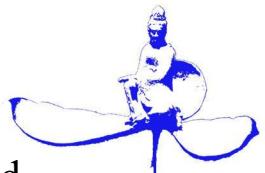


## Im Einklang mit Buddha

Es war einmal ein berühmter Chinesischer Maler und Kalligraf, der eine Leidenschaft für das Malen von Pferden hatte. Eines Tages hatte er die Idee, ein Bild zu malen mit Pferden in 108 verschiedenen Positionen. Er beobachtete die Tiere aufmerksam, die einzige Position, die er noch nie gemalt hatte, war ein Pferd, das sich auf dem Rücken wälzt und alle Viere von sich streckt. Er versuchte tagelang, sich dieses Bild genau vorzustellen. Eines Tages machte er nach dem Mittagessen ein Nickerchen. Als seine Frau ins Schlafzimmer kam, traute sie ihren Augen nicht und stieß vor Schreck einen Schrei aus. Sie sah auf dem Bett ein Pferd liegen, alle Viere von sich gestreckt. Durch den Schrei wachte der Maler auf und fragte, was los sei. Das Bild des Pferdes war verschwunden und alles schien wieder ganz normal. Die Frau berichtete ihm, was sie gesehen hatte.

Was wie ein Märchen klingt, ist eine wahre Begebenheit. Der Maler hieß Zhao Zi Ang auch genannt Zhao Meng Fu (1254-1322). Er war auch Buddhist und hat nach diesem Erlebnis erkannt, dass er, wenn er sich so intensiv mit Pferden beschäftigt, mit der Pferdewelt resoniert und zum Pferd wird, insbesondere ist es wahrscheinlich, dass er im nächsten Leben als Pferd wiedergeboren wird. Er beschloss von da ab, keine Pferde mehr zu malen, sondern Buddhas und Bodhisattvas um mit der Welt eines Buddha zu resonieren.

Dieses Thema der Resonanz ist für uns Praktizierende ein sehr wichtiges Thema. In den Sutren lehrt Buddha, dass der Geist unsere Welt kreiert, es gibt nichts außerhalb des Geistes. Man kann sich das so vorstellen, unsere Gedanken sind wie eine Art Wellenlänge, die durch unsere Worte und Handlungen noch verstärkt wird. Dadurch wird eine individuelle Welt geschaffen, die wir für wahr erachten. Beispielsweise, zwei Menschen gehen in einem Wald spazieren, der eine davon liebt Hunde, der andere hat Angst vor Hunden. Sie begegnen jetzt einem wilden Hund. Welcher von ihnen wird gebissen? Ich denke, intuitiv



würden die meisten Menschen sagen, dass der, der Angst hat, wahrscheinlicher gebissen wird. Es könnte sogar sein, dass der Hund den der Angst hat beißt und dem anderen schwanzwedelnd begegnet. So werden beide in ihrer Welt bestätigt. Der der Angst hat sagt dann: „Siehst Du, ich habe Dir gesagt, dass Hunde gemeingefährlich sind!“, der andere sagt: „Siehst Du, dass Hunde niedliche Wesen sind!“ und jeder hat Recht.

Wir alle wünschen uns, dass wir jetzt und in der Zukunft glücklich sein mögen, dass die Dinge fließen, aber häufig kreieren wir genau das Gegenteil, weil wir nicht auf dieser Wellenlänge sind.

Wenn wir viel Begierde in unserem Geist haben und diese ausleben, wenn wir nicht loslassen können, wenn wir nicht teilen können dann resonieren wir entweder mit einem Leben in Mangel oder sogar der Welt der Hungergeister. Wenn wir unserer Lust ständig freien Lauf lassen, resonieren wir mit der Tierwelt. Wenn wir Alkohol und Drogen zu uns nehmen, korrespondieren wir mit mentalen Zuständen der Verwirrung, und es kann sein, dass wir im nächsten Leben psychische Probleme bekommen. Wenn wir uns ständig durch soziale Medien oder Filme ablenken, korrespondieren wir mit einem zerstreuten Geist und einer chaotischen Umgebung. Das ist alles sehr subtil und wir brauchen gute Achtsamkeit, um uns genau zu beobachten und dann Disziplin, um uns in Einklang mit dem „Klaren“ und „Reinen“ zu bringen.

Über unsere bewussten Handlungen können wir auch umgekehrt unseren Geist positiv beeinflussen. Wir hatten einmal einen jungen Mann mit psychischen Problemen, der zu uns ins Kloster kam. Sein Äußeres war sehr ungepflegt, er trug schmuddelige weiße Kleidung, seine Haare waren ungepflegt und seine Hygiene schreckte die Nebensitzer geradezu ab. Nachdem er Vertrauen zu uns gefasst hatte, erklärten wir ihm, dass es für die Praxis wichtig sei, ein gepflegtes Aussehen zu haben, damit der Geist in Harmonie mit dem Dharma sein kann. Wir besorgten ihm frische Kleidung, er duschte sich, ging zum Friseur und wurde ein ganz anderer Mensch mit einer positiveren und

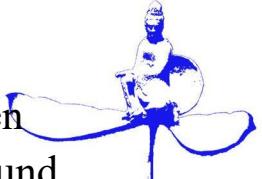


klareren Ausstrahlung. Das heißt natürlich nicht, dass er gesund war, aber das war ein deutlicher Schritt in Richtung Klarheit.

Buddha lehrt die Praxis der Ethik (Sila), die auch dazu beiträgt, einen reinen Lebenswandel zu führen. Besonders das Vinaya der Mönche und Nonnen ermöglicht einen sehr reinen Lebenswandel.

Das Dharma ist rein, voller Weisheit und Mitgefühl und wir wünschen uns, dass wir in unserer Praxis Fortschritte machen. Dazu ist es sehr wichtig, dass wir uns in Einklang mit diesem Dharma bringen und ermöglichen, dass unser Geist und unser gesamtes Wesen davon „parfümiert“ wird. Das bedeutet, so wie wenn man Räuchertofu in einen Räucherschrank legt, nimmt er langsam den Geschmack von Rauch an. Dieser Prozess dauert seine Zeit und kann nicht beschleunigt werden. So setzen wir uns der Dharmapraxis aus, und parfümieren uns. Dabei ist es äußerst wichtig, dem korrekten Dharma zu folgen, authentischen Lehrern, die das korrekte Dharma lehren, denn sonst nehmen wir falsche Ansichten an. Leider gibt es in der derzeitigen Welt eine Flut von Dharma und PseudoDharma Material in der Digitalen Welt und da braucht man Klarheit, um das Richtige herauszufiltern.

Im Canki Sutta (MN95) listet Buddha einige Punkte auf, die uns helfen, mit der Wahrheit des Dharma in Einklang zu kommen. Als erstes steht Vertrauen, Vertrauen darin, dass Buddha die vollkommene Erleuchtung erlangt hat und vollkommenen Weisheit hat. Auch wenn wir von dem, was Buddha lehrt noch nicht alles nachvollziehen können, können wir zunächst Vertrauen entwickeln, dass das, was Buddha sagt, stimmt. Der zweite Punkt ist dann, einen Lehrer aufzusuchen, denn das Dharma kann nicht autodidaktisch erlernt werden. Wir haben einen verblendeten Geist und ohne Lehrer machen wir häufig falsche Interpretationen im Sinne dessen, was uns passt. Das sehen wir heute leider auch sehr häufig. Der dritte Punkt ist dann, Respekt zu erweisen. Respekt öffnet unseren Geist für das Dharma. Respekt gegenüber den drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha), Respekt ist das Gegenmittel gegen unseren Stolz und unsere Anhaftung an unsere eigenen Meinungen. Nur

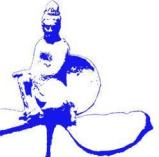


ein demütiger Geist kann mit dem Dharma resonieren. Die folgenden Punkte sind dann, das Dharma anhören, sich die Lehren zu merken und über die Bedeutung der Lehren zu kontemplieren. Je mehr wir uns im Alltag mit dem Dharma beschäftigen, umso mehr können in Einklang kommen. Als ich in Taiwan im buddhistischen Institut war, wo es kein Internet gab, war das Programm dort sehr straff. Von morgens 4:00 bis abends 22:00 waren wir den ganzen Tag intensiv mit Meditation, Lehre, und der Reflektion über die Lehre beschäftigt. Wir hatten keine Zeit, uns mit weltlichen Dingen zu beschäftigen, keine Zeit zum Plaudern, die kurzen Lehrlaufzeiten nutzten wir, um Sutren auswendig zu lernen. Mein anfänglicher Widerstand wichen der Erkenntnis, dass durch diese intensive Beschäftigung tiefere Einsichten möglich wurden. Die täglichen Hausaufgaben bestanden darin das Dharma auf den Klosteralltag und den eigenen Geist anzuwenden und Selbstreflektion zu betreiben. So war das eine sehr intensive Zeit, in der ich mit dem Dharma parfümiert wurde, viele wertvolle Erkenntnisse auftraten und das Rüstzeug einer stabilen Praxis entwickeln konnte.

Der folgende Punkt, reflektives Annehmen ist auch wichtig. Ein Lehrer oder Dharmafreund kann uns spiegeln und uns auf unsere Unzulänglichkeiten oder fehlendes Verständnis aufmerksam machen. Das sollten wir dann dankbar annehmen und über uns reflektieren anstatt gleich in die Verteidigung zu gehen. Auch die Teile der Lehre, die schwierig für uns sind, sollten wir erstmal annehmen.

Die weiteren Punkte des Sutras sind Eifer oder Anstrengung, das bedeutet, die Praxis des Dharma in jedem Moment zur höchsten Priorität des Lebens werden zu lassen und sich immer wieder in dieser Richtung zu justieren. Das erfordert eine gewisse Selbstdisziplin, denn der Geist lässt sich nur zu gerne ablenken, durch soziale Medien, Filme, Gespräche, Konsum, um nur einige zu nennen.

Wenn man diese ganzen Punkte befolgt, dann kann man schließlich den letzten Punkt erreichen, das endgültige Erlangen der Wahrheit. Dann sind wir vollkommen im Einklang mit dem Dharma.



In Sutra heißt es, der Geist der fühlenden Wesen ist grob im Groben, der der erleuchteten Bodhisattvas ist subtil im Groben und der der Buddhas ist subtil im Subtilen. Wenn wir also im Einklang mit Buddha oder Bodhisattvas sein möchten, muss unser Geist immer subtiler werden. Dazu lassen wir unseren Lebenswandel immer reiner werden und unseren Geist immer ruhiger, klarer und bewusster.

Wir müssen uns klar werden, was wir wollen, mit welcher Ebene wir harmonieren wollen. Auf dem Dharmaweg, der aus dem Leiden heraus zu absolutem Glück führt, gibt es zwei Hauptziele: das eine wäre die Arhatschaft und das andere die Buddhaschaft. Um diese Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, machen wir täglich Gelöbnisse. Die dadurch resultierende Kraft bringt uns bei Ablenkungen dann immer wieder auf die Spur der Praxis und gibt uns Motivation. Sie führt auch in zukünftigen Leben dazu, dass wir wieder mit dem Dharma in Kontakt kommen.

Wenn wir motiviert sind, die Buddhaschaft zu erreichen, ist es wichtig, zu verstehen, welcher Geist, damit in Einklang steht. Im Surangama Sutra bespricht Buddha dieses Thema sehr ausführlich. Es gibt zwei Arten von Geist, den denkenden Geist und den wahren Geist. Der wahre Geist, oder auch das Absolute, absolute Bewusstheit, die Soheit genannt, ist Buddha. Wir alle haben diesen reinen Geist, er ist immer da, aber wir haben ihn „verloren“, da wir uns in unserem denkenden Geist und unseren Anhaftungen aufhalten. Um in Einklang mit Buddha zu kommen, müssen wir nach innen schauen, zurück kehren zu unserer reinen Natur, das ist der Geist, der jetzt sieht, nur das Sehen, ohne denken, bewerten, das reine Wahrnehmen. Dieser Geist ist von sich aus rein. Wir praktizieren, um diesen reinen Geist wieder zu finden. Wenn wir ihn für einen kurzen Augenblick erfahren haben, (was beispielsweise in einer Retreatsituation geschehen kann), dann gilt es, diesen Augenblick zu verlängern, dass wir immer in diesem Modus des reinen Geistes verweilen können. Das ist die Methode der plötzlichen Erleuchtung. Aber der graduellen Praxis der Sila, Paramita etc steht nichts im Weg, genauer gesagt, sie ist nötig, um unsere Anhaftungen

und Trübungen des Geistes (Klesas) vollkommen aufzulösen (es sei denn jemand hat sehr scharfe Wurzeln der Weisheit, wie einige der alten Meister, dann geht das auch direkt mit dem Beruhen auf dem reinen Geist, aber solche Menschen gibt es kaum noch und wir sollten uns selbst nicht mit ihnen gleichstellen).

Das bedeutet, in Ruhe, also der Meditation, keinen einzigen Gedanken aufkommen zu lassen, denn der Geist ist von sich aus unbewegt (das ist wirklich möglich und bedeutet nicht, Gedanken zu unterdrücken!) und in Aktivität dann die reine Funktion des Geistes walten zu lassen, der von sich aus absolut bewusst ist und nur heilsame Dinge tut. Der Geist ist dabei absolut klar.

Wichtig ist bei dieser Praxis, dass wir uns selbst nichts vormachen. Nur vom Reinen Geist zu reden, ohne dass wir ihn leben, bringt nichts. Durch unser Verhalten und unseren Geist können wir uns mit viel Übung in diesen Einklang bringen und es dann immer weiter vertiefen, bis wir den ersten Meilenstein, Geburt und Tod zu überwinden, schaffen.

Dharmapraxis ist die Übung, mit dem Geist eines Buddha in Einklang zu kommen. Das ist der Weg der Freude, der Klarheit und des Mitgefühls.

