

# Nicht getrennt

Ehrw. Fuden Nessi – Dharmazuflucht Schwarzwald

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

Wandernde Tiere, so habe ich gehört, wahren auf ihren Zügen eine außerordentlich fokussierte Aufmerksamkeit. Sie widerstehen dem, was sie sonst vom Weg abzubringen vermag, und bleiben unbeirrt durch Bedrohungen, die sie gewöhnlich davon abhalten würden, ihrem Kurs zu folgen. Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf diese Reise aus, welche für sie von so entscheidender Bedeutung ist.

Zerstreuung und Furcht: Sie sind es, die auch uns oft davon abbringen, den Kurs zu halten, dem auf unserer spirituellen Reise zu folgen wir aufgerufen sind. Angesichts der komplizierten Wechselfälle, welche das Leben in letzter Zeit mit sich brachte, spüre ich mehr denn je die Dringlichkeit, dem wahren Sinn meines Lebens so gut ich kann treu zu bleiben, und nicht von ihm abzuweichen. Es braucht alles, was wir aufbieten können, um das Wesentliche im Leben fest im Blick zu behalten und uns nicht zerstreuen zu lassen. Eine Lehre, die mich in meinem Herzen begleitet hat, lautet: „Schau zum Ewigen, nicht auf die Erscheinungen“.

Wir dürfen die Welt der Erscheinungen niemals geringschätzen. In ihr leben wir, üben wir uns und erfüllen den Sinn unseres Lebens. Sie und das wahre Juwel sind nicht voneinander verschieden. Unsere Zuflucht sollten wir jedoch nicht in dem suchen, was vergänglich und flüchtig ist. Es geschieht so leicht, dass der Geist ständig um das kreist, was in uns und um uns herum vorgeht. Wenn wir in dieser inneren Haltung verharren, laufen wir Gefahr, uns auf dem spirituellen Weg zu verirren. Was von uns gebraucht wird, um den rechten Kurs zu halten, ist dem nicht unähnlich, was uns in der formalen Meditation gelehrt wird: für alles offen zu bleiben, ohne uns darin mit unserem haftenden Geist zu verwickeln.

Es ist wirklich wie in der formalen Meditation: Sich im Geist in den mannigfaltigen Erscheinungen der Existenz nicht zu verlieren, bedeutet nicht, sich von ihnen abzuwenden. Das Gegenteil ist der Fall: Wenn wir uns auf die Myriaden von Dingen in der Welt nicht so unbedingt verlassen, als ob sie unsere Zuflucht wären, werden wir ihnen gegenüber mitfühlender und fürsorglicher und stehen mehr im Einklang mit ihnen. Es entsteht eine immer tiefere, zärtliche Freundschaft mit allem, was da ist. Um also mit der Welt in Harmonie zu leben und eine liebende Offenheit ihr gegenüber zu wahren, ist ein fortwährendes Loslassen notwendig, und dies bildet die Grundlage dafür, unsere tiefe Verbundenheit mit allem, dem wir im Leben begegnen, zu erkennen. In einem gewissen Sinne müssen wir innerlich immer wieder über die Erscheinungen hinausgehen, um auf sie in einer hilfreichen und mitfühlenden Weise zu reagieren.

Wenn es unser Wunsch ist, unsere Lebenskraft in einer Weise zu gebrauchen, die in Einklang steht mit dem, was von wahrer Bedeutung ist, dann ist es notwendig zu erkennen, wo wir von dem Kurs abgelenkt werden, den zu folgen wir aufgerufen sind. Im spirituellen Leben geht es um das Folgen, in der gleichen Weise, wie Tiere auf Wanderschaft einem Kurs folgen, der Teil eines Bildes ist, das viel größer ist als ihr individuelles Dasein. Und wenn wir von diesem Folgen abgelenkt werden, entsteht Verwirrung.

Die vorangehenden allgemeinen Ausführungen sind als Einleitung gedacht, um über eine bestimmte Geisteshaltung zu sprechen, die Verwirrung bringt und vom Weg des Dharma wegführt, wenn wir sie nicht erkennen und ändern: die Neigung, in anderen vor allem Fehler und Mängel zu sehen. Diese Gewohnheit verwirrt und lenkt vom Dharma-Pfad vor allem dadurch ab, dass sie Mitgefühl ausschließt. Als Menschen können wir sehr zu dieser Gewohnheit neigen, selbst (und vielleicht besonders) dann, wenn diejenigen Fehler machen, für die wir großen Respekt und Bewunderung hegen.

Es ist möglich, sich dessen, was in unseren Taten und denen unserer Mitmenschen unheilsam ist, bewusst zu sein, und zugleich so darauf zu reagieren, dass wir nicht der Ablehnung nachgeben. Abneigung kann sich einen sehr vernünftigen Anstrich geben, und wir können unsere Reaktion der Abneigung in einer Weise erklären, die äußerst überzeugend klingt, ja können selbst aufrichtig überzeugt sein von der Richtigkeit unserer Reaktion.

Wenn jemand seine Absicht zum Ausdruck bringt, die Fehler des anderen mit einem vergebenden Blick zu betrachten, wird dies manchmal als sentimental angesehen, oder als eine Leugnung. Es mag das Argument angeführt werden, dass es für das übergeordnete Gut notwendig ist, die Fehltaten des anderen klar aufzuzeigen. Dies mag wohl manchmal der Fall sein. Auch dann haben wir aber noch die Verantwortung, genau zu prüfen, ob nicht auch unheilsame Geistesregungen unserer Rede über die Fehler anderer zugrunde liegen.

Mit einem gütigen Herzen zu schauen, ist keine sentimentale oder idealistische Haltung. Hinter der Absicht, barmherzig zu reagieren, kann die Erkenntnis stehen, wie viel schmerzliches Leid der Tendenz entspringt, immer wieder andere zu kritisieren. Das gütige Herz aber würdigt in anderen Wesen das, vor dem wir uns bedingungslos verbeugen sollten, und hegt den Wunsch, das Wissen darum in der Betrachtung anderer nicht nebensächlich werden zu lassen.

Als vor vielen Jahren jemand, der mir nahe stand, sich das Leben nahm, war ich, weil ich in jener Zeit in einem sehr verletzbaren Zustand war, sehr empfindsam gegenüber den Reaktionen anderer auf den Suizid. Vielleicht war es das erste Mal, dass ich so klar erkannte, wie, wenn wir mit trostlosen Situationen konfrontiert werden, unser innerer Schmerz und unsere Furcht unser natürliches

Einfühlungsvermögen blockieren und uns dazu verleiten können, andere zu verurteilen. Ich sah, wie wirklich gutherzige Menschen, die jene Person gut gekannt hatten und ihr nahe gestanden waren, nun, wegen der Bedrohung, die diese Situation für uns alle bedeutete, in einer Weise über sie sprachen, die mich bestürzte. Es ist hier nicht meine Absicht, irgendjemanden zu kritisieren, da diese Reaktionen menschlich und verständlich waren. Dennoch erkannte ich damals, wie uns eine Situation, die ernst und bedrohlich genug ist, dazu verführen kann, uns oder andere zu verurteilen.

Es gab noch etwas anderes, das mir damals auf einer viel grundlegenden Ebene bewusst zu werden begann. Es hat mit der falschen Wahrnehmung zu tun, die wir davon haben, was ein Wesen ausmacht. Dies mag abstrakt klingen, doch ist es etwas, was sich uns jeder Zeit vor unseren Augen darbietet. Ich erinnere mich, dass die Leute, als sie damals über die Person sprachen, ein Bild von ihr malten, das etwas ein für allemal Abgeschlossenes hatte, als ob sie über etwas sprechen würden, das eine bleibende und unwandelbare Realität hätte.

Als ich ihnen zuhörte, erinnerte ich mich daran, was die Schriften lehren, nämlich dass wir uns und andere als feste, eigenständige Wesenheiten betrachten, und dass dies eine falsche Wahrnehmung ist; und dass die Welt, die wir sehen, und die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen, teilweise aus dieser irrtümlichen Sicht resultieren. Obgleich mein Verständnis von diesen Dingen klarerweise begrenzt ist, fühle ich, dass es im Wesentlichen diese falsche Wahrnehmung ist, die unseren Zugang zu einer mitfühlenden Sicht oft stark behindert, selbst wenn es unsere Absicht ist, mitfühlend zu sein. Wenn wir Menschen so sehen, wie sie wirklich sind, können wir sie dann noch verurteilen?

Eines Tages setzte ich mich auf eine Bank unweit der Stelle, wo diese liebe Person sich das Leben genommen hatte. Nach einiger Zeit war es, als ob die Luft, die Häuser und Bäume in der Umgebung mit lebhafter Klarheit etwas von größter Wichtigkeit verkünden würden, etwas, das in Worte gefasst ungefähr lauten würde: „Nicht getrennt, nichts kann jemals getrennt sein!“. Obwohl ich noch erschüttert und in Trauer über die jüngsten Ereignisse war, fühlte ich die überwältigende Richtigkeit und tiefe Güte dieser Botschaft. Es war, als würde sie auf die wahre Form von Lebewesen hindeuten, und nicht auf unsere enge Sicht von dem, was wir im Allgemeinen als Menschen wahrnehmen. Und heute fühle ich, dass diese andere Sicht des Wahrnehmens, die in dieser Verkündung der Wahrheit damals verkörpert war, der heilende Nektar ist, den wir alle benötigen, um die Welt und die in ihr lebenden Menschen mehr mit den Augen des Mitgefühls und des wohlwollenden Verstehens zu betrachten.

Als Menschen leiden wir alle mehr oder weniger unter einer verzerrten Wahrnehmung, und sicher leiden wir alle unter Angst. Aber gerade so, wie Tiere oft ihre gewohnten Ängste überwinden können, wenn sie auf Wanderschaft sind, so sind auch wir fähig, über die Angst hinauszugehen. Was ermöglicht den Sprung über unsere tief verwurzelten Ängste hinweg, vor allem, wenn wir mit so bedrohlich erscheinendem, schmerzhaftem Versagen – unserem und dem unserer Mitmenschen -

konfrontiert werden?

Die feste Absicht zu hegen, das zu sehen, was gut ist in anderen (und in uns selbst) - auch wenn wir Fehler als solche erkennen - und nicht nur auf das zu fokussieren, was im Unrecht und mangelhaft ist: das weicht die Angst an ihrer Wurzel auf und nährt eine Sichtweise, die über sie hinausgeht. Diese Absicht des Herzens lenkt unseren Blick "aufwärts", so dass wir in einer anderen, weiteren und großzügigeren Weise wahrnehmen können. Unsere Augen blicken etwas weniger durch ein persönliches, individuelles Fenster, und schauen ein wenig mehr auf das, was wir alle in dieser menschlichen Existenz teilen; dies ist es, was Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zulässt. Und manchmal gewährt es uns einen flüchtigen Blick auf die wahre Form von Lebewesen. Wie uns die Schriften lehren und wie uns Rev. Master Jiyu gelehrt hat: Lebewesen auf diese Weise zu betrachten, d.h. ihre wahre Form zu sehen, erfüllt das ganze Universum mit großem Verdienst.

Ich bin sicher, wir alle haben einmal die Erfahrung gemacht, die Handlungen einer Person durch den Filter ziemlich fester Meinungen und Überzeugungen zu betrachten, und haben später, infolge einer kleinen Wendung in der Situation und in unserer Wahrnehmung, die Person in einem ganz anderen Licht und mit viel mehr Empathie gesehen. Wenn man bedenkt, wie schnell das passieren kann, als Folge einer nur kleinen Veränderung unserer Wahrnehmung - was sagt das aus über die festgefahrenen Ansichten, die wir über andere hegen?

Ein sehr verehrungswürdiger Mönch sagte einmal, dass Großzügigkeit nach dem Guten im anderen schaut, während Geduld nicht vor der Verwirrung und dem Unheilsamen des anderen zurückweicht. Das trifft das Herz der Sache. Großzügigkeit des Geistes ist nicht weit von uns entfernt, nur ein kleines Stück jenseits der Angst. Und obwohl diese Großzügigkeit offensichtlich etwas ist, zu dem wir uns erziehen können, werden seine Wurzeln, so finde ich, doch hauptsächlich genährt durch die Gewohnheit, unsere Ichbezogenheit loszulassen und, indem wir dies tun, unseren Blick dem Buddha zuzuwenden.

Als ich jünger war, hatte ich die Gelegenheit, Zeuge zu werden, wie Menschen, die mir sehr nahe standen, im Leben „versagten“ (so, wie die Welt das Versagen versteht). Obwohl dies ohne Zweifel einen großen Einfluss auch auf mein eigenes Leben hatte, ist heute nur Zärtlichkeit für diese Menschen da und eine anhaltende Dankbarkeit für ihr Leben - und die Erkenntnis, dass Menschen Leiden nicht aus einer ihnen innewohnenden bösen Natur heraus schaffen, sondern aus Unwissenheit und Verwirrung. Dies zu erkennen, war wahrscheinlich die wichtigste Lehre, die ich durch die Erfahrungen meines frühen Lebens empfang.

Am Ende, wenn Angst und Abneigung gegenüber dem, was schwer zu ertragen ist, nachgelassen haben, wenn die Drangsal der menschlichen Existenz schwächer wird und die Gewässer unseres Lebens wieder ruhiger fließen, scheint mir am Ende dies zu bleiben:

Dankbarkeit, Bedauern über jene Zeiten, in denen wir uns von Lebewesen abwandten, und die bis ins Mark gehende Erkenntnis der dringenden Notwendigkeit und Verantwortung, das Beste aus dem Leben zu machen, das uns gegeben wurde. Und dies heißt, auf Kurs zu bleiben auf dieser größten aller Reisen, und nicht von unserem Ziel abgelenkt zu werden - gerade so, wie ein Zugvogel um die entscheidende Notwendigkeit weiß, auf seiner Wanderschaft nicht auf Abwege zu geraten.