

Nachdenken über die Kunst, um Hilfe bitten und annehmen zu können

Im Buddhismus ist viel von Geben die Rede, so ist die erste und grundlegende ‚Trainingseinheit‘ der Bodhisattvas auf ihrem Weg. Wir bewundern Buddha Tara für ihr unerschöpfliches Geben-können und wünschen uns, es ihr gleichtun zu können. Wir bringen ihr (erst einmal in der Vorstellung...) unsere ganze Welt, den Körper, die Sinnesfreuden dar oder wünschen uns, das tun zu können.

In den Hinweisen zur Meditation sprechen wir oft davon, den Zugriff des Festhaltens zu öffnen. Dazu ziehen wir den Vergleich zwischen dem Öffnen der Hand, dem Lösen der Finger aus der Anspannung der Faust und dem Loslassen von verfestigten Gedankenfiguren und Identifizierung mit Inhalten. Und aus unserer christlichen Kultur kennen wir: „Geben ist seliger denn nehmen“ und das ist im globalisierten Kapitalismus immer noch provokant.

Heute ist der Drei-Königstag, die Weisen aus dem Morgenland entdecken im Kometen den kosmischen Hinweis auf ein noch verborgenes Wunder und folgen dem Hinweis in ein fremdes Land, um Gaben darzubringen. Im Geben, entsteht eine Beziehung.

Wir können durch unser Geben gezielt Beziehungen knüpfen und in Ländern mit buddhistischem Hintergrund ist das für viele Menschen ein Schwerpunkt der Dharmapraxis. Man kann gute Verbindungen schaffen, wenn man einer Dharmaperson zumindest einen Khata (zeremoniellen Schal) gibt, wenn man schon nichts anderes dabei hat, und damit gute Bedingungen für das eigene Leben und den Dharmaweg schaffen.

Welche Rolle spielt da ‚um Hilfe bitten‘?

Mir fällt immer wieder auf, wie schwer es für viele Menschen ist, um Hilfe zu bitten. Auch mir fällt das gar nicht so leicht. Ich meine damit nicht, Jammern oder Anspruchshaltung, sondern wirklich um Hilfe bitten ... das muss gar nicht mit einer entsetzlichen Notsituation verbunden sein. Es kann sich einfach auf Fragen beziehen, die man hat, innere oder äußere Hindernisse, die man allein nicht lösen kann.

Dem entgegen steht wohl der Anspruch, man müsse es ‚alleine schaffen‘ – hilf dir selbst, dann hilft dir Gott! Oder wir rutschen in das gegenteilige Extrem und machen uns die ‚Arme-Würstchen-Haltung‘ zu eigen – ‚Ich schaffs ja eh nicht und mein Fall ist auch so schlimm, dass mir sowieso niemand helfen kann. Und ohne dich kann ich gar nichts‘.

Der Buddha sagte zu Patavara, die als Folge ihrer Familientragödie nur noch im Kreis gehen konnte und den Verstand verloren hatte: „Ich bin nicht einer, der anderen hilft!“

Und doch sind die Schriften angefüllt mit Geschichten, die erzählen, wie Menschen mit ihren Fragen zum Buddha kamen und ihn um Hilfe damit baten. Und der Buddha antwortete immer wieder den Menschen, ganz spezifisch und mit viel Zeit. Auch in der Geschichte von Milarepa und dem Hirtenjungen, wendet sich der Junge an den entscheidenden Punkten seiner Suche nach dem wahren Ich an Milarepa und sagt: „Hilf mir, ich komme nicht weiter!“

In diesem sich Hinwenden und Öffnen liegt, so denke ich, die Kraft, die das ‚Um-Hilfe-bitten‘ entfalten kann. Es braucht diese Öffnung hin zu einer Person, der wir Kompetenz zuschreiben, damit das Adishtana, die erwachte Weisheit, zu uns fließen kann. Es braucht also den Impuls von mir selbst, mich dafür Öffnen zu wollen und mich direkt an jemanden zu wenden.

In diesem ‚move‘ wird eine Beziehung auf besondere Weise möglich. Ich lasse zu, dass etwas in mich oder zu mir kommt, ja, ich wünsche mir sehnlichst, dass das geschieht. Dadurch öffnet sich die Möglichkeit einer besonderen Resonanz-Beziehung zwischen Menschen, die im buddhistischen Kontext ganz offensichtlich als Voraussetzung dafür gilt, dass wirklich etwas in diesem Dialog, dieser gemeinsam erlebten Situation, geschehen kann.

Der Buddha hat in seinen Belehrungen fast ausschließlich auf Fragen geantwortet. Was passiert, wenn man eine Frage stellt? Eine Frage entsteht ja immer daraus, dass man etwas nicht weiß. Zum Fragen gehört also erst einmal diese Erkenntnis: hier gibt es etwas, das ich nicht weiß. Und: es ist mir wichtig, das herauszufinden, was ich nicht weiß.

Wenn ich die Frage dann formuliere, dann geschieht das so, dass ich eine Leerstelle lasse, für das ‚etwas‘ was ich nicht weiß. Ich formuliere meine Frage um die Leerstelle herum, wo das ist, was ich ja nicht weiß. Je genauer ich das, was ich nicht weiß, erfassen kann, desto genauer kann ich die Frage stellen und desto präziser kann die Antwort, bzw. die ‚erleuchtende‘ Situation ausfallen. (mathematische Gleichungen drücken das sehr augenfällig in ihrer Sprache aus, je mehr ‚Unbekannte‘ xyz ich habe, desto schwieriger ist es, ein genaues Ergebnis zu bekommen).

Milarepa antwortet dem Jungen nicht direkt, also nicht in der Weise, dass er ihm sagt: so oder so ist das wahre Wesen, jetzt habe ich es für dich definiert, eingepackt und übergebe dir die Antwort. Er stellt oft eine weitere Frage und gibt dadurch eine Anregung oder Hinweis, wo der Hirtenjunge noch hinschauen kann, oder wie er seinen Blick am Besten schärft. (z.B. indem er sagt: jetzt musst du erst einmal etwas Stabilität in deinen Geist bringen, geh mal meditieren!) Es ist also ein Prozess, der immer weiter geht, immer wieder sich öffnen in der Frage und sich miteinander verbinden in der dialogischen Situation.

Vielleicht hat der Buddha deswegen Patavara so geantwortet, wie er es tat. Seine erste Intervention war ja, dass er sich ihr auf ihrem unendlichen Kreisen (Kreisen in Samsara und Gedankenketten, wir kennen das!) körperlich in den Weg stellte. Dadurch findet eine Begegnung statt und sie ihren Verstand wieder.

Mit der Bitte um Hilfe stellt sie von sich aus die Verbindung zum Buddha her, die er durch sein ihr Entgegentreten eingegangen ist. Indem er ihr sagt: ich bin keiner, der anderen (so) hilft, gibt er ihr anscheinend die beste Hilfe, denn die Geschichte berichtet, wie sie auf der Stelle ihr wahres Sein erkannte.

Um Hilfe bitten, stellt also ebenso wie Geben eine Beziehung her, eine wichtige Beziehung in der Vieles möglich wird.

Im Alltag erleben wir ‚Hilfsbedürftigkeit‘ möglicherweise eher als ein Schwachwerden. Da ist die Angst, ungeschützt zu sein oder dass mein Ruf nach Hilfe verhallt und das Gefühl noch verstärkt, dass ich hilflos bin. Aber ich bin nicht hilflos, wenn ich mich mit meiner Bitte, meinem Angebot nach Verbindung, an eine Person wende, der ich Kompetenz zuschreibe und wenn ich mich ehrlich auf diese Öffnung einlasse. Eigentlich ist das ein starker Moment, sich aktiv verbinden zu wollen und einer anderen Person das anzubieten. Und dieses Öffnen für die Verbindung mit der anderen Person, kann im Kontext unseres Wegs zum Erwachen Unglaubliches bewirken.

Geben und um Hilfe bitten/ fragen sind ‚Gesten‘, die eine Verbindung herstellen, dadurch, dass man sich öffnet, sowohl dem Gegenüber, wie auch dafür, im eigenen Sein das Nicht-Wissen und das Loslassen zu erfahren. Mit der Frage: Kannst du mir dazu etwas sagen? Kannst du mir dabei helfen? - öffnet sich ein lebendiges Feld gemeinsamer Schwingung.

Geben und um Hilfe bitten – beide Bewegungen oder Arten des Öffnens sind Teil unserer Meditations-Praxis. Genau ausbuchstabiert wird es in der Tara-Praxis, im Gebet der sieben Zweige z.B., in der Bitte an Tara, uns ihre erwachten Kräfte zu schenken. Sie gewährt sie uns gerne und lässt sie dann in Form von Licht und Klang zu uns fließen.