

Vertrauen in der Dunkelheit

Ehrw. Clementia Will – Dharmazuflucht Schwarzwald

Dunkelheit zu erfahren ist ein Teil meines Lebens. Den Grund dieser Dunkelheit kann ich meistens nicht spezifisch erkennen. Und dennoch erschien sie mir oft als etwas sehr Reelles. Die Sicht in dieser Dunkelheit war oft sehr getrübt und „nach unten“ gerichtet, und kann dies heute noch sein. In diesem Zustand ist es so, als ob man in dieser trüben Dunkelheit feststecken würde.

Zu einem Zeitpunkt in meinem Leben entschied ich mich, der Hilfe des Dharmas voll und ganz zu vertrauen. Diese Entscheidung müssen wir jedes Mal wieder neu treffen, wenn Dunkelheit für uns da ist. Es ist nicht so, dass eine Person Vertrauen besitzt und die andere Person nicht. Wir müssen uns alle diesem Vertrauen anschließen. Mit der Zeit wird dadurch das Vertrauen genährt.

Im Laufe der Jahre und der Übung waren dann auch deutlicher Phasen des Lichtes da, in denen mir keine Trübung sichtbar war. Ich nahm jetzt die Dunkelheit jedoch als etwas wahr, das im Gegensatz zum Licht steht. Deshalb habe ich sie dann abgelehnt und innerlich gegen sie angekämpft, oder bin in dem Trüben versunken. Mit der Zeit wurde es mir jedoch möglich, mich nicht mehr so fest weder an die Dunkelheit noch an das Licht zu klammern, und stattdessen alles, was erschien, so gut es mir möglich war hinzugeben. Dadurch konnte sich meine Sicht der Welt der Erscheinungen als etwas Festes und Unveränderliches ein wenig aufweichen, und etwas von der Buddha-Natur konnte hindurchscheinen.

Heute weiß ich, dass die Dunkelheit nicht etwas Substantielles ist. Sie ist wie ein Schatten im Licht. Und wenn wir bereit sind wirklich hinzuschauen, erkennen wir das Wahre Licht, das durch die Schatten hindurchscheint. Dennoch sind wir durch unsere Gewohnheiten, Erfahrungen und Sichten so geprägt, dass diese Schatten immer noch viel Einfluss auf uns haben können. Es braucht unsere andauernde Bereitschaft, „darüber hinauszugehen“, um zur Läuterung der Schatten beizutragen. Im Weiteren möchte ich hier über verschiedene Aspekte unserer Übung in diesem Bereich schreiben.

Unser Bemühen

Wenn wir Dunkelheit empfinden – sei dies auch nur in kleinen Verengungen in unserem Alltag –, müssen wir uns entscheiden, ob wir dem, was unser Geist uns in solchen Zeiten vorspiegelt, glauben und daran festhalten, oder ob wir der Lehre Buddhas vertrauen, uns öffnen, unserem Wahren Herzen folgen und bereit sein möchten, das Gute zu tun. Wenn wir dabei die Tugendregeln in unserem Herz behalten, werden sie uns immer in eine Richtung der Aufweichung und Öffnung unseres Herzens führen.

Die Enge und Dunkelheit sind mit Gefühlen verbunden, die sich über sehr lange Zeit hinweg durch bestimmte Erfahrungen, und unsere Reaktionen darauf, geprägt haben. Die

Dunkelheit erscheint uns dadurch als sehr solide und persönlich. So braucht es ein aktives Bemühen von uns, den Schatten nicht einfach zu glauben, uns nicht weiterhin in sie hinein zu verfestigen, und so letztendlich nach unten zu schauen. Wir müssen uns und die Schatten vollkommen Buddha, dem, was Wahr ist, und der Meditation anvertrauen.

Im Folgenden nun ein Beispiel, wie sich dies in einer einfachen, alltäglichen Situation für uns ausdrücken kann: Eine uns nahestehende Person sagt etwas zu uns, wodurch wir uns missverstanden, nicht genug wahrgenommen oder nicht geschätzt fühlen. Dies kann aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen und Prägungen sehr starke Gefühle in uns hervorrufen. In dem Moment muss ich mich zunächst entscheiden, innerlich still damit zu sein und meine Gefühle nicht zu veräußerlichen, indem ich zum Beispiel vorwurfsvoll antworte.

Doch damit hört es nicht auf. Ich kann meine Gefühle eigentlich nicht völlig unterdrücken, so sehr ich es auch willentlich versuche. Wenn ich offen und ehrlich mir selbst gegenüber bleibe, so spüre ich in dieser Situation eine Verengung meines Herzens. Wenn ich achtsam genug bin, kann ich erkennen, dass diese Verengung meine Reaktionen und Antworten dieser Person gegenüber, sei dies auch nur in subtiler Weise, färbt.

Es braucht also noch mehr von mir: Um dieser Verengung des Herzens zu helfen, dass sie wirklich aufgeweicht wird, muss ich mich darum bemühen, sie dem „Altar meines Herzens“, Buddha, anzuvertrauen. In voller Akzeptanz, ohne mich oder die andere Person zu bewerten oder zu verurteilen. Wenn wir bereit sind, in diesem Sinne Verantwortung für das zu übernehmen, was in uns erscheint, kann eine tiefe Läuterung des Herzens geschehen. Wenn wir vertrauter werden mit diesem Prozess, wächst unsere Bereitschaft, dem, was Läuterung sucht, zu helfen.

Inmitten des Zustandes der Enge und von der Sicht aus, dass es da eine permanente, eigenständige „Ich“-Entität gibt, scheint es fast unmöglich zu sein, nicht an dieser Sicht festzuhalten oder darüber hinauszugehen. Denn dieses individuelle „Ich“ fühlt sich schnell bedroht unter dem Einfluss von Vorstellungen, Bewertungen und vergangener Erfahrungen, die ihrerseits leicht zu Angst und Zweifeln führen. Doch wenn wir uns Buddha anvertrauen, wird es uns möglich, über dieses individuelle „Ich“ hinauszugehen.

Dies heißt aber nicht, dass all die Gefühle und Gedanken, die den Zustand der Enge und Dunkelheit ausgelöst haben, sich gleich vollständig auflösen. Diese Gefühle und Gedanken bedrängen uns immer noch. Doch wir glauben nicht mehr an sie, als wären sie alles, was ist, und unsere Wahrnehmung von ihnen als etwas Solides weicht sich allmählich auf. Dadurch wird es möglich, dass etwas von unserer Wahren Natur durchscheinen kann. Es entsteht ein wahres Vertrauen, ein Erkennen und Wissen des Herzens um die Wahre Zuflucht. Dies ermöglicht es uns, in voller Akzeptanz und offen da zu sein, inmitten der Gefühle und Gedanken der Enge. Wenn wir nur das Haften an all unsere mentalen Welten sein lassen und uns anstelle dessen nach innen, an die Wahre Zuflucht unseres Herzens, wenden, und vertrauen, wird uns das Wahre und Gute helfen und führen.

Wenn wir durch unsere eigene Erfahrung und unsere Übung mehr vertraut werden mit der Dunkelheit und damit, wie das Leid eigentlich entsteht – und wie wir innerlich verweilen können, damit dem geholfen wird – verstehen wir manchmal auch das Leid anderer besser. Mitgefühl erwacht so, und es wird möglich, offener für andere da sein.

Ausharren

In Zeiten von Dunkelheit kann es uns so erscheinen, als ob die Verbindung zu Buddha, und das Wissen darum in unserem Herzen, nicht mehr da zu sein scheinen. Gerade dann ist das Vertrauen auf dem Dharma-Weg, in die Meditation und in unsere Übung ein so wichtiger Aspekt unseres spirituellen Lebens. In der Sangha können wir zudem Hilfe in solchen Zeiten erfahren durch die Menschen, die uns vorausgegangen sind oder mit uns gehen. Sie unterstützen uns durch ihr Beispiel und ihre Beständigkeit in der Übung.

Wenn wir uns inmitten von tiefer Dunkelheit befinden, kann dies uns an eine Grenze bringen, wo es uns klar vor Augen gebracht wird, dass wir mit den Kapazitäten unseres selbstbezogenen „Ichs“ einfach nicht weiterkommen. Wenn wir dafür offen sind, veranlasst uns dies oft, Zuflucht zu nehmen, um Hilfe zu bitten, und uns hinzugeben. Jedes Mal, wenn wir Dunkelheit erfahren, gibt uns dies die Gelegenheit, uns inmitten dessen um ein richtiges inneres Verweilen zu bemühen und dadurch die Dunkelheit mehr und mehr zu durchdringen, und mit der Zeit das, was Wahr ist, zu erkennen.

Es ist wichtig, dass wir nicht erwarten, dass das Wahre Licht sofort durch die Dunkelheit hindurchscheint, und dass wir es sofort erkennen werden. Es geht nicht darum, irgendetwas zu erlangen. Es geht darum, dass wir bereit sind, allem, so wie es sich zeigt, zu helfen. Wir tun dies, indem wir uns an die Wahre Zuflucht wenden. Wie dem dann geholfen wird, liegt nicht an uns. Die Hilfe kommt von der Buddha-Natur alleine. Es braucht dazu unser Ausharren, Vertrauen, unsere Geduld und vollkommene Akzeptanz. Wenn wir inmitten von dem, was schwierig ist, inmitten von Dunkelheit und Unwissenheit, still sind und alles hingeben, weicht sich das, was uns zunächst so solide, fest und reell schien, mit der Zeit auf – auch wenn es sehr lange dauern mag

Akzeptanz inmitten der dunklen Wolke

Die ersten ein bis zwei Jahre nach meiner Ordination befand ich mich innerlich nahezu die ganze Zeit wie unter einer dunklen Wolke. Was immer ich auch versuchte, es schien mir, dass kein Licht durch diese dunkle Wolke hindurchschien. Sie war mir über viele Jahre meines Lebens so vertraut geworden, dass ich wusste, dass letztendlich nichts anderes als der spirituelle Weg wahrhaft helfen würde, um ihr zur Läuterung zu verhelfen.

Durch die beständige Übung zeigte sich diese Wolke nun jedoch noch viel klarer und auf andauernde Weise. Ich konnte dem nicht anders helfen, als in Vertrauen Schritt für Schritt, Tag um Tag, mich weiter zu üben. Und die Wolke und alle Gefühle und Gedanken, die damit einhergingen, dem Prozess der Meditation und der Übung anzuvertrauen. Irgendwann

konnte ich dann durch diese dunkle Wolke hindurch etwas Licht sehen. Manchmal war das Licht heller oder dunkler, manchmal war nur Licht da, dann wieder nur Dunkelheit.

Was geschah in all den Jahren und immer noch geschieht, ist, dass ich diese dunkle Wolke immer besser kennenlerne; wie sie entsteht, aus was sie sich zusammensetzt, und wie es geschieht, dass das Wahre Licht hindurchscheint. Das Wichtigste für mich dabei ist, dass sich die Angst und die Bedrohung, die durch diese Wolke entsteht, aufgeweicht hat. Dadurch entstand wirkliche Akzeptanz, inmitten der Dunkelheit zu sein und zu vertrauen.

Volle Akzeptanz und das Ausharren in der Dunkelheit ist ein so wichtiger Teil unserer spirituellen Übung, den wir nicht umgehen können und nicht versuchen sollten zu umgehen. Die Lehre wird sich dann in diesem Prozess für uns auf natürliche Weise entfalten. Indem wir erkennen, dass wir keine Selbstbilder aufrechterhalten müssen, wird es uns besser möglich, diese einfach sein zu lassen. Wenn dies geschieht, kann sich unser Blick vertrauensvoll, positiv und akzeptierend nach oben richten, wie auch immer unsere mentale Welt im Moment aussehen mag. Wenn wir dies in einem Bereich, der uns sehr stark prägt, lernen, so wirkt sich diese Erkenntnis auf unser ganzes spirituelles Leben aus.

Allein sein mit ...

Wenn wir uns in Dunkelheit befinden und nach nichts greifen – weder nach irgendetwas in unserem Geist oder etwas, das uns von „außen“ Halt geben könnte – kann es allerdings sein, dass wir ein ausgeprägtes „allein sein“ erfahren. Nichts kann zwischen uns und dem Ewigen stehen. In die Verbindung zu unserer Wahren Natur können wir nur alleine kommen. Niemand, weder unser Meister noch irgendwelche Person, möge sie uns noch so nahe stehen, kann diesen Schritt für uns tun. Wir müssen dieses „alleine sein“ aushalten und weiterhin still darin verharren, denn darunter liegt die Wahre Zuflucht.

In diesem „allein sein“ ist es wichtig, dass wir in unserem Herzen aktiv um Hilfe bitten und Hilfe suchen. Dies geht mit einem tiefen, bereitwilligen Hören einher. Es ist ein Hören auf das, was sich aus unserem Wahren Herzen heraus zeigt, anstelle uns in unseren Vorstellungswelten hinein zu verfestigen und diesen zu glauben. Und es benötigt dann auch unsere Bereitschaft, dem, was sich aus der Buddha Natur heraus zeigt, zu folgen und in unseren Handlungen Ausdruck zu geben!

Die Umwandlung

Die Welt der Erscheinungen an sich, auch das Dunkle und Leidvolle, ist niemals getrennt von der Buddha-Natur. Die Erscheinungen sind nicht so solide und wahr, wie wir tendieren zu glauben. Dies erkennen wir, wenn unser „Ich“ nicht mehr so fest an den Erscheinungswelten klebt und dadurch unsere verwirrte Sicht von ihnen aufrecht hält. Dann erkennen wir, wie das Licht Buddhas durch alle Erscheinungswelten hindurchscheint, und wir können „da“ sein, in Verbindung mit diesem Licht, inmitten von Leid sowie von tiefer Freude.

Wir brauchen dann nicht mehr gegen die Dunkelheit anzukämpfen und sie als etwas wahrnehmen, das nicht gut oder falsch ist. Wir befinden uns immer, auch mit dem Dunkelsten in uns, in den „Händen Buddhas“. Besonders wichtig ist hierbei auch, dass wir uns nicht selber verurteilen. Buddha wird uns niemals ablehnen, wenn wir uns mit einem um Hilfe suchenden Herz an ihn wenden. Wenn wir anfangen, dies zu verinnerlichen, kommt es zu einer Umwandlung unserer Sicht und Wahrnehmung.

Wenn wir uns nicht mehr als völlig separat und abgetrennt von allem anderen sehen, wird die Angst um unser individuelles „Ich“ – das sich in der Folge bedroht, nicht geschätzt oder nicht genügend wahrgenommen fühlt, sich verteidigt oder von anderen abgrenzt – weniger. Und wir empfinden auch ein klareres Mitgefühl für uns und alle Wesen. Wir erkennen mehr und mehr die Buddha-Natur, die dem Dasein und allen Wesen zugrunde liegt.

Wahren Frieden finden wir, wenn wir zur Erkenntnis erwachen, dass es eine Zuflucht gibt, die unveränderlich und beständig ist. Diese Zuflucht liegt inmitten von Dunkelheit und Leid, sowie von Licht und dem, was uns Freude bringt. Wenn das Licht Buddhas in unserem Herzen erscheint, entsteht tiefe Dankbarkeit für dieses Juwel. Wenn sich das Schwierige und Dunkle, unsere leidvollen Tendenzen und das Karma, das um Hilfe und Läuterung sucht, dann wieder zeigen, liegt es jedes Mal aufs Neue wieder an uns, ob wir nach „oben“ schauen, vertrauen und das Licht Buddhas suchen.