

Die Sangha und die professionelle Sitzung

(Aus: Christopher Titmuss: The Buddha of Love. Essays on the Power of the Heart)

Wenn dieses schmerzhaftes Gefühl aufgetreten ist, dringt es in seinen Geist ein und bleibt, weil sein Geist nicht entwickelt ist. MN 36.8

Die göttliche Liebe kann mitunter sehr weit entfernt erscheinen. Das Herz kann in Bezug auf vergangene, gegenwärtige oder zukünftige Ereignisse in Verwirrung, Unglück und Verzweiflung gestürzt werden, wenn die Gegenwart der Liebe verblasst ist. In einer solchen Zeit mag die Wahrheit dieser Erfahrung die Ursachen und Bedingungen dafür verschleiern, außer vielleicht auf einer abstrakten Ebene, die das Leiden nicht transformiert. Derjenige, der sich in einer solchen Notlage befindet, muss dann Schritte unternehmen, um einen weisen Beistand durch einen anderen zu erhalten, sodass Liebe, Zufriedenheit und Einsicht das Fundament des Innenlebens unterstützen.

Sowohl die Dharma-Lehren und -Praktiken als auch die Psychotherapie haben diese Aufgabe und bieten dabei sowohl ähnliche wie auch unterschiedliche Ansätze. Manche profitieren von der einen Art der Ergründung, andere von der anderen oder auch von beiden oder von keiner. Die Sangha der Übenden vertraut auf die Macht des Kollektivs, das sich auf eine beiderseitige Tiefe der Ergründung einlässt, um das Bewusstsein zu verändern. Die Vorteile eines regelmäßigen Kontakts mit gleichgesinnten Suchenden und Weisen entfalten immense Effekte für den Einzelnen und die Gruppe.

Mit der Unterstützung von Lehrern und erfahrenen Älteren entwickelt die Sangha Weisheit. Dadurch werden Stress, Ängste und Befürchtungen auf natürliche Weise reduziert, ohne deren Einfluss zu übertreiben oder zu untergraben. Die Sangha hinterfragt das sogenannte Selbst, innerlich und äußerlich, glücklich oder unglücklich, und gelangt so zu einer Vielzahl von befreienden Einsichten und einem tiefen Gefühl des Wohlergehens.

Es gibt zwei Hauptunterschiede zwischen dem Dharma und der Psychotherapie als Mittel zur Auflösung von Leiden. Die Dharma-Praxis bietet eine umfassende Ausbildung für einen Menschen, um jeden wichtigen Bereich des Lebens im Prozess des Erwachens anzugehen.

- Der Dharma befasst sich mit der Entstehung des "Selbst". Es hinterfragt die Sichtweise "dies passiert mir und das passiert mir".
- Die Dharma-Lehre besagt, dass genau diese Sichtweise, die in der Psychotherapie oft als selbstverständlich angesehen wird, Teil des Problems ist.

Die meisten Schulen der Psychotherapie und Psychologie scheinen im Allgemeinen die Ansicht zu vertreten, dass es eine Selbst-Erfahrung gibt, die das Selbst auf gesunde und ungesunde Weise beeinflusst. Der Buddha hat das Selbst nie als selbstverständlich betrachtet, das Selbst nie als gegebene Tatsache wahrgenommen oder seine Substantialität in irgendeiner Weise behauptet. Dies ist ein entscheidender Unterschied zwischen der Dharma-Lehre und der Psychologie. Die Untersuchung des Konstrukts des Selbst stellt gleichzeitig die Ansicht darüber in Frage, wer und was wir glauben zu sein, und das Konstrukt der Welt, wie wir glauben, dass sie sei.

Es ist nicht leicht, einer solchen Lehre und Auseinandersetzung zu folgen, denn sie erfordert ein gewisses Vertrauen (als eine Form der Liebe) darin, dass der Buddha wusste,

wovon er sprach. Liebe spiegelt unter solchen Umständen das Interesse wider, etwas über die scheinbare Substantialität des Selbst und seine Substanzlosigkeit herauszufinden. Was sind die Bedingungen, die das Selbst scheinbar zu etwas Realem und Substantiellem machen, und was zeigt seine Substanzlosigkeit, seine essentielle Leere?

Die Dharma-Lehren machen deutlich, dass es ein Wahrnehmungsfehler ist, wenn wir unserem "Selbst" oder einem anderen "Selbst" eine Persönlichkeit zuschreiben, denn das bedeutet, dass wir uns an wahrgenommene Muster oder Tendenzen klammern und ihnen ein "Selbst" zuschreiben. Die Ansicht, dass wir eine Persönlichkeit haben, dass wir einzigartig sind oder dass wir alle gleich sind, ist weder wahr noch real. Diese Ansichten und Überzeugungen entstehen durch das Greifen nach dem Selbst und dem Anderen. Sie alle sind Überzeugungen über das Selbst in Form von Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein. Dem Buddha zufolge kann der Begriff der Persönlichkeit auf vier Arten entstehen. Wir glauben zu verschiedenen Zeiten:

Ich bin der Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Gedanken oder das Bewusstsein (Identifikation)

Ich bin im Körper, in den Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken oder im Bewusstsein (ein in sich selbst ruhendes Selbst)

Ich bin außerhalb des Körpers, der Gefühle, der Wahrnehmungen, der Gedanken oder des Bewusstseins (der Zeuge für diese fünf Bereiche)

Ich bin der Besitzer von Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, Formationen oder Bewusstsein (ein Selbst, das den Körper, meine Gefühle usw. besitzt).

Wenn eine Ansicht auftaucht, widerspricht sie in diesem Moment den anderen dreien. Der Dharma unterstützt nicht die Vorstellung von einem getrennten Selbst, einem Selbst, das Einheit erfährt, einem wahren Selbst oder einem höheren Selbst. Wer erhebt Anspruch auf diese Behauptungen? Lehren über das Nicht-Selbst und die Leere des Ichs, des Ichs und des Meins sind nur sehr selten Teil des Dialogs zwischen Therapeut/in und Klient/in, obwohl Klient/innen im Verlauf der Therapie durchaus Veränderungen erfahren können.

Psychotherapie und Psychologie spielen eine äußerst wichtige Rolle, wenn es darum geht, Leiden zu lindern, problematische Einstellungen und entsprechende Verhaltensweisen zu reduzieren. Es ist wichtig, auch die Diskrepanzen zwischen den Aussagen in den formellen Handbüchern der Psychologie und dem, was sich tatsächlich im intimen Raum der Sitzungen mit dem Therapeuten abspielt, anzuerkennen. In der Intimität der Sitzungen findet die eigentliche Arbeit der Veränderung statt.

Auf den ersten Blick mag es nicht offensichtlich sein, dass die Einsicht in die Leere des Egos oder die Leere der "Ich"- und "Mein"-Formationen eine direkte Beziehung zur Liebe in ihren unzähligen Ausdrucksformen hat. Derjenige, der meditiert, der mit einem anderen reflektiert und nachfragt, sieht sich mit der Aufgabe konfrontiert, das Ego aufzulösen, da es die Befreiung der Liebe durch das Wesen behindert und verdunkelt. Der Buddha macht kühne Aussagen. Er sagte: "Jemand, der mit klarer Weisheit die abhängig entstehenden Phänomene sieht, wird unmöglich in die Vergangenheit zurücklaufen und denken:

- Habe ich in der Vergangenheit existiert?

- *Habe ich in der Vergangenheit nicht existiert?*
 - *Was war ich in der Vergangenheit?*
 - *Wie war ich in der Vergangenheit?*
 - *Was bin ich in der Vergangenheit geworden, nachdem ich das war?*
 - *Oder er rennt vorwärts in die Zukunft und denkt:*
 - *Werde ich in der Zukunft existieren?*
 - *Werde ich in der Zukunft nicht mehr existieren?*
 - *Was werde ich in der Zukunft sein?*
 - *Wie werde ich in der Zukunft sein?'*
 - *Oder ich werde innerlich verwirrt über die Gegenwart sein:*
 - *'Existiere ich?*
 - *Existiere ich nicht?*
 - *Was bin ich?*
 - *Wie bin ich?*
 - *Dieses Wesen - woher kommt es und wohin wird es gehen?'*
 - *Der Grund dafür ist, dass man mit Weisheit klar und deutlich die abhängig entstehenden und die in Abhängigkeit entstehenden Phänomene sieht."*
- (S. II. Buch der Verursachung.20 (10)).*

Das "Selbst" und der "Andere" in der Psychotherapie

Einige Arten der Psychotherapie bieten eine Bedeutungsfindung für schwierige Erfahrungen. Manchen Klienten fällt es leichter, mit ihrem Leiden umzugehen, wenn sie einen plausiblen Grund dafür sehen. Andere Formen beschränken sich darauf, Zwänge und Phobien abzubauen. Auch diese Therapieformen können Menschen, die jahrelang unter persönlichen Qualen gelitten haben, große Erleichterung bringen. Die Therapie verändert die Bedeutung, die wir solchen Erfahrungen beimessen. Der Bedeutungswandel kann den Betroffenen helfen, mit ihren persönlichen Problemen fertig zu werden. Die neue Bedeutung kann Ängste, Schuldzuweisungen und andere schmerzhaft Reaktionen auf eine Situation auflösen. Der Therapeut/die Therapeutin oder der Klient/die Klientin kann an der Ansicht festhalten, dass er/sie alle seine/ihre Probleme selbst verursacht hat oder dass jemand anderes, in der Vergangenheit oder Gegenwart, sie verursacht hat. Die Ansicht, dass alle Probleme selbstverschuldet oder von anderen verursacht sind, oder beides, ist oft ein gängiger gesellschaftlicher Konsens. Diese Sichtweise ist jedoch selbst problematisch, da sie Schuldzuweisungen Vorschub leisten kann. In der Psychotherapie konzentriert sich die Dynamik immer mehr auf den gegenwärtigen Moment, anstatt sich durchgängig auf die Vergangenheit oder die Familienkonstellation in der Vergangenheit zu fokussieren. Es ist nicht überraschend, dass der Ansatz des Buddha und der Psychologie immer mehr Gemeinsamkeiten finden. Die beiden Disziplinen haben sich gegenseitig viel zu bieten. Die professionelle Sitzung bietet die Möglichkeit, viel über die Muster des "Selbst" zu lernen und zu verstehen. Der Klient beginnt, Licht in der Dunkelheit zu sehen.

Ich kann ein persönliches Beispiel für den Nutzen der Zusammenarbeit mit der Psychologie geben. Über einen Zeitraum von sechs Jahren besuchte ich regelmäßig (insbesondere nachdem ich einen Traum hatte) einen erfahrenen Jungianischen Analytiker, der in der Nähe meines Wohnorts in Totnes, England, lebte, um mit ihm meine "blinden Flecken" zu erforschen, die Tiefe des Traums ans Licht zu bringen und den Raum des Eros in der Dynamik menschlicher Beziehungen zu erkunden. Ich habe viel aus diesen Sitzungen gelernt.

Ich habe den Analytiker nicht aufgesucht, weil ich unglücklich oder verwirrt war, sondern weil ich mehr über die Dynamik der verschiedenen Beziehungen erfahren wollte. Ich glaube, der Nutzen dieser Sitzungen ist ganz natürlich in meine Rolle als Lehrer eingeflossen, genauso wie in andere Rollen in meinem Leben. Auch andere Dharmalehrer/innen haben vom Kontakt mit anderen Praktiken profitiert. Es ist wichtig, jede Gelegenheit zu nutzen, sich als Mensch weiterzuentwickeln, um die Ausdrucksform des freien Herzens und des Geistes voll zu entfalten.

Es gibt ein tiefes Element in unserer Menschlichkeit, das es zu erforschen gilt.

Liebe und Beziehung zu den Eltern

In der Psychotherapie werden mit dem Klienten oft die verschiedenen Projektionen und Erinnerungen des Klienten in Bezug auf seine Eltern angesprochen, sei es aus der Kindheit oder in der aktuellen Situation oder beides. Der Buddha war nicht naiv. Er hatte kein idealisiertes Bild von seinen Eltern. Er war sich der Schwächen und Grenzen der Eltern sehr wohl bewusst. Er sagte, dass wir unsere Fähigkeit, Vertrauen zu schenken, entwickeln können, wenn unsere Eltern unzuverlässig sind; wir können Moral entwickeln, wenn unsere Eltern unheilvoll sind, Großzügigkeit, wenn sie gemein sind, oder Weisheit, wenn sie unwissend sind. Der Buddha erkannte auch den Wert von liebevollen Eltern. Durch innere Entwicklung, so sagte er, können wir unseren Eltern ihre Bemühungen zurückzahlen oder mehr als zurückzahlen.

Um Wertschätzung für die Mutter zu entwickeln, betrachtet ein Sohn oder eine Tochter die Schwangerschaft der Mutter, die Schmerzen der Geburt und die Bemühungen der Mutter, das zu tun, was sie angesichts ihrer eigenen Konditionierung tun konnte. Kinder können über die Konditionierung des Vaters nachdenken. Seine Konditionierung beeinflusst seine Reaktionen in Bezug auf seine Rolle als Vater, sei es durch Anwesenheit, Abwesenheit oder teilweise Anwesenheit. Die Reflexion über die Konditionierung und die Konsequenzen, eine klassische Dharma-Reflexion, bietet einen weitaus gesünderen Ansatz, als den Eltern die Schuld dafür zu geben, dass sie nicht genug Liebe schenkten, oder ihnen gegenüber Groll für ihre Einschränkungen oder mangelnde Präsenz zu hegen. Wenn die kritische Wahrnehmung der Eltern stimmt, kann der Sohn oder die Tochter liebevolle Güte und Gleichmut entwickeln, anstatt sich über ihre Erziehung zu ärgern. Das gleiche Prinzip gilt für andere, zu denen eine Beziehung besteht.

Der Buddha drückte eine tiefe Besorgnis über das Festhalten an Ansichten über die Ursachen des Leidens aus. Psychotherapeuten könnten in Erwägung ziehen, die folgenden Worte des Buddha so lange zu lesen und zu wiederholen, bis sie sie tief verstanden haben, falls sie nicht bereits mit der Analyse vertraut sind.

Im Bambushain im Eichhörnchen-Heiligtum in Rajghir, Bihar, stellte dem Buddha ein strenger Yogi, der einer anderen Sekte angehörte, die folgende Frage:

"Ist das Leiden selbst geschaffen?", fragte der Mann den Buddha. Der Buddha antwortete: „Nein.“

"Wird das Leiden von einem anderen geschaffen?" „Nein.“

"Ist das Leiden sowohl von einem selbst als auch von einem anderen verursacht?" „Nein.“

"Entsteht das Leiden durch Zufall*?" „Nein", sagte der Buddha.

"Gibt es kein Leid?", fragte der Mann. "Es ist nicht so, dass ich das Leiden nicht kenne und sehe. Ich kenne das Leiden. Ich sehe das Leiden", sagte der Buddha.

Dann fragte der Yogi den Buddha nach Belehrungen über das Leiden.

Wird das Leiden von einem selbst verursacht?

Der Buddha fragte sich, ob das Selbst, das handelt, dasselbe ist, das das Ergebnis erfährt (z.B. Ist das Kind dieselbe Person wie der Erwachsene? Wenn ja, ist dies eine Ansicht über die starre Kontinuität).

Wird das Leiden durch einen anderen verursacht?

Der Buddha bezeichnete dies als eine vernichtende Sichtweise, da sie die Möglichkeit einer inneren Veränderung, einer Befreiung, negiert, da jemand anderes die Ursache für das Problem ist. Schuldzuweisungen verhindern eine Lösung.

Wird das Leiden von einem selbst und einem anderen verursacht?

(Wenn ja, welcher Teil des einen und welcher Teil des anderen verursacht das Leiden? Wenn weder das eine noch das andere, dann sind weder ich noch der andere für das entstehende Leiden verantwortlich).

Der Buddha erklärte dann, dass das Leiden durch die Bedingungen des abhängigen Entstehens entsteht. Es wird nicht durch eine der vier Aussagen des Yogis verursacht. Der Yogi erkannte die Wahrheit darüber, was der Buddha sagte. "Der Dharma wurde klar gemacht, indem er denjenigen den Weg zeigt oder die Lampe hält, damit diejenigen mit Augenlicht die Formen sehen können." Er antwortete mit Glück. S.11. Buch der Ursachen 17.7)

*(Anm.: Das Pali-Wort für Zufall ist adhicca. Es bedeutet auch zufällig, spontan, ohne Ursache, ohne Grund, einschließlich des Glaubens an die Strafe Gottes.)

Der Buddha machte hier eine wirklich tiefgründige Aussage. Er widerlegte unmissverständlich die vier Standpunkte, dass man selbst, ein anderer, beide oder der Zufall das Leiden verursacht. Fehlersuche und Schuldzuweisungen überdecken die Liebe, die sich in der Fähigkeit ausdrückt, nicht reaktiv auf schwierige Umstände zu reagieren. Wir zeigen Liebe in Form von Respekt für uns selbst und andere, indem wir uns nicht auf Schuldzuweisungen, rachsüchtiges Verhalten und eine überhebliche Art einlassen. Ohne Liebe und Gleichmut können wir uns selbst und anderen ständig Vorwürfe machen, was nur unsere Unfähigkeit bestätigt, die Ursachen und Bedingungen, die das Leiden verursacht haben, zu verstehen und in Frieden zu leben.

Der Buddha fügte hinzu: "Die Menschen behaupten naiverweise, dass Vergnügen und Schmerz von ihnen selbst, von einem anderen, von beiden oder weder von ihnen selbst noch von einem anderen verursacht werden." Dieser einzige Dialog und die Antwort des Buddha bedeuten eine radikale Abkehr vom Bann der Wahrnehmungen, Ansichten und

Überzeugungen über sich selbst, den anderen, beide oder keines von beiden als Ursache für das Leiden. Problematische Geisteszustände hängen vom Glauben an den Bann des Selbst ab. Die Erkenntnis der Bedeutung der primären Bedingungen für das Leiden, frei vom Greifen nach dem Selbst oder dem Anderen, verändert die grundlegende Sichtweise auf das Leben.

Der Buddha sagte: "Manche Menschen sprechen mit böswilligen Absichten. Andere mit der Überzeugung, dass sie Recht haben. Der Weise lässt sich nicht auf eine entstandene Kontroverse ein, denn der Weise ist frei von solchen geistigen Konstruktionen." (Sn.780). Er sprach auch über die Vorteile der Sangha und ihre Bedeutung in der Gesellschaft. Er sagte wiederholt, die Sangha sei:

- *würdig der Gastfreundschaft*
- *der Opfern würdig*
- *des Respekts würdig*
- *und ein unvergleichliches Feld für Verdienste.*

(SN. S. 319-321)

Was bedeutet unvergleichliches Feld des Verdienstes? Verdienst bedeutet die Entwicklung eines positiven Potenzials für diejenigen, die sich mit freundlichen Handlungen für die Sangha einsetzen. Der Buddha sagte, dass wir die Sangha (das Netzwerk der Übenden, die Netzwerke, die mit Weisheit und Mitgefühl leben) als die beste Gruppe ansehen können, die wir unterstützen können, um das Leiden zu überwinden.

Solche Sanghas können wir in vielen Lebensbereichen finden.

DAS GELÜBDE AUF DEM FELSEN

Du bewegst deine Liebe über deine gewohnten Grenzen hinaus und hüllst dein Leben in ein enthaltsames Fasten,

verzichte auf die alten Formen, die andere predigen, um diese Herausforderung anzunehmen. Handle endlich!

Wo du dich täglich aufs Neue den Prüfungen stellst,

und Hingabe diese Qualen zu beheben weiß, wirken Wunder entlang dieser Einsicht,

um ihre Seele vor Schmerz und dunkler Verzweiflung zu retten.

Der grimmige Wind fegt über so reine Seelen

wenn das Sonnenlicht kommt, eine Veränderung weit mehr als nur ein Zeichen, um ihre Wege zu nehmen, die schwer zu ertragen sind,

ihre Stimmen dringen unausgesprochen durch die Stadt. Nimm Zuflucht in das Angebot einer guten Sache,

ein Verzicht auf den Griff nach dem Vergnügen, so dass nichts mehr zurückbleibt, kein Raum zum Verharren, und du weißt, dass du endlich völlig frei bist.

Du nimmst Aufgaben an, deine Stimme ist da, um zu bleiben, du hämmerst gegen Mauern, Widerstand ist nicht in Sicht, du lässt dir offen, was du sagen willst,

so dass du den Weg küsst, der ungeplant scheint. Bleib wach, um zu dienen, lieber, erhabener,

die seltsame Freude, die auf die tägliche Runde antwortet, das Entstehen verbindet ohne Aufhebens oder Läuten, wo Bedürftige, sitzend und beobachtend, den Klang malen. Du singst das Lied der Nachtigall, das lieb ist, biete deine lebendigen Worte an, damit die Ohren hören.

(Aus: Gedichte vom Rande der Zeit)

Mögen unsere Stimmen über unsere gewohnten Möglichkeiten hinausgehen, damit wir die Herausforderung annehmen, für das Glück und die Einsicht anderer zu handeln. Unser Dienst kann dazu beitragen, andere vor Schmerz und dunkler Verzweiflung zu bewahren.

Lasst uns wach bleiben für den Dienst an anderen und lernen, das Lied der Nachtigall zu singen, damit andere es hören.