

Unsere Wahre Zuflucht

Reflexionen auf dem Dharma-Weg

Ehrw. Fuden Nessi

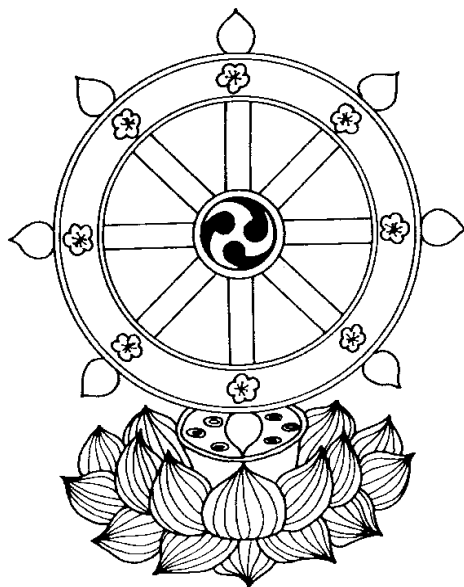


Dharmazuflucht Schwarzwald
Meditationstradition der Stillen Reflexion

© 2017 Dharmazuflucht in der Tradition der Stillen Reflexion, e.V.

Die Dharmazuflucht Schwarzwald ist ein Tempel des Ordens
der Buddhistischen Kontemplativen (<http://obcon.org>)
in der Soto-Zen Tradition.

Informationen über den Tempel finden Sie auf unserer Webseite:
<http://www.dharmazuflucht.info>



Wir sind Andreas Körner sehr dankbar für seine großzügige Hilfe beim Korrekturlesen

Inhalt

1)	Die grundlegende Absicht: Die Verbindung zu Buddha suchen	1
2)	Die Entsagung: Wie wir uns auf Buddha ausrichten	3
3)	Die Läuterung: Das Leidvolle zum Altar bringen	6
4)	Das Fragen nach der Lehre: Um die Führung Buddhas bitten	9
5)	Zuflucht nehmen: Um Hilfe bitten statt kämpfen	11
6)	Die Tugendregeln: Dem Buddha-Herz folgen	14
7)	Uns nach innen wenden: Die Sicht des Herzens auf Buddha richten	17
8)	Bodhicitta: Den Herzenswunsch der Bodhisattvas erwecken	20
9)	Das Juwel bewahren: Rechte Sicht nähren	23
10)	Die Umwandlung: Auf die stille, kleine Stimme hören	25
11)	Das Dauergebet: Buddha ersuchen, das Dharma-Rad in uns zu drehen	28
12)	Dankbarkeit: Alles, was geschieht, als unser Wohl ansehen	32
13)	Ein guter Freund sein: Das Dharma vorleben, Vertrauen vermitteln	35
14)	Die Anrufungen: Spiegelbild der Vier Edlen Wahrheiten	39
15)	Anvertrauen: Über unsere Ichbezogenheit hinausgehen	47
16)	Die Umkehr: Von außen nach innen	54
17)	Das Verdienst weitergeben: Der ursprünglichen Güte Ausdruck geben	61
18)	Vertrautheit: Das Wirken der Buddha-Natur in uns erkennen	65
19)	Resoluter Entschluss: Das Dharma im Mittelpunkt behalten	71



*Avalokiteshvara, Bodhisattva des Mitgeföhls, die
den Nektar des Erbarmens über die Welt des Leidens gießt*

1: Die grundlegende Absicht: Die Verbindung zu Buddha suchen

Die Ehrwürdige Meisterin Jiyu deutete uns in ihren Worten und Taten, in der Art und Weise, wie sie lebte, immer wieder auf die wahre Zuflucht hin. Unsere Verbindung zu dieser Zuflucht ist das Wesentlichste im spirituellen Leben. Ob wir in Einklang mit dem Sinn unseres Lebens sein können, hängt vor allem davon ab, ob wir lernen, uns immer wieder mit der Buddha-Natur, der wahren Natur des Daseins, dem Ewigen, oder welchen Namen wir dafür auch verwenden mögen, zu verbinden. Dies ist es vor allem, was unser Leben und unser Tun zum Guten wendet. Die Praxis der reinen Meditation schafft die Grundlage dafür. Das Alltagsleben mit all seinen Schwierigkeiten und Krisen gibt uns die Gelegenheit, diese Verbindung immer wieder zu suchen, zu nähren und beizubehalten. Wenn wir jetzt lernen, uns auf Buddha auszurichten, wird diese Ausrichtung auch später für uns da sein, so auch, wenn wir sterben. Je mehr wir uns um diese Verbindung bemühen, desto mehr werden wir mit ihr vertraut.

Der inneren Ausrichtung, die notwendig ist, um uns mit der Buddha-Natur zu verbinden, liegt die Absicht zugrunde, unser Heil nicht mehr lediglich in unserer selbstbezogenen Welt zu suchen. Es geht dabei um die stille Einsicht, dass diese Perspektive allein nicht unsere wahre Zuflucht im Leben sein kann. Wir brauchen eine Zuflucht, die jenseits unserer Individualität mit all ihren Prägungen, Wünschen, Tendenzen, Ansichten, Gedanken und Impulsen liegt. Vor allem auch dann, wenn es darum geht herauszufinden, was in unseren Handlungen gut ist und was es zu vermeiden gilt, können wir uns nicht nur auf die Koordinate unserer ichbezogenen Innenwelt stützen.

Es ist nicht so, dass wir unsere „persönliche Welt“ geringschätzen, denn durch sie kann das Licht Buddhas erstrahlen, wenn wir unser Leben wirklich nach ihm ausrichten. Wenn wir jedoch lediglich aus der Perspektive der Ichbezogenheit heraus wahrnehmen und handeln, werden wir letztendlich unweigerlich in Verwirrung und Leidhaftigkeit gefangen sein. Ich kann mich noch erinnern, wie die Erkenntnis, dass meine ichbezogene Welt keine stabile Stütze und schon gar nicht die alleinige Basis

für mein Leben sein kann, zu einem gewissen Zeitpunkt in meinem Leben als leise, intuitive Erkenntnis in mir erwachte und immer stärker wurde, auch wenn ich dies damals nicht in Worten hätte ausdrücken können. Diese intuitive Erkenntnis ist äußerst wichtig, durch sie wird nämlich das Sehnen nach der wahren, ewigen Zuflucht in uns genährt. Es wird manchmal gesagt, dass dies die Grundlage ist für das erste, leise Erwachen von Bodhicitta, dem Herz, das sich zum Wohle aller Wesen auf die Buddha-Natur ausrichtet und unsere Handlungen demgemäß prägt.

Gleichzeitig mit diesem tiefgründigen Sehnen des Herzens ist dann auch der Wunsch in uns, den Kreislauf des Leidens, der durch Unwissenheit und das Haften an unsere verblendete Sicht eines eigenständigen Selbst sowie die darauf basierten Handlungen entstanden ist, hinter uns zu lassen. Dieser Herzenswunsch ist vor allem da, wenn wir erkannt haben, dass in diesem Zustand selbst den angenehmen Seiten des Daseins Leidhaftigkeit innewohnt. Diese grundlegende Leidhaftigkeit nehmen wir dann allerdings nicht einfach als „Prinzip“ wahr, sondern auf eine sehr persönliche Weise.

Auch hier kann ich mich gut daran erinnern, wie mir damals angesichts von Ereignissen in meinem eigenen Leben mehr und mehr bewusst wurde, wie wir aufgrund unserer fundamentalen Täuschung und der daraus resultierenden Handlungen Leid für uns und andere schaffen, ohne dies eigentlich zu wollen. Ich kann mich auch daran erinnern, wie gleichzeitig das Gewahrsein von Vergänglichkeit auf einmal für mich viel akuter wurde, und wie mir diese beiden Faktoren einen starken Schub gaben und mich motivierten, mich auf einen spirituellen Weg zu begeben.

Meine Meisterin hat sinngemäß gesagt: „Entweder bleibst Du Deiner persönlichen, selbstbezogenen Welt verhaftet, glaubst völlig an sie und hältst verzweifelt an ihr fest, oder Du springst mit Vertrauen ins Ungewisse!“

Dies ist also der Punkt, an dem wir uns oft auf den spirituellen Weg begeben. Wie sieht nun dieser „Sprung ins Ungewisse“ aus, von dem meine Meisterin sprach?

2: Die Entsagung:

Wie wir uns auf Buddha ausrichten

Der Sprung ins Ungewisse bedeutet, dass wir bereit sind, die tief in uns verwurzelte Tendenz, an unserer selbstbezogenen Haltung festzuhalten und unser Leben darauf zu basieren, hinzugeben. Diese Tendenz, die für die meisten von uns zuerst einmal unser „Modus Vivendi“ ist, wird manchmal als fundamentales „Haften“ bezeichnet, und die Umwandlung dieses Haftens ist die grundlegende Entsagung, die für das spirituelle Leben essentiell ist. Obwohl diese Art zu sein sehr tief in uns verwurzelt ist, ist es mit der Übung und mit der Zeit möglich, eine andere Grundlage für unser Leben zu finden. Wenn wir diese neue innere Position finden, richten sich unser Herz und unser Geist auf natürliche Weise mehr und mehr auf die Buddha-Natur aus, obwohl wir uns dessen zunächst gar nicht bewusst sind. Was bedeutet diese Entsagung nun konkret in der Praxis der Meditation?

In der Meditation lassen wir alles, was in unserem Bewusstsein hochsteigt, entstehen, und lassen es wieder vergehen, ohne uns darin zu verfestigen. Dabei bleibt der Geist wach, empfänglich und offen. Weder hindern wir also irgendetwas daran, dass es sich in unserem Bewusstsein zeigt, noch halten wir an irgendetwas fest, wenn es in unserem Geist erscheint. Wir lassen alles, was erscheint, einfach sein, ohne einzugreifen und uns darin zu verwickeln, und ohne es wegzudrängen. Dieses Annehmen, Nicht-Greifen und Seinlassen ist somit die fundamentale Entsagung, die wir in der Meditation praktizieren.

Um wirklich zu verinnerlichen, was beim Meditieren von uns gebraucht wird, müssen wir es immer wieder praktizieren. Stellt Euch nun aber vor, dass jemand der festen Überzeugung ist, dass seine inneren Bilder, Vorstellungen, Ansichten, Wünsche usw. sein Fundament, seine alleinige Stütze und sein Leitfaden im Leben sind. Für diese Person macht es wahrscheinlich kaum Sinn, wenn ihr gesagt wird, sie solle in der Meditation all ihre Gedanken, inneren Bilder, Meinungen, kurz alles, was in ihrem Bewusstsein entsteht, willentlich hingeben und loslassen. Und doch wird auch sie, wenn sie ernsthaft praktiziert und dranbleibt, mit der Zeit intuitiv erkennen, dass diese Art und Weise, innerlich zu verweilen, gut, richtig und heilsam ist. Und etwas in

ihr wird sich, wahrscheinlich ohne sich dessen bewusst zu sein, dem anvertrauen, was jenseits all ihrer persönlichen inneren Welten liegt.

Nochmals: Es geht also in der Meditation darum, in einer wachen, offenen und empfänglichen inneren Haltung im jetzigen Augenblick zu verweilen, und zu vertrauen. Im Englischen gibt es den Ausdruck „to offer up“, d.h. alles bereitwillig hingeben, was unseren Geist umtreibt und unser Herz gefangen hält. Meine Meisterin gab uns den folgenden Rat: „Was immer jetzt gerade in Deinem Geist erscheinen mag - seien es einfach Gedanken oder Angelegenheiten, die Dir große Sorgen bereiten, oder Verhaftungen, von denen Du denkst, Du werdest Dich nie von ihnen lösen können - lasse es bitte alles sein. Lasse alles weiter ziehen, gib es hin; lasse alles hochsteigen, wie Rauch von einem Weihrauchstäbchen hochsteigt; lasse alles dorthin zurückkehren, wohin es zurückkehren sollte“. Das Prinzip klingt so einfach, und ist doch so tiefgründig: Wenn wir uns an das, was erscheint, klammern und uns darin verfestigen, wird es ein Hindernis für uns, was auch immer es sein mag. Wenn wir das Ergreifen und Festhalten hingeben, erkennen wir die wahre Kostbarkeit von dem, was erscheint.

Dieses Loslassen und Hingeben ist es nämlich, was es im Kern möglich macht, Buddha in unserem Herz zu erkennen. Der große Meister Keizan hat es sinngemäß, sehr einfach und praktisch, so ausgedrückt: „Nur, wenn Dein Herz und Geist gesammelt sind, und Du Dich nicht fortwährend in dem, was in Deinem Bewusstsein erscheint, verlierst, wird Buddha erscheinen“.

Jedes Mal, wenn wir uns für das Nicht-Haften und die Offenheit entscheiden, die die Haltung der Meditation ausmachen, erscheint in uns anstelle des Anhaftens, mit dem wir alle allzu gut vertraut sind, auf natürliche Weise mit der Zeit ein bedingungsloses Vertrauen: Ein stilles, offenes und aufwärts gerichtetes Bewusstsein. Und wenn dadurch Geist und Herz und alles in uns sich auf Buddha ausrichten, wird Buddha uns führen und lehren. Ein sehr ehrwürdiger Meister hat es einmal so ausgedrückt: „Wenn Du in Richtung von Buddha schaust, wird Buddha in Deine Richtung schauen“.

Es ist aber dann ganz und gar nicht so, dass wir in dieser inneren Position von Stillsein und Hingeben in einem passiven, friedlich-wohligen inneren Zustand stecken bleiben.

Wir wenden uns in der Meditation wie auch im Gebet auf eine Weise, die wir mit unserem Geist allein nicht verstehen können, der ewigen Buddha-Natur, dem Ungeborenen, zu. Von der Natur der Erleuchtung aus wird dann etwas in uns in Bewegung versetzt, das sehr dynamisch ist. Obgleich es unverzichtbar ist, dass wir uns in der Meditation auf die richtige Weise bemühen, geht es dabei nicht nur darum, was wir von unserer Seite aus tun. Wir lassen zudem mit voller Bereitschaft zu, was in uns in Bewegung versetzt wird. So heißt es denn in der Litanei des Großen Erbarmungsvollen, die wir täglich rezitieren: „Tu, tue das Werk in meinem Herzen!“

Aus ihrem grenzenlosen Erbarmen heraus haben uns die Buddhas und Bodhisattvas den Weg der Meditation und der Kontemplation aufgezeigt, damit wir uns aus der Gefangenschaft der Ichbezogenheit befreien und weiter für das Wahre und Gute im Dasein öffnen können.

3: Die Läuterung: Das Leidvolle zum Altar bringen

Das Leid der Vergangenheit läutert sich dank des Erbarmens, das der Gegenwart innewohnt. Alles, was das Leben uns jetzt bringt, ist im Kern für unser Wohl. Wir können dies selber mit der Zeit klar erkennen. Wir sollten daher verstehen, dass wir gerade auch die schwierigen Aspekte unseres Innenlebens und die leidvollen karmischen Spuren, die Teil der Konfiguration unseres Innenlebens sind, akzeptieren und mit Offenheit angehen sollten. Dazu ist es notwendig, dass wir uns mit dem Leidvollen in uns an die unendliche Güte der Buddha-Natur wenden. Es genügt nicht, diese Leidhaftigkeit lediglich mit unserem Ich anzugehen. Einfach ausgedrückt: Wir brauchen Hilfe!

Wenn wir mit unserer inneren Leidhaftigkeit konfrontiert sind, wollen wir oft das Leid zuerst einmal einfach loswerden. Wir versuchen dann zum Beispiel, uns vor der Wahrnehmung des Leides irgendwie abzuschirmen, uns zu rechtfertigen, oder aber wir verurteilen uns, schauen auf uns selbst herab und verhärten somit ein negatives Selbstbild. Mit der Zeit und der offenen und bereitwilligen inneren Haltung, die wir durch die Meditation und der Übung im Alltag fortwährend in uns nähren, können wir diese Tendenz erkennen und sie sich aufweichen lassen. Dies führt auf natürliche Weise zur Bereitschaft des Herzens, das, was sich uns zeigt, anzunehmen, ohne in irgendwelche Vermeidungsstrategien oder Verurteilungen hinein zu geraten.

Dieses „Ja“ des Herzens und die Bereitwilligkeit, alles zuerst einmal bedingungslos so zu akzeptieren, wie es ist, bringen uns einen großen Schritt weiter in der Spiritualität. In unserer Tradition gibt es die Lehre: „Volle Akzeptanz ist der Schlüssel, der das Tor zur Befreiung öffnet“. Es wird dann hinzugefügt, dass es im Grunde gar kein Tor gibt, weil uns eigentlich nichts daran hindert, in den „Bereich“ der Befreiung einzutreten; und dass wir uns eigentlich bereits dort befinden - uns dies jedoch überhaupt nicht bewusst ist, weil es dazu von unserer Seite noch Läuterung braucht.

Wir lassen uns also von dem, was uns gerade vor Augen geführt wird, aufweichen, statt dagegen anzukämpfen. Dies ist die Grundbedingung dafür, dass der

Läuterungsprozess in Gang gesetzt werden kann. Oder anders ausgedrückt, es gibt Avalokiteshwara (dem großen Erbarmen im Dasein) die Möglichkeit, an unser Leid zu gelangen. Das Wasser des Mitgefühls kann dann in die leidvollen Knoten, die wir in uns tragen, eintröpfeln. Das Leid wird auf diese Weise letztendlich zur Medizin. Wenn wir jedoch diesen Läuterungsprozess - die Bereinigung der Trübungen, die jetzt noch aktiv sind in uns – nicht ernsthaft angehen, werden unsere karmisch geprägte falsche Wahrnehmung und die ungunstigen Tendenzen, die daraus entstehen, weiterhin unser Leben, unser Denken und unser Tun bestimmen. Die Belehrungen unserer Tradition ermahnen uns denn auch immer wieder, wir sollten aufpassen, nicht einfach blind zu sein gegenüber dem Leidvollen in uns, und die Signale, die uns in diesem Zusammenhang im Alltag gegeben werden, nicht zu missachten.

Wenn uns unsere jetzigen unheilsamen Tendenzen oder Fehler aus der Vergangenheit widerspiegelt werden, fühlen wir uns oft ganz klein und schämen uns. Wir sollten es aber unbedingt vermeiden, nach unten zu schauen, zu resignieren und so ein negatives Selbstbild zu verfestigen. Es ist möglich, das Unheilsame und Getrübte in uns wahrzunehmen - mitsamt all der schmerzlichen Gefühle, die dies mit sich bringt – und alles zum Altar des Herzens zu bringen und uns damit an Buddha zu wenden. Dies ist sicher nicht leicht. Es braucht viel Achtsamkeit, um nicht immer wieder nach unten zu schauen, und es braucht unseren Willen, um unsere Sicht auf eine hilfeschekende Weise aufwärts zu wenden. Dieser Prozess kann dann tiefer gehen, und unter Umständen werden mit der Zeit die Wurzeln und größeren Zusammenhänge der unheilsamen Tendenzen und Muster, die manchmal tief in der Vergangenheit liegen, beleuchtet werden.

Hier ein einfaches Beispiel: Durch unser bereitwilliges Stillsein erinnern wir uns vielleicht daran, wie wir in der Vergangenheit das Verhalten von jemandem, mit dem wir tief verbunden waren, als Leid erzeugend empfanden, was uns damals verzweifeln ließ. Aus dieser Verzweiflung heraus, und weil wir damals nicht wussten, wie mit dieser Situation umzugehen, entwickelte sich mit der Zeit eine starre, unnachgiebige und verurteilende Haltung gegenüber dieser Person - obwohl im Kern, unter dieser starren Haltung eigentlich unsere Liebe und Fürsorge für sie lagen, die sich dann infolge unserer Verzweiflung verhärteten und in etwas Negatives umwandelten. Vielleicht erinnern wir uns dann, wie wir wegen dieser urteilenden

Gesinnung in unseren Handlungen eine Richtung einschlugen, die für diese Person tiefes und langwieriges Leid zur Folge hatte. Und weil im Kern des Ganzen eigentlich Liebe war, sind solche Erinnerungen sehr schmerzhaft.

Das Ganze kann sich dann in der Gegenwart so weiter abspielen: Weil wir jetzt bestrebt sind, unser Herz zu läutern, wird uns allmählich bewusst, wie wir auch in der Gegenwart dasselbe Muster wiederholen, nur in leicht anderen Konfigurationen. Es wird uns vor Augen geführt, wie wir auch heute noch eine ausgesprochene Tendenz haben, in dieselbe Verzweiflung und die daraus entstehende Verhärtung hinein zu geraten, wenn Menschen, die uns nahe stehen, aus unserer Sicht auf eine egoistische Weise handeln. Es wird uns bewusst, wie wir durch diese Haltung und die daraus resultierenden Handlungen immer noch viel Leid erzeugen, für uns und für andere.

Die Güte im Herzen des Daseins hat ein außerordentliches Geschick, uns im Leben immer wieder vor ähnliche Situationen zu bringen, die uns helfen zu erkennen, was von uns gebraucht wird, damit sich die karmischen Knoten in uns läutern können. Wenn wir unsere „Lektionen“ in der Gegenwart nicht lernen, werden wir in der Zukunft wieder mit ähnlichen Umständen konfrontiert sein. Dies geschieht kraft des großen Erbarmens, das dem Dasein innewohnt.

Gerade die Schwierigkeiten, die wir im Zusammenhang mit den leidhaften Aspekten in uns erleben, lassen uns spirituell gewaltig wachsen, wenn wir sie auf die richtige Weise angehen. Dann stärken sie unser Vertrauen zu Buddha und nähren das „Ja“ des Herzens. Dieses „Ja“ ist eine der wesentlichsten Bedingungen dafür, dass wir uns mit dem wahren Sinn unseres Daseins verbinden können. Und wenn wir gegenüber unserem Leid auf diese Weise offen bleiben, werden wir auch auf das Leid anderer mehr und mehr mit einem guten Herz schauen können. Ein großer Meister hat einmal gesagt: „Nur wenn wir uns selber im Spiegel des Dharma angeschaut haben, werden wir für andere Menschen ein wirklich guter Freund werden.“

4: Das Fragen nach der Lehre: Um die Führung Buddhas bitten

Wenn wir in der inneren Position einer Buddha-Schülerin oder Buddha-Schülers verweilen, sind oft ein tiefgründiges inneres Horchen und ein Bitten um Führung aus der Tiefe des Herzens heraus in uns. Dies geschieht oftmals auch ohne Worte, denn das Stillsein an sich ist im Grunde bereits ein Bitten um die Lehre Buddhas. Meine Meisterin hat aber immer wieder auch betont, wie wichtig es ist, dass wir uns im Herz immer wieder direkt an Buddha wenden und konkret Fragen stellen wie z.B.: „Wie kann ich in dieser Situation von dem ablassen, was nicht gut ist und Leid schafft für mich und für andere? Wie kann ich das tun, was gut ist und im Einklang mit dem wahren Herz? Wie kann ich so handeln, dass mein Tun auch für andere gut und hilfreich ist?“

Aus unserer Ausrichtung auf die Buddha-Natur heraus entsteht Dharma in unserem Herz. Buddha zeigt uns auf, was wir verstehen sollten, um im Einklang mit unserem wahren, kostbaren Menschsein zu sein. Das Dharma mag uns gezeigt werden im Zusammenhang mit dem, was von uns gebraucht wird in einer gewissen Situation, welche Entscheidungen im Einklang mit der Lehre Buddhas sind, und welche lediglich den Kreislauf des Leidens verstärken. Oder es mögen uns auch eingefahrene und ungute karmische Muster klarer aufgezeigt werden, in die wir über lange Zeit immer wieder zurückgefallen sind, und die vielleicht auch heute noch immer in unserem Verhalten Ausdruck finden.

Wenn wir still sind, werden uns unheilsame Tendenzen oder vergangene Handlungen, die aus ungunstigen Absichten heraus entstanden sind, viel eher vor Augen geführt. Dieses Bewusstwerden von Leidvollem wird oftmals schmerzlich sein für uns. Genau dieser Schmerz sollte uns aber dazu führen, jedes Mal zu geloben, jetzt unser Leben in die rechte Richtung zu drehen und das zu tun, was im Einklang mit unserem wahren Herz ist. Dieses Gelübde ist äußerst wichtig und kann einen weitreichenden Effekt auf unser zukünftiges Handeln haben.

Es wird im Buddhismus gesagt, dass Absicht der Kern unserer Spiritualität ist. Von unseren Absichten hängt es ab, was für karmische Konsequenzen wir schaffen. Ein friedvolles Herz ist die Konsequenz von mitfühlenden und wohlwollenden Absichten. Schlechte karmische Wirkungen sind die Folgen von unheilsamen Absichten, die dann zu ungueten Taten geführt haben. Absicht ist es auch, was dazu führt, uns von verblendeten Sichten abzuwenden, Gutes zu tun und Anderen beizustehen. Deshalb ist es so hilfreich und wichtig, im Alltag unserer Absichten gewahr zu sein und bewusst gute Absichten zu bekräftigen und Gelübde abzulegen. Durch die Gelübde verbinden wir uns mit dem unendlichen Verdienst der Buddhas und Bodhisattvas. Durch das Erbarmen im Dasein finden wir uns im Leben immer wieder in Umständen, wo wir diese Gelübde in die Tat umsetzen können (dies sieht dann allerdings nicht unbedingt so aus, wie wir uns das vielleicht vorgestellt hatten).

Buddha fordert uns immer wieder auf, Mitgefühl zu erwecken und unser Handeln auf Mitgefühl zu gründen. In den Schriften wird immer wieder deutlich ausgedrückt, dass die Buddha-Natur aller Wesen im Kern Mitgefühl ist. Das, was aus der Buddha-Natur heraus entsteht, ist wahre Güte. Meine Meisterin drückte es sinngemäß so aus: „Manchmal ist es Mitgefühl, was die Buddha-Natur in uns hervorruft, wenn wir uns ihr zuwenden, manchmal selbstlose Liebe, manchmal rechtes Verstehen; immer ist es genau das, was Herz und Geist heilt, was Körper und Geist in Einklang bringt und uns sowie anderen wirklich hilft“.

5: Zuflucht nehmen: Um Hilfe bitten statt kämpfen

Möge es uns in der Drangsal unserer Existenz gelingen, nicht länger gegen das Dasein anzukämpfen, und uns stattdessen Hilfe suchend an Buddha zu wenden. Diese Wandlung ist so wichtig, wenn wir unser Leben auf die richtige Weise angehen wollen. Den Zugang zu dieser inneren Umwandlung finden wir im Kern in der Praxis der Meditation.

Indem wir in der Meditation alles, was sich in uns zeigt, sein lassen und annehmen, ohne darin einzugreifen und uns darin zu verfestigen, öffnet sich unser ganzes Wesen und wendet sich dem Ungeborenen zu – auch, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Der gewohnheitsmäßige Impuls des Ichs, gegen das, was im Dasein schwierig ist, anzukämpfen, wird mit der Zeit schwächer und fällt schließlich ganz von uns ab. Dadurch wird es möglich, das Dasein bedingungslos anzunehmen. Dies hat dann auf natürliche Einfluss darauf, wie wir Situationen in unserem Leben begegnen.

Wir können uns jedoch nicht einfach nur zurücklehnen und denken: „Ich meditiere ja regelmäßig, die Wirkung davon sickert sicher immer mehr in mein Leben und in mein Verhalten ein, und das sollte eigentlich genügen“. Es stimmt zwar, dass sich die Früchte der Meditation auf den Alltag übertragen. Es ist jedoch auch notwendig, dass wir uns in den spezifischen Situationen unseres Lebens immer wieder dafür entscheiden, uns Buddha zuzuwenden und ihm zu vertrauen, statt den Kampf des Ichs wieder aufzunehmen. Dies wird nie von selbst, ohne unser Zutun, geschehen.

Wenn wir mit dem Rücken an der Wand stehen, können sich der Kampf und der Widerstand des belagerten Ichs auf die verschiedenste Weise ausdrücken, je nachdem, wie wir beschaffen sind. So können wir uns in Selbstverurteilung ergehen, andere für unser Leid verantwortlich machen, oder uns in kompensatorische Aktivitäten stürzen, um uns und anderen zu beweisen, dass wir „würdig“ sind. Oder wir resignieren und fallen dem „Saure-Trauben-Syndrom“ anheim, wie es meine Meisterin manchmal nannte: „Ach ja, die Trauben (die Früchte unseres Bemühens) scheinen sowieso sauer zu bleiben, was auch immer ich tue, deshalb sind sie

eigentlich gar nicht so erstrebenswert“. Man kann sagen, dass unsere Reaktion auf den Druck des Daseins in all diesen Fällen immer „nach außen“ gewendet ist, d.h. weg von einer positiven Haltung der Zufluchtnahme.

Ich möchte über drei konkrete Schritte der Übung sprechen, an die wir uns in der Bedrängnis immer wieder erinnern können, um das Kämpfen und den Widerstand aufzugeben und uns stattdessen dem Buddha-Herz zuzuwenden.

Im ersten Schritt sollten wir uns daran erinnern, wie wichtig es ist, nicht blindlings in unsere vielfältigen, gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf äußeren Druck zu verfallen. Dies hat mit grundsätzlicher Achtsamkeit zu tun: „Ich bin der heftigen Gefühle und Gedanken bewusst, die durch das, was geschehen ist, gerade in mir ausgelöst wurden“; also uns zunächst daran erinnern, die grundlegende Achtsamkeit beizubehalten. Achtsamkeit in der Übung ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir auf den Pfeiler des Dharma ausgerichtet bleiben.

Der zweite Schritt ist Bereitwilligkeit: „Ich bin bereit, mit den schwierigen, negativen Gefühlen und inneren Regungen, die in mir hervorgerufen wurden, zu sein, ohne ihnen freien Lauf zu geben, weil ich weiß, dass dies zu noch mehr Leid führt; ich werde mich auch hier bemühen, so still zu sein, wie ich nur kann“. In der Litanei der Großen Erbarmungsvollen rezitieren wir mehrmals täglich: „O großer Sieger, ich halte fest, ich harre aus!“ Dies drückt für mich deutlich die Absicht aus, geduldig und mit Tatkraft der zentrifugalen Kraft der schwierigen Gefühle standzuhalten und ihr nicht nachzugeben. Diese Entschlossenheit führt oft auf ganz natürliche Weise zu einer positiven, innerlich nach oben gerichteten, dem Buddha zugewandten Haltung: „Ich bin bereit, in dieser schwierigen Situation das Richtige und Gute zu tun“.

Der dritte Schritt, der oftmals von selbst dem zweiten folgt, drückt sich als ein Fragen im Herzen aus, als ein Bemühen, auf die Führung unserer wahren Natur zu horchen. In Worte gefasst, würde dieses Fragen ungefähr so lauten: „Was wird hier von mir verlangt, was genau heißt dies jetzt für mich? Bitte zeige mir, was gut ist in dieser engen und schwierigen inneren Situation“. Oder, wie wir in der Litanei der Großen Erbarmungsvollen singen: „Sprich, sprich, zeige mir die Richtung!“

Was geschieht, wenn wir diese drei grundlegenden Schritte der Übung im Alltag beherzigen? Nach meiner Erfahrung entstehen vor allem eine stille Dankbarkeit des Herzens, das jetzt einen Weg gefunden hat, der zur Befreiung von Leid und Anhaftung führt, und auf der Dankbarkeit basierend die Bereitwilligkeit, dem zu folgen, was uns das Buddha-Herz aufzeigt.

6: Die Tugendregeln: Dem Buddha-Herz folgen

Wenn wir uns gemäß den zuvor beschriebenen Faktoren in der spirituellen Übung bemühen, die innere Grundausrichtung zu praktizieren, indem wir der Ichbezogenheit entsagen, alles in uns hingeben und so zu Buddha Zuflucht nehmen, wenn wir still und offen bleiben und im Herz nach dem Dharma fragen, wird sich aus der Buddha-Natur heraus zeigen, was gut, richtig und heilsam ist. Dies bringt uns direkt zu dem, was in unserer Tradition als Tugendregeln formuliert wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese ethischen Richtlinien nicht einfach nur ein Kodex sind. Sie sind vielmehr der Versuch, in klaren und einfachen Worten auszudrücken, wie wir unser Denken, Sprechen und Handeln in Einklang mit der Natur der Erleuchtung bringen können, und was andererseits unserem wahren Herz entgegenwirkt und somit Leid schafft.

Es gibt in unserer Tradition den Ausdruck, dass sich das Wissen um die Wahrheit der Tugendregeln aus der reinen Meditation heraus für alle Zeiten manifestieren wird. Die Tugendregeln werden manchmal als „das Lebensblut Buddhas“ oder „der wahre Strom des Lebens“ bezeichnet. Wenn wir die Tugendregeln nicht einhalten, wird mit der Zeit eine große Dürre in unserem Leben entstehen. Die Tugendregeln einhalten, heißt zunächst einmal, dessen gewahr zu sein, was die Buddhas und spirituellen Vorfahren aus ihrem großen Erbarmen heraus gelehrt haben, und was uns Buddha jetzt im Herz aufzeigt; anschließend heißt es, immer wieder bemüht zu sein, dem nicht zuwider zu handeln.

Beim Bemühen, nach den Tugendregeln zu leben, steht neben unserem vertraut werden mit der buddhistischen Lehre die Absicht im Vordergrund, im Alltag achtsam zu bleiben, nach innen zu horchen und Buddha um Führung zu bitten. Bleiben wir nicht aufmerksam, wenn wir durch den Tag gehen, werden wir die Signale, die uns das wahre Herz gibt, nicht wahrnehmen und uns dann immer wieder in ungute Richtungen begeben. Die Absicht, still zu sein und nach innen zu schauen, sollte für uns immer mehr zur Gewohnheit werden.

Obleich alles Mögliche in uns und um uns herum geschieht, können wir uns immer wieder bemühen, uns auf eine achtsame Weise „nach innen“ auszurichten. Dieses Ideal werden wir wahrscheinlich nie konstant beibehalten können, das Bemühen an sich ist jedoch äußerst wichtig. Diese achtsame Sicht nach innen ist nicht einfach eine „mechanistische“ Technik, sondern involviert unser ganzes Wesen. Es ist gut, alles zu benutzen, was uns dabei hilft, uns an diese Ausrichtung zu erinnern. Manchmal kann dies ein einfacher Satz sein, an den wir uns erinnern, ein kleines Gebet oder einfach die innere Rezitation der Drei Juwelen, das Besinnen auf den Sinn unseres Daseins, eine kleine kontemplative Pause, die wir hie und da in unsere Aktivitäten einbauen, oder auch der Gebrauch eines Rosenkranzes. Für manche wird diese Besinnung wie ein Dauergebet, das manchmal im Vordergrund, die meiste Zeit wohl aber im Hintergrund ihres Bewusstseins ist.

Wenn wir dem Dharma und den Tugendregeln nicht zuwider handeln wollen, sollten wir in erster Linie kontemplieren, wie wir dem treu bleiben können, was der Buddha lehrt und unser Herz als gut und heilsam erkannt hat. Meine Meisterin hat oftmals den Ausdruck gebraucht „der Quelle treu bleiben“. Im Leben werden wir selbstverständlich immer wieder mit Situationen konfrontiert sein, in denen die Antwort auf die Frage, was nun gut ist, nicht einfach sein wird. Oft werde ich gefragt, wie jemand denn mit Sicherheit wissen könne, ob das, was wir wahrnehmen, wirklich die „stille, leise Stimme der Buddha-Natur“ ist, oder ob sich nicht gerade eine ichbezogene Ansicht oder irgendein persönlicher Impuls in uns zu Wort meldet.

Ich rate dann jeweils der Person, einfach alles von ganzem Herzen in diesen Prozess hineinzugeben, sich nicht in Ängstlichkeit und Zweifeln zu verstricken, und zu vertrauen. Natürlich ist es gut, sich Zeit zu nehmen (falls wir diese Zeit in einer bestimmten Situation denn auch haben) und z.B. zu kontemplieren, ob unsere geplante Vorgehensweise mit dem Dharma, das der Buddha lehrte, übereinstimmt. Auch so werden wir aber oft sehen, dass das Leben sehr komplex ist. Und wir können nicht erwarten, dass uns im vornherein mit absoluter Sicherheit aufgezeigt wird, was richtig ist in einer Situation. Das Leben zeigt uns aber immer wieder, dass wir dem Buddha-Herz vertrauen können, und vertrauen sollten.

Meine Meisterin hat einmal gesagt: „Vorausgesetzt, Du fährst immer fort, im Einklang mit dem Herz der Tugendregeln zu leben, werden die Früchte der Übung und der Meditation bleiben und nicht einfach vergehen, so wie ein schöner Traum vergeht“.

7: Uns nach innen wenden: Die Sicht des Herzens auf Buddha richten

Jeden Morgen legen wir als Mönche und Nonnen nach der Frühmeditation als erstes unsere Kesa (das Mönchsgewand) auf den Kopf und rezitieren das Folgende: „Wie erhaben und wundersam ist die Kleidung der Erleuchtung; Sie ist formlos und umfängt alle Kostbarkeiten. Ich will die Lehre Buddhas entfalten, damit ich allen Lebewesen helfen möge“. Die ersten Worte, die wir jeden Tag aussprechen, erinnern uns an das Juwel unserer wahren Natur, auf das wir uns immer und immer wieder auszurichten versuchen, sodass wir unser Leben im Einklang mit dem Leben Buddhas führen und auf diese Weise für das Wohl aller Wesen tätig sein mögen. Diese Ausrichtung zählt mehr als alles andere als Fundament für das spirituelle Leben. Es ist wichtig, sich dies immer wieder vor Augen zu führen, damit wir unser Bemühen nicht nur auf die Struktur und die Bewegungen des Egos richten und dann lediglich versuchen, mit dem Ego gegen das Ego anzukämpfen. Die Sicht unseres Herzens sollte mit der Zeit mehr und mehr auf das reine Licht Buddhas gerichtet sein.

In unserer Tradition wird gesagt, dass wir uns „nach innen wenden“ sollten, und zwar nicht nur in der formellen Meditation, sondern auch im Alltag. Dies bedeutet natürlich in erster Linie, dass wir innerlich gesammelt und nicht zerstreut sein sollten. Es deutet aber noch auf viel mehr hin. „Nach innen gewendet“ drückt für mich auch aus, dass unser ganzes Wesen auf das Buddha-Herz ausgerichtet ist. Indem wir auch im Alltag auf diese Weise nach innen gewendet bleiben, nähren wir in all den mannigfaltigen Situationen unseres täglichen Lebens das Wissen des Herzens um „die Kleidung der Erleuchtung“.

Es gibt auch den Ausdruck „den Strom des Mitgefühls nach innen wenden“. Dieser Ausdruck bedeutet zuerst einmal, dass wir uns selber, unserer fragilen Menschlichkeit und unseren Mängeln mit Akzeptanz und mit Güte begegnen sollten. Auch dieser Ausdruck besagt für mich aber noch viel mehr, nämlich dass wir unsere Sicht immer wieder in Richtung eines Grundvertrauens hin ausrichten, welches wir in der Tiefe unseres Wesens erkennen. Dieses Grundvertrauen ist bedingungslos, es

schließt nichts aus und begegnet allem im Dasein mit voller Akzeptanz und einem vertrauensvollen „Ja“. Deshalb ist es auch die Grundlage für wahres Mitgefühl.

Wenn uns zum Beispiel im Alltag ein Verhaltensmuster oder immer wiederkehrendes Fehlverhalten vor Augen geführt wird, das uns eine unserer karmisch geprägten Schwachstellen aufzeigt, ist das Wissen um das, was der Kesa-Vers ausdrückt, wahrscheinlich zunächst ganz und gar nicht präsent in uns. Im Gegenteil entsteht in solchen Situationen ganz schnell ein Sog in uns, der Herz und Geist nach unten ziehen möchte, man könnte auch sagen „nach außen“, in die vielen kleinen Welten von urteilenden Bewertungen und der Verfestigung eines Selbstbildes hinein. Wenn wir diesem kraftvollen Sog jedoch nicht freien Lauf lassen und uns stattdessen bemühen, inmitten des Gewahrseins der Neigungen, die aufgrund unserer karmischen Beschaffenheit da sind, still zu sein, erscheinen auf einmal dieses Grundvertrauen wie auch das Mitgefühl wieder.

Wenn das Vertrauen sich in Worten ausdrücken würde, könnte dies vielleicht so lauten: „Ich weiß in der Tiefe des Herzens, dass die Güte im Dasein mir immer und immer wieder aufzeigen wird, was wirklich wichtig ist für mich, damit ich mit ihr in Einklang leben kann. Ich habe gesehen, dass mir, wenn ich nur still bin, das Dharma immer wieder vor Augen geführt wird, auch dann, wenn ich gerade einen Fehler gemacht habe. Mein Herz hat diese Güte ohne jeglichen Zweifel erkannt. Deshalb vertraue ich vollkommen und bedingungslos.“ Wir sehnen uns alle zutiefst nach diesem Grundvertrauen, und es ist eigentlich die Kleidung der Erleuchtung, der das Herz sich zuwendet, wenn es dieses Vertrauen erkennt.

Das bedingungslose Grundvertrauen dürfen wir auch im Umgang mit unseren Mitmenschen nicht verlieren. Meine Meisterin sagte oft: „Wenn Du mit den Augen Buddhas schaust, wirst Du das Herz Buddhas sehen“. Wenn wir mit den Augen Buddhas auf die Welt und auf andere schauen, ist dies die Sicht unserer wahren Natur. Und wie wir auch bei uns selber nicht nur auf das Ego schauen, wenn wir in den Spiegel unseres Herzens blicken, sollten wir auch lernen, tiefer zu schauen, wenn wir anderen begegnen. Wir dürfen uns nicht immer wieder von den oberflächlichen Bildern, Ansichten und Bewertungen, die in der Begegnung mit anderen in uns aufkommen, irreführen lassen. Wie in der formellen Meditation können wir diese

erkennen und dann sein lassen, d.h. wir brauchen sie nicht zu einer Realität zu verfestigen, der wir dann blindlings folgen. Wenn uns dies gelingt, wird sich auch da das Grundvertrauen zeigen, und wir werden etwas von dem Juwel, an dem alles und alle Wesen im Dasein teilhaben, in der anderen Person erkennen, die uns gerade gegenüber steht.

Buddhistische Texte lehren: Wenn wir uns mit der Güte des Buddha-Herzens verbinden, verbinden wir uns gleichzeitig mit dem wahren Herz aller Wesen. Dies, so bin ich überzeugt, ist auch die Basis für das, was wahre und selbstlose Liebe eigentlich ist.

8: Bodhicitta:

Den Herzenswunsch der Bodhisattvas erwecken

Eine buddhistische Schrift besagt, dass wir es allen Lebewesen zu verdanken haben, dass Mitgefühl in uns erweckt wird. Und weiter heißt es darin, dass dank dieses Erwachens von Mitgefühl auch Bodhicitta in uns entsteht, und dass es aufgrund von Bodhicitta möglich ist, dass wir unser menschliches und spirituelles Potential auf die vollste Weise erfüllen können. Daraus können wir klar ersehen, dass das, worauf Bodhicitta hindeutet, das Wesentlichste auf unserem spirituellen Weg ist.

Bodhicitta ist ein äußerst tiefgründiger Begriff. Er deutet im Kern darauf hin, dass unser tiefstes Sehnen des Herzens – das Sehnen nach Befreiung vom Kreislauf der Leidhaftigkeit und nach dem Eins-sein mit der Natur der Erleuchtung - und unser spirituelles Bemühen, das daraus entsteht, nicht nur auf unser eigenes Wohl ausgerichtet sind, sondern dass unsere Absichten und unser Bemühen dem Wohl aller Wesen gelten.

Es gibt viele Passagen in den buddhistischen Texten, die berichten, wie jemand sich zunächst auf eine schmerzhaft Weise des eigenen Gefangenseins im Leidenskreislauf gewahr wird und dann durch einen Prozess von Bekenntnis und Reue geht. Es wird dann beschrieben, wie dieser Prozess schließlich in tiefgründige Wunschgebete mündet, in denen die Person gelobt, allen Wesen so gut er/sie kann beizustehen, sich vom Kreislauf des Leidens zu befreien und das Herz der Erleuchtung zu verwirklichen.

Die Erkenntnis, wie schmerzhaft es ist, dass Lebewesen in Verwirrung und Leid gefangen sind (die in unserer Tradition manchmal mit den Worten „die große Trauer“ beschrieben wird), löst einen starken Wunsch in uns aus, unser allerbestes in unserem Leben und unserer Übung zu geben, und unser Bemühen dem Wohl aller Wesen zu widmen. Dies führt auf natürliche Weise zu Gelübden und Wunschgebeten, wie z.B.: „Möge ich für die, die unendlich geplagt sind von unzähligen Nöten, und ohne Zuflucht und hilflos verloren im Dasein herumwandern, eine wahre Hilfe,

Unterstützung und Zuflucht sein. Möge sich ihr grausames und heftiges Leid lindern, und möge ich ihnen so gut ich kann dabei beistehen“.

Wir können aber eigentlich nur gut sein für andere in dem Masse, wie sich unser eigenes Herz, Leben und Handeln geläutert haben. Das heißt, wir können in unseren Taten an andere nur das weitergeben, was wir in unserem Leben selbst verwirklicht haben. Und dann ist es ganz und gar nicht so, dass wir uns als „der Helfer“ oder „die Helferin“ für andere sehen. Wir tun einfach nach bestem Wissen und Gewissen mit Demut das, was vom Dasein von uns verlangt wird und mit dem Buddha-Dharma in Einklang ist, aus großer Dankbarkeit für das, was wir gefunden haben, und nicht aus Ichbezogenheit heraus oder mit Erwartungen nach irgendwelcher Anerkennung und einem spirituellen „Gewinn“ für uns.

Wenn wir uns wie zuvor beschrieben immer wieder bemühen, alles in uns der ewigen Güte, die dem Dasein innewohnt, anzuvertrauen, wird diese Güte unser Herz gegenüber anderen weiter und weiter öffnen. Die tiefgründige Verbundenheit mit allem, was ist, wird uns mit der Zeit klarer vor Augen gebracht. Es wird demgemäß auch erheblich schmerzhafter, wenn wir unser Herz vor anderen Lebewesen verschließen, auf abschätzig Weise auf sie herabschauen, ihnen auf irgendwelche Weise schaden, ihrem Leid gegenüber gleichgültig sind oder ihnen nicht geben, was wir eigentlich geben könnten. Dies kann sich dann regelrecht so anfühlen, wie wenn wir sozusagen dem Körper Buddhas Schaden zufügen würden.

Manchmal kann es geschehen, dass die Erkenntnis, wie kostbar Lebewesen sind, und wie sie uns seit undenklichen Zeiten geholfen und beigestanden haben, auf akute Weise in uns erwacht. Diese Einsicht, die oft mit dem zuvor beschriebenen klaren Erkennen und tiefgründigen Bereuen von eingefahrenen unheilsamen Mustern in uns selber einhergeht, macht uns äußerst demütig. Wir können in solchen Momenten das Gefühl einer großen „Schuld“ gegenüber allen Lebewesen in uns spüren, und einer großen Verantwortung, die wir tragen. Dies wird dann auch einfach als bedingungslose Liebe empfunden. Es geht hier also um etwas zutiefst Befreiendes, für uns und andere, das sehr heilsame Auswirkungen hat, wenn wir unser Leben dann auch wirklich darauf aufbauen.

Auch wenn sich die gerade beschriebene Erkenntnis ziemlich dramatisch anhören mag, und auch wenn unsere gegenwärtige Erfahrung des Daseins weit davon entfernt zu sein scheint, ist sie uns auch schon jetzt nicht wirklich fremd, davon bin ich überzeugt. Diese innere Haltung wächst aus dem konstanten und aufrichtigen Bemühen hervor und wird mit der Zeit stärker und klarer.

Im Zusammenhang mit Bodhicitta hat mich eine Lehre des Mahayana-Buddhismus, die uns auch unsere Meisterin vermittelt hat, immer berührt. Diese besagt, dass wir alle das Potential in uns tragen, Bodhicitta zu erwecken. Und dass, wie getrübt die Bodhicitta in Menschen, die in Leidhaftigkeit und ungutem Handeln gefangen sind, auch sein mag, ihr Bodhicitta im Kern genau dieselbe wie die aller Buddhas ist, wenn sie einmal erwacht ist. Dies sollten wir nie vergessen.

Eines der Bodhisattva-Gelübde besagt: „Ich gelobe, allen Wesen beizustehen und sie alle zu erretten“. Dies scheint auf erste Sicht völlig unmöglich zu sein. Dem wäre natürlich auch so, wenn wir eine eigenständige, von allem anderen im Dasein getrennte Entität wären. In Wirklichkeit verhält es sich aber nicht so. Meines Erachtens ist es am besten, die Bodhisattva-Gelübde nicht mit dem diskursiven Denken anzugehen, sondern sie einfach vom Herzen aus abzulegen und dann durch die Hingabe zur Übung zu vertiefen.

Wenn sich unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln mit der Zeit und der Übung läutern, ist Dankbarkeit und der Wunsch aus der Tiefe des Herzens, unser ganzes Bemühen auf das Wohl aller Wesen auszurichten, mehr und mehr präsent in uns.

9: Das Juwel bewahren: Rechte Sicht nähren

Die Schrift „Der unübertreffliche Spiegel-Samadhi“, die die Mönche und Nonnen in einem großen Kloster jeden Morgen rezitieren, beginnt mit den Worten: „Bewahre gut, nun da du hast; das ist alles“. Was wir bewahren, ist das Buddha-Herz, das Juwel des menschlichen Daseins. Dieses Juwel erschließt sich uns durch unsere Hingabe zur Übung. Alles, was ist, zeigt sich dann mehr und mehr in seiner „Dharma-Position“, und wird nicht mehr nur durch den Filter der Ichbezogenheit wahrgenommen. Die Dharma-Position beinhaltet immer auch, was im Buddhismus die „Drei Siegel“ genannt wird: die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit von allem, was ist, das „Nicht-Selbst“ – nämlich dass nichts im Dasein eine eigenständige oder separate Existenz hat - und Nirvana, das, was das Dasein in Wahrheit ist.

Auch diese Lehren mögen für unsere Ohren weit entfernt von unserer jetzigen Erfahrung klingen, sie sind es aber viel weniger, als wir denken. Das Erwecken und Nähren der korrekten Wahrnehmung des Daseins (Rechte Sicht) geschieht auf organische Weise, wenn wir innerlich und in unseren Taten das tun, was ich in den vorherigen Kapiteln versucht habe zu erläutern. Wenn Herz und Geist still sind und wir im Einklang mit dem Dharma leben, drückt sich Rechte Sicht mehr und mehr in unserer Wahrnehmung, den inneren Bildern und unseren Gedanken aus. Sie „spricht“ dann von der Güte, die dem Dasein innewohnt, davon, dass nichts getrennt ist von der wahren, ungeborenen Natur der Wirklichkeit, und von unserer tiefgründigen Verbundenheit mit allem im Dasein.

Zu Rechter Sicht gehört also auch die Erkenntnis, dass wir nicht von allen anderen Lebewesen getrennt existieren, und dass im tiefsten Sinne ihr Leid auch unser Leid ist. Wenn wir bemüht sind, unser Herz zu läutern, helfen wir dabei letztendlich auch anderen dabei, ihr eigenes Leben in Eintracht mit dem Ewigen zu bringen. Und wenn wir unser Bestes tun, ihnen beizustehen, helfen wir auch uns selber.

Wenn es darum geht, das Juwel des Daseins zu bewahren und zu nähren, sollten wir auch die praktischen Ratschläge, die uns die früheren Meister und geistlichen

Vorfahren ans Herz gelegt haben, nicht vergessen. Unsere guten spirituellen Freunde der Vergangenheit und Gegenwart sagen uns u.a., wie wichtig es ist, dass wir unser kostbares Leben nicht in übermäßiger Verstrickung in weltlichen Belangen und in übermäßiger Geselligkeit vergeuden, da dies unserer Verbindung zum Dharma entgegenwirkt. Es ist notwendig, dass wir für unser Bemühen in der Spiritualität den nötigen Raum schaffen. Es ist wichtig, dass die Praxis der Meditation und die Übung im Alltag zu einer Gewohnheit und zu etwas Beständigem werden, das im Zentrum unseres Lebens steht; sie dürfen nicht nur wie ein „Hobby“ für uns sein, sondern brauchen unsere ganze Hingabe.

Dies heißt nun aber nicht, dass wir asketisch werden und alle Freude am Leben vergessen sollten. Es ist im Gegenteil etwas, das wir alle, in welcher Lebenssituation wir uns auch befinden, pflegen und auf eine sanfte, aber beständige Weise Stück für Stück in unser Leben integrieren können. Meine Meisterin hat oft erwähnt, dass es am besten ist, wenn unser Training auf gleichmäßige Weise verläuft, wie ein Auto, das auf der Autobahn mit gleichmäßiger Geschwindigkeit fährt, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Sie nannte dies auf Englisch „fifty-five miles an hour training“.

Um Rechte Sicht zu finden und beizubehalten, ist ein stabiles Engagement auf dem spezifischen spirituellen Weg, für den wir uns entschlossen haben, notwendig. Dies ist nur möglich, wenn unsere Energie nicht in übermäßig viele Richtungen hineinfließt, sonst geschieht es leicht, dass unser Bemühen nicht genügend geerdet ist. Gerade im spirituellen Bereich erlebt man dieser Tage allzu oft, wie Menschen vielen verschiedenen Richtungen und Traditionen nachgehen und versuchen, ein bisschen von diesem und ein wenig von jenem zu nehmen, ohne sich ernsthaft in einer bestimmten Richtung zu engagieren. Im Buddhismus wird dafür manchmal das Bild von jemandem verwendet, der nach Wasser gräbt: Wir können nur auf Wasser stoßen, wenn wir an derselben Stelle tief genug hinunter graben, und nicht ein bisschen an dieser Stelle graben und herumstochern und dann ein bisschen an jener Stelle. Nur wenn wir mit Ernsthaftigkeit, Beständigkeit und Geduld einen spirituellen Pfad beschreiten, wird eine wahre Umwandlung in uns möglich.

10: Die Umwandlung:

Auf die stille, kleine Stimme hören

Die Buddhas und Bodhisattvas lehren uns, die Güte, die unserem Wesen innewohnt, zu gebrauchen, um die Verwirrung und Trübungen des Bewusstseins und als Folge davon auch unser falsches Handeln umwandeln zu können. Es geht also darum, auf die Wahre Zuflucht ausgerichtet zu bleiben, und dadurch unsere Lebenskraft nicht zu missbrauchen und auf eine unheilsame Weise zu verschwenden. Meine Meisterin hat einmal geschrieben: „Der Weg zum Ende der Leidhaftigkeit liegt in der Art und Weise, wie wir von unserem Körper und unserem Geist tatsächlich Gebrauch machen“.

Die Dharma-Übung lässt uns mit der Zeit den Buddha, der das wahre Herz unseres Wesens ist, erkennen. Dies ist oft nicht unbedingt eine außerordentliche Erfahrung. Die Buddha-Natur zeigt sich zuerst einmal als grundlegendes Vertrauen und tiefgründiger Wunsch, von allem Unheilsamen abzulassen, das Gute zu tun und anderen beizustehen (die drei Reinen Tugendregeln). Wir müssen dabei lernen, zu erkennen, zu „hören“, was der Buddha in uns lehrt und worauf er uns hinweist, damit die Umwandlung von Begierde, Ärger und Täuschung zu Genügsamkeit, Mitgefühl und rechter Einsicht möglich wird. Die großen Meister haben oft darauf hingewiesen, dass das Vertrauen in die inhärente Güte in uns größer und größer wird, wenn wir einmal klar erkannt haben, wie befreiend es ist und tiefen Frieden bringt, der Führung der Buddha-Natur zu folgen, statt unseren ichbezogenen Tendenzen und Wünschen nachzugehen.

Meine Meisterin hat in einem ihrer Dharma-Vorträge einmal das Bild von einem kleinen, von uns kaum wahrgenommenen „Wasserrinnsal“ gebraucht, das sich durch die weite Erde unseres Daseins schlängelt, die uns zu Zeiten dürr und öde erscheinen mag. Sie brauchte dieses Bild, um auf die Aktivität der Buddha-Natur in unserem Leben hinzuweisen, die oft von uns kaum wahrgenommen wird. Sie hat uns dann sehr ans Herz gelegt, dieses „Rinnsal“ nicht zu übersehen, sondern uns jedes Mal, wenn wir uns dessen gewahr werden, aktiv mit ihm zu verbinden. Das Gleichnis des Rinnsals ist für mich ein wunderbares und klares Bild, weil das erwachte Herz, das, was sich aus der Natur der Erleuchtung heraus manifestiert, sich die meiste Zeit auf eine sehr

leise und unauffällige Weise ausdrückt. Wir müssen wirklich gut hinschauen und hinhören, um die Aktivität der Buddha-Natur überhaupt wahrzunehmen. Wie zeigt sich diese konkret in unseren Lebenssituationen? Hier ein einfaches Beispiel, mit dem vielleicht viele vertraut sind:

Wir sind mit jemandem seit langer Zeit freundschaftlich verbunden, vertrauen uns gegenseitig und möchten diese Freundschaft um keinen Preis vermissen, weil sie uns so viel gebracht hat. Die Jahre vergehen, und weil wir uns unterdessen gegenseitig so gut kennen, bemerken wir bei unserem Freund immer mehr auch gewisse Neigungen und Charakterzüge, die uns missfallen und die wir immer kritischer sehen. Wir fangen schließlich an, immer öfters abschätzig über unseren Freund zu denken. Weil wir ihn aber doch auch sehr schätzen, möchten wir das eigentlich nicht, finden uns aber dennoch immer öfter in einer Spirale von Abneigung.

Die stille, kleine Stimme unserer wahren Natur warnt uns in einer solchen Situation immer wieder, wenn wir gerade dabei sind, innerlich mit dem Finger auf die Mängel unseres Freundes zu zeigen und ihn gedanklich abzuwerten. Sie sagt uns auf eine klare, aber nicht beharrliche Weise „Nein, nicht in diese Richtung“. Je mehr wir bereit sind, auf sie zu hören, desto mehr wird der Herzenswunsch, in dieser verzwickten Situation das Gute zu tun, in uns aktiviert. Dies ist dann oft nicht eine einfache Geschichte, und dennoch werden uns aufgrund dieses Herzenswunsches auch immer wieder Wege aufgezeigt, wie wir die verknotete Situation mit unserem Freund auf eine Weise angehen können, die nicht noch mehr Leid schafft.

Diese „stille, kleine Stimme“, die uns warnt, wenn wir auf eine leiderzeugende Weise denken, sprechen und handeln, ist ein klares Beispiel dafür, wie sich Buddha, der in uns lebt, manifestiert. Nun gibt es natürlich auch viele kontemplative „Hilfsmittel“, die uns in den buddhistischen Texten ans Herz gelegt werden und die wir anwenden können, um z.B. aus der beschriebenen negativen Abneigungsspirale heraus zu finden und stattdessen eine heilsame Richtung einzuschlagen. Es wäre an dieser Stelle zu langwierig, diese Hilfsmittel alle zu erläutern. Sie sind wunderbar und wirksam. Ihr Ursprung, oder besser ausgedrückt das innere Wissen um sie, liegt in der Reinheit der uns innewohnenden Buddha-Natur.

Es ist auch sehr hilfreich, mit den Schriften und den spirituellen Ratschlägen vertraut zu sein, die uns die großen Meister der Vergangenheit übermittelt haben. Im Zusammenhang mit dem obigen Beispiel besagen diese unter anderem, dass wir besonders dann achtsam sein sollten, wenn sich negative Regungen in uns gegen Menschen richten, die uns im Leben sehr geholfen und uns viel Liebe und Fürsorge gegeben haben, wie dies z.B. bei unseren Eltern, Dharma-Lehrern und guten spirituellen Freunden der Fall ist. Wenn unsere negativen Impulse gegen solche Personen gerichtet sind und wir ihnen freien Lauf lassen, hat dies besonders ernsthafte Konsequenzen - so die Belehrungen der großen Meister.

Wir sollten also unbedingt alle Hilfsmittel nutzen, die uns zur Verfügung stehen, um unsere negativen Tendenzen und Handlungsweisen zu läutern und umzuwandeln. Vor allem ist es aber so wichtig, dass wir der Reinheit des Buddha-Herzens die Möglichkeit geben, sich uns zu erschließen und uns zu lehren. Die vergangenen und gegenwärtigen Meister unserer Tradition lehren uns, dass die direkteste Weise, unheilsame Tendenzen und Muster in uns zu läutern, darin besteht, es Buddha, der in uns lebt, möglich zu machen, uns zu lehren und unser Handeln zu leiten.

Manchmal quälen wir uns inmitten unseres Bemühens, das Richtige zu tun, und rufen verzweifelt aus: „Ich sehe einfach nicht klar und scheine kaum Fortschritte zu machen in der Übung. Ich bin schon so lange dabei, scheine aber immer wieder dieselben Fehler zu machen und weiß einfach nicht, wie ich meine unguuten Tendenzen umdrehen kann!“ Statt uns so zu beklagen und zu jammern, wäre es so viel besser, unsere Kraft und unser Bemühen mit Beständigkeit und Geduld immer wieder darauf zu richten, uns Buddha, der in uns weilt, anzuvertrauen. Dies wird die Absicht, das Gute zu tun, immer wieder in uns erwecken. Und wenn wir dem folgen, werden wir der ursprünglichen Güte, die unserem Herz innewohnt, auch mehr und mehr vertrauen.

11: Das Dauergebet:

Buddha ersuchen, das Dharma-Rad in uns zu drehen

Jeden Tag rufen wir in der Litanei der Großen Erbarmungsvollen die Bodhisattva Avalokiteshwara - die Verkörperung des Erbarmens Buddhas - an, ihr Werk in unserem Herzen zu tun. Dies sollte nicht nur eine Anrufung bleiben, sondern seinen Ausdruck auch in unserem konkreten Tun finden. Dann wird die Anrufung wie zu einem anhaltenden Gebet. Wenn wir uns aufrichtig der Dharma-Übung hingeben, ermöglichen wir es Buddha und Avalokiteshwara, in uns zu wirken. In diesem Sinne verstehe ich auch eines der Gelübde des Bodhisattva Samantabhadra: „Ich gelobe, Buddha immerfort zu ersuchen, das Rad des Dharma zu drehen“. Das Dharma-Rad dreht sich für uns vor allem in unserem Herzen.

Die Dharma-Übung ermöglicht mit der Zeit eine grundlegende Umwandlung in unserer Wahrnehmung. Es kann zum Beispiel geschehen, dass wir in einer Person, an der uns bislang vor allem Fehler und Mängel aufgefallen sind, mit einem Mal eine Facette des Juwels des Daseins erkennen. Auch in unseren Lebensumständen und in uns selber können wir - inmitten all der Leidhaftigkeit des Lebens und unseres manchmal von erheblicher Verwirrung geprägten Verhaltens - auf eine intuitive Weise das wahre Juwel des Seins wahrnehmen. Was macht es überhaupt möglich, das Dasein, andere Menschen und uns selbst nicht lediglich durch den Filter unserer Selbstbezogenheit, sondern mit den Augen der Buddha-Natur zu betrachten?

In der reinen Meditation und durch die fortwährende Hingabe zum Dharma-Weg wenden wir uns, ohne uns dessen unbedingt bewusst zu sein, dem Buddha-Herz zu, das uns und allen Wesen innewohnt. Dies wiederum macht es möglich, dass unsere Wahrnehmung mehr und mehr von der Sicht des erwachten Herzens durchdrungen wird. Das geschieht natürlich nicht nur in der formellen Meditation, sondern auch inmitten der Hitze des alltäglichen Geschehens unseres Lebens.

Nehmen wir das Beispiel, das uns bereit bekannt ist: Wir sind in der letzten Zeit fortwährend mit abwertenden Gedanken über jemanden durch den Alltag gegangen und haben diesen Gefühlen und Gedanken immer wieder freien Lauf gelassen.

Dadurch, dass wir gleichzeitig bemüht waren, in einer Zuflucht nehmenden Haltung den Blick immer wieder nach innen zu richten und uns so ein Stück weit der Buddha-Natur zuzuwenden, werden wir zunächst einmal unserer abwertenden Haltung gewahr, was auf natürliche Weise zu Reue führt. Das offene Bekennen unserer Verhaltensweisen hat einen sehr heilsamen und positiven Effekt, solange wir nicht anfangen, nach „unten“ zu schauen, d.h. zu resignieren oder uns selbst zu verurteilen. Wenn wir im Laufe des Prozesses der Reue eine vertrauensvolle innere Haltung beibehalten, kann sich unsere Sicht allmählich wandeln, und es tritt eine Wahrnehmung in Erscheinung, die von der wahren Natur aus geprägt ist. Durch diese Wandlung im Kern unseres Bewusstseins erkennen wir nun in der anderen Person vielleicht etwas, das wir vorher vielleicht überhaupt nicht wahrgenommen hatten.

Diese innere Wandlung weicht uns auf und führt dann manchmal dazu, dass wir uns innerlich vor der Person verneigen. Manchmal erkennen wir in der Person, die wir zuvor so kritisch gesehen haben, sogar eine wahre Bodhisattva. Diese innere Aufweichung hat nun ihrerseits mit Gewissheit einen direkten Einfluss darauf, wie wir uns gegenüber der Person verhalten. Es geht also nicht nur darum, dass sich unsere Wahrnehmung radikal ändern kann, sondern als Folge davon wandeln sich auch unsere Absichten - dies ist äußerst wichtig, weil unsere Absichten die Grundlage dafür sind, was wir dann in der Begegnung mit der anderen Person tatsächlich tun.

In solchen Momenten kann es vorkommen, dass wir durch die Wandlung in unserem Bewusstsein in dieser Person das sehen, was der Mensch in Wirklichkeit ist. Zuweilen wird uns dann mit unmissverständlicher Klarheit deutlich, wie unendlich kostbar Lebewesen sind, und wie sie uns seit jeher auf unvorstellbare Weise geholfen haben. Es ist wie ein Wissen des Herzens darum, dass Lebewesen Teil des eigentlichen Buddha-Körpers sind. Dies mag wie eine außerordentliche Erfahrung klingen, ist es aber im Grunde nicht. Ich bin überzeugt, dass wir alle zu dieser Einsicht Zugang haben.

Als eine erweiterte Lehre der Tatsache, dass Lebewesen tatsächlich Bodhisattvas für uns sind und schon immer waren, heißt es in buddhistischen Texten, dass sogar Menschen, die uns gegenüber feindselig gesinnt sind, auf eine subtile Weise zu tiefgründigen Wohltätern für uns werden. Weiter heißt es, dass denen, die diese Wahrheit wirklich verinnerlicht haben, der Boden für jegliche Abneigung gegenüber

anderen entzogen wird, und dass sie dadurch ihr Leben dem tatsächlichen Sinn ihrer Existenz widmen können, nämlich dem Praktizieren von Mitgefühl gegenüber allen Formen des Daseins. Dadurch empfinden wir dann manchmal eine tiefe Verbundenheit mit dem Leid aller Wesen. Mögen auch wir mit der Zeit den Zugang zu einem solch reinen Herz finden.

Die geläuterte Wahrnehmung, die ihren Ursprung im erwachten Herz hat, findet ihren Ausdruck natürlich nicht nur in unserer Sicht von anderen Lebewesen, sondern auch in unserer Sicht von uns selbst. So kann es geschehen, dass, nachdem wir uns lange Zeit in einem sehr negativen Licht gesehen haben, später durch unsere Hingabe zur Buddha-Natur ein Prozess in Kraft tritt, durch den das heilende Wasser des Mitgefühls und der Einsicht tröpfchenweise in unser verhärtetes und verengtes Selbstbild eindringen kann, sodass sich dieses aufweicht und sogar auflöst.

Dieser Prozess führt oft auch dazu, dass wir uns nicht mehr als Wesen wahrnehmen, die von allem anderem im Dasein getrennt sind. Es fällt uns dadurch sehr viel leichter, mit Akzeptanz und einem guten Herz auf unsere inneren Nöte, unsere Verwirrung, Zweifel und neurotischen Aspekte zu schauen. Meine Meisterin sagte, wir sollten bestrebt sein, so zu sehen, wie das Ewige sieht. Und diese grundlegende Absicht, die auf natürliche Weise durch die Umkehr im Kern unseres Bewusstseins in uns erwacht, ist u.a. sehr wichtig, um an den Wurzeln der leidvollen Aspekte unseres Innenlebens arbeiten und zu ihrer Transformation beitragen zu können.

Es ist wichtig, uns dessen bewusst zu werden, dass wir Verwirrung, Zweifel, Ängste, Abneigung und vieles mehr an Leidvollem in uns tragen; und es ist wichtig, zu erkennen, dass unser wahres Wesen rein, leer – d.h. nicht eine eigenständige Entität – und unbefleckt ist.

Es geht nun aber ganz und gar nicht darum, aus einer dualistischen Sicht heraus das Getrübte mit dem Reinen zu bekämpfen, wie St. Georg den Drachen. Es geht vielmehr um eine Umwandlung. Man kann es so ausdrücken, dass das, was in uns Hilfe braucht, mit der wahren Natur des Daseins in Einklang gebracht wird. Dies geschieht durch die Güte und Weisheit Buddhas, die durch unsere aufrichtige Hingabe zur Übung in uns lebendig wird und ihre Kraft voll entfalten kann. In alten buddhistischen Texten wird

in diesem Zusammenhang vom Harmonisieren unserer karmischen Beschaffenheit mit der Buddha-Natur gesprochen.

Mögen wir durch unsere Hingabe zum Weg der Buddhas und Bodhisattvas immer wieder erkennen, was von uns gebraucht wird, damit diese Umwandlung geschehen kann. Möge sich unsere getrübte Wahrnehmung der Dinge mehr und mehr zur reinen Sicht des erwachten Herzens wandeln.

12: Dankbarkeit:

Alles, was geschieht, als unser Wohl ansehen

Alle inneren Zustände und äußeren Umstände, in denen wir uns in unserem Leben befinden, zeigen uns letztendlich auf, was von uns gebraucht wird, damit sich unser Geist und unsere Handlungen von Verwirrung läutern können. Wenn wir dies erkennen, fällt es uns leichter, allem, was im Leben auf uns zukommt, mit Dankbarkeit zu begegnen. Diese innere Erkenntnis müssen wir uns immer wieder erarbeiten.

Meine Meisterin hat uns gelehrt, dass Rechte Sicht auch immer dann in uns genährt wird, wenn wir alles, was uns das Leben bringt - alle widrigen Umstände inbegriffen – gebrauchen, um uns zu üben, und das Schwierige im Dasein nicht einfach als Hindernis zu betrachten. Dankbarkeit für das Schwierige und die Hürden des Daseins ist meines Erachtens ein sehr wichtiger Faktor, um das höchste Potential, das das menschliche Leben uns bietet, auszuschöpfen.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, ist mir klar, dass es gerade die schwierigsten Umstände waren, durch die ich am schnellsten und am meisten im spirituellen Bereich gewachsen bin. In schwierigen Zeiten wird uns die Möglichkeit gegeben, unsere spirituellen Wurzeln zu festigen, die vielleicht sonst in den kritischsten Phasen unseres Lebens nicht die Verankerung und Kraft hätten, die sie dann unbedingt brauchen. Das Licht Buddhas scheint genau so klar in den dunkelsten Phasen unseres Lebens wie in den hellen und leichten Phasen. Und dieses Licht ist auch in schwierigen Zeiten zugänglich für uns, wenn wir uns wirklich dafür entscheiden.

Alles in uns mag sich jedoch zunächst sträuben, wenn wir uns durch den starken inneren Druck, der von einer schwierigen Situation ausgelöst wird, wieder mal mit dem Rücken zur Wand gestellt finden. Wir sollten uns da wirklich dazu erziehen, mit so viel Geduld und Offenheit, wie wir nur aufbringen können, das, was schwer zu ertragen ist, zu erdulden. Oft hieß es in solchen Zeiten für mich, mich auf eine bewusster Weise dem zuzuwenden, was die Schwierigkeit in mir auslöste. Es war dann sehr wichtig, die Schwierigkeiten bereitwillig anzugehen, statt sie gewissermaßen nur aus den Augenwinkeln zu sehen. Vor allem aber war mein natürlicher Impuls in solchen Zeiten, Buddha (und manchmal natürlich auch meine

guten spirituellen Freunde) vermehrt um Hilfe zu fragen. So fand ich mich zum Beispiel nachts, wenn der innere Druck besonders heftig war, immer wieder kniend und mit gefalteten Händen vor meinem kleinen Heimaltar, um die Turbulenz in mir offen zu legen und sich beruhigen zu lassen, und um in meinem Herz Buddha um Hilfe zu fragen. Und tagsüber habe ich dann manchmal an die Tür eines Mitmönches geklopft, um das, was in mir vorging, offenzulegen und um Rat zu fragen.

Die Schrift der Avalokiteshwara Bodhisattva, die für das große Erbarmen im Dasein steht, spricht von vielen äußerst schwierigen und heftigen Situationen, in denen sich Menschen manchmal befinden. Und nach jedem dieser grausamen Beispiele heißt es jedes Mal, dass wir, wenn wir uns in dieser Situation aufrichtig und um Hilfe fragend an Avalokiteshwara Bodhisattva wenden, die Hilfe finden werden, die wir wirklich brauchen. Eine der größten Hilfen, die wir dann bekommen, besteht darin, dass unser Blick, der zuvor vor allem auf die äußeren Umstände gerichtet war, etwas viel Grundlegenderes im Dasein erkennt. Unser Herz erahnt dann das Erbarmen, das uns alle umfängt und von dem wir nie getrennt sind oder sein können, wie auch immer die äußeren Umstände sein mögen. Dies bringt uns wahren Frieden und große Dankbarkeit.

Wir erleben heftigen inneren Druck jedoch nicht nur durch äußere widrige Umstände, sondern auch dann, wenn sich tiefere Lagen der Leidhaftigkeit, die wir in uns tragen, manifestieren. Wenn bestimmte Samen, die latent in uns verborgen waren, auf einmal an die Oberfläche kommen und in unserem Blickfeld sind, ist es leicht, zu resignieren und zu glauben, dass etwas mit uns nicht stimmt, oder dass wir in unserer Übung rückfällig geworden sind. Das kann auch nach vielen Jahren der Übung noch geschehen. Gerade auch dann ist es wichtig, im Herz mit der ganzen Geschichte zu Buddha zu gehen. Und es kann äußerst hilfreich sein, mit unserem Lehrer oder mit spirituellen Freunden darüber zu sprechen. Es ist die große Güte, die dem Dasein innewohnt, die diese leidhaften inneren Aspekte für uns sichtbar macht.

Dankbarkeit wird manchmal als ein wichtiges „Merkmal“ oder eine Eigenschaft des Herzens der Erleuchtung bezeichnet. Wenn Dankbarkeit in uns ist, haben wir auf die eine oder andere Weise die Güte im Dasein erkannt. Und wenn wir um diese Güte wissen, löst dies den Wunsch in uns aus, das Allerbeste mit unserem Leben zu tun und anderen zu helfen, ihr eigenes Leben auf eine gute Weise zu führen. Wenn wir

anderen beistehen möchten, müssen wir ein wahrer Freund für sie sein. Was bedeutet das?

13: Ein guter Freund sein: Das Dharma vorleben, Vertrauen vermitteln

Ein guter spiritueller Freund ist jemand, der uns zeigt, wie wir das Gute tun und dem Dharma folgen können. Manchmal hören wir das wahre Dharma in den Worten unserer spirituellen Freunde, meistens erkennen wir es einfach durch die Art und Weise, wie sie leben und handeln. Es ist äußerst kostbar, in anderen die Buddha-Güte zu erkennen, weil dies uns den Weg weist, wie wir selber in Eintracht mit dem Herz Buddhas sein können.

Ich kann mich erinnern, wie mir an einem gewissen Punkt in meinem Mönchsleben bewusst wurde, dass ich in der Vergangenheit in bestimmten Situationen, in denen jemand Hilfe brauchte, nicht in dem Ausmaß hilfsbereit war, wie ich es eigentlich hätte sein können. Wenn wir uns auf diese Weise zurückhalten, geschieht dies meiner Erfahrung nach oft nicht aus Gleichgültigkeit, oder weil wir uns nicht um die Person sorgen. Der Grund dafür kann vielmehr unsere Angst davor sein, uns in eine unbekannte und potentiell bedrohliche Situation hinein zu begeben und dadurch unsere (scheinbar) sichere Position im Leben zu gefährden.

Als ich nun miterleben durfte, wie eine befreundete Nonne in solchen Situationen bedingungslos und vollumfänglich freigebig und hilfsbereit war, ohne Rücksicht auf sich selber oder ihre Gesundheit zu nehmen, wurde mir dadurch das Dharma auf eine lebendige Weise aufgezeigt, so, wie es Worte nie hätten ausdrücken können. Die Art und Weise, wie sie dies auf ganz natürliche Weise tat, berührte mich tief, weil ich mich selber danach sehnte, auf solch großzügige Weise für andere da zu sein.

Wenn wir erkennen, dass jemand ein solch bedingungsloses Geben so verinnerlicht hat, erweckt dies ein tiefgründiges Vertrauen in uns. Dasselbe gilt natürlich auch, wenn sich jemand innerlich nie von anderen abwendet, obwohl er oder sie manchmal durchaus Gefühle der Abneigung empfinden mag. Einer meiner Mitmönche hat einmal bemerkt, dass es für ihn kaum etwas Schöneres gibt, als einem Menschen zu begegnen, der Ärger und Abneigung in einem solchen Ausmaß umgewandelt hat, dass man sich kaum vorstellen kann, dass er sich in seinem Denken und Handeln noch von diesen Gefühlen beherrschen lassen könnte.

Eine der wichtigsten Formen von Geben, so hat meine Meisterin uns gelehrt, ist, jemandem durch unser Tun grundlegendes Vertrauen zu vermitteln - das heißt, auf lebendige Weise zu übermitteln, dass wir Vertrauen in das Dasein und die Buddha-Güte haben können, was auch immer geschehen möge. Dieses Vertrauen ist wie das eines Kindes, das ohne jeglichen Zweifel weiß, dass sich seine Eltern nie von ihm abwenden werden, was auch immer geschieht. Ich glaube, dass unsere Ängste oft damit zu tun haben, dass wir noch nicht erkannt und verinnerlicht haben, dass wir im Leben wahrhaft vertrauen können. Es wird manchmal gesagt, dass Angst die Welt des Leidens zusammenhält.

Der Buddha lehrte drei Formen der Freigebigkeit: Die Gabe materieller Dinge, das Vermitteln von Furchtlosigkeit – d.h. denjenigen, die Angst vor dem Dasein haben, Furchtlosigkeit zu vermitteln - und die Gabe der edlen Lehre, des Dharmas, was als die höchste Form von Geben gilt. Das Vermitteln von Vertrauen, von dem ich zuvor gesprochen habe, fällt sicher in die zweite Kategorie von Freigebigkeit. Die Ehrw. Meisterin Jiyu nannte es deshalb auch „das Geschenk von Furchtlosigkeit“.

Wahre Freundschaft ist etwas äußerst Kostbares. In buddhistischen Texten wird betont, dass die karmischen Wurzeln von Freundschaften oft sehr tiefgründig sind. Wir sollten deshalb diese ganz besonderen Beziehungen, von denen die meisten Menschen nicht viele haben, sorgfältig schützen und nähren. Wenn wir unsere Freunde mit großer Wertschätzung behandeln, kann uns dies verstehen helfen, dass unsere Wertschätzung und Fürsorge letztendlich allen Wesen gelten sollte.

In verschiedenen buddhistischen Schriften werden die Eigenschaften von guten Freunden so beschrieben:

- Sie werden es uns sagen, wenn sie sehen, dass wir einen unheilsamen Weg einschlagen oder etwas Falsches tun.
- Sie hegen gegenüber uns Wohlwollen und begegnen uns mit einem gütigen Herz.
- Es macht ihnen Freude, uns großzügig beizustehen und zu helfen, wann immer es ihnen möglich ist.

- Sie werden sich nicht von uns abwenden und uns nicht im Stich lassen, wenn wir Hilfe brauchen, auch wenn andere sich von uns abwenden.

Wir werden aufgefordert, uns in unserem Umgang mit Freunden an sieben Grundsätze zu halten:

- Geben, wenn uns das Geben schwerfällt.
- Tun, was nicht leicht zu tun ist.
- Geduldig sein, auch dann, wenn es sehr schwierig wird, geduldig zu bleiben.
- Die Geheimnisse, die unser Freund uns anvertraut, immer zu bewahren.
- Uns gegenseitig beschützen.
- Den Freund nicht im Stich lassen, wenn er/sie uns dringend braucht.
- Nie eine gemeine Gesinnung gegenüber unseren Freund hegen.

Besonders, wenn es darum geht, einen Freund darauf aufmerksam zu machen, dass er oder sie einen un guten Weg eingeschlagen hat oder gerade dabei ist, etwas Ungutes zu tun, sollten wir dies vorsichtig und achtsam angehen. Es mag Zeiten geben, wo diese Aufgabe tatsächlich in unserer Verantwortung liegt, weil nur wir dazu in der Lage sind. Nur wenn wir dies jedoch mit einem guten und unvoreingenommenen Herz angehen, können wir unserem Freund beistehen. Wenn wir uns in Abneigung, Verurteilung oder Selbstgerechtigkeit verfangen, wird es uns nicht gelingen, ihn auf eine hilfreiche Weise auf einen Fehler aufmerksam zu machen. Weil es oft sehr schwierig ist, zu wissen, was in den Handlungen anderer gut ist oder nicht, sollten wir diese Situationen zuvor vorsichtig kontemplieren und mit einer meditativen Haltung fragen, was wirklich von uns verlangt wird, und wie genau wir vorgehen sollten.

Wenn es sich tatsächlich als unsere Verantwortung erweist, den Freund auf mögliche Fehler aufmerksam zu machen, gibt es manchmal geschickte Mittel, wie wir das tun können. Meister Dogen hat in einem seiner Dharma-Vorträge den Rat gegeben, dass es zuweilen sogar angebracht sein kann, uns so auszudrücken, als ob wir von einer dritten Person sprechen würden. Es braucht etliches Geschick, um Worte zu gebrauchen, die einerseits wahrheitsgetreu und aufrichtig sind, und die andererseits den Freund nicht in eine defensive Haltung bringen. Der Zeitpunkt, wann wir etwas sagen, kann einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob unser Freund für das, was

wir ihm vermitteln möchten, offen sein wird. Das Wichtigste ist jedoch bei weitem unsere innere Haltung, mit dem wir ihm begegnen.

Auch hier gilt jedoch das allgemeine Prinzip, dass wir unbedingt davon ablassen sollten, unser Augenmerk auf die Fehler anderer zu richten. Stattdessen sollten wir in erster Linie unser eigenes Verhalten sorgfältig prüfen und sehen, ob unser Tun dem Dharma entspricht. Es ist wichtig, dieses Prinzip nicht zu vergessen, wenn wir in Betracht ziehen, jemandem etwas Schwieriges aufzuzeigen.

Mit diesen Aspekten müssen sich oft Dharma-Lehrer und Dharma-Lehrerinnen auseinandersetzen, wenn sie ihre Schülerinnen oder Schüler auf etwas in ihrem Verhalten aufmerksam machen möchten. Die Schüler haben den Lehrer zwar ersucht, ihnen aufzuzeigen, wo sie besser im Einklang mit dem Dharma leben können; es braucht aber erhebliches Vertrauen in den Lehrer von der Seite des Schülers, um den direkten Fingerzeig mit Offenheit - und hoffentlich auch Dankbarkeit – anzunehmen. Der Lehrer wird seinen Schüler normalerweise nur dann auf etwas hinweisen, wenn das Vertrauen zwischen ihnen so weit gewachsen ist, dass dies möglich ist.

14: Die Anrufungen: Spiegelbild der Vier Edlen Wahrheiten

Jeden Tag rezitieren wir die Schrift der Großen Erbarmungsvollen. Die kurzen Verse dieser Anrufung verbildlichen und erklären für mich u.a. sehr deutlich, wie die Verbindung zu Buddha in unserem Herz fortwährend genährt und aufrecht erhalten wird. Ich möchte diesen Prozess hier anhand einer kleinen Sequenz dieser Verse erläutern:

„Alles ist Befleckung, Befleckung, Erde, Erde“

Dieser Vers kann auf den inneren Zustand hindeuten, in dem wir uns, bildlich gesprochen, unter einer Wolkendecke befinden und nichts anderes mehr wahrnehmen als die Wolken. Wir sehen nichts mehr von der Sonne, sie scheint nicht mehr durch die Wolkendecke durchzudringen. Unsere Gefühle und Gedanken, und die Art und Weise, wie wir auf das Leben reagieren, all dies erscheint uns als stark getrübt, und wir nehmen nur noch den Wirrwarr unserer „Ich-Welt“ wahr. Wir fühlen uns wie getrennt von unserer wahren Natur und nicht in Einklang mit ihr. Dabei fühlen wir uns in diesem Zustand wie gefangen und erkennen keinen Ausweg.

Die innere Landschaft, die ich hier gemalt habe, ist eine sehr öde. Wahrscheinlich erleben die meisten von uns diesen Zustand auf eine etwas mildere und diffusere Weise. Und doch kommt vielleicht diese Wahrnehmung, die von einem Gefühl der Aussichtslosigkeit geprägt ist, einigen bekannt vor. Paradoxiertweise ist dieser innere Zustand für Manche der Ausgangspunkt, an dem sie ernsthaft anfangen, nach einem spirituellen Weg zu suchen.

Dieser Vers deutet aber auch auf eine ganz andere Wahrnehmung hin, eine korrekte nämlich, die auf dem Dharma-Pfad sehr wichtig ist. Er spricht direkt über die Erste Edle Wahrheit, die besagt, dass Leidhaftigkeit ein inhärenter Teil unseres Lebens ist und auch den angenehmen Seiten des Daseins innewohnt, wenn unser Leben von Unwissenheit – d.h. dem Nicht-Erkennen unserer wahren Natur - geprägt ist. Diese

Unwissenheit liegt dem Anhaften an einem vermeintlichen, eigenständigen Ich zugrunde.

Wenn wir uns für diese Wahrheit öffnen und sie in uns eindringen lassen, und wenn uns dadurch klarer vor Augen geführt wird, welche leidvolle Folgen diese grundlegende Verwirrung seit jeher nach sich gezogen hat, kann dies zunächst richtig schwierig für uns sein. Im Grunde genommen ist diese Einsicht aber etwas eminent Positives. Sie ist eine große Gelegenheit, um letztendlich aus dem Schatten der Verwirrung herauszutreten und uns der Sonne der Wahrheit des Daseins zuzuwenden. Ohne ein klares Erkennen und Annehmen dieser Wahrheit eröffnen sich die weiteren Schritte und Dimensionen der Spiritualität nur sehr schwer oder gar nicht für uns. Mit Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten heißt dies, dass wir ohne klare Einsicht in die Erste Edle Wahrheit nicht Zugang zu den drei anderen Edlen Wahrheiten finden können.

Die erste Edle Wahrheit spricht also im Kern über die Wurzel von Leid, über die Unwissenheit, die zu Anhaftung führt. Wahrscheinlich ist die Wahrnehmung dieser Wahrheit nirgendwo prägnanter als dann, wenn uns die Folgen daraus auf eine sehr persönliche Weise vor Augen geführt werden, wenn uns das Leid bewusst wird, das wir durch die Verwirrung und das Haften für uns selbst und andere erzeugt haben. Um dies zu sehen, müssen wir gewillt sein, mit Offenheit nach innen zu schauen. Um tiefgründig nach innen zu schauen, braucht es unsere volle Aufrichtigkeit. Diese aufrichtige Schau nach innen ist etwas außerordentlich Wichtiges auf dem spirituellen Weg. Ohne sie werden wir uns wahrscheinlich andauernd etwas vormachen und ein Selbstbild von uns hegen, das der Wirklichkeit ganz und gar nicht entspricht. Nur wenn wir das Nach-innen-Schauen zu einer Gewohnheit machen, sehen wir den wahren Zustand der Dinge und fangen an zu erkennen, wie viele unheilsame Prägungen und Neigungen, die auf unserer Ichbezogenheit basieren, in uns entstanden sind.

„Tue, tue das Werk in meinem Herzen!“

Es ist sehr bezeichnend, dass dieser Vers unmittelbar auf den zuvor beschriebenen folgt. Die Reaktion auf das, was der erste Vers ausdrückt, könnte ja sein, dass wir

anfangen, zu resignieren: „Na ja, ich wusste ja schon immer, dass ich eigentlich nicht gut genug bin“. Wenn wir dieses negative Selbstbild und die Resignation lange genug aufrechterhalten (was eigentlich äußerst mühsam ist!), kann es leicht geschehen, dass wir von der Dharma-Übung abfallen. Als Kompensation, und um unser Selbstbild zu verbessern, versuchen wir dann vielleicht, durch irgendwelche Aktivitäten eine innere Bestätigung unseres Wertes und persönliche Erfüllung zu finden. Wahre Erfüllung finden wir jedoch nur, wenn wir uns inmitten all dessen, was wir jetzt in uns erkennen und mit uns herumtragen, üben. Uns inmitten dessen, was jetzt ist, der Übung hinzugeben, ermöglicht es dem Großen Erbarmen im Dasein, an unser inneres Leid zu gelangen.

Der zweite Vers drückt eine Reaktion auf das Bewusstwerden des Leidvollen aus, die sehr positiv, offen und aufwärts gerichtet ist. Er drückt aus, dass wir uns inmitten der Wahrnehmung, die im ersten Vers beschrieben wird, bereitwillig und Hilfe suchend an die wahre Zuflucht wenden. Wir kommen nicht drum herum zu erkennen, dass Leidhaftigkeit ein inhärenter Aspekt unseres Lebens ist, aber wir haben die Wahl, diese Wahrnehmung so zu nutzen, dass sie uns tiefer in die Spiritualität hineinführt. Was zwischen dem ersten und dem zweiten Vers geschieht, wie wir auf das Gewahrwerden der ersten Edlen Wahrheit antworten, ist deshalb so wichtig auf dem spirituellen Weg.

Die Anrufung „Tu, tue das Werk in meinem Herzen“ deutet darauf hin, dass wir uns an die Zuflucht wenden, die jenseits unserer „Ich-Welt“ liegt. Was bedeutet dies? Wenn wir nicht nach unten schauen und stattdessen mit Akzeptanz still sind mit dem, was sich zeigt, sammelt sich unser Herz. Wenn Herz und Geist sich sammeln und still werden, wenden sie sich Buddha zu. Die Anrufung „Tue, tue das Werk in meinem Herzen“ entsteht aus dieser Ausrichtung heraus. Es ist ein Ausdruck dessen, was (unter anderem) entsteht, wenn das Herz nach innen gerichtet ist und in sich selbst, letztendlich in der Buddha-Natur, ruht.

„O großer Sieger, ich halte fest, ich harre aus!“

Der nächste Vers bekundet unsere Bereitschaft, zu erdulden, was uns an diesem Punkt von Buddhas Seite im Herz aufgezeigt wird. Wenn wir uns wahrhaftig für die

Erste Edle Wahrheit geöffnet haben, fangen wir an, klarer zu sehen, was eigentlich los ist: Wenn wir nicht in Einklang mit unserer wahren Natur sind, wird unser Leben unweigerlich von Prägungen und Impulsen gesteuert, die auf die eine oder andere Weise von Begehren, Abneigung und Verblendung durchdrungen sind. In diesem Zustand irren wir im Leben herum, werden oft wie ein Blatt im Wind hin und her getrieben und schaffen dabei viel Leid, für uns und für andere.

Wenn uns auf diese Weise die Zweite Edle Wahrheit, d.h. die Ursache von Leid, klarer vor Augen geführt wird, braucht es viel Akzeptanz und Erdulden von unserer Seite, viel Standhaftigkeit. Ich denke in diesem Zusammenhang manchmal an Achalanatha Vidjaraja („der Standhafte/der Unbewegliche“), der inmitten von Flammen steht, die ikonographisch das Getrübte (manchmal wird auch das Wort „Leidenschaften“ dafür gebraucht) in uns verkörpern. Er steht nicht ein oder zwei Meter neben den Flammen und beobachtet diese von außen oder analysiert sie lediglich mit seinem Verstand. Er steht mitten in den Flammen, um sie mit voller Akzeptanz direkt kennen zu lernen und dadurch umwandeln zu können.

„Ich halte fest, ich harre aus“ drückt unsere Bereitschaft aus, dran zu bleiben, und uns nicht z.B. in übermäßige Geschäftigkeit und Geselligkeit zu flüchten. Wie oft haben wir alle in der Vergangenheit versucht, Bestätigung und Trost dort zu finden, wo sie eigentlich nicht gefunden werden können! Stattdessen bemühen wir uns jetzt, in diesem Zustand des Bewusstwerdens der grundlegenden Ursachen von Leid mit Vertrauen auszuharren. Weil wir diese Ursachen auf eine sehr persönliche Weise – d.h. direkt auf unser Leben, unser Denken, Sprechen und Handeln bezogen – erkennen, führt dies oft zu einer tiefgründigen Reue.

Zu genau diesem Ausharren sollten wir uns auch in der Praxis der Meditation erziehen. Wenn all die sehr bekannten Gefühle, inneren Bilder und Gedanken - der „fahle Geschmack unserer Ich-Welt“, wie ich ihn manchmal nenne - unser ganzes Blickfeld zu erfüllen scheinen, erneuern wir immer wieder die Absicht, dranzubleiben und still zu sein. Wenn wir nämlich innerlich nicht davonlaufen und mit Vertrauen ausharren, ändert sich allmählich die Perspektive.

Wir ersetzen die schwierigen inneren Regungen, Gefühle und Gedanken also nicht mit solchen, die wir angenehm und gut finden. Wir brauchen die Gefühle und Gedanken, die erscheinen, auch nicht zu fürchten, wie auch immer sie aussehen mögen. Solange wir uns nicht von ihnen abwenden, sie blockieren, uns in sie verstricken oder in sie eingreifen, können wir lernen, inmitten all dessen, was erscheint, still zu sein. Wie der Große Meister Keizan sagte: „Nur, wenn wir unser Herz sammeln, wird Buddha erscheinen“.

„Indra, den Erschaffer, rufe ich an“

Dieser Vers ist ein organischer Ausdruck dessen, was geschieht, wenn das Herz sich durch das soeben beschriebene Bemühen aufwärts, also „nach oben“, richtet. Zur spezifischen Formulierung des Verses ist es hilfreich zu wissen, dass alte buddhistische Schriften und Texte manchmal Elemente und Ausdrücke aus vorbuddhistischen Zeiten enthalten, so auch hier, wo Indra als hinduistische Gottheit angerufen wird (wobei Indra im Buddhismus manchmal auch als Wächter angesehen wird). Der Vers drückt für mich aus, dass sich unser Geist, wenn er sich öffnet und nach oben richtet, auf ganz natürliche Weise an das wendet, was jenseits des egozentrischen Ichs und der Welt liegt, die von diesem vermeintlichen Ich aus wahrgenommen wird. Es ist eine Bitte um Hilfe, ein Gebet, das aus dem Herz heraus entsteht.

„Bewege Dich, bewege Dich, oh Du, der Du von allen Befleckungen frei bist!“

Die Anrufung „bewege Dich, bewege Dich“ deutet für mich auf die „Bewegung“ hin, die von Seiten unserer wahren Natur in uns in Gang gesetzt wird - in der Meditation, aber natürlich nicht nur dort -, wenn wir uns ihr durch unser rechtes Bemühen anvertrauen.

Der zweite Teil des Verses verweist auf das Erkennen dessen, was uns Heilung und Befreiung bringt. Wenn wir auf das Bild der Wolken zurückgreifen, das ich bei der Erläuterung des ersten Verses gebraucht habe, bedeutet dieser Vers unter anderem, dass etwas in uns jetzt auf eine einfache, aber unmissverständliche Weise einen kleinen Lichtpunkt inmitten der dunklen Wolken sieht. Ich habe oft über dieses Bild

gesprochen, das meine Meisterin in ihrem Buch „How to Grow a Lotus Blossom“ gebraucht hat: Dort steht jemand unterhalb einer dunklen Wolke, die unser Gefangensein in der „Ich-Welt“ verbildlicht, und schaut mit gefalteten Händen (in Gassho) nach oben. Meine Meisterin lehrte uns, dass wir alle den kleinen Lichtpunkt inmitten der dichten Wolken wahrnehmen können, auch wenn die innere Landschaft dunkel und trüb ist, wenn wir nur bereit sind, mit Bereitschaft zu schauen. Der kleine Lichtpunkt ist für mich gleichbedeutend mit gläubigem Vertrauen.

„Oh Du, der Du von allen Befleckungen frei bist“ beschreibt also das erste, zarte Erkennen dessen, was jenseits unserer fundamentalen Unwissenheit liegt. Man könnte vielleicht sogar sagen, dass dies einem Erahnen der Dritten Edlen Wahrheit, einem leisen Erwachen dazu, gleichkommt: Wenn die Unwissenheit und das Haften, die zu Begierde, Ärger und Verblendung führen, sich auflösen, kommen wir wieder in Einklang mit unserer wahren Natur. Diese Wandlung muss dann natürlich direkt in unserem Leben und unseren Taten umgesetzt werden.

„Komm, komm, höre, höre, Freude steigt auf in mir!“

Aufgrund dieses ersten, leisen Erwachens empfindet das Herz jetzt Befriedung und Freude. Es hat nun ein klareres Wissen darum, dass das Ende des leidvollen Daseinszustandes, der von Unwissenheit, Verwirrung und Anhaften geprägt ist, tatsächlich möglich ist. „Komm, komm, höre, höre“ drückt für mich aus, dass das Herz Zeuge dessen wird, was es jetzt erkannt hat: „Schau, es ist wirklich so, ich habe jetzt erkannt, wonach ich mich schon seit jeher geseht hatte!“

An dieser Stelle möchte ich eine Bemerkung zur Beendigung des Leidenskreislaufes, also zu der Dritten Edlen Wahrheit, machen. Wir sollten darunter nicht lediglich das Erlangen eines erwachten Zustandes verstehen. Es ist vielmehr so, dass wir uns fortwährend in der Befriedung und Läuterung von Leidhaftigkeit üben. Aus diesem Grund heißt es am Ende der Schrift der Großen Weisheit in der Übersetzung meiner Meisterin „Gehen, gehen, darüber hinausgehen, und immer darüber hinaus gehen ...“, und nicht „darüber hinausgegangen ...“, wie das Mantra am Ende des Herz-Sutras manchmal wiedergegeben wird.

Wir üben uns jedes Mal in der Dritten Edlen Wahrheit, wenn wir im Einklang mit den Tugendregeln und der Natur der Erleuchtung handeln. Wenn unser Tun nicht auf Begierde, Ärger und Täuschung basiert, sondern auf Genügsamkeit, Mitgefühl und rechtem Verstehen. Wenn wir der Neigung, auf eine Weise zu handeln, die wir als falsch und unheilsam erkannt haben, entgegenwirken und uns statt dessen auf das ausrichten, was wir als gut und heilsam erkannt haben.

„Sprich, sprich, zeige mir die Richtung!“

„Zeige mir bitte, wie ich mein Leben führen sollte, jetzt, wo ich erkannt habe, dass die Leidhaftigkeit - die dunklen Wolken, die ich schon immer verspürt habe - , nicht etwas Festes und Solides sind; jetzt, wo ich sehe, dass die Sonne tatsächlich hinter den Wolken scheint und eigentlich nie weg war!“ In dieser Anrufung bitten wir um Führung, sodass wir aufgrund dessen, was unser Herz erkannt hat, mit dem wahren Dharma im Einklang leben mögen: „Wie kann ich in meinen Taten das nähren, was dieses Wissen des erwachten Herzens aufrecht erhält? Wie kann ich jetzt auf eine Weise denken, sprechen und handeln, die nicht wieder neue leidvolle Auswirkungen hat, welche dann wieder die Sonne meines wahren Herzens verschleiern würden?“

Im Alltag sind wir dann mit unzähligen, komplexen Situationen, die uns das Leben bringt, konfrontiert. Was auch immer für erwachte Zustände wir in der Praxis der Meditation erleben mögen - wenn dies dann nicht dazu führt, dass die gewonnene Einsicht, die Offenheit und das Mitgefühl auch unser Handeln durchdringen, können wir nicht von einer wahren Umwandlung sprechen. Man kann erkennen, ob die spirituelle Übung wirklich Früchte trägt, wenn mit der Zeit das unheilsame Handeln geringer wird, oder wenn wir wenigstens besser an unseren unheilsamen Neigungen arbeiten können. Das hat aber nicht viel damit zu tun, wie gut oder schlecht wir uns fühlen. Denn gerade, wenn wir ernsthaft und aufrichtig an der Läuterung des Herzens und Bereinigung unserer Taten arbeiten, werden wir oft mit Schwierigem in uns konfrontiert, das sich uns zeigen muss, damit es sich läutern kann; und dann ist es oft eben nicht so, dass wir uns gut dabei fühlen!

Die Anrufung „Sprich, sprich, zeige mir die Richtung“ führt uns in den Bereich der Vierten Edlen Wahrheit hinein, in den Achtfachen Pfad, den der Buddha für uns

erläutert hat. Meine Meisterin hat in ihrem Buch „How to Grow a Lotus Blossom“ das Bild der Lotusblume gebraucht, um die einzelnen Glieder des Achtfachen Pfades zu erläutern. Zum Beispiel zog sie in ihren Erklärungen eine Parallele zwischen den Wurzeln der Lotusblume und Rechter Sicht oder Rechtem Verstehen, dem Stiel der Blume und Rechtem Denken, der Knospe und Rechtem Sprechen, der Blüte und Rechtem Tun usw. Eine kurze Passage im genannten Buch, der im Zusammenhang mit Rechtem Verstehen steht, hat mich schon immer sehr berührt: „Die Wurzeln der Lotusblume erhalten ihre Nahrung im Schlamm, auf dieselbe Weise, wie Rechte Einsicht inmitten der Welt der Verblendung genährt wird. Wenn wir nur alles – widrige Umstände inbegriffen – als eine Gelegenheit zum Üben gebrauchen, und sie nicht nur als Hindernisse ansehen“.

„Erwacht, erwacht, ich bin erwacht!“

Dies drückt das Erwachen des Herzens zu seiner wahren Natur aus. Wenn wir die Worte hören „erwacht, erwacht, ich bin erwacht!“, tendieren wir, an eine große Erleuchtungserfahrung zu denken. Wir sollten aber nicht nach Erfahrungen streben. Natürlich führt die spirituelle Übung manchmal auch zu großen Einsichten. Ich betone aber immer wieder, dass es in der spirituellen Übung nicht um einmalige Erfahrungen oder das Erlangen von bestimmten inneren Zuständen geht. Wie es schon in unseren Meditationsanleitungen heißt, sollten wir nicht irgendwelche Erfahrungen anstreben: „Strebe nicht danach, Buddha zu werden!“ Für die allermeisten von uns zeigen sich die Früchte der Übung und die innere Umwandlung eher auf eine allmähliche und stille Weise. Immer wieder gibt es in diesem Prozess aber kleine Lichtblicke, die ein unbestreitbares Wissen des Herzens um unsere wahre Natur sind.

Weiter heißt es in der Einführung in die Meditation von dem Großen Meister Dogen: „Nur eines zählt: hart zu üben; dies ist wahre Erleuchtung. Übung und Erleuchtung sind natürlicherweise rein und unbefleckt“. Wenn wir uns mit Aufrichtigkeit, Vertrauen und Tatkraft der Übung und der Herzensläuterung hingeben, ist dies ein Ausdruck des erwachten Herzens.

15: Anvertrauen: Über unsere Ichbezogenheit hinausgehen

Ich habe in diesem Text versucht, von verschiedenen Seiten her zu beleuchten, wie sich die Sicht des Buddha-Herzens, die in unserem jetzigen Zustand durch Unwissenheit und dem daraus entstandene Haften an einem vermeintlichen „Ich“ oft verschleiert ist, wieder klarer zeigen kann, und was von unserer Seite dazu gebraucht wird. Unter dem Stichwort „alles in uns anvertrauen“ möchte ich hier nochmals einen Schlüsselfaktor betonen, der mir in diesem Zusammenhang so wichtig erscheint.

Das, was für uns jetzt da ist, innerlich hinzugeben und anzuvertrauen, ohne ein persönliches Heim darin zu machen und unser Ich-Gefühl dadurch noch zu verstärken, sehe ich als unser essentielles Bemühen, um durch das Tor des Buddha-Dharma treten zu können. Dies ist nicht ein vages Prinzip, sondern etwas eminent Konkretes, das tiefgründig beeinflussen kann, wie wir auf die äußeren Umstände des Daseins und unsere inneren Zustände reagieren.

Die tiefgründige Weisheit, die das Dasein so wahrnimmt, wie es wirklich ist, wird Prajna genannt. Ich möchte in meinen Erklärungen hier versuchen, Prajna mit einfachen Aspekten unseres Innenlebens und Alltags in Zusammenhang zu bringen. Für mein Verständnis geht es bei Prajna-Weisheit in erster Linie nicht nur um ein korrektes Verstehen des Daseins, sondern um die eigentliche Praxis in unserem Alltagsleben. In anderen Worten, Prajna muss gelebt werden. Es geht letztendlich darum, wie wir in unserer Erfahrung des Daseins und in unseren Antworten darauf innerlich „positioniert“ sind, also was unsere innere Basis dabei ist. Und in diesem Zusammenhang ist für mich „anvertrauen“, wie ich es manchmal nenne, so wichtig.

Wenn Leute über ihren spirituellen Weg mit mir sprechen, merke ich immer wieder, dass sie die Wahrnehmung ihres eigenen Denkens, Sprechens und Handelns einem Bild, das sie von sich selbst haben, gegenüberstellen. Dieses Selbstbild ist in gewisser Hinsicht ihre Basis und Stütze bei der Schau nach Innen und im Allgemeinen bei der inneren Arbeit. Nun ist es natürlich wichtig, mit Achtsamkeit in uns hinein zu schauen und zu sehen, wo unser Tun mit dem Dharma in Einklang ist, und wo nicht. Dieses

Aufrechterhalten des achtsamen Schauens ist unentbehrlich. Das Schauen geschieht aber bei den meisten von uns in erster Linie auf der Grundlage und mithilfe eines festen Selbstbildes, und das ist nicht hilfreich.

Was bedeutet nun „anvertrauen“ in diesem Zusammenhang? Um uns bei der Schau nach innen für Rechtes Verstehen zu öffnen, müssen wir uns bemühen, der Stütze eines Selbstbildes als feste Entität zu entsagen, und die Kontemplation soweit wie nur möglich ohne die Basis dieses Selbstbildes anzugehen. Dies mag wie eine Unmöglichkeit klingen, ist es aber nicht. Obgleich es nicht leicht ist, Zugang dazu zu finden, können wir uns in der Übung allmählich einer Reflexion annähern, die in sehr viel geringerem Masse auf einem Selbstbild und dem Gefühl eines eigenständigen Ich beruht. Je mehr uns dies gelingt, desto mehr öffnen wir uns für die Prajna-Sicht. Konkret läuft es u.a. auch darauf hinaus, dass wir über das konstante Bewerten und Steuern vom Ich aus hinausgehen und das, was wir in uns wahrnehmen, „anvertrauen“ oder „auf den Altar legen“, wie ich es manchmal nenne. Schon hier fängt die zunächst vollumfängliche Identifizierung des Wahrgenommenen mit einem Ich-Gefühl an, etwas zu bröckeln.

Vom selbstbezogenen Standpunkt aus betrachtet scheint es ganz und gar unmöglich, eine andere Grundlage für die spirituelle Übung finden als die, wo wir bestrebt sind, uns gemäß unserer persönlichen Vorstellungen und Idealen zu korrigieren und uns demgemäß sozusagen zurecht zu biegen. Die Fragestellung, wie wir einen besseren Menschen aus uns machen, ist natürlich eine vernünftige, denn sie deutet einfach darauf hin, dass wir darum bemüht sind, Fehlerhaftes zu vermeiden und uns in Einklang zu bringen mit dem, was heilsam ist. Wenn wir uns jedoch selber immer nur wie ein Begutachter anschauen, uns einschätzen und dann gemäß unserer Maßstäbe beurteilen, ist dies auch eine Ursache dafür, dass das Rad von Verwirrung und Leidhaftigkeit sich weiter dreht. Auf der Grundlage unserer persönlichen Maßstäbe stellen wir dann oft Strategien auf und formulieren Ideale im Geist, um die Mängel und Fehler, die wir bei uns sehen, zu berichtigen, so gut es eben geht. In der Schrift „Sandokai“, die wir immer wieder rezitieren, heißt es: „Entwickle keine eigenen Maßstäbe!“, und weiter: „Von Geburt an klammern wir uns an Dinge und geraten später immer tiefer in Verblendung, indem wir Idealen folgen.“

Es gibt eine andere Grundlage: Dazu müssen wir uns, und das, was in unserem Geist erscheint, dem anvertrauen, was über unsere „Ich-Welt“ hinausgeht, was nicht von unseren inneren Bildern, Vorstellungen und Erwartungen durchdrungen ist. Konkret bedeutet dies, dass wir die Bewegungen in unserem Bewusstsein, die wir wahrnehmen, hingeben, ohne sie auf irgendeine Weise zu verfestigen. Wir lassen das Wahrgenommene in der unbegrenzten Offenheit des wahren Geistes sein, ohne darin einzugreifen, und bleiben dabei wachsam und empfänglich. So hat Buddha Zugang zu unserem Innenleben. Wir harren dann mit einem nach innen gewendeten Horchen aus, um zu erkennen, was uns Buddha lehrt und was von uns gebraucht wird.

Natürlich wird unser „Ich-Gefühl“ nach wie vor vorhanden sein und nicht einfach verschwinden. Wir wären ohne es wahrscheinlich überhaupt nicht überlebensfähig, gleichzeitig müssen wir jedoch auch darüber hinausgehen, wenn wir mit der Wahrheit des Daseins in Einklang sein möchten. Wenn Herz und Bewusstsein nicht mehr ausschließlich vom Ich aus gesteuert und vereinnahmt werden, werden sie weiter und großzügiger. Auf eine leise Weise kann dann Bodhicitta, nämlich die Herzensabsicht, uns auf das erwachte Herz auszurichten und zum Wohl aller Wesen – uns inbegriffen – tätig zu sein, zum Vorschein kommen.

Wenn man bei der Erläuterung der inneren Haltung von anvertrauen das Ganze in einzelne Bestandteile auseinandernimmt, besteht die Gefahr, dass es wie eine Technik klingt, was es aber in Wahrheit nicht ist. Das Anvertrauen ist etwas, was wir auf natürliche Weise finden und tun, oft schon als Kind. Vom historischen Buddha, Gautama, wird gesagt, dass er sich als Kind einmal bei einem Erntefest zurückgezogen hatte und auf spontane und natürliche Weise das Meditieren lernte. Reine Meditation beinhaltet immer auch dieses Anvertrauen.

Auch wenn wir auf andere schauen, ist die Haltung des Anvertrauens sehr wichtig. Wir können auch hier beobachten, wie Herz und Geist viel offener und großzügiger werden, wenn wir unsere Einschätzungen und Bewertungen, die auf Ichbezogenheit und persönlichen Vorstellungen beruhen, willentlich hingeben. Wenn meine Meisterin jeweils sagte „wenn wir mit den Augen Buddhas auf andere schauen, werden wir das Herz Buddhas sehen“, meinte sie damit nicht eine Schau, die uns jetzt völlig fremd ist. Wenn wir das, was uns innerlich vereinnahmt und gefangen hält,

bewusst hingeben, wird es uns möglich, richtig zu schauen, unvoreingenommen, mit Verbundenheit und liebender Güte. Die absolute Trennung zwischen uns und anderen, die in unserem jetzigen Geisteszustand so eindeutig zu existieren scheint, und das Gefühl unserer Eigenständigkeit fangen dann an, sich allmählich an den Rändern aufzuweichen. Mit der Zeit sickert auf eine leise Weise Prajna in unsere Sicht. Dies in genauen Worten zu beschreiben, ist äußerst schwierig. Es ist aber etwas, was im Herz erkannt wird.

Es ist übrigens erstaunlich zu sehen, wie leicht wir die Großzügigkeit des Herzens gegenüber anderen verlieren können und sie dann kritisieren oder sogar verurteilen. Dies kann auch - oder sogar vor allem - dann geschehen, wenn wir jemandem sehr nahe stehen und eine große Vertrautheit zwischen uns besteht. Im Laufe der Jahre kann es geschehen, dass wir in der Person bestimmte Tendenzen entdecken oder Mängel und Fehler in ihr zu sehen glauben, die eine negative Reaktion in uns auslösen. Es mag erst mit einem starken Gefühl der Verstimmtheit beginnen und kann dann übergehen in das konstante und aktive Hegem kritischer Gedanken über sie, oder gar darin münden, dass wir abschätzig über sie sprechen. So finden wir uns wieder und wieder in einer Spirale der Abneigung.

Es ist nach meiner Erfahrung oft so, dass diese Spirale durch unseren fest verankerten Sinn von Richtig und Falsch, Gut und Böse, hervorgerufen wird. Durch das, was wir in anderen wahrnehmen, werden dann oft unser Gefühl scheinbarer innerer Sicherheit und unser schwer errungenes inneres Gleichgewicht bedroht. Und dann kämpfen wir gegen die wahrgenommenen Fehler und Mängel der Person, die uns nahe steht, an. Und so hört man manchmal von Leuten, die sich in einer solchen Situation befinden, Worte wie: „Ich werde dem, was ich als unrecht und als Fehlverhalten in ihm erkannt habe, mit Kraft und Entschlossenheit gegenüberstehen. Ich werde niemals nachgeben, bis er seine Fehler eingesehen hat. Ich werde der Wahrheit treu bleiben!“

Was wir als Wahrheit ansehen, hat aber oft eine sehr persönliche Färbung und wird von allen möglichen Faktoren bedingt, wie z.B. von Erwartungen und Idealen, und sogar von alten Enttäuschungen und inneren Verwundungen. Wir sind uns oft nicht bewusst, wie verfestigt unsere Sicht der Dinge ist. Es mag wohl auch sein, dass unsere

Sicht der Fehler oder Mängel, die wir bei jemandem zu erkennen glauben, von einem herkömmlichen Blickwinkel aus ziemlich zutreffend ist. Um das wahre Herz von jemandem zu erkennen und dem Dharma treu zu bleiben, müssen wir jedoch das Beharren auf unserer Sicht, und das Beharren schlichtweg, gehenlassen, anvertrauen. Das Dharma muss für uns wichtiger werden als unsere Sicht.

Unsere festen, persönlichen Sichten sind eine entscheidende Ursache für Leiden, denn sie hindern uns daran, wahres Mitgefühl zu haben. Mitgefühl ist das Wesen des Dharma, und das Beharren auf unseren Sichten hindert uns daran, Mitgefühl zu erkennen. Dies hat nichts mit einem falsch verstandenen oder sentimentalischen Mitgefühl zu tun. Es gibt eine Art und Weise, angesichts von Fehlverhalten anderer dem treu zu bleiben, was wir in unserem Herz als richtig erkennen, und auch nein sagen zu können, ohne dass Mitempfinden, Verbundenheit, Mitgefühl und selbstlose Liebe aus dem Fenster fliegen. Dazu ist das Bemühen, nicht an unseren inneren Reaktionen festzuhalten, sie willentlich hinzugeben und anstelle dessen Zuflucht zu nehmen, unentbehrlich.

Und schließlich noch zu einem anderen Bereich, in dem mir die Haltung des Anvertrauens so wichtig scheint. Es gibt Zeiten in unserem Leben, wo vieles von dem, was uns sehr wichtig war, wegfällt. Manchmal spreche ich mit Leuten, die mit dem Älterwerden viele Stützen, die sie zuvor hatten, verloren haben. So kann jemand, der durch seine Arbeit und seine Beziehungen viel Erfüllung gefunden hatte, auf einmal ohne diese dastehen. Dieser Verlust zieht dann oft ein Gefühl großer Leere nach sich.

Mir ist aufgefallen, wie stark in diesem Zustand unsere Tendenz ist, als Reaktion auf den Verlust nach anderen Bestätigungen unseres Selbstwertes zu trachten, um das entstandene innere Vakuum wieder zu füllen, was ja sehr menschlich ist. So kann es zum Beispiel geschehen, dass jemand, der in seiner beruflichen Tätigkeit oder einer anderen Funktion viel Anerkennung erhalten hatte, und diese jetzt nicht mehr hat, sich trotz seines betagten Alters sofort einem neuen, intensiven Aktivsein in einem anderem Bereich zuwendet, um dort vielleicht wieder die gewohnte Bestätigung zu erfahren. Oder nach der schmerzhaften Trennung vom Mensch, mit dem man lange zusammen war, fängt jemand kurz nach der Trennung eine neue Beziehung an, um

wieder die Wertschätzung und Liebe einer anderen Person zu erfahren. Ich möchte hier keinesfalls solche Entscheidungen banalisieren, sie beurteilen oder sogar auf sie herabschauen. Es liegt mir lediglich am Herz, auf etwas hinzudeuten, was mir im spirituellen Leben essentiell erscheint.

Je älter wir werden, desto wichtiger wird es meines Erachtens, dass sich unsere Sicht vermehrt nach innen wendet. Wenn etwas Wichtiges für uns wegfällt, das eine große Stütze und Bereicherung für uns war, ist dies immer schmerzhaft. Gleichzeitig ist es aber auch eine kostbare Gelegenheit, unseren Fokus ein klein bisschen mehr von Äußerem abzuwenden und nach innen zu wenden. Unsere Tätigkeiten, Beziehungen und Verantwortungen sind sehr wichtig und können ein kostbarer Ausdruck unseres spirituellen Pfades sein. Damit dies möglich ist, müssen wir jedoch auch lernen, unsere Sicht nach innen zu wenden und unser Herz auf die Buddha-Natur auszurichten. Dies macht die Beziehungen und äußeren Tätigkeiten nicht weniger kostbar, ganz im Gegenteil. Die Frage ist nur, was letztendlich unsere Zuflucht im Leben ist. Wenn wir Erfüllung nur in äußeren Bestrebungen suchen und die Verbindung zur Buddha-Natur nicht suchen und pflegen, werden wir wahre Erfüllung nicht finden können.

Anvertrauen bedeutet in diesem Zusammenhang, den Drang nach Bestätigung, Anerkennung und Wertschätzung durch unsere Mitmenschen und durch unsere Aktivitäten in der Stille des Herzens anzuvertrauen. Wenn wir dies tun, richtet sich das Herz auf ganz natürliche Weise richtig aus. Zunächst müssen wir diesen manchmal zwanghaften Drang allerdings erkennen, wenn er in uns aktiv wird, und dann mit Akzeptanz und Güte damit arbeiten.

Es wird im Buddhismus manchmal von den „acht weltlichen Beweggründen“ gesprochen. Diese sind Lob und Tadel, Ruhm und Schmach, Glück und Unglück, sowie Gewinn und Verlust. Es wird dann darauf hingewiesen, dass wir uns nicht in dem Streben nach dem einem und dem Vermeiden seines Gegenteils verfangen sollten. Es wird weiter betont, dass es sogar für Bodhisattvas schwierig ist, das Anhaften in diesen Bereichen loszulassen! In der Folge von Verlusten und Beschränkungen, die das Leben uns bringt, entsteht für uns oft die wertvolle spirituelle Gelegenheit, uns auch in dieser Hinsicht ein Stück weit von unserer Verhaftung zu befreien.

Das, was uns tiefer in die Wahrheit des Daseins eindringen lässt, erscheint in meiner Erfahrung oft in einer unerwarteten oder manchmal sogar unwahrscheinlichen Form. Mögen wir zur Einsicht erwecken, dass unsere Verbindung zur ewigen, wahren Natur des Seins, nach der wir uns schon immer gesehnt haben, das Wichtigste in unserem Leben ist. Diese wichtigste aller Verbindungen können wir nur in der Einsamkeit unseres Herzens finden und nähren, eine „Einsamkeit“, die äußerst kostbar ist und Heilung bringt.

16: Die Umkehr:

Von außen nach innen

Der Praxis der Meditation in unserer buddhistischen Tradition und der Übung im Alltag liegt eine fundamentale Wahrheit und Einsicht zugrunde: Unser wahres Wesen ist rein und unbefleckt. Unsere spirituelle Arbeit liegt daher nicht darin, Erleuchtung außerhalb von uns selbst zu suchen. Unsere Aufgabe ist es viel mehr, die Schleier zu läutern, die unsere wahre Natur verdecken. Damit dies möglich ist, muss sich unsere Sicht vermehrt von „außen“ nach „innen“ wenden.

Die Schleier unserer fundamentalen Verwirrung und des Nicht-Erkennens unseres wahren Wesens läutern sich, wenn wir auf eine Weise denken, sprechen und handeln, die der Natur der Erleuchtung nicht zuwider läuft. Unheilsamen Handlungen wiederum liegt die verblendete Sicht von einem eigenständigen, persönlichen Selbst zugrunde, die die Basis für unsere Ichbezogenheit ist. Deshalb wird in der buddhistischen Übung der Umwandlung dieser Täuschung so viel Bedeutung beigemessen.

Diese Umwandlung setzt unter anderem voraus, dass wir uns immer wieder zu bemühen, Herz und Geist mehr und mehr „nach innen“ zu wenden, sodass unser Bewusstsein nicht fortwährend „nach außen“ gerichtet und in diesem Zustand der Welt der Erscheinungen verhaftet ist, wie es gewohnheitsmäßig der Fall ist. Diese grundlegende Umkehr ist nach meiner Erfahrung eine der wichtigsten Wandlungen, die sich in unserer Übung mit der Zeit vollziehen muss.

Was meinen wir, wenn wir sagen, dass unser Bewusstsein mehrheitlich „nach außen“ gerichtet ist? Es deutet, vereinfacht ausgedrückt, auf unser gewohnheitsmäßiges, automatisches Greifen nach der Welt der Erscheinungen hin. Wenn dies unser Modus Vivendi im Leben ist, sind unsere Vorstellungen, inneren Bilder, Impulse, Sichten und Gedanken, die von dem Ich ausgehen, beinahe unsere ausschließliche Grundlage im Dasein. In diesem Zustand scheint alles, was sich in unserem Bewusstsein zeigt - unsere Wahrnehmung des Daseins und all unsere inneren Zustände - eine feste und eigenständige Realität zu haben, die wir dann mit einem „Ich“ identifizieren. Diese vermeintliche Entität eines Ichs sieht sich als eine Einheit, die getrennt ist von allem, was es auf eine dualistische Weise wahrnimmt, und dieses Ich-Gefühl wird zur Basis des Handelns für uns.

Wenn alles, was wir kennen, diese ichbezogene Sicht des Daseins ist, stehen wir wie auf Treibsand. Wir halten nämlich als Folge davon unweigerlich an Vergänglichem als

unsere Zuflucht fest und leiden dementsprechend. Wir leiden, weil alles in unserer Sinneserfahrung und in unserer Gedankenwelt kommt und wieder vergeht, vergänglich und unbeständig ist und nur eine bedingte Existenz hat, und daher keine wahre Zuflucht ist. Dies ist sicher eine sehr vereinfachte Analyse unserer selbstbezogenen Welt, aber sie kann hoffentlich etwas von dem Zustand vermitteln, in dem wir uns befinden, wenn wir nur in der Welt des Ichs leben.

Wenn uns all dies mehr und mehr bewusst wird, erwacht in uns erstmals das tiefgründige Sehnen, unsere Zuflucht nicht in Vergänglichem, sondern im Ungeborenen zu suchen. Wenn wir diesem „Ruf“ des Herzens Schritt für Schritt folgen, finden wir allmählich Eingang zu einer anderen inneren Position, aus der wir das Dasein wahrnehmen und in ihm handeln können. Diese neue Perspektive stellt sich ein, wenn sich Herz und Geist mehr und mehr „nach innen“ wenden. Meine Meisterin hat oft von dieser fundamentalen Umkehr in unserem Bewusstsein gesprochen und drückte es dann jeweils so aus, dass sich der Strom unseres Bewusstseins nach innen wendet.

Der Große Meister Dogen lehrt denn auch in seinen Meditationsregeln: „Wir müssen lediglich von Gelehrsamkeit ablassen und uns nach innen wenden und über uns selbst reflektieren“. In der Praxis der Meditation bedeutet der erste Teil dieses Satzes konkret, dass wir über den diskursiven Geist hinausgehen und alles, was in uns erscheint, mit voller Akzeptanz da sein lassen, ohne irgendetwas damit zu tun. Dadurch wendet sich der Geist auf natürliche Weise nach innen. „Über uns selbst reflektieren“ bedeutet auf der tiefsten Ebene, dass das Wahre Selbst sich in unserem Geist reflektiert, wenn wir uns nach innen wenden und still sind. Deshalb konnte meine Meisterin von der Meditation, die wir praktizieren, sagen: „Stille Reflexion heißt, still zu sein mit völlig empfänglicher Akzeptanz. Das Ungeborene kann dann sein Werk in uns tun“.

In den Meditationsregeln heißt es weiter: „Sollte es Dir gelingen, Körper und Geist auf natürliche Weise fallen zu lassen, wird der Buddha-Geist sich unmittelbar zeigen“. Anders ausgedrückt, könnte man es so formulieren: „Wenn Du Dich nach innen wendest und dabei das Festhalten an Deiner Ich-Welt radikal hingibst, wirst Du Buddha erkennen“. Wenn wir unser Greifen nach den Erscheinungen loslassen, was einer bewussten Entsagung gleichkommt, und der Strom unseres Bewusstseins dadurch vermehrt nach innen gerichtet ist und in sich selbst ruht, wendet er sich – ohne dass wir dies je mit unserem Geist verstehen könnten – auf natürliche Weise der Natur der Erleuchtung zu. Das, was aus dem Buddha-Herz heraus entsteht, wird dann für uns erkennbar.

Je klarer und öfter wir uns für die Aktivität der Buddha-Natur in uns verfügbar machen, desto mehr weicht sich unsere egozentrische Sicht der Dinge auf, und je mehr sich das Wahrnehmen des Daseins aus der Selbstbezogenheit auflöst, desto klarer kommt wahres Mitgefühl und Bodhicitta zum Vorschein. Dies ist die grundlegende Umkehr, die sich in uns vollzieht. Diese Umkehr kann sich dann sowohl in der Wahrnehmung von uns selbst als auch im Umgang mit dem Dasein und unseren Mitmenschen ausdrücken, wenn wir empfänglich dafür sind. Dies geschieht auf eine unspektakuläre, aber ganz deutliche Art und Weise.

Wie drücken sich unsere vermehrt nach-innen gerichtete Sicht und das resultierende sanfte Erwecken von Bodhicitta im Umgang mit uns selber aus? Nehmen wir ein Beispiel, das einigen von uns vertraut sein dürfte. Wenn wir uns eine gute Zeitlang der spirituellen Übung hingegeben haben, spiegeln sich in unserem Bewusstsein manchmal Spuren von früheren Taten und Verhaltensweisen. Dies kann in spezifischen Erinnerungen, Bildern, Träumen oder einfach in unserer Gefühlswelt geschehen. Es betrifft oft Handlungen, die problematisch und leiderzeugend waren, und an die wir uns wahrscheinlich am liebsten nie erinnern würden. Wenn sich solches in unserem Bewusstsein zeigt, kann dies ziemlich befremdend und aufwühlend für uns sein, weil wir uns vielleicht in dem, was sich da widerspiegelt, kaum wiedererkennen, obwohl es uns wahrscheinlich auch nicht völlig fremd ist.

All dies geschieht eigentlich aufgrund des Großen Erbarmens im Dasein, als inhärenter Teil des karmischen Läuterungsprozesses, und mit der Zeit wird uns dies glücklicherweise auch klar. Damit sich diese Wirkungen vergangenen, verwirrten Handelns läutern können, müssen sie sich zeigen können. Der Ort, wo sie sich zeigen, ist unser Bewusstsein. Nur wir können ihnen zur Läuterung verhelfen.

Wenn wir allerdings diese Widerspiegelung nur von der Perspektive des Ichs aus angehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir in Selbstverurteilung, Angst oder großen Selbstzweifeln enden. Das Ich misst und bewertet sich dann anhand der Vorstellung, die es von sich selber hat. Und das, was sich uns jetzt zeigt, entspricht oft ganz und gar nicht unseren Idealen und unserer Vorstellung davon, wie wir sein möchten.

Andrerseits kann genau das Erscheinen dieser schwierigen Spuren im Bewusstsein dazu führen, dass Bodhicitta in uns stärker wird. Dies geschieht vor allem, wenn unser Bewusstsein vermehrt „nach innen“ gerichtet ist und sich dadurch nicht in Selbstverurteilung verliert. Das Schwierige in uns wird so auf ganz natürliche Weise mit dem Herz von Bodhicitta angegangen, das heißt, mit einem weiten und guten

Herz, das einfach helfen möchte, wo immer der Ursprung von schwierigen karmischen Knoten liegen möge. Wir werden kleine Bodhisattvas für unsere eigene Leidhaftigkeit.

Wenn wir Leidvolles – ob dies nun Leid in uns oder in anderen betrifft - richtig angehen, erweckt dies Mitgefühl. Wenn eine mitfühlende und wohlwollende Gesinnung in uns ist, ist auch Bodhicitta nicht weit, und es wird uns möglich, das Leidvolle mit Geduld zu ertragen, was in solchen Umständen so essentiell ist. Bodhicitta ist die Kraft, die das Rad des Daseins in die richtige Richtung dreht, für alle Wesen und für uns selbst. Sie ist die innere Gesinnung, die unsere Übung vor Schädlichem und Verirrungen beschützt, und die Bodhisattvas hervorbringt.

Wenn wir vermehrt nach innen ausgerichtet sind, bringt dies also im alltäglichen Geschehen ein viel klareres Mitgefühl gegenüber anderen in uns hervor. Wie geschieht dies?

Zunächst wiederum eine allgemeine Erklärung: Die buddhistischen Schriften lehren, vereinfacht ausgedrückt, dass unsere grundlegende Verwirrung, die falschem Denken und Handeln zugrunde liegt, dadurch hervorgerufen wird, dass wir unser geistiges Bild und unsere Vorstellung von dem, was wir wahrnehmen, als die wirkliche Realität des Daseins nehmen. Diese geistigen Bilder, die wir von den Objekten unserer Wahrnehmung haben, sind jedoch durch mannigfaltige Faktoren bedingt, wie zum Beispiel durch unser karmisches Erbe. Sie besitzen nur eine bedingte, relative Realität, und keine absolute.

In einer wichtigen buddhistischen Schrift heißt es zu diesem Thema, dass unser gewöhnliches, verdrehtes Bewusstsein auf dem Irrtum beruht, dass wir vollständig an unsere geistigen Bilder von dem, was wir wahrnehmen (*Sanskrit: Lakshana*) glauben, ihnen anhaften und immerfort zwischen ihnen wählen, und dass diese Tendenz uns an Täuschung und falsches Denken bindet. Gleichzeitig wird in den Schriften dann betont, dass unser Leid und unsere Schwierigkeiten darauf beruhen, dass wir das wahre Wesen, das wahre „Gesicht“ dessen, was wir wahrnehmen, nicht erkennen.

Dies ist eine Lehre, die sicher nicht leicht zu verinnerlichen ist. Wenn sich jedoch mit der Zeit durch die Meditation und durch die Übung im Alltag die Solidität unserer geistigen Bilder und Vorstellungen, die wir für die eigentliche Realität des Daseins halten, auch nur ein klein wenig aufweicht, setzt dies einen Prozess in uns frei, der einer grundlegenden Umkehr innerhalb unseres Bewusstseins gleichkommt. Diese Umkehr bewirkt, dass wir nicht mehr so vollständig an das, was in unserem

Bewusstsein erscheint, als etwas Definitives und Festes glauben, und damit den Erscheinungen in unserem Geist weniger verhaftet sind. Und so wenden sich Herz und Geist mit der Zeit mehr „nach innen“ und ruhen in sich selbst. Das Bewusstsein kann sich jetzt allmählich von seiner Gefangenschaft in Ichbezogenheit lösen. Das „Ich-Gefühl“ ist zwar noch deutlich da, aber es scheint jetzt auch etwas anderes hindurch.

Wie beeinflusst der feste Glauben an unsere geistigen Bilder und Vorstellungen eigentlich konkret unser Handeln? Hier ein einfaches Beispiel dafür: Wenn jemand etwas Ungutes tut, tragen wir oft ein festes Bild der Person, die sich falsch verhalten hat, in unserem Geist. Dies zieht dann oft eine verurteilende Haltung nach sich. Wenn wir nun anstelle dessen einfach erkennen, dass jemand etwas getan hat, was nicht getan werden sollte, gleichzeitig aber wirklich bemüht sind, kein verfestigtes Bild der betroffenen Person in uns zu schaffen, ist unsere Reaktion auf das Geschehene eine ganz andere. Sie ist viel weniger an unser geistiges Bild der Person oder eine Sicht von ihr gebunden. Deshalb ist unsere innere Reaktion dann viel weniger engherzig und großzügiger. Sie lässt zum Beispiel auch die Einsicht zu, dass wir unter gewissen Umständen genauso in der Lage wären, auf dieselbe Weise zu handeln und dieselben Fehler zu begehen. Auch können wir dann der Verunsicherung und Angst, die oft in uns hervorgerufen werden, wenn jemand etwas Ungutes tut, viel eher direkt ins Gesicht schauen. Wenn es also in den Schriften heißt, dass das Nicht-Formen der *Lakshana* in uns wahres Mitgefühl erweckt, können wir dies ganz deutlich in den Situationen unseres Alltags nachvollziehen.

Zum Thema Mitgefühl noch ein Paar weitere Bemerkungen: Im *Mahaparinirvana-Sutra* heißt es, dass Mitgefühl die Buddha-Natur aller Lebewesen ist. Buddha lehrt dort: „Sollte jemand fragen, was die Quelle aller guten Wurzeln ist, ist die Antwort darauf Mitgefühl“. Diese Quelle kann sich uns erst richtig erschließen, wenn Herz und Geist nicht-haftend, d.h. wenn sie auf die beschriebene Weise nach innen gerichtet sind. Im genannten Sutra heißt es weiter, dass wir, wenn wir innerlich auf diese nicht-haftende, weite und offene Weise verweilen, den Zugang zu wahren Gleichmut finden werden. Dank dieses Gleichmutes, so lehrt das Sutra, entsteht weder Begehren nach dem, was wir als angenehm empfinden, noch Abneigung gegenüber dem, was uns abstößt.

Bei Mitgefühl geht es also nicht nur um ein warmherziges Gefühl, sondern um eine fundamentale Umkehr unserer Wahrnehmung und inneren Gesinnung, die sich dann in unserem Tun ausdrücken muss. Auch wenn sich diese Umwandlung immer wieder vollzieht, geschieht es dann allerdings nicht von selbst, dass Mitgefühl und

Großzügigkeit des Herzens unser Leben immerfort bestimmen. Die Wandlung in der Grundeinstellung des Bewusstseins ruft zwar rechte Absicht hervor, wir müssen uns aber auch immer wieder bemühen, damit diese dann auch konkret in unseren Taten Ausdruck findet.

Und hier möchte ich noch aus einem anderen Sutra zitieren, weil dort so wunderbar klar und direkt ausgedrückt wird, was Mitgefühl u.a. beinhaltet: „Wenn Bodhisattvas sehen, wie Lebewesen in Täuschung und einem traumgleichen Zustand gefangen sind, erweckt dies Mitgefühl in ihnen. Diese Bodhisattvas erkennen, dass verwirrte Lebewesen inmitten von Unbeständigkeit fest an Beständigkeit glauben. Sie sehen, dass Lebewesen inmitten von Leidhaftigkeit falsche Vorstellungen von Freude und Vergnügen hervorbringen. Es wird ihnen klar, wie die Wesen sich an der Vorstellung eines persönlichen Selbst festhalten, obwohl es in Wahrheit keine solche feste Entität gibt, und dass sie das Unreine und Verwirrte wahrnehmen, als ob es etwas Reines wäre ... Wenn Bodhisattvas dies sehen, empfinden sie großes Mitgefühl für alle Lebewesen und kontemplieren in ihrem Herzen: „Wie traurig, wie traurig! Den Lebewesen geht so viel verloren durch ihre verwirrte Wahrnehmung! Wie kann ich ihnen nur helfen?“

Können auch wir Bodhisattvas sein? Wenn wir uns immer wieder bemühen, das Haften an unserer Ich-Welt hinzugeben, sodass sich unsere Sicht nach innen wendet und dadurch der Wahrheit des Seins zuwenden kann, sind wir auf jeden Fall auf einem guten Weg.

Es ist nicht schwer nachzuvollziehen, wie wir auch im Bereich der Zielsetzungen und Bestrebungen im Leben an die festen Bilder und Vorstellungen in unserem Geist gebunden sind und dann unsere Entscheidungen auf sie basieren. Wenn uns zum Beispiel ein bestimmtes Ziel sehr wichtig erscheint, dreht sich in unserem Inneren oft sehr viel um die damit verbundenen Erwartungen. Der Strom des Bewusstseins ist dann auf eine verengte Weise auf dieses Konstrukt des Geistes hin gebündelt.

Es ist nun aber nicht so, dass wir unser bewusstes Bestreben einfach verneinen sollten. Es ist nicht möglich, keine Ziele zu haben, wie es auch unmöglich wäre, keine Bilder und Vorstellungen im Geist zu haben. Und unsere Bestrebungen können natürlich auch gut und hilfreich sein. Wenn wir unseren Erwartungsbildern jedoch völlig verhaftet sind, sind wir in einem Zustand der Gefangenschaft. Es geschieht dann allzu leicht, dass ein starkes Beharren auf unserer Vorstellung von dem, was wir erreichen möchten, entsteht, und die damit einhergehende Erwartung unseren Geist vereinnahmt. Dies überdeckt oft das – in unserer Übung so notwendige -

bedingungslose innere Fragen nach der Richtung, die uns Buddha aufzeigt. Dann nehmen wir die stille, leise „Stimme“ des wahren Herzens nicht mehr wahr, weil der „Lärm“ unserer insistierenden inneren Haltung zu laut ist.

Wenn wir unsere fordernde Gesinnung willentlich hingeben und sich die Dominanz unserer Vorstellungen und Erwartungen aufweicht, können wir manchmal beobachten, wie wir Errungenschaften und Erfolge, die wir für sehr wichtig gehalten hatten, nun aus einer viel gesünderen und nicht-beharrenden Perspektive angehen. Was dann übrig bleibt, ist ein viel offener Raum, der wiederum oft zu einer bedingungslose Hingabe führt, die nichts fordert und nichts für sich in Anspruch nimmt. Es ist dann so, wie es sein sollte, und wir erkennen zuweilen, dass das Dasein uns tatsächlich bringt, was wir wirklich brauchen. Wir werden genügsam.

17: Das Verdienst weitergeben: Der ursprünglichen Güte Ausdruck geben

Es ist wichtig, dass wir es nicht versäumen, der Offenheit und Güte, die unserer wahren Natur entspringt, Ausdruck zu verleihen. Diese Güte gehört nicht uns, es liegt jedoch an uns, ihr eine konkrete Form zu geben. Nicht nur durch unsere Taten, sondern bereits in unseren Absichten und in unserer Gedankenwelt sollten wir uns bemühen, das Verdienst, das sich durch unsere Hingabe an das Buddha-Dharma manifestiert, weiter zu geben.

In dem Masse, wie wir bemüht sind, unsere Selbstbezogenheit und die inneren Bilder, Konstrukte und Vorstellungen, die damit einhergehen, willentlich hinzugeben und nicht an ihnen festzuhalten, ergibt sich immer wieder ein freier, offener Raum im Geist und im Herz. Mit der Zeit erkennen wir, dass diese ursprüngliche Offenheit auf natürliche Weise eine sehr heilsame Regung und Ausrichtung in unserem Herz hervorruft, die ihren Ausdruck zunächst in unseren Absichten und in unseren Gedanken findet. Wenn wir uns mit den inneren Bewegungen, die unserer wahren Natur entstammen, verbinden, mündet dies manchmal in einen Herzenswunsch für andere Wesen oder ein Gebet für sie, was u.a. mit den Worten „Darbringen von Verdienst“ umschrieben wird.

In diesem Zusammenhang hat meine Meisterin einmal sinngemäß gesagt, dass jedes Mal, wenn unsere Absichten und Taten nicht aus Ichbezogenheit, sondern aus der Buddha-Natur heraus entstehen, dies unweigerlich zum Wohle anderer sein wird. In meinen kurzen Ausführungen hier zum Darbringen von Verdienst werde ich mich auf die Ebene unserer Absichten und Gedanken beschränken.

Die Darbringung von Verdienst findet seinen konkreten Ausdruck oft in alltäglichen Situationen und Begegnungen, sogar in solchen, die uns innerlich sehr bedrängen, und auf die wir üblicherweise reflexartig antworten. Gelingt es uns in solchen Momenten, uns der ursprünglichen Offenheit anzuvertrauen, wird unsere Antwort auf die Situation auch davon geprägt sein.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Wir fühlen uns beleidigt, weil jemand sich kritisch oder harsch über uns geäußert hat, und wir haben das Gefühl, dass die Person überhaupt kein Verständnis für unsere schwierige Situation hat. Wenn unser Geist sich nun auf die Gefühle, Gedanken und Bilder stützt, die vom Ich aus als Antwort auf diese Situation generiert werden, und wir uns nicht bemühen, diese zu durchschauen und loszulassen, wird unsere Antwort wie ein automatischer Reflex erfolgen. Das Ich

wird sich durch die Kritik und die Beleidigung belagert fühlen, und die Reaktion darauf ist meistens, dass Missmut und Abneigung gegenüber der Person entstehen. Wir bilden ein negatives inneres Bild von ihr und kritisieren sie, wenn nicht in Worten und Taten, dann gedanklich, und starten womöglich sogar einen Gegenangriff. So rollt das Rad des Leidens einfach weiter.

Es ist so wichtig, dass wir mit der Zeit erkennen, dass es einen anderen Weg gibt. Wenn wir uns darum bemühen, das Festhalten an unsere persönlichen Wahrnehmungen und inneren Welten willentlich hinzugeben, nehmen wir – sogar in solchen Situationen der Bedrängnis – etwas fundamental Gutes wahr, das sich in der offenen Stille zeigt. Die Offenheit und Güte, die unser Herz und unseren Geist in ihrem natürlichen, ursprünglichen Zustand prägen, werden lediglich durch die Dynamik unserer Selbstbezogenheit überdeckt. Wenn diese Dynamik sich ein Stück weit auflöst, entsteht immer wieder dieser befreite, bedingungslos offene Raum im Geist.

Wir werden es alle individuell ein bisschen auf verschiedene Weise wahrnehmen, welche Form die heilsamen Bewegungen annehmen, die sich in dieser Offenheit manifestieren – in anderen Worten, wie sich das wahre Herz jeweils ausdrückt. In der oben beschriebenen Situation kann sich aus dem gesammelten und stillen Herz heraus die reine Absicht formen, das Verdienst unseres fortdauernden Bemühens auf dem Dharma-Weg und den daraus entstandenen inneren Frieden der Person, die wir gerade als sehr beleidigend empfunden haben, innerlich anzubieten oder weiterzugeben. Dies kann zum Beispiel die Form eines stillen Gebetes annehmen, mit dem wir der Person wünschen, dass sie das befriedete Herz und das Grundvertrauen, das wir selber immer wieder erkannt haben, ebenfalls verwirklichen möge.

Nun wissen wir alle, dass dies in einer Situation, wo wir uns innerlich verletzt und herabgesetzt fühlen, ganz und gar nicht leicht ist. Obwohl dies schwierig ist, ermöglicht das fundamentale Loslassen in solchen und ähnlichen Situationen unseres Alltags, dass sich uns die ursprüngliche Offenheit des Herzens erschließt. Wenn dies geschieht, müssen wir uns daran erinnern, das Verdienst unseres Bemühens in der Übung weiterzugeben und allen Wesen zu widmen. Dies wird wahrscheinlich niemals ganz von selber geschehen. Wir müssen uns immer wieder dafür entscheiden.

In der gerade beschriebenen Situation kommt dies einer ziemlich radikalen Umkehr gleich: Geben anstatt Anklagen und Verurteilen. Das Verdienst unseres Bemühens weitergeben, statt einer abneigenden oder verzweifelten Haltung anheimfallen. Eine ganz wichtige Umkehr.

Gerade auch, wenn wir in Kontakt mit Menschen sind, die schwer leiden, ist diese Umkehr so wichtig. Manchmal kann es geschehen, dass wir einem Menschen begegnen, der sich in einem großen inneren Tief befindet, und dass wir fühlen, dass wir überhaupt keinen Zugang mehr zu ihm haben. Wir können einfach nichts mehr erkennen, was wir von unserer Seite tun könnten, um ihm zu helfen. Dies führt dann leicht zu einer resignierten oder verzweifelten Haltung, vor allem dann, wenn wir der Person sehr nahe stehen.

Auch hier hätten wir aber die Möglichkeit, der Person vom Herzen aus das zu widmen, was wir für uns selber ein Stück weit verwirklicht haben: zum Beispiel das Grundvertrauen und die grundlegende Dankbarkeit, zu denen wir sogar in schwierigen Zeiten immer wieder zurückgefunden haben. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, der Person innerlich Verdienst zu übertragen. Oft wird uns zum Beispiel ans Herz gelegt, in solchen Situationen für die leidende Person eine Schrift zu rezitieren – wie z.B. die Litanei des Großen Erbarmungsvollen, die über das große Erbarmen im Dasein spricht – und ihr das Verdienst der Rezitation zu widmen. Wir können uns z.B. auch im Gebet an die Buddhas und Bodhisattvas wenden und den Menschen, der leidet, innerlich ihrer Obhut anvertrauen und für ihn um Hilfe bitten.

Manchmal werde ich gefragt, ob dies denn dem, der leidet, wirklich hilft. Ich antworte dann jeweils, dass wir es einfach mit Vertrauen und Liebe tun sollten – weil etwas in uns erkannt hat, dass dies gut und richtig ist –, und nicht aus einer Erwartungshaltung heraus. Das genügt. Nichtsdestoweniger habe ich manchmal von Menschen, die schwerkrank waren oder unter großem inneren Druck litten, gehört, dass sie in kritischen Momenten spürten, wie andere mit liebender Güte und in Gebeten an sie dachten, und wie hilfreich dies in dieser schwierigen Zeit für sie war.

Sollten wir nun aber anfangen zu denken, dass wir ein guter Mensch sind, der diese positiven inneren Bewegungen von sich aus erzeugt und dadurch seine persönliche gütige Haltung gegenüber anderen zum Ausdruck bringt, haben wir ein richtiges Problem. Wir bewegen uns dann nämlich wieder genau im Rahmen der selbstbezogenen Geistesbilder und inneren Formationen, die im Kern unserer Leidhaftigkeit liegen.

Das Verdienst des Buddha-Dharma gehört nicht uns. Wir sollten uns lediglich bemühen, unser Haften loszulassen und das, was sich dadurch im stillen, offenen Herzen manifestiert, so gut es uns gelingt in unserem Denken, Sprechen und Handeln auszudrücken. Wenn viel Identifizierung mit „Ich“ und „mein“ im Spiel ist, wird dies

mit Sicherheit nicht möglich sein. Wenn wir aber das, was durch unser Bemühen auf dem Dharma-Weg hervorgerufen wird, mit einer reinen Gesinnung und ohne Selbstbezogenheit oder irgendwelche Erwartungen an andere weiter geben - sei dies auch nur in der Form von Herzenswünschen und Gebeten -, drücken wir dadurch ein wahres Juwel unseres Menschseins aus.

Enden möchte ich mit kurzen Zitaten aus zwei berühmten buddhistischen Texten. Im Avatamsaka Sutra werden die zehn großen Gelübde des Bodhisattva Samantabhadra aufgeführt, und das letzte dieser Gelübde lautet: „Ich gelobe, das Verdienst meiner spirituellen Übung allen Wesen darzubringen“. Und in einer wunderbaren Passage eines anderen Textes heißt es: „Wenn gelegentlich ein wenig Glück in den niederen Daseinsbereichen und hinderlichen Lebensumständen auftaucht, so geschieht dies aufgrund von Verdiensten durch Ausführen heilsamer Handlungen, und ist Ausdruck der Qualitäten des Dharma“.

18: Vertrautheit:

Das Wirken der Buddha-Natur in uns erkennen

Was war es, das uns in der Vergangenheit durch so viele Schwierigkeiten, so viele Hindernisse und Versuchungen, so viele verwirrte Versuche, Erfüllung in äußeren Bestrebungen zu finden, letztendlich auf den Dharma-Weg gebracht hat, wo wir dem erwachten Herzen folgen und die Wahrheit des Seins erkennen können? Ob wir nun vom Buddha in uns sprechen oder einen anderen Ausdruck gebrauchen, um zu benennen, was uns im Leben den Weg aufzeigt, spielt keine große Rolle. Das Wichtige ist, dass wir uns immer wieder darum bemühen, diese Führung zu erkennen und inmitten all der Turbulenzen des Daseins mit der Güte und Weisheit unseres wahren Wesens vertraut zu werden. Ich glaube, dass uns nichts ein solch stabiles und tiefgründiges Vertrauen in das Dasein bringt, wie vertraut zu werden mit dem Wirken der Buddha-Natur in uns.

Ich möchte hier ein Bild gebrauchen, das ein guter Freund und Mit-Mönch einmal in einem Dharma-Vortrag benutzt hat, um über das zu sprechen, was wir den „Ruf unserer wahren Natur“ nennen können. Das Bild handelt von jemandem, der in einem Boot auf der weiten See hinausrudert und an das andere Ufer gelangen möchte. Der Ausdruck „das andere Ufer“ wird im Buddhismus für das Ufer der Befreiung gebraucht. Demgemäß befinden wir uns jetzt an dem Ufer, wo Kummer, Not und Verwirrung herrschen und wir in den Fesseln von Leidhaftigkeit gefangen sind, und die Dharma-Übung ist gemäß dieses Gleichnisses unser Bemühen, an das Ufer überzusetzen, wo wir wahren Frieden und Befreiung von Leid finden.

Im Bild unseres Freundes findet sich die Person nun auf einmal in der Mitte der See, rudern und von dichtem Nebel umgeben. Der Nebel ist so dicht, dass sie überhaupt nicht mehr erkennt, ob ihr Boot sich vorwärts, rückwärts oder seitlich bewegt. Sie hat die Richtung verloren, ein Gefühl der Hilflosigkeit ergreift sie. Wir befinden uns manchmal innerlich in einer ähnlichen Situation, wenn wir nicht mehr erkennen, in welche Richtung wir uns im Leben bewegen sollten und was der Sinn unseres Daseins eigentlich ist. Die Person im Boot hört nun aber, wie von dem fernen Hafen am anderen Ufer ganz leise ein Nebelhorn ertönt. Sie orientiert sich daran und rudert weiter. Oft kann sie das Nebelhorn nicht mehr hören, bemüht sich dann aber immer wieder, still zu sein, hört so das Nebelhorn wieder und rudert in die Richtung weiter, aus der das Horn ertönt.

Ich finde dieses Bild schön, weil es einer Dynamik in unserem spirituellen Leben entspricht, zum Beispiel, wenn wir die Richtung im Leben oder in einer spezifischen Situation verloren haben und nicht mehr wissen, was jetzt von uns gebraucht wird. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, uns aber bemühen, still zu sein und uns nicht vom kontinuierlichen Lärm zerstreuen zu lassen, den der diskursive Geist erzeugt, werden wir mehr und mehr mit dem in uns vertraut, was uns führt und zeigt, in welche Richtung wir uns im Leben bewegen sollten.

Die meisten von uns nehmen das Wirken unserer wahren Natur wahrscheinlich auf eine stille, undramatische Weise wahr. Und wir erkennen dieses Wirken wohl zunächst vor allem in der Praxis der Meditation. Hier ein konkretes einfaches Beispiel, das wir wahrscheinlich alle auf irgendeine Weise schon erlebt haben: Wir zogen uns an einem Abend in einem erregten Zustand zum Meditieren zurück und waren innerlich aufgewühlt, geplagt von irritierten Gedanken oder aufdringlichen Gefühlen der Unzufriedenheit. Oder wir befanden uns in einem Meer von trüben Selbstbildern. Dann haben wir uns bemüht, inmitten der schwierigen inneren Regungen still zu sein und unser Festhalten an all diese Gemütszustände loszulassen. Nach einer halben Stunde oder so wurde uns auf einmal bewusst, dass sich die Wucht der schwierigen Gefühle und Geistesregungen wie durch ein Wunder gelegt hatte. Ein klares, offenes und aufwärts gerichtetes Bewusstsein entstand dabei. Das gläubige Vertrauen und die Offenheit, die auf einmal da waren, sind Attribute unserer wahren Natur. Sie scheinen uns zu sagen: „Schau, das ist es, was Du wirklich bist!“

Meine Meisterin, die Ehrw. Jiyu, nannte ihr erstes Buch „Zen ist Ewiges Leben“. Ich empfinde manchmal das Bemühen in der Dharma-Übung, das Haften an meiner persönlichen Innenwelt loszulassen und still zu sein, im Kern wie eine Bitte an Buddha, die – in Worten umschrieben – ungefähr so lauten würde: „Bitte hilf mir, dass ewige, wahre Leben wahrzunehmen, und nicht nur meine persönlichen Vorstellungsbilder des Daseins“. Selbstverständlich erfahre ich die Praxis der Meditation die meiste Zeit auf eine viel einfachere Weise, und doch habe ich das Gefühl, dass es letzten Endes oft darauf hinausläuft.

Das wahre Leben, von der meine Meisterin sprach, ist unsere eigentliche Natur. Sie wirkt in uns, und in diesem Zusammenhang sagte meine Meisterin oft, dass dieses Wirken grenzenloser Güte, Liebe und Weisheit gleichkommt. Mit eben diesem Wirken vertraut zu werden, lässt uns den wahren Sinn unseres Lebens erkennen und hilft uns letztendlich auch sehr dabei, uns von Leid erzeugenden Haltungen und Handlungen zu befreien.

Das Wirken unserer wahren Natur drückt sich natürlich nicht nur in der Meditation, sondern auch in all den einfachen Situationen unseres Alltags aus. Um es wahrzunehmen, müssen wir im Alltag – genauso wie in der Praxis der Meditation – lernen, durch unsere mentalen Konstrukte und inneren Vorstellungsbilder hindurch zu schauen. Dann erkennen wir zu Zeiten das Wahre und Wirkliche, das nicht von unserer selbstbezogenen Innenwelt und persönlichen Wahrnehmung des Daseins geprägt und bedingt ist.

Vor allem im Kontakt zu unseren Mitmenschen ist dies so wichtig, damit unsere Reaktionen auf sie nicht lediglich aus unseren Prägungen, Neigungen und Ansichten heraus entstehen. Nur, wenn wir tiefer schauen, und nicht auf der Ebene unserer persönlichen inneren Vorstellungsbilder stecken bleiben, wird es uns gelingen, wahres Verstehen in uns zu erwecken. Andere wirklich zu verstehen, ist die Grundlage dafür, dass wir ihnen mit Empathie, Wohlwollen und Liebe begegnen.

Kürzlich sagte mir jemand ganz nebenbei, dass die nervliche Belastbarkeit eines Mannes, den wir beide kennen, äußerst niedrig geworden sei, und wie er jetzt durch die geringste Herausforderung in einen aufgewühlten inneren Zustand zu verfallen scheint. Als ich zuhörte, wurde mir bewusst, wie oft wir bei einer solchen Gelegenheit nur oberflächlich hören, was uns berichtet wurde. Wir lassen es nicht wirklich eindringen und hören vor allem mit den Ohren unserer Selbstbezogenheit. Als Folge davon verfestigen wir dann oft in unserem Geist ein persönliches Bild von der Person, über die gesprochen wird. Es ist wichtig, zu erkennen, dass und wie dies geschieht.

Durch das bewusste Stillsein können wir in solchen Momenten aber auch etwas anderes in uns wahrnehmen, das nicht unserer ichbezogenen Innenwelt entstammt und sich nicht auf unsere persönlichen Vorstellungen stützt. Wir können zuweilen erkennen, was von der Quelle unseres Seins her als Antwort auf das Gesagte in unserem Bewusstsein erscheint. In der oben erwähnten Situation nahm ich zum Beispiel wahr, wie sich in mir fast unmittelbar, nachdem ich hörte, was mir über den Mann berichtet wurde, das Wunschgebet formte, dass er inmitten seiner Lebensumstände das finden möge, was ihm innere Befriedung bringt. Es ist eine sehr gute Praxis, solche Wunschgebete bewusst in uns zu fördern, und es ist sehr hilfreich, uns bewusst zu werden, dass diese ein natürlicher Ausdruck unserer wahren Natur sind.

Unser Leben besteht aus unzähligen solcher Gelegenheiten, die leisen, inneren Regungen, die sich in alltäglichen Situationen aus dem wahren Herz heraus manifestieren, zu „hören“ und wahrzunehmen. In einem Sutra heißt es, dass das Dharma-Tor von Avalokiteshwara Bodhisattva, die das Herz des Mitgefühls

verbildlicht, in erster Linie in ihrem tiefgründigen Hören liegt. Wie leicht ist es jedoch, diese leisen Regungen im Kern unseres Bewusstseins zu überhören. Wenn es uns aber immer wieder gelingt, uns durch die innere Sammlung für diese leisen Bewegungen zu öffnen, schließen wir uns dem sich fortwährend manifestierenden Dharma und seinem grenzenlosen Verdienst an.

Das Dharma gehört nicht uns, und das erwachte Herz ist nicht etwas Persönliches. Es ist eine Spiegelung der Wahrheit des Seins. Unsere Aufgabe ist es, unser Innenleben und unsere Handlungen so auszurichten, dass wir für die lebendige Aktivität Buddhas, wie sie im gegenwärtigen Moment in unserem Leben erscheint, empfänglich sind.

Wenn wir uns innerlich immer wieder auf das Wirken Buddhas in uns ausrichten, entsteht rechte Absicht, und es wird viel wahrscheinlicher, dass wir dann auch die richtige Antwort auf das finden, womit wir gerade im Leben konfrontiert sind. Dazu braucht es immer wieder unser Bemühen. Es ist zwar völlig korrekt, wenn wir sagen, dass durch das Loslassen in der Übung und die Hingabe zum Dharma auf natürliche Weise immer mehr eine Umwandlung von Abneigung zu Mitgefühl, von Begehrlichkeit zu Genügsamkeit, von Angst und Zweifel zu Vertrauen usw. stattfindet. Dennoch müssen wir uns aber immer wieder auch konkret entscheiden, uns dem Wahren und Heilsamen anzuschließen. Und wir sollten mit Tatkraft daran arbeiten, unseren leidbringenden Neigungen keine neue Kraft zu geben.

Wie wir die leidvollen Trübungen und unheilsamen Samen in uns angehen, wenn sie in uns aktiv werden, ist ein sehr wichtiger Aspekt der spirituellen Übung. Zuerst einmal geht es immer um ein achtsames Nach-innen-Schauen, damit wir uns ihrer überhaupt bewusst werden. Dabei müssen wir auch lernen, nicht mit Abneigung auf sie zu antworten, sondern mit einem nicht-urteilenden und offenen Herz. Meine Meisterin hat uns ausführlich über die Läuterung unserer karmischen inneren Knoten gelehrt. Um ihre Umwandlung überhaupt möglich zu machen, braucht es von uns Wachsamkeit und Tatkraft, und es braucht sanfte Güte. Und es braucht vor allem auch unsere Hingabe und Vertrauen in die Buddha-Natur. Nicht wir bewirken die Läuterung der potentiell leidbringenden Trübungen in uns. Es braucht natürlich unser Bemühen dazu, aber letztendlich ist es das Wirken der Buddha-Natur, das es möglich macht.

Dieses Wirken offenbart sich uns manchmal in den unwahrscheinlichsten Momenten. Vor einiger Zeit wurde mir mit einiger Wucht bewusst, dass ich wieder einmal denselben Fehler gemacht hatte, den ich in der Vergangenheit schon oft gemacht habe. Inmitten des beschämenden Gefühls und nach einiger Zeit der Ratlosigkeit

habe ich mich dann bemüht, Herz und Geist zu sammeln und innerlich um Hilfe zu bitten, sodass ich klarer sehen möge, was eigentlich dabei alles involviert ist.

Bei dieser Gelegenheit fiel mir auf, dass sich das Befreiende, das sich nun nach einer Weile einstellte, nicht etwa in dem Gefühl ausdrückte, dass ich jetzt wieder mit mir zufrieden sein konnte. Das Klärende und Kostbare lag vielmehr im Wissen darum, mit wie viel Sicherheit ich im Grunde schon vor dem Handeln gewusst hatte, dass diese Handlung nicht gut war. Ich hatte nur nicht darauf gehört. In anderen Worten, was mich jetzt mit Dankbarkeit erfüllte, war nicht ein Gefühl von wiedergefundener „Zulänglichkeit“, sondern die Wahrnehmung der Lebendigkeit des wahren Herzens, zu dem wir alle Zugang haben und schon immer hatten, wenn wir nur darauf hören. Mit Zulänglichkeit und einem Selbstbild hat dies nichts zu tun. Es scheint mir, dass unser Bemühen sich oft hauptsächlich darauf richtet, ein gutes Selbstbild aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen.

Es ist immer etwas Wundersames, wenn wir erkennen, wie genau uns aufgezeigt wird, was gut und heilsam ist in unserem Tun, und was nicht. Es macht uns den unschätzbar kostbaren Schatz bewusst, den wir in uns tragen, und spornt uns an, ihn nicht zu missachten oder zu übersehen. Es erscheint mir manchmal wie ein Mysterium, dass es uns trotz all unserer kuriosen und manchmal absonderlichen Eigentümlichkeiten möglich ist, mehr und mehr mit diesem Juwel vertraut zu werden.

Das obige Beispiel meiner falschen Handlung bringt mich dazu, etwas ausführlicher von der großen Bedeutung der Tugendregeln in der spirituellen Übung zu sprechen. Vielleicht in keinem anderen Bereich der Spiritualität ist das Wirken unserer wahren Natur so deutlich zu erkennen wie bei den Tugendregeln. Diese drücken einerseits aus, welche Form unser Denken, Sprechen und Handeln annimmt, wenn diese von unserer wahren Natur aus gelenkt werden. Andererseits heben sie die Bereiche hervor, in denen wir sehr achtsam und vorsichtig sein müssen, weil wir gerade in diesen Bereichen dazu tendieren, in unserem Tun der erleuchteten Natur des Seins entgegen zu wirken.

Unser Bemühen, im Sinne der Tugendregeln zu leben, ruht gewöhnlich wohl eher im Hintergrund unseres Bewusstseins. Das heißt, wir fragen uns nicht unbedingt fortwährend, ob das, was wir gerade tun, mit dieser oder jener Tugendregel in Einklang ist oder nicht. Wir bemühen uns vielmehr, so konstant wie möglich eine Grundachtsamkeit in uns aufrecht zu erhalten, damit wir wahrnehmen, wenn uns etwas in uns das Signal gibt, dass wir gerade dabei sind, auf eine falsche Weise zu denken, reden oder zu handeln. Durch unseren dauerhaften Herzenswunsch, nicht

gegen die Tugendregeln zu verstoßen, und dadurch, dass wir uns immer wieder bemühen, mit dieser achtsamen Haltung durch das Leben zu gehen, bleibt mit der Zeit etwas im Hintergrund unseres Bewusstseins wachsam und aktiv. Es nimmt wahr, was in all den Situationen des Alltags in unserem Denken, Sprechen und Handeln geschieht, und macht uns darauf aufmerksam, wenn wir uns vom Dharma entfernen. Es ruft uns sozusagen zurück, wenn wir blindlings unseren Neigungen nachgehen, ohne zu bedenken, ob eine Handlung wirklich gut ist, oder nicht. Unsere Aufgabe ist es, diese „Hintergrund“-Wachsamkeit durch eine nach innen horchende Haltung, die hoffentlich mit der Zeit zur Gewohnheit wird, zu nähren und aufrecht zu erhalten.

Als vor einigen Jahren meine liebe Tante starb, ging ich in die Schweiz, um mich um ihre Sachen zu kümmern, Wohnung und Verträge abzuwickeln und viele Rechnungen zu begleichen. Wie ich allmählich herausfand, war In der letzten Phase ihrer Alzheimer-Krankheit sehr viel liegen geblieben. Dies brachte mich als Mönch in Situationen, die mir überhaupt nicht vertraut waren und mir einiges an Angst einflößten. Als ich nun jeweils am Morgen das Haus meiner Tante verließ, um mich diesen ungewöhnlichen Herausforderungen zu stellen, fiel mir auf, wie in mir schon nach kurzer Zeit so etwas wie ein kleiner innerer Motor im Hintergrund in Gang kam. Etwas, das mir wirklich half, die Sicht nach innen gerichtet zu halten. Es gab mir unmissverständliche Signale, wenn ich in meiner Sinneserfahrung zu sehr nach außen schweifte. Mir wurde bei dieser Gelegenheit wieder einmal bewusst, wie unendlich kostbar diese innere Führung ist, die wir im Leben erhalten, wenn wir für sie offen sind.

Natürlich gibt es bei der Arbeit mit den Tugendregeln auch den „Vordergrund-Modus“. Das heißt, wir betrachten eine spezifische Situation und fragen uns ganz bewusst, was jetzt gut ist, und was nicht. Wie oft hat uns meine Meisterin ans Herz gelegt, sorgfältig über unsere Handlungen zu reflektieren: „Ist es gut und richtig für mich, dass ich dies tue? Handle ich dabei in Einklang mit dem, was Buddha lehrt und mir im Herzen aufzeigt? Was werden die Konsequenzen dieser Handlung sein, soweit ich dies zum jetzigen Zeitpunkt einschätzen kann? Trägt diese Handlung dazu bei, dass mir und anderen geholfen wird, Leiden zu verringern, oder schafft sie noch mehr Leid und Verwirrung? Tue ich mit dieser Handlung das, was dieser Person hilft, oder setze ich eine Kette von Ursachen in Bewegung, die sie letztendlich veranlassen wird, falsche Entscheidungen zu treffen?“

Die Tugendregeln werden manchmal „das Lebensblut der Buddhas“ genannt. Wenn jemand wahrhaftig in ihrem Sinne lebt, bringt diese Person in ihren Handlungen das Wirken der Buddha-Natur zum Ausdruck und macht Buddha für uns alle sichtbar.

19: Resoluter Entschluss: Das Dharma im Mittelpunkt behalten

Unser Herz erkennt die Wahrheit des Seins und die Güte, die ihr innewohnt. Es erkennt vor allem auch, dass es nicht davon getrennt ist. Ich glaube kaum, dass es Wichtigeres für uns gibt als das Vertrauen, das durch dieses Wissen des Herzens in uns erweckt wird. In der Verehrung der Reliquien Buddhas, die wir jeden Morgen rezitieren, heißt es: „Ehre sei dem Wahrheitsleib, der die Wahrheit selbst ist und ein Stupa für die Welt des Dharma unseres jetzigen Körpers“. Es ist so, als ob hier die Sicht des erwachten Herzens, das um sein wahres Wesen weiß, ausgedrückt würde.

Seit jeher sind wir mit diesem Wissen vertraut. Diese Vertrautheit ist jedoch durch mannigfaltige Ursachen, die mit einer grundlegenden Verwirrung und den daraus resultierenden falschen Handlungen zu tun haben, immer wieder getrübt worden, bis sie manchmal für uns überhaupt nicht mehr sichtbar war. Im Lotos-Sutra gibt es die Parabel von dem Sohn eines Königs, der sein Geburtsrecht und seine wahre Stellung im Leben nicht erkennt und deshalb als armseliger Leiharbeiter in der Welt umhertreibt. Der König, der in der Parabel für Buddha steht, holt ihn durch geschickte Mittel wieder in sein wahres Heim zurück. In der Parabel versinnbildlicht der Sohn des Königs uns alle, wenn unser Wissen um unser wahres Wesen getrübt und verdeckt ist. Wie wundersam ist es dann, wenn dieses Erkennen mit der Zeit und der Übung wieder in unserem Herzen aufblüht. Es ist so, als ob wir unser wahres Heim wiedererkennen würden. Die Praxis der Meditation ist auch deshalb so kostbar, weil sie das Herzenswissen um unsere wahre Natur wieder erweckt, unser Vertrauen darin bekräftigt und unsere Verbindung zu ihr lebendig hält.

Wenn wir uns unserer Verbindung zum Buddha-Dharma verpflichtet fühlen, ist es wichtig, dass diese wichtigste aller Verbindungen für uns der zentrale Aspekt im Leben bleibt, auch und gerade, wenn wir innerlich unter Druck stehen. Dies drückt sich konkret so aus, dass wir unsere Ausrichtung auf Buddha inmitten all der oft schwierigen Lebensumstände als den Hauptfokus unseres Bemühens beibehalten. Das heißt nicht, dass wir uns dieser Ausrichtung unbedingt die ganze Zeit gewahr sind. Nichtsdestoweniger sollte aber diese Grundausrichtung für uns nicht zur Nebensache werden.

Wenn die spirituelle Ausrichtung für uns zweitrangig wird und wir uns von der Anbindung an den Pfeiler des Dharma lösen, führt es manchmal dazu, dass unser natürliches Sehnen nach Wiedervereinigung mit unserem wahren Sein in ein Sehnen

nach Erfüllung „von außen“ umschlägt. Wir suchen dann oft die Erfüllung in äußeren Bestätigungen. Wenn der Hauptfokus unseres Bemühens im Leben nicht mehr im spirituellen Bereich liegt, sondern mit dem Erreichen weltlicher Ziele zu tun hat (um es vereinfacht auszudrücken), sind wir im Grunde wie der Sohn des Königs in der Geschichte im Lotos-Sutra. Mit der Zeit kann es dann geschehen, dass wir nicht mehr wissen, was unser eigentlicher Platz im Dasein und das Juwel unseres Menschseins ist, und können als Folge davon auch nicht im Einklang damit leben.

Gerade in Zeiten, wo wir innerlich aus den verschiedensten Gründen stark in Bedrängnis geraten und der Sinn unseres Lebens dadurch vielleicht für uns verschwommen geworden ist, besteht die Gefahr, dass unsere Verbindung zum Buddha-Dharma für uns zweitrangig wird. Wir fangen dann manchmal nach und nach an, an falschen Orten nach Erfüllung zu suchen und uns auf unbeständige Scheinzufuchten zu stützen. Konkret kann dies viele Formen annehmen, zum Beispiel eine übermäßige Geschäftigkeit, die sich über zahlreiche neue, faszinierende Bereiche erstreckt. Ein Anzeichen kann auch der Drang nach Bestätigung unseres Selbstwertes durch andere Menschen oder Errungenschaften sein. Wir klammern uns dann an diese Bestätigungen und versuchen, durch sie Trost zu finden.

Das Interesse an unserem spirituellen Weg gerät so immer mehr in den Hintergrund. Sogar für Praktizierende, die sich zuvor über längere Zeit ernsthaft ihrer spirituellen Übung gewidmet hatten, können sich dann Zweifel an ihrem spirituellen Weg einschleichen. Es kann soweit kommen, dass jemand sich fragt: „Warum soll ich mich eigentlich immer so abmühen mit dieser schwierigen Übung? Meine anderen Interessen und Errungenschaften im Leben bringen mir ja doch auch Erfüllung! Und ich kann nach all dieser Zeit sowieso nicht klar erkennen, dass ich überhaupt Fortschritte mache in der Meditation und der Dharma-Praxis“.

Wenn wir uns auf diese Weise von unserer Bindung an das Dharma und unserer inneren Verpflichtung abwenden, ist dies sehr bedauerlich, weil Zeiten, in denen wir innerlich stark unter Druck stehen, ein großes Potential für uns darstellen. Wenn wir uns dafür entscheiden, unserem spirituellen Pfad treu zu bleiben, kann sich gerade in diesen schwierigen Zeiten unser grundlegendes Herzenswissen um die Buddha-Natur vertiefen. Dies habe ich in meinem Leben immer wieder erfahren. Wenn wir standhaft bleiben und unseren Entschluss, das Dharma zu praktizieren, immer wieder im Herzen bekräftigen, wird uns oft nach einiger Zeit mit Klarheit bewusst, dass uns das unendliche Verdienst des Buddha-Dharma unterstützt und führt. Dies ist mit Worten schwer zu beschreiben.

Wenn wir ein Stück weit von unserer spirituellen Grundabsicht abgekommen sind und diese durch andere Bestrebungen ersetzt haben, brauchen wir jedoch nicht in Panik zu geraten. Es ist nur wichtig, dies zu erkennen und dem Trend so gut es uns gelingt entgegen zu steuern.

Die zentrifugale Kraft, die sich oft einstellt, wenn große Umwälzungen unser Leben bestimmen, kann stark sein und droht uns zuweilen von unserem spirituellen Entschluss wegzuschwemmen. Es ist dann nicht hilfreich, wenn wir an idealistischen Vorstellungen festhalten, wie wir die innere Aufruhr, die sich unter diesen Umständen oft einstellt, meistern sollten. Die hilfreichste Herangehensweise ist, unserer Menschlichkeit mit wohlwollendem Verständnis zu begegnen und uns nicht in Selbstbildern zu verfangen. Eine selbst-anklagende Haltung ist in Perioden innerer Unruhe sehr kontraproduktiv. Wenn wir verhindern können, dass sich unser Geist „nach unten“ wendet und auf negative Selbstbilder festlegt, lernen wir manchmal gerade durch das temporäre Verlieren unseres spirituellen Gleichgewichts, dieses Gleichgewicht in Zukunft besser und auf stabilere Weise beizubehalten. Anstatt eine Person sein zu wollen, die nie „wackelt“, ist es besser, jemand zu sein, der von den wackeligen Zeiten und Fehlschritten lernt.

Was hilft uns, inmitten der inneren Belagerung achtsam zu bleiben? In schwierigen Zeiten ist es zuerst einmal wichtig, die Meditationspraxis nicht völlig aufzugeben, auch wenn wir jeweils nur für eine kurze Zeit meditieren. Es hilft manchmal auch, bewusst unser Leben und unsere Geschäftigkeit etwas zu verlangsamen und sich vielleicht auf weniger Aktivitäten einzulassen, wenn dies machbar ist. Es ist bestimmt hilfreich, Zeiten der Reflexion einzubauen und die Tage nicht einfach blindlings dahingleiten zu lassen. Es ist erstaunlich, wie wenig es eigentlich braucht, im tagtäglichen Verlauf der Dinge unser Herz kurz zu sammeln, auch wenn wir sehr beschäftigt sind. Für manche von uns kann es hilfreich sein, systematisch mehrmals am Tag kurze Zeiten der Reflexion festzulegen, z.B. am Morgen, bevor wir uns ins tägliche Geschehen hineinwerfen, nach der Mittagsmahlzeit und kurz bevor wir uns am Abend zurückziehen.

Obwohl die innere Reflexion uns in Zeiten von Druck und Bedrängnis ein düsteres Bild von uns widerspiegeln mag, sollten wir dem nicht ausweichen oder mit kompensatorischen Strategien begegnen. Es ist in Ordnung, wenn das, was uns gerade widerspiegelt wird, düster ist. Wir können mit der Zeit lernen, auch mit trüben Selbst-Spiegelungen still zu sein und offen zu bleiben, ohne durch sie völlig aus der Bahn gebracht zu werden. In anderen Worten, auch wenn die innere Landschaft öde ist, kann etwas in uns noch nach oben schauen und Buddha im Herzen um Hilfe bitten. Dies ist der erste Schritt, um wieder etwas stiller zu werden. Meine

Meisterin sagte jeweils: „Wenn der Berg bebt, sitze still, bis der Berg wieder aufhört zu beben!“ Dies sind nicht nur schöne Worte. Ich habe immer wieder auch für mich selber gesehen, dass dies möglich ist.

Wenn wir einen Dharma-Lehrer haben, ist es wichtig, in schwierigen Zeiten den Kontakt zu ihm oder ihr beizubehalten und aktiv Zuflucht zu nehmen, d.h. offen über unsere innere Situation mit ihm oder ihr zu sprechen. Es kann manchmal sein, dass der Lehrer sich unserer inneren Situation bewusst ist, bevor wir sie selber überhaupt richtig erkannt haben.

Gerade in Zeiten der Bedrängnis lassen wir aber manchmal den Kontakt zu unserem Dharma-Lehrer dünn und spärlich werden und vermeiden es, darüber das Gespräch mit ihm zu suchen, vielleicht weil wir uns schämen oder minderwertig fühlen. Wie schade ist das, denn die Verbindung zu unserem Lehrer und zur Sangha wäre gerade jetzt so wichtig und hilfreich. Wenn wir einen lebendigen Lehrer haben, ist dies im Kern der Ausdruck einer tieferen Verbindung, nämlich unserer Verbindung und Zufluchtnahme zum Buddha-Dharma.

Die Zufluchtnahme ist die Grundbedingung, durch die sich das Rad des Daseins für uns von einer leidbringenden Richtung in die Richtung von Befreiung und Frieden dreht. Wenn wir unsere Verbindung zum Dharma etwas vernachlässigt haben, ist es vor allem die aktive Zufluchtnahme, die unsere Verbindung mit der Dharma-Welt wieder herstellt. Sie ist die Bedingung dafür, dass wir uns in die Obhut der Buddhas und Bodhisattvas begeben.

Jeder aufgekommene Gedanke, jede Gemütsregung, jedes sich aufbäumende Gefühl, jede in uns festgefahrene Meinung gibt uns die Gelegenheit, das Anhaften an unserer Ich-Welt hinzugeben und uns der Dharma-Welt anzuvertrauen. Wenn wir das, was gerade in uns erschienen ist, in das meditative Herz hinein bringen und still sind, entsteht ein offener Innenraum. Von dieser Offenheit aus wenden wir uns innerlich an Buddha und nehmen Zuflucht.

Der Ehrw. Fuden (Jahrgang 1949) wurde 1978 im amerikanischen Kloster Shasta Abbey in der Meditationstradition der Stillen Reflexion (Soto-Zen) als Mönch ordiniert. Von seiner Dharma-Meisterin, der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996), erhielt er die Dharma-Übertragung, und später wurde er zum Meister ernannt. Nachdem er viele Jahre zuerst im amerikanischen und dann im englischen Kloster seines Ordens verbrachte, wurde er 2004 nach Deutschland eingeladen und leitet nun im Schwarzwald den kleinen buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald (<http://www.dharmazuflucht.info>).



So können Sie Kontakt mit uns aufnehmen:

*Dharmazuflucht Schwarzwald
Wonnenbach 4
77793 Gutach (Schwarzwaldbahn)*

Tel: +49 – (0)7833 – 96 56 408

Email: dharmazuflucht@t-online.de