

# Dem Leiden mit dem Zuflucht-nehmenden Herzen begegnen

Ehrw. Fuden Nessi – Dharmazuflucht Schwarzwald

*Dieser Artikel ist ursprünglich im Journal des Ordens der Buddhistischen Kontemplativen erschienen. Wir sind Andreas Körner sehr dankbar für seine Hilfe bei der Übersetzung aus dem Englischen.*

Das „Ja“ im Herzen gegenüber all dem, was jetzt für uns da ist, sowohl in unserem Innenleben als auch in den äußeren Umständen unseres Daseins – auch wenn es von Leid durchdrungen ist – dieses „Ja“ ist ein Aspekt der Herzensabsicht, dem Dharma zu folgen.

Es gibt Zeiten in unserem Leben, in denen wir uns des Leidens im Dasein deutlicher bewusstwerden. Auf der persönlichen Ebene kann es Zeiten geben, in denen wir mit größeren Veränderungen in uns selbst oder in unserer unmittelbaren Umgebung konfrontiert werden, die uns große Kummer bereiten; oder Zeiten, in denen Aspekte unseres Lebens, die uns bislang klar erschienen, plötzlich unverständlich werden. Oft empfinden wir dann Ängste, die wir zuvor nicht kannten.

In solchen Zeiten ist es so hilfreich, wenn wir uns mit diesen schwierigen inneren Zuständen an das Zuflucht-suchende Herz wenden können. Wenn uns das gelingt, ist oftmals alles, was bleibt, ein einfaches „Ich bin bereit.“ Und obgleich die schwierigen Zustände immer noch da sein mögen, kann unser Herz doch manchmal intuitiv auch unsere wahre, ewige Zuflucht erkennen.

In einem der Mahayana-Sutras, dem Sutra des Goldenen Lichtes, heißt es, dass der Buddha wie die Sonne ist, die alles mit ihren reinen, goldenen Strahlen durchdringt. Ich glaube, dass dies auch die Aktivität der Güte ausdrückt, die von unserer wahren Zuflucht ausstrahlt. Ihr ist es zu verdanken, dass die Verwirrung und das Leiden der Vergangenheit die Hilfe finden, die sie heute benötigen.

Damit das geschehen kann, bedarf es unserer bereitwilligen Akzeptanz dessen, was uns im Leben gegeben wird. Wenn wir uns dem gegenüber verschließen, was die Gegenwart uns bringt, oder versuchen, ihm auszuweichen, schirmen wir uns von diesen heilenden Strahlen der Buddha-Natur ab. Wenn wir aber dem, was uns im Leben gegeben wird, mit Akzeptanz begegnen, beginnen wir, uns nach der Güte auszurichten, die dem Dasein innewohnt. In einer gewissen Weise bitten wir den Buddha durch dieses innere „Ja“, das Rad des Dharma zu drehen.

Es ist allerdings nicht leicht, gegenüber dem, was schwierig und oft auch unverständlich ist, immer offen und empfänglich zu bleiben. Eine Aussage meiner Meisterin, der Ehrw. Meisterin Jiyu, hat mich stets inspiriert: *„Es ist äußerst schwierig, unsere Hindernisse zugleich zu akzeptieren, loszulassen und zu würdigen.“* Das „Ja“ im Herzen, von dem ich gesprochen habe, umfasst diese drei Wege, unseren Schwierigkeiten zu begegnen. Es führt dazu, dass wir inmitten dieser Schwierigkeiten Zuflucht zu Buddha nehmen.

Was unserer Offenheit gegenüber unserem Innenleben und unseren äußeren Umständen oft entgegensteht, so scheint mir, ist unsere starke Tendenz, uns in unseren Vorstellungen davon, wie wir sein sollten und wie das Leben sein sollte, auf Ideale zu stützen.

Im Sandokai heißt es: *“Von Geburt an klammern wir uns an Dinge, und geraten später immer tiefer in Verblendung, indem wir Idealen folgen.“* Unsere Vorstellungen davon, wie sich die Dinge verhalten sollten, und die daraus entstandenen fixen Ansichten, verfestigen etwas, das einem wenig hilfreichen Riss in unserer Wahrnehmung des Lebens gleichkommt. Es ist schwer in Worte zu fassen, was dieser Riss alles beinhaltet, doch glaube ich, dass er uns daran hindern kann, das Dharma und das Mitgefühl zu erkennen, welche dem innewohnen, was jetzt da ist. Wenn unsere Ideale und dieser Riss sich aufweichen, kann unser Herz auf stille Weise und intuitiv erkennen, dass wir, und das, was uns im Leben gegeben wird, Teil desselben Stromes des Seins sind, der im Innersten Güte und Mitgefühl in sich birgt.

Wenn schwierige Gefühlszustände da sind, die wir unverständlich finden, ist es ganz normal und menschlich, dass zunächst Fragen aufkommen wie: „Was ist hier los, ist das normal? Mache ich etwas falsch, ist etwas nicht in Ordnung mit mir?“ Wenn wir uns an diesem Punkt von unseren idealisierten Vorstellungen davon, wie wir sein sollten, mitreißen lassen, machen wir die Angelegenheit nur sehr viel schwieriger.

Wenn wir aber mit diesen Gefühlen und dem, was sie ausgelöst hat, sein können, mit einem offenen und annehmenden Herzen, ruft dies manchmal eine Antwort in uns hervor, die sich etwa so ausdrücken lässt: „Ich bin da für alles, was das Leben mir bringt; ich bin bereit, ganz und gar da zu sein für das, was jetzt in mir ist, selbst wenn es sehr schwierig ist und ich nicht verstehe, was geschieht.“

Indem wir unseren inneren Schwierigkeiten auf diese Weise begegnen, dreht sich das Rad oft in die andere Richtung. Statt uns bedroht zu fühlen von dem, was in uns ist, gibt es eine Wende von einer Sichtweise der Resignation zu einer Sichtweise des Vertrauens. So ermöglichen wir es Buddha, uns genau durch das zu lehren, was jetzt da ist.

Und dann gibt es natürlich das große Leid, das wir fortwährend in der Außenwelt wahrnehmen, in der Welt im Großen, vielleicht aber auch in unserer unmittelbaren Umgebung. Auch diesem Leid können wir mit dem Dharma-suchenden Herzen begegnen. Ein Ausdruck davon ist, allen Lebewesen Verdienst darzubringen.

Wenn wir von dem schrecklichen Leiden mancher Menschen hören, zum Beispiel in einem Krieg wie gerade in der Ukraine, schmerzt uns das oft sehr. Wir sind mit allen Wesen zutiefst verbunden, sehr viel mehr, als es uns wahrscheinlich bewusst ist. Und es gibt eine natürliche Liebe zu allen Wesen in uns. Deshalb können wir uns manchmal wirklich elend fühlen, wenn wir von ihrem Leid hören oder es miterleben. In manchen Menschen mag dies sogar eine negative und deprimierte Sicht der Welt und des Daseins hervorrufen.

Es ist sehr hilfreich, wenn wir auch diesen Kummer und all das, was er in uns hervorruft, in das Zuflucht-nehmende Herz bringen können. Er verschwindet dadurch nicht notwendigerweise, doch der Kummer und die Ängste werden dort aufgeweicht. Dadurch kommt eine sehr positive Bewegung in Gang: Herzenswünsche und Gebete entstehen in uns für die, von denen wir wissen, dass sie so großes Leid durchmachen. Wir können sie in unserem Herzen halten, ihnen das Verdienst unserer Bemühungen auf dem spirituellen Weg darbringen und Gebete und Schriften für sie rezitieren.

In den Zeremonien, die wir in unserem Tempel für all die Opfer des Krieges abhalten, beten wir, dass sie nicht nur äußere Hilfe, Zuflucht und Schutz finden, welcher sie gerade so dringend bedürfen, sondern auch die ewige Zuflucht in ihren eigenen Herzen, die eigentliche Quelle der Güte.

Wenn wir unser Verdienst darbringen, kann dies auch auf eine sehr persönliche Weise geschehen. Es kann etwas ganz Einfaches sein: Wir bringen das Verdienst des Friedens und des Vertrauens, welche wir selbst dadurch gefunden haben, dass wir unseren eigenen Schwierigkeiten und unserem Leiden mit Akzeptanz begegnen, den Menschen dar, die gerade sehr viel schlimmeres Leiden durchmachen als wir.

Wenn wir von Menschen hören, die ihren Mitmenschen in einem Krieg großes Leid zufügen, kann uns das nicht nur mit Schmerz erfüllen, sondern oft auch mit einer großen Empörung denen gegenüber, die für all das Elend verantwortlich sind. Zwar ist es verständlich, dass unsere Herzenswünsche und Gebete zu allererst den Opfern gelten, doch sollten wir sehr darauf achten, dass sich die Empörung denen gegenüber, die für den Krieg verantwortlich sind und ihn fortsetzen, nicht zum Hass steigert.

Wenn wir uns in unserem Denken nicht von Zorn überwältigen lassen, sondern uns im Herzen dem Buddha zuwenden, können Zorn, Hass und der anschuldige Geist sich aufweichen. Dann wird es eher möglich sein, unsere Gebete ausnahmslos allen zu widmen, einschließlich denen, die für das große Leid verantwortlich sind.

\*\*\*

Es scheint eine direkte Verbindung zu geben zwischen der bereitwilligen Akzeptanz unserer eigenen Schwierigkeiten und unseres Leidens und der Öffnung des Herzens gegenüber dem Leiden unserer Mitmenschen.

So kann sich das „Ja“ gegenüber all dem, was schwierig und leidvoll ist in unserem Leben – welches an und für sich schon ein Aspekt des Dharma-suchenden Herzens ist – zu einem tieferen Aspekt von Bodhicitta wandeln. Die letzten beiden der Zehn Großen Gelübde von Samantabhadra Bodhisattva drücken dies so aus: allen Lebewesen fortwährend zu dienen und ihnen das Verdienst unserer Übung darzubringen.

Möge unser ursprüngliches, einfaches „Ja“ des Herzens diese Gelübde auch in uns erwecken und vertiefen.

\*\*\* \*\*