

Dankbarkeit im Herzen, Leichtigkeit in der Bewegung

Auf dem Weg zu geistiger und körperlicher Balance

„Dass wir in diesem Reich der Natur unser Leben empfangen haben, bedeutet, dass uns somit die Veranlagung mitgegeben wurde, ein der Natur gemäßes Leben zu führen. Wenn wir uns diesen Gedanken bewusst machen, bringt dies dann nicht ein Gefühl der Dankbarkeit in uns hervor? Es gibt nichts traurigeres als ein Leben ohne Dankbarkeit. Ein Mensch lebt durch die Unterstützung, die ihm durch die Gaben der Welt und die Liebe seiner Eltern und anderer Menschen zuteil wird. Wenn wir dieser Liebe unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken, dann sollten wir unsere Dankbarkeit auch in Worte fassen. So erhellt sich unser Gemüt, wir fühlen uns glücklich, unser Verhalten wird freundlicher, und wir können anderen Menschen mit Zuneigung begegnen.

Dass unserem Geist die Ruhe und der gesunde Menschenverstand abhandenkommen, hat mit dem Verlust unseres Gefühls für Dankbarkeit zu tun. Dies übt auch einen Einfluss auf unsere Gesundheit aus.“

Dr. Keizô Hashimoto (1)

Dieses Zitat aus einem Grundlagenwerk des japanischen Arztes Dr. Keizô Hashimoto (1897-1993), dem Erfinder der „Sôtai-Methode“, entstammt seinem Modell der „vier Grundhandlungen“ Atmung, Ernährung, Bewegung und Denken, die im Gleichgewicht sein müssen, damit ein Mensch seinen natürlichen, gesunden „Grundzustand“ erreicht bzw. beibehält. Die Sôtai-Methode ist eine aus der Kombination von westlicher Schulmedizin mit Elementen traditioneller ostasiatischer Behandlungsmethoden wie z.B. Akupunktur und Meridiantheorie entstandene Form der Bewegungstherapie. Die erwähnten vier Faktoren sind voneinander abhängig und beeinflussen einander. So kann beispielsweise eine schlechte Ernährung durch Bewegung ausgeglichen werden, die wiederum durch die Art zu Atmen beeinflusst wird. In Bezug auf den Faktor „Denken“ hält Hashimoto das Gefühl der Dankbarkeit für einen wesentlichen Aspekt, wie aus dem obigen Zitat deutlich wird. Wann der angestrebte Zustand der Ausgeglichenheit zu wieviel Prozent erreicht ist, variiert dabei von Mensch zu Mensch.

Auch Buddha hat uns im Laufe seines langen irdischen Lebens viele individuelle Möglichkeiten hinterlassen, mit Problemen und Leid umzugehen. Alle Methoden führten aber zu dem gleichen Ziel, dem „Erwachen“ zu den universellen Wahrheiten, d.h. zur Erlangung der Buddhaschaft. Eine dieser Wahrheiten besagt, dass alle Wesen und Dinge miteinander zusammenhängen und einander beeinflussen. Auf dem Weg zur Buddhaschaft hat man die Auswahl zwischen verschiedenen Übungen, um zunächst einen ausgeglichenen Geisteszustand zu erreichen: Meditation und Kontemplation, Sutrenrezitation etc.. Manche dieser Methoden sind anspruchsvoll und für die meisten Menschen schwierig umzusetzen; andere sind einfacher und angenehmer, haben aber mehr oder weniger indirekt das gleiche Ziel und den gleichen Effekt.

Eine Besonderheit der Sôtai-Therapie ist, dass man z.B. bei einem Ungleichgewicht zwischen linker und rechter Körperhälfte grundsätzlich Übungen mit der „leichten“ Seite durchführt, um eine Verbesserung auf der „schweren“ bzw. schmerzhafteren Seite und so ein Gleichgewicht zwischen beiden Seiten zu erreichen. Wenn man beispielsweise beide Arme gleichzeitig seitlich ausstreckt und langsam drei bis fünf Mal anhebt und wieder senkt, wird man feststellen, dass man auf einer Seite den Arm etwas höher anheben kann als auf der anderen Seite. Der Körper ist im Ungleichgewicht. Dr. Hashimotos Methode ist nun, durch wiederholte Bewegungsübungen des Armes, den man höher anheben konnte (also der „leichten“ Seite), eine Verbesserung auf der anderen „schweren“ Seite zu erzielen. Diese Übung ist also für Hashimoto ein Hilfsmittel, um letztendlich den Menschen in seinen naturgegebenen Grundzustand der Ausgeglichenheit zurückzusetzen.

Ähnlich verhält es sich mit dem Nenbutsu, der Anrufung „Namu Amida Butsu“ von Amida Buddhas Namen. Wir praktizieren den „einfachen“ Weg des Nenbutsu, um sozusagen auf unserer „schmerzhaften“ Seite durch die natürliche Kraft Amidas eine Befreiung vom Leiden zu erlangen, und schließlich im Reinen Land Amida Buddhas zu einem Zustand von Ausgeglichenheit und innerem Frieden zu finden. Diese Neu-Geburt durch Amidas Kraft wiederum ermöglicht es uns, von dort aus den uns von Natur aus innewohnenden Grundzustand der Buddhaschaft („Buddha-Natur“) zu verwirklichen. Es ist eine von vielen Arten von „geistiger Medizin“, die Gautama Buddha den Menschen in Anpassung an ihre jeweilige Lebenssituation, ihren Fähigkeiten oder ihren Leidensarten mitgegeben hat.

Dr. Hashimoto empfiehlt laut Zitat, unsere Dankbarkeit entsprechend „in Worte zu fassen“, was in uns Glücksgefühle auslöse und so zu einem freundlichen Umgang mit unseren Mitmenschen führe. Von den Vier Großen Gelübden eines Bodhisattvas (2) handelt das erste davon, andere Menschen glücklich zu machen und zu erlösen, bei den anderen dreien geht es um den eigenen Weg zur Buddhaschaft. Tatsächlich aber drücken alle vier Gelübde das gleiche Streben aus: das Glück der anderen Menschen ist das eigene Glück. Dies ist die Geisteshaltung des Mahayana-Buddhismus. Zunächst durchläuft man selbst seine Ausbildung und vertieft seine eigenen Kenntnisse; danach setzt man sein erworbenes Wissen und seine Fähigkeiten zum Wohl der Gesellschaft ein. Die schönste Freude ist doch, anderen Freude zu bereiten. Wenn ein Koch, der eine jahrelange harte Ausbildung durchlaufen hat, mit seinen Kochkünsten die Gäste erfreut und sie ihm ihre Dankbarkeit ausdrücken, macht ihn das wiederum glücklich. Wenn junge Leute sich unsicher in ihrer Berufswahl sind, sollten sie sich vielleicht einmal fragen, mit welcher Tätigkeit oder Fähigkeit sie am liebsten anderen Menschen eine Freude machen möchten. (3)

Für uns Jōdo-Buddhisten ist das „Namu Amida Butsu“ die schönste Art, unserer Dankbarkeit für das uns geschenkte Leben Ausdruck zu verleihen.

Übrigens gibt es auch Selbst-Übungen der Sōtai-Methode, die etwa nach einer längeren Nenbutsu-Rezitation im Sitzen empfehlenswert sind, um entspannt wieder in Bewegung zu kommen. Auf der Suche nach Kursen oder Anleitungen kann man im Internet fündig werden.

Kōnen

März 2021

Fußnoten:

- (1) aus: 「万病を治せる妙療法—操体法—」、橋本敬三。愛蔵版第3刷発行、東京 2010年 : S.98
- (2) die Vier Großen Gelübde eines Bodhisattvas (jap. „shigūzeigan“):
 1. Alle Lebewesen zu erlösen; 2. Alle weltlichen Begierden (bonnō) zu vernichten; 3. Alles Wissen zu erlangen; 4. Den Buddhaweg zu beschreiten (=zur Wahrheit des Dharma zu erwachen).
- (3) aus dem „Buddhistischen Lesebuch“ der Jōdo Shū: 「仏教読本」、東京 令和2年 (第3版第1刷発行) : S.47.



rheinbuddhistisch