Schüler von Bodhisattva Avalokitesvara

Artikel von der Ehrwürdigen Shifu Simplicity erschienen in *Buddhismus aktuell* 4/2020

In den ostasiatischen Ländern sind die meisten Menschen sehr vertraut mit dem Bodhisattva des großen Mitgefühls, *Avalokitesvara* (oder auch *Guanyin, Quan Am, Kannon, Kwan Um* oder *Chenrezig*).
Sie wissen, dass dieser Bodhisattva aufgrund seiner hohen Erleuchtungsstufe die Fähigkeit hat, die Hilferufe der Menschen zu erhören und ihr Leiden zu lindern. Deshalb richten viele Menschen aufrichtig ihre Wünsche an den Bodhisattva.

Dabei stellt sich die Frage, ob sie, und auch wir, den Bodhisattva Avalokitesvara wirklich kennen. Woher hat er diese wunderbaren Tugenden, die ihm diese besonderen Fähigkeiten verleihen? Abgesehen davon, den Bodhisattva um Hilfe zu bitten, was können wir von ihm lernen?

Das Wort *Bodhisattva* setzt sich aus den Worten „*Bodhi*“ und „*Sattva*“ zusammen. „*Sattva*“ bedeutet „*fühlendes Wesen*“, „*Bodh*i“ steht für „*Erwachen*“, „*Erleuchtung*“ und „*absolute Bewusstheit*“.
Ein Bodhisattva ist also ein erleuchtetes Wesen, jemand, der die volle Erleuchtung eines Buddha anstrebt und gleichzeitig allen Wesen zum Ende des Leidens verhelfen möchte.
Man kann auch jemanden, der diesen noblen Wunsch ausgesprochen und sich auf diesen Weg gemacht hat, als Bodhisattva bezeichnen. Das wäre dann sozusagen, ein „*Anfänger Bodhisattva*“.
Ein Bodhisattva ist jemand, dessen Geist nicht verwirrt oder getrübt ist, der die illusorische Natur aller weltlichen Phänomene durchschaut hat und dessen Geist gleichzeitig von großem Mitgefühl und Weisheit erfüllt ist. Er kümmert sich an erster Stelle um das Wohl der anderen.

„*Avalokitesvara*“ bedeutet, „*der Kontemplierende, der die Töne der Welt hört*“.
Dieser Bodhisattva wendete seit unzähligen Kalpas (langen Zeitperioden) die Meditationsmethode des Hörens an. Mit hören ist hier nicht etwas gemeint, die Töne im Außen zu hören, sondern vielmehr, nach innen in sich hinein zu hören, jedoch nicht etwa den eigenen Gedanken zu lauschen, sondern ganz direkt nur einfach zu hören.
Das Hören nach innen auf seine eigene wahre Natur. Dabei beruht der Praktizierende auf dem direkten, reinen Geist, ohne Unterscheidungen von mögen

und nicht mögen, ohne Bewertungen.
Der reine Geist, der jenseits von der Dualität von „*ich*“ und „*andere*“ ist, wird auch *Soheit*, oder *absolute Bewusstheit* genannt.
Nachdem er dies verwirklicht hat, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Geist, Buddha und allen Wesen.
Daraus resultiert ein Geist voller großem Mitgefühl, unterschiedslos allen Wesen gegenüber. Es ist der intrinsische Wunsch, das Leiden anderer zu beenden.
Gleichzeitig ist der Geist in jeder Situation frei und gelassen, weshalb der Bodhisattva Avalokitesvara zum Beispiel im Herz Sutra auch als der Bodhisattva der Gelassenheit bezeichnet wird.

Jeder schaut zu den wunderbaren Fähigkeiten des Bodhisattvas auf. Diese sind allerdings kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis der Ursachen der Praxis des Bodhisattvas. Es ist gar nicht schwer, vom Bodhisattva zu lernen und auch an den gleichen Ursachen zu arbeiten.
Wir brauchen nur im Alltag zu versuchen, unser Ego loszulassen, unsere Ich Zentriertheit zu verlassen und unser Augenmerk stattdessen mehr auf andere Menschen und auch Tiere zu richten und uns für sie einzusetzen, statt nur an unsere eigenen Bedürfnisse zu denken. In diesem Moment manifestiert sich schon der Bodhisattva in uns.

Im Kern des Buddhismus steht das Mitgefühl. Jeder von uns hat diese Qualität des Mitgefühls in seinem Herzen. Doch leider handeln die meisten Menschen aus der Gewohnheit ihrer Ich-Bezogenheit heraus und dabei wird das Mitgefühl des eigenen Geistes getrübt.
Was genau ist Mitgefühl? Einfach ausgedrückt kann man sagen, es ist die Empathie mit allen anderen, die dadurch resultiert, dass wir loslassen und unseren eigenen Blickwinkel verschieben. Aus dieser Erfahrung heraus erwächst der Wunsch und die konkrete Handlung, anderen zu helfen und Freude zu bringen.

Wenn man sich in die Rolle eines anderen versetzt, sein Erleben spürt, entsteht schnell Empathie.
Im Alltag brauchen wir uns nur ein wenig Mühe zu geben, und schon können wir in die Herzen von anderen hinein hören, können ihren Geist erkennen und daraufhin unsere subjektive Sichtweise und Beurteilungen loslassen. Unser Mitgefühl kann dann ganz intuitiv walten.

Stellen wir uns vor, wir wären eine Professorin und bemühen uns, Studierenden einen Zusammenhang klar zu machen, aber die Studierenden gucken derweil auf ihre Handys oder tuscheln miteinander.
Wie fühlen wir uns in dem Moment? Aus Verständnis für dieses Gefühl folgen wir als Studierende deshalb aufmerksam und unabgelenkt dem Vortrag.

Wir beobachten, wie jemand in einer Gruppe ausgestoßen wird, fühlen seine Einsamkeit, entwickeln Mitgefühl und strecken ihm die Hand aus.

Wir hören, wie sich jemand beschwert, wir hören genau zu, direkt in sein Herz hinein und verstehen sein Leiden, woraufhin wir ihn dann nicht einfach mit einer kalten Reaktion abspeisen, was aber nicht bedeutet, sich mitreißen zu lassen, sich mit ihm zu beschweren.

Wenn wir uns darin üben, das zu hören, was jemand im Herzen bewegt, dann verstehen wir etwas, das nicht konkret in Worten ausgedrückt wird.

Im „*Sutra der Acht Erkenntnisse großer Wesen*“ heißt es:
„*Ein Bodhisattva unterscheidet beim Geben nicht zwischen Freund und Feind*.“
Ein Bodhisattva hilft allen bedingungslos, ohne zu werten.
Wir können das nicht nur Menschen sondern auch Tieren gegenüber praktizieren.
Wenn wir sensibel und aufmerksam sind, hören wir schon intuitiv an der Art des Heulens eines Hundes, ob er sich gerade in einer Notlage befindet und prüfen, ob es die Möglichkeit gibt, zu helfen (was nicht immer gegeben ist).

Hier dazu ein Beispiel aus meiner eigenen Praxis: einmal meditierte ich abends in meinem Zimmer des Klosters. Außer mir war niemand im Wohnbereich.
Ich hörte in der Ferne ein rattern von Metall, das ich zunächst nicht weiter beachtete. Auch nach der Meditation was das Geräusch noch zu hören und ich wusste instinktiv, dass dort irgendwo ein Tier in Not sein müsste.
Ich stand auf und schaute nach, bis ich herausfand, dass sich eine Fledermaus in ein leeres Zimmer verirrt hatte und versuchte, durch das Fenster mit dem Moskitogitter einen Ausweg zu finden. Ich öffnete die Tür weit und sagte der Fledermaus, dass hier der Ausgang sei. Sie flog dann heraus ins Freie.
Diese Geschichte soll verdeutlichen, dass ich durch die Meditation der Avalokisteshvara Methode des Hörens für das Leiden von anderen Wesen sensibilisiert worden war. Solche Begebenheiten sind dann nicht selten.

Wir werden uns des Leides der Wesen im Tierreich bewusst. So können wir beispielsweise mit freudigem Herzen einer Mücke etwas Blut spenden und so mit diesem Wesen eine positive karmische Verbindung eingehen. Der Mückenstich stört uns dann kaum, im Vergleich zu dem, über den wir uns ärgern.

Wir können uns dem Lebenswillen aller Tiere bewusst werden und der Angst derer, die zum Schlachten geführt werden und uns entscheiden, auf tierische Produkte zumindest so gut es geht zu verzichten, um so weniger am Leiden von Tieren teilzuhaben. Auch das ist ein bewusster Akt des Mitgefühls.

Der Geist eines Bodhisattvas betrachtet alle Wesen mit Gleichmut und stößt kein einziges Wesen zurück. Das bedeutet nicht, dass man alles durchgehen lassen muss.
Wenn Menschen anderen schaden, unethisch handeln, muss auch ein Bodhisattva manchmal streng sein und zu Mitteln greifen, die die Person lehren und andere schützen. Es gibt keine Standardantwort auf viele Situationen.
Mitgefühl ist die Grundeinstellung, die immer zusammen mit Weisheit zum Ausdruck gebracht werden muss.
Mitgefühl ist auch nicht das gleich wie Mitleid, wir können zwar das Leiden anderer nachvollziehen, werden davon aber nicht zu Boden geworfen.
Ein Bodhisattva versteht die illusorische Natur aller Phänomene und damit auch der anderen Wesen. „*Aus dem Tempel heraus, der wie der Mond auf dem Wasser erscheint, manifestiert ein Bodhisattva alle guten Taten wie in einem Traum*“. Damit bleibt er frei und gelassen.

Wenn wir widrigen Lebensumständen begegnen, sehen wir sie als Übungsfeld auf dem Bodhisattva Weg. Denn alles, was wir durchmachen, dient uns in der Zukunft als wertvolle Erfahrung bei der Aufgabe, anderen zu helfen. Viele Dinge können wir erst wirklich nachvollziehen, wenn wir sie am eigenen Leibe erlebt haben.
Wie jemand, der jung, gesund und immer fit ist, sich schwer in die Rolle eines chronisch Kranken hineinversetzen kann, der kraftlos ist, oder andauernde Schmerzen hat.
Die eigene Krankheit hilft dann dabei, Demut zu entwickeln und Mitgefühl zu empfinden. Im Sutra (der Acht Erkenntnisse großer Wesen) heißt es:
„*Ich bin gewillt, das Leiden aller Wesen auf mich zu nehmen*“.

Mit dieser Einstellung erweitert sich unser Herz stetig und die eigenen Kleshas (Trübungen des Geistes, wie Gier, Ärger, Unwissenheit, das Ego etc) vermindern sich allmählich.
Das große Gelöbnis des Mitgefühls gibt Kraft, Geduld und Ausdauer, die wir definitiv auf dem langen und manchmal auch steinigen Weg zur Buddhaschaft benötigen.
Anderen zu helfen ist nicht immer einfach. Es hilft, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass Zeit relativ ist und wir uns nur so gut bemühen können, wie es die Bedingungen im jeweiligen Moment ermöglichen.
Manchmal genügt es, mit anderen Wesen gute karmische Bedingungen zu schaffen, die dann in zukünftigen Leben reifen, denn wir können zwar versuchen, jemandem in einer Notsituation zu helfen, aber jeder trägt nach wie vor die Konsequenzen für sein eigenes Karma.
Wir können uns nur Bemühen und mit Weisheit handeln, wir können aber nicht die Welt retten. Das kann auch kein erleuchteter Bodhisattva. Durch tiefere Erleuchtungsstufen nehmen nur unsere Möglichkeiten zu helfen zu.

Viele Menschen bitten Bodhisattva Avalokitesvara um Hilfe in Notsituationen.
Das Glück, welches dadurch entsteht, dass sich ein Wunsch an den Bodhisattva erfüllt hat, lässt sich allerdings in keinster Weise mit der Dharmafreude messen, die aus unseren eigenen Handlungen als Bodhisattva resultiert.

Wenn wir uns vor Bodhisattva Avalokitesvara verbeugen oder niederwerfen, sollten wir den Wunsch aussprechen, vom Bodhisattva zu lernen.
Im Alltag können wir diesen Bodhisattva Weg gehen, in dem wir im Geiste keine Wertungen und Unterscheidungen machen und alle Wesen so betrachten, als wären sie unsere Verwandten oder Freunde.
Auf diese Weise befindet sich unser Geist immer in der Bodhisattva Welt. Wenn wir Bodhisattva Avalokitesvara in unserem reinen Geist gefunden haben, dann liegt die Perle der Wunscherfüllung direkt in unserer eigenen Hand.

Miao Fa Zentrum 妙法禪寺
für Meditation
und Chan-Buddhismus

STREITSTR. 23, 13587 BERLIN - SPANDAU ☎ +49-(0)30-740 746 28 ✉ info@miao-fa.de