

## Den Alltag mit der Erleuchtung verknüpfen

### Die geschickte Anwendung von Symbol und Bedeutung nach den Lehren des Mahayana

Viele Menschen im Westen suchen nach Wegen, den Buddhismus vor allem im Alltag zu üben. Im Mahayana Buddhismus gibt es dazu seit jeher viele praktische Anregungen, die auch für unsere heutige Zeit gut zu nutzen sind.

*„Wenn der Bodhisattva seine Zahnbürste in die Hand nimmt, soll er verlangen, daß die Lebewesen die rechte Lehre erfassen und ihren Geist reinigen können.“<sup>1</sup>*

*„Wenn man eine Tür öffnet: ‚Möge sich die Pforte der tiefgründigen Wirklichkeit öffnen.‘“<sup>2</sup>*

*„E-Mails verschicken: ‚Mögen alle Adressaten glücklich sein.‘“<sup>3</sup>*

Beim morgendlichen Aufwachen an das spirituelle Erwachen denken, die Vorhänge beiseite schieben mit dem Gedanken, geistige und emotionale Schleier im Inneren zu beseitigen, sich anziehen und dabei an das Gewand des ethischen Verhaltens denken und sich später auf den Weg zur Arbeit machen mit der Gewissheit, in Richtung Erleuchtung zu steuern – unzählige Aspekte unserer täglichen Routine lassen sich einfach und wirkungsvoll mit buddhistischer Praxis verknüpfen. So können wir uns selbst immer wieder aus dem Alltagstrott aufwecken und unsere Inspiration auffrischen, zum Wohle aller Lebewesen Erwachen zu verwirklichen. Diese Art von fast spielerischer und doch zugleich tief und weit reichender Art der Alltagspraxis stammt aus dem Großen Fahrzeug des Buddha, dem Mahayana. Sie ist einer vielen Möglichkeiten, Gewöhnliches und Tiefgründiges geschickt miteinander zu verbinden und es zum Wohle aller zu nutzen.

*„Wenn der Bodhisattva früh am Morgen erwacht, soll er verlangen, daß die Lebewesen alle Dinge klar erkennen und nichts außer Acht lassen wollen.“<sup>4</sup>*

Wenn von buddhistischer Praxis im Alltag die Rede ist, denken viele Menschen zuerst an Achtsamkeit. Darunter versteht man im allgemeinen, dass wir ganz bei der Sache sind, z. B. beim Hören „ganz Ohr“, d. h. direkt und unvoreingenommen das erleben, was sich im jeweiligen Moment für uns als aktuelle Situation ergibt. Dann wird es möglich, dass wir auf das Geschehen vom Herzen aus und angemessen antworten anstatt, wie das häufig unserer

Gewohnheit entspricht, automatisch zu „re-agieren“ und andere zu verletzen. Denn diese entspannte Aufmerksamkeit richtet sich natürlich auch auf unsere Gedanken und Emotionen, von denen wir uns nicht blind in schädliche Aktionen drängen lassen sollen. Entspannte Aufmerksamkeit fördert Freundlichkeit und Hinwendung, sowohl zu uns selbst als auch zu unseren Mitmenschen und zur Umwelt. Das Üben einer solchen Haltung und Ausrichtung, in der Meditation wie im Alltag, ist enorm wichtig, heilsam und wohltuend, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft und bildet die Grundlage für alle weiteren Methoden im buddhistischen Kontext.

*„Wenn der Bodhisattva einen Badeteich sieht, soll er verlangen, daß die Lebewesen ins Meer der Buddha-Weisheit eintauchen und darin endlos miteinander über die Wahrheit sprechen.“<sup>5</sup>*

Im Mahayana gibt es jedoch eine Fülle weiterer Anleitungen für das Verhalten und Praktizieren zwischen den Meditationssitzungen, d. h. genau für das, was man heutzutage Alltagspraxis nennt. Dazu gehören u. a. Übungen wie das Darbringen von Gaben an die Buddhas, das Ausführen von Wunschgebeten für das Wohlergehen der Wesen und vor allem, wie in den o.g. Zitaten zum Ausdruck gebracht, das geschickte Verknüpfen von vermeintlich alltäglichen Situationen mit der erleuchteten Welt. Es ist faszinierend, dass solche Verknüpfungen bereits in den Mahayana-Sutras zu finden sind, und mit nur wenig Anpassung eine wunderbare Orientierung für unsere Alltagspraxis hier und heute bilden können. Diese Anleitungen können uns zudem anregen, eigenständig weitere Verknüpfungen zu entdecken, die wir im Sinne der buddhistischen Praxis nutzen. Voraussetzung für ein sinnvolles Zusammenführen von Symbol, Bild oder konkreter Situation mit einer tieferen spirituellen Botschaft ist allerdings eine gewisse Vertrautheit mit den buddhistischen Lehren und die Bereitschaft, sich auf Symbol und Bedeutung mit ganzem Herzen einzulassen. Dabei ist es nicht nötig, dass wir uns angestrengt konzentrieren. Ein kurzer Moment der Hinwendung und Verbindung zu Symbol oder Situation ist ausreichend. Diese spricht dann gleichsam zu uns und vermittelt uns ihre Botschaft des Erwachens, die wir auf uns wirken lassen. Dann entspannen wir uns und lassen den Fokus auf Symbol und Bedeutung wieder los.

*„Unsagbare Äonen sind der Raum eines Moments;  
Weder lang noch kurz wahrnehmend,  
finden sie höchste Augenblicklichkeit.“<sup>6</sup>*

Das wiederholte punktuelle Ausrichten auf die Erleuchtung trainiert unseren Geist sozusagen nebenbei in Richtung Erwachen und führt dazu, dass in uns – um ein weiteres Bild zu verwenden – viele positive Samen gesät werden, die in der Zukunft als gute Umstände oder „gutes Karma“ reifen werden. Bei der Nutzung des Grundsatzes „kleine Ursache, große Wirkung“ können wir uns zudem auf die ganzheitlichen Lehren der wechselseitigen ungehinderten Durchdringung aller Dinge berufen, wie sie etwa im Avatamsaka Sutra (auch Kegon oder Hua Yen Sutra genannt, siehe Anm.) ausführlich erläutert werden. Winzige und riesige Dimensionen von Zeit und Raum stehen miteinander im engsten Bezug, genau wie der gewöhnliche Geist des Menschen mit dem des Buddha. Von Atomen oder „Stäubchen“ ist da die Rede, in denen ganze Universen Platz haben, so wie von Äonen, die nur einen Moment lang andauern. Dies können wir als Inspiration aufgreifen, auch kleine Momente in unserem Alltag für das Üben zu nutzen. Das im Westen oft vorgebrachte Argument, man habe keine Zeit für die buddhistische Praxis, ist damit entkräftet: Ein einziger Moment der Einsicht oder des wirklichen Mitgefühls kann – wenn es einem gelänge auf der Ebene dieser unermesslichen Weltsicht zu agieren – die Wirkung eines ganzen Zeitalters von Dharma-Praxis haben. Am besten beginnen wir noch in diesem Augenblick! So lange wir jedoch noch nicht in dieser unermesslichen Wirklichkeit leben, müssen wir uns weiterhin bemühen, sowohl in formellen Sitzungen als auch im Alltag zu üben.

Positive Verknüpfungen, die das Wohl und den Nutzen der anderen im Sinn haben, lassen sich im Grunde für jede Tätigkeit finden, auch für berufliche Einsatzbereiche. Dabei betrachten wir unsere Mitmenschen, so gut es uns gelingt, als Buddhas:

*„Je nachdem, in welchem Beruf Sie tätig sind, lassen sich mit Ihrer Arbeit auch konkretere Wünsche verknüpfen. Architekten, Bauunternehmer und Handwerker, die Häuser oder Straßen bauen, können ihre Arbeit verstehen als den Bau von Palästen für die Buddhas, die dort einziehen werden, oder von Transportwegen, die den Lebewesen die Reise zum Erwachen erleichtern.“<sup>7</sup>*

Eine andere Methode ist, Naturphänomene als Auslöser der Aufmerksamkeit zu nutzen. Hier ein Beispiel: An einem frischen Herbsttag, an dem der Wind die Luft geklärt hat, kann uns ganz unvermittelt der fast dunkelblaue, wolkenlose Himmel in Erstaunen versetzen und uns einen Moment lang lebhaft und unmittelbar an das erinnern, wofür er als beeindruckendes Symbol genutzt wird: Die fleckenlose, unendliche Natur unseres Herzens und unseres Geistes. Eine Dankbarkeit mag in uns aufsteigen, ein Gespür für die Tiefe und Weite dieser Natur kann entstehen: „So wie dieser Himmel, so sind auch wir.“ Denn im Mahayana geht man davon aus, dass es Unermesslichkeit nicht nur im Sinne der riesigen Dimensionen des

Universums gibt, sondern auch in Hinblick auf unsere wahre menschliche Natur und deren Potential. Demnach ist unser Mitgefühl und unsere Weisheit unendlich und wir können tatsächlich unser Mitgefühl und unsere Liebe allen Lebewesen schenken, ohne Sorge haben zu müssen, dass dann für unsere Familie und Freunde nicht mehr genug übrig bliebe. Die Weite des Himmels, besonders eine Panoramaaussicht von einem Turm oder einem Berggipfel aus, erinnert uns an diese Weite und Fülle in uns selbst. Sie ermutigt und inspiriert uns, den spirituellen Weg zum Wohle aller weiterhin frohen Mutes zu beschreiten.

Viele solcher Naturphänomene werden im Buddhismus als Symbole und Bilder genutzt. Man spricht etwa von der Sonne der Weisheit und dem Mond des Mitgefühls. Sogar der von uns meist nicht geschätzte Regen wird positiv gedeutet als Regen der Unterweisungen des Buddha, die gleichermaßen und ohne Unterschiede zu machen auf alle Wesen herabkommen und sie nähren, so wie der Regen die Pflanzen nährt. Jeder kann sein Lieblingsbild wählen und sich von diesem inspirieren lassen. Vielen Menschen fällt es leichter, konkrete Symbole und Bilder als Stütze für ihre Alltagspraxis zu verwenden, als allgemein zu versuchen, den ganzen Tag über achtsam und bewusst zu sein.

Als weitere Auslöser der Bewusstheit dienen bestimmte Situationen oder Verhaltensweisen im Alltag, beispielsweise Momente, in denen etwas mit anderen geteilt, verschenkt oder gegeben wird. Ganz egal ob wir jemandem die Hand geben, ein freundliches Lächeln verschenken, die Tür aufhalten, einen Kollegen zum Kaffee einladen oder ein größere Summe für einen gemeinnützigen Zweck spenden – immer geht es um das Geben. Wenn Sie erst einmal beschlossen haben, auf Gesten des Gebens in Ihrer Umgebung zu achten, werden Sie feststellen, dass diese fast ständig überall um Sie herum stattfinden. Das Wahrnehmen lässt sich mit einem Gedanken verstärken wie z. B.: „Es ist wunderbar, dass es diese Formen des Gebens gibt. Wie schön, dass die Leute ihren Mitmenschen etwas geben.“ Sie können sich darüber freuen und die Freude wiederum als Ansporn nehmen, Ihrerseits weiterhin großzügig zu sein. Das Einüben einer freigebigen Haltung hat einen ganz wichtigen Grund: Wenn wir etwas geben, ist damit stets ein Loslassen des Ichbezugs und eine Hinwendung zum anderen verbunden, zumindest für einen Moment. Die Bedürfnisse des anderen rücken in den Vordergrund.

*„Immer wenn wir uns körperlich oder psychisch wohl fühlen, uns die Umstände Freude oder Glück geben, uns gelingt, was wir unternehmen, dann müssen wir uns dies bewusst machen und wünschen, dass alle Wesen ein ähnliches Glück erleben.“<sup>8</sup>*

So oft wie möglich an das Wohl der anderen zu denken, ihnen immer und überall Gutes zu wünschen und sich auch aktiv für das Wohl der Lebewesen einzusetzen, ist die Quintessenz des Mahayana. Eine solche Ausrichtung beginnt meist als Inspiration und ernsthafter Wunsch, der dann in der Folge gepflegt und verstärkt werden muss. Dazu bietet uns die buddhistische Tradition als Orientierung die Ausübung der so genannten „Paramitas“ an, d. h. die transzendenten Tugenden.<sup>9</sup> Die erste dieser Tugenden ist Freigebigkeit oder Großzügigkeit, das eben erwähnte Geben. Selbstverständlich werden wir angehalten, ganz konkrete Dinge zu geben und zu teilen. Doch diese Haltung der Hinwendung zum anderen und des Sorgens für den anderen, drückt sich auch in den vielfältigen guten Wünschen aus, die man im Mahayana besonders pflegt, wie etwa, den anderen Glück, Wohlstand und Gesundheit zu wünschen. Vor allem aber wünscht man allen Lebewesen, dass sie aus dem leidvollen Kreislauf der Existenzen (Samsara) herauskommen und höchste und vollkommene Erleuchtung erlangen mögen. Dafür setzt man sich mit allen Kräften ein.

*„Des anderen Leid muss ich beseitigen, weil es Leid ist, wie mein eigenes Leid.  
Und ich muss den anderen helfen, weil sie Wesen sind, wie ich ein Wesen bin.“<sup>10</sup>*

Den Praktizierenden des Mahayana wird dieser Fokus auf das Wohl der anderen gleichsam eingehämmert. Doch irgendwann ist das nicht mehr nötig, weil sich im Laufe des Üben etwas in uns verändert: Allmählich fallen in unserem Inneren die starren Schranken zwischen uns selbst und den anderen. Dann fühlen wir im Herzen die Berührtheit und Gewissheit, dass wir als Lebewesen tatsächlich alle gleich sind und im gleichen Boot sitzen: Wir spüren das Leid der anderen und es ist für uns kaum zu ertragen. Der Wunsch, dass es den anderen wohl ergehen möge, taucht von alleine auf. Menschen, die sich dieser inneren Grundhaltung verpflichtet fühlen und entsprechend üben, werden Bodhisattvas, d. h. wörtlich „Erleuchtungswesen“ genannt. Sie sind darauf bedacht, anderen Wesen nicht zu schaden, niemanden zu verletzen und kein anderes Lebewesen als unfähig oder wertlos abzustempeln. Stets geht es um Wertschätzung für die anderen, um Respekt und darum, andere zu unterstützen und zu ihnen zu helfen, wo es geht. Dies wird mit einem Versprechen besiegelt, dem Bodhisattva-Gelübde. Vor und nach jeder Meditationssitzung, vor und nach jeder Unterweisung, ja so oft wie möglich während des Tages besinnen sich die Übenden auf diese Motivation.

*„Wenn der Bodhisattva eine Brücke sieht, soll er verlangen, daß die Lebewesen die Brücke der rechten Lehre errichten und alle Leute übersetzen, ohne sich auszuruhen.“<sup>11</sup>*

*„Möge ich den Schutzlosen ein Beschützer sein, ein Führer den Reisenden, denen, die zum anderen Ufer wollen, ein Boot, ein Damm, eine Brücke, eine Lampe, für die, die eine Lampe brauchen, ein Bett für die, die ein Bett brauchen, ein Diener für alle Lebewesen, die einen Diener brauchen.“<sup>12</sup>*

Die weitere Entwicklung auf dem Übungsweg der Bodhisattvas besteht nun darin, sich selbst immer mehr in den Dienst der anderen zu stellen und immer mehr von sich zu geben. Am Beispiel der Brücke können wir sehen, dass diese im ersten Zitat zunächst wieder als ein Symbol aufgefasst wird, in diesem Fall für die „rechte Lehre“, d. h. die Lehre des Buddha. Die Brücke dient als Übergang für die Wesen von einem Ufer eines Gewässers zum anderen, die Lehre des Buddha dient für den Übergang aus der bedingten Welt des Leidens (Samsara), hin zum vollständigen Erwachen (Nirvana). Als Alltagsmeditation lässt sich das Überqueren eines Flusses auf einer Brücke zunächst einfach bewusst wahrnehmen und wertschätzen: Gäbe es hier keine Brücke, könnten wir den Fluss nicht überqueren und kämen nicht so einfach zur Arbeit im anderen Stadtteil. Wir denken an die vielen Menschen, die am Bau dieser Brücke beteiligt waren und bedanken uns innerlich bei ihnen.

Die symbolische Bedeutung der Brücke als das Überqueren des Ozeans von Samsara lässt sich jedoch noch weiterführen: Sie mag uns daran erinnern, dass es unsere Aufgabe als Bodhisattvas ist, die Lebewesen zu diesem Übergang zu führen und über die Brücke zu geleiten. Mutige Bodhisattvas gehen sogar noch einen Schritt weiter: Sie formulieren den Wunsch, dass sie selbst zu einem derartigen Übergang, zu einer Brücke für andere werden. Ein solcher Wunsch mag sich poetisch oder gar romantisch anhören. Für die Praktizierenden im Mahayana wird allerdings im Laufe der Übungsjahre immer deutlicher, wie wörtlich diese Aussagen gemeint sind. Denn wenn man zu einer Brücke wird, heißt das auch, dass man sich sozusagen mit seinem Körper hinlegt, d. h. seine ganze Kraft einsetzt, um eine Kluft zu überbrücken, die sich für andere auf dem spirituellen Weg (oder ganz allgemein) auftut.

Ein ähnliches Bild für das Wirken des Bodhisattva ist das des Fährmannes: Der Bodhisattva bemüht sich freudig, unaufhörlich alle Reisenden von einem Ufer zum nächsten überzusetzen, d. h. zum Ort des Erwachens zu bringen. Geduldig und unermüdlich rudert der Fährmann oder die Fährfrau das Boot hin- und her. Über sich selbst macht er oder sie sich keine Gedanken. Der Fokus liegt ganz auf dem Wohl der anderen.

*„Gib das Ego auf. Dann wirst du zu einem Geschenk für die Welt.“*

Mein Lehrer Rigdzin Shikpo sagte einmal: „Gib das Ego auf. Dann wirst du zu einem Geschenk für die Welt.“ Ein Geschenk für die Lebewesen zu werden, sich ganz dem Wirken zum Wohle der Wesen hinzugeben, ist der eigentliche Auftrag der Bodhisattvas. Auch wenn uns dies als schier unmögliche Aufgabe erscheint, ist doch jeder vermeintlich kleiner und alltäglicher Akt des Gebens, bei dem wir das Geschenk und unsere Erwartungen wirklich loslassen, ein Schritt auf diesem Weg.

Rigdzin Shikpo spricht in diesem Zusammenhang vom Einstürzen diverser künstlich konstruierter mentaler und emotionaler Vorstellungen, auf die wir bislang unser Leben stützten. Vor allem geht es um den Einsturz der Illusion von einem beständigen und autonomen Ich. Mit den entsprechenden Anleitungen wird im Laufe vieler Meditationssitzungen ein solcher Einsturz dieser Konstruktionen stattfinden – zumindest teilweise, zumindest vorübergehend. Und nach dem Erleben eines derartigen Einsturzes und der damit einhergehenden Einsicht, mag sie auch noch so kurz und flüchtig sein, wird das künstliche Konstrukt des Ich nicht mehr ganz so fest zusammengefügt sein wie zuvor. Eigentlich, so sagt Rigdzin Shikpo, ist unsere Ich-Illusion kaum mehr als eine baufällige alte Hütte, die bereits beim kleinsten Windstoß der Bewusstheit in sich zusammenfällt. Es braucht also nicht viel, um sie zum Einsturz zu bringen.<sup>13</sup>

Alles andere, so versichert er uns, kommt aus der dann entstehenden Lücke hervor, die kein totes, leeres Nichts ist, sondern ein lebendiger Raum der Fülle, ein pulsierender Freiraum und Spielraum, die wunderbare Quelle des Wassers des Lebens. Denn es waren eben jene von uns selbst fabrizierten künstlichen Konstrukte, die unser wahres Sein scheinbar gefangen gehalten hatten und es davon abhielten, in seiner ganzen Freude, Fülle und Schönheit zum Wohle aller hervorzustrahlen. Nach dem Einsturz der illusorischen und störenden Konzepte und Emotionen ist das nun möglich: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut können frei, ungehindert und unerschöpflich zum Wohle aller hervorströmen. All unser Üben, in der Meditationssitzung wie im Alltag hat eben dieses Ziel.

---

<sup>1</sup> Kegon Sutra, Band I, Buch 7 „Das Buch von der reinen Handlung“, S. 157. (Aus dem Chinesischen von Torakazu Doi. Neuauflage Angkor Verlag, 2008.) „Verlangen“ bedeutet hier: mit aller Kraft wünschen. In der englischen Übersetzung von Thomas Cleary ist statt „Zahnbürste“ von einem „Zahnholz“ die Rede.

<sup>2</sup> Bokar Rinpoche: Die tägliche Praxis. S. 56 (Kagyü Dharma Verlag, 1989)

<sup>3</sup> Irmentraud Schlaffer: Mit Buddha in Kontakt. Von der Kunst, sich mit der Erleuchtung zu vernetzen. S. 82 (Arbor Verlag, 2010)

<sup>4</sup> Kegon Sutra, „Das Buch von der reinen Handlung“, S. 164

<sup>5</sup> ebenda, S. 159

<sup>6</sup> The Flower Ornament Scripture. A Translation of the Avatamsaka Sutra. (Hrsg. Thomas Cleary, Shambhala Verlag 1993; einbändige Ausgabe). S. 964. Dt. Übersetzung von der Autorin.

<sup>7</sup> Schlaffer: Mit Buddha in Kontakt. S. 73

<sup>8</sup> Bokar Rinpoche: Die tägliche Praxis. S. 52

<sup>9</sup> Meist ist von der Gruppe der sechs Paramitas die Rede. Diese sind: Großzügigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit.

---

<sup>10</sup> Shantideva: Der Weg des Lebens zur Erleuchtung. Das Bodhicaryavatara. S 111, Vers 94 (Deutsche Übersetzung von Ernst Steinkellner aus dem Sanskrit. Diederichs Gelbe Reihe / Hugendubel, München 2005)

<sup>11</sup> Keron Sutra, „Das Buch von der reinen Handlung“, S 160

<sup>12</sup> Shantideva. S. 42 Verse 17 - 18

<sup>13</sup> Siehe Rigdzin Shikpo: Wende dich niemals ab. Der buddhistische Weg jenseits von Hoffnung und Furcht. (Arbor Verlag 2009) S. 115 - 132, sowie sein 3-Jahres-Programm „Das Brüllen des Löwen“ bei

[www.longchen.de](http://www.longchen.de)

---

Irmentraud Schläffer, M.A. (Tibetologin) beschäftigt sich seit 30 Jahren intensiv mit Lehre und Praxis des Buddhismus. Sie ist Schülerin des englischen Dzogchen-Lehrers Rigdzin Shikpo. Sie leitet Seminare (u. a. für Firmen) und ist als Autorin tätig. Ihr aktuelles Buch „Mit Buddha in Kontakt. Von der Kunst, sich mit der Erleuchtung zu vernetzen“ ist im Arbor Verlag erschienen. Siehe auch: [www.i-schlaffer.de](http://www.i-schlaffer.de)

---