

13. Vortrag/Dharma-Reflexionen, zum Buch: The World Could Be Otherwise, von Norman Fischer. Seiten 38 oben bis 41 oben: Furchtlosigkeit. Die Welt als Geschenk.

Furchtlosigkeit

Hier geht es nicht um Materielles. Du bietest stattdessen Dein Herz an, Dein Gefühl. (An dieser Stelle wird mir wieder mein Unbehagen deutlich, dass ich öfter verspürte: Warum sollte Herz überhaupt vom Geben getrennt sein? Oder gibt es im Englischen eine Trennung zwischen Geben und Schenken, wie bei uns? Das eine geht ohne Herz, ist einfach ein Fakt - „reich‘ mir mal bitte das Salz“- das andere wird mit Bedacht ausgewählt. Ist denn da das Herz nicht beteiligt? Ich habe mir im Leben derartig viele Gedanken zum Schenken und Abgeben usw. gemacht, und derartig viele Enttäuschungen beobachtet, erlitten aber auch verursacht, genauso wie Freude und Überraschung. Die Theorie des Schenkens ist von der Praxis meilenweit entfernt. Ich erlaube mir weitaus grössere Ehrlichkeit als früher, danke lieber einmal mehr als zu wenig und glaube mehr an Demut, Humor und Verzeihen als an das passende Geschenk).

Der folgende Punkt, den Norman macht, ist sehr wichtig. Ich habe dieselbe Erfahrung in gut geleiteten Selbsterfahrungsgruppen gemacht. Und in Auschwitz. Es ist möglich, wie Norman sagt (allerdings ist es sehr wichtig, Grenzen des Anstands und der Scham nicht zu verletzen), andere an Deinem Glücklichen teilhaben zu lassen. Ohne Schuldgefühle. Norman sagt, das geht so, dass man sie miteinschliesst, die gerade Unglücklichen und sich vor dem Schmerz des Anderen nicht verschliesst oder meint, sich schützen zu müssen. Ich leide inzwischen fast nicht mehr unter Unsicherheit in dieser Beziehung, und wenn, dann nehme ich sie auf mich. Das ist eine große Befreiung. Auch dies sollte aber geübt werden, denn es ist in unserer Kultur nicht üblich. Wir denken, es sei heilsam, Glück und Schmerzen herunter zu spielen. Damit spielen wir jedoch Intensität auch herunter, Intensität aber macht lebendig. (Meine Worte.)

„Wir alle sind Äbte und Äbtissinnen unseres eigenen Lebens“, sagt Norman, der von der Zeremonie erzählt, in der er zum Abt ernannt wurde, für fünf Jahre. Glücklich zu sein, war sein Ziel Nr.1. Wobei echtes Glück nie selbstsüchtig sei. Für ihn, Norman, ergebe das tiefen Sinn. Ein glücklicher Abt sei die Voraussetzung für eine glückliche Gemeinschaft. Ich sage das immer zu Eltern oder einzelnen Vätern oder Müttern: Seht zu, dass Ihr glücklich lebt, dann werden Eure Kinder Lust darauf haben, erwachsen zu sein. Und selbst, wenn die Rechnung nicht aufgeht und der Sohn, die Tochter, Deine Studenten leiden, dann sollten wir meiner Ansicht nach deren Leiden nicht herunter spielen -das wird schon viel zu oft gemacht -, aber wir können die Richtung weisen. Indem ich als Mutter an meinem Beispiel zeige, ich führe ein glückliches Leben. Und das stimmt, auch wenn es mir finanziell mäßig geht, werde ich doch vielleicht gerade dadurch lebendig, jung und aktiv gehalten, denn die abgesichertsten Menschen sind oft NICHT die Kreativsten. Sie haben viel zu viel zu verlieren. (Meine Worte wieder.)

Buddha habe gesagt, dass großzügige Menschen besser aussehen würden, als andere. Wenn jemand besonders attraktiv sei, sei er oder sie im vergangenen Leben besonders freigebig gewesen. Ich weiss nicht, mir gefällt dieses Argument nicht, obwohl ich auch besser als früher aussehe, gesünder, froher, harmonischer. Aber das als Kriterium zu nehmen? Das stösst mich irgendwie ab.

Im San Francisco Hospiz Zentrum haben die Ehrenamtlichen anfangs gedacht, sie hätten aus Barmherzigkeit ihre Zeit, Geduld, Fertigkeiten zur Verfügung gestellt. Nach einer Zeit stellte sich heraus, dass die Helfer offener geworden waren, sich ganzer fühlten und beschenkt. Ausserdem war das, was einer gegeben hast, ob Geld, Zeit, Besitz, Liebe - nie in erster Linie Seins gewesen. Es war ein Geschenk des Lebens an Dich, einfach so gegeben, und Du gibst es bloß weiter.

Die Welt als Geschenk

Der frühe Buddhismus kann sich sehr streng anhören, wenn er dazu anhält, die Tore der Sinne - Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten - zu hüten, als wenn es gefährlich wäre, was passieren könnte. Es erinnert uns daran, dass wir vor fleischlichen Genüssen gewarnt worden waren, und es klingt, als sollten wir kein Vergnügen und keinen Spass haben.

Doch es geht um etwas ganz Anderes. Meditation verlangsamt dich genügend, so dass du die Abfolge der sinnlichen Wahrnehmungen beobachten kannst. Dabei nimmst Du wahr, dass da durchaus nicht immer nur Wohlgefühl und Genuss entstehen, sondern ein subtiles Anhaften, eine Gier nach Mehr und nach Besserem. Wenn Du in einem Restaurant sitzt und den Menschen zuhörst, dann sprechen viele über andere Mahlzeiten, die sie woanders einnahmen und sie vergleichen beide miteinander. Wenn wir an eine schöne Aussicht denken, an einen zarten Geruch, dann gibt es meist eine Beimischung von Trauer, dass dies gleich vergangen sein wird, dass Du es nicht festhalten und nicht genug bekommen hast. Je näher Du es betrachtest, dest mehr fällt Dir der Mangel auf, Trauer entsteht inmitten der angenehmen sinnlichen Erfahrung.

Daneben gibt es die unangenehmen Erfahrungen, schmerzliche, abstossende Geschmäcker, Gerüche, Anblicke, das zu Kalte und zu Warme, Vieles, dem du entkommen möchtest. Als drastische Beispiele führt Norman einen Fall an, den Buddha selber erzählte, dass nämlich ein Leprakranker seine Glieder am Feuer röstete, um den Schmerz los zu werden. Norman hatte einmal von einer Pflanze einen derart schmerzhaften Hautausschlag bekommen, dass nur sehr heisses Wasser ihm half. (Mich befriedigen die Beispiele nicht so sehr, weil ich glaube, dass das sehr viele kennen, dem einen Schmerz durch einen drastischeren anderen zu übertönen. Das ist eigentlich sehr menschlich und gilt auch für emotionale Schmerzen. Wie ich auch der Ansicht bin, dass die Übung mit der sensuellen Wahrnehmung nie aufhört und uns sowohl vor Gefahr warnt wie auch zum Heilenden hinziehen kann. Was Gerüche zum Beispiel angeht, die wir kaum zu steuern imstande sind. Dennoch gibt meine Erfahrung mit Meditation dem Gesagten recht. Nicht umsonst stehen diese Einsichten unter dem grossen Stichwort Grosszügigkeit, und wir werden die Kunst, die Sinnestore zu beobachten, benötigen, um gerechter, gleichmütiger, geduldiger usw. sein zu können, gesünder zu leben.).

Norman sagt dazu, dass wir uns unbewusst ständig vor Zeit und Tod fürchten, und daher verzweifelt an Sinneserfahrungen trinken. Dabei sehen wir zu, dass wir unangenehme vermeiden und geniessen die angenehmen, aber vom ultimativen Standpunkt gesehen, sind beides Ablenkungen und damit negativ. Der buddhistische Lehrer Ajahn Chah sagte, dass eine unangenehme Sinneserfahrung wie ein Schlangenbiss sei, der sofort wehtut. Hingegen sei eine gute sinnliche Erfahrung wie der Griff nach der Schlange am Schwanz. Während es anfangs nicht schmerzt, kann es aber in Zukunft weh tun. Aus Buddhistischer Sicht ist daher keine Sinnenerfahrung wahrhaft angenehm.

Es ist jedoch unmöglich, sinnliche Erfahrungen zu vermeiden. Solange wir leben, arbeiten unsere Sinne. Und jetzt folgt der Ausweg, den ich wörtlich übersetzen werde.

(Diese wörtlichen Übersetzungen sind wie Denkanleitungen zu verstehen, wie Handlungsanleitungen, Lebensanweisungen. Warum verbringen wir überhaupt Zeit mit einem Lehrer, einer Lehrerin? Was wünschen wir uns? Ich hoffe, ein wenig Weisheit, die Euch von praktischem Nutzen ist, also praktizierbar ist, schmackhaft machen zu können.)

Wenn wir unsere menschliche Konditionierung betrachten, können wir über sinnliche Ablenkung hinausgehen; wir können das Greifen, Kleben, Vergleichen und Vermeiden beenden, welche gewöhnlich unsere Akte der Wahrnehmung charakterisieren. Wenn wir das tun, nehmen wir jeden Akt der Wahrnehmung wie ein Geschenk wahr, welches in friedvoller Dankbarkeit empfangen wurde. Wir brauchen nicht danach gierig zu grabschen noch es in unserem Ärger wegzuschieben. Dies ist ein anderer Weg, die Vollkommenheit der Grossherzigkeit zu verstehen - nämlich als Wahrnehmung selber, bei der wir die Welt wie ein Geschenk empfangen. (Siehe dazu meinen Text auf Englisch zum Thema: Sich grundsätzlich für alles zu bedanken, weil alles das Gegebene ist. Es ist ein mystischer, grandioser, eleganter

Gedanke, den ich von den nordamerikanischen Ureinwohnern bekommen habe, aber auch Muslime pflegen ihn und am Ende des Lebens vielleicht auch Du?)

Ich komme jetzt zum letzten Absatz auf Seite 41, zu „Die Welt als Geschenk bzw, "als Gegebenes“:

Wie würdest Du dies praktizieren? Umsetzen? Leben? Es geht am Leichtesten nach der meditativen Übung, besonders in einem Retreat. Wenn Dein Geist sich beruhigt hat, übe, mit sanften Augen zu schauen, mit sanften Ohren zu hören. Übe, die Lift auf Deinen Wangen zu spüren, den Geschmack von Essen, den Duff von Blumen. Sei ganz gegenwärtig bei sensueller Erfahrung, und du wirst fühlen, wie man das Geschenk seiner Sinne empfängt - ohne mehr davon zu wollen.

Ich verneige und bedanke mich.