

Kurze Notizen zu den Themen Zuflucht und Bodhicitta

Auszüge aus den Belehrungen vom 7. Und 8. Mai 2009 am DrzewoZycia Center, Stettin, Polen

JAMES LOW

Transkribiert von Bartek Czajkowski

Ediert von Sarah Allen und James Low

Übersetzt ins Deutsche von Vera Neuroth

Inhalt

Was schützt uns und wovor müssen wir uns schützen?.....	1
Wir brauchen Schutz vor uns selbst.....	2
Am Leben zu sein bedeutet, in Verbindung zu sein.....	4
Bei Bodhisattva-Aktivitäten geht es darum, mit der Welt in Verbindung zu stehen.....	5

Was schützt uns und wovor müssen wir uns schützen?

Im Buddhismus beginnen wir unsere Praxis damit, bei Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu suchen, also bei demjenigen, der erleuchtet ist, in seinen Lehren und bei seinen Gefolgsleuten, die erwacht sind. Die Notwendigkeit, Zuflucht vor der allem zugrunde liegenden Unsicherheit unserer gegenwärtigen Situation zu suchen, wird deutlich, wenn wir uns überlegen: *„Mein Leben ist nicht so, wie ich es gerne hätte. Ich habe Schwierigkeiten und Probleme, mit denen ich nicht fertigwerde.“* In diesem Moment erkennen wir sowohl unsere eigene Inkompetenz, unseren Mangel, als auch die Macht der Welt.

Im Hinblick auf unsere Identifikation mit diesem Körper aus Fleisch und Blut sind wir klein und verwundbar. Wenn wir ohne aufzupassen die Straße überqueren, wird ein Auto, ein großer metallener Gegenstand, der sehr rasch unterwegs ist, unseren Körper überfahren und vernichten. Einen Körper zu haben bedeutet, verwundbar zu sein. Es gibt Babys, die im Mutterleib sterben, andere kommen bei der Geburt ums Leben. In armen Ländern sterben viele Kinder bereits im ersten Lebensjahr. Selbst wenn wir im Augenblick noch am Leben sind, weiß keiner von uns, wie lange wir es noch sein werden. Wir können nicht abschätzen, ob wir für unsere alten Tage etwas auf die Seite legen oder uns lieber einfach jetzt eine gute Zeit machen sollen. Wir müssen so tun, als ob etwas der Fall wäre, aber in Wirklichkeit wissen wir nichts. Wir wissen nicht, wie lange wir gesund sein werden. Wir werden älter und stellen fest, dass eine immer größere Zahl unserer Freunde krank wird; sie bekommen Krebs, Herzleiden, Schlaganfälle und Ähnliches.

www.simplybeing.co.uk © James Low

Der Buddha beschrieb die Kernpunkte unseres Lebens als Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Er wies auf diese scheinbar offensichtlichen, simplen Tatsachen hin, weil er erkannt hatte, dass sie oft übersehen werden. Diesbezüglich hat sich seit seinen Tagen nichts geändert. Uns eignet immer noch die gleiche Phantasielosigkeit: wir sehen, dass andere Menschen krank werden und denken uns: *„Oh, sie sind krank“*, aber wir vergessen, dass es keinen so großen Unterschied gibt zwischen ihnen und uns. Wenn diese Menschen krebskrank werden können, dann kann auch uns das passieren. Wenn ihre Herzen müde werden, wird unseres es vielleicht auch.

Zu sterben heißt, dass uns alles, was wir haben, abhanden kommt. Egal, ob unser Leben sehr übersichtlich und wohlgeordnet oder ob es chaotisch ist – sobald der Geist sich vom Körper löst, können wir nichts mehr unternehmen. Meine Mutter starb vor einigen Jahren in ziemlich hohem Alter. Ich kann mich an sie erinnern, als sie noch jung war; wie beschäftigt sie immer war - mit dem Kochen und weil sie oft feine Dinge mit mir unternommen hat. Am Ende ihres Lebens war sie immer noch gesundheitlich relativ gut beisammen, aber sie war 93. Ich schlug ihr manchmal vor: *„Sollen wir nicht einen kleinen Spaziergang machen?“* und sie antwortete: *„Warum soll ich aufstehen? Es ist so angenehm, zu sitzen. Wenn ich aufstehe, habe ich immer Angst, hinzufallen. Lass mich einfach sitzen.“* Wo war meine Mutter hingekommen? Sie war dieselbe Person, aber die ganze Energie hatte ihr Herz-Chakra verlassen und daher hatte sie kaum mehr Kraft. Wenn wir Zeit mit alten Leuten verbringen, sehen wir, dass sie nicht mehr sehr viel unternehmen möchten.

Es ist also keine so gute Idee, zu denken: *„Ja – wenn ich einmal in Pension gehe, dann werde ich in der Lage sein, mehr zu praktizieren.“* Wenn man alt wird, wird man sehr wahrscheinlich auch müde. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, zu üben, wie man Zuflucht nimmt.

Wir brauchen Schutz vor uns selbst

Was wird uns schützen, und wovor müssen wir Schutz suchen? Der Buddha sagte: *„Weder dein Vater, noch deine Mutter, nicht dein Bruder und auch nicht deine Schwester, weder dein Freund, noch dein Feind – niemand kann dir so helfen, wie du dir selbst!“* Er sagte auch: *„Weder dein Vater, noch deine Mutter, nicht dein Bruder und auch nicht deine Schwester, weder dein Freund, noch dein Feind – niemand kann dir so viel Schaden zufügen, wie du dir selbst!“* Derjenige, der Schutz braucht, sind also wir selbst. Und wovor müssen wir uns schützen? Vor uns selbst.

Das macht die Sache natürlich einigermaßen kompliziert. Wie sollen wir erkennen, welche Aspekte unseres Selbst hilfreich sind und welche nicht? Wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen mit ganzer Kraft in uns aufsteigen, zeigt sich oft, dass wir gar keine andere Wahl haben, als ihnen nachzugeben. Die entstehenden Phänomene führen uns entweder hinaus in die Welt, oder sie lassen uns angstvoll zurückschrecken. Das heißt: das Leben stößt uns zu, aber wir erkennen, was geschieht, sehr oft erst im Nachhinein. Wir müssen vor unserem Hang bewahrt werden, uns – ohne uns dessen bewusst zu sein – mit dem Energiestrom zu verbinden, der uns entweder in die Welt hinausträgt oder von ihr wegführt. Aber auf einer tieferen Ebene brauchen wir Schutz vor der uns innewohnenden Tendenz, diese Bewegungen für tatsächlich real zu halten und für eine Definition dessen, wer wir sind.

In einem ganz alltäglichen Sinne setzt sich die Person, die wir sind, aus all den vielen verschiedenen Erfahrungen zusammen, die wir jemals gemacht haben. Je nachdem, wie unsere Familie war und in welcher Art von Umgebung wir aufgewachsen sind, bevorzugen wir bestimmte Arten von Nahrungsmitteln, gefallen uns manche Kleidungsstücke oder Frisuren besser als andere – und so weiter. Natürlich müssen wir in dieser Welt Entscheidungen treffen; wir können nicht alles haben. Aber wenn wir unsere Entscheidungen bezüglich unseres Aussehens treffen, oder wie wir leben wollen, dann manifestiert sich darin jeweils das Aufeinandertreffen zahlreicher Erfahrungen, interner wie externer, die unsere jeweils momentane, spezielle Erscheinungsform hervorbringt.

Unsere Erfahrungen entstehen in Form von Mustern gewisser Tatsachen, die sich vorübergehend je nach unseren Annahmen und Konditionierungen zusammenfügen. Traditionell wird das mit dem Bild eines Töpfers illustriert, der an seiner Töpferscheibe arbeitet. In Indien benützen viele Töpfer in den Dörfern große hölzerne Räder. Sie tun einen großen Klumpen Lehm in die Mitte und drehen das Rad mithilfe eines Steckens, um es in möglichst großen Schwung zu versetzen. Dann beginnen sie, den Ton allmählich hochzuziehen und etwas daraus zu formen. Der Lehmklumpen hat ein enormes Potential; Lehm kann praktisch jede erdenkliche Form annehmen. Aber sobald die Intention des Töpfers sowie seine Finger beginnen, den Lehm zu bearbeiten, nimmt er eine ganz bestimmte Form an – vielleicht die einer Schüssel. Solange diese Schüssel noch mit dem Lehmklumpen verbunden ist, kann der Töpfer sie wieder zusammendrücken, wenn sie ihm nicht gefällt und von neuem beginnen. Wenn der Ton aber einmal vom Klumpen abgeschnitten ist, hat er eine Form – die Form einer Schüssel. Die Beschaffenheit des Tons wird dann durch den Prozess des Brennens verändert, sodass sie hart und zerbrechlich wird; er kann dann nicht mehr kurzerhand in den Lehmklumpen zurückgedrückt werden. Das ist ein sehr hilfreiches Beispiel, wenn wir über uns selbst nachdenken.

Kleine Babys haben ein unglaubliches Potential; alle Arten von Leben sind ihnen theoretisch zugänglich. Aber sobald sie einmal fünf Jahre alt geworden sind, hat sich ihre Persönlichkeit auf Grund ihrer Interaktion mit der Umgebung bereits entwickelt. Wenn das Leben zu Hause in der Familie eingeschränkt ist, tun sich vielleicht neue Möglichkeiten auf, wenn sie in die Schule kommen. Aber wenn sie von ihren Eltern sehr streng beurteilt wurden und immer von ihnen zu hören bekommen haben: *„Du machst alles falsch, du bist ein Nichtsnutz, wir wissen, dass du das bist“*, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass sie diese Meinung von sich selbst verinnerlichen und sehr rigide dran festhalten. Wenn sich eine solche Starrheit einmal etabliert, dann wird es immer die Tendenz geben, an diesen negativen Selbst-Beurteilungen festzuhalten, selbst wenn etwas Positives geschieht. Wir alle haben im Laufe unseres Lebens derartige Konditionierungen erfahren.

Aus buddhistischer Sicht wird dieser Formungsprozess nicht nur von unseren sozialen Interaktionen bestimmt, sondern auch vom Heranreifen unseres Karmas. Im Grunde ist es so, dass alles, was wir erleben – und dazu gehören auch alle Aspekte unserer Umwelt – das Heranreifen unseres eigenen Karmas ist. Unser Karma spielt eine Rolle bei allem, was geschieht, da vergangene Verstrickungen unsere gegenwärtige Situation hervorrufen und unser gegenwärtiges Verhalten verantwortlich ist für unsere zukünftigen Umstände.

Das ist auch etwas, wovor wir Zuflucht suchen müssen. Denn so lange wir in den engen Glaubenssätzen befangen bleiben, mit denen wir gelernt haben, uns selbst zu definieren, wird uns der größere Zusammenhang der gegenseitigen Abhängigkeit entgehen und wir werden unser wahres Potential vergessen.

Am Leben zu sein bedeutet, in Verbindung zu sein

Wir arbeiten so hart daran, unser Leben zu gestalten, aber das Leben, das wir da erschaffen, kann sehr rasch zu einer Bürde werden, die wir glauben, tragen zu müssen. Wir bemühen uns noch mehr, aber irgendetwas geht immer schief und es ist immer noch viel mehr zu tun. Aus buddhistischer Sicht liegt das daran, dass wir etwas Unmögliches anstreben. Wir wollen, dass die Welt stillsteht, wir möchten etwas schaffen, was sicher ist. Aber die Welt ist nicht sicher, denn sie setzt sich aus ganz vielen Faktoren zusammen, die die ganze Zeit über in Bewegung sind.

Momentan leben wir in Europa im Frieden und zurzeit können wir sagen: „*Ach, der Krieg in Afghanistan ist ziemlich weit weg*“. Aber wir können die globale Erwärmung nicht wegsperren, wir können auch die ökonomischen Krisen nicht einfach wegschieben. Das heißt, die Vorstellung, wir könnten eine kleine Mauer um uns herum errichten und uns dahinter im Gefühl der Sicherheit wiegen, ist eine Illusion. Wir sind Teil eines dicht vernetzten Systems – der Verbindung von allem Lebendigen – und eine individuelle Lösung anzustreben wird nicht funktionieren. Wenn man versucht, glücklich zu sein, indem man sich vom Leiden anderer nicht berühren lässt, wird das Herz zusammenschrumpfen und man wird jegliche Form von wirklichem, dauerhaftem Glück verpassen.

Um Zuflucht zu nehmen, müssen wir zuerst einmal erkennen, dass wir eine kleine Schrumpfvorstellung von uns selbst haben, und eine ebenso mindere Vorstellung davon, wie andere Menschen sind. Normalerweise agieren wir so, als wüssten wir, wer wir und wer die anderen sind. Wir sehen jemanden und wissen sofort, ob wir sie sympathisch finden, ob sie uns attraktiv erscheinen oder nicht. Wenn wir glauben, dass wir sie nicht mögen werden, versuchen wir, ihnen auszuweichen – und wenn wir annehmen, dass wir sie sympathisch finden, versuchen wir, ihnen näherzukommen. Das heißt: unsere Orientierung ist von ihrem Wesen her ichbezogen: um für uns selbst einen Vorteil daraus zu ziehen, versuche ich, bösen Menschen aus dem Weg zu gehen und such die Gesellschaft jener, die mich glücklich machen.

Einer der Zwecke, den wir erreichen wollen, wenn wir Zuflucht suchen, ist die Erkenntnis, dass die Werkzeuge, die uns derzeit zur Verfügung stehen, um unsere Existenz als sinnvoll zu erfahren, nicht sehr gut funktionieren. Wir nehmen Zuflucht, indem wir erkennen, dass die Art und Weise, wie wir uns gewöhnlich die Welt erklären, im Grunde ziemlich verworren ist.

Wenn wir beim Buddha Zuflucht suchen, suchen wir Zuflucht bei der Möglichkeit unseres Erwachens. Wir sagen nicht: „O großer Buddha, bitte rette mich“, sondern „Buddha, hilf mir, meine eigene Buddha-Natur zu erkennen – und die Buddha-Natur aller Lebewesen.“

Wenn wir beim Dharma Zuflucht suchen, bei den Lehren des Buddha, dann sind die Methoden, derer wir uns bedienen, um die Welt in einem neuen und klaren Licht zu sehen, ganz andere als jene, die aus unseren Konditionierungen und unserem Karma erwachsen.

Wenn wir bei der Sangha Zuflucht suchen, also der Versammlung, der Gruppe von Menschen, die praktizieren, dann öffnen wir uns der Tatsache, dass wir Hilfe brauchen und Verbündete.

Am Leben zu sein, heißt soviel wie: in Verbindung zu sein. Wenn wir uns zu sehr auf die eigene Existenz konzentrieren, wenn wir versuchen, die Dinge so gut wie irgend möglich für

uns selbst zu gestalten, dann wird gerade dieser Wille zur Macht eine Art von Dummheit und Ignoranz aufrecht erhalten.

Bei Bodhisattva-Aktivitäten geht es darum, mit der Welt in Verbindung zu stehen

In der Mahayana-Tradition ist der Akt des Zuflucht-Nehmens verbunden mit dem Ablegen des Bodhisattva-Schwures. Wenn wir den Bodhisattva-Schwur ablegen, verpflichten wir uns dem Vorhaben, dieses und alle künftigen Leben auf die Befreiung aller lebender Wesen hinzuarbeiten. Man kann das als eine Art heroischer Aktivität verstehen, als etwas, das wir voll Mut unternehmen, um anderen zu helfen. Vielleicht denken wir: *„Ich muss das nicht tun, aber es ist etwas, das ich aus freiem Willen wähle.“* Tatsache ist aber, dass es unumgänglich ist, das zu tun – nicht, weil wir dazu gezwungen werden, sondern weil andere Menschen in Wirklichkeit untrennbar mit uns verbunden sind. Wenn wir die Straße entlanggehen, sehen wir nicht uns selbst, sondern nur die anderen. Wenn man in einem Kaffeehaus sitzt, sieht man sich nicht selbst, sondern nur die anderen. Das heißt soviel wie: unsere Erfahrung sind die anderen Menschen. Wenn man Lehrer ist und seine Zeit im Klassenzimmer verbringt, denkt man vielleicht: *„Ich bin der Lehrer und das sind meine Schüler“*, aber diese Schüler sind die Welt. Sie sind das, was man wahrnimmt. Man sieht ihre Nasen, ihre Ohren – man sieht aber nicht die eigene Nase, die eigenen Ohren. Die anderen Menschen sind das, was wir sind. Wir glauben immer: *„Ich bin ich. Ich weiß nicht, wer du bist, aber ich bin ich und ich muss auf mich achten“* – dabei ist es in Wirklichkeit so, dass ich „Ich“ nur durch das „Du“ werde. Wie „ich bin“ wird nur dadurch ermöglicht, wie andere Menschen mit mir sind.

Zum Beispiel: wir sind heute hier zusammengekommen. Uns verbinden gemeinsame Interessen, wir diskutieren spezielle Ideen und beschäftigen uns mit spezifischen Aktivitäten. Morgen Nachmittag werde ich abreisen und zum Flughafen fahren. Wenn ich mich hinsetzte, während ich auf den Flug warte, und mit den Leuten um mich herum auf die gleiche Weise zu sprechen beginnen würde, wie ich jetzt mit euch rede, würde wahrscheinlich die Polizei kommen und mich fragen, was ich da tue. Ich könnte antworten: *„Ich bin einfach ich selbst. Ich spreche so“*, aber das wäre verrückt. Wenn ich am Flughafen bin, warte ich auf das Flugzeug und lese etwas oder schaue mir die Menschen an. Das heißt: die Art, wie ich hier mit euch rede, ist durch eure Gegenwart bestimmt. Ich entstehe auf diese bestimmte Art und Weise nur auf Grund der Tatsache, wie *ihr* seid. Und die Art, wie ihr in diesem Augenblick seid, in diesem Raum, wird davon beeinflusst, wie *ich* bin.

Deshalb: wenn wir auf das Wohl aller lebenden Wesen hinarbeiten, bedeutet das nicht, dass wir über eine enorme Schwelle treten müssen, die „meine Welt“ von „ihrer Welt“ trennt. Es hilft uns vielmehr, die unzertrennliche Zusammengehörigkeit, oder auch die Non-Dualität aller Phänomene, zu erkennen; das, was wir „Selbst“ und das, was wir „die Anderen“ nennen, ist beides Teil ein und desselben Erfahrungsfeldes. Bei der Aktivität eines Bodhisattva geht es also darum, mit der Welt in Verbindung zu stehen. Beispielsweise – gleich hier vor der Türe sind die kleinen Vögel ganz aufgeregt, weil es Frühling wird. Wir können ihnen zusehen, wie sie ihre Nester bauen. Sie spüren, dass das warme Wetter kommt und sie sind auf Grund dessen glücklich und aufgeregt. Wenn wir ihr Glück wahrnehmen, fühlen wir uns auch glücklich. Vielleicht begegnet uns dann ein alter Mensch, der sich ganz allein mit seinen Einkäufen abschleppt und wir denken uns möglicherweise: *„Ach, wie traurig. Es gibt niemanden, der dir hilft.“*

In Verbindung zu sein und berührt zu werden von all dem, was gerade vorgeht, ist der Schlüssel zur Bodhisattva-Praxis. Das betrifft auch alle Dinge, die uns möglicherweise

schwierig erscheinen oder die wir vielleicht „nicht mögen“. Das bedeutet, dass wir lernen müssen, die Wellen von Erfahrung frei laufen zu lassen, ohne sie zu blockieren und nicht zu versuchen, ihnen einen vorgeschriebenen Kurs aufzuzwingen oder eine Vorstellung davon, wie wir glauben, dass ein perfektes Leben aussehen sollte.