

Die Zuflucht und unsere Menschlichkeit

Ehrw. Fuden Nessi

Dharmazuflucht Schwarzwald

Dieser Artikel basiert auf einem Online-Dharma-Vortrag von Oktober 2021.

Möge uns nichts, weder aus der Vergangenheit noch in der Gegenwart, daran hindern, in unserem Herzen Zuflucht zu Buddha zu nehmen.

Es kann Zeiten geben, in denen Aspekte unseres Innenlebens und unserer Menschlichkeit uns zu überzeugen scheinen, dass diese Zuflucht für uns nicht mehr zugänglich ist. Dass wir den Zugang zum Buddha-Herz verloren haben, oder sogar, dass dieser nie für uns da war. Dies ist eine Täuschung, eine illusorische Wahrnehmung. Es ist wichtig, dass wir ihr entgentreten. Darüber möchte ich hier sprechen.

Wir nehmen unsere mentalen Konstruktionen oft für bare Münze und nehmen sie als solide Realitäten wahr, ohne sie zu hinterfragen. Wir können das gut beobachten, wenn es um mentale Bilder geht, die unser Geist von uns selbst projiziert. Diese Bilder verfestigen sich oft im Laufe der Zeit, und wir neigen dann dazu, sie als die endgültige Wahrheit über uns selbst zu sehen. Viele Faktoren liegen diesen Bildern zugrunde, die wir dann mit uns herumtragen. Zum Beispiel die Erinnerung an vergangene Handlungen und daran, wie wir auf bestimmte Situationen im Leben reagiert haben, die Gefühle, die bestimmte gewohnheitsmäßige Denkmuster in uns hinterlassen haben, und so weiter.

Diese Repräsentationen, die unser Geist immer wieder projiziert, können ein spezifisches, dauerhaftes "Geschmäcke" in uns hinterlassen. Aufgrund dessen nehmen wir unsere Menschlichkeit dann als etwas wahr, das getrübt ist und einen subtilen, aber fast alles durchdringenden negativen Beigeschmack hat. Es mag sich dann für uns so anfühlen, als ob wir dadurch gehindert würden, mit unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen. Wenn wir uns dann selbst betrachten, tun wir dies oft auf eine bewertende und kritische Weise, die auf diesem "Geschmack" aus der Vergangenheit beruht. Wenn wir dies längere Zeit aufrechterhalten, kann uns das in eine sehr trostlose innere Landschaft hineinführen.

All dies bedeutet nun aber natürlich nicht, dass wir einfach ignorieren können, was der Geist uns über uns selbst widerspiegelt. Diese Reflexionen können sehr wichtige Informationen enthalten, die wir uns unbedingt anschauen sollten. Wenn wir jedoch aus der Position des urteilenden Verstandes heraus auf uns schauen, konstruiert dieser urteilende

Geist aus allem eine feste Realität, und unsere daraus resultierende Wahrnehmung der Dinge ist dann oft sehr verzerrt.

Es gibt einen ganz anderen Weg, wie wir unsere Menschlichkeit angehen können: Wenn uns Aspekte von ihr widergespiegelt werden, können wir diese mit einem offenen Herzen betrachten; einem Herzen, das nicht urteilt und sich nicht von dem abwendet, was es wahrnimmt, selbst wenn es etwas sehr Unangenehmes ist. Dies beinhaltet ein bedingungsloses "Ja" des Herzens. Dieses "Ja" ist ein Juwel in unserem spirituellen Leben, denn wenn wir das, was der Geist projiziert, mit dieser alles akzeptierenden Offenheit betrachten, bringt es in uns eine sehr positive und wichtige Absicht hervor. In Worten könnte diese Herzensabsicht etwa so ausgedrückt werden: "Es ist mein tiefer Wunsch, für alles da zu sein, was Hilfe braucht, ich bin bereit!" Das "Ja" des Herzens und unsere Bereitwilligkeit sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass das Leidvolle in uns die Hilfe erhält, die es braucht.

In der Anrufung des Achalanatha, die wir jeden Abend rezitieren, heißt es: *"Mögen wir im Tempel unseres eigenen Herzens weilen, inmitten unzähliger Berge"*. In Bezug auf das bisher Gesagte könnten diese Berge unsere verfestigte Sicht vom Dasein und von uns selbst darstellen, die uns dann als unüberwindbare Hindernisse erscheinen, die uns scheinbar daran hindern, den Zugang zu unserer wahren Natur zu finden. Oder aber sie können zu einem wertvollen Eingangstor in das Dharma werden, wenn das "Ja" des Herzens in uns ist. Dieses „Ja“ ist ein lebendiger Ausdruck des Tempels unseres Herzens.

Damit sich das Tor zum Dharma weiter öffnen kann, müssen wir also lernen, alle Facetten unserer Menschlichkeit, die wir als störend empfinden, mit einem alles akzeptierenden Herzen zu betrachten, das einfach nur helfen möchte. Unsere Wahrnehmung wird sich dann ändern. Unsere menschlichen Züge, die wir früher abgelehnt haben, werden dann als etwas viel Provisorischeres empfunden als die festen Realitäten, für die wir sie hielten. Und wir nehmen sie dann als Teil des kostbaren Stroms unseres spirituellen Bemühens in der Gegenwart wahr, nicht als etwas, gegen das wir ankämpfen müssen. Vor allem erkennt manchmal etwas in uns, dass unsere Menschlichkeit nicht von unserer wahren Natur getrennt ist (mehr zu diesem Thema später).

Unsere Menschlichkeit mit einem offenen Herzen der allumfassenden Akzeptanz zu betrachten, ist ein wichtiger Schritt, um über unsere Selbstbezogenheit hinauszugehen. Und wenn wir über unsere verfestigten Sichten, Vorlieben und Abneigungen in Bezug auf uns selber hinausgehen, öffnet sich unser Herz auch mit mehr Empathie und Verständnis für andere und deren Leiden.

Hier ein Beispiel aus meinem eigenen Leben, in der Hoffnung, dass es Aspekte dessen widerspiegelt, was ich zu erklären versucht habe: An einem Punkt in meinem Leben war regelmäßig eine schmerzhafteste Erinnerung in mir, vor allem in Zeiten, in denen ich innerlich

aus dem einen oder anderen Grund "am Ende war". Die Erinnerung hatte mit dem Gefühl zu tun, in der Vergangenheit für eine Person, der ich sehr nahestand, nicht da gewesen zu sein, als sie wirklich Hilfe brauchte. Ich hatte oft darüber nachgedacht, wie ich ihr konkret helfen könnte, aber konnte damals keinen Weg finden, dies zu tun. Als sie dann starb, habe ich mir immer wieder schwere Vorwürfe gemacht. Dadurch drohte sich neben dem tiefen Bedauern, das ich empfand, immer wieder ein negatives Selbstbild zu verfestigen.

Ich kann mich daran erinnern, wie dann später, als ich mich mit den schmerzhaften Gefühlen, die diese Erinnerung immer wieder hervorrief, im Herzen an Buddha wandte, oft eine sehr kostbare Umkehr stattfand. Wenn ich in solchen Momenten mit offener Bereitschaft und mit einem inneren Gassho auf die Erinnerung – einschließlich meiner Versäumnisse – schaute, entstand nach einiger Zeit immer wieder eine aufwärts gerichtete Bewegung des Herzens, die mich oft mit großer Dankbarkeit zurückließ, und dem Herzenswunsch, jetzt in der Gegenwart das Allerbeste von mir zu geben. Anstatt mich also kontinuierlich nur mit der Frage zu beschäftigen, ob ich damals alles getan hatte, um der Person zu helfen, war nun vor allem der tiefgründige Wunsch in mir, der verstorbenen Person das Verdienst meines Bemühens in der spirituellen Übung darzubringen.

Es ist sehr wichtig, unsere vergangenen Fehler und Versäumnisse genau zu betrachten, sie zu verstehen und zu bereuen, aber dann müssen wir weitermachen. Das erinnert mich an eine Passage im *Vimalakirti-Nirdesa-Sutra*, wo Vimalakirti dem Bodhisattva Manjusri sagt, dass wir unsere vergangenen falschen Taten und Unterlassungen bereuen sollten, aber vermeiden müssen, an der Vergangenheit festzuhalten. 1)

Wie ich bereits sagte, scheint es mir, dass, wenn das volle und bereitwillige "Ja" des Herzens gegenüber dem Leidvollen in uns da ist, unser Herz sich dann auch für das Leid Anderer viel weiter öffnet. Das Bemühen, sich nicht von schwierigen Aspekten unserer Menschlichkeit abzuwenden, geschieht also nicht nur um unserer selbst willen – mit der Zeit öffnet dieses Bemühen das Tor zu einer tieferen Empathie für das Leid anderer Wesen.

Indem wir dem Leid in uns mit Offenheit und einem Herz, das Zuflucht nimmt, begegnen, erkennt mit der Zeit etwas in uns, dass das, was zunächst von unserer wahren Natur getrennt schien, überhaupt nicht von ihr getrennt ist, sondern von ihr umfungen wird. Dies erinnert mich an eine sehr kostbare Lehre, die meine Meisterin uns gegeben hat. In ihrem Buch "*How to Grow a Lotus Blossom*" gibt es die Illustration einer Person (in diesem Fall ein Mönch, aber es könnte irgendetwas sein), die in Gassho inmitten des Knotens der Ewigkeit steht. 2)

Die Erläuterungen meiner Meisterin zur Bedeutung dieser Illustration gehen viel tiefer als meine Erklärungen hier, aber für mich könnte sie sich auch auf das beziehen, was ich auszudrücken versucht habe. In diesem Kontext steht die aufrecht und in Gassho stehende Person auch für das "Ja" des Herzens und unsere Hinwendung zu Buddha in unserem Herzen, wie auch für unser Bemühen, uns inmitten all der Aspekte unserer Menschlichkeit, die uns wie ein Hindernis erscheinen, auf die wahre Zuflucht auszurichten.

Wenn wir innerlich auf diese Weise verweilen, erkennen wir, dass das, was vorher von der makellosen, wahren Natur des Seins und der ewigen Liebe – die hier als Knoten der Ewigkeit dargestellt wird – getrennt schien, in Wirklichkeit nicht von ihr getrennt ist.

Mögen wir nichts von unserem Bemühen in der spirituellen Übung ausschließen, mögen wir uns von nichts, was es auch sei, abwenden.

1) *Das Vimalakirti Nirvesa Sutra*, übersetzt und herausgegeben von Charles Luk, Shambala Publications 1972, Seite 52.

2) *How to Grow a Lotus Blossom*, von Rev. Master Jiyu-Kennet, Shasta Abbey Press 1993, Tafel LVII auf Seite 136.

Auf der nächsten Seite ist eine eingescannte Kopie dieser Illustration.

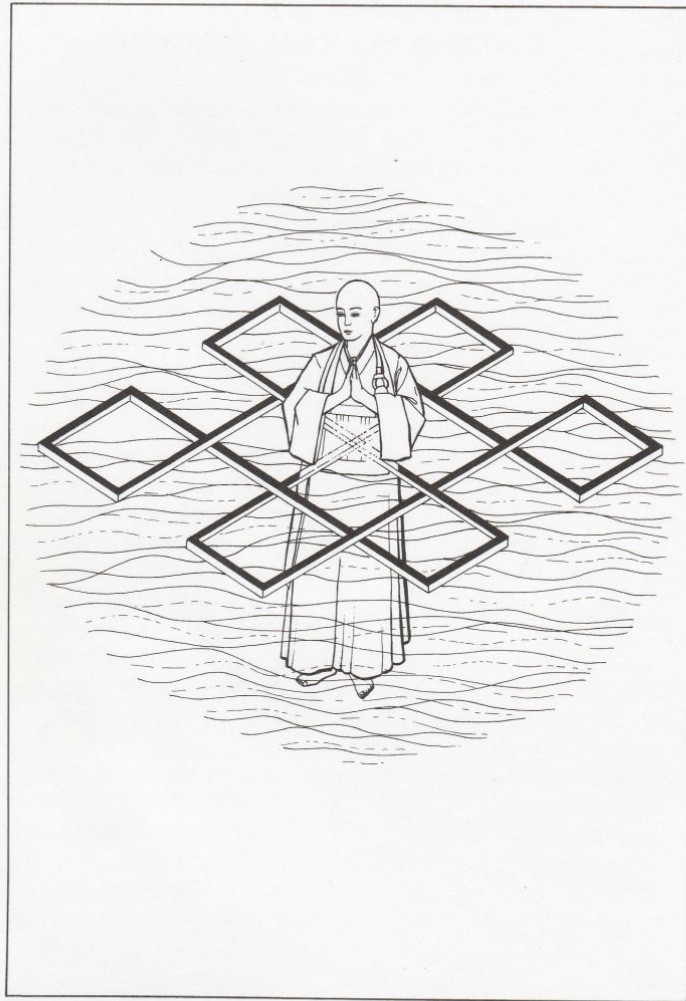


Plate LVII.