

Das Licht, die dunklen Wolken und ihre goldene Ränder

Ehrw. Fuden - Dharmazuflucht Schwarzwald

Mit großem Dank an Andreas Körner für seine Hilfe bei der Übersetzung aus dem Englischen

Was für einen Schatz besitzen wir darin, daß sich das Gute und Wahre in unserem Herzen zeigt, wenn wir nur das tun, was von unserer Seite dazu benötigt wird. Es ist so befreiend, wenn wir erkennen, dass das Licht der Buddha-Natur durch unsere ichbezogene Wahrnehmung des Daseins, die oft verwirrt und falsch ist, hindurchscheinen kann. Diese Erkenntnis ist vielleicht von allem das, was uns das tiefste Vertrauen im Leben gibt.

In dem Buch der Ehrw. Meisterin Jiyu „How to Grow a Lotus Blossom“ findet sich in dem Kapitel über die „Erste Säule des Lichts“ das Bild eines Menschen, der unter einer dunklen Wolke in einem Lichtpfeiler steht und zu einem winzigen Lichtpunkt, der in der Wolke erscheint, hinauf schaut. Im Folgenden finden sich einige Reflexionen über die Bedeutung, die die tiefgründigen und doch wunderbar klaren und einfachen Erklärungen meiner Meisterin über die „Erste Säule des Lichts“ für mich haben – wohl wissend, dass diese Lehre ursprünglich in einem ganz spezifischen Kontext entstand. Sie ist eine der wichtigsten Grundlagen für meine Dharma-Übung.

Die Lehre von der Ersten Säule handelt von reiner Meditation, vom inneren Nach-oben-Schauen und davon, wie wir uns unserer wahren Zuflucht zuwenden und sie um Hilfe bitten. Die dunkle Wolke in dem oben erwähnten Bild symbolisiert für mich auf der grundlegendsten Ebene unsere uralte Verwirrung, die ihren Ursprung in dem Glauben an ein eigenständiges, getrenntes Selbst hat, sowie die Folgen dieser Täuschung. Die allerwichtigste Frage ist sodann: Was braucht es von meiner Seite, dass ich das Licht des Ungeborenen, welches durch die verwirrte Sicht hindurchscheint, erkennen kann?

Um mit einer kurzen, sehr allgemeinen Erklärung zu beginnen: Normalerweise ist die Wahrnehmung der Realität, wie sie geformt wird durch die Vorstellungsbilder, die das Selbst in unseren Geist projiziert, unsere persönliche Welt und der eigentliche Kompass in unserem Leben. Es scheint mir, dass dies unser üblicher *modus vivendi* ist. Natürlich haben wir alle eine persönliche Wahrnehmung der Dinge, eine „persönliche Realität“, sozusagen; sie ist Teil dessen, was uns als Menschen ausmacht. Doch ist es wichtig zu erkennen, dass diese Wahrnehmung nur eine relative Wirklichkeit hat und provisorisch ist und – wenn sie alles ist, was wir erkennen – aufgrund ihrer bedingten Natur letztlich unzuverlässig ist und für uns keine wahre Zuflucht sein kann.

Wenn wir zu der Tatsache erwachen, dass ein Leben, das sich ausschließlich auf diese persönliche Sicht der Dinge stützt, letzten Endes nicht genügt und viel Leid mit sich bringt, erwacht der Herzenswunsch in uns, eine andere Grundlage für unser Leben zu finden. Wenn wir diesem Sehnen folgen und eine spirituelle Übung beginnen, lernen wir in deren Verlauf, das Greifen nach der persönlichen Vorstellungswelt, die sich in unserem Geist formt, aufzugeben. Mit der Zeit gelingt es uns, diese Vorstellungsbilder nicht mehr für die ganze

Wahrheit zu halten. Wenn das, was in unserem Geist erscheint, uns weniger beherrscht, und das Herz dadurch mehr in sich ruht, schaut unser Herz – bildlich gesprochen – nach oben.

So wird es möglich, die Dinge auf eine andere Weise als bisher zu betrachten, was im Wesentlichen bedeutet, uns auf das auszurichten, was jenseits unserer ichbezogenen Wahrnehmung liegt. In dieser inneren Position, welche nach meinem Empfinden die tiefste Grundlage sowohl für das Nach–oben–Schauen als auch das innere Bitten um die Lehre ist, ermöglichen wir es Buddha und Avalokiteswara (dem große Erbarmen im Dasein), uns immer wieder den Weg aufzuzeigen. „Sprich, sprich, zeige mir die Richtung“, wie wir täglich in der Litanei des Großen Erbarmungsvollen rezitieren.

Je mehr wir uns bemühen, zu dieser inneren „Position“ zurückzufinden, umso vertrauter werden wir allmählich mit dem ewigen Licht, das durch unsere Fehlwahrnehmung der Wirklichkeit und die daraus entstehende Verwirrung hindurchscheint, selbst in Zeiten, wenn unsere Innenwelt sehr dunkel aussieht. Manchmal stellt sich dann die stille, intuitive Erkenntnis ein, dass dieses Licht der Ausdruck unseres wahren Wesens ist.

Worauf ich in diesem Artikel vor allem hinaus möchte, ist der Einfluss, den all das oben Beschriebene tatsächlich in den tagtäglichen Situationen unseres Lebens auf unser Denken, Reden und Handeln hat. Das Licht unserer wahren Natur ist nicht einfach ein abstraktes Prinzip, es drückt sich in unserem Herzen als das aus, was wahr ist, was gut ist und was weise ist. Manchmal erscheint es als Rechtes Verstehen, manchmal als eine von Mitgefühl und Empathie geprägte Sicht, manchmal als die Bereitschaft, das Schwierige im Leben zu tun, und manchmal auf andere Weise. Immer ist es das, was heilt, befreit und zum Wohle aller ist. Wie die Ehrw. Meisterin Jiyu lehrte: Jede Tat, die nicht im egozentrischen Ich ihren Ursprung hat, hilft nicht nur uns sondern allen Wesen, sich vom Gefangensein in Verwirrung und Leiden zu befreien.

Wenn wir der vielgestaltigen Vorstellungsbilder, die unser Bewusstsein füllen, mehr und mehr gewahr werden, kann es manchmal wie ein Wunder erscheinen, dass die Wahrheit überhaupt durch sie hindurchscheinen kann! Aus der Perspektive dessen, was wir für unser persönliches Selbst halten, erscheint jede andere Perspektive beinahe als ein Ding der Unmöglichkeit. In Wirklichkeit gibt uns das Leben aber immer wieder die Gelegenheit, uns anstelle von dem, was die Wolken uns glauben machen wollen, für das Licht der Buddha-Natur zu entscheiden. Es mag zunächst nicht offensichtlich sein, dass wir diese Wahl überhaupt haben; wenn wir jedoch etwas genauer hinschauen, sehen wir deutlich, dass es tatsächlich so ist. Das ist manchmal alles andere als leicht. Viele alte und eingefahrene Tendenzen und Reaktionsmuster stellen sich in den Weg.

So neigen wir zum Beispiel dazu, das Bild, das in unserem Geist von anderen geformt wird, unhinterfragt für wahr zu halten. Es wird für uns zur Realität. Wenn wir jemanden treffen, den wir kennen, ist es vor allem das in unserem Geist verfestigte Bild dieser Person, das wir dann sehen. Wenn wir ihn zum Beispiel reden hören, mögen wir denken: „Was er sagt, ist sehr freundlich, doch fühle ich, dass sich hinter seinen Worten der verzweifelte Wunsch verbirgt, angenommen und geliebt zu werden. Ich habe das so oft bei ihm beobachtet. Ich wünschte, er wäre inzwischen ein wenig ehrlicher und würde seinen Schmerz nicht verbergen. Das ist einfach nicht mehr gut genug.“

Unsere grundlegende Einschätzung, wie es um die Person steht, mag im Großen und Ganzen zutreffen oder auch nicht. Unabhängig davon ist es ganz deutlich unsere innere Haltung, die bestimmt, was unsere Wahrnehmung in uns auslöst. Wenn wir uns hauptsächlich auf das Ich verlassen und die Bilder, die es projiziert, wird es oft Erwartungen, Kritik und Verurteilungen an unsere Wahrnehmungen heften, so wie im obigen Beispiel. Das wird dann eine sehr trübe Angelegenheit.

Wenn aber die ichbezogenen Impulse nicht mehr so stark das Geschehen bestimmen, dann wird es möglich, in die Richtung dessen zu schauen, was jenseits unserer persönlichen Sicht ist. Tatsächlich ist es dann, wie wenn wir Buddha bitten, uns zu helfen, jenseits des Bedingten zu sehen – oder wie es eines der Zehn Gelübde des Bodhisattva Samantabhadra ausdrückt: den Buddha ersuchen, das Rad des Dharma (in unserem Herzen) zu drehen.

Dieses Ersuchen des Herzens hilft, jene Geisteshaltung zu untergraben und aufzuweichen, die stets mit einem kritisierenden und urteilenden Geist auf andere schaut – eine Haltung, die sonst so oft unsere Wahrnehmung begleitet. In der beschriebenen Situation sehen wir dann vielleicht einfach nur jemanden, der leidet. Es entsteht so auf eine ganz natürlich Weise Empathie, vielleicht auch ein tieferes Verstehen der Ursachen des Leidens dieser Person. Ist tiefgründiges Verstehen da, dann ist selbstlose Liebe nicht fern. Indem wir es der Sicht unseres Herzens ermöglichen, sich dem Licht Buddhas zuzuwenden, wenden wir uns dadurch auch der Quelle wahrer Liebe zu.

Um auf das Bild der dunklen Wolke zurückzukommen: Es steht auf einer einfacheren Ebene natürlich auch für unser unmittelbares inneres Leiden, welches eine Auswirkung sowohl vergangener Handlungen als auch der Schwierigkeiten ist, mit denen das Leben uns konfrontiert. Es ist sehr wichtig, sich von diesem Leiden nicht abzuwenden. Indem wir ihm mit bereitwilliger Offenheit und einer Zuflucht nehmenden Gesinnung begegnen, offenbaren sich uns oft wesentliche Facetten des Dharma, die sonst wahrscheinlich verborgen geblieben wären. Tatsächlich lässt das Leiden selbst eine intuitive Ahnung und ein stilles Erkennen des Lichts jenseits der Wolken entstehen.

Uns nicht von der dunklen Seite unserer Erfahrungen im Leben abzuwenden, heißt auch, dass wir nicht versuchen, das schmerzhaftes Leiden, das wir in uns erfahren, zu vermeiden, indem wir es durch etwas anderes ersetzen. Wenn wir von schwierigen Gefühlen belagert werden, versuchen wir oft, unbewusst der inneren Dunkelheit etwas entgegensetzen, das sie aufhellt, um unsere innere Stabilität wiederzuerlangen und unser Selbstwertgefühl wiederherzustellen. Vielleicht rufen wir eine Erinnerung in unser Gedächtnis und verweilen bei ihr. „Wie war das noch, als er mir damals das und das sagte? Es war so lieb, was er mir sagte. Ich glaube, er versteht mich wirklich. Das hilft mir so sehr, jetzt, wo ich mich so niedergeschlagen und wertlos fühle.“

Wir sollten immer dankbar sein für das Verständnis und die Empathie, die andere uns entgegenbringen. Die kostbarste Hilfe aber, die wir in dunklen Zeiten erhalten, erscheint oft dann, wenn wir uns von dem, was uns schmerzt, nicht abwenden, indem wir ein Gegengewicht schaffen. Wenn wir offen und empfänglich bleiben und inmitten des

leidvollen Zustandes zu Buddha im Herzen Zuflucht nehmen, wird sich unser Blick allmählich aufwärts richten.

Es liegt ein tiefes Verdienst in unserem bedingungslosen „Ja“ zu allem, was da ist – tiefer, als wir wahrscheinlich jemals verstehen werden. Wenn dieses Ja da ist, erhalten wir Zugang zu dem, wovon die Ehrw. Meisterin Jiyu schrieb: „Die Wahrheit kann selbst am dunkelsten Ort gesehen und gehört werden; deshalb ist Meditation in alle Ewigkeit möglich; es gibt immer Licht in der Dunkelheit, und in dem Licht kann der Buddha gesehen werden, wenn wir nur die Bereitschaft haben zu schauen.“

Wenn wir so still wie möglich in den Flammen von Not und Furcht verweilen und die Buddhas und Bodhisattvas um Hilfe ersuchen, kann ein stillen Wissen davon entstehen, dass etwas uns in vollem Frieden und Sicherheit umfängt – selbst, wenn wir sehr schwierige Zeiten durchleben.

In dunklen Zeiten finden wir uns oft in unbekanntem Gelände. Keine Strategien können uns hier helfen, nur die mit ganzem Herzen unternommene Zufluchtnahme und das Bitten um Buddhas Hilfe. An einem gewissen Punkt in meinem Leben hatte ich mit einiger Regelmäßigkeit sehr schwierige Nächte durchzustehen. In meinen Träumen fühlte es sich manchmal an, als würde ich mich in anderen Daseinsbereichen bewegen. Nach dem Aufwachen verblieben die Spuren dieses Leidens noch lange in meinem Bewusstsein, so dass ich mich beinahe wie eine andere Person fühlte. Wenn ich inmitten dieser Dunkelheit zu Buddha im Herzen Zuflucht nahm und um Hilfe bat, statt verzweifelt zu versuchen, die dunklen Reste des Traumes loszuwerden, schwand das innere Sträuben, und es wurde möglich, aus vollem Herzen Verdienst darzubringen. Diese Darbringung kann zu der stillen Erkenntnis führen: Was für ein dunkles Leiden wir auch erfahren mögen – es ist nicht von der Buddha-Natur getrennt.

Die dunkle Wolke kann aber auch eine viel persönlichere Form annehmen als im obigen Beispiel. Mit der Offenheit, die unser Bemühen in der Übung mit sich bringt, zeigen sich uns mit größerer Klarheit einige der schmerzhaften Auswirkungen, welche das absolute Für-wahr-Halten der Realität unserer persönlichen Wahrnehmung der Dinge sowie die daraus entstandenen Taten gehabt haben. Zu erkennen, welche Spuren dies in unserem Bewusstsein erzeugt hat, kann uns sehr demütig werden lassen. Indem wir diese Prägungen nicht verleugnen oder ablehnen und sie stattdessen in der Stille des Herzens belassen, wendet sich auch hier unser inneres Schauen allmählich nach oben, dem ewigen Licht zu.

Dasselbe gilt auch zu Zeiten, da wir einen Fehler begangen haben. Wenn wir bereit sind, unser Bemühen nicht einfach darauf auszurichten, so schnell wie möglich ein Selbstbild wiederherzustellen, das uns als (trotz allem) guten Menschen zeigt, sondern vorbehaltlos das Bewusstsein unseres Fehlers zuzulassen, kann das Licht an den Rändern der Wolke, die unser Fehlverhalten erzeugt hat, zu strahlen beginnen. Das ist selbst dann so, wenn wir uns noch sehr über den Fehler schämen.

Was dann wieder durchscheint, ist etwas, das ganz und gar jenseits irgendeines Selbstbildes ist. Es kann sich einfach in der stillen Gewissheit ausdrücken, dass etwas in uns

wahrhaftig weiß, was in unseren Taten gut und richtig ist, und was nicht. Das, was in diesem Sinne weiß, ist nicht, was wir für unser persönliches Selbst halten. Es ist die Aktivität der Buddha-Natur. Sie wird uns immer den Weg weisen, wenn wir nur auf sie hören. Wenn wir uns ihr zuwenden, wenn wir einen Fehler begangen haben, führt dies zu einer positiven Reue und einer Erneuerung unser Gelübde, statt zu einer trüben Niedergeschlagenheit und Bestätigung unseres negativen Selbstbildes.

Was immer auch das Buddha-Licht in uns hervorrufen mag, es stärkt stets unser Vertrauen in das Gute und unsere Absicht, ihm nicht zuwider zu handeln. Es ist bedingungslose, grenzenlose Güte und findet mannigfaltigen Ausdruck in unserem Herzen.

Wenn wir zum Beispiel durch eine Stadt gehen und die Passanten betrachten, mögen wir bei ziemlich vielen von ihnen einen Gesichtsausdruck der Traurigkeit und Unerfülltheit bemerken. Wie leicht ist es, das nur aus den Augenwinkeln heraus zu sehen und dann in unserem Geist geradewegs zum „Business as usual“ zurückzukehren. Wenn wir aber auf eine wachsamere Weise schauen, wird manchmal aus der Tiefe des Herzens eine Darbringung von Verdienst in uns erweckt, etwa so: „Ich wünsche so sehr, dass alle traurigen und enttäuschten Wesen einen Weg finden, nach oben zu schauen, dem entgegen, was heilsam ist und wahrhaft erfüllend. Ich bringe allen das Verdienst meines Vertrauens in das Dasein und das „Ja“ des Herzens dar, welches ich in meiner Übung gefunden habe“.

Das mag sich für uns nicht nach einer großen Sache anhören. Doch das Verdienst unseres Tuns und unserer Erkenntnisse darzubringen, wird immer wichtiger, je weiter wir in der Übung voranschreiten – wie dies auch das letzte der Zehn Gelübde des Samantabhadra Bodhisattva ausdrückt: „Ich gelobe, das Verdienst meiner Übung allen Wesen zu widmen“.

Die Quelle unseres gläubigen Vertrauens und unserer Gelübde ist das Licht unserer wahren Natur. Wenn wir unser Leben danach ausrichten, ist es, wie meine Meisterin schrieb: „Wie wundersam sind dieser Körper und dieser Geist; die Wurzeln des Universums finden in ihnen ihren Ausdruck.“