

Der Buddha in der Ecke

AWH, Meditationswoche August 2020

Der Buddha in der Ecke – Am frühen Morgen auf diesem Kissen sitzend, fiel mein Blick auf die Buddha-Figur in der Ecke neben dem Fenster. Im schwachen Dämmerlicht meinte ich zu sehen, dass ein dünner Vorhang den sitzenden Buddha verhüllte. Die Kontur der Figur hob sich in einem etwas dunkleren Grau aus der Dunkelheit des Raumes ab und die Stille um die Figur herum erfüllte den ganzen Raum. Später, bei vollem Tageslicht stellte ich fest, dass es keinen Vorhang gibt an diesem Fenster, nichts, dass die Buddha-Figur verhüllen kann.

In jener Morgenstunde jedoch war mir die Präsenz des verschleierte Buddha ein lebendiges Sinnbild für das, was auch in diesem Retreat zu beobachten ist: Der Buddha sitzt verborgen in einer Ecke und keiner weiss es. Man läuft an ihm vorbei, ohne ihn zu beachten.

Der Buddha lächelt

Wenn ich jetzt, in dieser Dharma-Betrachtung weiterhin «Buddha» sage, dann sollt ihr wissen, dass ich nicht von einem Menschen und nicht von einer Skulptur, auch nicht von einem Bild spreche, sondern von dem wahren Sinne des Wortes «Buddha»: vom erwachten Geist, dem allgegenwärtigen Gewahrsein. Dieser Geist ist die Basis, die Quelle, das Milieu, das A und Ω , die Natur von allem Leben und von jeder Form von Bewusstsein.

Bewusstsein zeigt sich in unserem Leben in viele verschiedene Aspekte und Facetten; manchmal nur auf ein bestimmtes Objekt bezogen, manchmal als undefinierbare Erfahrung, manchmal als gegenwärtiger Seinszustand. Man kann sogar unterscheiden zwischen bewussten Bewusstsein (wache Präsenz) und unbewusstem Bewusstsein («vegetativer Schlafzustand»).

Der Buddha-Geist, das fundamentale Gewahrsein, umfasst sämtliche Formen und Schattierungen des Bewusstseinsinhalte. Er wird oft verglichen mit dem leeren klaren Himmel, an dem sich immer neue Wolken bilden, eine Weile verbleiben und dann auflösen, oder mit dem grenzenlosen Ozean, in dem die Wellen tosen, säuseln und wogen, nie aber still stehen.

Dieser Buddha, dieses Gewahrsein, sitzt mitten unter uns. Er sieht uns Menschen zappeln und hetzen, bemühen und arbeiten, lachen und weinen, uns umarmen, und streiten und immer aufs neue bekriegen.

Er sitzt und schaut – schon immer! Und lächelt.

Warum lächelt der Buddha? Was für ein Lächeln ist das?

Wie und warum lächelt das reine Gewahrsein? Es ist kein Grinsen, kein Lachen, es hat keinen Grund, keine Ursache, ja nicht einmal jemand, der es tut. Dieses Lächeln geschieht von selbst, aus sich selbst heraus. Ich sehe es in unserer Gemeinschaft ab und aufblitzen in Momenten, wo sich jemand total vergessen hat und in Stille meditiert oder ganz und gar in eine Tätigkeit versunken ist. Und ich spüre es in mir selbst, wenn ich zum Beispiel im Garten sitze, angesichts der Blumen und allem, was das kreucht und fleucht. Das lebendige, reine, ichlose Gewahrsein offenbart sich im Menschen ganz selbstverständlich in einem stillen Lächeln.

Bewusstheit ist real und universal

Aber natürlich ist das Bewusstsein nicht eine Besonderheit des Menschen. Bewusstheit ist überall und schon immer da. Sie wirkt in der Natur – und folglich auch in uns. Unsere Buddha-Figuren sind Symbole für die allumfassende, leuchtende Bewusstheit eines zu sich selbst erwachten Menschen, eines Menschen, der in und aus sich selbst realisiert, was reines Gewahrsein ist. Nämlich die Essenz, die Substanz des ganzen

Seins.

Das mag ja alles sehr philosophisch tönen, aber Bewusstheit ist eine faktische Realität. Ohne sie wüssten wir nichts von unserem Leben und von der Welt. Man kann sich dies selber beweisen, wenn man sich die Mühe macht, der eigenen Lebensrealität auf den Grund zu gehen. Das helle, fundamentale Gewahrsein ist etwas Reales. Es verhilft auch uns zu momentanen oder bleibenden Aha-Erlebnissen und dem daraus resultierenden Vertrauen in den Geist.

Auch wir können hier und heute nachvollziehen, wovon der einst in Indien verkörperte Buddha namens Shakyamuni und alle anderen erwachten Menschen sprachen: Vorausgesetzt wir nutzen unsere Sinne und unseren Verstand richtig. Denn ihre Botschaft richtet sich auch an uns. Sie lautet: «Schau, du brauchst nichts zu glauben, du kannst alles in dir selbst finden und vollenden.»

Befreien wir uns vom erhabenen und belasteten Begriff <Erleuchtung>, mit seinem religiösen Beigeschmack und von der falschen Ehrfurcht, die manchen von uns als Entschuldigung anführen, selber Buddha zu sein. Lassen wir uns auf unser waches Gewahrsein ein, praktizieren wir das Vertrauen in den eigenen Geist, das wir in der Rezitation des [Shinjinmei](#), dem Loblied des Meditationsmeisters [Sosan](#), so oft besingen.

Wellen im Meer

Als ich heute morgen den verhüllten Buddha in der Dämmerung durch die halbgeschlossenen Augen betrachtete, hörte und fühlte ich ihn sagen: «Weisst du, all dieses Herumrennen, all diese Mühen, etwas zu sein und etwas zu werden, all dieses Wollen und Vermeiden, mit dem ihr Menschen eure Tage füllt – selbst in diesem Retreat – ist völlig unbedeutend; es führt zu nichts. So wie ein Tautropf sich auflöst, wenn die Sonne kommt, so wie die Wolken am Himmel weggeblasen werden, so wie eine Blase in einem Fluss platzt – blubb –, so wie ein

zuckender Blitz– Zzzsch – so wirst auch du mitsamt deiner Welt vergehen.»

Und nach einem kurzen Schweigen fügte er etwas leiser hinzu: «Das heisst aber nicht, dass du deswegen sterben musst.» Die Stimme verstummte und liess mich zurück mit dem Echo: «Das heisst aber nicht, dass du deswegen sterben musst.» Was bedeutet das?

Wir sterben nur, wenn wir uns mit unserem körperlichen Dasein identifizieren. Sterben kann nur das, was vergänglich ist. Doch das Bewusstsein, das uns belebt, ist nicht identisch mit dem Körper und den sinnlichen Eindrücken und dem daraus resultierenden Rattenschwanz von Meinungen, Erinnerungen, Freuden und Leiden. Unser Bewusstsein ist ein Kontinuum. Es ist der Fluss der Überlieferung. Es trägt die Erfahrungen und das Wissen, das auch unsere Ahnen trug. Unser eigenes Leben ist eine Welle, die diese Erfahrungen und das Wissen neu bestätigt und selber weiterträgt.

Wir haben zum Beispiel ein Wissen darum, dass sich die Erde schon immer verändert hat. Da wo wir jetzt wohnen, war einst ein Meer, dann Savanne, dann Eis. Diese Erde hat ihr Gesicht immer verändert: durch ein wechselndes Pflanzenkleid, andere Tierbewohner, andere Menschenbewohner.

Vorbei ist vorbei!

Jede Generation verfällt dem Irrtum zu meinen, ihre Zeit sei eine ganz spezielle Zeit. Sie will die eigenen Errungenschaften bewahren und angeblich aus der Vergangenheit lernen. Doch damit machen wir uns etwas vor. Keine Zeit ist spezieller als die andere. Es wird immer geboren, gestorben, geliebt, gestritten, gelacht, geweint – in unterschiedlichen Kleidungen, unterschiedlichen Gesellschaftsstrukturen, unter unterschiedlichen Herrschern, Königen, Religionen. Es ist und war schon immer so: Dasselbe Thema in Variationen! Der Mensch lernt nicht aus der Vergangenheit; wenn er etwas lernt, dann

nur durch die eigene Erfahrung hier und jetzt.

Wir leben 60, 70, 80, 90 Jahre – vielleicht viel weniger – dann kommt der letzte Atemzug und all das, womit wir uns herumgeschlagen haben, ist vorbei.

Ich hoffe natürlich, dass wir diese fundamentale Flüchtigkeit nicht erst erkennen, wenn der letzte Atem kommt, sondern uns jederzeit gewahr sind, dass alles, was wir tun und lassen, alle unsere Errungenschaften viel schneller schmelzen, als es zur Zeit unsere Gletscher tun.

Apropos Gletscher:

Sie sind hervorragende Zeugen des menschlichen Irrtums angesichts der Vergänglichkeit. Einst beteten die Bewohner der Schweizeralpen zu Gott, er möge doch dafür sorgen, dass die Gletscher nicht weiter in die Täler vorstossen; heute beten sie zu Gott, er möchte doch dafür sorgen, dass sich die Gletscher nicht weiter aus den Tälern zurückziehen.

Zeit ist ein absolut fassungsloses Phänomen. Einige von euch habe ich ein ganzes Jahr lang nicht gesehen, einige sogar jahrelang nicht. Doch es ist, als wären wir nie getrennt gewesen, nicht wahr? Die ganze Zeit dazwischen ist wie weggeblasen. Was hast du, was habe ich erlebt in all den Jahren? Hand aufs Herz: Ist das noch wichtig? (Alle lachen) Jetzt sind wir hier – was vorher war ist vorbei, erledigt. Wenn wir das denn erlauben! Wenn wir unsere Gedankenenergie nicht dazu benutzen, in Erinnerungen zu schwelgen und im Abfalleimer der Vergangenheit zu wühlen!

In Wirklichkeit ist alles sofort erledigt. Jeder Gedanke ist, in dem Moment, wo er gedacht ist, schon vorbei. Wirklich!

Zeitlosigkeit

Das, was in dieser ganzen Daseinsgeschichte gleich bleibt, ist das Gewahrsein. Der Himmel ist und bleibt immer sich selbst. 0

ja, manchmal trägt er Wolken, schwere Wolken, regenschwere Wolken, düstere Wolken. Sie regnen sich ab und sind weg.

Bewusstheit ist nicht persönlich und Bewusstheit ist immer da. Wir sind damit geboren, wir waren keine Sekunde in unserem Leben ohne Bewusstheit, das geht gar nicht! Aber unser Bewusstsein ist eben wie der Himmel, es sieht nicht immer gleich aus. Aus unserer Perspektive sieht der eine Himmel immer anders aus: unterschiedliche Färbungen, manchmal gross, manchmal weit, manchmal eng. Wenn man in einem kleinen Tal sitzt, sieht man vielleicht nur ein winziges Stück davon; wenn man im Wald sitzt, sieht man gar keinen oder einen fragmentierten Himmel. Ist er deswegen weg?

Wir sind...

Wir sind Verkörperungen des zeitlosen Bewusstseins, unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Schaut euch das kleine Baby an, wenn es aus dem Mutterleib kommt. Es weiss selber noch nichts davon, aber es ist Ausdruck der Bewusstheit!

Mit grossen Augen schaut es sich das an, was in sein Gesichtsfeld tritt. Wenn es ihm gefällt, lächelt es, wenn nicht, zeigt sich dies auf seine Art. Ich frage mich oft: «Was sehen diese kleinen Menschenwesen, wie sieht die Welt aus für sie?»

In den geräumigen Trams der Stadt Zürich, wo mindestens drei Kinderwagen neben einander Platz finden, habe ich öfters Gelegenheit, in solche Kinderaugen zu schauen. Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie lebendig einige in Kontakt mit anderen Passagieren treten.

Wir erinnern uns nicht an die Zeit, in der wir selbst in diesem – im wahrsten Sinne des Wortes – neu-gierigen Zustand waren. Alles ist interessant, man staunt, man ist offen. Mit der Zeit wird man sich bestimmter Einzelheiten gewahr, Gesichter und Gegenstände treten hervor und werden nach und

nach mit Lauten und Worten verbunden. Erinnerungen bilden sich. Die Persönlichkeit nimmt Gestalt an.

Masken

Ich fragte mich, wie das wohl ist für die Kleinen, wenn jetzt so viele Leute mit Masken vor dem Gesicht in ihre Wagen schauen. Ich nahm stillschweigend an, dies müsse sehr erschreckend sein für sie. Eines Tages beobachtete ich dann, wie eines von ihnen auf dem Schoß seiner Mama sitzend sein maskiertes Gegenüber musterte und plötzlich lächelte. Die maskierte Frau, die dem Kind gegenüber sass, schaute das Kind freundlich an. Das war eine Antwort auf meine Frage: Das Kind schaut auf die Augen. Der lebendige Kontakt geschieht unmittelbar und spontan durch die «Fenster der Seele.» Der Rest scheint zweitrangig oder bedeutungslos zu sein.

Wir Erwachsenen wissen offenbar nicht (mehr), dass die Beziehung zwischen den Lebewesen immer eine Sache des gegebenen Bewusstseinszustandes ist, und wenig mit dem Aussehen und mit Worten zu tun hat. Wir sind nicht gewahr, dass es die innere Befindlichkeit ist, die sich durch unsere Augen, Stimmlage und Gesten in die Beziehungen zu den Mitbewesen überträgt. Wie könnte man sich sonst das Bedürfnis erklären, unsere äussere Fassade durch kosmetischen Eingriffen zu «verschönern» und die Verunsicherung, die das Tragen einer hygienischen Maske vielen von uns verursacht?

Wir sind so sehr von unserem verfestigten Selbstbildnis geprägt, dass wir nicht mehr in der Lage sind, direkt und unmittelbar mit den Mitbewesen zu kommunizieren. Wir fürchten uns so sehr vor dem, was andere von uns denken könnten, dass wir unser Wesen lieber hinter der gewohnten Maske des Ichs verstecken. Wir lassen uns von den Gesichtsmasken aus Stoff oder Papier vor dem Gesicht verunsichern, weil wir unser wahres Gesicht nicht kennen.

Was verändert sich?

Während sich das ursprüngliche Gewahrsein, das man in die Geburt mitbringt – die Buddha-Natur – nicht ändert, verändert sich das eigene Bewusstsein ständig in Abhängigkeit der Sinneseindrücke. Wie wäre es wohl, wenn das Kind in eine formlose Welt geboren würde? Wenn es zum Beispiel nie Bilder sehen und nie erklärt bekäme: «Das ist ein Baum und das ist ein Hund? Dies ist Mamma, dies ist Papa»?

Aus Erfahrungen mit Menschen, die taub und blind geboren sind, weiss man, dass ihr Bewusstsein sich eine eigene, innere Form- und Klangwelt gebildet hat. Wenn einige mit Hilfe der heutigen Technik in die sogenannte normale Seh- und Hörwelt eingeführt wurden, war dies für sie ein Schock und eine enorme Enttäuschung. Viele zogen es vor, in ihrer «normalen» Welt zu bleiben und auf die technischen Hilfsmittel zu verzichten. Sie hatten sich in ihrer Welt mit ihrem Hören und ihrem Sehen zurechtgefunden und wollten nichts zu tun haben mit den fremden Formen und dem Lärm von «unserer» Welt.

Was, das soll meine Katze sein?

Es gibt ein besonders anschauliches Beispiel dafür: Ein blind geborener Mann hatte eine Katze, die ihm lieb und teuer war. Als er diese Katze eines Tages mit den angeblich «richtigen» Augen sah, konnte er das haarige Wesen, das man ihm als seine Katze vorstellte, überhaupt nicht erkennen. «Was, das soll meine Katze sein?» Es gelang ihm sein restliches Leben lang nicht, seine innere Katze mit der äusseren Katze zu versöhnen. Die Beziehung war kaputt. Er war zutiefst traurig über diesen Verlust.

Buddha ist das Gewahrsein, dass das individuelle, bedingte und limitierte Bewusstsein vollkommen durchschaut und überwindet. Dieses Bewusstsein wird «erwachtes Bewusstsein» genannt. Das heisst nicht, dass es im erwachten Bewusstsein kein Hören, Sehen, Wahrnehmen mehr gibt, es heisst, dass das erwachte

Bewusstsein an keine seiner geformten Inhalte – Klangformen, Farbformen, Gedankenformen usw. – gebunden ist. Das wache Bewusstsein weiss um seine eigene Grundlage – das reine Gewahrsein ohne Zeit und Raum, ohne ich und du. Und deshalb ist es vollkommen frei.

Echte Freiheit

Der indische Buddha und seine Nachfolger haben mit allen möglichen Mitteln versucht, uns Menschen auf diese Grundlage unseres Daseins aufmerksam zu machen, sie uns vor Augen zu führen, auf dass auch wir erwachen und uns aus unseren Täuschungen befreien. Wir leben alle in der gleichen Welt wie sie und sind geboren mit dem gleichen Geist. Warum nutzen wir diesen nicht so wie sie?

Solange wir uns in unserem eigenen Gewohnheitssystem befinden, mit dem eigenen Denken, mit der eigenen Prägungen durch die Eltern, die Familie, die Schule, die Kultur, die Religion, die Meinungen über Dies und Das, solange sind wir aus der Sicht des Buddha blind und taub! Darum reibt man sich auf in den persönlichen Kleinkriegen, in den Auseinandersetzungen mit ich und du; man müht sich ab, um zu gefallen, zu besitzen, zu behalten, zu werden und zu bleiben, was man geworden zu sein glaubt. Das ist alles vergeblich! Denn nichts davon ist real.

Der Buddha in der Ecke fragte mich schweigend: «Kannst du so auf die Welt schauen, wie ich – wie der klare Himmel, der den klaren Himmel spiegelt? Kannst du erkennen, was es ist, das du Wolke nennst oder Baum oder Gras, Hund, Mensch, Gefühl, Gedanke? Kannst du all dem auf den Grund gehen? Kannst du es klar sehen? Ohne negativ oder betrübt zu werden oder verzweifelt?»

Lächelnd hörte ich ihn wortlos sagen: «Viele Menschen, die meine Wahrheit hören, meinen: <Wenn das alles letztendlich nichts ist, wenn man ohnehin stirbt, was hat das Leben dann für einen Sinn? Warum die ganze Mühe? Wäre es nicht besser,

sich von allem abzuwenden oder, im Gegenteil, für sich einfach das Beste herauszuholen?>>>

Der Buddha lebt

Nein, das ist auch nicht wahr. Wir sind geboren! Wir sind da. Das ist (Agetsu klopft auf den Körper). Aber warum hadern wir damit? Warum sind wir nicht zufrieden? Warum beuten wir unsere Natur aus? Warum beuten wir uns selber aus? Warum kanalisieren wir die lebendige, universale Energie in derart absurdes Verhalten? Warum überwinden wir unsere Bequemlichkeit nicht und bleiben des unveränderlichen, klaren, Gewahrseins gewahr? Warum ist uns alles andere wichtiger?

Als ich in einem japanischen Kloster weilte, fiel mir auf, dass die Mönche jedesmal innehielten und sich verbeugten, wenn sie von einem Boten- oder Bettelgang zurückkehrten oder sonst aus irgendeinem Grund an der grossen Buddha-Figur vorbeikamen, die in der Mitte der Tempelhalle sass und tagsüber bei geöffneten Schiebewänden allen sichtbar war. JEDES MAL! Egal ob bei Tag oder Nacht. Nie sah ich einen an der Figur vorbeigehen, ohne sie zu grüssen.

Nur die Besucher gingen achtlos daran vorbei!



Der Buddha in der Ecke