

Die Hilfe Buddhas suchen

Ehrw. Fuden Nessi – Dharmazuflucht Schwarzwald

(Dieser Artikel basiert auf einem online Dharma-Vortrag, der Ende 2020 gehalten wurde)

Wie wichtig ist es, dass wir immer wieder aktiv die Hilfe Buddhas in unserem Herzen suchen. Dass wir uns um die Anbindung an das Buddha-Herz bemühen, und dass dies mit der Zeit zu einer stabilen Gewohnheit für uns wird.

Oft ist es für uns Menschen so, dass wir uns im Leben einfach vom „Ich“ aus einrichten. Das heißt dann, dass wir das, was geschieht, nur von dieser Perspektive aus wahrnehmen und uns damit begnügen, von dieser Position aus auf die Geschehnisse im Leben zu antworten.

Vor allem in Zeiten aber, wo uns das Leid in uns selber sowie das Leid anderer Menschen, und noch allgemeiner das große Leid im Dasein, klarer vor Augen geführt wird, lässt uns etwas in uns klar wissen, dass dieses Modus Vivendi – d.h. die Geschehnisse nur von dieser Sicht aus wahrzunehmen – nicht zufriedenstellend ist. Wenn wir das Geschehen im Leben allein von dieser Position aus wahrnehmen, ist dies letztendlich keine vertrauenswürdige Grundlage für unser Leben. Etwas „ruft“ uns deshalb immer wieder, tiefer in unser Herz zu schauen, und dort die Wahre Zuflucht zu suchen. Immer wieder hören wir diesen „Ruf“, wenn wir still sind.

Wenn wir meditieren, folgen wir diesem Ruf. Dies ist uns wahrscheinlich die meiste Zeit gar nicht bewusst. Es ist jedoch wirklich so, dass wir uns immer wieder auf das Buddha-Herz, auf die Wahre Zuflucht, ausrichten, wenn wir meditieren. Wenn sich Herz und Geist in der Meditation nicht in diesem und jenem verfangen, wenn wir uns nicht an eine persönliche Sicht der Dinge klammern, wenn sich unsere verfestigten Sichten aufweichen und in den Hintergrund treten, erscheint immer wieder das, was fundamental gut und wahr ist, und was uns den Weg dahin weist.

Dann kommt der Alltag mit all seinen Komplikationen und Schwierigkeiten. Im Alltag sind wir bestrebt, unsere Sicht so gut es uns gelingt auf eine kontemplative Weise nach innen gerichtet zu halten, und nicht einfach in unserer Gedankenwelt und unseren Sichten herum zu kreisen. In anderen Worten, wir bemühen uns auch im Alltag, immer wieder über den diskriminierenden und bewertenden Geist hinauszugehen und uns in das spirituelle Herz hineinzuwenden.

Dieses kontemplative innere Verweilen ist nicht etwas Spektakuläres, und wahrscheinlich nicht etwas, was die ganze Zeit für uns da sein wird. Wir können uns aber immer wieder

darum bemühen. Und das können wir alle tun. Mit der Zeit wird dieses Bemühen wie zu einer Grundabsicht, mit der wir mehr und mehr vertraut werden.

Wenn das kontemplative innere Verweilen im Alltag stabiler und konstanter wird, ist es uns dann viel eher möglich, das Schwierige und Unverständliche im Dasein – und in uns selber – mit einem offenen und bereitwilligen Herzen anzugehen, und nicht nur mit unseren üblichen inneren Prägungen und Mustern. Und dadurch können wir dem, was in uns verwirrt und entmutigend ist, entgegenwirken und zur Läuterung verhelfen.

Unsere Prägungen aus der Vergangenheit bestimmen oft unser Tun. In ganz einfachen Situationen des Alltags merken wir es vielleicht nicht unbedingt, wenn wir uns in alten und sehr persönlichen Reaktionsmustern verlieren. Oft werden wir uns dessen nur bewusst, wenn ein Ereignis uns stärker trifft. Ich habe oft gesehen, dass es eher die schwierigen Zeiten im Leben sind, die uns zum Zuflucht-nehmen bewegen.

Um dies zu verbildlichen, möchte ich hier erzählen, was mir einmal geschehen ist. Ich habe diese kleine Episode gewählt, weil einige von Euch sich vielleicht damit identifizieren können. Ich möchte damit verbildlichen, wie auch in einfachen Situationen immer wieder eine fundamentale Umkehr in uns geschehen kann, wenn wir uns im Alltagsleben in das spirituelle Herz hinein wenden und dort Zuflucht nehmen.

Also nun zu meinem Beispiel: Es hatte einmal jemand auf eine Weise gehandelt, die mich tief traf und Bestürzung in mir hervorrief. Ich war damals verwundert über die Heftigkeit der Gefühle, die in mir waren. In diesem verwirrten Gemütszustand ging ich an dem Tag aus dem Haus und lief einfach ziellos in der Gegend herum.

Inmitten der heftigen Gefühle bemühte ich mich nun, nicht der Verzweiflung freien Lauf zu lassen, oder die Schuld für diese schmerzhaft Situation der anderen Person zuzuschieben. Ich war bestrebt – so gut ich es damals konnte, – mich in das Herz hinein zu wenden, mich für meine Verwirrung zu öffnen und gleichzeitig die Hilfe Buddhas zu suchen. Trotz dieses Bemühens war jedoch zunächst nur ein Gefühl der Betäubung in mir, und das blieb so für eine gute Weile.

Ganz allmählich kam nun – trotz der noch immer anhaltenden schwierigen Gefühle –, etwas zum Vorschein, das sich wie ein kleiner Lichtpunkt anfühlte, der durch eine dunkle Wolke hindurchschien; zuerst fast unbemerkt, dann immer klarer.

Dieses kleine „Licht“, das sich jetzt mehr und mehr zeigte, drückte sich zunächst als grundlegendes Vertrauen aus: Ein Vertrauen, das – wenn man es in Worte fassen würde –, ungefähr das besagte: „Ich kann mich im Herzen um die wahre Zuflucht bemühen, auch in diesem verzweifelten inneren Zustand. Ich kann mich Buddha im Herzen zuwenden, auch in dieser schwierigen Situation, trotz der heftigen Gefühle.“

Also, Vertrauen erschien als erstes. Ein grundlegendes Vertrauen darin, dass dieses Bemühen überhaupt möglich ist, auch in schwierigen Situationen. Dies scheint uns vielleicht als etwas Selbstverständliches; wenn es jedoch dazu kommt, ist es für die meisten von uns ganz und gar nicht selbstverständlich!

Ich habe in der Vergangenheit manchmal ausgedrückt, dass ich fest daran glaube, dass dieses grundlegende Vertrauen in diese spirituelle Kapazität – also im Herzen Zuflucht zu nehmen, wenn wir in einer schwierigen Lage sind –, uns nicht nur jetzt eine sehr wichtige Stütze ist, sondern auch im Sterbensprozess eine große Hilfe für uns sein wird.

Als zweites geschah dann eine Umwandlung meiner Sicht; vor allem meine Sicht der anderen Person, die in dieser schwierigen Situation involviert war, wandelte sich nun. Als zuvor in meiner Bestürzung meine Sicht mehrheitlich „nach außen“ – d.h. in meine Gefühle und Gedankenketten hinein –, gewendet war, war mein Impuls, die Schuld für diese leidhafte Situation vor allem bei dieser Person zu suchen.

Anstelle der Schuldzuweisung erschien jetzt mehr und mehr ein empathisches Verständnis für die leidvolle Situation, in der sich die andere Person befand. Ein Stück weit konnte ich verstehen und nachvollziehen, warum sie so gehandelt hatte. Ihr eigenes Leid, das hinter ihrer Handlungsweise lag, wurde mir etwas klarer.

Also, als zweites erschien nun eine Wandlung meiner Sicht, eine Umkehr, die Verständnis und Empathie mit sich brachte. Wie ich in der Vergangenheit manchmal sagte, wenn ein tieferes Verstehen des Leides unserer Mitmenschen da ist, ist auch selbstlose Liebe nicht weit entfernt.

Schließlich kam eine Erinnerung in mir hoch. Eine Erinnerung an meine Kindheit: Nämlich wie ich damals als Bub, als sich das Leid der Menschen in meinem Umfeld stark ausdrückte, wie ich dann manchmal aus dem Haus lief und in einem Zustand von Bestürzung einfach ziellos in den Straßen herum lief, manchmal auch abends, wenn es draußen schon dunkel war.

Nun wurde mir also vor Augen geführt, dass selbst nach all diesen Jahren die von Leid geprägten Handlungen von Personen, die mir nahe sind, sehr ähnliche innere Reaktionen in mir hervorrufen können wie damals als Kind. Und vor allem wurde mir wieder einmal klar, wie wichtig es ist, dass meine Reaktionen auf das Leid anderer nicht durch meine eigene Verwirrung getrübt werden.

An dieser Stelle ist es mir wichtig auszudrücken, dass, wenn ich heutzutage an die lieben Leute denke, deren Leiden ich als Kind Zeuge wurde, mein Herz sich ihnen gegenüber verneigt. Ich schulde ihnen so viel, denn ich verdanke es auch ihnen, dass ich heute auf diesem spirituellen Weg bin.

Nochmals, ich habe dieses kleine Beispiel von mir gebraucht, weil ich die Dynamik der dort beschriebenen Wandlung immer wieder beobachten konnte. Dieses Beispiel verbildlicht für mich, welche Aspekte die so kostbare innere Umkehr beinhalten kann, wenn wir uns bemühen, in den Situationen des Alltags zu Buddha im Herzen Zuflucht zu nehmen: Das Wiederfinden von grundlegendem Vertrauen, die Wandlung unserer Sicht hin zu Empathie und Mitgefühl, und Einsicht in unsere Prägungen aus der Vergangenheit, damit sich diese läutern können.

An dieser Stelle könnte nun jemand Folgendes einwenden: „Ja, das ist alles sehr gut, wenn es bloß um unsere eigenen Geschichten und inneren Schwierigkeiten geht. Was hat das aber mit dem großen Leid auf dieser Welt zu tun, welches mir immer wieder so schmerzhaft bewusst wird? Das ist dann doch etwas völlig anderes, oder?“

Ja, es ist etwas anderes, aber doch nicht ganz. Wie wir innerlich verweilen, wird unsere Wahrnehmung der Dinge und unsere Reaktionen auf das Geschehen im Leben immer grundlegend prägen; ob es sich nun um die Wahrnehmung unseres Innenlebens handelt oder dessen, was im Leben auf uns zukommt, um unsere Wahrnehmung der Handlungen unserer Mitmenschen, oder aber dessen, was auf der Welt geschieht.

Wenn unsere Wahrnehmung nur auf dem engen und von persönlichen Sichten geprägten Geist beruht, dann können leicht Bewertungen und Urteile, Vorliebe und Abneigung, sowie eine scharfe Spaltung zwischen Gut und Böse in uns entstehen.

Wenn wir zum Beispiel von Taten von Menschen hören, die wir als niederträchtig und schädlich gegenüber anderen empfinden, müssen wir sehr aufpassen, dass wir dann nicht selber in verschmähenden und von Verachtung geprägten Gedanken gegenüber den Personen, die dieses Leid erzeugen, hineinschlüpfen. Wenn wir dies tun, bringen wir selber Leid in diese Welt. Und durch unsere verschmähende Haltung blockieren wir unseren Zugang dazu, die Güte zu erkennen, die dem Dasein innewohnt.

Es ist möglich, zu erkennen, wenn Menschen auf eine schädliche Weise handeln, ohne uns in Ärger und Abneigung zu verfangen. Wenn das Herz sich auf Buddha ausrichtet, entsteht der Wunsch in uns, dass alle Wesen wahren Frieden finden mögen, und wir können dann das Verdienst unseres Bemühens auf dem Dharma-Weg ihnen allen widmen.

Enden möchte ich mit etwas, was buddhistische Meister der Vergangenheit uns ans Herz gelegt haben. Dies kann ungefähr so zusammengefasst werden:

Es ist allen Lebewesen zu verdanken, dass Mitgefühl in uns entsteht. Dieses Mitgefühl erscheint, wenn wir uns im Herzen auf Buddha ausrichten und uns nicht in den urteilenden Geist verfangen, wenn wir auf sie schauen.

Mitgefühl bringt seinerseits den tiefgründigen Wunsch für das Wohl aller Wesen in uns hervor, und die Absicht, alles für sie zu tun, was wir können.

Wenn dieser Herzenswunsch und diese Absicht unser Denken und unsere Handlungen leiten, tragen wir zum unendlichen Verdienst des Dharma bei, das allen Lebewesen hilft.

Wenn wir dann unsere Reaktionen auf das, was in uns und in der Welt geschieht, sehen, mögen wir uns vielleicht fragen, ob das, was die Weisen von damals ausgedrückt haben, nicht nur ein Ideal ist; etwas, das weit entfernt ist von uns, und nicht vereinbar mit unserer Menschlichkeit.

Ich glaube nicht, dass dem so ist. Es ist meine Überzeugung, dass wir alle daran arbeiten können, unser Leben mit dieser tiefgründigen Lehre der Meister der Vergangenheit in Einklang zu bringen.
