

# *Kurze Anmerkungen zu Zuflucht und Bodhicitta*

Auszüge von Belehrungen aus Szczecin, Polen, Drzewo Życia Zentrum, 7. - 8. Mai 2009

*JAMES LOW*

*Ins Englische übersetzt und transkribiert von Bartek Czajkowski*

*Ins Deutsche übersetzt von Petra Niehaus*

*Editiert von Sarah Allen und James Low*

## Inhalt

Was wird uns schützen und wovor brauchen wir Schutz? .....	2
Wir brauchen Schutz vor uns selbst .....	2
Leben heißt verbunden sein .....	4
Bodhisattva-Aktivität handelt von der Verbundenheit mit der Welt.....	5

## Was wird uns schützen und wovor brauchen wir Schutz?

Im Buddhismus fängt unsere Praxis damit an, dass wir Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha, zu dem Erwachten, zu seinen Belehrungen und zu seinen erwachenden Schülern.

Der Bedarf nach Zuflucht angesichts der allem unterliegenden Unsicherheit unserer gegenwärtigen Lebenssituation wird klarer, wenn wir denken: *„Mein Leben läuft nicht so, wie ich es gerne hätte, ich erlebe Schwierigkeiten und Probleme, ich weiß nicht, was ich damit tun soll.“* In diesem Moment stellen wir uns sowohl unserer Unfähigkeit, unserem Mangel und ebenso der Macht der Welt.

Was unsere Identifikation mit unserem Körper aus Fleisch und Blut betrifft, sind wir klein und verletzlich. Gehen wir ohne zu schauen über die Straße, wird ein Auto, ein großes Stück Metall, das sehr schnell fährt, unseren Körper zerstören. Einen Körper zu haben, heißt verletzlich zu sein. Manche Babys sterben im Mutterleib, manche Babys sterben bei der Geburt. In armen Ländern sterben viele Babys in ihren ersten Lebensjahren. Selbst wenn wir jetzt noch leben, weiß keiner von uns, wie lange wir leben werden. Wir wissen nicht, ob wir für unseren Lebensabend Vorsorge treffen oder einfach eine gute Zeit haben sollen. Wir müssen uns so verhalten, als ob etwas der Fall sein wird, aber wir wissen es nicht wirklich. Wir wissen nicht, wie lange wir gesund sein werden. Wenn wir älter werden, erleben wir, dass immer mehr Freunde Krankheiten wie Krebs entwickeln, Herzleiden, Schlaganfälle usw.

Der Buddha hat die Schlüsselpunkte unserer Situation als Mensch mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod beschrieben. Er betonte diese scheinbar simplen Fakten, weil er herausfand, dass es die Tendenz gibt, sie zu ignorieren. Diesbezüglich hat sich seit seiner Zeit nichts geändert. Wir haben denselben Mangel an Vorstellungskraft: Wir sehen, dass andere krank werden und denken: *„Oh, die sind krank“*, aber wir vergessen, dass es zwischen ihnen und uns wenig Unterschied gibt. Wenn sie Krebs bekommen, kann ich auch Krebs bekommen. Werden ihre Herzen des Pumpens müde, wird meins vielleicht auch müde werden.

Tod bedeutet, dass alles, was wir haben, vorbei geht. Gleich ob unser Leben sehr aufgeräumt und sortiert oder chaotisch ist, löst sich der Geist vom Körper, ist nichts mehr zu tun. Meine Mutter starb vor einigen Jahren, als sie schon recht alt war. Ich kann mich daran erinnern, wie sie jung war, immerzu geschäftig, wie sie kochte und schöne Sachen mit mir unternahm. Am Ende ihres Lebens war sie immer noch ziemlich gesund, aber sie war 93. Ich sagte: *„Sollen wir einen kleinen Spaziergang machen“*, und sie sagte: *„Warum sollte ich aufstehen wollen? Zu sitzen ist sehr schön. Wenn ich aufstehe, denke ich, dass ich hinfallen werde. Lass mich einfach sitzen.“* Wohin war meine Mutter gegangen? Sie war derselbe Mensch, aber all ihre Energie war von ihrem Herzchakra verschwunden und so hatte sie nur noch sehr wenig Kraft. Verbringen wir mit älteren Menschen Zeit, dann sehen wir, dass sie nicht mehr viel unternehmen wollen.

Dies bedeutet, dass es keine gute Idee ist zu denken. *„Oh, wenn ich mich zur Ruhe setze, werde ich mehr Praxis machen können.“* Wenn du alt wirst, wirst du wahrscheinlich müde sein. Deshalb ist jetzt die Zeit, um Zuflucht zu praktizieren.

## Wir brauchen Schutz vor uns selbst

Was wird uns schützen und wovor müssen wir geschützt werden? Der Buddha sagte: „ *Nicht dein Vater, nicht deine Mutter, nicht dein Bruder, nicht deine Schwester, nicht dein Feind, niemand kann die mehr helfen als du selbst.*“ Zudem sagte er: „*Nicht dein Vater, nicht deine Mutter, nicht dein Bruder, nicht deine Schwester, niemand kann dich mehr verletzen als du selbst.*“ Deswegen sind diejenigen, die unseren Schutz brauchen, wir selbst. Und wovor brauchen wir Schutz? Vor uns selbst.

Das ist ziemlich verzwickelt. Wie können wir herausfinden, welche die hilfreichen und welche die nutzlosen Aspekte unserer selbst sind? Wenn Gedanken, Gefühle und Empfindungen mächtig in uns aufsteigen, glauben wir, dass wir keine andere Wahl haben, als ihnen zu erliegen. Diese aufsteigenden Phänomene bringen uns näher an die Welt heran oder angstvoll von ihr weg. Das heißt, dass uns das Leben geschieht, trotzdem verstehen wir das, was passiert, oft erst nach dem Ereignis. Wir brauchen Schutz vor unserer Tendenz, unachtsam mit der Bewegung der Energie zu verschmelzen – auf die Welt zu oder von ihr weg. Aber – tiefer betrachtet – brauchen wir Schutz vor unserer Tendenz, diese Bewegungen für wirklich zu halten und uns über sie zu definieren.

Wer wir sind, ist in einem gewöhnlichen Sinn aus all den verschiedenen Erfahrungen konstruiert, die wir gemacht haben. Je nach Familie und je nach Umgebung, in der wir groß geworden sind, mögen wir einige Gerichte mehr als andere, einige Klamotten mehr als andere, einige Haarschnitte mehr als andere usw. Natürlich müssen wir in dieser Welt Entscheidungen treffen; wir können nicht alles haben. Aber wenn wir unsere Wahl treffen, wie wir aussehen wollen, wie wir leben wollen, ist das die Manifestation vieler äußerer und innerer Erfahrungen, die zusammen kommen und unsere gegenwärtige, spezielle Gestalt erschaffen.

Unsere Erfahrung ergibt sich als Muster von Faktoren, die kurzzeitig zusammengeschlossen werden in Übereinstimmung mit unseren Annahmen und Konditionierungen. Traditionell wird dies durch das Bild eines Töpfers illustriert, der an seiner Drehscheibe arbeitet. In Indien benützen die Töpfer auf dem Land eine sehr große Drehscheibe aus Holz. Sie legen einen riesigen Lehmklumpen in die Mitte und treiben das Rad mit einem Stock an, damit es sich schnell dreht. Dann fangen sie an, den Ton von der Spitze her zu ziehen und eine Form zu gestalten. Der Lehmklumpen hat ein enormes Potenzial; Ton kann in jegliche Form gebracht werden, die wir mögen. Haben aber einmal die Absicht des Töpfers und seine Finger angefangen, den Ton zu bearbeiten, dann wird er eine spezifische Form annehmen – vielleicht die Form einer Schale. Solange diese Schale noch mit dem Lehmklumpen verbunden ist, kann der Töpfer sie wieder in die Masse hineinpressen, wenn sie ihm nicht gefällt, und von vorne beginnen. Ist aber einmal der Ton vom Klumpen abgeschnitten, gibt es eine Form – die Schale. Die Natur des Tons wird dann durch den Prozess des Brennens verändert, so dass er hart und brüchig wird und nicht wieder zurück in den Ton gemengt werden kann. Das ist ein sehr hilfreiches Beispiel, wenn wir an uns selbst denken.

Kleine Babys haben ein unglaubliches Potenzial; potenziell stehen ihnen alle möglichen Lebensweisen offen. Sind Kinder aber einmal fünf Jahre alt, wird sich ihre Persönlichkeit bereits durch das Zusammenspiel mit der Umgebung entwickelt haben. Ist das Leben zuhause mit der Familie eingeschränkt, öffnen sich vielleicht neue Möglichkeiten, wenn sie zur Schule gehen. Sind sie aber von den Eltern sehr barsch beurteilt worden, indem diese ihnen sagten: „*Du machst nichts richtig, du bist unnützlich; wir wissen, was du bist*“, dann wird dieser Blick auf das, was sie sind, wahrscheinlich internalisiert und sehr rigide. Ist eine solche Rigidität einmal festgeschrieben, wird, selbst wenn schöne Dinge passieren, eine Tendenz da sein, an diesem negativen Glauben über sich festzuhalten. Wir alle haben im Laufe unserer Existenz auf diese Weise irgendeine Konditionierung angenommen.

Aus buddhistischer Sicht wird diese Formung nicht nur bestimmt durch soziale Interaktion, sondern steht auch unter dem Einfluss unseres heranreifenden Karmas. Tatsächlich ist alles, was wir erleben, einschließlich all der Aspekte unserer Milieus, das Reifen unseres eigenen Karmas. Wir sind mit allem verwickelt, was entsteht, weil frühere Mitwirkung gegenwärtige

Situationen erschafft und unser Verhalten in der gegenwärtigen Situation zukünftige Lebenswelten erzeugt.

Auch hiervon müssen wir Zuflucht nehmen. Denn solange wir in dem engen Glauben verfangen sind, mit dem wir gelernt haben, uns selbst zu definieren, werden wir das größere Bild der gegenseitigen Abhängigkeit nicht erkennen und wir werden unser wahres Potenzial vergessen.

## Leben heißt verbunden sein

Wir arbeiten so hart daran, unser Leben zu erschaffen, doch dann wird das Leben, an dem wir so hart gearbeitet haben, leicht zu einer Last, die wir meinen, tragen zu müssen. Wir versuchen es härter, aber irgendetwas geht immer schief und es ist immer mehr zu tun. Aus buddhistischer Sicht ist dies so, weil wir versuchen, etwas Unmögliches zu erreichen. Wir wollen, dass die Welt anhält; wir wollen etwas aufbauen, das sicher ist. Aber die Welt ist nicht sicher, weil sie aus so vielen Faktoren zusammengesetzt ist, die sich die ganze Zeit bewegen.

Im Moment haben wir in Europa Frieden und vorerst können wir sagen: „*Oh gut, der Krieg in Afghanistan ist schön weit weg.*“ Aber wir können globale Warnungen nicht ignorieren, wir können die ökonomische Krise nicht von uns fern halten. Das bedeutet, dass die Idee, eine kleine Mauer um sich selbst bauen und innerhalb ihrer Grenzen mit einem sicheren Gefühl leben zu können, eine Verblendung ist. Wir sind Teil eines integrierten Systems – der Verbundenheit allen Lebens – und es wird nicht funktionieren, eine persönliche Lösung zu suchen. Wenn du versucht, dich selbst glücklich zu machen, indem du dich vom Leiden der anderen nicht berühren lässt, wirst du dein Herz einschrumpfen und jegliches wirkliche andauernde Glück verpassen.

Um Zuflucht zu nehmen, müssen wir zunächst sehen, wie wir ein kleines, geschrumpftes Selbstgefühl angenommen haben und ein ähnlich reduziertes Gefühl von den anderen. Für gewöhnlich verhalten wir uns, als wüssten wir, wer wir sind und wer die anderen sind. Wir sehen andere und spüren unmittelbar, ob wir sie mögen wollen oder nicht mögen wollen, ob wir uns von ihnen angezogen fühlen oder nicht. Denken wir, dass wir sie nicht mögen wollen, vermeiden wir sie und wenn wir sie mögen *wollen*, versuchen wir, näher an sie heranzukommen. Das bedeutet, dass unsere Orientierung grundlegend selbstzentriert ist: um mir selbst zu nützen, werde ich schlechte Leute vermeiden und versuchen, mit der Art von Menschen zusammen zu sein, die mich glücklich machen.

Eine Aufgabe der Zufluchtnahme liegt darin zu verstehen, dass die Werkzeuge, über die wir bereits verfügen, um unser Leben als sinnvoll anzusehen, nicht besonders gut funktionieren. Zufluchtnahme heißt zu sehen, dass der gewöhnliche Weg, Sinn im Leben zu finden, ziemlich verwirrt ist.

**Nehmen wir Zuflucht zum Buddha**, nehmen wir Zuflucht zu der Möglichkeit des Erwachens. Wir sagen nicht: „*Oh Großer Buddha, bitte erlöse mich*“, sondern „*Buddha, hilf mir bitte, meine eigene Buddhanatur zu erkennen und die Buddhanatur von allen Wesen.*“

**Nehmen wir Zuflucht zum Dharma** – der Lehre des Buddha – sind die Praktiken, auf die wir uns verlassen, Methoden, um die Welt auf frische und klare Weise zu erfahren, anders als jene, die durch unsere eigenen Konditionierungen und unser Karma erschaffen wurden.

**Nehmen wir Zuflucht zur Sangha** – der Versammlung der Praktizierenden, öffnen wir uns für die Tatsache, dass wir Hilfe brauchen, dass wir Verbündete brauchen.

Lebendig zu sein bedeutet, verbunden zu sein. Konzentrieren wir uns zu sehr auf unsere eigene Existenz in dem Versuch, die Dinge für uns so gut es geht zu gestalten, wird dieser Machtwille selbst eine Art von Dummheit oder Ignoranz unterstützen.

## Bodhisattva-Aktivität handelt von der Verbundenheit mit der Welt

In der Mahayana-Tradition ist Zuflucht auch damit verbunden, das Bodhisattva-Gelübde anzunehmen. Nehmen wir das Bodhisattva-Gelübde, haben wir die Absicht, dass wir in diesem und all unseren zukünftigen Leben für die Befreiung aller Wesen arbeiten werden. Man kann dies als eine Art heldenhafter Aktivität betrachten, als etwas, was wir tapfer tun, um anderen zu helfen. Wir mögen das Gefühl haben: *„Ich muss das nicht machen, aber ich wähle es, dies zu tun.“* Tatsache ist allerdings, dass du es tun musst, nicht, weil jemand dich dazu zwingt, sondern weil die anderen nicht wirklich von dir getrennt sind. Gehst du die Straße lang, siehst du nicht dich selbst, du siehst die anderen. Sitzt du im Café, siehst du nicht dich selbst, du siehst die anderen. Das bedeutet: deine Erfahrung besteht aus anderen Menschen. Bist du ein Lehrer und verbringst deine Zeit im Klassenraum, magst du denken: *„Ich bin der Lehrer und sie sind die Schüler“*, aber diese Schüler sind deine Welt. Sie sind das, was du siehst. Du siehst ihre Nasen, ihre Ohren. Du siehst nicht deine eigene Nase oder deine eigenen Ohren. Die anderen sind, was wir sind. Wir stellen uns das immer so vor: *„Ich bin ich. Ich weiß nicht, wer du bist, aber ich bin ich, und ich muss mich um mich kümmern“*, aber in Wirklichkeit werde ich ICH durch DICH. Wie ICH bin, wird nur dadurch ermöglicht, wie andere Menschen mit mir sind.

So sind wir beispielsweise heute hier zusammen. Wir sind verbunden durch das Interesse, das wir teilen, indem wir bestimmte Ideen erforschen und uns mit spezifischen Aktivitäten beschäftigen. Morgen Nachmittag werde ich abreisen und zum Flughafen fahren. Falls ich, während ich auf meinen Flug warte, einen Stuhl finde und zu den Menschen um mich herum auf die selbe Art und Weise spreche wie jetzt zu euch, könnte die Polizei kommen und fragen, was ich denn da mache. Ich könnte sagen: *„Ich bin ganz ich selbst. Das ist meine Art zu sprechen.“* Das aber wäre verrückt. Steh ich am Flughafen, warte ich aufs Flugzeug, ich lese etwas oder schau mir die Menschen an. Das bedeutet, meine Art, zu euch zu sprechen, wird erschaffen durch eure Anwesenheit. Ich bin auf diese Weise, weil *ihr* so seid. Und wie *ihr* in diesem Moment, in diesem Zimmer seid, ist beeinflusst davon, wie *ich* bin.

Deswegen bedeutet, für das Wohl der Wesen zu arbeiten nicht, eine große Schwelle zwischen ‚meiner Welt‘ und ‚ihrer Welt‘ zu überschreiten. Es wirkt als Unterstützung, um die Nicht-Getrenntheit zu erkennen oder die Nicht-Dualität aller Phänomene. Das, was wir ‚Selbst‘ nennen und das, was wir als ‚andere‘ bezeichnen, ist beides Teil des gleichen Erfahrungsfelds. Bodhisattva-Aktivität handelt von der Verbundenheit mit der Welt.

So flattern beispielsweise hinter dieser Tür hier kleine Vögel aufgeregt wegen des Frühlings herum. Wir können sehen, wie sie ihre Nester bauen. Sie wissen, dass das warme Wetter kommt und fühlen sich glücklich und erregt. Sehen wir ihr Glück, fühlen wir uns ebenfalls glücklich. Dann mögen wir einen alten Menschen erblicken, der seine Einkäufe schleppt, und mögen denken: *„Ach, wie traurig. Das ist niemand, der dir hilft.“*

Mit allem verbunden und von allem berührt zu sein, ist der Schlüssel zur Bodhisattva-Praxis. Das schließt alles mit ein, das wir vielleicht schwierig finden oder ‚nicht mögen‘. Es bedeutet zu lernen, die Wellen der Erfahrung fließen zu lassen, ohne sie zu blockieren und sich keine Landkarte oder kein Bild eines perfekten Lebens zurechtzulegen.