

DER GERUCH VON FRISCH
GESCHNITTENEM GRAS

Anleitung zur Gebmeditation



THICH NHẬT HANH

Der Geruch von frisch geschnittenem Gras: Anleitung zur
Gehmeditation / Thich Nhât Hanh c
Titel der Originalausgabe: A guide to walking meditation, La Boi,
Paris 1985
Deutsche Ausgabe 1986 Stichting Theresiahoeve,
NL 5453 JN Langenboom, Die Niederlande
Übersetzung aus dem Englischen von Ursula Richard
Vorwort: Judith Bossert
Druckerei: De Pelmolen, Utrecht
Printed in the Netherlands

ISBN: 90-71013-04-9
SISO 214.37 UDC 242:294.3

VORWORT

Dieses Vorwort müßte eigentlich ein Gedicht sein. Ein schönes langes Gedicht scheint mir die einzig angemessene Form, den herausragenden Lebens - und Friedenskünstler Thich Nhât Hanh, vorzustellen.

Diejenigen, die ihn als ihren Meister anerkennen, nennen ihn einfach Thây, dies ist die vietnamesische Anrede für jeden Meister.

Thich Nhât Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren. Mit 16 Jahren trat er in ein buddhistisches Kloster der Rinzaï - Zen Schule in Zentral Vietnam ein und wurde Mönch. Später war er als Abt dieses Klosters vorgesehen, doch folgte er einem anderen Ruf.

Außerhalb des Klosters wütete seit 1945 ein blutiger Krieg in ganz Vietnam, und Thich Nhât Hanh wurde Führer der buddhistischen gewaltfreien Friedensbewegung, dem sogenannten 'dritten Weg'.

Er gründete die 'Schule der Jugend für soziale Dienste'. Schon bald arbeiteten in dieser Schule hunderte junger vietnamesischer Buddhisten für ihre leidenden Mitbürger; die Kraft dazu erwuchs ihnen aus der Meditation, der Gewaltfreiheit und der daraus sich entwickelnden Liebe.

Es scheint, daß Gewaltfreiheit immer auf einige Menschen wirkt wie das bekannte rote Tuch auf einen Stier. Obwohl viele Schüler/ innen davon bewegt und inspiriert werden, leben die Verkünder und Führer der Gewaltlosigkeit immer in Gefahr. Gandhi wurde ermordet, ebenso wie Martin Luther King. Jesus wurde ans Kreuz geschlagen, auf den Buddha wurden Mordanschläge verübt.

Als Thich Nhât Hanh 1966 durch die USA und verschiedene europäische Länder reiste, um für den Frieden zu wirken, wurden Mitglieder seiner Schule angegriffen und getötet. Es war offensichtlich, daß der Anschlag sich auch gegen Thich Nhât Hanh selbst richtete. So war es ihm nicht möglich, in seine Heimat zurückzukehren, auch nicht, nachdem am 27 Januar

1973 ein Friedensvertrag in Paris unterzeichnet worden war. Die antikommunistische Regierung sah in ihm einen Kommunisten, also einen Feind.

Der Frieden stand zwar auf dem Papier, aber der Krieg wurde weiter fortgesetzt, bis Ende April 1975 die Nordvietnamesen Südvietnam überrannt hatten und kontrollierten. Die daraufhin nun kommunistisch eingestellte Regierung betrachtete ihn auch als ihren Feind und tut dies noch heute, da Thich Nhât Hanh es ablehnt, sich auf eine der kämpfenden Parteien, welche es auch sein mag, einzulassen.

Wie traurig dies auch ist; für uns westliche Menschen hat es eine segensreiche Wirkung: da Thich Nhât Hanh nun in Frankreich lebt, ist es uns möglich ihn zu treffen.

Entweder (nicht so leicht und oft) in persönlichem Kontakt oder in seinen Schriften. Er ist ein begnadeter Dichter und Schriftsteller, und so ist es uns möglich, in Berührung zu kommen mit seinen Ideen (die keine Theorien, sondern praktische Anwendungen sind), seinem Buddhismus, seiner Kultur und seiner Lebensweise.

Seine Bücher und Gedichte sind nicht nur für Zen - Buddhisten von großem Interesse, sondern für alle, die sich von seiner Friedenskunst inspirieren lassen möchten.

Das Büchlein, das du nun in Händen hältst, ist eine 'Anleitung zur Gehmeditation'. Meditation ist nicht gleichbedeutend mit Sitzen in einer dunklen Ecke, einem ernsten Stirnrunzeln zwischen den Augenbrauen, wie manche Menschen vielleicht glauben. Meditation ist sehr viel mehr; nicht zuletzt das zeigt uns Thich Nhât Hanh in diesem Büchlein. Kennzeichnend für diese Anleitung zur Gehmeditation ist, daß sie so schlicht und einfach erscheint. Doch lohnt es sich, sie immer wieder aufs Neue zu lesen und sich überraschen zu lassen von den vielen praktischen und freundlichen Anweisungen - aber auch der Tiefe der Gedanken - , die nicht nur deine Gehmeditation, sondern deine ganze Lebensweise positiv beeinflussen können. Ich hoffe, du kannst dich daran erfreuen.

Judith Bossert Theresiahoeve, August 1985

止
步
清
風
起
觀
照



DU KANNST ES

Gehmeditation ist eine Meditationsübung im Gehen. Sie kann dir Frieden bringen, während du sie übst.

Wenn du Gehmeditation übst, mache langsame, entspannte und ruhige Schritte und laß ein 'Halb - Lächeln' auf deinem Gesicht sein.

Du solltest gehen, wie jemand, der völlige Ruhe hat und gänzlich unbeschäftigt ist. Während du solche Schritte machst, laß alle Sorgen, alle Trauer von dir abfallen. Um voller Frieden zu sein, mußt du fähig werden, so zu gehen.

Es ist überhaupt nicht so schwer, du kannst es. Jeder Mensch kann es, wenn er oder sie wirklich in Frieden sein möchte.

GEHEN OHNE ANZUKOMMEN

In unserem geschäftigen Leben fühlen wir uns oft abgehetzt und unter Zeitdruck. Meist sind wir in Eile. Aber wo hetzen wir eigentlich immerzu hin? Das ist eine Frage, die wir uns nur sehr selten stellen.

Gehmeditation ist wie ein Spaziergang, wir haben dabei nicht die Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer bestimmten Zeitspanne erreichen zu wollen.

Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.

Jeder Fußschritt ist Leben; jeder Fußschritt ist Frieden.

Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen haben; darum verlangsamen wir unsere Schritte.

Geh, aber geh nicht - Geh, aber laß dich durch nichts antreiben, was immer es auch sei.

So wird, wenn wir gehen, wie von selbst ein 'Halb - Lächeln' auf unserem Gesicht sein.

ENTSPANNTE SCHRITTE

Im täglichen Leben sind unsere Schritte ganz schwer geworden durch Sorgen, Ärger und Angste. Unser Leben wird so nur eine Aneinanderreihung von Monaten und Jahren voller Sorgen sein. Dadurch können unsere Schritte nicht entspannt sein.

Die Erde ist so schön mit ihren vielen wunderbaren Wegen: da sind schmale Pfade mit jungen Birkenbäumen an jeder Seite; da gibt es Wege, wo du dich berauscht fühlst vom Geruch des frisch geschnittenen Grases; du findest Pfade, die bedeckt sind mit Laub in den wunderschönsten Farben.

Aber nur selten sind wir uns dieser Wege bewußt, und oft wissen wir sie gar nicht zu schätzen. Das ist so, weil wir nicht entspannt sind, und unser Gang kein entspannter Gang ist.

Gehmeditation ist eine Übung zu einem entspannten Gehen zurück zu finden.

Im Alter von ungefähr anderthalb Jahren beginnen wir, unsere ersten noch schwankenden Schritte zu machen.

Wir werden jetzt, in der Übung der Gehmeditation, diese unsicheren, tastenden Schritte wieder machen.

Nach ein paar Wochen Praxis können wir dann sicher, natürlich und friedvoll gehen.

Ich habe dies niedergeschrieben, um dir zu helfen, mit dieser Übung zu beginnen. Ich wünsche dir Erfolg.



LAß DIE SORGEN VON DIR ABFALLEN

Wenn ich die Augen eines Buddhas hätte, würde ich in deinen Fußabdrücken die Spuren von Kummer und Sorgen klar erkennen können, die du auf der Erdoberfläche hinterläßt, wenn du gehst; so wie ein Wissenschaftler unter dem Mikroskop, in einer dem Meer entnommenen Probe Wasser, das Leben der Mikroorganismen studieren kann.

Gehe so, daß du nur Frieden in deinem Fußabdruck hinterläßt; das ist das Geheimnis der Gehmeditation.

Wenn du auf diese Weise gehen willst, mußt du wissen, wie du Kummer und Sorgen von dir abschütteln kannst.

GEHEN IM REINEN LAND

Wenn ich die Füße eines Buddhas hätte, würde ich dich mitnehmen zu Amitabha Buddhas 'Reinem Land' - oder in christlicher Terminologie - ich würde dich mitnehmen in das 'Reich Gottes'.

Die Umgebung dort ist sehr schön und friedvoll.

Aber wie wirst du gehen, wenn du dort angekommen bist?

Bist du sicher, daß du nicht die Spuren deines weltlichen Lebens, die Spuren von Kummer und Sorgen in deinen Fußabdrücken im 'Reinen Land' zurückläßt?

Bringst du Kummer und Sorgen mit und prägst sie dort in den Boden ein, so wirst du das 'Reine Land' verunreinigen.

Um fähig zu sein in einer friedlichen Welt zu leben, mußt du in der Lage sein, hier auf dieser Erde friedvoll zu gehen.



DIESE ERDE IST DAS REINE LAND

Ich möchte dir gerne eine Sache zuflüstern: wenn du hier auf der Erde Schritte voller Frieden machen kannst, dann ist es nicht mehr nötig, das Land des Buddha oder das 'Reich Gottes' zu erreichen.

Sobald du frei und in Frieden bist, ist Weltlichkeit Reinheit, und Reinheit ist Weltlichkeit, und da ist kein Ort mehr, zu dem du hinmußt.

Nicht mehr nötig ist es, die wunderbaren Füße des Buddha zu gebrauchen, selbst wenn du sie hast.

DIESE ERDE HAT ALLE WUNDER DES REINEN LANDES

Du mußt lernen von deinen Sorgen, deinem Kummer abzulasen, um frei und in Frieden zu sein.

Als erstes mußt du sorgfältig beobachten, wahrnehmen und sehen, daß diese Welt selbst alle Wunder des 'Reinen Landes' hat.

Es sind unsere Sorgen, unsere Kümernisse, die uns blind und unfähig machen diese Wunder zu sehen.

Ich denke oft, daß ich unsere Welt dem 'Reinen Land' vorziehen würde, denn es gibt so viele Dinge hier auf Erden, die ich sehr gerne habe, z.B. Pflaumenbäume, Kastanienbäume, Eichen, Apfelbäume, Kiefern und Weiden.

Mir wurde erzählt, daß es im 'Reinen Land' kostbare Lotus-teiche gäbe, edelste Bäume und Wege, die bedeckt sind mit Gold und Silber, sowie erlesene Singvögel.

Ich spüre keine besondere Vorliebe für diese Kostbarkeiten.

Ich mag nicht gern auf Wegen gehen, die gepflastert sind mit Gold und Silber, ebensowenig wie auf den marmornen Wegen

dieser Erde.

Ich liebe dagegen die Sandwege mit den Grasbüscheln, die auf beiden Seiten wachsen.

Ich liebe jeden einzelnen Kieselstein und das Laub, das auf die Wege gefallen ist.

Ich mag die vielen Straucher, die Weißdornbüsche, die Bäche, Flüsse und Seen.

Als ich noch ein junger Novize war, sagte ich einst zu meinem Lehrer: "Thây, ich werde nicht in das 'Reine Land' gehen, wenn es dort keine Zitronen - und Stechapfelbäume gibt."

Mein Lehrer schüttelte den Kopf und lächelte. Vielleicht hielt er mich für einen besonders eigensinnigen Schüler. Aber er sagte nie, ob ich damit recht hatte oder nicht.

Jetzt bin ich sehr glücklich, wo ich weiß, daß das Weltliche und das Reine nur Vorstellungen unseres Geistes sind. Ich bin glücklich, denn ich bin nun sicher, daß es im 'Reinen Land' sowohl Zitronen - und Stechapfelbäume gibt, als auch die rötlichen Sandwege mit den Grasbüscheln an den Rändern.

Ich weiß, wenn ich aufmerksam und achtsam alles betrachte und mit friedvollen Schritten gehe, daß ich dann das 'Reine Land' sehen und erfahren kann.

Darum übe ich Gehmeditation jeden Tag.

DAS SIEGEL EINES KONIGS

Wähle einen ruhigen Weg, in einem Park, einem Wald, an einem Flußufer, wo du üben kannst. Gut ist es, wenn der Weg nicht zu uneben oder zu steil ist.

Es gibt Menschen, die Gehmeditation in Konzentrationslagern üben, andere tun dies in engen, dunklen Gefängniszellen.

Wenn du übst, verlangsame deine Schritte und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf diese Schritte. Sei dir jedes Schrittes bewußt.

Geh behutsam und ruhig.

Geh wie ein Buddha.

Setze beim Gehen deinen Fuß behutsam aber doch zuversichtlich auf die Erdoberfläche, gleich wie ein König sein Siegel auf einen königlichen Erlaß setzt.

Das Siegel auf einem königlichen Erlaß kann für das Volk Frieden, es kann aber auch sehr viel Leid bedeuten.

Dasselbe gilt für deine Schritte.

Eine friedliche Welt hängt davon ab, ob du friedvoll gehen kannst oder nicht.

Alles hängt von einem einzigen deiner Schritte ab.

Wenn du nämlich einen friedvollen Schritt machen kannst, bist du auch fähig zwei zu machen.

Schließlich kann jeder deiner Schritte voller Frieden sein.

GEHEN IST DEINE WICHTIGSTE HANDLUNG

Welche deiner Tätigkeiten ist die wichtigste in deinem Leben?

Ein Examen zu bestehen, ein Auto zu kaufen, ein Haus zu bauen, eine Beförderung zu erhalten?

Viele Menschen haben ihre Examina bestanden, sich Autos gekauft und Beförderungen erhalten, aber sie sind nicht in Frieden,

fühlen sich nicht erfüllt.

Doch ist es das Wichtigste, in Frieden mit sich zu sein im Leben und diesen Frieden zu teilen mit allen anderen Lebewesen.

Um Frieden jedoch finden zu können, mußt du dir jeder deiner Schritte bewußt sein.

Dein Schritt ist deine wichtigste Aktivität.

Er entscheidet alles.

Ich zünde etwas Weihrauch an, lege meine Handflächen zu einer Lotusblüte zusammen und wünsche dir Erfolg.

EIN FRISCHER WINDHAUCH STEIGT AUF VON JEDEM SCHRITT

Am Anfang des Gehmeditationsweges in einem unserer Klöster ist ein großer Stein zu finden, in den fünf Worte gemeißelt sind:

bo bo thanh phong khoi. Das bedeutet: Ein frischer Windhauch steigt auf von jedem Schritt.

Ist das nicht schön? Dieser frische Windhauch ist Freude, Frieden und Freiheit; er bläht hinweg alle Sorgen um Leben und Tod und bringt uns die Frische des Friedens in unseren Geist zurück.

Wenn du so gehst, kannst du der Welt helfen.

WACH SEIN UM LOSZULASSEN

Kummer und Sorgen kleben an uns, während unseres ganzen Lebens.

Wie können wir uns von ihnen befreien?

Geh entspannt und sicher; sei wach und entschlossen.

Sei wach, damit du spürst, welche schwere Last an Sorgen und Kummer du mit dir herumträgst. Sei entschlossen, diese Last von dir abzuschütteln.

Kummer und Sorgen kommen auf, wenn du beschäftigt bist mit Vergangenheit und Zukunft.

Wenn wir einmal all unsere Sorgen, unseren Kummer betrachten, sind wir aufgewacht.

Laßt uns dann Mitleid haben mit uns selbst.

Wir empfinden Mitleid mit uns, wenn wir merken, wie wir gefangen sind im Gitter der Zeit, wie verfangen in Kummer und Sorgen.

Wenn wir wollen, können wir jetzt alles loslassen; genauso, wie wir unsere Regenjacke ausziehen, sie schütteln und alle Regentropfen fallen ab.

LACHEL WIE EIN BUDDHA

Wenn du von Sorgen und Kummer abläßt, laß ein Lächeln in dir erblühen, grad ein 'Halb - Lächeln', und bewahre dieses 'Halb - Lächeln' auf deinen Lippen, so wie ein Buddha.

Lerne zu gehen wie ein Buddha geht; zu lächeln wie ein Buddha lächelt. Du kannst es. Warum solltest du warten, bis wer weiß wann, um ein Buddha zu werden. Du kannst der Buddha sein, gerade jetzt in diesem Moment.

In meinem Buch: "The Miracle of Mindfulness"* habe ich viele Male das 'Halb - Lächeln' und seine Wohltaten erwähnt.

Dieses 'Halb - Lächeln' ist nicht nur die Folge von Bewußtheit und Frieden; es hat auch die Kraft diese zu fördern und zu erhalten.

Es ist ein wahres Wunder.

Bitte denke daran, es nicht zu vergessen. Es ist dein Schatz an Glück. Es bringt dir Frieden und Bewußtheit und macht die, die um dich sind, friedvoll und wach.

Die Erde verwandelt es in das 'Reine Land'.

Während du Gehmeditation übst, erinnere dich bitte daran, dies 'Halb - Lächeln' zu bewahren. Es macht deine Schritte ruhiger, entspannter und wacher.

★Thich Nhat Hanh: "The Miracle of Mindfulness", Beacon Press, Boston 1975/76

dt.: ders.: "Das Wunder wach zu sein", Hrsg. Buddhistische Gesellschaft, Hamburg 1976

EINE KETTE AUS PERLEN

Das 'Halb - Lächeln' und die friedvollen Schritte können wir begreifen als glänzende aber noch einzelne Perlen.

Dein Atem ist die Schnur, die diese Perlen zu einer Kette zusammenfügt; es gibt dann keine Getrenntheit mehr zwischen den Perlen.

Bitte atme voller Bewußtheit, wenn du Gehmeditation übst. Sich des Atems bewußt zu sein, ist ein wunderbarer Weg um Bewußtheit und Frieden zu bewahren. Dadurch nährst du jeden Schritt.

ATEM ZAHLEN UND GEHEN

Achtsames Atmen ist etwas anderes als regelmäßiges Atmen. Achtsames Atmen bedeutet, daß du, während du atmest, weißt, daß du atmest. Wenn du einen langen Atemzug machst, weißt du, daß es ein langer Atemzug ist, und genauso ist es bei einem kurzen Atemzug. Wenn du sanft atmest, bist du dir bewußt, daß du sanft atmest.

Vielleicht ist dir unklar, wie du zur gleichen Zeit sowohl der Atmung, als auch dem Gehen, aufmerksam folgen kannst.

Mit Hilfe der Methode des Zählens ist es möglich, Atmung und Gehen zu vereinen. Wir zählen dabei die Schritte. Mit anderen Worten: Wir messen die Länge der Atemzüge an der Zahl der Schritte.

Wieviele Schritte machen wir bei der Einatmung, wieviele Schritte machen wir bei der Ausatmung?

Diese Methode benutze ich seit ungefähr fünfzehn Jahren; ich möchte sie gerne mit dir teilen, damit du sie ausprobieren kannst.

Verlangsame deine Schritte, aber werde nicht zu langsam und atme ganz normal. Versuche nicht die Länge deines Atems

auszudehnen oder zu beeinflussen. Geh für ein paar Minuten in dieser Weise.

Dann beginne darauf zu achten, wieviele Schritte du machst, während du einatmest. Auf diese Weise ist deine Aufmerksamkeit sowohl auf die Atmung als auch auf das Gehen gerichtet. Dein 'Halb - Lächeln' ist tief verbunden mit der Ruhe deiner Schritte und deiner Atmung.

All dies ist sowohl Gegenstand der Aufmerksamkeit, als auch der Weg Aufmerksamkeit und Frieden zu bewahren.

Nach einigen Stunden ernsthafter Übung wirst du sehen, daß alle Vier - Atem, Anzahl, Schritt und 'Halb - Lächeln' - zusammenwachsen und einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit bewirken.

Das ist Bewußtheit, das ist Weisheit.

DAS MAß UNSERER SCHRITTE

Laß mich dir noch mehr über die Methode des Zählens sagen. Um bequemer zählen zu können, solltest du die Geschwindigkeit deiner Schritte anpassen. Wenn du z.B. herausfindest, daß deine Einatmung keine drei Schritte dauert, sondern nur zweieinhalb, so kannst du entweder etwas schneller gehen, so daß deine Einatmung genau drei Schritte umfaßt, oder geh etwas langsamer, so daß zwei Schritte für eine Einatmung hinkommen. Dann behalte diesen Rhythmus des Zählens und Atmens bei.

Deine Ausatmung ist vielleicht länger als deine Einatmung; das ist oft bei Anfängern dieser Übung der Fall. Beobachte deinen Rhythmus eine Zeit lang, und du wirst entdecken, daß die Länge deines normalen Atems z.B. 3 - 3 oder 2 - 3 beträgt.

Im ersten Fall sind Ein- und Ausatmung von gleicher Länge (3 - 3).

Im zweiten Fall ist die Einatmung kürzer als die Ausatmung (2 - 3).

Wenn du zwei Schritte bei jeder Einatmung und drei bei jeder Ausatmung machst, so merke dir, daß 2 - 3 das Maß deiner

Normalatmung beim Gehen darstellt. In diesem Maß zu atmen erfrischt deine Lungen, und du wirst dich wohl fühlen. Du kannst so eine ganze Weile atmen, ohne dich müde zu fühlen. Die erste Zahl 2 bezeichnet die Anzahl der Schritte, die du während einer Einatmung machst; die zweite Zahl 3, die der Schritte während einer Ausatmung. Wenn du eine Steigung erkletterst oder hinabsteigst, ist die Länge deiner Atemzüge kürzer; dies ist nicht deine gewöhnliche Atmung. Bitte folge deiner normalen Atmung.

MEHR LUFT EINATMEN

Nach ein paar Tagen Übung kannst du folgende Methode ausprobieren: Während du ganz normal gehst und atmest, vergrößere bei einem Schritt die Länge deiner Ausatmung. Wenn z.B. dein normaler Atem 2 - 2 ist, so versuche für vier oder fünf Atemzüge

2 - 3 zu üben, dann kehre zurück zu 2 - 2.

Du wirst dich dabei vermutlich sehr wohl fühlen, da sich durch eine verlängerte Ausatmung die Lungenflügel ein wenig mehr zusammenziehen, und mehr verbrauchte Luft ausströmen kann. Bei unserer normalen Atmung kann die verbrauchte Luft aus den Lungenspitzen nicht vollständig ausströmen. Die Ausatmung um einen Schritt auszudehnen bedeutet, daß alle sauerstoffarme Luft ausgeatmet werden kann. Vier oder fünf solcher Atemzüge sind genug, da du sonst vielleicht ermüdest. Atme also in dieser Weise vier oder fünf mal und kehre dann zu deiner normalen Atmung zurück. Nach ungefähr fünf Minuten kannst du die Übung wiederholen, auch dieses Mal nur für vier oder fünf Atemzüge, kehre dann wieder zu deiner Normalatmung zurück. Bitte denke daran, die Ausatmung um einen Schritt auszudehnen, nicht die Einatmung.

Wenn du dies eine Zeitlang geübt hast, verspürst du vielleicht das Bedürfnis deine Einatmung um einen Schritt zu verlängern. Deine Lungenflügel scheinen dir sagen zu wollen, daß es sich

sehr gut anfühlen wird, wenn du nun einen Schritt mehr für jede Einatmung

verwendest. Aber du solltest deine Einatmung nur dann ausdehnen, wenn du dieses Bedürfnis verspürst. Dann wird es gut sein. Aber

übe auch dies nicht länger als vier oder fünf Atemzüge und erinnere dich daran, dann zu deiner normalen Atmung zurückzukehren

(2 - 2 z.B.). Nach ein paar Minuten kannst du, wenn du magst, deine Ausatmung ausdehnen (2 - 3), dann deine Einatmung (3 - 3).

Deine Lungen werden nach einigen Monaten Übung gesünder und kräftiger, dein Blut besser gereinigt sein.

Deine normale Atmung wird sich vielleicht ändern; möglicherweise wird sie z.B. 3 - 3 statt vorher 2 - 2.

Atme ganz normal, während du Gehmeditation übst.

Das Maß deiner Schritte wird zu deinem eigenen Maß.

GEHEN UND STEHEN - JEDE HANDLUNG SETZT BUDDHAS WERK FORT

Ich habe dir bereits vorgeschlagen zu gehen, wie ein Buddha geht; Schritte zu machen, wie sie ein Buddha macht. Jeder Schritt prägt deinen Frieden, deine Entspanntheit in die Erdoberfläche. So wird die Erde, auf der du gehst, geheiligt.

1968 hatte ich die Möglichkeit den Linh Thuu Berg zu besuchen; dort hat Shakyamuni Buddha einmal gelebt.

Ich hatte die Gelegenheit allein und achtsam auf den Wegen zu gehen, auf denen Shakyamuni einst gegangen ist. Ich stand auf dem Stück Land, auf dem Jahrhunderte zuvor seine stille Hütte errichtet war. Ich saß auf dem Felsblock, auf dem er damals saß und sah die rote Sonne am Horizont versinken, genauso wie er dies gesehen hat vor langer Zeit. Da fühlte ich, daß, wenn ich nicht so gehe, so stehe, die Dinge nicht so betrachte, wie der

Buddha dies getan hat, daß ich dann sein Werk nicht fortsetzen kann.

Genauso ist es bei dir. Wenn du nicht gehst, stehst, sitzt und die Dinge so siehst wie der Buddha, so kannst du nicht des Buddha Werk zum Wohle aller Lebewesen fortsetzen. Nicht durch das Predigen der Sutras manifestieren wir den Weg von Achtsamkeit und Weisheit, sondern durch die Art und Weise, wie wir im täglichen Leben gehen, stehen, sitzen und sehen.

Es gibt keine Erleuchtung außerhalb des alltäglichen Lebens.

EINE LOTUSBLUME ERBLUHT AUS JEDEM FUßSCHRITT

Wenn ein Künstler ein Bild malt oder eine Statue formt, die den Buddha darstellt, wie er auf einem Lotus sitzt, so tut er dies nicht allein, um den Buddha zu ehren. Der Künstler möchte zeigen, daß der Buddha in Bewußtheit und Frieden sitzt.

Jeder von uns setzt sich viele Male am Tag hin, aber nur sehr wenige von uns können so friedvoll sitzen wie ein Buddha.

Für viele von uns ist es, wenn wir uns niedersetzen, so, als hätten wir uns auf eine Unterlage voll glühender Kohlen gesetzt; kaum daß wir sitzen, denken wir schon wieder an etwas anderes und springen auf.

Selbst wenn der Buddha auf einem Stein sitzend dargestellt ist, drückt seine Haltung Ruhe aus, als säße er auf einem Lotus.

Als noch junger Mönch wurde ich gelehrt vor dem Hinsetzen folgenden Gedanken in mir zu erwecken: Chánh thân doan toa duóng nguyên chúng sanh, toa bô dê tòa, tâm vô só truóc. Das bedeutet: Indem ich mich hinsetze, wünsche ich, daß alle Lebewesen auf dem Thron der vollständigen Erleuchtung sitzen mögen, und ihr Geist frei ist von Illusionen und falschen Ansichten.

Nachdem wir diesen Gedanken in uns hatten erstehen lassen, sollten wir uns achtsam hinsetzen.

So lernt man, wie ein Buddha zu sitzen.

Ich möchte gerade denen, die in das 'Reine Land' eingehen

möchten, noch einmal sagen: Sitzt bitte jetzt auf einem Lotus. Wartet nicht, bis ihr das 'Reine Land' erreicht habt. Werdet bitte genau in diesem Augenblick in einem Lotus neugeboren. Wenn ihr jetzt neugeboren einer Lotusblume entsteigt und auf dem Lotusthron sitzt, dann braucht ihr nicht länger an der Existenz des 'Reinen Landes' zu zweifeln.

Dasselbe gilt für das Gehen.

Gewöhnlich ist der neugeborene Buddha dargestellt, wie er sieben Schritte macht. Bei jedem Schritt erblüht eine Lotusblume aus dem Abdruck, den sein Schritt auf der Erde hinterlassen hat.

Wir sollten fähig sein, Schritte zu machen, die so friedlich sind, daß eine Lotusblume unter jedem dieser Schritte erblühen kann. Wenn du nächstes Mal übst, versuche es; laß eine Lotusblume unter jedem deiner Schritte erblühen, genauso wie ein neugeborener Buddha dies vermag.

Du brauchst dich nicht minderwertig oder deiner Aufgabe nicht gewachsen zu fühlen. Wenn dein Schritt ruhig ist, ist er würdig, einen Lotus aus sich erblühen zu lassen. Auch du bist ein Buddha, wie alle anderen auch. Es war der Buddha, der dies gesagt hat. Er sagte, daß jedes Lebewesen das Potential in sich trägt zu erwachen.

Gehmeditation zu üben bedeutet, ein Leben in Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit und Erleuchtung sind Eins.

DAS WUNDER - AUF DER ERDE ZU GEHEN

Friedliche und entspannte Schritte auf dieser Erde zu machen, das ist ein Wunder. Einige Leute meinen, daß nur Laufen auf brennenden Kohlen, auf Nägeln oder auf Wasser als Wunder bezeichnet werden kann.

Aber ich glaube, daß das Laufen auf der Erde schon ein Wunder ist. Neige Marchand hat für die Übersetzung des Buches: "The

Miracle of Mindfulness", ins Französische, den Titel gewählt: "Le Miracle, c'est de marcher sur terre", (Das Wunder - auf der Erde zu gehen). Ich mag diesen Titel sehr.

Stell dir einmal vor, du und ich wir seien Astronauten. Wir sind auf dem Mond gelandet und können nicht zur Erde zurückkehren,

da die Antriebsmotoren unseres Raumschiffes nicht mehr funktionieren, und wir keine Möglichkeiten haben, sie zu reparieren. Vom Kontrollzentrum erfahren wir, daß man uns kein anderes Raumschiff rechtzeitig schicken kann, um uns noch zu retten, und wir wissen sehr gut, daß wir in zwei Tagen sterben werden, da unsere Sauerstoffvorräte dann verbraucht sind. In diesem Moment wünschen du und ich uns nichts sehnlicher, als auf unseren wunderbaren Planeten zurückkehren zu können und zusammen friedvolle Schritte zu machen. Jetzt, wo wir wissen, daß der Tod unvermeidlich ist, können wir ermessen, wie kostbar die Schritte auf der grünen Erde sind.

Laß uns nun vorstellen, wir seien Astronauten, die überlebt haben und in der Lage waren, auf die Erde zurückzukehren. Wir sind glücklich, friedvoll auf unserem grünen Planeten gehen zu können.

Dieses Wunder drücken wir mit jedem unserer Schritte aus.

Das genau ist gemeint mit dem Erblühen einer Lotusblume aus jedem Schritt. Bitte, übe dies und sei dir bewußt, daß du wunderbare Schritte auf der Erdoberfläche machst. Die Erde wird vor deinen Augen und unter deinen Füßen als ein Wunder erstehen.

Mit dieser Achtsamkeit, mit dieser Methode der Konzentration kannst du dich glücklich und frei auf der Erde bewegen.

Versuch einmal wie ein Kind zu stehen, während es spielt, mit nur einem Fuß auf der Erde zu stehen. Du kannst dann unter deinem Fuß die ganze runde Erde sehen. Während du gehst, kannst du auch deinen Blick senken und den Boden klar vor dir sehen, auf den du deinen Fuß setzen willst. Gehst du achtsam

auf diesem Boden, so bist du dir zur selben Zeit der Erde und deines Fußes bewußt. Mit deinem geistigen Auge kannst du sehen, daß dein Fuß ein königliches Siegel ist. Gehst du in der Meditationshalle, so kannst du jeden dieser Sätze zum Thema der Meditation machen:

"das Siegel eines Königs", "eine Lotusblume erblüht aus jedem Schritt", und "die Erde ersteht".

WÄHLE EIN OBJEKT FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT

Gehmeditation zielt ab auf Achtsamkeit und Frieden.

Achtsamkeit und Frieden gilt es kontinuierlich zu entwickeln und zu bewahren, darum gebrauchen wir Atem, Gehen, Zählen und das 'Halb - Lächeln'. Diese vier Elemente ermöglichen die Ent-faltung von 'niêm' und 'dinb'. 'Niêm' bedeutet Bewußtheit, Achtsamkeit;

'dinb' bezeichnet 'die Aufmerksamkeit auf einen Punkt richten' und damit das Gegenteil von Zerstreutheit.

Gehmeditation bringt Achtsamkeit, Konzentration und Frieden hervor.

Die vier Elemente - Atem, Zählen, Gehen und 'Halb - Lächeln' - müssen nicht immer zusammen geübt werden. Es gibt Zeiten, wo schon das bewußte Gehen genug ist. Deinem Atem zu folgen, zu zählen und das 'Halb - Lächeln' sind sinnvoll, wenn es schwer ist, die Achtsamkeit aufrecht zu erhalten. Doch wenn du deine Konzentration zu sehr z.B. auf das Gehen richtest, wird deine Achtsamkeit für deine Atmung und das Zählen vielleicht schwächer. Das ist wie bei einer Glühbirne, die in dem Moment dunkler wird, wo das elektrische Heizgerät angeschaltet wird. Vielleicht fragst du dich, ob du noch die anderen Wunder erleben kannst, wenn du dich ausschließlich auf das Gehen konzentrierst: die wohltuende Kühle im Schatten der Eichen-bäume; der würzige Geruch des frisch geschnittenen Grases.

Ja, deine Aufmerksamkeit neigt dazu schwächer zu werden, wenn das Umfeld, auf das du dich konzentrierst, größer wird. Doch ist es gut, wenn du fähig bist, deine Achtsamkeit während

des Gehens zu bewahren.

Wenn du dich auf das Erblühen einer Lotusblume konzentrieren willst, solltest du dies ausschliesslich tun.

Wenn du das Bild der Erde, die vor dir ersteht, wählst, so richte deine Aufmerksamkeit allein auf die Erde, wie sie bei jedem deiner Schritte neu vor dir ersteht. Setzt du deinen Fuß auf, so siehst du unmittelbar die ganze Erde unter deinem Fuß. Dein Fuß und die ganze grüne Erde können so gleichzeitig wahrgenommen werden.

Möchtest du deine Aufmerksamkeit auf den Geruch des Grases richten, den Schatten der Bäume, den Himmel oder die Wolken, so unterbreche dein Gehen. Behalte deine Atmung bei und nimm aufmerksam wahr, laß ein 'Halb - Lächeln' auf deinem Gesicht sein, bewahre es natürlich und laß es nicht zur Grimasse erstarren. Setze nach einiger Zeit deine Gehmeditation fort und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf das Gehen.

WORTE BENUTZEN ALS OBJEKT DER AUFMERKSAMKEIT

Außer dem Zählen deiner Schritte kannst du auch Worte oder einen Spruch nehmen, um dich darauf zu konzentrieren.

Ist dein Atemrhythmus z.B. 4 - 4, und du meditierst über "eine Lotusblume erblüht aus jedem Schritt", so kannst du leise für dich wiederholen: 'Lo - tus Blu - me/ Lo - tus Blu - me'. Wenn deine Atmung 2 - 4 ist, kannst du dir sagen 'Lo - tus/ Lo - tus Blu - me'.

Wenn du meditieren möchtest über die grüne Erde, dann kannst du sagen: 'auf grü - ner Er - de/ auf grü - ner Er - de' (5 - 5), oder 'auf grü - ner Er - de/ gehn auf grü - ner Er - de' (5 - 6).

Denke daran, dir einen Satz zu suchen, der die dem Atemrhythmus entsprechende Anzahl von Silben enthält.

Ist deine Übung darauf gerichtet, das 'Reine Land' zu verwir-

klichen, so kannst du leise wiederholen 'A - mi - ta - bha/ A - mi - ta - bha' (4 - 4), oder 'Na - mo A - mi - ta - bha/ Na - mo A - mi - ta - bha' (6 - 6).

Diese Methode eignet sich gut für Menschen, deren Sprache einsilbig strukturiert ist. Die Silben verbinden deinen Atem mit deinen Schritten und zur selben Zeit lassen sie die grüne Erde erstehen.

DIE ZUKUNFT DER MENSCHLICHEN WESEN HÄNGT AB VON DEINEM SCHRITT

Bewege dich natürlich, wenn du Gehmeditation übst; du mußt deine Handflächen nicht zu einer Lotusblüte zusammenlegen oder eine zu formale Haltung einnehmen. Suche dir eine relativ ruhige Wegstrecke in einem Park oder entlang eines Flußufers. In einem Zen - Zentrum kannst du natürlich jederzeit üben. Jeder, der dich gehen sieht, wird erkennen, daß du Gehmeditation übst und wird dich nicht stören. Wenn dir jemand auf deinem Meditationsweg begegnet, brauchst du nur 'Gassho' zu machen - (die Handflächen in Form einer Lotusblüte vor der Brust zusammenlegen) - und dann fahre mit deiner Gehübung fort.

Als ich in Seaux (Frankreich) lebte, übte ich Gehmeditation gewöhnlich am frühen Morgen und Abend. Der Hund des Nachbarn kam dann meist heraus und bellte mich an.

Im "Zen Arts Center" in Mount Tremper, im Norden des Staates New York, zeigte ich amerikanischen Zen Studenten die Übung der Gehmeditation. Eines Morgens tauchte auch hier ein Hund auf, der uns hinterher bellte. In Amerika, ebenso wie in Frankreich, sind die Hunde nicht gewöhnt an eine entspannte und ruhige Art des Gehens. Wenn du aber sehr schnell gehst, finden sie das normal und beachten dich nicht. Ich sagte zu den Studenten: "Wenn ich nächstes Jahr wiederkomme, um mit euch Gehmeditation zu üben, wird der Hund vielleicht nicht mehr

bellt, wenn wir vorübergehen. Ihr werdet Gehmeditation das ganze Jahr über üben können, und der Hund wird vertraut mit eurer Art des achtsamen Gehens". Alle stimmten mir zu.

Manchmal denke ich, daß unsere Art zu gehen, zu stehen, zu sitzen und die Dinge zu betrachten, Auswirkungen hat auf die Tier- und Pflanzenwelt. Wieviele Tier- und Pflanzenarten sind schon ausgestorben, durch die Schäden, die wir unserem Lebensraum zugefügt haben. Diese Lebensbedingungen kehren sich nun gegen uns. Das verseuchte Trinkwasser und die schlechte Luft haben begonnen, menschlichen Wesen zu schaden.

Bis zu diesem Zeitpunkt wurden schon weit mehr als 50 000 Kernwaffen produziert, und sie reichen aus, Dutzende von Erdbällen zu vernichten. Doch wir fahren fort, mehr und mehr Waffen herzustellen, und es scheint, daß wir es nicht beenden können.

Wir Menschen gleichen einem Schlafwandler; wir wissen nicht, was wir tun, noch wo wir hinsteuern.

Ob menschliche Wesen noch aufwachen können oder nicht, hängt davon ab, ob jeder von uns gewissenhafte und achtsame Schritte machen kann.

Darum hängt die Zukunft der Menschheit, ebenso wie die Zukunft allen Lebens hier auf der Erde, ab von deinen Schritten.



LAß MICH MIT DEINEN FÜßEN GEHEN

Der Vietnam Krieg hat dem vietnamesischen Volk unzählbare Verletzungen an Körper und Geist zugefügt.

Es gibt viele Buddhisten, die einen Arm verloren haben und nun nicht mehr in der Lage sind, ihre Handflächen zusammenzulegen, um zum Buddha zu beten oder einander zu grüssen. Viele Buddhisten haben ein Bein verloren und können nicht länger in der Lotus- oder Halb-Lotus Position sitzen, um zu meditieren, sie können nicht mehr Gehmeditation üben.

Im letzten Jahr kamen zwei dieser Menschen zum Phuong Van Tempel, um während des 'Retreats' zu üben. Wir mußten verschiedene Methoden ausprobieren, damit sie üben konnten. Sie saßen auf Stühlen in der Ecke der Meditationshalle, während die anderen auf ihren Kissen und Matten auf dem Holzboden in der Lotus- oder Halb-Lotus Position saßen. Ich zeigte ihnen, wie man Gehmeditation im Zendō übt; schlug ihnen vor, sich eine Person auszusuchen, die gerade Gehmeditation übt und dieser Person mit den Augen zu folgen, Eins zu werden mit dieser Person, ihren Schritten in Achtsamkeit zu folgen. Auf diese Weise können sie friedvolle und ruhige Schritte auf dem Holzboden machen. So können auch die, die nicht gehen können, Lotusblumen aus ihren Schritten erblühen lassen. Die Menschen haben dies geübt, und sie empfanden die Methode als hilfreich und fruchtbar. Als sie das erste Mal so übten, sah ich Tränen in ihren Augen. Du hast zwei Arme und zwei Beine, du kannst deine Handflächen zu einer Lotusblume zusammenlegen und auf einfache und entspannte Weise Sitz- und Gehmeditation üben.

Du solltest wissen, wie glücklich du bist.

Laßt uns meditativ gehen im Bewußtsein, daß wir dies üben für uns und unsere Freunde, die auf dem Stuhl sitzen und unseren Schritten folgen.

Begreifst du, daß du für viele Mitmenschen gehst?

GEHEN UM FRIEDEN ZU FINDEN

Du kannst Gehmeditation auch mit einer anderen Person üben, wenn ihr, ohne zu sprechen, zusammen geht; doch ist es einfacher sich zu konzentrieren, wenn du alleine übst. Ich stehe jeden Morgen früh auf, um Gehmeditation zu üben; und während des Tages übe ich, wann immer ich freie Zeit habe, von fünf Minuten bis zu einer halben Stunde.

Gehmeditation kann Frieden, Achtsamkeit und viel Glück bringen. Laßt uns jeden Weg auf dieser Erde in einen Weg der Gehmeditation verwandeln. Wenn du keine Gehmeditation übst, so tust du dir selbst nichts Gutes; du tust mir nicht gut, und dem Leben aller Wesen erweist du auch keine Wohltat.

In den ersten Tagen der Übung verlangsame deine Schritte; sie mögen noch unsicher sein, wie die Schritte eines Babys, wenn es beginnt laufen zu lernen. Folge deinem Atem, konzentriere dich auf deine Schritte, und du wirst herausfinden, daß sie sicherer werden.

Hast du schon einmal eine Katze beobachtet, wenn sie sich langsam bewegt, oder eine Kuh? Die Kuh macht sehr genaue und sichere Schritte. Die Katze bewegt sich sanft und geschmeidig. Wenn du regelmäßig Gehmeditation übst, wirst du sehen, daß deine Schritte auch genauer, sicherer und geschmeidiger werden.



SO GEHEN, DAß ALLE WESEN IN FRIEDEN SIND

Die Luft scheint frühmorgens und abends kühler und reiner zu sein als am Tag. Keine Energiequelle ist so heilsam wie frische Luft. Während du Gehmeditation übst, nimmst du diese Energie in dich auf und fühlst dich kräftiger in Körper und Geist. Bei regelmäßiger Übung wirst du eine Veränderung in deinem täglichen Leben erkennen können.

Deine Bewegungen werden leichter werden, nicht mehr so überhastet, und du wirst bewußter in deinem Tun. Während du mit deinen täglichen Aktivitäten beschäftigt bist, wirst du sehen, daß du ruhiger bist, die Dinge tiefer begreifst und die Welt mit mehr Mitgefühl betrachtest.

Jede Art, bekannt oder unbekannt, groß oder klein, - vom Mond und den Sternen, bis zu den Blättern und den Raupen - alles wird friedvoll werden, auf Grund der Schritte, die du machst.

DU KANNST NUR DANN VOLLER LIEBE SEIN, WENN DU KLAR SIEHST UND VERSTEHST

Bevor ich schließe, möchte ich dir gern noch etwas anvertrauen. Ich habe dir erzählt, daß unsere Welt jedes Wunder des 'Reinen Landes' enthält. Aber ich habe dich nicht daran erinnert, daß unsere Erde etwas hat, was das 'Reine Land' nicht hat: die Anwesenheit von Leiden.

Wenn ich zögere und nicht in die Welt des 'Reinen Landes' eingehen möchte, dann nicht allein, weil es im 'Reinen Land' keine Apfel - und Kastanienbäume gibt, sondern auch, weil es dort kein Leiden gibt. Die erste und fundamentalste Sache, die ein Buddhist zu begreifen hat, ist die Anwesenheit von Leiden

in unserer Welt.

Shakyamuni Buddha hat hierauf in der ersten der vier Edlen Wahrheiten hingewiesen. Wenn du dies nicht erkennst, kannst du nicht wirklich ein Buddhist werden.

Es ist die Wahrnehmung des Leidens, die Mitgefühl erzeugt und den Willen, unseren Lebensweg zu verwirklichen.

Mit-Leid und Weisheit sind Eins.

Als ich nach Europa zurückkehrte, nachdem ich versucht hatte, den 'boat people' zu helfen, empfand ich sehr deutlich, daß das westliche Leben nicht mein Leben war. Ich war gerade Zeuge geworden von den Leiden der Flüchtlinge auf See und landete nun auf dem Flughafen von Paris. Bei meiner Fahrt nach Hause, fuhr ich vorbei an Einkaufszentren, Supermärkten und Stadtzentren mit ihren farbigen Lichtern. Es war, als bewegte ich mich in einem Traum. Wie war es möglich, daß es einen solchen Unterschied zwischen zwei Situationen gab? Auf der einen Seite die elende Situation der Menschen auf See, die verfolgt, beraubt, vergewaltigt und getötet wurden; auf der anderen Seite die Situation von Menschen, die ihr Vergnügen zu suchen schienen, im Alkohol und in farbig glitzerndem Neonlicht.

Keine einzige der heiligen Lehren kann die direkte Wahrnehmung des Leidens ersetzen.

Während des Vietnam Krieges konnten die Menschen im Westen Szenen des Krieges im Fernsehen sich ansehen. Ich frage mich, ob sie wirklich ein Verständnis für die Situation entwickeln konnten, durch das Betrachten der Bilder auf ihren Bildschirmen. Ich habe solche Bilder auch gesehen, und ich glaube nicht, daß sie wirkliches Leiden vermitteln, erfahrbar machen können.

UNTERSCHLAGE NICHT DIE HÄLFTE DES DHARMA SCHATZES

Ich begreife unser tägliches Leben als die beste Grundlage, von der wir lernen, wie wir friedvoll leben können. Manchmal identifizieren Mahāyāna Lehrer den Dharma Schatz mit dem Guten und Schönen. In dem Ausspruch: "Violetter Bambus und gelbe Blumen sind nichts anderes als der Dharma Schatz; weiße Wolken und der Mond entfalten die ganze Wahrheit", wird die Hälfte unserer wahren Natur unterschlagen.

Das wahre Gesicht unserer wahren Natur ist auch der Schmutz -Gier, Haß, Unwissenheit - das Leiden und Morden unter den Menschen. Im 'Reinen Land' wird der Gesang der Vögel zur Stimme des Dharma. Auch auf Erden kann der Gesang der Vögel unsere wahre Natur offenbaren. Ein Meister sagte einst: "Alle Dinge sind von Anbeginn weder geboren noch vergehen sie". Er machte ein Gedicht als Kommentar:

*Wenn der Frühling kommt,
Feiern tausende von Blumen.
Und der goldne Vogel singt
Im grünen Weidenbaum.*

Für uns drückt das Singen von den Vögel oft Freude und Schönheit und Reinheit aus; es erweckt unsere Liebe zum Leben.

Aber wenn wir tiefer begreifen, sehen wir, daß Vogelgesang auch Leiden erzeugen kann.

Eines Tages, als ich ruhig im Wald saß, durchfuhr mich ein Zittern, als ich den Ruf eines Vogels hörte. Ich konnte sehen, daß die Würmer, die unter dem Laub oder in der Aushöhlung eines Baumes verborgen waren, ebenfalls zitterten, genauso wie ich es tat. Der Ruf der Vögel kann Würmer und Insekten verängstigen; so wie Menschen Angst empfinden, wenn sie das Brüllen eines Tigers hören. Das Lied, das Schönheit ausdrückt, kann ebenso Angst und Leiden hervorrufen.

BODHISATTVAS ERWÄHLEN ALS UNSERE REISE- GEFÄHRTEN

Gehmeditation zu üben, hilft uns, unsere Augen zu öffnen für die vielen Wunder des Universums. Es verwandelt unsere Erde in das 'Reine Land'. Es hilft uns, Ärger und Sorgen fallen zu lassen und bringt uns Frieden. Aber Gehmeditation hilft uns auch, das Leiden in der Welt wahrzunehmen. Ich sage oft zu Zen Studenten: Wenn ihr nicht wahrnehmt, was vor euch und um euch herum geschieht, wie könnt ihr dann erwarten, eure eigene Natur zu erkennen. Ihr könnt eure wahre Natur nicht sehen, wenn ihr die Augen verschließt. Im Gegenteil: Ihr habt eure Augen zu öffnen und aufzuwachen, um die wirkliche Situation in der Welt zu erfassen. Nur so könnt ihr euren ganzen Dharma Schatz, euren eigenen Dharma Körper vollständig sehen. Die Bomben, der Hunger, das Streben nach Reichtum und Macht - das alles ist nicht getrennt von eurer Natur, sondern Teil von ihr.

Die Landstraßen mit dem Geruch von frischem Heu, die Wege im Schatten der Eichen, die Wege, bedeckt mit einem Teppich aus farbigem Laub - dies sind deine Gehmeditationswege. Bitte, erfreue dich an ihnen. Sie führen dich nicht in ein Vergessen; vielmehr kannst du, wenn du gehst, bewußter werden; du kannst aufwachen, so daß du das wirkliche Leiden in der Welt sehen kannst.

Dann ist jeder Weg, jede Straße - von den Außenvierteln Beirut bis zu den Straßen Vietnams, wo Minen vergraben sind, die noch immer explodieren und Kindern und Bauern das Leben nehmen - jeder Weg dieser Welt ist dein Gehmeditationsweg. Wenn du einmal erwacht bist, wirst du nicht zögern diese Wege zu gehen.

Du wirst leiden, aber nicht aus Zweifel, Arger oder Angst um dich selbst. Du wirst leiden aus tiefer Verbundenheit mit allen Wesen,

denn du empfindest das grenzenlose Mit-Leid eines Erleuchteten,
eines Bodhisattvas.