

# Die Lehre der einen Hand

Die Lehre der einen Hand“- In diesem Teisho „spielt“ H. Platov mit einem in Zen-Kreisen berühmten Koan vom „Klatschen der einen Hand“ . Er greift das Thema auf, nutzt es aber auf seine eigene Art und Weise. Diese Spontaneität ist das Charakteristikum eines authentischen Zen-Vortrages.

## Die Lehre der einen Hand

In der Rinzai-Zen-Schule gibt es ein sehr berühmtes Koan, das von [Hakuin Zenji](#) stammt. Es lautet: „Was ist das Geräusch der einen Hand?“ Ihr alle kennt das klatschende Geräusch von zwei Händen, doch was ist das Geräusch einer Hand? Unabhängig von diesem Koan liebe ich es, von der „Lehre der einen Hand“ zu sprechen. Dabei benutze ich die menschliche Hand, um die Lehre Buddhas und des Zen darzulegen.

Die Hand hat zwei Flächen: die Innenfläche und die Aussenfläche. Es ist eine Hand, aber mit zwei Seiten. Diese Seite (H.P. zeigt auf die Innenseite) ist die Seite des Tuns; diese Seite (er zeigt auf die Aussenfläche) kann nichts tun. Doch diese Seite, die nichts tun kann, macht es möglich, die Seite, die tut, zu benutzen. Nochmals: Es ist eine Hand mit zwei Seiten oder zwei Aspekten. Die Seite, die nichts tun kann, erlaubt es, dass die andere Seite etwas tun kann.

ooo

Zur Hand gehören natürlich auch die Finger. Diese haben sich im Laufe der menschlichen Evolution auf eine bestimmte Art entwickelt. In dieser Hinsicht spiegelt die Hand den typisch menschlichen Bewusstseinszustand. Man könnte es auch das Ich-Bewusstsein nennen.

Wir leben in einer Existenzform, die für uns sehr dualistisch ist. Wir unterscheiden aussen und innen, vorne und hinten, links und rechts, oben und unten, klein und gross, weiblich

und männlich, jung und alt, usw. Das sind lauter Dualitäten. Wenn wir diese Dualitäten reduzieren, sprechen wir von Polarität, z.B. von der Polarität von negativ und positiv, wie die Chinesen es in der Lehre von Yin und Yang tun.

Es gibt ein Bewusstsein, das dem Ich-Bewusstsein übergeordnet ist oder besser gesagt, dass vor dem Ich-Bewusstsein und unabhängig davon existiert. Es gibt ein Gewahrsein als solches. Dank diesem Bewusstseins können wir erkennen, dass alle Zweiheiten verschiedene Aspekte eines Einen sind. Dieses ermöglicht es uns zu sagen: „Ja, es gibt eine Existenz.“

In unsere zwei Hände sind also eine Manifestation des Bewusstseins und aktualisieren die Einheit in der Zweiheit.

## Der leere Geist

Man kann die Hand auch benutzen, um die Lehre von *Mu* zu erläutern. *Mu* ist japanisch und steht für „nichts“, „ohne“, „frei von ...“, „leer“. Eines der zentralen Prinzipien der Zen-Lehre ist *Mushin*. Das wird übersetzt als „Mu-Geist“ und bedeutet, „leerer Geist“. Es ist der Geist ohne Ich. Ichlosigkeit ist die Natur unseres wahren Wesens. Die Aktivität des ichlosen Geistes heisst dementsprechend *Mui*, Nicht-Tun.

Die Lehre von *Mui* geht auf den ursprünglichen Taoismus zurück und wurde im Zen übernommen. Es ist also die Lehre vom „Nicht-Tun“, manchmal auch ausgedrückt als „Tun im Nicht-Tun“. Gemeint ist also ein ichloses Tun.

Im ichlosen Tun überwindet der Mensch die Dualität von Ja und Nein, gut und schlecht, usw.

Das ichlose Tun beruht auf fünf Prinzipien, die sich schön an den fünf Fingern erläutern lassen:

# Nicht-Ich

Das erste Prinzip (H.P. zeigt den Daumen) ist das Prinzip von Nicht-Ich, Non-Ego, oder anders gesagt: kein Ich. Ich benutze dafür den Daumen, weil der in der menschlichen Hand so prominent ist, ohne ihn kann man kaum etwas greifen. In unserem gewöhnlichen Tun und Lassen, ist das Ich ebenfalls sehr prominent. Aber es gibt nun einmal etwas, das existiert und kein Ego hat. Es scheint, dass dieses ichlose Etwas, der Grund oder der Boden ist, aus dem das Ego oder Ich-Bewusstsein entsteht. Vor dem Ich ist das Nicht-Ich. Nicht-Ich ist also das Fundament, aus dem alle Lebenserscheinungen kommen.

## Keine Identifikation

Wo ein Ich ist, gibt es Identifikation. Also finden wir in Verbindung mit Nicht-Ich das nächste Prinzip, das Prinzip von Nicht-Identifikation (H.P. zeigt den kleinen Finger). Gewöhnlich sind wir ja mit unserem Selbst identifiziert, mit unseren Ideen, Gedanken, Gefühlen und Taten. Identifiziert-Sein heisst, all diesem eine eigene Identität zuzuschreiben. Konkret ausgedrückt, sagen wir zu allem „Ich“. *Ich* fühle, *ich* denke...

Man weiss natürlich, dass in der Ausübung von [Dhyana](#), der Zen-Form der Meditation, das Ich und alles, was daran hängt, alles, womit sich das Ich identifizieren kann, worin es seine Identität zu haben scheint, verschwindet. Was dann übrig bleibt, ist das Gewahrsein als solches, das Gewahrsein ohne Eigenschaften, Grenzen oder andere Attribute. Dieses reine Gewahrsein hat kein Ich und ist vollkommen neutral. Es ist nicht im Zustand der Identifikation mit irgendetwas. Deshalb gehören Nicht-Ich oder Nicht-Selbst und Nicht-Identifikation zusammen.

Und wenn der Daumen und der kleine Finger sich berühren, hat das ganz automatisch eine Wirkung auf die restlichen Finger.

## Kein Zweck

Als nächstes nehmen wir den Mittelfinger als Vertreter für Zwecklosigkeit. Zwecklosigkeit bedeutet Handeln ohne Absicht und Erwartung. Das ist natürlich etwas, das in der Zen-Praxis ganz besonders betont wird; aber für unser persönliches Ich-Bewusstsein ist es etwas sehr Schwieriges. Wir wollen ja zweckmässig und auch bedeutungsvoll leben. Alles muss einem Zweck dienen, und gewöhnlich denkt man, was keinen Zweck hat, hat auch keine Bedeutung und umgekehrt. Doch in der Natur von Nicht-Selbst gibt es auch keinen Zweck und keine Absicht.

## Offene Weite

In der Überlieferung erzählt man sich die Geschichte von einer Begegnung von Kaiser Wu mit [Bodhidharma](#), der von Indien nach China in das Reich Wu gekommen war. Kaiser Wu besuchte ihn und stellte ihm folgende Frage: „Ich habe als Kaiser die Lehre Buddhas angenommen und halte alle meine Untertanen an, dasselbe zu tun; ich baue Tempel und ermögliche damit jungen Menschen, die Lehre zu praktizieren: Welchen Verdienst werde ich dadurch haben?“ Bodhidharma antwortete: „Gar kein Verdienst“, und fügte hinzu: „Offene Weite – Nichts Heiliges.“ Das bedeutet: Es gibt keinen Verdienst, weder auf Erden noch im Himmel, weder materiell noch geistig, kein besseres Karma für die nächste Verkörperung. Es ist so, wie es ist – ganz und gar ohne Verdienst.

Bodhidharma brachte dieses Zen, so erzählt die Legende, indem er sich vor eine kahle Felswand setzte und diese Tag und Nacht anstarrte. Da er nicht einschlafen wollte, riss er sich die Augenlider ab und warf sie vor sich auf den Boden. Dann wuchs Tee aus diesen Augenlidern. Deshalb kann man in den Klöstern während [Sesshins](#) (mehrtägige Meditationsperioden), in denen man sich nicht zum Schlafen hinlegt, in den Pausen Tee trinken, um wach zu bleiben. Diese Darstellung bedeutet, dass Bodhidharma in einem Zustand reinsten Gewahrseins war und damit auf den Grund des [Samadhis](#) kam. Darum wird er auch immer

mit starrblickenden Glotzaugen dargestellt.

Er starrte auf eine kahle, unbewegliche Felswand, so dass sein Geist wie diese kahle, unbewegliche Felswand wurde. Das ist ein Meditationszustand, den man erfährt, wenn man mit wachem Geist, alles, was sich im Bewusstsein abspielt, wie auf einer leeren Leinwand betrachtet, ohne sich davon im Geringsten bewegen zu lassen. In der Sprache des Zen nennt man dies: „Den eigenen Geist wie eine eiserne Wand vor sich aufrichten“.

## **Der Baum im Garten**

Der Kaiser Wu fragte weiter: „Wenn dem so ist, wenn es keinen Verdienst gibt, wozu sind Sie dann nach China gekommen?“ Darauf antwortete Bodhidharma: „Zu gar keinem Zweck“, und fügte hinzu: „Der Baum im Garten.“ Ein Baum: Er wächst, er existiert. Er hat kein persönliches Ich. Er ist einfach das, was er ist. Wenn ein Orangenbaum Orangen gibt, sagt er nicht: „Ich möchte etwas anderes sein. Vielleicht passte es den Leuten besser, wenn ich eine andere Frucht gäbe. Dort ist zum Beispiel ein Baum, der Pflaumen hat.“

Ja, dieser Bodhidharma... Auch er ist wie ein Baum, man könnte ihn als Bodhi-Baum – Baum der Weisheit – bezeichnen. Er ist frei vom Ich. Er existiert im fundamentalen So-Sein. Wenn kein Verdienst an der Sache ist, warum sind Sie dann gekommen? Was war der Grund Ihres Kommens, Ihr Zweck? „Zu keinem Zweck bin ich gekommen.“ Man kann auch sagen: „Ohne jegliche Absicht bin ich gekommen.“ Der Baum im Garten.

## **Ich weiss nicht**

Nun stellte der Kaiser eine dritte Frage: „Wer sind sie denn überhaupt?“ Darauf antwortete Bodhidharma: „Ich weiss es nicht.“ Er sagte nicht: „Ich bin Bodhidharma. Genauso, wie Sie wissen, dass Sie Kaiser Wu sind, so weiss ich, dass ich Bodhidharma bin.“ Er hat aber auch nicht sein Gedächtnis verloren. Sein „Ich weiss nicht“ ist Ausdruck der Ichlosigkeit. Zwecklosigkeit – Ichlosigkeit –

Nichtidentifikation.

All das sind Vorbedingungen für Meditation, für echte, richtige Meditation. Als richtige Meditation bezeichne ich die Meditation, die zur wahrhaftigen Selbsterkenntnis führt, im Gegensatz zu Meditationsformen, die zu allerlei Vorstellungen und Einbildungen führen, aber nicht zur reinen Erkenntnis.

## **Nicht-Anhaften**

Das vierte Prinzip ist Nicht-Anhaften. Dafür benutze ich den Ringfinger, da steckt man ja den Ehering dran, nicht wahr (lächelt). In Buddhas Analyse der Ursachen des menschlichen Leidens hat das Anhaften eine Schlüsselstellung. Buddha sagte, man soll weg vom Anhaften, weg vom Anhaften an Dinge und an Gedanken oder Ideen, aber vor allem weg vom Anhaften an das eigene Ich. In manchen Meditationsschulen sitzt man mit dem Satz: „Dieser wahrhaftige Körper ist Buddha“. Wie ist das zu verstehen? „Dieser wahrhaftige Körper ist Buddha“ zeigt die Einsicht, dass der reale Körper kein Ich hat. Und da er kein Ich hat, soll man sich nicht damit identifizieren – *mein* Körper, *meine* Gedanken, *meine* Gefühle... Wenn keine Identifikation besteht, braucht man nicht anzuhängen.

Der Körper hat eine ihm innewohnende Weisheit. Im Medizinstudium nannten wir das die Körperweisheit. Diese Weisheit ist nun mal eine ichlose Weisheit. Der Körper hat innewohnendes [Prajna](#), er ist in einem gewissen Sinn eine Verkörperung von Prajna.

Wie zeigt sich das Nicht-Anhaften im menschlichen Körper? Das Ohr haftet nicht am Klang. Würde es anhaften, gäbe es nur einen Klang und man wäre taub für alle anderen Geräusche. Das Auge haftet nicht an. Würde das Auge an einer Sache haften, wäre man blind für alles andere. Die Lungen haften nicht an. Sie nehmen die Luft ein und stoßen sie aus, und so fließt der Lebensatem. Auch der Magen haftet nicht an, andernfalls hat man Verdauungsstörungen. Das sind ganz einfache,

organische, körperliche Beispiele.

Aber unser menschliche Geist hat die Tendenz anzuhafte. Wir wenden vielleicht ein: „Aber wir müssen uns doch an Dinge erinnern, ohne Gedächtnis kommt man nicht vorwärts.“ Doch das Gedächtnis ist nicht identisch mit Anhaften. Gedächtnis ist ein Kontinuum in der Erscheinungswelt. Das Gedächtnis haftet nicht an. Aber was ist es denn, das anhaftet?

## **Mit beiden Händen loslassen**

Wenn man etwas in die Erde pflanzt, haftet die Erde nicht daran. Sie lässt die Dinge emporsteigen und aus der Erde herauskommen. Es gibt so viele Beispiele in der Natur, die dieses Nicht-Anhaften zeigen. Unser Ego, unsere persönliche Identität jedoch, haftet an.

Während der Meditation soll man natürlich an keinen Ideen oder Gefühlen, an keinen Empfindungen anhaften. Im Zen sagt man: „Lass los mit beiden Händen!“ Halt an nichts fest, auch nicht mit nur einer Hand! Aber wir lassen los mit der einen Hand und halten an etwas fest mit der anderen.

Für dieses Loslassen mit beiden Händen gibt es in der Rinzai-Zen-Schule ein interessantes Koan: Da hängt einer mit seinen Zähnen an einem Ast eines hohen Baumes, der auf einem hohen Felsen steht. Der Ast ragt über den Felsen hinaus. Der Mensch hängt mit seinen Zähnen am Ast und kann ihn nicht mit den Händen greifen. Unter dem Baum steht einer, schaut sich die Sache an und fragt: „Was ist Zen?“ Macht der Gefragte den Mund auf, um zu erklären, fällt er vom hohen Felsen in den Abgrund, antwortet er jedoch nicht, wird er der Frage nicht gerecht. Das ist ein berühmtes Koan.

Kann man sich nicht mit den Händen festhalten, beisst man sich dafür mit den Zähnen fest. Diesen Zustand kennt man ja zur Genüge, nicht wahr? In der Tiefenpsychologie bzw. der Psychoanalyse betrachtet man die Zähne in Träumen oft als Symbol für das Sich-Festbeissen, ein Anhaften an Gefühlen oder

Emotionen. Es ist ganz interessant, wie viele Traumbilder die Vorgänge in der menschlichen Psyche abbilden. Also: Kein Anhaften!

## **Nicht-Unterscheiden**

Nun gibt es noch ein fünftes Prinzip zu beachten, nämlich das Prinzip von Nicht-Diskriminieren oder Nicht-Unterscheiden! Dazu passt der Zeigefinger. Mit diesem zeigt man ja immer auf die Dinge: Dieses ist schön, jenes ist hässlich; das ist gut und das ist böse; diese Person mag ich, jene nicht. Man zeigt immer mit dem Finger auf andere Leute – statt sich erst einmal an die eigene Nase zu fassen.

Auf diese Weise können wir die Hand benutzen, um zu zeigen, worauf es in der Meditation ankommt. Die Hand nimmt etwas auf, lässt los, nimmt wieder etwas, lässt wieder los usw. Die Hand selber ist in dieser Hinsicht immer leer. Sie ist ein Beispiel für Leere, Shunya, oder [Shunyata](#). Die Rückseite der Hand entspricht dem reinen Gewahrsein, dem Boden der Meditation. Wir können es auch das fundamentale Bewusstsein oder [Dharmakaya](#) nennen im Sinne der [Trikaya](#)-Lehre des Mahayana-Buddhismus. Aber es genügt zu sagen, dass der Boden der Meditation dieses fundamentale Bewusstsein ist.

Man soll keine Faust machen in der Meditation, weder körperlich noch mental. Das Sitzen soll in entspannter Aufmerksamkeit geschehen, nicht in einem gespannten Zustand. Man sammelt das Bewusstsein. Ob man es nun auf das Ein- und Ausatmen richtet, mit der Betonung auf dem Ausatmen, oder ob man es im Mu sammelt und bei jedem Ausatmen Mu denkt – die Wirkung ist die, dass man aufhört mit dem Denken herumfummeln. Das ist eine Erfahrung, die alle machen können.

## **Vollkommen neutral**

Was hat das zu tun mit Nicht-Diskriminieren? Sitzt man in Meditation – mit oder ohne einem Hilfsmittel (upaya) wie zum Beispiel die Fokussierung auf eine Silbe, Mantra,

Visualisierung, Koan – soll man nicht diskriminieren: „Sitze ich richtig? Sitze ich falsch? Hat es überhaupt einen Zweck; und was habe ich denn nun zu erwarten?“ Diskriminieren heisst auch Beurteilen. Also: Kein Beurteilen! Man nimmt sich selber gegenüber eine vollkommen neutrale Haltung ein, ohne zu werten: Bin ich falsch, bin ich richtig, bin ich klug, bin ich dumm, usw., ohne sich mit anderen zu vergleichen: Sind sie besser, sind sie schlechter? usw. Auf diese Weise gelangt das Bewusstsein in den eigentlichen Meditationszustand, Dhyana genannt.

## Die fünf Skandhas

Man kann die menschliche Hand auch dazu benutzen, um Buddhas Lehre der [fünf Skandhas](#) zu erklären. Die fünf Skandhas sind die fünf Schichten oder „Schatten“, die das menschliche Bewusstsein formieren: der Körper (Rupa), die Empfindungen (Vedana), die Wahrnehmungen (Samnja), die un- oder unterbewussten Tendenzen (Samskara) und das Bewusstsein als solches (Vijnana). Diese fünf sind ein Konglomerat aus den Elementen der Sinneswahrnehmung und bilden die Struktur unseres Bewusstseins. Man ist identifiziert damit, d.h. man haftet am Körper, an den Empfindungen, an den Wahrnehmungen, an den Tendenzen und am eigenen Bewusstsein.

In den Meditationsschulen des Ur-Buddhismus oder Theravada-Buddhismus, aber auch in anderen authentischen Schulen lässt man alles, was ins Bewusstsein kommt, aufsteigen – alle möglichen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Bilder, Empfindungen. Man tritt innerlich zurück und lässt allem seinen Lauf. Man schaut es sich an, wie ein vorbeiziehendes Panorama. Aber man identifiziert sich nicht damit. Mit reinem Gewahrsein beobachtet man, was sich an der Oberfläche des Bewusstseins abspielt.

Will man die fünf Skandhas am Beispiel der Hand zeigen, wäre der Daumen das fundamentale Bewusstsein, der Körper der Zeigefinger, die Sinnesorgane der Mittelfinger, die

Gedankenwelt der Ringfinger, die unbewussten Tendenzen der kleine Finger.

## **Das Gleichnis der Kutsche**

Um zu erklären, was Nicht-Ich ist, soll der buddistische Gelerhte [Nagarjuna](#) einen Besucher einmal gefragt haben, wie dieser zu ihm gekommen sei. Auf die Antwort, er sei mit einer Kutsche gekommen, fragte der Buddha: „Was ist die Kutsche? Sind die Räder die Kutsche, sind die Achsen die Kutsche, ist die Deichsel die Kutsche oder ist der Aufsatz, in dem man sitzt, die Kutsche, sind die Zugpferde die Kutsche?“ Jede dieser Fragen musste natürlich mit „Nein“ beantwortet werden. Betrachten wir alle diese Teile einzeln, ist es keine Kutsche mehr. Nur alles zusammen macht eine Kutsche aus – Form und Funktion zusammen geben dem Gebilde die Identität namens Kutsche.

Heutzutage wissen wir aus der Chemie und der Physik, dass die einzelnen Bestandteile, die Moleküle und Atome, den Erscheinungen eine gewisse Form und eine gewisse Qualität geben, die nur so lange besteht, wie die Zusammensetzung der Moleküle und Atome erhalten bleibt. Wenn man etwas daran ändert, hat man etwas ganz anderes.

So ist es natürlich auch mit den Inhalten des Geistes. Wir haben Emotionen und Gedanken, die ein gewisses Muster bilden. Wenn sich das Muster ändert, hat man sich verändert. Zerstört man die eine Gedankenform, schafft man eine andere. Und so ist unser Denken, unsere Empfindungen, unser Fühlen, unsere Worte alles nur temporäre Formen, die sich zusammensetzen zu einer momentanen Erscheinung. Doch sie haben alle kein Selbst, wie Buddha gelehrt hat. So ist Selbstlosigkeit zu verstehen.

## **Die eine Essenz**

Buddha sagte: „Es gibt kein wesenhaftes, ewiges Selbst, wie wir uns das vorstellen.“ Diese sogenannte Anatta-Lehre von

Buddha hatte es schwer, sich in Indien zu behaupten, weil die Schriften, die Veden(heilige Lehre), das Vorhandensein eines absoluten Selbst, Atman genannt, betonten. Ob es sich um eine dualistische Schule oder eine monistische Schule handelt, ob materialistisch oder idealistisch – im indischen Gedankengut ist Atman eine zu akzeptierende Grösse. Doch der Buddha sagte: „Kein Atman!“ Er war also in Bezug auf die Überlieferung der Veden ein grosser Ketzer. Aber es gibt nun mal diese Erfahrung vom Nicht-Selbst. Vorstellungslöse Meditation, der Zustand des reinen Gewahrseins, Dhyana, kennt kein Selbst. Das Nicht-Selbst ist der Boden, aus dem alle unterscheidbaren, vorübergehenden „Selbste“ hervorgehen.

Ich erzähle oft eine kleine Geschichte von einem befreundeten Roshi, der auch ein Vertreter der Rinzai-Schule ist. Bei einer kleinen Versammlung in Los Angeles fragte ich ihn: „Können Sie uns etwas sagen über den Unterschied zwischen Soto- und Rinzai-Zen?“ Wir tranken gerade Tee und assen Kekse dazu. Die einen Kekse waren rund, die anderen viereckig. Der Roshi sagte: „Es ist wie diese Kekse: Der eine ist rund, der andere ist eckig, aber beide sind süss.“ Beide haben denselben Geschmack, dieselbe Essenz.

Meditation ist Meditation; reines Gewahrsein, Gewahrsein als solches.

Das worauf es ankommt, ist die Sicht in das eigene Urwesen und das ist ohne Ich!

Das Ich muss also in der Meditation sozusagen abtreten. Wenn man morgens nach dem Schlafen erwacht, ist man normalerweise gleich „da“, und die Welt ist auch da. Die Welt, die man hört und sieht, die eigene Gedankenwelt usw. Doch im traumlosen Tiefschlaf ist man vollkommen weg davon. Wo ist das Ich dann hingegangen? Wacht man auf, sagt man: „Ich habe geschlafen.“ Wo war dann dieses Ich? Wo kommt es denn her? Wo geht es denn hin?

## Zweiheit in der Einheit

Wenn man im reinen Gewahrsein verbleibt, geht der gewöhnliche Wachzustand, in dem man sich mit diesem und jenem beschäftigt, weg. Dann sind sowohl der Wachzustand als auch der Schlafzustand beide weg. Es ist ein Zustand vollkommener Einheit. Nicht mehr die Spaltung, in der wir normalerweise leben. Hakuin-Zenji sagte in seinem Lied der Meditation: „Keine Zweiheit, keine Dreiheit. Der Weg der Einheit geht gerade aus.“ Nur die Einheit. Und er sprach vom „einheitlichen“ Samadhi. Ein Samadhi, das man in seiner Lebenszeit erleben soll, um auf den Boden der Realität zu kommen.

So wie der Mensch beim Gehen zwei Beine benutzt und einen Fuß nach dem anderen aufsetzt – der eine setzt auf und der andere wird frei, dann setzt der andere auf und der erste wird frei – so gibt es auch zwei Beine auf dem Weg zu Erkenntnis, nämlich richtige Meditation und richtiges Verstehen. Beide stützen sich gegenseitig. Richtiges Verstehen verhilft zu richtiger Meditation, und richtige Meditation verhilft zu richtigem Verstehen.

Die fünf Prinzipien des „Tun im Nicht-Tun“, auf japanisch *Mu-I*, auf chinesisch *Wu-Wei*, sind wertvolle Stützen auf diesem Weg: kein Selbst oder Ich, keine Identifikation, kein Anhaften, kein Zweck und kein Urteil. Diese fünf Prinzipien sollen das Fundament der Meditation und des eigenen Tuns und Lassens im Alltag sein.

Richtiges Handeln wächst ganz natürlich aus richtiger Meditation und richtigem Verstehen. Wenn Meditation und Erkenntnis nicht im Alltag aktualisiert – verwirklicht, lebendig – werden, dann ist die ganze „Sitzerei“ nichts wert.

Anmerkung der Hrs. H. Platov schloss den Vortrag lächelnd mit der Bemerkung: Das ist also meine „Lehre der einen Hand“.



## Die Lehre der einen Hand