

Was du auch machst, du erreichst nicht,  
dem Leben etwas hinzuzufügen  
oder wegzunehmen.

*Klaus Wansleben*

Bleibe einfach ganz ruhig,  
so wie du bist  
und unternehme,  
das Leben zu unterhalten:  
Essen, wenn du hungrig.  
Schlafen, wenn müde.  
Trinken, wenn durstig.  
Warm anziehen, wenn kalt.  
Einfach das Alltägliche.

Es gibt nichts zu gewinnen,  
noch zu verlieren.  
Das, was da ist,  
ist in sich vollständig  
und gibt sich dir.

Es gibt Menschen, die meinen,  
wenn ich einen missachte,  
so würde ich frei von ihm.  
Wenn ich ihn so sehe,  
dass ich auch so sein könnte wie er,  
dann kann ich mich auch trennen.  
Ich bin frei von dem Menschen,  
den ich lieben kann.

So wie ich einen Menschen sehe,  
so sehe ich mich.  
Ich kann mich nicht  
wertvoller ansehen als ihn.

Wie kann nun ZEN gesehen und empfunden werden? Menschen erhoffen sich vom ZEN ein besseres Leben, eine Beseitigung der Probleme und der Angst. Zen ist dann so, als wenn ich auf ein Schiff steigen würde, welches mich zum rettenden Ufer fahren sollte. Ist es so möglich? So beginnen viele Menschen ihre Meditation!  
In Wirklichkeit geht es nicht ums Glücklichein. Es geht um etwas, was jenseits von Glück und Unglück, richtig und falsch und gut und schlecht liegt. Es geht darum, dass das begonnene Leben sich voll entwickeln kann. Es geht um das Leben. Um bei den Ochsenbildern zu bleiben, ich bin lediglich der Reiter des Ochsen, das Sinnbild der Wesensnatur (Buddhanatur). Wenn ich Leid empfinde, z.B. im Verhältnis von Mann und Frau, oder im Verhältnis zwischen den Eltern und Kindern, oder auch am Arbeitsplatz, so kommt es immer auf meinen Standort an. Ich kann ihn ändern und werde frei von Not und Angst. Ich stelle plötzlich fest, die Freiheit von Not und Angst entspricht meinem Wesen. Dorthin zu gelangen, ist meine Übung. Es geht also um den Wechsel des Standortes. Er erwartet mich. Es ist eine natürliche Entwicklung, die zum Leben gehört. Keiner möchte Gefangener auf der Entwicklungsstufe sein, wo Not und Angst Zuhause sind. Ich gehe weiter in meiner Entwicklung – ganz natürlich.  
Bonn, 10.8.2013 --- KLAUS ---