

Das Licht, das uns nie verlässt

Ehrw. Fuden - Dharmazuflucht Schwarzwald

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

Wenn in unserem Leben die Absicht, die Wahre Zuflucht in unserem Herzen zu finden, an oberster Stelle steht, wenn es dies ist, was für uns wirklich zählt, dann werden wir die Buddha-Zuflucht immer wieder erkennen, sowohl jetzt als auch in der Zukunft. Selbst, wenn es Zeiten gibt, in denen wir sie völlig aus den Augen verlieren, wird sie sich uns immer wieder zeigen.

Bei vielen Gelegenheiten in der Vergangenheit, wenn das Leben schwierig war für mich, erkannte ich letztendlich mit tiefer Dankbarkeit, dass die unvergängliche Zuflucht immer für uns da ist, und dass wir ihrer immer und immer wieder gewahr werden, wenn wir uns nur bemühen, uns ihr zuzuwenden.

Manchmal war zu solchen Zeiten dann der Herzenswunsch in mir, dass all die Wesen, die sich in einem Zustand viel tieferen Leidens befinden, als ich es jemals erfahren habe, diese Zuflucht auch erkennen, denn dadurch entsteht in uns ein tiefes Vertrauen in das Dasein und die ihm innewohnende Güte.

Alles im Leben ist vergänglich – die ewige Zuflucht ist es nicht. Mit der Zeit erkennen wir, dass die vielen Aspekte unseres Lebens, auf die wir uns gestützt und an denen wir vielleicht stark festgehalten haben, vorübergehender Natur sind und deshalb keine beständige Zuflucht für uns sein können. Einige dieser Aspekte unseres Lebens mögen tatsächlich ein sehr wertvoller Teil unseres menschlichen Daseins sein. Wenn wir sie jedoch für unsere letztendliche Zuflucht halten und verzweifelt an ihnen festhalten, dann verwandeln wir sie in etwas, das wahrscheinlich Leiden schafft, und dies nicht nur für uns selbst. Ein Beispiel hierfür sind menschliche Beziehungen.

Wenn wir stattdessen Zuflucht zu Buddha in unserem Herzen nehmen und dies die Grundlage dafür ist, wie wir dem begegnen, was uns im Leben gegeben wird, Grundlage dafür, wie wir unserer Verantwortungen gerecht werden, dann wissen wir das, was uns Freude und Erfüllung bringt, umso mehr zu würdigen. Zugleich vermögen wir es eher, empfänglich und offen für das zu sein, was das Leben uns bringt, selbst, wenn es etwas Schwieriges ist, etwas, das nicht dem entspricht, was wir uns wünschen. Den Widrigkeiten mit Akzeptanz und Offenheit begegnen zu können, ist ein Juwel im spirituellen Leben.

Was dann erscheint, ist ein bedingungsloses „Ja“ gegenüber dem, was jetzt für uns da ist, wie immer es aussehen mag. Etwas in uns weiß dann, dass alles gut ist, wie fordernd unsere gegenwärtigen Lebensumstände auch sein mögen, wie schwierig unser Innenleben auch gerade sein mag. Ich sehe dieses ursprüngliche „Ja“ gegenüber dem, was jetzt für uns da ist, als einen der wirklich wichtigen Eingangstore zum Dharma an. Wenn es da ist, kann der Buddha uns lehren. Das Leben kann uns lehren. Unsere Mitmenschen können uns lehren.

Was dieses, aus der ursprünglichen Reinheit unseres Herzens erscheinende „Ja“ vor allem verdeckt, ist meist unsere Erwartung, dass unser Leben, einschließlich unseres Innenlebens, so sein sollte, wie wir es uns wünschen; es ist das daraus resultierende Sich-abwenden von dem und Ablehnen dessen, was nicht mit unseren Wünschen übereinstimmt. Dies geschieht oft auf eine subtile Weise, die wir nicht unbedingt leicht erkennen.

Die Wahre Zuflucht, von der ich gesprochen habe, kann sich manchmal – bildhaft gesprochen – als ein kleines Licht manifestieren, welches wir wahrnehmen, wenn wir uns nach innen wenden, und welches durch das, was zunächst nur als ein Hindernis schien, hindurchscheint. Meine Meisterin Reverend Master Jiyu lehrte uns, dass wir dieses kleine Licht unserer wahren Natur selbst in der größten Dunkelheit finden können, wenn wir nur aufrichtig danach suchen. Wir können es nicht selbst willentlich erzeugen, doch wir können uns ihm zuwenden und es um Hilfe und Führung bitten.

Es gibt Zeiten in unserem Leben, in denen wir es völlig aus den Augen verlieren können. Zeiten, in denen unsere gesamte innere Landschaft von Verwirrung und verstörten Gefühlen erfüllt zu sein scheint, welche eine Reaktion auf äußere Schwierigkeiten sein mögen, denen wir im Leben begegnen. Doch selbst in solchen Zeiten können wir uns bemühen, uns Buddha in unserem Herzen zuzuwenden. Schon die Absicht, dies zu tun, ist sehr wertvoll.

Manchmal haben mir Menschen, die sich in sehr schwierigen Situationen und inneren Zuständen befunden haben – zum Beispiel, wenn das, was ihnen tiefe Erfüllung in ihrem Leben gegeben hat, plötzlich weggefallen war und nicht mehr für sie da war –, gesagt, dass, wenn sie mitten in der Not ihren Blick nach innen gewendet und wirklich um Hilfe gebeten haben, dieses Licht unerwarteter Weise plötzlich wieder da war, und mit ihm ein grundlegendes Vertrauen in das Dasein.

Ich selbst kann mich an Zeiten in herausfordernden Situationen in meinem Leben erinnern, in denen ich in einem Zustand tiefer Erschöpfung zur Abendmeditation gegangen war, und zunächst angesichts der leer und hoffnungslos erscheinenden inneren Landschaft fast nichts da war als eine alles durchdringende Angst. Trotzdem machte ich weiter und vertraute mich so gut ich es vermochte der Meditation an, obgleich die innere Landschaft weiterhin öde war. Plötzlich, manchmal erst gegen Ende der Meditationsperiode, war das kleine Licht wieder da und schien durch die Not hindurch, fast auf eine unerklärliche Weise. Immer, wenn das geschieht, ist dies eine Bestätigung dessen, was uns im Leben am wichtigsten ist.

Bei solchen Gelegenheiten dachte ich manchmal an den Vers in der Litanei des Großen Erbarmungsvollen: „O Großer Sieger, ich halte fest, ich harre aus!“. Wie wichtig ist es, auszuhalten und weiterzumachen, wenn wir uns verloren fühlen, und nicht aufzugeben oder uns der Verzweiflung hinzugeben. Je öfter unser Herz das erkennt, was durch unsere Verwirrung und unser Gefühl der Hilflosigkeit hindurchscheint, desto vertrauter werden wir damit. Und obwohl unsere inneren Schwierigkeiten immer noch da sein mögen, erscheinen sie doch viel weniger bedrohlich.

Um auf das „Ja“ des Herzens zu allem, was uns gerade im Leben gegeben wird, zurückzukommen: Wenn wir dieses reine „Ja“ zulassen, ermöglicht dies auch, jegliche Schatten zu erkennen, die sich in unserem Geist in Zeiten der Verwirrung gebildet haben mögen, und sie als das zu sehen, was sie sind. Wenn wir leiden und unser Innenleben desolat ist, kann es geschehen, dass etwas uns glauben machen möchte, dass es bestimmte Dinge in uns gibt, welche es uns unmöglich machen, dem, was in der spirituellen Übung und im Leben von uns erwartet wird, gerecht zu werden. Dass wir einfach nicht gut genug sind.

Es ist sehr wichtig, dass wir durch diese Schatten hindurchsehen und sie als das erkennen, was sie wirklich sind: verwirrte Sichten, welche irgendwann in unserem Geist entstanden sind. Wenn wir ihnen weiter Glauben schenken, begeben wir uns oft in eine Sackgasse, die zu noch mehr Leid in unserem Leben führt. Doch wenn dieses offene und unbedingte Ja in uns erwacht ist, kann die trügerische Natur dieser verblendeten mentalen Konstrukte erkannt werden, und wir können sie mit Vertrauen hingeben. Letztendlich – um ein etwas abgeändertes Zitat aus dem Lotus-Sutra zu gebrauchen – sind solche geistigen Konstrukte wie Frost, der schmilzt, sobald die Sonne des offenen, mitfühlenden Sehens auf ihn scheint.

Wenn wir erkennen, dass diese und andere Schatten, welche in unserem Geist entstanden sein mögen, nicht so real sind, wie wir gemeint haben, kann oft auch Reue in uns entstehen. Zum Beispiele Reue für all die Zeiten, zu denen wir an diese Schatten und andere verblendete Ansichten geglaubt haben, und für die Handlungen von Körper, Sprache und Geist, welche daraus entstanden sind. Diese Reue ist etwas sehr Positives, etwas, das mit einem offenen Herzen einfach das Leid, das verursacht wurde, erkennt und es bedauert, aber ohne jegliche Selbstbeschuldigung. Sie ermöglicht uns, den Blick wieder nach oben zu richten, und unserer kostbaren Absicht zu vertrauen, unser Bestes im Leben zu geben und weiterzugehen.

Das Ja in unserem Herzen zu dem, was jetzt für uns da ist, übt nicht nur eine Wirkung auf unser Innenleben aus. Es hat ebenso einen definitiven Einfluss auf die Art und Weise, wie wir unsere Mitmenschen wahrnehmen und ihnen begegnen. Es öffnet unser Herz ihnen gegenüber und lässt uns ihr Leid auf eine viel empathischere Weise sehen, statt sie wegen der Schwierigkeiten, die sie durchmachen, und die uns bis dahin vielleicht geärgert haben, kritisch zu betrachten.

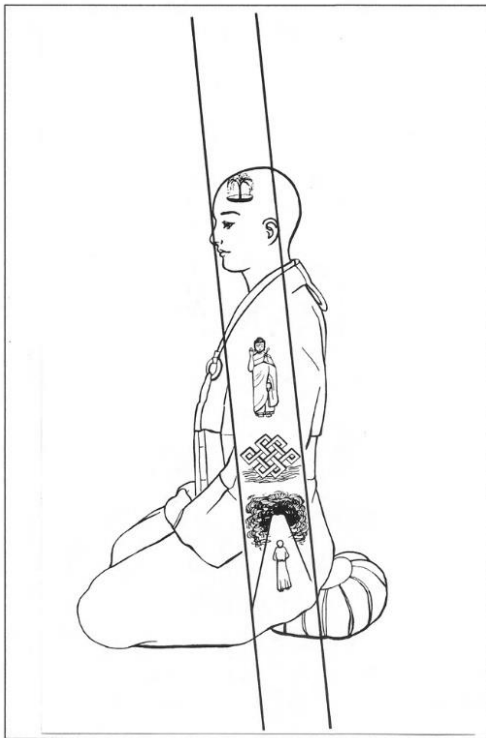
So erkennt etwas in uns, dass es nicht nur zu unserem Wohl geschieht, wenn wir unserem eigenen Leid und den Widrigkeiten in unserem Leben mit einem offenen Herzen begegnen, sondern letztlich auch zum Wohl anderer Wesen. Herzenswünsche für das Wohl anderer können dann oft auf natürliche Weise in uns aufkommen, auch für jene Wesen, die gerade Zustände großen Leidens durchmachen.

Wohin solche Herzenswünsche führen können, das drücken manche Mahayana-Schriften in einer direkten und zugleich tiefgründigen Weise aus, so wie in diesem Gelübde: „Mag ich denen, die ohne Zuflucht, ohne Unterstützung und Hilfe sind, ihre Unterstützung, ihre Hilfe und ihr Freund sein.“ Diese Gelübde sind ein Ausdruck des Lichts unserer Buddha-Natur und können uns in unserer Übung sehr inspirieren.

Die verschiedenen Aspekte der spirituellen Übung, die ich hier angesprochen habe, sind für mich auch im Buch „How to Grow a Lotus Blossom“ meiner Meisterin, Rev. Master Jiyu, enthalten, und zwar im Kapitel über die fünf Säulen oder Pfeiler (1).

Was sie uns in den Kapiteln über die fünf Lichtpfeiler lehrt, geht so viel tiefer und ist so viel umfassender als die wenigen Aspekte, die ich hier versucht habe zu umreißen. Weil aber die Lehre von den fünf Pfeilern stets so wichtig für meine Übung gewesen ist, möchte ich das, was ich hier geschrieben habe, in den Kontext von Rev. Master Jiyus Lehre stellen.

Unten findet sich eine grafische Darstellung der fünf Säulen. Der fünfte Pfeiler, der die ganze Abbildung von unten bis oben durchquert, enthält die anderen vier Pfeiler, welche hier durch vier Bilder oder Symbole dargestellt werden. Nach meinem Verständnis umfasst der fünfte Pfeiler unser ganzes spirituelle Leben mitsamt seiner wahren Quelle.



Das Bild am unteren Rand der Darstellung zeigt ein Wesen, das nach oben zu einer schwarzen Wolke blickt. Ein Lichtstrahl bricht durch eine winzige Öffnung in der Wolke hindurch. Für mich steht das Bild für unser fortwährendes Bemühen, uns der ewigen Zuflucht zuzuwenden, um ihre Führung zu bitten, und in unserem Leben die Absicht, Zuflucht zu Buddha in unserem Herzen zu nehmen, an oberste Stelle zu setzen. Auf diese Weise kann das Licht unserer wahren Natur allmählich durch die Wolke der Verwirrung hindurchscheinen.

Unmittelbar über diesem Bild findet sich ein Symbol, das auf Reue hindeutet. Es zeigt eine dunstige Wolke, die den Knoten der Ewigkeit enthält. Obgleich der Prozess der Reue über die Aspekte, die ich in diesem Artikel erwähnt habe, weit hinausgeht, beinhaltet er sowohl die Einsicht, dass die in unserem Geist entstandenen Schatten nicht feste Realität haben, die wir ihnen verliehen haben, als auch das Bereuen dieser Schatten und all jener

Fehler, welche wir in der Vergangenheit infolge verwirrter Ansichten gemacht haben mögen. Reue hilft uns zu erkennen, dass uns in Wahrheit nichts von der ewigen Liebe trennt, welche in diesem Symbol als Knoten der Ewigkeit dargestellt wird.

Darüber findet sich die Zeichnung eines Buddhas, welcher auch unsere Wahre Zuflucht darstellt, die Quelle der letztendlichen Hilfe, die wir im Leben erhalten. Wenn wir der Führung unserer Wahren Zuflucht folgen, werden die Ursachen unseres Leidens geheilt. Alle Aspekte des Dharma, einschließlich der buddhistischen Tugendregeln, kommen von diesem Ort. Indem wir uns dem Buddha in unserem Herzen zuwenden, entstehen in uns tiefes Vertrauen und Akzeptanz all dessen, was uns im Leben gegeben wird.

Das letzte Symbol am oberen Bildrand ist ein Springbrunnen. Rev. Master Jiyu hat uns eine tiefgründige Beschreibung des spirituellen Brunnens der Liebe gegeben, die unserer Wahren Natur innewohnt. Wie ich in diesem Artikel darzustellen versucht habe, drückt dieser Brunnen für mich zudem aus, dass das Verdienst, welches durch unsere fortwährende Zufluchtnahme zu Buddha und durch die Ausrichtung unserer Handlungen am Dharma entsteht, mit der Zeit wie ein Brunnen fließt. Dies schließt auch ein, das Verdienst unserer spirituellen Übung allen Wesen darzubringen. Mögen wir ihnen ein wahrer Freund sein.

- 1) P.T.N.H. Jiyu-Kennett, *How to Grow a Lotus Blossom, or How a Zen Buddhist Prepares for Death*, Plate LX: The Fifth Column – The Buddha Within, Seite 150. Shasta Abbey Press, 1977.