Da ich geboren wurde, muss ich sterben. "Das bedeutet, dass er das Sterben als eine natürliche Sache betrachtete. Geboren zu werden, bedeutet zu sterben, und zwar nicht nur im Augenblick des tatsächlichen Todes, sondern Tag für Tag, Augenblick für Augenblick ist unser Leben eine Abfolge von Leben und Sterben. Und das ist wirklich die Praxis des Zen, die uns lehrt und uns mit der Tatsache vertraut macht, dass geboren werden bedeutet, in diesen Prozess von Geburt und Tod einzutreten, Augenblick für Augenblick. Es wird so vertraut, dass ich im Moment des Todes sagen kann: da ich geboren wurde, muss ich sterben. Machen wir daraus keine große Geschichte!

Ein weiteres Gedicht ist von Meister Ryôkan, der noch viel mehr die Akzeptanz der kosmischen Ordnung, so wie sie ist, hervorhebt. Die ultimative Lehre ist, dass im Frühling die Blumen blühen. Im Sommer singen die Nachtigallen und im Herbst verwelken und fallen die Blumen und Blätter.

A. G. : *Um zu schließen kann gesagt werden das man in den Zen-Tempeln ein kleines Schild findet , auf dem etwas geschrieben steht, das sich auf Leben und Tod bezieht.*

R. R. : Ja, es steht auf dem Holz geschrieben, das wir schlagen, um die Leute zu rufen, schnell zur Meditation zu kommen. Es lautet: "Es geht um Leben und Tod". Es besagt: " Verschwendet eure Zeit nicht, verschwendet nicht den Augenblick". »

A. G. : *Danke, Roland Rech, dass Sie bei uns waren.*