

Dem Verdienst der Buddha-Zuflucht vertrauen

Ehrw. Fuden Nessi – Dharmazuflucht Schwarzwald

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

Das Folgende ist mein Versuch, über einen Prozess zu sprechen, der äußerst wichtig ist in unserem spirituellen Leben. Zu Beginn hier zwei leicht abgeänderte Einträge aus meinem Tagebuch:

... Als ich heute Abend zur Meditation hinaufging, war da zunächst nur die Empfindung diffusen Leidens, welches sich in verschiedenen persönlichen Bildern und Gefühlen äußerte. Dieser Daseinszustand tat mir zutiefst leid. Als ich versuchte, so offen und still wie es mir möglich war, einfach nur mit all dem zu sein, was da war, begann etwas hindurch zu scheinen, was zunächst wie ein allumfassender Zustand des Verlorenseins erschien. Nach einer Weile war da nur tiefe Dankbarkeit dafür, dass es die Wahre Zuflucht gibt, und dass diese das Leidvolle im Dasein nicht ausschließt; dass wir fähig sind, diese Zuflucht zu erkennen und unser Leben in Einklang mit ihr zu bringen. Dies wiederum mündete in die Darbringung von Verdienst für all jene Wesen, die sich in tiefem Leiden befinden und noch nicht fähig sind, die Zuflucht zu erkennen ...

... Heute Morgen, als ich während der Morgenandacht Niederwerfungen machte und meine Stirn die Zelebranten-Matte berührte, nahm ich in meinem Bewusstsein plötzlich viele Spuren von Vergangenen wahr. Es fühlte sich beinahe an, als wären sie alles, was mein Leben ausmacht. Als ich den Buddha um Hilfe bat und die Buddha-Statue auf dem Altar anschaute, empfand ich plötzlich tiefe Dankbarkeit. Dankbarkeit für das, was jetzt da ist. Für die Tatsache, dass ich in meinem Leben die Möglichkeit habe, mich immer wieder dem Buddha im Herzen zuzuwenden; tiefe Dankbarkeit auch für meine Meisterin, die uns so klar gezeigt hat, was es von unserer Seite braucht, damit dies geschehen kann. Der Wunsch war in meinem Herzen, mich voll und ganz Buddha hinzugeben ...

Ich habe diese beiden alten Tagebucheinträge erwähnt, weil sie für mich in kondensierter Form etwas von dem tiefgründigen Verdienst ausdrücken, welches vom Buddha-Dharma herrührt. Wenn wir die Tätigkeit dieses Verdienstes in unserem Leben erkennen, steigt in uns auf natürliche Weise die Frage auf, was von uns gebraucht wird, damit wir unser Leben immer wieder an ihm ausrichten können.

Im Kern geht es dabei um das Bemühen, uns immer wieder dem Buddha in unserem Herzen zuzuwenden, inmitten all dessen, was gerade in unserem Bewusstsein erscheint. Wenn wir dies tun, wendet sich unsere innere Sicht Buddha im Herzen zu. Bitte versteht, dass dieses Sich-Hinwenden zur Zuflucht nichts ist, was weit entfernt von uns wäre. Indem wir es praktizieren, finden wir es immer wieder von neuem, und dadurch nimmt unsere Vertrautheit mit ihm zu.

Besonders zu Zeiten, in denen wir innerlich von etwas belagert werden, mögen wir zunächst nur die Vorstellungsbilder sehen, die unsere Gewohnheitsenergie erzeugt. Wenn wir jedoch

still sind, erinnert uns etwas daran, dass dies nicht alles ist. Es lädt uns ein, in solchen Zeiten tiefer zu schauen und Zuflucht zu nehmen: „Was dein Geist in diesem Augenblick projiziert, ist nicht die ganze Geschichte. Sammle deinen Geist und dein Herz – du kannst es. Dann wird dir dein Herz die Richtung zu seiner Wahren Zuflucht weisen.“ Wenn wir dieser Aufforderung folgen, ist es, als würde in unserer Wahrnehmung der Dinge eine Lücke erscheinen. Eine Lücke, von der wir uns zuvor nie hätten vorstellen können, dass sie existiert. Was durch diese Lücke scheint, ist die Hilfe Buddhas. Mir kommen dazu die Worte eines großen Meisters in den Sinn: „Wenn du zum Buddha schaust, schaut der Buddha zu dir.“

Dies habe ich auch dann beobachtet, als ich eine negative Meinung über jemanden hegte und ich zunächst der Woge von Gedanken Glauben schenkte, die mit dieser Meinung einherging. Wie leicht halten wir solche Gedanken für wahr! Wenn wir uns in solchen Fällen wirklich bemühen, uns zur Zuflucht hin auszurichten, wendet sich unser Blick von dem ab, was oftmals nur eine verzerrte Sicht ist. Es ist, als würde uns die Wahre Wirklichkeit sanft auffordern, uns ihr zuzuwenden: „Glaube nicht blindlings deiner Sicht, folge ihr nicht einfach. Du hast bei so vielen Gelegenheiten gesehen, dass es eine sehr viel wahrere Dimension der Wirklichkeit gibt. Vertraue ihr, suche sie.“ Immer wieder können wir feststellen, wie unsere Wahrnehmung so viel großzügiger und verständnisvoller wird, und unser Geist dann von Einfühlungsvermögen durchdrungen ist, wenn wir dieser Stimme des Herzens folgen.

Das Prinzip, nicht einfach dem zu folgen, was der konditionierte Geist aufwirft, ist auch dann entscheidend, wenn es um Reue geht. Es ist wichtig, offen zu betrachten, was der Geist uns zeigt, doch diese Betrachtung muss einhergehen mit der Hinwendung des Herzens zur Zuflucht, zur Buddha-Natur. Sonst kann es leicht geschehen, dass etwas uns resignieren lässt: „Ja schon, du gibst dir Mühe. Aber deine Bemühungen reichen einfach nicht. Diese Tatsache ist dir doch schon so oft klar geworden, oder nicht? Was du jetzt in dir siehst, bestätigt es nur!“ Wie wichtig ist es, still zu sein und nicht einfach dem zu folgen, was diese „Stimme“ sagt. Wir können ihr unser Herz, das Zuflucht sucht, entgegensetzen.

Richtig verstandene Reue ist etwas sehr Aufwärtsgerichtetes und Befreiendes. Selbst, wenn wir etwas zutiefst bereuen und uns sogar dafür schämen, öffnet und erweicht sie unser Herz. Sie weist uns die Richtung zu dem, was gut ist, zu den Tugendregeln. Wenn wir auf die richtige Weise Reue üben, wirkt sie der Selbstverurteilung und unserer so wenig hilfreichen Neigung, ein negatives Selbstbild (oder vielmehr ein beliebiges Selbstbild) zu erzeugen oder zu verstärken, entgegen.

Wahre Reue öffnet uns für die Einsicht, dass das, was in der Vergangenheit verwirrt war und zu unheilsamen Handlungen führte, und was in der Gegenwart immer noch verwirrt ist, nicht etwas Festes und Unveränderliches ist. Es ist nicht getrennt von unserer Wahren Natur. Eine Abbildung im Buch der Ehrwürdigen Meisterin Jiyu „How to Grow a Lotus Blossom“ erinnert mich sehr an dies. Sie zeigt einen Menschen in gassho inmitten des Knotens der Ewigkeit (welcher Ewige Liebe versinnbildlicht), umgeben von einem trüben Dunst. Der Dunst steht für die scheinbare Unreinheit, die manchmal alles ist, was wir sehen, wenn wir nur mit dem Auge des Selbst sehen und fest an das Selbstbild glauben, welches wir projizieren. Nur, wenn wir so, wie der Mensch in der Abbildung es tut, innerlich die Haltung des gassho annehmen und Zuflucht nehmen, werden wir die Wahrheit dessen erahnen, was die Ehrwürdige Meisterin Jiyu uns aufzeigt. All die leidvollen und verwirrten Aspekte in uns werden von der Güte der Buddha-Natur umfassen. Wenn unser Herz dies erkennt, ist es befriedet.

Die bedingungslose Akzeptanz bringt nicht nur Frieden, sondern auch Verstehen und Empathie hervor. Hier ein einfaches Beispiel: Nehmen wir an, einer erwachsenen Person wird ein Bereich in ihrem Leben bewusst, in dem sie immer wieder entgegen den Tugendregeln handelt. Immer wieder verfängt sie sich darin, und obwohl sie es wirklich nicht möchte, passiert es immer wieder. Die Person versteht das nicht und empfindet mehr und mehr Scham. Wie leicht ist es, in diesem Zustand nach unten zu schauen.

Glücklicherweise gibt sie diesem abwärts gerichteten Malstrom nicht nach, sondern wendet sich nach innen und fragt Buddha um Hilfe: "Ich sehe, dass dies immer wieder passiert, und es tut mir so leid. Aber ich möchte nicht, dass ich nur einem negativen Selbstbild Glauben schenke und mich darauf stütze. Ich möchte so sehr das tun, was richtig ist, was kein Leid schafft. Ich habe aber in diesem Bereich meines Lebens noch keinen Weg gefunden, wie ich das tun könnte, und ich verstehe nicht, warum. Bitte hilf mir, bitte zeige mir, was sich hinter all dem verbirgt!"

Eines Tages, fast unerwartet, gelangt sie zu der Einsicht, dass es eine Verbindung gibt zwischen dem Brechen dieser bestimmten Tugendregel und der Situation, in der sie sich als Kind befunden hatte. Sie wird sich der Tatsache bewusst, dass sie sich schon als Kind immer wieder zu dieser unheilsamen Art des Handelns hat hinreißen lassen, auch wenn es damals eine etwas andere Form annahm. Sie sieht, dass dem Verhalten des Kindes der verzweifelte Versuch zugrunde lag, eine Art Trost im Leben zu finden, als es Zeuge vielen Leids in seiner unmittelbaren Umgebung war und dadurch in tiefe Not geriet.

Die nun erwachsene Person erkennt, dass ihr falsches Handeln heute die gleiche Ursache hat wie damals, indem es auch heute meist dann geschieht, wenn sie sieht, wie Menschen, die ihr nahe stehen, für sich und andere Leid erzeugen. Indem sie dies erkennt, gewinnt ihr Entschluss, sich nicht immer wieder in diesem gewohnheitsmäßigen Muster zu verfangen, nun an Stärke. Das Verständnis der zugrundeliegenden Verwirrung vertieft sich, und die Fähigkeit, daran zu arbeiten, wird gestärkt. Und weil sie nunmehr ihre eigene Menschlichkeit besser akzeptieren kann, sieht sie auch die Menschlichkeit ihrer Mitmenschen mit mehr Güte.

Dieses Beispiel erinnert mich an etwas, was meine Ordinationsschwester einmal sagte, etwa in dem Sinne, dass das Leiden der Vergangenheit im Mitgefühl der Gegenwart geläutert wird. Wie treffend diese Worte sind! Wenn wir die Tugendregeln in der Gegenwart brechen, dann hat das übrigens natürlich oft Wurzeln, die viel weiter zurückreichen als nur in unsere Kindheit.

Wenn unsere Sicht durch das Zufluchtnehmen mehr und mehr von dem, was Buddha uns aufzeigt, erfüllt ist, durchdringt diese Sicht nun nach und nach auch unsere Taten. Das Wohl der anderen liegt uns jetzt mehr am Herz. Der Wunsch, dass sie den Zugang zur Wahren Zuflucht in ihrem eigenen Herzen finden mögen, wird stärker, sowie der Wunsch, alles zu tun, was wir können, um das Leiden der Wesen zu lindern, selbst, wenn sich unser Bemühen in dieser Hinsicht die meiste Zeit über nicht nach etwas Besonderem anfühlt.

Diese Bewegung des Herzens liegt unserer Darbringung von Verdienst zugrunde, sowie dem Wunsch, dass, was auch immer an Gutem aus unserem Leben und unseren spirituellen Bemühungen entsteht, es anderen nutzen möge. Manchmal kommt diese Darbringung von

Verdienst völlig unerwartet in uns auf. Ich möchte hier berichten, was während einer Nacht geschah, die ich vor einigen Jahren im Krankenhaus verbrachte, nach einer Biopsie, der ich mich damals hatte unterziehen müssen. Bei dieser Gelegenheit – wie so oft schon davor und auch danach – wurde mir auf ergreifende Weise verdeutlicht, wie drastisch unsere Wahrnehmung der Dinge verändert wird, wenn wir uns Buddha zuwenden und um Hilfe bitten, statt einfach nur unseren gewöhnlichen, selbstbezogenen Gedanken zu glauben und unseren Ängsten nachzugeben.

In dem Krankenhausbett neben dem meinen lag ein Mann, der sich offenkundig in großer Not befand. Er hatte ein edles Gesicht und langes weißes Haar, war ungefähr so alt wie ich und war sehr dünn. Als ein Arzt ihn tagsüber gefragt hatte, wo er herkam, war er außerstande zu antworten. Ich hatte die Vermutung, dass er vielleicht obdachlos war.

Dann kam die Nacht. Die ganze Nacht über stöhnte er vor Schmerzen, und immer wieder schlug er sich vor Verzweiflung heftig gegen die Brust. Ich habe einen sehr leichten Schlaf, und weil mir klar war, dass ich überhaupt nicht schlafen würde, geriet ich allmählich außer mir vor Sorge: „Gerade jetzt, wo ich so sehr ein wenig Schlaf benötige! Gehört dieser arme Mann nicht auf die Intensivstation? Warum haben sie ihn nicht dorthin gebracht? Wenn ich weitere Nächte im Krankenhaus verbringen muss, werde ich morgen als erstes fragen, ob ich in ein anderes Zimmer verlegt werden kann!“

Trotz der Panik gab ich mein Bestes, mich nach innen zu wenden, und fragte, was von mir in dieser Situation gebraucht wird. Allmählich, und zu meinem eigenen Erstaunen, gelang es mir, meine Angst und meine Panikgefühle hinzugeben, loszulassen. Nach einer Weile erkannte ich, dass mein Herz und mein Geist in Stille den lauten Geräuschen folgten, die der Mann machte, und beinahe mit ihnen verschmolzen, ohne Widerstand. Es wurde eine lange Nacht der Meditation und der Darbringung von Verdienst.

Gegen Morgen nahm ich den Mann in dem Bett neben mir als einen wahren Bodhisattva wahr, einen stöhnenden Bodhisattva, der mir etwas so Wichtiges aufzeigte: dass wir in der Tat unsere Ängste und unsere selbstbezogenen geistigen Muster loslassen können, und wie diese sich dann in Hingabe und selbstlose Liebe verwandeln. Diese Liebe verbirgt sich unter der Oberfläche in uns allen, manchmal nur von unserer übermäßigen Selbstbezogenheit verdeckt, welcher, nach meiner Beobachtung, oft Angst zugrundliegt. Als ich dort lag, in der inneren Haltung des gassho, war nun wirkliche Dankbarkeit gegenüber diesem Mann da, den ich so ganz anders als vorher wahrnahm.

Es ist interessant zu beobachten, dass wir uns – selbst, wenn wir bei solchen Gelegenheiten selbstlose Liebe und Zärtlichkeit in unserem Herzen tragen – nicht wie eine „liebende Person“ fühlen. Wenn überhaupt, beginnt sich unsere normale Sicht von uns als eines Menschen, der von anderen Menschen vollkommen getrennt existiert, ein wenig aufzulösen, wenigstens an ihren Rändern. Wenn das Herz mit seiner Wahren Zuflucht in Einklang ist, ist es zugleich mit allen Wesen verbunden. Wir ahnen manchmal bei solchen Gelegenheiten, wie sehr wir allen Wesen zu Dank verpflichtet sind. Dann entsteht in uns der tiefe Wunsch, uns voll und ganz hinzugeben.

Als die Ehrw. Clementia mich vom Krankenhaus abholte und mich in die beschützte Umgebung unseres kleinen Tempels zurückfuhr, war da fast ein Sehnen in mir, wieder in dem überhitzten Krankenzimmer zu sein, zusammen mit dem leidenden Mann. Vor allem aber war in den folgenden Tagen eine tiefe Dankbarkeit da für die vielen Gelegenheiten, die uns das Leben bietet, auf unsere Wahre, Ewige Zuflucht zu hören und ihr zu folgen, wenn sie uns

immer wieder zu Sich zurückruft mittels dessen, was im Leben auf uns zukommt.

Ich hoffe, die obigen Erläuterungen haben deutlich gemacht, dass die Hinwendung zu Buddha in unserem Herzen etwas ist, wozu wir uns mitten in unseren gewohnten Geistesmuster und in allen Situationen, die das Leben uns bringt, immer von neuem entscheiden müssen. Wenn wir allmählich verstehen, wie wir das tun können, setzt dies eine spirituelle Bewegung in Gang: diese beinhaltet das Zufluchtnehmen, den Prozess der Reue, das Befolgen von dem, was Buddha uns aufzeigt, und das Verdienst unserer Übung allen Wesen darzubringen. Diese äußerst kostbare spirituelle Bewegung bekräftigt und vertieft unseren wahren Sinn im Leben.
