

Reines Sehen: was es ist und was es ermöglicht

Ehrw. Fuden Nessi, Dharmazuflucht Schwarzwald

Dieser Artikel ist auch in englischer Sprache im Journal des Ordens der Buddhistischen Kontemplativen (O.B.C.) erschienen.

Wir sind Andreas dankbar für seine Hilfe bei der Übersetzung aus dem Englischen.

Dem Andenken meiner Dharma-Brüder Rev. Master Jisho und Rev. Master Saido gewidmet, die vor kurzem verstorben sind, in tiefer Dankbarkeit für ihre unprätentiöse und doch so offensichtliche Liebe zu allen Wesen, und für ihr beständiger Wunsch, ihnen zu helfen.

Es gibt etwas in uns, das einfach mit Offenheit sieht, was immer auch da sein mag, ohne es ändern zu wollen, ohne ihm etwas hinzuzufügen, sich von ihm abzuwenden oder sich ein Bild von ihm zu machen. Es ist reines Sehen, ein Attribut unserer wahren Natur. Ein wesentlicher Teil der Zufluchtnahme zu Buddha, so scheint mir, ist unser Bemühen, immer wieder zu diesem offenen Sehen unseres Herzens zurückzukehren.

Wenn wir wahrnehmen, was in unserem Leben geschieht und was in uns selbst vorgeht, oder wenn wir andere oder ihr Handeln beobachten, dann wird unsere Wahrnehmung im Allgemeinen leider oft fast automatisch durch unseren denkenden Geist bestimmt. Und in der Folge ist es beinahe unausweichlich, dass der Geist Ansichten über das Wahrgenommene bildet, die sich mit der Zeit dann auch sehr verfestigen.

Die meiste Zeit über verweilen wir dann innerlich auf der Ebene dieser mentalen Konstrukte, die im Geist entstanden sind. Wir identifizieren uns mit ihnen, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein. Wir nehmen diese mentalen Konstrukte, die doch ziemlich provisorisch sind und keine absolute Realität haben, für die eigentliche Wirklichkeit und stützen uns in unserem Leben auf sie.

Natürlich erfüllt der denkende Geist eine entscheidende Funktion für uns. Es ist jedoch wichtig, dass wir innerlich auf eine Weise verweilen, die es ihm ermöglicht, sich in den Dienst unserer wahren Natur zu stellen. Das ist nur dann möglich, wenn wir unserer Aufmerksamkeit nicht ständig gestatten, sich in den mentalen Konstrukten, die unser Geist geschaffen hat, zu verlieren.

Mir ist bewusst, dass diese kurze Analyse ziemlich unvollständig ist. Ich habe nur versucht, irgendwie einen Bereich des spirituellen Trainings darzustellen, der mir zunehmend wichtig erscheint.

Hier ein persönliches Beispiel, das zeigt, wie sich das Gesagte im täglichen Leben ausdrücken kann: Vor einiger Zeit fühlte ich mich nach einer besonders anstrengenden und schwierigen Nacht am frühen Morgen verwirrt und verloren. Als ich dort im Bett lag, erschöpft von der Nacht, hatte ich einige Mühe, mein vertrautes Innenleben

wiederzuerkennen. Es fühlte sich alles ziemlich fremd an. Es wäre so einfach gewesen, dieser verstörenden Situation mit dem kritischen Geist zu begegnen und anzunehmen, dass etwas mit mir nicht in Ordnung wäre.

In diesem Zustand der Verwirrung tat ich mein Bestes, mich dem Buddha im Herzen zuzuwenden. Nach einiger Zeit wurde ich – und dies geschah fast im Hintergrund der belastenden Gefühle und verstörenden Vorstellungen, die den Vordergrund beherrschten – dessen gewahr, was einfach nur mit Offenheit sieht, was gerade da ist, ohne es zu bewerten oder zu beurteilen. Diese eingeborene Fähigkeit des bloßen Sehens nahm ich als etwas äußerst Kostbares wahr, das von einer bedingungslosen Güte durchdrungen ist. Nicht, dass diese Fähigkeit mir völlig fremd gewesen wäre, nur erkannte ich sie an diesem Morgen mit besonderer Ehrfurcht und Dankbarkeit.

Reines Sehen ist immer für uns da, und zugleich haben wir uns immer wieder dafür zu entscheiden, ihm zu folgen und nicht zuzulassen, dass es fortwährend verdeckt wird durch unsere gewohnten geistigen Reaktionen auf das, was uns im Leben gegeben wird. Wenn wir uns dabei ertappen, wie der diskriminierende Geist nach den Dingen greift, können wir die mentalen Konstrukte, die er erzeugt, sanft loslassen und hingeben. Auf diese Weise können wir uns an dem ausrichten, was die Sorgen, Selbstzweifel, Befürchtungen, Unsicherheiten und andere schwierige Geisteszustände sieht und erkennt, ohne sie zu bewerten. Dies löst den Klebstoff auf, mit dem unsere mentalen Konstrukte an unseren Gefühlen und Gedanken zu haften pflegen.

Mit der Zeit kann uns diese reine Weise des Sehens vertrauter werden. Eine Folge davon ist, dass wir uns ein bisschen weniger mit den Vorstellungen identifizieren, die der Geist erzeugt. Wir sehen sie dann als das, was sie sind: vorläufige und flüchtige Konstruktionen. Hieraus entsteht die feste Absicht, uns all dem zuzuwenden, was immer für uns erscheinen mag, und es mit Offenheit zu betrachten, ohne es allzu sehr festhalten zu wollen.

Ängste und Sorgen sind gute Beispiele für Gefühlszustände, in denen der beurteilende oder bewertende Geist die Führung übernimmt, obgleich man noch viele andere Beispiele nennen könnte, um dies zu illustrieren. Wenn Angst da ist, dann ist es so hilfreich, wenn wir einfach nur in Offenheit mit der Angst sein können, statt bei dem zu verweilen, was die Angst ausgelöst hat, und uns in den damit zusammenhängenden Vorstellungen zu verlieren. Was sich dann als erstes zeigen mag, ist oft nur die einfache, von nichts überlagerte Wahrnehmung: „Ich habe wirklich Angst“.

Manchmal können wir die Ursache der Angst in uns nicht klar identifizieren – sie kann einfach da sein als eine diffuse, aber fast alles durchdringende Angst. Wenn wir in solchen Momenten das, was in uns ist, mit einer inneren Geste des Gassho annehmen können, ohne es verändern zu wollen, dann geschieht es oft, dass hinter der bedrohlichen Angst ein bedingungsloses „Ja“ des Herzens erscheint. Wenn wir mit diesem „Ja“ verweilen, wird die Angst nach einer Weile umhüllt von unserer Absicht, Zuflucht zu Buddha zu nehmen. Das ist es, was es bedeutet, die Angst auf den Altar unseres Herzens zu legen.

Dieser Vorgang erinnert mich an etwas, das in Rev. Master Jiyus Buch „How to Grow a Lotus Blossom“ in einer Illustration zur Vierten Säule dargestellt ist, in der eine Person (hier dargestellt als ein Mönch) einige Wesen zum ewigen, heilenden Brunnen des Mitgefühls trägt 1). Eine mögliche Erklärung, was diese Wesen, die der Mönch zum Brunnen trägt, verbildlichen, ist die, dass es sich um symbolisch dargestellte Aspekte unserer selbst handelt, die in Schmerz und Verwirrung sind, und die Hilfe benötigen. In diesem Sinne können sie auch für Ängste und Sorgen stehen.

Einige Leute, die sich ganz ernsthaft auf dem Dharma-Weg üben, sprechen mir gegenüber manchmal von ihrer großen Angst davor, was mit ihnen geschehen würde, sollten die Menschen, die sie lieben, vor ihnen sterben. Sie sagen mir, dass sie zutiefst besorgt sind, wenn sie daran denken, wie allein sie sich dann auf der Welt fühlen würden. Andere sprechen von ihrer wiederkehrenden großen Sorge, dass sie dem, was im Leben und im spirituellen Training von ihnen verlangt wird, nicht gerecht werden, und dass dies etwas ist, das ihrer Absicht, das zu tun, was gut ist, oft im Weg zu stehen scheint.

Unsere Ängste und Sorgen sind oft sehr verständlich und menschlich. Es ist aber wichtig, diesen mächtigen Gefühlen nicht einfach sofort durch etwas entgegenzuwirken, was uns in der Vorstellung als positives Gegengewicht dient. Wenn wir stattdessen bereit sind, bewusst und mit einem offenen Herzen mit all diesen Gefühlen hier zu sein, gewährt dies oft einen Zugang zu etwas, was nicht von diesen schwierigen inneren Zuständen berührt wird.

Was dann erscheint, ist schwer in Worte zu fassen. Die Ängste und Sorgen mögen immer noch da sein, und zugleich nimmt etwas in uns intuitiv etwas wahr, was nicht durch diese Gefühle gebunden ist. Wir erkennen – und das ist so befreiend – das, was in keiner Weise von flüchtigen Gefühlszuständen oder Umständen abhängig ist. Es ist unsere Wahre Zuflucht. Es ist das, was dem, was in uns Hilfe braucht, Heilung bringt, wenn wir uns ihm zuwenden.

Aus dieser Perspektive sehen wir die schwierigen Facetten unseres Lebens und die schmerzhaften Gefühle und Gedanken, welche sie in uns hervorrufen, in einem anderen Licht. Die Schwierigkeiten und das Leiden werden nicht mehr als etwas empfunden, was eine eigenständige Existenz hat, getrennt von der grundlegenden Güte im Dasein. Diese veränderte Perspektive hilft uns, sich dem, was in uns ist und was uns im Leben gegeben wird, zuzuwenden, statt sich von ihm abzuwenden, selbst, wenn es von viel Leid durchdrungen ist. Sie hilft uns auch zu erkennen, dass uns nichts jemals von unserer Wahren Zuflucht trennen kann.

In Zusammenhang mit all dem habe ich manchmal daran gedacht, was in der Schrift des Avalokiteshwara Bodhisattva ausgedrückt wird. Die Schrift erwähnt alle möglichen, sehr gefährlichen Situationen, in denen Wesen sich befinden können. Sie spricht dann davon, dass wir vor allem Kummer und allen Sorgen geschützt werden, und dass alles Leid, das durch Geburt, Alter, Krankheit und Tod entsteht, vergeht, wenn wir Avalokiteshwara anrufen und uns ihr anvertrauen.

Für mich steht dies auch in Verbindung mit dem, was ich auszudrücken versucht habe: Wie bedrohlich die Umstände, in denen wir uns im Leben befinden können, auch sein mögen, wie schwierig auch immer das sein mag, was jetzt in uns ist - wenn wir das Leid bereitwillig annehmen und uns der wahren Zuflucht in unserem Herzen zuwenden, dann kann sich das Mitgefühl, das Leben und Tod innewohnt, uns offenbaren.

Wenn wir uns an dem reinen Bewusstsein ausrichten, so hat das nicht nur einen tiefgründigen Einfluss darauf, wie wir das wahrnehmen, was in uns ist. Mit der Zeit können wir auch das, was mit unseren Mitmenschen geschieht, von einer wahreren und reineren Perspektive aus sehen, als wir es zuvor gewohnt waren. Wenn wir dann über andere nachdenken, so tun wir es mit mehr Empathie und Verständnis. Wenn wir ihnen begegnen, sehen wir nicht einfach nur die mentalen Bilder, die wir uns von ihnen gemacht haben, sondern sehen sie von einer tieferen Stelle aus, die ihre grundlegende und auch individuelle Kostbarkeit erkennt.

Es ist etwas so Kostbares, wenn jemand andere auf diese Weise betrachtet. Als ich in der Vergangenheit Zeit mit Rev. Master Jisho und Rev. Master Saido verbrachte, die beide vor kurzem verstorben sind, konnte ich oft miterleben, wie sich diese Weise zu sehen so deutlich in ihrem sehr liebevollen Umgang mit anderen Menschen ausdrückte.

1) Rev. Master Jiyu-Kennett. *How to Grow a Lotus Blossom*, (Mt Shasta, CA: Shasta Abbey Press, 1993) p. 146.