

# Die Erde berühren

Anleitungen für die Praxis der drei Niederwerfungen

## Die erste Berührung der Erde

Indem du dich verneigst und die Erde berührst, stellst du die Verbindung wieder her. Es ist denkbar, dass du dich mit dem Buddha als einem spirituellen Ahnen verbunden fühlen möchtest. Wenn deine Eltern Christen waren oder du selbst Christ bist, dann ist für dich auch Christus dein spiritueller Vorfahr. Wenn du das Gefühl hast, dass Jesus Christus dir fremd ist, dass er nichts mit dir zu tun hat, liegt das daran, dass du die Verbindung zu ihm verloren hast. Du hast die Verbindung verloren, weil niemand da war, der sich darauf verstanden hätte, die Lehre Jesus Christus an dich weiterzugeben. Das gleiche könnte für den Buddha gelten oder in der jüdischen Tradition für die Propheten. Als jemand, der buddhistische Lebensführung praktiziert, hast du die Möglichkeit, zu deinen Wurzeln zurückzukehren. Du brauchst nämlich keineswegs deine Wurzeln zu verleugnen, wenn du buddhistische Meditation übst. Dich mit deinen Vorfahren wieder zu verbinden, ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, deine Blume wieder zum Erblühen zu bringen. Sei dir deines Atmens bewusst, wenn du die Erde berührst, um dich mit deinen spirituellen Vorfahren zu verbinden. Du magst den Namen des spirituellen Ahnen, mit dem du dich verbinden möchtest, leise vor dir hersprechen. Die Qualitäten jenes Vorfahren werden in deinem Herzen zum Leuchten kommen, und du wirst spüren, dass er in dir lebendig ist.

Buddha und Jesus hatten viele Freunde und Schüler. Unter ihnen gab es welche, die die besten Werte ihrer Tradition repräsentierten, aber es gab auch andere, die ihr Leben keinesfalls an diesen hohen Werten ausrichteten. Sie alle sind deine Vorfahren, und während du die Erde tief berührst, akzeptiere sie alle mit ihren Stärken und Schwächen. Unter den Jüngern von Jesus gab es solche, die ihn verrieten. Sie waren nicht stark genug. Aber auch sie sind unsere Vorfahren. Auch unter den Freunden und Schülern des Buddha gab es Menschen, die das Beste symbolisierten, aber auch andere, die viele Schwächen hatten. Wir akzeptieren sie alle als unsere Vorfahren, weil auch in uns selbst diese Schwächen und Unzulänglichkeiten zu finden sind. Nur dann wird in dir Frieden sein, wenn du gelernt hast, deine Stärken wie auch deine Schwächen zu akzeptieren. Wir wissen, dass unsere Vorfahren ihr Bestes, aber auch ihre Schwächen an uns weitergeben haben. Wir lernen beides zu akzeptieren, denn auch wir werden wahrscheinlich nicht nur unser Bestes den Nachkommen hinterlassen, sondern auch unsere Schwächen an sie weitergeben. Um wirklich Frieden zu haben, müssen wir es unterlassen, irgendetwas in uns, unsere Schwächen eingeschlossen, zu bekämpfen, zu tadeln oder abzulehnen. *Lerne es, anzunehmen*, heißt unsere Übung.

Wenn ich aus meiner Sicht die jüngere Generation betrachte, so sehe ich unter meinen Schülern solche, die nahezu perfekt sind, und andere, die weit davon entfernt sind, vollkommen zu sein. Ich akzeptiere sie alle als meine Schüler. Warum sollte ich nicht auch solche Schüler akzeptieren, die nicht vollkommen sind? Weiß ich doch, dass es auch in mir Dinge gibt, die nahezu perfekt sind, und andere, die von Vollkommenheit weit entfernt sind. Ich liebe die Studenten, die fast ohne Tadel sind, aber ich liebe auch die anderen, die das nicht sind, und das befreit mich von unguuten Gefühlen. Ich habe erkannt, dass es Perfektes und Nicht-Perfektes in mir gibt ebenso wie in den Vorfahren, die über mir stehen. Durch die Niederwerfungen entwickelst du viel Toleranz und Akzeptanz für die Menschen, die dir in der Zeit vorausgegangen sind, und auch für die, die nach dir kommen werden. Um dir alle diese Menschen zu vergegenwärtigen, magst du fünf Minuten oder länger die Position beibehalten und die Erde berühren.

Auf die gleiche Art und Weise gehst Du vor, wenn Du deine Blutsverwandten visualisieren möchtest. Du kannst den Namen deines Vaters, deiner Mutter, deiner Tante, deines Onkels oder von Angehörigen aus vergangenen Generationen anrufen. Auch unter ihnen gibt es, wie du weißt, solche, die nahezu perfekt sind, aber auch andere, die von Vollkommenheit weit entfernt sind. Da sind Menschen, die dich sehr glücklich gemacht haben, und es gibt andere, die dich haben leiden lassen. Sie alle kannst du als deine Vorfahren akzeptieren, weil du auch in dir Seiten erkennen kannst, die

nahezu vollkommen sind, und andere, die weit davon entfernt sind. Tust du das, so hast du Frieden. Danach wendest du dich deinen Kindern zu. Einige stehen dir nahe, du bist glücklich mit ihnen. Andere scheinen dir fern zu stehen, sie haben dir Leid zugefügt.

Wir wissen, dass unsere spirituellen Vorfahren sowohl Blumen als auch Abfall in sich hatten. Beides wussten sie zu nutzen. Sie wussten, wie sie den Müll und den Abfall in Kompost verwandeln konnten, damit er Nährstoff wurde für ihre spirituellen Werte. Aus diesem Grund sollten wir bereit sein, unsere Schwächen, unsere Angst, unsere Sorgen, unsere Eifersucht, unseren Zorn aus vollem und friedlichen Herzen zu akzeptieren. Wir sollten unsere negativen Seiten aus tiefstem Herzen akzeptieren, weil wir ohne das Negative auch keinen Kompost machen können, der Nahrung gibt für die spirituellen Werte in uns.

Wenn du zum ersten Mal übst, auf diese Art und Weise die Erde zu berühren, mag es dir nützlich sein, ein Tonband abzuspielen und den Anweisungen zu folgen. Später jedoch wirst du wahrscheinlich allein für dich versuchen wollen, deine Vorfahren zu visualisieren und dich mit ihnen zu verbinden.

## Die zweite Berührung der Erde

Einer vertikalen Linie gleich verläuft deine spirituelle wie blutsverwandtschaftliche Abstammung von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Bei der zweiten Niederwerfung berührst du die horizontale Linie, das heißt, du berührst all das, was in diesem gegenwärtigen Augenblick lebendig ist. Wie bei der ersten Niederwerfung bringst du das Gefühl zur Auflösung, ein von anderen und anderem getrenntes Einzelwesen zu sein. Wenn du dich aus dieser Haltung heraus verneigst, siehst du, dass deine Schwester und du eins seid, du siehst, dass dein Bruder, dein Vater, dein Sohn und du eins seid. Du erkennst dich in dem Kind in Uganda, das nur Haut und Knochen ist, du erkennst dich in dem Bomben- und Waffenfabrikanten. Um dir zu vergegenwärtigen, dass es keine Trennung gibt zwischen dir und allem anderen, kannst du sämtliche Erscheinungsformen um dich herum, sogar die Bilder auf dem Fernsehschirm zu Hilfe nehmen. Du kannst dich in den im Gefängnis Inhaftierten sehen, die gefoltert werden, weil sie gegen die Verletzung der Menschenrechte protestiert haben. Du kannst dich in den Jugendlichen erkennen, die dem Alkohol und Drogen verfallen sind, und in den Menschen, die an Malaria oder der Ruhr leiden und an Orten leben, wo es keine medizinische Versorgung gibt. Du erkennst dich in den Aidskranken wieder, deren Situation hoffnungslos ist. Du siehst dich als ein junger Fanatiker in einer sogenannten religiösen Sekte, die kollektiven Selbstmord oder kollektives Verbrechen organisiert. Wer so etwas tut, tut das aus Zorn, Zügellosigkeit, Frustration. Selbstverständlich leide ich während solcher Visualisierung, aber gleichzeitig erwächst aus der Übung mein Mitgefühl. Stell dir dann vor, du wärest ein sehr warmherziger Mensch, einer, dem es eine Freude ist, Mitgefühl und liebevolle Güte zu zeigen, und der herzlich gern hilft, andere zu retten. Du siehst die zahllosen erhabenen Wesen, wie sie singen und gleichzeitig arbeiten und wie sie versuchen, das Leiden der Menschen und anderer Wesen auf Erden zu lindern. Du hast ein wenig teil an der Freude, dem Frieden und der Kraft dieser überall im Kosmos anzutreffenden erhabenen Wesen, die in der Lage sind, so vielen Menschen und anderen Lebewesen zu helfen und ihnen Glück und Freude zu schenken. Du kannst dich mit ihnen identifizieren, und du wirst sehen, dass die Gefühle der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit dich nicht länger überwältigen. Buddhas und Bodhisattvas, Wesen von großer Güte sind bei dir in eben diesem Augenblick, und du fühlst ihren Beistand und ihre Präsenz. Du magst sechs oder sieben Minuten oder auch länger in dieser Position, da du die Erde berührst, verharren, um alle die Wesen zu visualisieren, die in eben diesem Augenblick eins sind mit dir.

Angenommen, wir visualisieren das Meer mit all seinen Wellen. Stell dir vor, du wärest eine dieser Wellen. Du kannst sagen, dass du im Vergleich zu einer anderen Welle hier bist und nicht dort, dass du von einer so und so gearteten Beschaffenheit bist, während die andere Welle ganz anders ist, dass du dich von den anderen Wellen unterscheidest. Wenn du dich aber versenkst und den Grund deines Seins, das Wasser nämlich, berührst, dann erkennst du, dass du das Wasser bist und das Wasser du. Alle Wellen sind mit dem Grund aller Wellen verbunden, und dieser Grund ist Leben. Die Welle

berührt den Grund des Seins nicht nur, wenn sie im Wellental niedergeht, auch ihr Kamm kann den Grund ihres Seins berühren. Nehmen wir an, es gäbe einen Grund dafür, dass diese Welle verschwindet. Ist sie dann verloren oder nicht? Nein, sie ist nicht verloren, sondern aufgegangen in den vielen anderen Wellen. Du musst dich also in dem anderen Menschen, in dem anderen Phänomen, in der anderen Lebensform erkennen. In einem Bambushain, in dem viele Bambusbäume sprießen, könnte jedes einzelne Bambusrohr glauben, es habe ein separates Selbst. Schaut man aber weiter in die Tiefe, so erkennt man, dass ein jedes Rohr demselben Wurzelstock entspringt. Auch wenn wir es abschneiden, lebt es in den anderen Bambusrohren fort

.Wenn du dich in dem Frosch erkennst, in der Schlange, in dem hungrigen Kind, in dem reichen Kapitalisten, wirst du spüren, dass es eine tiefe Verbindung zwischen allen Aspekten des Lebens gibt. Vielleicht fühlst du dich sehr glücklich, oder du leidest. Aber während dieser Übungsphase wächst die Einsicht. Das Glück, das du während dieser Zeit erfährst, ist von einer sehr gesunden Art, ebenso wie das Leiden, das du durchmachst. Du bist du selbst, aber gleichzeitig bist du eine Rose, ein Kaninchen, eine Wolke. Es gibt eine Verbindung zwischen dir und allem anderen im Kosmos, eine Nabelschnur, die du erkennen musst. Wenn du dir vergegenwärtigst, wie viele Nabelschnüre dich mit dem Leben verbinden, dann erkennst du, dass du mit allem verbunden bist und dass das Gefühl des Alleinseins nur eine Illusion ist.

Wenn du also einen Bruder oder eine Schwester in deiner Gruppe oder deiner Familie siehst, so sage dir: „Ich bin er, und er ist ich. Sie ist ich, und ich bin sie. Ihre Freude und ihr Leiden sind meine Freude und mein Leiden.“ Wenn du jemandem zürnst, deinem Vater oder deiner Mutter beispielsweise, deiner Schwester, deinem Bruder oder einem anderen Menschen, kannst du in dieser Weise praktizieren, und dein Groll und dein Arger werden verschwinden, weil du diesen Menschen als dich selbst siehst und dich selbst in dem anderen erkennst. Wenn dein Groll vorüber ist, wirst du einen Weg finden, mit ihm wieder zu kommunizieren, und du wirst erkennen lassen, dass du Einsicht gewonnen hast in die Tatsache eures Einsseins, eurer Untrennbarkeit.

### Die dritte Berührung der Erde

Die dritte Niederwerfung soll den Kontakt mit deinem Sein jenseits von Leben und Tod herstellen. Das wird dir leicht gelingen, wenn du bei den ersten beiden Niederwerfungen Erfolg gehabt hast.

Die Erfahrungen, die du machst, während du die erste und zweite Niederwerfung praktizierst, führen zum Verständnis der dritten. In dieser Niederwerfung gibst du dich völlig auf. Du legst die Vorstellung ab, dass dieser Körper du bist und dass deine Lebensspanne siebzig, achtzig oder neunzig Jahre umfasst. Während der ersten Niederwerfung hast du schon klar erkannt, dass du ein Strom bist, ein Strom von Wesen. Du bist deine Vorfahren, deine Kinder, deine Enkelkinder. Du bist in ihnen, und sie alle sind in dir. Darum entspricht es nicht der Wahrheit, wenn du deinen Körper als dein Selbst ansiehst. Man sagt, die höchste Stufe in der buddhistischen Praxis sei es, sich von Geburt und Tod zu befreien. Diejenigen unter euch, die jung sind und den Übungsweg noch nicht kennen, mögen meinen, dies sei sehr schwer zu bewerkstelligen. Es ist aber so, dass uns das in unserem Leben durchaus gelingen kann. Deshalb nämlich, weil Geburt und Tod vor allen Dingen Vorstellungen in unserem Geist sind. Da es kein Selbst gibt, ist das Leben grenzenlos, und du kannst dich überall, in jeder Lebensform erkennen. Du kannst es schaffen, Geburt und Tod zu transzendieren. Mit einiger Übung wird dir das gelingen, besonders wenn du Erfolg gehabt hast bei den ersten beiden Niederwerfungen. Einige von uns sind so sehr damit beschäftigt, Geld zu verdienen, dass sie möglicherweise keine Zeit finden, um das tiefe Schauen zu üben. Wir müssen uns aber Zeit nehmen, um tief zu schauen, damit wir erkennen, dass alles Leben eine Einheit ist, dass wir in dem anderen Menschen sind, dass wir alles sind, dass alles miteinander verwoben ist, dass es unmöglich ist, geboren zu werden oder zu sterben, dass nichts erschaffen und nichts zerstört werden kann. Dies ist die Kernaussage in der Lehre des Buddha, und dies zu realisieren, helfen uns die Niederwerfungen. Mit Hilfe unseres Körpers berühren wir den Urgrund des Seins, mit Hilfe unseres Körpers berühren wir Nirwana

.Das Diamant-Sutra beschäftigt sich im wesentlichen mit der Übung, vier bestimmte Vorstellungen aufzugeben. Die erste Vorstellung, von der man sich befreien muss, ist die Vorstellung von einem

Selbst. Wenn du es übst, tief in das sogenannte Selbst hineinzuschauen, wirst du feststellen, dass es aus nichts als Nicht-Selbst-Elementen besteht. Schaust du in eine Blume, so erkennst du, dass sie nur aus Nicht-Blume-Elementen besteht. Aus einem Samenkorn hat sich die Pflanze entwickelt. Eine Wolke hat der Pflanze Regen gebracht, so dass sie wachsen konnte. Die Sonne hat ihr Licht und Wärme gebracht, so dass sie größer wurde. Da sind die Mineralien. Alle diese Elemente lassen sich als Nicht-Blume-Elemente beschreiben. Wenn du alle diese Nicht-Blume-Elemente zurück-führst zu ihrem Urgrund, so gibt es da keine Blume.

Die zweite Vorstellung, die aufzugeben ist, ist die Vorstellung, dass der Mensch eine separate Wesenheit sei. Ohne die nichtmenschlichen Elemente wie Tiere, Pflanzen und Mineralien kann die Gattung Mensch nicht existieren. Wenn du die Mineralien, Pflanzen und Tiere vernichtest, vernichtest du deine Existenz als Mensch. Aus diesem Grund kann man sagen, dass das Diamant-Sutra der älteste Text ist, der uns lehrt, unsere Umwelt zu schützen, bringt er doch sehr klar zum Ausdruck, dass der Mensch aus nicht-menschlichen Elementen besteht. Wenn du die nichtmenschlichen Elemente zerstörst, zerstörst du den Menschen. Nicht nur die Vorstellung, dass das Selbst eine *separate* Wesenheit sei, gilt es aufzugeben, sondern auch die Vorstellung, dass der Mensch eine *unabhängige* Wesenheit sei.

Die dritte Vorstellung, die aufzugeben ist, ist die Vorstellung von Lebewesen. Lebewesen gelten als belebte Wesen im Unterschied zu den unbelebten Wesen. Schauen wir aber tief in die Lebewesen hinein, so erkennen wir, dass sie aus unbelebten Substanzen wie Mineralien, Wasser, auch Pflanzen bestehen. Wenn du den unbelebten Wesen das Recht zugestehst zu sein, gestehst du auch den Lebewesen das Recht zu, zu sein.

Die letzte Vorstellung, die aufgegeben werden muss, ist die Vorstellung von der Lebensspanne. Du glaubst, dein Leben finge mit deiner Geburt an und ende hundert Jahre später mit deinem Tod; du glaubst, dein Leben wäre nur auf diese Spanne Zeit begrenzt. Wenn du aber die Niederwerfungen praktizierst, erkennst du, dass dein Leben unendlich ist wie das des Buddha. Das ist die Lehre des Lotus-Sutra. Viele Menschen studieren das Lotus-Sutra und das Diamant-Sutra und entdecken tiefe Gedanken darin. Sie sind überzeugt von der Richtigkeit der Ideen, die in diesen Sutras dargelegt werden. Aber nur wenige sind in der Lage, diese Lehren in ihrem täglichen Leben in die Praxis umzusetzen. Wenn wir den Buddhismus neu beleben wollen, müssen wir die Lehren des Diamant- und des Lotus-Sutra in unserem täglichen Leben anwenden.

Wenn du die dritte Niederwerfung täglich ausführst, wirst du in der Lage sein, die Vorstellung von Leben und Tod, von Selbst und Lebensspanne aufzugeben, und du wirst dich nicht länger vor dem Tod und dem Nicht-Sein fürchten. Man sagt leicht, dass die dritte Niederwerfung schwieriger sei als die ersten beiden. Tatsächlich wird aber die dritte Niederwerfung sehr leicht, wenn es dir gelingt, die erste und die zweite auszuführen. Jeder von uns kann sich von der Vorstellung von Geburt und Tod allein dadurch befreien, dass er täglich die drei Niederwerfungen praktiziert. Wenn es dir gelingt, die Furcht vor dem Sterben abzulegen, wirst du gute Sterbehilfe leisten können, denn du erweckst in den Sterbenden Vertrauen, und Frieden.

Wenn du praktizierst, die Erde zu berühren, setzt du deinen Körper ein, nicht nur deinen Geist und Verstand. Körper und Geist gehen eine perfekte Einheit ein, damit du im gegenwärtigen Augenblick deine Vorfahren berühren kannst, deine Nachkommen und alle Formen des Lebens und auch damit du den Grund deines Seins berühren kannst.

*Überarbeitet und ins Englische übersetzt von Sister Annabel aus einem Vortrag von Thich Nhat Hanh*

*Übersetzung aus dem Englischen von Irene Knauf*