

# Intersein – mit Buddhas Augen wahrnehmen

## Die Natur von gegenseitigem Entstehen in Abhängigkeit

Kehre zum gegenwärtigen Moment zurück und erlebe, was gerade geschieht. Unabhängig davon, ob du das Geschehen als positiv oder negativ wahrnimmst.

Kommst du in Berührung mit den positiven Elementen, die in dir und um dich herum da sind, schenkt dir das Nahrung und Transformation. Bist du in Kontakt mit dem Leiden in dir und um dich herum, hilft dir das, das Leiden anzuerkennen, zu umarmen und tief in die eigene Natur zu schauen und den Weg der Heilung zu entdecken.

### Dukkha unserer Zeit

Mit Buddhas Augen wahrzunehmen und mit den Augen der Sangha zu praktizieren sind Werkzeuge, mit denen wir tief schauen und in die gegenwärtige Situation blicken können. Wir erkennen das Leiden auf individueller und gesellschaftlicher Ebene.

Als eines der wichtigsten Themen unserer Zeit erachte ich das Leiden des Entfremdetseins. Wir können es bei seinen wahren Namen nennen: Einsamkeit, das Gefühl des Abgeschnittenseins, das Gefühl der Trennung, der Spaltung von Familie und Gesellschaft – Phänomene, die den Prozess der Individualisierungsgeschichte in Kultur und Gesellschaft charakterisieren. Es mangelt uns an solider Lebensweise, Harmonie und Kommunikation. Unsere Familien, unsere Gemeinschaften, unsere Gesellschaft, unsere Kirchen benötigen einen Umbau. Es bedarf der Kommunikation. Es bedarf, dass wir den Dialog untereinander wiederherstellen. Die Wahrheit über das Lei-

den sollte uns helfen, die Wahrheit des edlen achtfachen Pfades zu sehen. Den Weg, wie wir dieses Leiden beenden können.

Gewalt und Intoleranz bilden ein zweites Thema, das wir betrachten sollten. Gewalt und Intoleranz stehen miteinander in Verbindung. Die Energie der Gewalttätigkeit richtet sowohl uns Erwachsene, als auch unsere Kinder zugrunde. Oft wissen wir nicht, mit der Gewalt in uns, in unseren Familien und der Gesellschaft umzugehen. Gewalt führt zu Verzweiflung. Wir können uns und andere nicht ertragen und sind nicht imstande, gegenüber anderen Gruppen, Nationen und Traditionen tolerant zu sein. Weil wir selbst leiden, neigen wir dazu, andere zu bestrafen und ihnen Leiden zuzufügen. Gewalt drückt sich auf verschiedene Weisen aus. Auch in der Art wie wir konsumieren. Essbare Nahrung, Zeitschriften, Bücher, Fernsehen können uns mit Gewalt, Angst, Unduldsamkeit, Wut und Verzweiflung nähren.

Wir spüren Gewalt in uns, in der Person gegenüber, in den Personen in unserem Umfeld. Es scheint, die Welt geriete aus den Fugen ob der Gewalt in uns und um uns herum. Prügeleien, Schießereien, Explosionen, Kriege, überall zu jeder Zeit. Wie können wir diese Gewalt verstehen und umarmen? Wie können wir Gewalt in uns und der Gesellschaft transformieren?

Das dritte große Thema, das viele von uns in der heutigen Zeit beschäftigt, ist das Thema Angst und die Unsicherheit über unsere Zukunft. Viele glauben, es gäbe nur eine Zukunft für die Menschheit und den Planeten und dass die Zukunft durch elektronische und genetische Technologien bestimmt wird. Der Mensch ist versucht, in die Chemie des Lebens einzugreifen und sich entsprechend seiner Wünsche verändern zu wollen. Es gibt Menschen, die danach streben zu klonen und die Technologie genetischer Manipulation in allen Lebensbereichen zu nutzen. Sind sie weise genug, das zu tun oder zerstören sie sich beim Versuch, Gott zu sein?

Wir alle sind betroffen. Es gibt Angst und Unsicherheit, weil wir nicht wissen, wohin uns die Technologie führen wird.

Was sagt uns das Dharma dazu? Wie können wir Orientierung durch das Dharma erfahren und uns vor der Angst schützen und davor, das Falsche zu tun? Das ist eine sehr reale Frage unserer Zeit.



## Zusammenkommen und unsere Situation tief betrachten

Wenn du ein Biologe bist, kannst du dich mit einem anderen Biologen treffen, mit dem du dich konzentriert in Achtsamkeit zusammensetzt und gemeinsam tief in das Thema schaust. Oder bist du ein Pädagoge, der sich um das Wohlergehen junger Menschen kümmert? Bist du besorgt über die wachsende Gewalt in ihnen? Möchtest du dich vielleicht mit anderen Pädagogen und Eltern zusammensetzen und die Gründe dafür erkennen und verstehen? Möchtest du konkrete Wege finden, die Gewalt zu stillen, Licht darauf zu werfen und sie zu transformieren? Dann teile dein Anliegen mit der Sangha, die dir die Lehre und die Praxis in allen Bereichen anbieten kann.

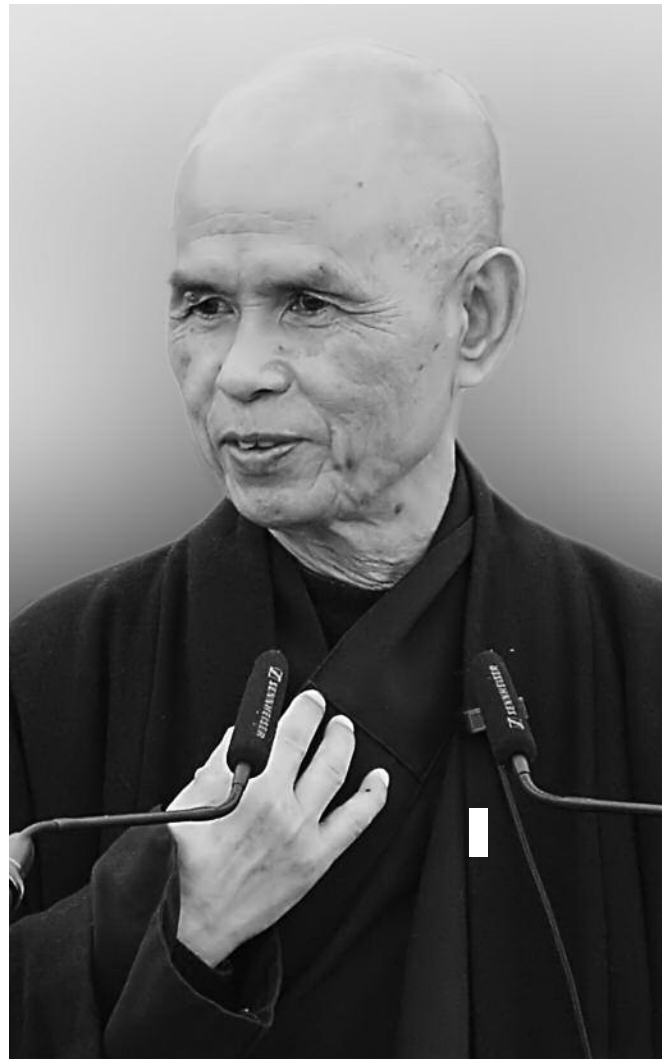
Erkennen wir gesellschaftliche Spaltung und Entfremdung, die den Alltag belasten und die Freude und eine solide Lebensweise vernichten, sollten wir zusammenkommen. Wir sollten einen Weg finden, eine Sangha aufzubauen und wieder lernen, in Gemeinschaft zu leben. Wir sollten lernen, wie ein Fluss zu sein, anstatt wie ein Wassertropfen. Ein Fluss erreicht sicher den Ozean. Als ein Wassertropfen kannst du nirgendwohin gehen. Auf dem Weg zum Ozean wirst du verdunsten.

Das Dharma spricht die wahren Probleme der Gegenwart an, nicht die der Zukunft. Wir haben keine Zeit, uns Spekulationen über die Zukunft hinzugeben. Das Dharma bedeutet, sich um das Jetzt zu kümmern. Kümmert sich das Dharma um die Gegenwart, sorgt es auch für die Zukunft.

### Mit Dukkha unserer Zeit in Kontakt sein

Jedes Mal, wenn wir die Lehre vom Intersein hören, sollten wir mit unserem Leiden in Berührung sein, um die Lehre zu verstehen. Diese Lehre ist nicht philosophisch-theoretischer Natur, sie spricht konkret unsere Leiden an. Immer wieder können wir uns die Frage stellen: „Was hat diese Lehre mit meinem und dem gesellschaftlich aktuellen Unwohlsein zu tun?“ Auf diese Weise bekommst du die Möglichkeit, die Lehren zu verstehen. Eine Lehre, die nicht unmittelbar mit dem Leiden in Beziehung tritt, ist keine buddhistische Lehre, auch wenn sie viele buddhistische Begriffe beinhaltet. Eine echte Überlieferung ist angemessen, wirkungsvoll und spricht das Leiden in uns und um uns herum unmittelbar an. Die Lehre des Interseins sollte als Gegengift auf Situationen der Spaltung, der Benachteiligung, der Entfremdung verstanden werden. Sie sollte als Medizin zur Transformation unheilvoller Entwicklungen des Individualismus in unserer Gesellschaft praktiziert und wirksam werden. Die Lehre und Praxis von Intersein sollten uns helfen, wie eine Zelle eines Körpers zu leben und uns wie die Biene in einem Bienenstaat zu verhalten. Anderenfalls benötigen wir die Lehre nicht.

Die Lehre von Intersein sollte in unserer täglichen Praxis und in unserem Verhalten anschaulich zum Ausdruck kommen.



Wir schauen in einer Weise in uns, auf die Menschen, die Tiere, die Pflanzen und die Mineralien, dass wir die Natur des Interseins erkennen und Respekt für alle Wesen und den Bezug des Lebens in uns empfinden können. Wir schauen so, dass die Energie des Mitgefühls und des Verstehens in uns fließen kann und wir uns, die Erde und die Umwelt beschützen helfen.

### Nichts kann an sich alleine sein

Das ist keine Feststellung. Das ist eine Orientierung für die Praxis. Niemand kann für sich alleine sein. Alle sind mit allen verbunden. Das ist, weil jenes ist. Die Lehre ist klar. Wie können wir lernen, auf alles und alle so zu schauen, dass wir die Natur des Interseins in allem und allen berühren und angemessen handeln können?

Wenn wir tief schauen und leben, können wir uns und die Welt transformieren. Du bist und du bist nicht, du bist in mir. Ich bin und ich bin nicht, ich bin in dir. Das ist die Lehre von Intersein. Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. Die Ursache ist nicht etwas, das existiert bevor die Wirkung geschehen kann.

Es ist die Vergangenheit, die die Zukunft zur Folge hat und es ist die Zukunft, die auf die Vergangenheit folgt. Es ist der ►

Lehrer, der den Schüler hervorbringt und es ist der Schüler, der den Lehrer hervorbringt. Die Rechte kann nicht die Rechte sein, es sei denn, die Linke ist da. Die Linke kann nicht die Linke sein, es sei denn, die Rechte ist da. Seid ihr eine Partei, die der Linken angehört, solltet ihr nicht versuchen, die Rechten zu beseitigen. Gäbe es die Rechten nicht, könntet auch ihr der Linken nicht angehören.

Den Ausdruck von gegenseitigem Entstehen sollten wir in Form von Zeit und Raum verstehen. Gleichzeitig. Der Buddha sagt: „Erkennst du Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit, erkennst du mich. Erkennst du mich, erkennst du Intersein.“ Das ist eine sehr bedeutende, sehr wesentliche Aussage. Du kannst den Buddha nicht erkennen, es sei denn, du erkennst die Natur von gegenseitigem Entstehen in Abhängigkeit. Und wenn du den Buddha erkennst, schaust du mit Buddhas Augen und erfährst die Natur von Intersein. Ohne mit den Buddhaugen zu schauen, kannst du die Natur von Intersein nicht erkennen.

Es gibt ein Gatha von Nagarjuna, einem bedeutenden buddhistischen Philosophen im Indien des zweiten Jahrhunderts. Es steht in den Mulamadhyamakakarika, den grundlegenden Versen über den Mittleren Weg. Madhyamaka ist der mittlere Weg. Der Weg, der uns hilft, Gegensatzpaare zu überwinden: Das Entstehen in wechselwirkender Abhängigkeit (pratityasamutpada) ist, was wir Leerheit (shunyata) nennen. Leerheit ist wie eine Metapher (prajnapti) und gerade die Leerheit ist das Verstehen des Mittleren Weges.

Zu meditieren bedeutet da-sein, achtsam konzentriert. Mit dieser Art der Achtsamkeit und Konzentration praktizieren wir tiefes Schauen in die Natur dessen, was in diesem Moment da-ist. Zum Beispiel eine Blume, ein Kieselstein, eine Wolke, eine Geistesformation, wie Wut, Angst, Hoffnung, unser Kör-

per. Beim Gewahrsein dessen, was darin ist, kannst du die Natur der gegenseitigen Abhängigkeit und die Natur des Entstehens in gegenseitiger Abhängigkeit entdecken. Zuweilen nennen wir das Entstehen in wechselwirkender Abhängigkeit auch Leerheit. Es ist das gleiche. Wenn du Leerheit erkennst, siehst du auch das Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit und umgekehrt. Leer sein bedeutet, leer zu sein von etwas. Und hier bedeutet es leer zu sein von einem einzelnen Dasein.

Da ist kein unabhängiges Dasein, es gibt keine getrennten Gebilde, es gibt kein separates Selbst. Selbst existiert nur aus Nicht-Selbst Elementen. Eine Blume existiert nur aus Nicht-Blume Elementen. Buddhismus besteht nur aus Nicht-Buddhismus Elementen. Es ist sehr hilfreich, das zu verstehen, sonst kann Buddhismus zu einer Fessel werden, in der du dich verfängst. In dem Moment, in dem du erkennst, dass der Buddhismus durch die Natur des Interseins, mit der Natur der Leerheit da-ist, beginnst du ihn zu verstehen. Und wenn du so verstehst, gibt es keine Anhaftung mehr. Du interpretierst ihn nicht als Theorie oder Ideologie, als etwas worauf du stolz sein kannst.

Das Innere des Interseins ist so wichtig. Buddha veranschaulichte es mit dem Bild einer Zwiebel. Wir können die Zwiebel als ein Phänomen betrachten. Wir mögen von der Zwiebel denken, dass sie etwas Festes im Kern hätte, aber sobald du versuchst Schicht für Schicht der Zwiebel abzuziehen, entdeckst du, dass sie im Innern leer ist.

Wenn wir eine Person mit Achtsamkeit und Konzentration anschauen, entdecken wir Dinge wie Form, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Sie sind wie die Schichten einer Zwiebel. Wir können kein unveränderliches Selbst in dieser Person wahrnehmen. Es ist eine Zusammenkunft von Bedingungen. Ihre Natur ist leer. Leer zu





sein bedeutet nicht, nicht zu existieren. Sie ist auch leer von Nicht-Sein. Sein und Nicht-Sein, beides kann die Realität nicht beschreiben.

Es ist immer sehr hilfreich zu fragen: „Lieber Buddha, du sagst, dass die Dinge leer sind, aber sag uns, leer von was?“ Dann wird der Buddha schmunzeln und wir beginnen zu verstehen, leer von einer eigenständigen, unabhängigen Existenz.

Mit den Traktaten des mittleren Weges hilft uns Nagarjuna nicht nur alle Gegensatzpaare zu überwinden. Er schenkt uns auch die Einsicht, dass wir die Lehre in unseren Alltag integrieren können - in der Art wie wir uns betrachten, in der Art, wie wir anderen, wie wir Tieren, Pflanzen begegnen, wie wir auf unser Land schauen und außenpolitisch handeln, so wie wir leben. Diese Art des Schauens kann uns befreien.

## Mit den Augen der Sangha die Praxis verstehen lernen

Viele von uns haben 10 Jahre Buddhismus studiert und sind nicht in der Lage sich zu transformieren. Das ist schade, das ist nicht die Art und Weise, die uns der Buddha empfiehlt. Hast auch du die Werkzeuge und fragst dich, wie du sie für deine Transformation und Heilung und die der Welt nutzen kannst?

In einer Sangha zusammenzukommen eröffnet uns größere Chancen die Praxis zu verstehen. Gemeinsam können wir uns fragen: Wie können wir mit Problemen, wie mit Gefühlen der Einsamkeit, des Getrenntseins und des Unterscheidens, wie mit Problemen der Gewalt, der Angst und der Unsicherheit über die Zukunft umgehen?

Als Lehrende bieten wir Lösungen in Form konkreter Praxis an und laden die Menschen dazu ein, sie in ihren alltäglichen Umfeldern einzubauen. Auf diese Weise können sie sofort Erleichterung und Transformation erfahren.

Hierzu sollten wir mit Buddhas Augen schauen und die Augen der Sangha gebrauchen. Ich empfehle, euch in Gruppen zu organisieren und den Dharmaaustausch auf die Heilung des Leidens moderner Gesellschaften zu richten. Zeigt die Phänomene und Auswirkungen von Disharmonie, Trennung, Nicht-Integration, Entfremdung und Individualismus auf, die unseren Alltag in unserer Gesellschaft kennzeichnen. Sprecht darüber, wie Sangha und Gemeinschaftsbildung dabei helfen können, diese Art Krankheiten unserer Zeit zu heilen.

Gewalt und Hass sind ein weiteres wichtiges Thema. Veranschaulicht, wie die Lehre Buddhas und die Praxis der Achtsamkeit - vorrangig achtsamer Konsum und achtsame Mittel - helfen, uns und unsere Lieben vor der Zerstörung von Körper und Geist zu beschützen.

Unsicherheit über die Zukunft ist das dritte Thema. Tauscht euch darüber aus, wie wir mit Entwicklungen der Genmanipulation, Gen- und Elektrotechnologien umgehen können, sodass wir im Stande sind, unsere Ängste aufzulösen. Fragt euch, wie ihr erfahren könnt, in welche Richtung die Menschheit gehen soll, um ausreichend Weisheit entwickeln zu können und nicht die falschen Dinge zu tun, die uns und unseren Planeten zerstören.

Bleibt realistisch, bläht nichts auf und bleibt auf dem Boden. Schaut tief in die Natur eures wirklichen Leidens. Bitte organisiert euch. Bitte kommuniziert untereinander. Benutzt eure Sanghaaugen, um die erste der vier edlen Wahrheiten, das Leiden, das Unwohlsein, die wahren Krankheiten unserer Zeit tief zu verstehen.

