Keine Geburt, kein Tod

Artikel von der Ehrwürdigen Shifu Simplicity

Geburt und Tod, Entstehen und Vergehen, das ist die uns so vertraute Welt. Das ist unser Alltag. Morgens klingelt der Wecker, der erste Gedanke entsteht:„Oh nein! Ich muss aufstehen!“, der blitzartig wieder vergeht und abgelöst wird, von dem Gedanken, ins Bad zu gehen. Dann Wasser für den Tee kochen … der Tag nimmt seinen Lauf. Gedanken über Gedanken, denen häufig auch Handlungen und Worte folgen. Mit all diesen Gedanken, Worten und Handlungen kreieren wir allerdings Karma, das unsere Zukunft bestimmt. Mit diesem denkenden Geist wird unsere gesamte Welt kreiert, eine Welt, die ständig im Wandel ist, zwischen Entstehen und Vergehen ohne Unterlass. Für unser Leben bedeutet das, es gibt den Moment der Geburt und damit auch unweigerlich ein Ende des Lebens mit dem Tod. So sehr wir uns auch wünschen, dass unser Leben ewig andauert, so sehr wir uns darum bemühen, in der modernen Medizin, mit gesunder Lebensweise, so sehr wir vor der Wahrheit wegschauen, der Tod ist ein unweigerlicher Bestandteil dieses Lebens. Hier im Miao Fa Zentrum zeigen es uns die Todeskarten auf dem Altar. Da standen nicht nur Corona Tote, sondern auch eine Frau, die bei der Geburt ihres Kindes verstorben ist, oder ein 29 jähriger, der einen plötzlichen Herzstillstand erlitten hat und ein junger Bäcker, der bei einem Unfall uns Leben kam. Das Leben kann ganz unerwartet zu Ende sein. Wenn dies sich anbahnt oder eintritt, sind wir meist schockiert und völlig unvorbereitet. Geburt und Tod, das ist der uns vertraute Lebensmodus, der aber mit viel Leid verknüpft ist.

Als Praktizierende haben wir uns schon Gedanken über unser Leben gemacht und sicherlich festgestellt, dass unser Geist nicht zur Ruhe kommt. Wir versuchen etwas zu ändern und haben vielleicht mit Meditation begonnen. Dennoch scheinen wir weiterhin Sklaven der Phänomene im Außen und Innen zu sein. Menschen verhalten sich nicht so, wie wir es gerne hätten, jemand beleidigt uns, und schon reagiert unser Geist automatisch mit Ärger, ein Entstehen! Nach einer gewissen Zeit werden die Gedanken des Ärgers dann von anderen Gedanken ersetzt, der Ärger vergeht, etwas anderes entsteht. Wir wünschen uns Freiheit, und doch scheint sie so weit weg.

Im Surangama Sutra versucht Buddha, in einem langen Dialog mit Ananda und anderen Schülern, aufzuzeigen, wo unser grundlegender Fehler liegt und wie wir aus dieser Endlosschleife von Geburt und Tod herauskommen können und wahre Freiheit erlangen können.

„Seit angfanglosen Zeiten sind alle Wesen in verkehrtes Denken verstrickt, haben karmische Samen gesät, die von selbst reifen, wie die Früchte des Ruksa Baums (ein Busch, dessen Beeren in Dreiergruppen an einem Stil hängen). Praktizierende können nicht die unübertreffliche Erleuchtung (eines Buddhas) erlangen und werden stattdessen zu Sravakas (Hörern, Arhats), Devas(Himmelswesen), Maras (Dämonen) oder Anhängern falscher Lehren, weil sie die zwei Wurzeln nicht kennen und ihre Praxis somit verwirrt ist. Es ist so, als ob man Sand kocht und sich wünscht, eine schöne Mahlzeit zu erhalten. Auch wenn man ihn Ewigkeiten kocht, wird man nicht erfolgreich sein.

Was sind die zwei Wurzeln? Erstens, die Wurzel von Geburt und Tod, das ist Dein denkender (durch die Sinne abgelenkter) Geist und der aller Wesen, von dem Du seit anfanglosen Zeiten annimmst, dass er Dein Selbst ist.

Zweitens, die Wurzel des Bodhi-Nirvana, der inerten reinen Essenz. Die anfanglose ursprüngliche Essenz des Bewusstseins, die alle Phänomene hervorbringt. Und doch verlieren die Wesen inmitten der Phänomene die ursprüngliche Klarheit. Obwohl sie diese Essenz täglich benutzen, sind sie sich dessen nicht bewusst und wandeln so nutzlos in allen Daseinformen.“

Mit dem Vergleich der Früchte des Ruksa Baumes ist der Kreislauf von Unwissenheit, Karma und Leid gemeint, in den wir verstrickt sind. Buddha möchte allen Wesen den Weg zur vollständigen Erleuchtung der Buddhaschaft aufzeigen und erklärt, wie wichtig es ist, die zwei Wurzeln zu kennen. Die Wurzel von Entstehen und Vergehen, Geburt und Tod, die unser denkender Geist darstellt. Selbst wenn wir meditieren verwenden wir diesen denkenden Geist. Das ist der Modus, in dem wir natürlicherweise leben, der uns so vertraut ist. Wir kommen in Kontakt mit Sinneseindrücken, sehen zum Beispiel ein angerichtetes Essen und denken sofort, „Wie lecker!“ oder „Wie ungesund!“ etc. Der Geist bewertet ständig. Auch unser Intellekt funktioniert auf dieser Basis des verwirrten Geistes. Wir

bewerten Tatsachen und bilden Meinungen. Wenn wir meditieren benutzen wir diesen Geist um eine Methode zu praktizieren.

„Ananda! Obwohl Du so viele Lehren gehört hast, erlangst Du die Erleuchtung nicht, da Du daran anhaftest, dass die wirren Gedanken, das was entsteht und vergeht, Dein wahrer Geist wäre.“

Wenn wir als unsere Wurzel der Praxis den denkenden, verwirrten Geist verwenden, können wir die Erleuchtung nicht erlangen. So wie wenn wir mit Sand ein Essen kochen wollten, egal, wie sehr wir uns bemühten, am Ende bleibt es Sand.

Wir sind zu sehr davon überzeugt, dass unser Denken unser wahrer Geist wäre. Damit bauen wir uns ein Hindernis für unsere Praxis auf.

In der Praxis geht es darum, die zweite Wurzel zu benutzen, die Wurzel dessen, was nicht entsteht und vergeht, was weder Geburt und Tod unterliegt. Wenn wir es schaffen, in diesen Modus des reinen Geistes zu kommen und darauf zu beruhen, können wir Geburt und Tod für immer überwinden. Das klingt sehr abstrakt und auch Buddhas Schüler hatten ihre Zweifel.

Im Surangama Sutra versucht Buddha in zehn Abschnitten am Beispiel des Sehens, als eine der Sinneswurzeln zu erläutern, wie wir diesen Modus finden können. Hier ein Abschnitt :

„König Pasenadi stand auf und sagte zu Buddha: „Früher, als ich die Lehren des Ehrwürdigen noch nicht gehört hatte, sagten mir die beiden Lehrer Katyayana und Vairatiputra, dass nach dem Tode alles erlischt und das nennt sich dann Nirvana. Obwohl ich jetzt dem Buddha begegnet bin, habe ich dennoch einige Zweifel.

Wie kann man praktizieren, dass man den Ort des Nicht Entstehens und Nicht Vergehens des Geistes erfahren und verwirklichen kann?“

Die gesamte Zuhörerschaft, die noch nicht das Samsara überwunden hatte, war gespannt, die Antwort zu hören. Buddha sagte zum König: „ Du sitzt hier mit Deinem Körper. Jetzt frage ich Dich; ist dieser physische Körper unzerstörbar wie ein Diamant oder ist er vergänglich und kann erlöschen?“ „Weltverehrter! Dieser Körper wird vergehen.“ „Großer König! Dein Körper ist noch nicht vergangen. Woher weißt

Du denn, dann er vergehen wird?“ „Weltverehrter! Dieser vergängliche, verderbliche Körper ist zwar jetzt noch nicht vergangen, aber ich betrachte meine Gedanken, wie sie kommen und gehen und keiner verweilt. Wie ein Feuer, das zu Asche wird, vergeht der Körper allmählich, verfällt ohne Unterlass. Daher weiß ich mit Sicherheit, dass er am Ende ganz verschwinden wird..“ „Genau so ist es, großer König. Du bist nun schon alt. Ist Deine Erscheinung denn noch genauso, wie die eines Jungen?“ „Weltverehrter! Als ich ein Kind war, war meine Haut ganz glatt und weich, als junger Erwachsener war ich voller Energie, aber in meinem jetzigen Alter bin ich zwangsläufig schon den Folgen des Alters anheim gefallen. Ich sehe ausgemergelt aus, habe keine Energie mehr, das Haar ist weiß , die Haut runzelig und werde nicht mehr lange unter uns verweilen. Kein Vergleich mit der Zeit der vollen Jugend.“

„Großer König! Dein Äußeres ist sicher nicht ganz plötzlich verwelkt.“

„Weltverehrter! Die Veränderungen sind schleichend. Unbemerkt von mir, über die vielen Jahre ist die Veränderung allmählich bis heute fortgeschritten. Im Alter von zwanzig Jahren war ich zwar noch jung, aber mein Aussehen war bereits älter als mit zehn Jahren. Mit dreißig war ich dann schon etwas mehr verfallen als mit zwanzig. Und jetzt mit 62 schaue ich auf mich mit fünfzig zurück und sehe mich damals als noch sehr kräftig. Weltverehrter! Ich sehe, diese Veränderungen gehen schleichend voran, man sieht es in einer Periode von 10 Jahren. Aber wenn ich genau kontempliere, wie kann man sagen in einem Jahrzehnt, es verändert sich in einem Jahr. Wie kann man sagen jährlich, es verändert sich jeden Monat; wieso monatlich, eigentlich täglich und wenn ich noch genauer nachdenke, dann findet die Veränderung in jedem Moment statt, mit jedem Gedanken, ohne Pause. Daher weiß ich, dass mein Körper eines Tages nicht mehr da sein wird.“

„Großer König! Du siehst, dass die Veränderung ununterbrochen jeden Moment passiert und hast erkannt, dass Du vergehen wirst. Inmitten dieses Vergehens, kennst Du denn das, was nicht vergeht?“

Da legte der König die Hände zusammen und sagte zu Buddha: „Ich weiß es nicht.“

Der Buddha sagte: „Ich zeige Dir jetzt die Natur, die nicht entsteht und nicht vergeht. Großer König! In welchem Alter hast Du zum ersten Mal den Ganges gesehen?“

Der König sagte: „Ich war drei als meine liebe Mutter mich an der Hand nahm und wir den Jiva Tempel besuchten. Wir gingen an diesem Fluss vorüber und ich wusste, es war der Ganges.“

„Großer König! Wie Du eben sagtest, mit 20 warst Du älter als mit 10, ganz zu schweigen von 60. Tage, Monate und Jahre vergingen und in jedem Moment findet Veränderung statt. Als Du mit drei Jahren den Ganges sahst und dann mit 13, wie war sein Wasser?“ Der König sagte: „Das Wasser sah mit 13 genau so aus, wie mit drei. Es sieht jetzt mit 62 immer noch so aus“

Der Buddha sagte: „Dein Haar ist nun weiß und Dein Haut runzelig. Du hast mit Sicherheit mehr Falten, als in Deiner Jugend. Wenn Du jetzt den Ganges betrachtest, Du früher als Kind den Ganges betrachtest hast, dieses `Sehen´, ist das jung oder alt?“ Der König sagte: „ Nein, Weltverehrter.“ Buddha sagte: „Dein Gesicht ist zwar runzelig, aber dieses ´Sehen´, die wahre Natur wird nie runzelig. Das was runzelig ist, ist veränderlich, das, was nicht runzelig ist, ist unverändert. Das was veränderlich ist, wird vergehen, das was unveränderlich ist, ist jenseits von entstehen und vergehen. Wie könnte es da Geburt und Tod anheim fallen. Wie können da Maskari Goshaliputra und andere sagen, nach dem Tod ist alles endgültig ausgelöscht?!“ Als der König das hörte, sagte er: „Ich habe Vertrauen in die Lehre und weiß nun, dass nach den Tod des Körpers nicht alles erlischt, sondern es eine Wiedergeburt gibt.“ Der König und die Zuhörer erfreuten sich an der Lehre und hatten tiefe Einsichten.“

König Pasenadi stellt die Frage, wie man das, was nicht entsteht und vergeht erfahren kann. Buddha führt ihn im Folgenden durch eine Kontemplation. Zunächst lässt er den König erkennen, dass der physische Körper vergänglich ist. Der König ist selber ein Praktizierender und erkennt, dass die Gedanken sich ständig verändern und schließt daraus, dass der Körper vergehen wird. Er betrachtet die Veränderungen im Körper, die schleichend vor sich gehen. Wir können hier in die gleiche Kontemplation eintauchen. Wir sehen und als Kind, klein und zart, als junger Erwachsener, voller Energie und Kraft, sportlich, wissensdurstig, schnell. Dann um die 40, wo die Energie schon etwas weniger wird, die ersten grauen Haare sich zeigen, dann mit 50, wo wir eine Lesebrille brauchen, mit unseren Kindern nicht mehr mithalten können, mit 60, wo das Gedächtnis etwas nachlässt, wir schneller müde

werden und so weiter. Wir nehmen die Veränderungen ganz bewusst wahr, sehen, dass die Zeit ihren Lauf nimmt und wir diesen Prozess nicht aufhalten können, so sehr wir es uns wünschten. Der Traum der ewigen Jugend geht nicht auf. Der König ist sich bewusst, dass er auch nicht mehr lange Leben wird und das verursacht in ihm Unbehagen. Es kann doch nicht sein, dass dann einfach alles zu Ende ist. In den Lehren anderer Lehrer wird ihm genau das jedoch vermittelt. Auch da gibt es Parallelen zur heutigen Welt. Durch die materiell und naturwissenschaftlich orientierte Gesellschaft wird uns vermittelt, dass mit dem Tod alles zu Ende ist. Doch die Wissenschaft entspringt aus dem denkenden Geist der Menschen. Wenn dieser die Basis bildet, wird sich nicht zu anderen Ergebnissen kommen können, als die Basis vorgibt.

Buddha zeigt dem König, dass es in mitten der Vergänglichkeit etwas gibt, das nicht entsteht und nicht vergeht. Wenn wir das finden können, können wir Geburt und Tod überwinden und der Tod stellt kein abruptes Ende mehr dar.

Buddha leitet den König zunächst an, das Objekt des Sehens, hier den Ganges Fluss, zu betrachten, dessen Wasser immer noch genauso aussieht, wie vor Jahrzehnten. Das ist eine Überleitung zu der Kontemplation des Sehens. Das Sehen, oder die Fakultät des Sehens, das Potential des Sehens, ist nicht an das physische Auge gekoppelt. Auch Blinde haben das Sehen, sie sehen nämlich etwas Schwarzes (das erläutert Buddha in dem ersten Abschnitt über das Sehen.) Das Sehen des Ganges hat sich nicht verändert, als Kind hat der König gesehen und im Alter ist dieses Sehen unverändert. Das ist unabhängig davon, ob das Auge altersbedingte Sehschwierigkeiten hat. Dieses Sehen an sich, beim Leser jetzt genau das Lesen des Textes, nur die Wahrnehmung, das „Wissen“ das ich lese, das ist das Eintrittstor zu unserer wahren Natur, der Natur der Bewusstheit. Jed er hat dieses „Wissen“, dessen Funktion sich in den Sinnen zeigt. Wir hören das Rumpeln der Waschmaschine, wir hören einfach, ohne zu bewerten, ohne Gedanken über das Geräusch aufkommen zu lassen. Wir nehmen einfach wahr.

Buddha zeigt dem König auf, dass dieses Sehen nicht dem Altern unterworfen ist. Der Körper wird runzelig, die Augen werden schwach, aber das Sehen an sich ist weder alt noch jung.

Normalerweise schauen wir immer nach Außen, auf die Sinnesobjekte, und unser Geist gibt Kommentare dazu ab. Wir sehen eine schöne Frau und denken: „Wie attraktiv!“ und schauen zweimal hin. Der Geist nährt sich von den Objekten im Außen. Doch genau das ist unser denkender Geist, der entsteht und vergeht. Das ist unser gewohnter Modus. Doch hier geht es weiter, nämlich indem wir uns üben, nach innen zu schauen. Nicht die Aufmerksamkeit auf die Objekte legen, sondern wir können uns die Frage stellen: „Wer ist derjenige der sieht?“ Wir richten unsere Bewusstheit nach innen. Im Alltag können wir das so üben, in dem wir einerseits Achtsamkeit praktizieren, uns statt Multitasking auf eine Tätigkeit konzentrieren, ganz bewusst kochen, abwaschen, putzen, am Computer arbeiten, ohne an etwas anderes zu denken. Andererseits, in dem wir uns trainieren, Objekte aller Art nur wahrzunehmen ohne zu bewerten. Wir sehen die Nachrichten, ohne sie im Geiste zu kommentieren. Wir nehmen einfach alles als „so“ wahr. Dann wenden wir uns nach innen. „Wer schaut die Nachrichten?“ Diese Frage ist eine sehr tiefe Frage, die uns immer wieder eine Richtung vorgeben kann.

Die Augen werden alt, die Objekte ändern sich, die Gedanken darüber ändern sich ebenfalls, doch das „Wissen“, das bleibt konstant. Das ist der Schlüssel zu unserer wahren Natur, unserer Buddhanatur. Diese ist leer und doch „erfüllt“ mit allen Tugenden wie Weisheit, Mitgefühl, Respekt, Freude. Jeder von uns hat diese Buddhanatur, auch Tiere haben sie. Dieser wahre Geist ist leer, unbewegt, von sich auch rein, nicht Geburt und Tod unterworfen, in sich perfekt und intrinsisch vorhanden. Dieser Geist kann alle Phänomene hervorbringen. Er ist wie ein Magier und dennoch nicht gekoppelt an unsere illusorische Person, jenseits von Worten und Beschreibungen und jenseits von jeglicher Dualität.

Wir alle haben diesen Geist. Diese absolute Ebene ist unsere wahre Zuflucht, der Ort des wirklichen Friedens und der wirklichen Freiheit. Das klingt abstrakt, und dennoch ist es so einfach: einfach „so“ sein, präsent, ohne Wertungen, Kommentare oder andere Gedanken. Das ist der Modus des Absoluten. Wenn wir diesen auch nur für einen kurzen Moment erfahren, dann verstehen wir, dass das was Buddha lehrt, wahr ist und wir entwickeln Vertrauen in das Dharma und die starke Motivation, uns der Praxis zu widmen. Wir sehen, wie wir uns so häufig an oberflächlichen Dingen

festhaften, angenehmen, wie unangenehmen, und so unsere Wiedergeburten im Samsara immer neu kreieren.

Der König hat nach Buddhas Beispiel die Vergänglichkeit realisiert und verstanden, dass das Leben mit dem Tod nicht zu Ende ist, sondern es eine Wiedergeburt gibt. Buddhas Intention ist es aber, den Schülern das nahe zu bringen, was keine Geburt und keinen Tod kennt. Erst dann können wir dauerhaften Frieden finden.

Es ist einfach dieser Geist, der jetzt den Text liest, wach und präsent, ohne wirre oder andere Gedanken, ganz unbewegt und klar.