

## Leiden mit guten Gefühlen und Leiden mit schlechten Gefühlen

Zen-Meister Wu Bong

*Während eines Zen-Workshops am 9. September 1990.*

**Frage:** Was meinen Sie mit „Leiden“? Ich habe irgendwo gelesen, dass Leiden eigentlich nicht das ist, für was wir es gewöhnlich halten.

**Zen-Meister Wu Bong:** Es gibt viele Arten von Leiden: körperliche Schmerzen, emotionale Schmerzen, psychische Schmerzen. Manchmal sind Menschen glücklich, aber dieses Glück ist auch eine Art von Leiden. Wenn z. B. jemand Kokain nimmt, fühlt er sich sehr gut. Aber das ist auch Leiden. Die Wurzel dieses Glücks ist Leiden. Leiden bedeutet also nicht einfach nur schlechte Gefühle zu haben.

Manchmal empfinden wir Leiden mit guten Gefühlen, manchmal Leiden mit schlechten Gefühlen. Jemand kann sehr glücklich sein, weil er oder sie an etwas festhält. Diese Art von Glück enthält bereits die Samen des Leidens. Die Samen des Leidens liegen in unserem Festhalten, in unseren Erwartungen, darin, dass wir etwas von einer Situation wollen. Solange du „Ich, Mein, Mir“ hast, leidest du, ob du es weißt oder nicht.

**Frage:** Bedeutet Zen dann, nicht in den Kategorien „Ich, Mein, Mir“ zu denken und das Leiden verschwindet?

**Zen-Meister Wu Bong:** Wenn du Zen erlangst, wirst du noch mehr leiden. Wenn du nicht leiden willst, solltest du Zen nicht probieren. Denn wenn du praktizierst, wird das Leiden aller Wesen dein Leiden. Dann gibt es kein „mein Leiden“, aber es gibt immer noch Leiden in der Welt.

Wir sprechen oft über Mitgefühl. Viele von uns wollen mitfühlender werden, aber wir verstehen nicht immer, was Mitgefühl ist. Mitgefühl ist kein Gefühl. Mitgefühl bedeutet nicht, mit jemandem mitzuleiden. Mit einem Hungrigen mitzuleiden wird seinen Magen nicht füllen. Mitgefühl bedeutet: Moment für Moment, was tust du? Wenn jemand Hunger hat, was kannst du tun?

Vor zehn Jahren z. B. war ich sehr krank und musste ins Krankenhaus. Die Ärzte dachten, dass ich bald sterben würde und so waren alle meine Freunde sehr besorgt um mich. Unter den Menschen vom Zen Zentrum, die mich besuchen kamen war auch eine sehr emotionale Person. Nach jedem ihrer Besuche war ich ganz erschöpft, weil ich so viel Energie aufbringen musste, um sie aufzumuntern.

Um es noch klarer zu machen, denk an die Arbeit eines Lehrers. Da wir Menschen sind, ist es für einen Lehrer nicht ungewöhnlich einige Schüler besonders zu mögen und andere vielleicht sogar überhaupt nicht leiden zu können. Die Aufgabe eines Lehrers ist es jedoch, die Schüler zu motivieren, zu loben und gute Noten zu geben, wenn sie es verdienen. Ob er sie mag oder nicht. Und er muss auch schlechten Schülern korrekte Noten und hilfreiches Feedback geben, selbst wenn es seine Lieblingsschüler sind. Eine andere Bezeichnung dafür lautet Mitgefühl.

Mitgefühl bedeutet also die jeweilige Situation klar zu erleben, eine korrekte Beziehung zu bewahren und korrekt zu handeln. Moment für Moment.

Aus: Zen Life, Moment Life – The Teaching of Zen Master Wu Bong (englisch), S. 104-105.