

BUDDHA-FIGUREN

Warum lächelt der Buddha?

Haben Sie auch eine Buddha-Figur in Ihrer Wohnung aufgestellt? Als exotische Dekoration, als Möglichkeit der Inspiration oder um der Atmosphäre Ihres Lebensraumes einen spirituellen Touch zu geben? In jedem Fall befinden Sie sich damit in bester Gesellschaft. Buddha-Figuren sind außerordentlich beliebt, selbst wenn man nicht Anhänger des Buddhismus ist. Sie können tatsächlich einen beachtlichen Beitrag zu Wohlfühl und Entspannung leisten. Ein Buddha sitzt oder steht auch nicht einfach nur herum, sondern er verschönert Raum, Garten und Balkon.

Text: Gerrit Kirstein

Wie ist diese belebende Wirkung eines an sich leblosen Kultobjektes zu erklären? Was erfreut und fasziniert uns an seinem Anblick? Für mich strahlt ein Buddha all das aus, was wir in unserem hektischen, unruhigen, oft sorgenvollen Alltag vermissen. Ruhe und Gelassenheit, dieses unbelastete Gefühl über den Dingen zu stehen. Die Freude am Dasein, die feine Erkenntnis und Fähigkeit, sich nicht von dem, was um uns herum und in der Welt passiert, vereinnahmen und entmutigen zu lassen. Und, auch das ist hilfreich, der Blick auf einen Buddha lädt dazu ein, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen; getragen von der tiefen Überzeugung, dass letztlich alles so gut ist, wie es gerade ist.

Einssein mit sich selbst

Mit seinem feinen, weisen und freundlichen Lächeln und einem Blick, der nach innen gerichtet ist, weist uns der Buddha einen Weg, den wir gehen können, wenn wir es schaffen, uns aus unserer Bedürftigkeit zu lösen. Unseren Sehnsüchten und Wünschen nach Anerkennung und Gesehenwerden, nach Zuwendung und Aufmerksamkeit. Freisein von den vermeintlichen Erfüllungen, die wir meist im Außen suchen, aber nur in unserer inneren Welt finden können. Denn das ist es ja wohl, was der Buddha vermittelt. Dieses Einssein mit sich selbst und mit den kleineren und größeren Welten um uns herum. Einfach das annehmen, was ist, ohne etwas Besseres zu erwarten oder zu ersehnen. Wenn wir uns von diesen Vorstellungen befreien können, manchmal

sind es sogar echte Süchte, dann sind wir entlastet und finden zu einem Gefühl der Leichtigkeit, das von Frieden und Gelassenheit gekennzeichnet ist.

Wenn Buddha-Figuren lächeln, und das tun sie interessanterweise fast immer, dann verbreiten sie einen Zauber heiterer Gelassenheit, der uns spüren lässt, dass dieses Lächeln aus der Tiefe des Herzens kommt. Aus einem langen Prozess an Erfahrung, Erkenntnis und Reife. Deshalb entfaltet sich die einzigartige Ausstrahlung, die unsere Herzen erreicht, berührt und bewegt. Etwas in uns wird zum Klingen gebracht. Es sind ganz besondere Schwingungen, die von Buddha-Objekten ausgehen. Als ob sie uns sagen wollten, schau, wenn Du lächelst und das lässt, was Dich beschwert, dann gibst Du auch Deinem Herzen die Erlaubnis zu lächeln. Dann kannst Du zu dem Licht werden, dass Du für deine Mitmenschen sein könntest.

Mit Zuversicht nach vorn schauen

In Spanien wünscht man sich oft neben dem traditionellen »Feliz Año« zum Jahresausklang noch ein »Que la vida nos sonriá« – Das bedeutet »Möge das Leben uns anlächeln.« Ist das nicht ein wunderbarer Gedanke, der uns hoffen lässt, dass trotz aller Belastungen auch viel Gutes und Schönes auf uns wartet? Ja, dass wir durchaus mit Zuversicht nach vorn schauen können beziehungsweise sollten.

Ich verstehe diesen Wunsch und seine Hoffnung in der Weise, dass er die Einladung an uns beinhaltet, das Leben, so wie es kommt und egal, was es



uns bringt, mit einem Lächeln zu begrüßen und zu begleiten. Sie kennen sicher den Spruch »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.« Und genauso funktioniert es tatsächlich. Wenn ich mit einem Lächeln in den Tag gehe, wird es mir leichter fallen, die Anforderungen, die der Tag mit sich bringt, zu meistern. Vieles hängt von meiner inneren Einstellung ab. Hier kann ein Lächeln erheblich zu Gelassenheit und Gemütsruhe beitragen.

Machen Sie doch mal ein kleines Experiment. Nehmen Sie sich die Buddha-Figur die Sie zu Hause haben, schauen Sie ihr ins Gesicht, geben Sie sich etwas Zeit und warten Sie ab, was passiert. Mir geht es meist schon nach kurzer Zeit so, dass ich unwillkürlich anfangen zu lächeln. Ich kann dem Lächeln und der Ausstrahlung des Buddha einfach nicht widerstehen. Ich spüre, dass etwas Positives mit mir geschieht, und ich versuche, mich dieser Veränderung hinzugeben und das Lächeln des Buddha als Inspiration mit in meinen Tag zu nehmen. Wenn es bei Ihnen am Anfang nicht so schnell klappt, dann machen Sie eine Pause und probieren es danach noch einmal. Ich bin mir sicher, dass der Anblick des Buddha auch Sie irgendwann zum Lächeln bringen wird.

Vereint mit dem Göttlichen

Zum Abschluss meiner Betrachtungen über das Buddha-Lächeln möchte ich Ihnen in einem Satz meine Antwort auf die eingangs gestellte Frage geben: »Warum lächelt der Buddha?« Ich glaube, ja ich bin überzeugt, dass Buddha lächelt, weil er das Leid der Welt und das Leiden an sich selbst überwunden hat. Weil er vereint ist mit dem Göttlichen. Er hat zu sich selbst gefunden und das in sich verwirklicht, was seiner einzigartigen Natur entspricht. Er ist mit Freude und Dankbarkeit genau der, der er ist.

GERRIT KIRSTEIN

blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.