

Bereitwillige Akzeptanz

Ehrw. Clementia Will – Dharmazuflucht Schwarzwald

Uns in bereitwilliger Akzeptanz zu üben, ist ein Eingangstor zu Vertrauen und Rechtem Verstehen.

In der formellen Meditation sitzen wir in bereitwilliger Akzeptanz, indem wir offen da sind mit allem was sich zeigt, ohne darin einzugreifen, ohne es zu bewerten, ohne es zu spalten in „dies sollte sein“ oder „dies sollte nicht sein“.

Dies ist besonders wichtig, wenn wir das, was sich uns zeigt, nicht haben wollen, oder wenn wir es als leidvoll oder schwierig empfinden.

Ich kann mich noch erinnern, wie dieser Schritt der bereitwilligen Akzeptanz in der Meditation für mich ein sehr wichtiges Schlüsselerlebnis war. Als ich angefangen hatte zu meditieren, zeigten sich langsam unspezifische Ängste in mir, denen ich lange versuchte innerlich auszuweichen. Als ich dann das erste Mal den Mut fasste, wirklich mit und inmitten dieser Ängste offen da zu sein, ohne sie abzulehnen, ohne etwas anderes anzustreben, musste ich innerlich zittern, und Angstschweiß bildete sich auf meinem Körper; gleichzeitig zeigte sich in mir jedoch auch ein tiefes Vertrauen und eine ganz neue Erkenntnis, dass diese Angst gar nicht etwas so Solides und Eigenständiges ist, wie ich immer dachte.

Die meiste Zeit jedoch geschieht dies, was ich gerade beschrieben habe, auf eine ganz natürliche Weise, wenn wir uns der Meditation voll und ganz anvertrauen, ohne dass wir uns dessen vielleicht bewusst sind.

Es ist so wichtig in unserer spirituellen Übung, dass wir versuchen, dem, was sich uns zeigt, innerlich sowie auch äußerlich, nicht auszuweichen. Das was sich uns zeigt, ist das, was uns in unserem menschlichen Leben gegeben wird, das, was unser menschliches Dasein erfüllt inmitten und als Teil der Buddha Natur.

Das, was sich uns zeigt, ist wie der Schlamm, in dem die Wurzeln einer Lotusblume liegen, aus dem die Lotusblume ihre Nahrung zieht und zum Erblühen kommt. Dieses Bild stammt aus dem Buch der Ehrwürdigen Meisterin Jiyu-Kennett „How To Grow A Lotus Blossom“ (Wie man eine Lotus-Blume nährt).

Es liegt an uns, wie wir dem, was sich uns in unserem menschlichen Dasein zeigt, begegnen, so dass sich ein tieferes Vertrauen und Verständnis zeigen, und die

Buddha Natur in unserem Leben ihren Ausdruck finden kann.

Ohne abzulehnen und ohne einzugreifen:

Um bereitwillige Akzeptanz zu finden, ist es sehr wichtig, dass wir nicht nach einem Ideal oder Bild, das uns perfekt und richtig erscheint, streben. Und dass wir dann das, was diesem Bild nicht entspricht, oder das, was uns anscheinend daran hindert, diesem Ideal zu entsprechen, loshaben wollen und ablehnen.

Denn dies führt zu einem spaltenden Geist. Es führt zu Prägungen von festen Meinungen sowie einer persönlichen Wahrnehmung von richtig und falsch, von gut und schlecht, haben wollen und ablehnen. Weiter führt dies dann zu Enttäuschung und gar Auflehnung oder Abneigung.

Ich selbst kenne dies gut. Zum Beispiel ist oft das Bemühen, offen, flexibel, großzügig und nicht verengt zu sein in mir. Wenn ich jetzt an diesem Bild festhalte und dem immer gerecht werden möchte, kann es leicht geschehen, dass ich mich dann wirklich innerlich verenge, wenn sich in mir etwas zeigt, was diesem Bild nicht entspricht oder gerecht wird. Und dass ich das, was sich mir zeigt, ablehne und innerlich dagegen ankämpfe.

Wichtig ist hier das innere „Ja“ und eine tiefgründige Akzeptanz gegenüber dem, was sich uns da gerade zeigt. Wir sollten dem, was sich zeigt, mit Achtsamkeit, Aufrichtigkeit und mit einer nicht-spaltenden Offenheit begegnen. Wir sollten uns davon aufweichen lassen und nicht etwa ein Bild anstreben, von dem wir denken, dass es gut sei.

Wir können anstelle dessen alles auf den Grund des meditativen Herzens fallen lassen, wo es gehalten wird, und Läuterung sowie Heilung findet.

Vor allem ist dies gerade dann wichtig, wenn wir das, was sich uns zeigt, als leidvoll empfinden. Wir sollten bildlich gesprochen die Lotusblume dann nicht willentlich aus dem Schlamm herausziehen, um uns von dem was leidvoll ist zu befreien. Denn dann wird die Lotusblume welken.

Unsere Aufgabe ist es vielmehr, für das, was sich als leidvoll in uns zeigt, da zu sein und dem zu helfen, damit es aufgeweicht werden kann, damit es Heilung und Befreiung findet.

Wenn wir inmitten von dem, was uns als leidvoll, schwierig und dunkel erscheint, lernen, „Ja“ zu sagen, in bereitwilliger Akzeptanz und mit Offenheit, wenn wir inmitten des Leidvollen Zuflucht in unser „Wahres Herz“ nehmen, also zu Buddha Zuflucht

nehmen, so entstehen ein Vertrauen und ein Rechtes Verstehen von dem, was wir als leidvoll empfinden.

Es reift ein Verstehen davon, was Leid ist, wie Leid entsteht, und was wir tun können, damit diesem Leid geholfen wird und es geläutert werden kann. Wodurch die Lotusblume wachsen und die Buddha Natur sich in uns und durch unser Leben entfalten kann.

Wie wir in diese bereitwillige Akzeptanz und in das „Ja“ des Herzens finden:

Wir üben dies in der formellen Meditation. Indem wir offen und mit allem da sind, ohne einzugreifen. Wenn wir dies dann in der Meditation und auch in unserem Alltag immer und immer wieder finden, nährt sich dadurch ein Vertrauen, das uns auch in Momenten, in denen wir uns inmitten von Schwierigem und Leidvollem befinden, hilft, dieses „Ja“ des Herzens zu finden,

Wie wir diese bereitwillige Akzeptanz und in das „Ja“ des Herzens in unserem Alltag und in unserem Leben finden, wird für jeden von uns etwas anders sein und sich anders anfühlen. Wichtig ist jedoch, dass wir uns immer wieder bemühen, in dieses „Ja“ des Herzens hinein zu finden.

In einem persönlichen Beispiel möchte ich hier zum Ausdruck bringen, wie sich dies für mich im Alltag oft anfühlt:

Wenn sich manchmal innerlich für mich etwas Trübes und Verengtes zeigt, so nehme ich dies für mich als leidvoll wahr, und ich möchte dies erst einmal nicht haben. So versuche ich meistens, diesem auszuweichen, indem ich mich ablenke. Oft wird es dadurch nicht besser, sodass ich dann innerlich versuche dagegen „anzukämpfen“, oder willentlich versuche, innerlich wieder in einen mir angenehmeren Zustand zu finden.

Manchmal dauert dieser Zustand lange an, indem ich nicht so richtig in die Zufluchtnahme finde. Bis ich mich bildlich gesprochen wie auf „Händen und Knien“ befinde. Ich höre dann auf, mich gegen das Trübe aufzulehnen oder zu versuchen, dem auszuweichen. Etwas in mir fragt innerlich um Hilfe, und ich nehme eine innerliche Aufweichung wahr, sowie eine Aufweichung dessen, was mir zuvor als etwas Trübes erschien.

Dabei vertraut sich das Selbst an und öffnet sich – dem was „Ist“, dem was Ewig ist, dem was Ungeboren ist – und findet Zuflucht zu Buddha.

Das, was ich hier versucht habe zum Ausdruck zu bringen, finde ich in einzelnen Versen der „*Litanei des Grossen Erbarmungsvollen*“ wieder:

„Alles, alles ist Befleckung, Erde, Erde“:

Das, was wir als leidvoll, verengt, fest, verwirrt oder getrübt wahrnehmen, empfinden wir wie eine Befleckung, es fühlt sich oft schwer wie Erde an.

„Tu, tue das Werk in meinem Herzen“:

Wir können allein mit unserem Willen diese „Befleckung“ nicht wirklich verändern. Wenn wir jedoch mit bereitwilliger Akzeptanz voll und ganz da sind, so kann die Befleckung aufgeweicht werden und Befreiung finden.

„O Großer Sieger, ich halte fest, ich harre aus“:

Wir wenden uns nicht ab von dem, was leidvoll und schwierig ist. Wir vertrauen alles an. Wir vertrauen darauf, dass eine Aufweichung, Läuterung, Umwandlung und Hilfe geschehen.

„Erwacht, erwacht, ich bin erwacht“:

Durch die Aufweichung kommt es zu einer Wandlung unserer Sicht und zu einem Rechtem Verstehen des Leidvollen, der Ursache des Leidvollen und zur Befreiung und Wandlung unserer festen Sichten.

„Gepriesen seist Du, der Du voller Mitgefühl und Erbarmen, voller Mut und Freude bist“:

Wenn eine Aufweichung dessen, was leidvoll und verengt oder verwirrt ist, geschieht, so kann das Mitgefühl, das der Buddha–Natur innewohnt, in das was leidvoll, verengt und verwirrt ist, hineinfließen.

Das, was uns als verengt und leidvoll erscheint, mag dann immer noch da sein. Wir nehmen aber auch das Mitgefühl und Erbarmen wahr, welches das, was als leidvoll erscheint, umfängt und durchdringt.

Dies bringt uns tiefes Vertrauen, Mut und Freude.
