

Hoffnung

VON THUBTEN CHÖDREN

In dieser Zeit des Corona Virus über Hoffnung zu sprechen, passt hervorragend! Im letzten Jahr, während der Sakhyadhita-Konferenz, sprach Roshi John inhaltlich über Hoffnung und sagte, Hoffnung sei eher nutzlos, und wir sollten uns damit nicht aufhalten. Wir waren alle verduzt. Heißt es nicht immer, wir sollen die Hoffnung bewahren, es gäbe immer Grund zu hoffen etc. Doch der Grund, aus dem sie das sagte, war der, dass Hoffnung oft damit einherginge, man könne oder müsse nichts tun, um eine Situation zu beeinflussen. Nur wenn man machtlos ist, bleibt einem nichts anderes als die Hoffnung. Daher sollte man, auch wenn man sich machtlos fühlt, lieber darüber nachdenken, was man denn tun könnte, im Äußeren oder im eigenen Geist, und sei es auch nur, um eine andere Perspektive gegenüber der Situation zu gewinnen. Und ich dachte: „Das ergibt so viel Sinn!“

Optimismus in Taten statt hoffen

Wir sagen so oft: „Hoffen wir das beste!“, weil wir denken, wir können eh` nichts tun. Aber das ist meistens nicht wahr. Wir haben viel mehr Kräfte, als wir denken. Wir mögen keine Macht über die gegenwärtige äußere Situation der Corona-Krise haben, aber wir haben die Möglichkeit der Kontrolle über unseren Geist, wenn wir denn unseren Geist geschult haben. Wir können ihn in eine gesammelte, heilsame und nützliche Richtung lenken. Vielleicht trifft das Wort „Optimismus“ es viel besser als „Hoffnung“. Hoffnung ist eher eine passive Absichtserklärung, während Optimismus geht mit realistischen Erwartungen ans Werk: Nun, ich kann nicht die gesamte Krise bewältigen, so dass alle da heile herauskommen und niemand erkrankt oder stirbt, aber ich kann schauen, was ich tun kann, um sie zu lindern, so gut mir das möglich ist. Irgendetwas werde ich positiv dazu beitragen können, außen, oder auch innen, dass ich meinen Geist so ausrichten kann, dass ich mit allen mir zur Verfügung stehenden Kräften anderen von Nutzen sein will. Der Optimismus erwächst aus der Gewissheit, dass wir mit unserem Geist immer etwas tun können. Diese Situation mit dem Corona-Virus haben wir natürlich nicht unter Kontrolle, und gerade in diesem Land (USA) haben ich den Eindruck, dass niemand so richtig weiß, was vor sich geht. Im lokalen News-Netzwerk äußerst unklare Informationen, man sieht Bilder, wo Amerikaner aus Übersee ohne jede Kontrolle einfach durchmarschieren, dann ein anderer Flughafen, wo die Massen Ankommender sich strengen und langwierigen Check-ups unterziehen müssen. Es herrscht völlige Willkür. Da kann es nicht schaden, sich einen Sinn für Humor zu bewahren. Es ist zweifellos eine sehr ernste Situation, aber wir müssen bei all den kuriosen Szenen auch lachen dürfen. Und wir müssen uns die Zeit nehmen, die tiefere Bedeutung des Geschehens zu erfassen.

Erkenntnisse aus Verbundenheit

Eine Teilnehmerin des letzten Retreats schrieb mir eine besorgte E-Mail, wie es um uns stünde. Die Zeit bei uns in Shravasti-Abbey hatte ihr sehr gutgetan und ihrem Leben Ausrichtung gegeben, und nun erlebte sie die Krise in New York und machte sich um uns Gedanken. Sie schrieb, es wäre ihr klar geworden, wie verbunden wir mit allen doch seien, wie angewiesen auf einander. Mit einem Mal ist das durch die Krise so offensichtlich geworden. Wie wichtig es ist, im Austausch zu stehen, uns gegenseitig um einander zu kümmern, zu helfen und zu unterstützen. Wir sind Gruppen-Tiere. Die großen Events sind abgesagt, Sport, Konzerte, die Shows im Fernsehen finden ohne Publikum statt. Die Komödianten können nicht witzig sein, weil sie keine Zuschauer haben, die sie animieren. Deutlicher kann man das gegenseitige abhängige Bestehen nicht mehr wahrnehmen. Keine Broadway-Shows mehr. Mir zeigt das deutlich, wie gern wir doch untereinander sind und es schätzen, in Gesellschaft anderer Menschen zu sein. Dass wir gern fruchtbaren Austausch haben, und dadurch immens profitieren. Wir hier im Kloster der Shravasti Abbey gehen zwar nicht ins Basketball-Stadion oder in Broadway Shows, aber wir halten gemeinsam Pujas ab und Vorträge wie diesen. Wir treten auch gern in Kontakt mit den Tieren und interagieren miteinander. Und deshalb ist es so wichtig, wann immer wir mit anderen zusammentreffen, das mit Warmherzigkeit und Mitgefühl zu tun, dabei ein Bewusstsein der gegenseitigen Abhängigkeit zu haben, und die Geisteshaltung des Optimismus, dass wir zum Wohl der anderen Wesen beitragen können.

Der gute Geist ist kreativ

Ich mag jetzt nicht aus dem Stand haufenweise Test-Kits hervorzubringen können, die uns sagen, wie verbreitet das Virus bereits sein mag, und damit alle versorgen, die das wünschen, aber ich



kann mir zumindest gründlich die Hände mit Seife waschen, was bereits ein Beitrag ist, wie wir ja wissen. Ich kann ein freundliches Gesicht machen, wenn ich anderen begegne und so Anspannung nehmen. Das macht einen großen Unterschied. Und wäre ich jetzt in Italien, könnte ich mit all den Italienern von den Balkons mitsingen. Als Nonne habe ich zwar eigentlich ein Gelübde, nicht zu singen, aber hier wäre es eine spezielle Bodhisattva-Praxis, die es gestatten würde, es zu übertreten. Denn was machen all die italienischen Leute? Sie bringen Freude! Sie stehen am Fenster, die Straßen sind leer, doch man hört all die Menschen singen. Mir erschien das eine großartige Idee zu sein, einen Gemeinschaftssinn zu schaffen, durch gemeinsames Singen in dieser schweren Zeit. Sie trällern Opern, die Nationalhymne, Popsongs und schenken sich gegenseitig Mut und Freude. Man sieht also, man kann immer etwas tun, das eine positive Wirkung hat. Humor und Ruhe bewahren, eine liebevolle Geisteshaltung ist so viel besser als in Panik zu verfallen. Als ob das angespannte Leerkaufen der Supermärkte an Brezeln und Klopapier und dergleichen uns davor bewahren könnte, krank zu werden. Ein Mann mit offensichtlichem Geschäftssinn klapperte alle Geschäfte und Drogerien seiner Gegend ab und kaufte alle Fläschchen mit Hand-Desinfektionsmitteln auf. Und als es keine mehr zu kaufen gab, stellte er die Ware bei Ebay ein, natürlich zum deutlich höheren Preis. Es war seine Absicht, einen Haufen Geld damit zu machen, indem er die Situation ausnutzt. Zumindest seine Familie sollte reich werden. Amazon und Ebay bemerkten allerdings seine Aktivitäten und schlossen seinen Account, und nun sitzt der Mann auf 17000 Flaschen Hand-Desinfektionsmittel. Anstatt also Menschen immer bloß unter dem Blickwinkel möglicher Ausnutzung zu betrachten, ist es so viel besser, den Geist der Großzügigkeit zu entfalten. Es könnte auch so viel Gutes aus

dieser Situation mit Corona erwachsen: Man sitzt zuhause im Home-Office, die Kinder sind da, der Lebenspartner, vielleicht redet man mal mehr miteinander, beschäftigt sich mehr mit den Kindern, hat Zeit für sie, lehrt sie etwas, anstatt sie wie sonst nur überall als ihr Chauffeur mit dem Auto hinzufahren, zu ihren Freizeitaktivitäten, wo sie nur mit Gleichaltrigen herumhängen und Videospiele spielen usw. Die verschiedenen Generationen verbringen stattdessen gemeinsame Zeit und nutzen einander. Und für uns als Dharma-Praktizierende: All die Dharma-Bücher, für die uns immer die Zeit fehlte, sie endlich zu lesen; all die Meditations-Sitzungen, zu denen man nie kam – und auch wir hier mitten im Retreat: Man kann immer noch zu uns stoßen... jetzt hätten wir die Möglichkeit, all diese Dinge zu tun. Nutzt die Zeit! Werdet nicht rammkösig, weil ihr die ganze Zeit dröge zuhause sitzt, nutzt diese Zeit. Stürzt euch auf die Dinge, die ihr immer schon machen wolltet, die man zuhause machen kann, lernt die Inhalte, die ihr schon immer können wolltet. Und nehmt euch bitte die Zeit, euch um eure Mitbewohner, Familie, Nachbarn und die Menschen in eurer Umgebung zu kümmern, tretet in Kontakt. Vor allem bezieht ältere Menschen ein. Also lasst uns eine schwierige Zeit in eine gute Gelegenheit verwandeln, lasst sie zum Pfad werden!

Vorschlag aus dem Publikum: „Wir sollten aus dem Corona-Virus den Karuna Virus machen!“

Das ist eine wunderbare Idee!

Zur Person: Die Ehrenwerte Thubten Chödrön, mit bürgerlichem Namen Cheryl Greene ist Gründerin und Leiterin von Shravasti Abbey in den Vereinigten Staaten, einem Kloster für weibliche buddhistische Ordinierte. Shravasti Abbey ist Studienstätte und Refugium für buddhistisches klösterliches Leben westlicher weiblicher Praktizierender, eine rare Institution! Thubten Chödrön selbst ist Autorin einer Vielzahl buddhistischer Bücher. Sie hat in jungen Jahren unter der Anleitung vieler namhafter Lehrer studiert, S.H. Dalai Lama, Tshenshab Serkong Rinpoche, Lama Yeshe und Lama Zopa, um nur einige zu nennen. Als geschätzte Vortragende und Lehrerin reist sie in alle Welt, um den Dharma zu lehren, und sie organisierte insbesondere Konferenzen zur verbesserungswürdigen Situation der Frauen innerhalb der buddhistischen Traditionen, wie z.B. 1996 „Life as a Western Nun“. Seither fungiert sie als eine geschätzte, kompetente Stimme auf zahlreichen internationalen buddhistischen Kongressen.



Zuversicht und Motivation

Zunächst einmal ist die Tatsache, dass du dem Sterbenden helfen willst – dass du überhaupt an ihn oder sie denkst – ein Zeichen dafür, dass ihr eine spirituelle oder karmische Verbindung miteinander habt.

Wie viele Menschen, Tiere oder Insekten sterben gerade in diesem Augenblick? Denken wir an sie alle? Nein. Auch wenn wir uns als gute Bodhisattvas um alle fühlenden Wesen kümmern sollten, tun wir das in Wirklichkeit nur selten. Wir neigen dazu, nur an diejenigen zu denken, die uns nahestehen.

Alle, zu denen du eine Verbindung hast, müssen eine Verbindung zum Dharma haben, ob sie es merken oder nicht. Warum? Weil sie eine Verbindung zu dir haben und du eine Verbindung zum Dharma hast. Die Tatsache, dass du einem Menschen helfen willst, bedeutet, dass er ein gewisses Verdienst haben muss. Dein sterbender nicht-buddhistischer Freund oder deine Freundin muss also durch dich eine indirekte Verbindung zum Dharma haben – eine Verbindung, die ihm oder ihr wirklich nützen könnte. So funktionieren Verbindungen.

Aus einer weltlichen Sicht magst du arm und machtlos sein, doch ein reicher, berühmter Mensch, der von spirituellen Dingen keine Ahnung hat, nützt einem Sterbenden nicht. Deine Sorge um das Wohlergehen des sterbenden Freundes und die Bereitschaft, ihn zu unterstützen und dich um ihn zu kümmern, ist das Beste, was ihm überhaupt passieren kann. Du bist möglicherweise der einzige ihm bekannte Mensch, der eine Verbindung zum Dharma hat und ihm die notwendigen Informationen geben kann, um sich im Prozess des Todes und darüber hinaus zurechtzufinden, und der die entsprechenden Praktiken ausführen kann. Deine guten Absichten, deine Begleitung und dein Engagement sind vermutlich die einzig wirklich nützliche Hilfe, die ihm gewährt wird. Er oder sie hat unglaublich großes Glück, dich zu kennen.

Wenn du die richtige Motivation hast, kannst du sicher sein, dass alles, was du tust, helfen wird. Selbst wenn du die Geduld verlierst, weil du übermüdet und frustriert bist, ist das keine große Sache. Wer weiß schon, was wirklich hilft und was nicht?

Jeder ist anders. Du kannst nur die Hilfe anbieten, von der du glaubst, dass sie am besten funktioniert.

(...)

Tatsächlich ist es die Vergänglichkeit, die Fortschritt und Veränderung erst ermöglicht. Sage ihnen, dass sich unser Leben nur dadurch zum Besseren wenden kann, weil alles unbeständig ist. Bevor wir jedoch Verbesserungen einleiten können, müssen wir zunächst die vergängliche Natur der Erscheinungswelt verstehen und annehmen. Danach kannst du nach und nach die Tatsache ansprechen, dass das Leben an sich vergänglich ist.

Wie Du das Thema angeht, hängt natürlich von dem Menschen ab, dem du helfen möchtest. Materialisten denken tendenziell nur an ihr eigenes Geld, ihre weltliche Macht und ihren Status, und wie ihre Netzwerke und Verbindungen ihnen noch mehr Geld und Macht einbringen können. (...) Mit so einem Menschen über den Tod oder Spiritualität ins Gespräch zu kommen, ist keineswegs einfach. Wenn du mit jemandem nicht über Poesie und Philosophie sprechen kannst, weil sich damit kein Geld verdienen lässt, wie willst du dann über den Tod sprechen? Alles, was du für materialistische Menschen tun kannst, ist, für sie beten.

Nichtsdestotrotz kommt es manchmal vor, dass Menschen, die sich durch und durch materialistisch geben, überraschend spirituell sind, sie haben es nur noch nicht bemerkt. Auf der Suche nach Befriedigung haben Materialisten auf dieser Welt sehr viele Erfahrungen gesammelt – sie reisen überall hin, unternehmen alles Mögliche und essen in den besten Restaurants. Wenn solche Menschen das Prassen einmal satt haben, winken ihnen bessere Chancen, wirklich spirituell zu werden, als den vielen selbsterklärten Buddhisten, Christen oder Hindus. Oft sind „spirituelle“ Menschen lediglich spirituelle Materialisten. Sie verbringen ihr Leben damit, anderen etwas vorzumachen, und es ist äußerst schwierig, mit ihnen umzugehen, wenn es um Gespräche über den Tod oder irgendeine Form spiritueller Praxis geht.

Deine Angehörigen behaupten vielleicht, nicht spirituell zu sein, wenn sie jedoch an wunderschönen und mystischen Dingen wie Poesie oder Philosophie Freude finden und empfindsam und romantisch genug sind, einen Sonnenuntergang zu genießen, als