

Die Reise und der Reiseführer

Ein praktischer Kurs im Erwachen

Maitreyabandhu

Originaltitel:

The Journey and the Guide. A practical course in Enlightenment.

Erschienen 2015 im Verlag Windhorse Publications, Cambridge,
www.windhorsepublications.com.

Dies ist eine vorläufige, nicht abschließend redigierte
Übersetzung ins Deutsche (Stand: Dezember 2021).

© Maitreyabandhu, 2015

Übersetzung: Dhammāloka (Rüdiger Jansen)



C.P. Cavafy, „Ithaka“ in *Collected Poems*. © Chatto, 1990 .

James Fenton, „The ideal“, in *Yellow Tulips: Poems 1968-2011*. © Faber & Faber, 2012.

Robert Frost, „For once, then, something“ in *Collected Poems*. © Vintage 2001

Ted Hughes, „The thought-fox“, in *Collected Poems of Ted Hughes*. © Faber & Faber 2003.

Louis MacNeice, „The taxis“, in *Collected Poems*. © Faber & Faber 2007.

Alice Oswald, „Snowdrop“, in *Weeds and Wild Flowers*. © Faber & Faber 2009.

Kay Ryan, „The Niagara River“, in *Odd Blocks: Selected and New Poems*. Carcanet Press 2011.

Inhalt

	„Sonnet“, von Sangharakshita	5
	Über den Autor	6
	Danksagung	7
	Einführung: Wie du dieses Buch benutzen kannst	9
Woche 1:	Integration	15
	Praxis: bewusst werden	27
	Spirituelle Empfänglichkeit 1: „Der Niagarastrom“	32
Woche 2:	Das maṇḍala der Integration	35
	Praxis: Gewährsein vertiefen	46
	Spirituelle Empfänglichkeit 2: „Die Taxis“	53
	Integration auf einen Blick	56
Woche 3:	Positive Emotion	59
	Praxis: positive Emotion kultivieren	72
	Spirituelle Empfänglichkeit 3: „Schneeglöckchen“	78
Woche 4:	Das maṇḍala positiver Emotion	81
	Praxis: Lebenstraining	91
	Spirituelle Empfänglichkeit 4: „Der mehr Liebende“	98
	Positive Emotion auf einen Blick	102
Woche 5:	Spirituellem Tod	105
	Praxis: spirituellen Tod erkunden	120
	Spirituelle Empfänglichkeit 5: „Das Ideal“	128
Woche 6:	Das maṇḍala des spirituellen Todes	131
	Praxis: die Kunst zu sterben	142
	Spirituelle Empfänglichkeit 6: „Wenigstens einmal, damals, etwas“	150
	Spirituellem Tod auf einen Blick	154

Woche 7:	Spirituelle Wiedergeburt	155
	Praxis: Imagination	169
	Spirituelle Empfänglichkeit 7: „Der Sinnfuchs“	175
Woche 8:	Das maṇḍala spiritueller Wiedergeburt	179
	Praxis: Üben, Lebensstil, Dienen	191
	Spirituelle Empfänglichkeit 8: „Ithaka“	196
	Spirituelle Wiedergeburt auf einen Blick	200
Woche 9:	Spontanes mitfühlendes Tun	203
	Die Reise auf einen Blick	214
Anhang 1:	Die fünf Abschnitte und Triratna	217
Anhang 2:	Die Einfache Pūjā	225
Anhang 3:	Abgabe der Verdienste	227
Anhang 4:	Vergegenwärtigung des Atmens und Mettā Bhāvanā	229
	Literaturhinweise und Endnoten	232

Sonnet

von Sangharakshita

*Reading some books, you'd think the Buddha-Way,
As though macadamized, ran smooth and white,
Straight as an arrow, bill-boards left and right,
And that the yellow buses, thrice a day,
Whirled past the milestones, whose smug faces say,
'Nirvana 15 miles ... By 10 tonight
You'll all be there, good people, and alight
Outside the Peace Hotel, where you're to stay.'*

*But those who read their own hearts, inly wise,
Know that the Way's a hacked path, roughly made
Through densest jungle, deep in the Unknown ...
And that, though burn a thousand baleful eyes
Like death-lamps round, serene and unafraid,
Man through the hideous dark must plunge alone.*

Bücher lesend, denkst du dir, der Buddha-Pfad, / fein aufgepflastert, liefe glatt und grad / So wie ein Pfeil, Wegweiser links und rechts / Und gelbe Busse, je dreimal am Tag / Sausten vorbei am Meilenstein, der selbstgefällig sagt: / „Nirvana 15 Meilen ... heute Nacht um 10, / Ihr guten Leute, werdet ihr schon steh'n / Vor dem Hotel des Friedens, um darin zu wohnen.“ // Die Weisen aber, die ihr eignes Herz verstehn, / Seh'n, dass der Weg ein Trampelpfad ist, grob geschlagen / Durch dichtesten Urwald tief im Unbekannten ... / Und dass, obwohl rings tausend unheilvolle Augen brennen / Wie runde Totenlichter, klar und unerschrocken, / Der Mensch durch schwarze Dunkelheit allein sich schlagen muss.¹

Über den Autor

Maitreyabandhu wurde 1961 in Henley-in-Arden, England geboren. Nach einer Ausbildung zum Krankenpfleger am Walsgrave Hospital in Coventry studierte er Kunst am Goldsmith, University of London an der Seite von Sarah Lucas und Damien Hirst. Er begann 1986 Kurse am London Buddhist Centre (LBC) zu besuchen und zog 1997 in eine Wohngemeinschaft über dem LBC. 1990 wurde er in den Buddhistischen Orden Triratna aufgenommen. Seitdem lebt er dort und arbeitet für das LBC, wo er Buddhismus und Meditation lehrt. Er hat im Verlag Windhorse Publications zwei Bücher über Buddhismus verfasst, *Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path* (2001) und *Life with Full Attention: A Practical Course in Mindfulness* (2009) – letzteres erschien 2012 auf Deutsch als *Leben in voller Achtsamkeit: Ein praktischer Kurs* im Verlag Beyerlein und Steinschulte. Im Jahr 2010 gründete er Poetry East, eine Veranstaltungsreihe zur Beziehung zwischen spirituellem Leben und Lyrik, die schon viele der besten Dichter des Vereinigten Königreichs angezogen hat. Maitreyabandhu hat für seine Lyrik Preise gewonnen, darunter den Keats-Shelley Prize, den Basil Bunting Award und den Geoffrey Dearmer Prize. Sein Erstlingswerk *The Crumb Road* (Bloodaxe Books, 2013) erschien auf der Empfehlungsliste der Poetry Book Society. Seine neue Sammlung *Yarn* soll im Oktober 2015 von Bloodaxe Books veröffentlicht werden.

Danksagung

Ich möchte allen Menschen bei Windhorse Publications für ihre Hilfe und Unterstützung beim Schreiben dieses Buches danken, insbesondere meinem Lektor Vishvapani, dessen gewissenhafte Vorschläge und Rückmeldungen von unschätzbarem Wert waren. Ich danke allen in meiner Wohngemeinschaft Samaggavasa für ihre Hilfe und Ermutigung . Mein Dank gebührt dem London Buddhist Centre, das mich in den letzten zweieinhalb Jahren finanziell unterstützte, während ich dieses Buch verfasste. Ich möchte Jnavaca für seinen Scharfsinn und seine Freundlichkeit danken. Insbesondere möchte ich meinem kostbaren Lehrer Uryen Sangharakshita dafür danken, dass er mir den Dharma gab – *Die Reise und der Reiseführer* wäre ohne seine Klarheit, Inspiration und Führung undenkbar gewesen. Schließlich möchte ich Subhuti danken, dessen Einsichten überall in diesem Buch zu finden sind.

Einführung

Wie du dieses Buch benutzen kannst

Der Trinker

Ein Trinker wird von einem nüchternen Freund aus der Kneipe nach Hause begleitet. Die Kneipe ist recht weit vom Haus des Trinkers entfernt. Der einzige Weg nach Hause führt durch einen engen, matschigen Pfad mit einem steilen Abgrund an beiden Seiten. Der nüchterne Mann sagt „geh’ links“, doch als der betrunkene Mann zu nah auf den Abgrund zu steuert, sagt sein Führer „Nein! Geh’ rechts!“ Der Betrunkene reagiert verärgert: „Du sagtest gerade, ich soll links gehen, nun sagst du rechts. Entscheide dich!“ Der Trinker kann die Gefahr, in der er sich befindet nicht sehen. Er singt derbe Sauflieder und führt Selbstgespräche. Je weiter sie vorankommen, desto zorniger wird er über die scheinbar widersprüchlichen Hinweise des Führers.

Unsere Lage

Das Gleichnis vom Trinker und seinem Begleiter handelt von unserer menschlichen Lage. Wir sind so betrunken, dass wir die Gefahr nicht verstehen, in der wir uns befinden. Heute sind wir anhänglich (in der Art einer Alkoholfahne), morgen wüten wir gegen den Zustand der Welt. Der Führer versucht, uns nach Hause zu geleiten.

Die Lage, in der wir uns befinden, *ist* gefährlich – ein matschiger Pfad zwischen zwei Schluchten. Zunächst werden wir geboren; wir haben es nicht gewählt geboren zu werden, sondern finden uns in der Welt mit bestimmten Eltern (die mehr oder weniger gut für die Aufgabe Eltern zu *sein* geeignet sind), vielleicht auch mit Geschwistern, und zu dieser Zeit an diesem Ort. Wir müssen die Eigenschaften und Neigungen erst entdecken, mit denen wir geboren wurden, und auch, wie sie mit der Welt um uns herum interagieren. Wir verstehen weder unseren Charakter noch wie wir am besten arbeiten oder was uns hilft zu gedeihen – obwohl wir in unserer Trunkenheit glauben, wir wüssten es.

Wir wissen nicht, *wozu* wir in dieser Welt sind. Wir spüren einen trunkenen Drang irgendwohin zu kommen, können uns aber nicht erinnern, wohin, oder wir ändern auch immer wieder unsere Meinung. Manchmal wollen wir nach Hause; manchmal wollen wir in die Kneipe zurück. Gelegentlich hören wir auf unseren Führer, oft aber ignorieren wir ihn oder grollen ihm.

Wir sind in Gefahr. Die eine Sache, von der wir absolut *nicht* wollen, dass sie passiert, *wird* passieren, und wir haben keine Ahnung, wann oder wie oder auf welche Weise wir uns darauf vorbereiten müssen.

Die Reise

Die in diesem Buch umrissene Reise ist die Reise aus der Kneipe nach Hause. Der Führer ist der Buddha. Er kennt die Gefahr, in der wir schweben, und er weiß, wo es Sicherheit gibt. Er weiß, dass wir betrunken sind und nüchtern werden müssen. Und er weiß, wo wir leben – wo wir wirklich leben.

Der Pfad nach Hause hat fünf Abschnitte oder Aspekte. Wir fangen damit an, einen *tauglichen Geist* zu entwickeln – wir müssen nüchtern werden und die ersten beiden Abschnitte „Integration“ und „positive Emotion“ kultivieren. Dann dämmert uns, dass es unser „Trinkerselbst“ ist, das uns in Schwierigkeiten bringt, und dass wir dieses Selbst aufgeben müssen. Damit treten der dritte und der vierte Abschnitt hervor: „spiritueller Tod“, der zu „spiritueller Wiedergeburt“ führt. Wir sehen die Dinge klar und wissen, wissen wirklich, *wozu* Leben da ist. Durch die ganze Reise hindurch zieht sich der fünfte Abschnitt oder Aspekt – „spirituelle Empfänglichkeit“ – offen zu sein für unser direktes Erleben, für den Führer und für das Wesen der Dinge.

Die Absicht dieses Buches ist, dich auf dieser Reise zu begleiten. Ich habe es als einen Achtwochen-Kurs geschrieben, mit je zwei Wochen zu Integration, positiver Emotion, spirituellem Tod und spiritueller Wiedergeburt. Zwischen die einzelnen Kapitel habe ich jeweils einen kurzen Teil über spirituelle Empfänglichkeit eingefügt. Ich wollte zeigen, wie die Reise einen Rhythmus hat, der so ähnlich ist wie Systole und Diastole des Herzens: Aktivität gefolgt von Empfänglichkeit, Bemühung gefolgt von Nicht-Bemühung.

Jedes Kapitel gliedert sich in einen „Was?“- und einen „Wie?“-Teil, also beispielsweise: Was ist Integration? und wie bringen wir Integration hervor? Wenn ich versuche, die gesamte Reise einzuführen, muss ich ziemlich viel darüber schreiben, worin die Reise besteht, ehe ich erklären kann, wie man sie praktisch verwirklicht. Die Art und Weise, wie wir über unsere menschliche Lage denken, wirkt viel stärker auf unser Verhalten, als wir üblicherweise erkennen – wenn du beispielsweise glaubst, das Leben habe keinen Sinn oder Zweck, wird das eine starke Wirkung darauf haben, wie du dich fühlst, was du tust und wie du anderen Menschen begegnest.

Die Reise auf einen Blick

Um dir zu helfen, die wesentlichen Elemente der Reise im Gedächtnis zu halten, habe ich jeden Abschnitt am Ende eines jeden Kapitelpaars in einer einfachen Tabelle zusammengefasst. Ich hoffe, dies wird dich sowohl an die wichtigen Punkte erinnern als auch als Gedächtnisstütze für deine Übung dienen.

Das maṇḍala

Ich habe primär im Sinne von Abschnitten über den Pfad zur Erleuchtung geschrieben. Ich möchte aber auch betonen, dass wir uns Integration, positive Emotion, spirituellen Tod und so weiter als *Aspekte* der Übung denken können. Ich verwende das Bild des *maṇḍala* – eines harmonischen, um einen Brennpunkt angeordneten Musters – um eine Haltung zum spirituellen Leben zu wecken, in der alle fünf Aspekte zur gleichen Zeit gegenwärtig sind. Der Brenn- und Mittelpunkt dieses *maṇḍala* ist ein transzendierendes Ideal, das über Ideologie, Konzepte und Gedanken hinausgeht. Ich benutze die Gestalt des Buddha, um dies zu personifizieren.

Der Führer auf der Reise

Ich habe einen Bericht über das Leben des Buddha in dieses Buch aufgenommen. Der Buddha ist unser Führer *par excellence*, und darum habe ich die Geschichte des Buddha als ein einfaches Gleichnis erzählt, anstatt historische Tatsachen aufzulisten oder diverse Textquellen zu besprechen. Ich wollte die Bedeutsamkeit seiner mythischen Suche für uns hier und heute im einundzwanzigsten Jahrhundert zeigen. Denen, die eine gründlichere Darstellung des Lebens des Buddha haben wollen, möchte ich Vishvapani Blomfields ausgezeichnetes Buch *Gautama Buddha*² empfehlen.

Die Gedichte

Ich verwende Gedichte als eine Möglichkeit, spirituelle Empfänglichkeit zu erkunden. Dabei hoffe ich, dass du, wenn du vom Kapitel zum Gedicht übergehst, Empfänglichkeit *erlebst* und nicht bloß darüber hinweg liest. Ein Gedicht zu lesen verlangt eine eher wertschätzende und empfängliche Geistesverfassung.

Wie du dieses Buch benutzen kannst

Ideale Leserinnen und Leser würden das ganze Buch über einen Zeitraum von acht Wochen von vorne bis hinten lesen und wenigstens manche meiner praktischen Vorschläge anwenden.

Um dir bei der Orientierung zu helfen habe ich den Atemraum



das achtsame Gehen



und die Meditationsübungen



mit Bildern gekennzeichnet.

Du kannst diese Übungen für dich selbst durchführen oder, besser, mit einer Gruppe befreundeter Menschen. Vielleicht kannst du auch an einem entsprechenden Achtwochenkurs in einem Triratna-Zentrum teilnehmen. Wie auch immer – ich schlage vor, dass du dir ein „Reisetagebuch“ besorgst und im Lauf deines Pfades darin notierst, wie du vorankommst.

Wenn du das nicht tun willst, kannst du das Buch auch lesen und nur einige Punkte praktisch umsetzen. Vielleicht folgst du auch schon dem buddhistischen Pfad und willst das Buch nur als eine – hoffentlich inspirierende – Ergänzung deiner Übung verwenden. Natürlich kannst du es auch *einfach lesen* und so viel Zeit darauf verwenden, wie du willst ... ohne irgendetwas praktisch umzusetzen.

Mir ist klar, dass ich von meinen Leserinnen und Lesern viel erwarte. Es gibt eine Menge zu lesen und zu erwägen und dann, als sei das noch nicht genug, soll man es auch noch praktisch umsetzen – von einfachen Techniken wie dem „Atemraum in drei Abschnitten“ bis hin zum aufwändigeren Erzählen deiner Lebensgeschichte vor Freunden. Darum es ist wichtig, das Buch mit der richtigen Einstellung zu lesen. Sei nicht zu anspruchsvoll und versuche nicht *alles* zu üben. Tu, was du kannst und, wenn das geht, tu ein wenig mehr!

Angesichts der Tatsache, dass so viele von uns an irgendwelchen Bildschirmen kleben, ist es schon eine echte Leistung, dieses Buch (oder überhaupt ein Buch) zu lesen. Ich habe versucht, technische Fragen und komplexe Metaphysik zu umgehen und, obwohl ich ein paar Pali- und Sanskrit-Begriffe verwenden musste (denn für viele der zentralen buddhistischen Worte gibt

keine treffenden Einwort-Übersetzungen), habe ich mich bemüht, sie auf das Minimum zu begrenzen.

Quellen

Die fünf Abschnitte gehen auf meinen eigenen Lehrer zurück, den Ehrwürdigen Urgyen Sangharakshita. Sangharakshita wurde in Tooting in Südlondon geboren. Er wurde als Sechzehnjähriger nach Lektüre des *Diamant-Sūtra* und des *Sūtra des Sechsten Patriarchen* Buddhist. Als Neunzehnjähriger wurde er zur Armee eingezogen und in Indien stationiert. Nach Kriegsende bleibt er dort und wanderte zwei Jahre lang als „freiberuflicher Asket“, wie er es nannte, durch Indien. Im Jahr 1950 erhielt er die volle Ordination als *bhikkhu*, als buddhistischer Mönch. 1967 kehrte er nach England zurück und gründete die *Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens* (heute *Buddhistische Gemeinschaft Triratna*). Erstmals stellte er die Abschnitte, über die ich hier schreibe, 1978 in einem Vortrag mit dem Titel „Ein System der Meditation“ vor. Die Abschnitte sind eine Umarbeitung von Mahāyāna-Lehren, die sich aus Sarvāstivāda-Quellen über die „Fünf Hauptpfade“ herleiten und denen Sangharakshita neue Namen und etwas abweichende Deutungen gegeben hat.

Als metaphysischen Hintergrund der Reise habe ich die fünf *niyamas* verwendet (die ich in der 5. Woche einführe). Dies sind Ausarbeitungen des Gesetzes von *pratītya-samutpāda* – des Prinzips einer geordneten Beziehung zwischen Bedingungen und ihren Wirkungen. In den uns überlieferten Texten bezieht sich der Buddha auf eine ganze Bandbreite bedingter Beziehungen. Sie wurden später von Buddhaghosa, einem buddhistischen Gelehrten des fünften Jahrhunderts, in seinen Kommentaren zum *Tripitaka* gruppiert.³ Sangharakshita hörte durch die britische Gelehrte Caroline Rhys Davids (1857-1942) von den fünf *niyamas*. Obwohl die *niyamas* in Buddhaghosas Kommentar und der Darlegung von Rhys Davids erscheinen, ist Sangharakshitas Ansatz, der weiterhin fest in buddhistischen Grundprinzipien gründet, ganz neuartig.

Dieses Buch speist sich auch aus acht wichtigen Artikeln, die aus Gesprächen zwischen Sangharakshita und Dharmacari Subhuti entstanden – angefangen im Jahr 2009 mit „Was ist der Westliche Buddhistische Orden“ und abgeschlossen im Jahr 2014 mit „Einen hohen Grad von Gemeinsamkeit der Praxis und Lehre sicherstellen“.⁴ Abgesehen von diesen Aufsätzen habe ich auch viel von dem, was ich hier geschrieben habe, zuerst notiert, als ich Subhuti bei Vorträgen und Studiengruppen zuhörte. Ein so großer Teil des Inhalts dieses Buchs geht direkt auf Sangharakshita und Subhuti zurück, dass ein Dickicht von Fuß- oder Endnoten entstanden wäre, wenn ich jeden einzelnen Fall belegt hätte.

Natürlich hat meine eigene Sicht – von meiner Liebe zur Kunst bis zur Tatsache, dass ich während der letzten dreißig Jahre in London gelebt habe – eine Rolle in der Gestaltung dieses Buchs gespielt. Ich hoffe, die Leser und Leserinnen werden meinen Zugang zur Reise eher als veranschaulichendes Beispiel nehmen statt als Schablone für ihre Übung.

Triratna

Ich habe die Reise unter Anleitung eines bestimmten Lehrers, Sangharakshita, unternommen und zugleich als Teil einer bestimmten buddhistischen Überlieferung und Kultur. Ich bin seit 1990 ordiniert und lebe im *London Buddhist Centre*. Im Anhang 1 versuche ich zu zeigen, wie die fünf Abschnitte/Aspekte der Reise sich in der Übung bei Triratna abbilden.

Noch einmal „Der Trinker“

Wie er da aus der Kneipe nach Hause stolpert, begegnet der Trinker Gefahren auf beiden Seiten. Das symbolisiert zwei untaugliche Einstellungen zum Leben: Ewigkeitsglaube (Eternalismus – der Glaube, dass wir ewig im Himmel oder der Hölle oder in nicht endenden Wiedergeburten leben werden) und Vernichtungsglaube (Nihilismus – die Ansicht, dass wir mit dem Tod vollständig vernichtet sein werden).

Wir könnten uns dies als „Religion“ auf der rechten und „Säkularismus“ auf der linken Seite denken. Religion – „Dieser weite, von Motten zerfressene Brokat / Dazu geschaffen so zu tun, als würden wir nie sterben“ (wie Phillip Larkin es so einprägsam ausdrückt)⁵ – bietet uns Gewissheit in einer Welt, wo Gewissheit unmöglich ist. Der Buddhismus hat keinen Platz für Gott, blinden Glauben oder eine unsterbliche Seele. Wenn jemand mich fragt, ob der Buddhismus eine Religion sei, finde ich, dass „Nein“ die einfachste Antwort ist.

Das heißt aber nicht, dass Erlebnisse, die manche „religiös“ nennen würden, keine Bedeutung haben. Keineswegs. Fragwürdig ist nicht das *Erleben* – fragwürdig ist das Etikett. Wie wir uns begrifflich einen Reim auf unser Erleben machen, formt seinerseits unser Erleben. Aus Sicht des Buddha sind die Ideen von Gott, dem Heiligen Geist und so weiter nicht hilfreich, sondern verzerrend.

Aber auch die Vorstellung vom „säkularen“, weltlichen Leben ist nicht hilfreich, sondern verzerrend. Das Wort kommt aus dem lateinischen *saecularis*, was „weltlich“ oder „zeitlich“ bedeutet. Nach dem *Oxford English Dictionary* bedeutet es „nicht mit religiösen oder spirituellen Themen verbunden“. Die Vorstellung vom Weltlichen begrenzt oft unser Verständnis von uns selbst – sie beschränkt uns auf die Enge des Alltagsbewusstseins. Das „Säkulare“ ist eine Schachtel, die für uns zu klein ist. Viele Menschen haben Erlebnisse – zum Beispiel überwältigende ästhetische Erlebnisse –, die man nicht leicht in weltlichen Begriffen verstehen kann. Die Welt ist tiefer als wir denken.

Auch das Wort „spirituell“ ist manchmal nicht hilfreich. In meinem Denken ruft es Assoziationen von Leichtgläubigkeit, Weltflucht und übermäßiger Ernsthaftigkeit hervor. Ich verwende das Wort „spirituell“ in diesem Buch, weil es das zur Zeit am ehesten annehmbare Wort ist, aber ich mag es nicht besonders.

Auch „buddhistisch“ ist problematisch. Es gibt kein Wort im Pāli oder Sanskrit, das als „buddhistisch“ oder „Buddhismus“ zu übersetzen wäre. Der Buddha sprach vom „Dharma“, was sowohl die Wahrheit als auch alle Praktiken, Haltungen, Ansichten und Verhaltensweisen bedeutet, die zur Wahrheit führen. „Buddhismus“ passt auf keinen unserer Behälter: Er ist weder religiös, noch weltlich, noch spirituell. Er ist ... *etwas anderes*. Um herauszufinden, was dieses „etwas anderes“ ist, wirst du dieses Buch lesen und praktisch umsetzen müssen.

Woche 1

Integration

Der Führer

Stell dir vor, wir sind in Nordindien vor ungefähr 2500 Jahren. Ein junger Mann namens Siddhārtha wächst im Haus seines wohlhabenden Vaters auf, seine Mutter ist bei seiner Geburt gestorben. Siddhārtha ist jung, athletisch und sieht gut aus. Er lebt mit Mayadevi, seiner sehr schönen Frau, in einem Palast und ihr Sohn ist noch klein.

Als Siddhārtha geboren wurde, hatte ein Wahrsager dem Vater verkündet, er werde entweder ein großer König oder ein Heiliger werden. Der Vater will, dass sein Sohn König wird. Er will ihm zuhause reichliche Vergnügungen bieten, und so macht er den Palast so sicher und verlockend wie möglich. Für alles ist gesorgt – von Tänzerinnen bis zu Pferderennen, von köstlichen Speisen bis zu Lotosteichen.

Siddhārtha ist glücklich, beliebt und voller Selbstvertrauen. Irgendetwas aber bedrückt ihn. Die Sonne scheint. Seine Gattin ist schön. Das Leben meint es gut. Doch er ist gelangweilt, und trotz all der Lustbarkeiten und Tänze frisst die Langeweile ihn auf.

So bittet er seinen Wagenlenker anzuspannen und ihn in die Stadt zu fahren. Der Vater hat das untersagt, denn er will alles Unangenehme aus dem Palast fern halten, alles, was einen jungen Mann veranlassen könnte nachzudenken, innezuhalten und Fragen zu stellen. Siddhārtha aber missachtet die Vorschrift.

Eine Weile lässt er sich von den neuen Aufregungen hinreißen – dem Gedränge, den Marktschreiern im Bazar. Doch dann sieht er einen Mann, der altersgebeugt und zerknittert langsam und unter Schmerzen durch die Menge geht.

Es ist, als sehe Siddhārtha – jemand in der Blüte des Lebens und mit besten Zukunftsaussichten – *zum ersten Mal* das Alter. Es ist, als blicke er in seine eigene Zukunft und auch die seiner geliebten Freunde, seiner Frau, seines Sohns – in die Zukunft aller.

Die Reise

Die Reise beginnt mit einem gesunden jungen Menschen voller Selbstvertrauen, der findet, dass irgendetwas fehlt. Siddhārtha war gesund, emotional stabil, zuversichtlich, kraftvoll und mutig. Er hatte Sexualität und Liebe erfahren, wusste zu genießen und lebte gleichermaßen durch Sinne und Geist. Und doch empfand er, dass etwas fehlte, dass es *mehr* geben musste.

Siddhārthas Geschichte beginnt mit einem Schock des Sehens: das Alter *wirklich* sehen. Die Überlieferung sagt, sein Vater habe so sehr gewünscht, dass sein Sohn das Leben bloß als steten Kreis der Freuden ansehen würde, dass er alle alten Menschen aus dem Palast fern hielt. So ist es, wenn wir jung sind. Wir bemerken die alten Menschen nicht, es sei denn, sie stellen sich in

unseren Weg und schreiben uns vor, was wir zu tun haben. Siddhārtha aber *sieht* den alten Mann; und er sieht, was dieser alte Mann für sein Leben und das Leben aller um ihn herum *bedeutet*. Um so tief sehen zu können, müssen wir ein ganzer Mensch sein – Denken und Fühlen müssen zusammen fließen. Nur dann wird Denken Handeln veranlassen können.

Der junge Siddhārtha war ein Mensch, der, wenn er hinsah, tief sah. Wenn er nachsann, sann er gründlich nach. Wenn er handelte, handelte er aus ganzem Herzen. Und das ist auch unsere erste Aufgabe: ganz zu werden, ein integrierter Mensch zu werden. Nur dann werden wir fähig sein, das existenzielle Dilemma zu sehen, in dem wir uns befinden.

Der Führer

Aufgewühlt und mit vielen Fragen kehrte Siddhārtha in den Palast zurück – „ich werde altern ... alle werden alt ... was soll die ganze Jugend und Lebenskraft, wenn man es doch alles wieder verliert?“ Er konnte nicht schlafen. Sogar sein Sohn, den er in die Arme nahm, würde altern.

Und wieder begibt er sich in die Stadt. Diesmal sieht er einen Kranken, der sich am Straßenrand übergibt, vielleicht auch jemanden mit einer schwärenden Wunde oder jemanden, der vom Fieber geschüttelt wird und schwitzt und leidvoll stöhnt. Das ist Krankheit. Eines Tages wird er selbst erkranken. Sein Vater wird krank sein, seine Frau, sein Sohn.

Wieder bittet er seinen Wagenlenker, ihn zum Palast zurückzubringen. Wieder versucht er, alle diese Gedanken zu vertreiben; er kümmert sich mehr um seine Frau, spielt vernarrt mit dem Kind, treibt Sport. Doch das Gefühl innerer Leere kommt zurück.

Und so geht er wieder hinaus und sieht, *sieht wirklich* den Tod: Ein Leichnam, der vor seinem Wagen getragen wird, lässt ihn selbst erstarren. Der Tote wird zum Verbrennungsplatz getragen, und eine klagende Trauergemeinde folgt ihm. Dahin also geht das Leben – sein eigenes, das aller für alle Zeit. Als er das gesehen hat, kann Siddhārthas Leben nie mehr wie früher sein.

Der Unsterblichkeitswahn

Jeden Tag sind wir mit den Tatsachen des Lebens konfrontiert – auf der Straße, im Leben unserer Nächsten und Liebsten, im Spiel – und doch sehen wir sie nicht. Wir wissen, dass Alter, Krankheit und Tod die Tatsachen des Lebens *sind*; wir brauchen nicht 2500 Jahre Buddhismus, um uns das zu sagen. Wir wissen, dass wir eines Tages (sofern wir so weit kommen) alt werden; eines Tages werden wir erkranken (vielleicht waren wir auch schon krank); und eines Tages werden wir sterben (und dieses „eines Tages“ könnte heute sein). Doch in was für einem *Sinn* „wissen“ wir das?

Unser „Wissen“ ist nicht *aktiv*. Es *tut* nichts. Es bleibt auf der Ebene bloßen Denkens. Wir „wissen“ in derselben Art von Alter, Krankheit und Tod, wie wir von Pearl Harbour wissen oder den Namen der Bundeskanzlerin kennen. Natürlich ist es nicht ganz so simpel. Leiden und Tod werfen einen Schatten auf das menschliche Leben, sie verfolgen es und geben ihm eine Bedeutung – die geliebte Mutter oder der Vater dämmert in Demenz dahin, alte Schulfreunde werden ernsthaft krank – wir aber machen weiter, als würden wir ewig leben, als würden nur *andere Menschen* erkranken, altern und sterben, während wir die Sache besser regeln werden.

Viele halten es für morbide oder nutzlos, vielleicht auch für zu furchterregend, an den Tod zu denken: Wenn es doch nichts gibt, was wir gegen den Tod tun können, sollten wir ihn dann nicht

besser ignorieren? Doch den Tod zu ignorieren heißt, das Leben zu ignorieren – so zu tun, als sei Leben anders, als es ist. Was wir wirklich brauchen, ist ein *tieferes* Gefühl für den Tod – ein stärker verbundenes, emotionales Spüren, das unser Verhalten hier und heute verändert. Wie es in einem alten buddhistischen Text heißt:

Andere erkennen nicht, dass wir alle dem Tod zustreben. Jene, die es erkennen, werden ihre Streitigkeiten beilegen.⁶

Ein tieferes Empfinden für den Tod zeichnet sich durch eine größere Wertschätzung des Lebens aus und geht mit einem Widerstreben einher, sich in trivialer Zeitverschwendung und kleinlichen Streitereien zu verzetteln.

Was wir hinsichtlich des Todes empfinden, hängt von dem ab, was wir darüber glauben. Wenn der Gedanke an den Tod uns Angst einjagt, dann ist das so aufgrund dessen, was wir über den Tod glauben, nicht aber aufgrund dessen, was der Tod ist. Zunächst einmal müssen wir uns an dies erinnern: *Niemand weiß, was geschieht, wenn wir sterben*. Ich weiß es nicht und du auch nicht. Priester, Imame, Rabbis, Wissenschaftler, Philosophen und Buddhisten ... sie alle wissen es nicht. Vielleicht *denken* sie, sie wüssten es, doch sie wissen es nicht. In unserer wissenschaftlich-technologischen Welt glauben wir zumeist, das *nichts* passiert, wenn wir sterben oder auch, dass wir *nichts* werden. Doch das ist nur ein weiterer Glaube – ein Glaube, der sich als Tatsache verkleidet.

Elemente der Integration

Einer der Gründe für unsere seltsame Lage ist – und es ist wahrlich seltsam, wenn wir einmal über dieses Wissen und doch Nicht-Wissen von etwas derart Bedeutsamem nachsinnen –, dass wir nicht ganz *hier* sind. Meistens sind wir Millionen Kilometer weit weg.

Unser Geist ist in einem Windrad der Phantasien, Pläne und Grübeleien gefangen. Unsere Gedanken tun, was sie tun, ohne dass wir sie denken müssen. Es ist so ähnlich wie Autofahren. Anfangs müssen wir uns noch sagen „Spiegel! Ampel! Wenden!“ Wir müssen uns auf jede Sache konzentrieren; und wir können die Anspannung spüren, an das alles denken zu müssen. Doch schon bald können wir morgens durch die Stoßzeit fahren und Kylie Minogue hören oder mit einer Freundin über Tofu reden.

Wirklich aufmerksam wenden wir uns nur Aufgaben zu, die gerichtetes Denken verlangen. Wenn ich auf ein betriebsames Autobahnkreuz zufahre, werde ich wahrscheinlich aufhören, mit Kylie zu singen oder mit meinem Freund zu sprechen, um mich aufs Fahren zu konzentrieren. Doch meist ist unser Denken nicht von dieser Art. Meistens laufen unsere Gedanken in derselben Weise von alleine, wie unser Körper den Wagen steuert, ohne dass wir es bemerken. Nicht wir sind es, die Gedanken haben, sondern die Gedanken haben *uns*. Wir sind irgendwo anders – Pläne schmiedend, phantasierend, und uns sorgend – und während dieser Zeit sind wir nicht *hier*. Wir befinden uns in dem Film, der in unserem Kopf abläuft. Vielleicht zeigt dieser Film uns als das Opfer der Vergangenheit oder den Helden der Zukunft, doch während dieser Zeit *sind* wir der Film, den wir anschauen.

Mit einem anderen Bild ist unser Geist wie Regen nach einer Dürre. Die Erde ist trocken und hart, und wenn der Regen fällt, tränkt er den Boden nicht gleichmäßig, sondern gräbt Kanäle. Wenn der Regen dann in diesen Kanälen fließt, gräbt er sie tiefer. Schon bald werden die Kanäle zu

Klüften. Alldieweil wir die Wohnung anstreichen oder den Geschirrspüler ausräumen, fließt unser Geist in den Spuren, die unser gewohnheitsmäßiges Denken früher gebahnt hat.

Weil Denken in gewohnten Bahnen verläuft und sie immer tiefer schürft, pflegen wir in immer dieselben Geistesverfassungen zu geraten – deprimiert, selbstzufrieden, selbstkritisch oder überheblich. Wieder und wieder haben wir ein „hier-war-ich-doch-schon-mal“-Gefühl, das uns mit einem bohrenden Empfinden von Unzufriedenheit und Oberflächlichkeit zurücklässt. Viel von dem, was wir „Leben“ nennen, ist eigentlich das Schattenspiel der Gedanken.

Hirngespinnste

Ein anderer Grund, warum wir Alter, Krankheit und Tod nicht wirklich sehen, ist, dass unsere Gedanken nicht mit unseren Emotionen integriert sind. Wir sagen uns selbst „Ich will auch alt werden“, ganz so wie Siddhārtha es tat, doch zumeist ist das bloß ein verkopftes Denken. Wenn wir vom Kampf einer Freundin gegen den Krebs hören oder lesen, dass jemand vom Fahrrad herabgestoßen wurde, denken wir „Das hätte auch ich sein können“, aber gewöhnlich *greift* das nicht; wir wenden uns wieder dem Bildschirm oder dem *latte macchiato* zu.

Unsere Gedanken sind oft nicht mit unseren Emotionen verbunden. Tatsächlich gehen sie manchmal in die Gegenrichtung: Wir sagen das eine und tun das andere. Wir finden es vielleicht schwierig, unser emotionales Leben zu verstehen – wir fühlen etwas, aber *was* genau und *warum*? Und doch sind es unsere Emotionen, die uns zum Handeln veranlassen. Das Einzige, was das Denken leisten kann, ist die Optionen durchzugehen und das Terrain zu sichten.

Oft verfallen wir dem, was ich „Hirngespinnste“ nenne: abgespalten, abstrakt und vom direkten Erleben entfremdet. Wir denken von den Gedanken weiter, die wir schon hatten, oder von dem, was andere uns erzählt haben, oder von den Theorien und Geschichten, die wir aus Medien und am Arbeitsplatz aufgegriffen haben. Allzu oft sind unsere Gedanken – auch unsere „spirituellen“ Gedanken – bloß Ideen: Ideen, die von Ideen abspringen, Gedanken, die auf Gedanken reagieren. Selten bemerken wir unser Erleben und denken tief darüber nach.

Wirkliches Denken bedeutet, *in Leben hinein* zu denken. Es ist Hinschauen und Sehen – so wie Siddhārtha Alter, Krankheit und Tod sah. Wir müssen *ins* Erleben, *aus* Erleben und *über* Erleben nachdenken. Um tief nachdenken zu können, müssen unsere Gedanken mit Emotion und Intuition integriert sein.

Cyberspace

Ein dritter Grund, warum wir Alter, Krankheit und Tod nicht sehen, ist, dass wir durch eine mit Trivialitäten, Technologie und Marktkräften gesättigte Kultur von den wirklichen Lebensthemen abgelenkt werden.

Die Massenmedien streiten beständig um unsere Aufmerksamkeit. Wir leben in einer Welt der Informationsüberflutung, der visuellen Übersättigung und der Wissensüberschwemmung⁷ – einer Welt, in der wir stets manipuliert werden, Dinge zu begehren. Diese Manipulation wird zunehmend ausgetüftelt. Multinationale Unternehmen wie Apple Macintosh wissen genau, wie sie aus unserer Unzufriedenheit Nutzen ziehen können: Wenn wir gerade anfangen uns zu langweilen, bringen sie das iPhone 23 heraus. Der Markt hält uns geschickt in Bewegung vom Kaufen zu Unzufriedenheit zu neuem Kaufen.

Faktisch werden wir an unsere Oberfläche gezogen – damit wir überstimuliert und abgelenkt bleiben. Wir verbringen also nicht nur viel Zeit mit bloßem Kopf-Denken, sondern wir steigern das noch, indem wir viel Zeit im Cyberspace verbringen. Wir führen ein Bildschirmleben. Millionen Menschen leben nun von einem Bildschirm zum nächsten, und das führt dazu, dass wir uns vom Körper, von der natürlichen Welt, von unseren Emotionen und von anderen Menschen entfernen.

Natürlich ist nicht die Technologie selbst das Problem, sondern wie wir sie nutzen. Das ist wahr. Wo aber werden wir lernen uns zu zügeln? Bis vor kurzem pflegten Gesellschaft und Religion als Puffer unserer Wünsche zu wirken, heute aber können wir Pornografie herunterladen oder viele Stunden privat an unserem Laptop in *chat rooms* verbringen.

Der Führer

Siddhārtha hatte nun erkannt, dass alles mit dem Tod endet. Das machte die Versuche des Vaters, die Palasttänze und seine einflussreichen Freunde zur Farce. Die Tatsache des Todes machte weltliche Bestrebungen vergeblich. Jugend, gutes Aussehen, Erfolg – das alles führte nirgends hin.

Seine Freunde sagten: „Ja, stimmt, es gibt Leiden, Alter und Tod.“ Doch sie machten wie bisher mit ihrem Leben weiter. Seine Frau tröstete ihn: „Du wirst in deinem Sohn weiterleben.“ Jemand sagte: „Du kommst in den Himmel“ und ein anderer: „Du wirst eins mit allem.“ „Hör auf, dich um etwas zu sorgen, das du nicht lösen kannst“, sagte ein Dritter – die üblichen Beschwichtigungen.

Und so ging er ein letztes Mal hinaus. Diesmal sah er nur für einen flüchtigen Moment einen Mann zwischen Straßenhändlern und Marktverkäufern durch die Menge gehen. Dieser Mann war anders. Er hatte etwas *Neues* an sich. Er ragte heraus. Er ging nicht in dem Rummel auf.

Siddhārtha fragte den Wagenlenker, wer der Mann war. Der erwiderte: „Das ist ein wandernder heiliger Mann, einer, der die Welt verlassen hat, um nach Wahrheit zu streben.“ Das Herz Siddhārthas wurde von Freude erfüllt. Doch als er wieder hinsah, war der Mann fort.

Ein Schimmer war indes genug. Plötzlich spürte Siddhārtha die Möglichkeit einer Antwort auf die Lebensfragen – als sei ein Licht in einem dunklen Raum angegangen. Jetzt wusste er genau, was er zu tun hatte.

Tauglicher Geist

Die Reise beginnt damit, einen tauglichen Geist zu kultivieren. Das ist unsere erste menschliche Priorität. Wir brauchen den Geist eines spirituellen Athleten, um die Wahrheit der Dinge zu ergründen – die Wahrheit der alten Frau auf der Rolltreppe, des Freundes im Krankenhaus, des Sarges, den wir zum Grab tragen helfen.

Einen tauglichen Geist zu kultivieren, ist so ähnlich wie einen tüchtigen Körper zu kultivieren: es geschieht schrittweise. Man kann es nicht erzwingen. Wenn du dich entschließt, ein Marathon zu laufen, brauchst du einen Trainingsplan zur Steigerung deiner Ausdauer, du wirst dich nach Anleitung umschaun und sicherstellen müssen, dass du genügend Dehn- und Aufwärmübungen machst. Einen tauglichen Geist zu entwickeln, ist sogar noch anspruchsvoller, als einen tüchtigen Körper zu entwickeln – es braucht Zeit, Tatkraft und Geduld.

Einige, die dieses Buch lesen, werden schon einigermaßen fit sein – vielleicht hast du Selbstvertrauen, bist motiviert und emotional stabil. Für andere gilt das nicht. Als ich dem Buddhismus begegnete, war ich ziemlich durch den Wind! Heute war ich der Mittelpunkt der Party, morgen niedergeschlagen und deprimiert. Ich konnte charmant und grausam sarkastisch sein. Ich war redselig, behielt aber beschämende Geheimnisse in mir verborgen. Ich wollte berühmt sein und mochte mich selbst nicht. Ich brauchte Jahre, einen tauglichen Geist zu entwickeln. Als erstes muss darum betont werden: Unser Handeln ändert unser Leben. Wenn ich mich trainiere, auf positive, hilfreiche, intelligente Weise zu handeln, werde ich allmählich meine Zukunft umwandeln. So wie ich auf ein Marathon hin trainieren kann, so auch auf einen tauglichen Geist.

Indem wir einen tauglichen Geist kultivieren, werden wir allmählich ruhiger, gesammelter, freundlicher und unsere Geistesverfassung hebt sich. Unser Erleben fühlt sich zunehmend glatter an; es gibt ein stärkeres Gefühl innerer Harmonie und Kontinuität. Wir werden ästhetisch empfindsamer – beispielsweise genießen wir die Natur wacher und lebendiger. Mit weiterem Fortschritt werden wir uns klarer fühlen, weniger von irrationalen Schuldgefühlen und inneren Konflikten eingenebelt. Wir sind weniger defensiv und engstirnig: Unser Geist wird geschmeidig, flexibel und schöpferisch.

Siddhārthas tauglicher Geist ging mit auffallender Integrität wie auch dem Vermögen einher, klug über seine Erfahrung nachzudenken. In Siddhārtha können wir jemanden sehen, der erkannt hatte – auf sehr positive, aber ganz ehrliche Weise – dass es im Kern des Lebens ein Problem gibt. Er war nicht damit zufrieden, die Dinge so zu lassen, wie sie waren. Nicht etwa, weil er mehr wollte, als der Palast zu bieten hatte – Tänzerinnen und Lotosteiche –, sondern weil er wusste, dass ein größeres Tortenstück uns nie glücklich machen kann.

Ein wahrhaft tauglicher Geist schließt dieses positive Gefühl von Unzufriedenheit ein – dieses Spüren, dass weltliches Leben trotz all seiner Genüsse und Werte nicht genug ist. Diese Unzufriedenheit kann unterschiedliche Formen annehmen. Bei mir erwuchs sie aus einem persönlichen Unglücklichsein. Bei anderen entsteht sie vielleicht aus dem Empfinden politischer Ungerechtigkeit, aus philosophischem Wahrheitsstreben oder weil sich ihnen in einem Moment der Offenbarung eine hinreißende Welt der Schönheit gezeigt hat. Ein wahrhaft tauglicher Geist schließt ein dringendes Gefühl des Strebens nach einem tieferen Leben ein. Dieses strebende Gefühl wird es schon jetzt, während du diese Worte liest, in dir geben – sonst würdest du sie gar nicht lesen. Einen tauglichen Geist zu entwickeln, bedeutet, dieses Gefühl der Unzufriedenheit zu bemerken und handelnd zu beantworten: indem man nach der Antwort auf *die Frage* des Lebens sucht.

Energie

Zentral bei der Entwicklung eines tauglichen, „zweckdienlichen“ Geistes – zweckdienlich dafür, ein erfülltes, sinnvolles Leben zu leben – ist es, unsere Energie aufzuwecken.

Religion spricht oft davon, Energie zu sublimieren um „höhere Dinge“ verfolgen zu können, doch das Ergebnis hiervon ist allzu oft Unterdrückung und alles, was damit einhergeht. Wir müssen unsere Energie *spüren* – beispielsweise, die in erotisches Begehren eingeschlossene Energie – und intelligent und geschickt lernen, sie auf immer höhere Stufen zu heben. Wir müssen nachhaltige und beflügelnde Ausdrucksmöglichkeiten für unsere Energie finden, ohne dabei unsere Wünsche zu lähmen.

Das konventionelle Leben lähmt uns oftmals – wenn wir ehrlich sind, fühlen wir uns oft etwas gelangweilt und unbeteiligt. Vielleicht finden wir auch, dass Arbeit, sexuelle Beziehungen und die Familie so viel unserer Kraft verzehren, dass wir nichts mehr für andere Dinge übrig haben. Das moderne Leben putscht uns auf und trübt uns ein. Erst sind wir übererregt, dann sind wir ausgelaugt. Entweder stumpft unsere Energie in sinnloser, stets gleicher Arbeit ab, ist in schmerzlichen inneren Konflikten gebunden, oder sie ist durch Unbewusstheit blockiert. Der große Strom unserer Energie ist in zu viele Nebenflüsse geteilt – von denen einige, geben wir es nur zu, eine Gosse sind.

Mehr Energie bedeutet nicht unbedingt „mehr Sachen erledigen“. Wir schätzen Erregung. Doch Erregung macht uns leicht nervös und unwohl. Physiologisch gesehen ist die Erfahrung von Erregung mehr oder weniger dasselbe wie die von Angst; wir geben ihr nur einen anderen Namen. Echte Energie ist mächtiger – weniger nach Art einer glänzenden Oberfläche, sondern mehr wie eine tiefe Strömung.

Energie *ist* Leben. Je weniger Energie wir haben, desto weniger *Leben* erfahren wir. Unsere Energie ist schlichtweg oft zu grob oder gebunden oder aufgestaut, als dass wir etwas Wertvolles damit tun könnten. Um ins Herz des Lebens zu schauen – zu sehen und handeln, wie Siddhārtha sah und handelte – benötigen wir den letzten Tropfen von Energie. Wir brauchen den ganzen Fluss, und er muss frei fließen.

Integration

Darum ist es unsere erste Aufgabe, einen tauglichen Geist zu kultivieren, einen mit Energie durchströmten Geist. Der Anfang wird damit gemacht, Integration hervorzubringen – uns in innerer Integrität und Kontinuität zu trainieren. Integration bedeutet, gesammelt statt zerstreut zu sein, geeint statt zersplittert. Die Erfahrung von Integration ist die Erfahrung von Ganzheit. Sie ist wie das Nachgefühl, das wir empfinden, wenn wir tief in etwas versunken waren – dieses Spüren, dass alles zusammenkommt. Integration ist das Gegenteil ständigen Umschaltens und Checkens der *newsfeeds*. Es ist innere Fülle im Gegensatz zu der Leere, die wir fühlen können, wenn wir den Computer endlich abschalten. All die Menschen, zu denen ich aufblicke – ob Buddhisten oder die Dichter, die ich kenne – haben die Art von *Würde*, die nur Integration zu geben vermag. Das ist ein ganz besonderes Gefühl reicher Fülle, wie eine reife Orange.

Der YouTube-Kanal des Geistes

Was uns aus unseren menschlichen Tiefen herauszieht, ist das automatische, assoziative Geplapper des Geistes. Dieses Selbst-Gerede spiegelt sich in unserer Technologie. Wenn ich etwas auf YouTube anschau, meldet sich der Browser mit einer Menge ähnlicher, empfohlener Clips. Die meiste Zeit über ist unser Geist genauso. Wir klicken gewohnheitsmäßig auf unser inneres YouTube und erzeugen unsere ganz eigene Liste von Lieblingsstücken. Und wenn wir dann gelangweilt sind oder nicht auf die gelebte Erfahrung achten, kommen wir automatisch zu unserer inneren *Playlist* zurück – wir spielen die Art von Filmen ab, die wir schon gespielt haben. Das ist ebenso ein Symptom wie eine Ursache von Nicht-Integration. Je mehr wir gedankenverloren mit unserer Playlist und ihren wechselnden Dramen, Rechtfertigungen, Meinungen und Ängsten umgehen, desto gespaltener und fragmentierter werden wir.

Das buddhistische Wort hierfür ist *prapañca*. Es ist ein sehr nützliches Wort, das uns hilft, zwischen dem zu unterscheiden, was man „integriertes“ und was man „entfremdetes“ Denken nennen könnte. Das hilft zu verstehen, dass nicht *Denken* das eigentliche Problem ist, sondern

wie bewusst oder unbewusst unser Denken ist. *Prapañca* bedeutet „mentale Vervielfältigung“. Der Geist greift gewissermaßen aus und verbindet „dieses Ding“ mit „jenem Ding“ – die Gegenwart mit der Vergangenheit, die Vergangenheit mit der eingebildeten Zukunft – und er erzeugt so eine Sichtweise oder Geschichte, um die Erfahrung zu erklären, die wir gerade haben. *Prapañca* geschieht assoziativ, unbewusst und begierig. In der buddhistischen Überlieferung gilt *prapañca* – ob es sich in glücklichem innerem Plappern oder schmerzlichem innerem Krampf ausdrückt – als immer schädlich und begrenzend.

Prapañca ist der umherstreifende Geist auf der Suche nach Gründen, die unser Erleben „erklären“ – besonders Erlebnisse, die wir nicht verstehen, mehrdeutig oder bedrohlich finden. Wir treffen beispielsweise jemanden und schlagen vor uns zu verabreden; sie/er sagt „ja“ und schon füllt unser Geist sich mit Geschichten, wie es mit uns weitergehen wird. Je nachdem, ob wir eher zu Optimismus oder Pessimismus neigen, konstruieren wir dann unsere Glücklich-bis-ans-Ende-ihrer-Tage- oder neue Das-kann-niemals-gut-gehen-Geschichten. Stellen wir uns einmal vor, wir texten der anderen Person einen Treffpunkt. Nun meldet sie sich nicht wieder. Wir checken das Handy eine Stunde später, zwei Stunden später, am nächsten Tag ... nichts! Das ist mehrdeutig. Es ist nicht klar, was das Ausbleiben der Antwort bedeutet. Und so drängt es uns wiederzukäuen – Kopfgeschichten zu spinnen, um mögliche Gründe, Motive und Schlussfolgerungen zu entdecken.

Nehmen wir nun an, schließlich kommt ein Text: „Bin krank. Melde mich später“ Kein „HDL“, kein „LG“. Das tut weh (und ist immer noch mehrdeutig). Je nach unserer Lebensgeschichte bisher machen wir uns einen Reim darauf, seien es Vorwürfe oder „ich bin zu gut für sie“. Wenn uns schlecht zu fühlen eins unserer geistigen Muster ist, denken wir vielleicht: „Warum muss das immer mir passieren?“

Das alles ist unser Geist, der versucht, die Kontrolle über schmerzhaft Gefühle zu behalten – in der Annahme, dass wir, wenn wir *sie einfach in unserem Kopf regeln* können, nicht verletzt werden. Wir denken zwanghaft, doch unser Denken ist voreingenommen, ja vergiftet mit unseren zugrundeliegenden Annahmen, unserer Lebensgeschichte und Weltanschauung – von der vieles unbewusst sein wird. Das *prapañca*, in das hinein wir treiben, wird gerade unter der Oberfläche unseres Gewahrseins geschehen und wir können es kaum erspüren. Und die Tatsache, dass unser Denken automatisch und gewohnheitsmäßig abläuft, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir es nicht *als Denken* bemerken. Weil unsere Selbstgespräche uns so vertraut sind, halten wir sie für selbstverständlich wahr.

Wir halten die Szenen auf unserem inneren YouTube-Kanal für zuverlässige Wiedergaben unserer Erfahrung. Wenn wir uns dann selbst sagen „niemand mag mich“ oder „warum nur machte ich einen so blöden Witz?“, dann glauben wir, die Situation selbst habe unsere schmerzhaften Emotionen veranlasst, obwohl es tatsächlich unsere *Interpretation* der Situation ist, auf die wir reagieren. Wie wir etwas interpretieren, schwankt abhängig von unserer Stimmung ganz außerordentlich. Wenn wir uns beispielsweise schlecht fühlen, greifen wir die denkbar negativsten Deutungen auf und malen sie weiter aus. Auch Müdigkeit verzerrt, wie wir die Dinge interpretieren – am Morgen empfinden wir sie anders.

Wenn ich MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) unterrichte – eine Methode, Rückfälle in Depression zu verhindern – gebe ich das Beispiel, dass wir jemandem auf der anderen Straßenseite zuwinken, aber nicht zurück gewinkt wird. Ich frage die Teilnehmer, wie sie sich fühlen, wenn sie sich die Szene vorstellen. Jemand sagt vielleicht, sie würde sich dann

über das letzte Mal, als sie die Person sah, sorgen und ... „Oh, bloß nicht! Was habe ich gesagt? Wie habe ich sie verärgert? Jetzt verliere ich schon wieder einen Freund, weil ich so ein Miesepeter bin.“ Ein anderer dagegen: „Das ist ihr, nicht mein Verlust“ und wieder jemand anders: „Red’ dir doch nicht ein, sie hat dich eben nicht gesehen!“ Einmal fing eine Gruppe an sich darüber zu streiten, was *wirklich* in der erfundenen Szene passiert war! Wir halten Interpretationen irrtümlich für Beobachtungen, Gedanken für Tatsachen.⁸

Prapañca ist „entfremdetes Denken“. Es ist nicht unser Fehler. Wir *machen es* nicht. Schließlich wachen wir ja nicht eines Morgens auf und sagen uns: „Ich hatte vor, heute einen wunderbaren Tag zu haben, doch stattdessen habe ich mich entschieden, mich enttäuscht und übersehen zu fühlen.“ *Prapañca* ist von Nicht-Gewahrsein gekennzeichnet und es wird nur durch eine beständige Entschiedenheit achtsam zu sein gelöst.

„Integriertes Denken“ gründet in Gewahrsein. Es bedeutet, mit unseren Gefühlen der Enttäuschung, Empörung oder Bestürzung (etwa im Beispiel unserer Textnachrichten) verbunden zu sein, und bewusst zu entscheiden, wie wir am besten handeln. Gewahrsein bedeutet, uns unsere gewohnten Geschichten und Interpretationen einzugestehen und uns zu erinnern, dass sie Gedanken, keine Tatsachen sind. Statt gleich einen barschen Text abzufeuern oder uns in die Schmollecke zu verkriechen, bemerken wir, was da geschieht, machen uns bewusst, dass das, was wir erleben, ein *unangenehmes Entstehen* ist und dass wir bisher die wahre Sachlage nicht kennen. Wir könnten sogar entscheiden zurück zu texten: „Gute Besserung xx.“

Achtsamkeit üben

Die Reise beginnt damit Achtsamkeit zu üben, damit wir genügend integriert sind, mitten in das Herz des Lebens zu schauen. Dies bedeutet *prapañca* zu bemerken, denn es ist unser *prapañca*, das uns an der Oberfläche hält. Unsere Aufgabe ist, klarer und einsichtiger zu denken. Um dies zu tun, muss das Denken mit dem Körper und den Emotionen integriert sein. Es muss aus dem direkten Erleben entstehen und eine Erkundung in es hinein sein, statt ein Ausdruck automatischer Vorannahmen und gewohnheitsmäßiger Selbstgespräche zu sein.

Wir müssen Achtsamkeit unserer körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle, anderer Menschen und der Welt um uns herum kultivieren. Mit „Achtsamkeit kultivieren“ meine ich, unsere gegenwärtige angespannte Erfahrung zu spüren/bemerken, statt uns in *prapañca* zu verlieren. Die Übung von Achtsamkeit eint unsere Energien und gibt uns Zugang zu einer viel direkteren und vollblütigeren Erfahrung lebendig zu sein. Achtsamkeit ist etwas, das wir *tun* – oft nur unvollkommen und unangemessen –, doch allmählich verwandelt sie unser Leben.

Wir wollen die Nahrung schmecken, die wir essen, doch wir gleiten immer wieder in Tagträume über; wir versuchen, die Morgendusche zu genießen, versteifen uns aber darauf, den Streit in unserem Kopf zu gewinnen – anders gesagt: Wir bemühen uns achtsam zu sein, wahrhaft lebendig, aber wir dämmern weg. Darum müssen wir als erstes betonen: *Genauso ist der menschliche Geist*. Die Tatsache, dass wir in Phantasien oder Grübeleien abgleiten, ist kein persönliches Problem, sondern bloß *prapañca*, das sein eigenes Ding macht. Wir sollten darum eine amüsierte, wohlwollende Haltung angesichts des Krams und Unsinns einnehmen, der da durch unseren Kopf treibt. Wir müssen es anerkennen und uns darin üben, zu einer direkteren Weise zu sein zurückzukommen.

Wir müssen uns üben, *prapañca* (mentale Vervielfältigung) zu bemerken, ohne sie innerlich zu kritisieren. Das klingt vielleicht ganz leicht, doch wie oft springen wir mit gewohnheitsmäßigen

(und ihrerseits automatischen) Beurteilungen der Inhalte unseres Denken auf den Zug – wir kritisieren uns für unsere „bösen“ Gedanken, machen uns Sorgen darüber und ermahnen uns, dass wir sie nicht denken sollten und so weiter. Das verstärkt nur unser *prapañca* und schickt uns in ein Karussell. Wir denken etwas, dann denken wir, wir sollten das nicht denken, dann denken wir, wir sollten uns nicht dafür tadeln, dass wir das denken ... *prapañca* prallt von *prapañca* prallt von *prapañca* ab. In manchen Menschen, zumal jenen, die dazu neigen, sich schlecht zu fühlen, wird schroffe innere Kritik zur automatischen Antwort auf schmerzliche Gedanken und unangenehme Empfindungen. Wenn wir Achtsamkeit kultivieren, beginnen wir zu erkennen, dass wir unseren Weg aus Denken nicht herausdenken können.

Achtsamkeit ist der Königsweg zur Integration. Die Grundübung der Achtsamkeit ist (1) zu bemerken, wie der Geist in *prapañca* übergeht (ohne uns dafür zu verurteilen) und (2) *prapañca* als Wink zu nutzen, um uns in die direkten Empfindungen unseres Körpers einzustimmen. Um den YouTube-Kanal des Geistes zu verlassen, müssen wir uns in den Körper einfühlen. Jedes Mal, wenn wir das tun, schaffen wir mehr Raum um unseren sich wiederholenden, ausufernden Geist herum. Das ist die erste Übung: die Erfolgs- oder Jammergegeschichte zu bemerken und aus ihr heraus und in direktes Empfinden des Körpers einzutreten.

Bisher versuchen wir nicht irgendetwas zu verändern. Wir versuchen nur zu bemerken, wo der Geist gerade ist, und dann wenden wir uns so gut wir können den direkten Empfindungen im Körper zu. Das ist alles. Kein Versuch, den Geist „leer“ zumachen, kein Versuch, ein besserer Mensch zu sein oder das Problem unseres Unglücks (wenn wir denn unglücklich sind) zu lösen, sondern bloß diese wirklich einfache Übung. Wir kultivieren nicht einmal Achtsamkeit, um uns zu entspannen. Wir setzen uns *überhaupt kein Ziel* – denn, wenn wir das tun, werden wir leicht übermäßig besorgt, dieses Ziel zu erreichen, und es wird zu einer weiteren automatischen Beurteilung: „ich kann nun mal nicht entspannen“, „es funktioniert nicht“ und so weiter. Achtsamkeit ist eine *Tu es einfach*-Übung.

Halte nun bitte einen Moment lang inne und achte darauf, dass du dies liest – spüre das Buch oder Lesegerät in deiner Hand. Spüre das Gewicht deines Körpers. Fühlst du dich warm oder kühl, bequem oder unbehaglich? Kannst du die Kleidung an deiner Haut spüren? Ihre Enge oder Weite? Und nun, wenn du deines Körpers ein wenig mehr gewahr bist, kannst du bemerken, wie du dich gerade fühlst? ... Gut? Nicht gut? Oder unbestimmt? Und kannst du *fühlen*, wie du im Körper fühlst? Du musst nicht darüber *nachdenken* oder es analysieren oder auch nur beschreiben. Schau nun, ob du deinen Atem kommen und gehen fühlen kannst. Folge einigen Atemzügen ein und aus. Kannst du auch dem ganzen Atem folgen ... ein ... aus ... Wenn du das getan hast, lass dein Gewahrsein sich ausdehnen und mehr und mehr deines Körpers einschließen. Schau dich dann einfach um und nimm in dich auf, wo du bist ... die Dinge um dich herum, die Menschen, die Lichtqualität, Geräusche und Gerüche.

Das Leben vereinfachen

Wenn Achtsamkeit die erste *innere* Praktik der Integration ist, dann ist die Vereinfachung deines Lebens die erste *äußere* Praktik. Wieder und wieder in diesem Buch werde ich betonen, dass der Pfad zur Erleuchtung nicht nur eine persönliche, innere Reise ist. Es gibt kein menschliches Wachsen, keinen wahrhaft tauglichen Geist, ohne dass wir die Bedingungen unseres Lebens ändern. Ohne zu ändern, ja radikal zu ändern, wie wir uns gegenüber anderen Menschen und der Welt um uns herum verhalten, gibt es keine Reise.

Wenn ich mich niedersetze um dieses Buch zu schreiben, spüre ich immer einen gewissen Widerstand – ein Teil von mir ist unbeteiligt und auf Vergnügung aus. So ist es leicht, ein paar Emails loszuschicken, einen Filmtrailer anzuschauen, meine Facebook-Feeds durchzukämmen, eine Nachrichtenseite aufzurufen, meiner Amazon-Wunschliste ein Buch hinzuzufügen oder einen Text abzusenden. Wenn ich bei Twitter bin, kann ich einen Tweet verschicken, dass ich dieses Buch schreibe. Ich kann ein Foto von mir am Schreibtisch auf Facebook laden mit einem Kommentar „ich habe Widerstände, mein Buch zu schreiben.“ Dann kann ich die Mitteilung einer Frau in Texas lesen, die ebenfalls Widerstände ein Buch zu schreiben hat. Ich kann mit jemandem skype, mein Bankkonto prüfen, etwas bei eBay kaufen und dann wieder meine Emails checken. Ich kann mein Email-Konto geöffnet lassen und beobachten, wie die blauen „ungelesen“-Punkte auftauchen. Vielleicht öffne ich einige, überfliege den Inhalt und klicke den „ungelesen“-Knopf. Ich kann bemerken, dass fünf Menschen mein Photo liken und zwei es kommentiert haben. Ich kann der Frau in Texas eine Nachricht schreiben. Und das alles kann ich tun, ohne vom Schreibtisch aufzustehen. Wenn ich es mache oder auch nur etwas davon, rinnt mein Leben – das einzige Leben, das ich habe, dieses kurze, kurze Leben – unbemerkt hinweg.

Das moderne Leben war noch nie so kompliziert – Menschen wurden noch nie so reichlich mit Input bombardiert, und es war noch nie leichter, Zeit zu verschwenden. Menschliche Erfüllung gründet in dem schlichten Gefühl des Zustandebringens, selbst wenn es nur darin besteht, die Lüftung zu regulieren oder einen Reifen zu flicken. Erfüllung beginnt damit, das Übungshandbuch für die Arbeit zu schreiben, das Holz zu hacken, was du dir schon so lange vorgenommen hast, oder die Kleider deiner Kinder zusammenzupacken und zum Second-hand-Laden zu bringen. Psychologen nennen das „Meistern“ und manche halten es für das Fundament positiver Emotion. Es ist das Gefühl etwas erreicht zu haben: Du bist einer Anforderung gerecht geworden, hast etwas beendet, das du auf die lange Bank geschoben hattest, du hast dich angestrengt. Das ist ein kleines Erfolgsgefühl – Küche: geputzt; Wäschefach: geordnet. Nichts Besonderes, aber grundlegend für das Gefühl, dein Leben selbst zu bestimmen.

Nie zuvor war es so leicht, unser Leben zu verplempern. Zunächst einmal gibt es die Zersplitterung der sozialen Medien, Surfen im Web und Verfolgen der Newsfeeds. Manchmal können wir eine Aufgabe nicht abschließen, weil jemand unsere Email nicht erwidert hat oder weil wir um *dies* zu tun, erst *das* machen müssen, um aber *das* machen zu können, müssen wir *etwas anderes* tun. Modernes Arbeiten ist nur selten so einfach, dass man eine Aufgabe anfängt und sie dann abschließt.

Das alles steigert unsere Desintegration. Wir sind nicht ein Mensch, der eine Sache tut, wir sind viele Menschen, die viele Dinge tun, und gewöhnlich nicht allzu wirksam. Das alles zersplittert die Psyche in viele kleine Teilchen. Es gibt keinen einenden Strom der Absicht; wir sind nur ein Flussdelta assoziativer Ablenkungen und halb beendeter Aufgaben. Das führt zu Stress, Unzufriedenheit, Oberflächlichkeit, Erschöpfung und jenem schrecklich mürben Gefühl irgendwo in unserer Magengegend, dass unser Leben eigentlich nirgends hin geht.

Ein tüchtiger Körper

Einen tauglichen Geist zu entwickeln, bedeutet einen tüchtigen Körper zu kultivieren, oder wenigstens einen etwas tüchtigeren. Das Wort „Geist“ kann irreführend sein. Wenn wir von „Geist“ sprechen, denken wir gewöhnlich an „Gedanken“ und „Denken“. Ich schließe aber in „tauglicher Geist“ auch ein offenes Herz, frei strömende Energie, schöpferische Imagination, Ansprechbarkeit ein kreatürliches Spüren des Körpers ein. Ein tauglicher Geist ist ein taugliches *Du*.

Oft erkennen wir nicht, wie sehr unser Körper unsere Geistesverfassungen beeinflusst – wie eine gebeugte Haltung dazu führen kann, dass wir uns niedergeschlagen fühlen, und wie reizbar wir sein können, wenn wir nicht genug geschlafen haben. Eltern kennen die Folgen nur zu genau, wenn ihre Kinder zu viele Schokoladentaler bei der Geburtstagsfeier essen. Sie beruhigen sie vor dem Schlafengehen – kein Gekreische mehr, kein Herumrennen. Aber oft wachen wir nicht *über uns selbst*: Wir verzehren Junk-Food, surfen noch spät im Internet und treiben nicht genug Sport.

Machen wir also einen Gesundheits-Check: Wie steht es um deinen Alkohol-/Drogenkonsum? Freizeitdrogen und Alkoholmissbrauch verlangsamen die Integration, indem sie vorübergehend Lebensthemen zudecken, mit denen wir zurechtkommen müssen. Ich weiß, dass sie (manchmal) Spaß machen und sie haben auch einen gewissen Wert, Hemmungen abzubauen, doch letztlich bringen sie nicht viel. Natürlich kann LSD uns für die Wunder des Universums öffnen (bei mir wirkte es bestimmt so), aber wir können die Erfahrungen, die wir dabei haben, nicht integrieren, weil wir sie nicht wirklich *haben* – wir benötigten die Droge, um die Tür zu öffnen, und als die Wirkung der Droge sich verzogen hatte, war die Tür wieder zu.

Wie steht es mit unserer Ernährung? Isst du gesund oder eher Fastfood im Vorbeigehen? Bist du übergewichtig? Wie steht es mit Sport oder Körperübung? In Anbetracht unseres Bildschirmlebens und all unserer über das Mousepad gebeugten Stunden wird regelmäßiger Sport wahrscheinlich nie besonders wichtig gewesen sein. Und wie steht es mit genügend Schlaf? Brennt deine Kerze schon an beiden Enden? Schwelgst auch du in den „erwachsenen“ Entsprechungen der Schokoladentaler vor dem Schlafengehen? Ich weiß, das sind bloß übliche Allerweltssachen, aber gleichwohl wichtig und relevant.

Praxis: bewusst werden

Arbeitsbücher wie dieses können dich vielleicht inspirieren und dir auf dem Weg helfen, doch die Reise ist immer deine eigene und nur deine. Wenn du liest, wirst du darum entscheiden müssen, wie weit und wie schnell du reisen willst. Vielleicht willst du einer Reihe von Anleitungen folgen, anderen aber nicht. Das ist in Ordnung. Ich bin auch nur ein Passagier – ich lese die Karte, schlage eine Route vor und empfehle Orte, an denen du anhalten kannst – du aber sitzt am Steuer.

Es ist an der Zeit loszufahren. Mein Lehrer Sangharakshita sagte einmal: „10 Gramm Praxis ist eine Tonne Theorie wert.“ Ich möchte unser Thema wirklich praktisch und konkret halten, und deshalb werden meine Vorschläge (zumindest anfangs) ziemlich einfach sein. Sei unbesorgt, wie gut du mit ihnen zurechtkommst. Streng dich am Anfang nicht zu sehr an und gib dann nach einer Woche auf, sondern versuche einfach, jeden Tag ein bisschen zu üben, ohne unrealistische Ziele zu setzen.



Der dreiminütige Atemraum

In dieser ersten Übungswoche bitte ich dich, die Atempause dreimal täglich zu machen.⁹ Wenn möglich, schreibe in deinem Reisetagebuch auf, ob du es geschafft hast, sie zu machen (das wird dich auch daran erinnern). Die Atempause muss nicht lange gehen – vielleicht drei Minuten. Jede und jeder kann das tun. Du kannst sie im Bus machen, auf der Toilette bei der Arbeit, in einer Warteschlange. Du kannst den Atemraum auch machen, wenn du darauf wartest, dass dein fünfjähriges Kind einschläft.

Bitte denke daran, dass du nicht versuchst irgendetwas zu verändern; du versuchst nicht einmal zu entspannen (damit würdest du dich nur zum Scheitern verurteilen). Gehe schlicht *so gut du kannst* durch die Abschnitte – ohne größere Erwartungen. Du willst bloß das innere Klima deiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen erleben.

Wenn es regnet und ich meinen Schirm vergessen habe, kann ich mich selbst schelten, weil ich den Wetterbericht nicht geprüft habe oder dass ich nicht in Florida lebe, ich kann meinen Körper unter dem Regenguss beugen ... oder einfach nass werden. Entweder bin ich nass und schlecht gelaunt oder nur nass.

1. Bewusst werden

Wenn möglich, schließe deine Augen und ...

Bemerke, welche Gedanken gerade da sind. Schau, ob du Gedanken als Gedanken erkennen kannst. Vielleicht sagst du dir sogar: „Ich denke gerade das und das.“ Schau, ob du bemerken kannst, ob deine Gedanken rasen oder schleppend daherkommen. Bist du gerade in vertraute Selbstgespräche verwickelt?

Wende dich nun deinem gegenwärtigen Fühlen zu und bemerke jegliche angenehmen und unangenehmen Gefühle. Sehr oft fühlen wir nichts deutlich; schau also, ob du fühlen kannst, wie „nicht deutlich“ sich anfühlt.

Bemerke nun, welche Körperempfindungen gerade da sind – scanne vielleicht kurz durch deinen Körper, indem du bei den Füßen beginnst und zum Kopf und Gesicht hoch wanderst.

2. Sammeln

Konzentriere dich nun auf die körperlichen Empfindungen des Atmens. Du könntest dich besonders auf das Gefühl des Atems in deinem Körper sammeln. Schau, ob du dem ganzen ein- und ausströmenden Atem folgen kannst. Dies wird helfen, dich in der Gegenwart zu verankern.

3. Ausweiten

Versuche nun, dein Gewahrsein um deinen Atem herum auszuweiten, so dass es deinen Körper, deine Haltung und sogar deinen Gesichtsausdruck einschließt. Schau, ob du mehr und mehr des Körpers einschließen kannst, während du in Verbindung mit dem Atem bleibst. Wenn du Bereiche von Unbehagen oder Spannung fühlst, schau, ob du dich auf sie sammeln und in sie hinein atmen kannst.

Gut, nun öffne wieder die Augen. Bleibe möglichst in Verbindung mit der gerade entwickelten Achtsamkeit, wenn du nun deinen weiteren Beschäftigungen nachgehst.

Die achtsame Mahlzeit

Ich möchte dir vorschlagen, eine Mahlzeit täglich zu einer achtsamen Mahlzeit zu machen. So oft hetzen wir uns beim Essen oder reden so viel, dass wir es gar nicht bemerken; vielleicht lesen wir beim Essen auch unsere Emails oder stehen bloß in der Küche.

Finde heraus, ob du in dieser Woche eine Mahlzeit am Tag achtsam einnehmen kannst. Das wird leichter fallen, wenn du diese Mahlzeit alleine zu dir nimmst. Wenn du mit anderen Menschen zusammen lebst, lade sie ein, es mit dir zusammen zu tun. Nur eine Mahlzeit: ohne Handy, Radio oder Frühstücksfernsehen. Alles was du zu tun hast, ist das Knacken beim Biss in den Apfel, den Duft und Dampf des Tees, die Farben und Formen von Müsli, Marmelade oder was auch immer zu bemerken. Und wenn du in Gedanken abwanderst (oder genauer: Gedanken dich wegführen), bemerke, was in deinem Geist ist, komm zurück zum Gewicht auf deinem Stuhl und erspüre den Geschmack dessen, was du gerade isst.

Entscheide dich, welche Mahlzeit du wählst, und wenn eine ganze Mahlzeit *unmöglich* ist – vielleicht, weil du drei Kinder auf den Schulweg bringen musst –, mache eine achtsame Teepause, wenn sie aus dem Haus sind.

Achtsamkeit bedeutet wieder anzufangen

Bewahre einen weiten Blick. Sei unbesorgt, wenn du den Atemraum vergisst oder dich bei deiner achtsamen Mahlzeit hingesezt hast und ganz durch den Wind warst. Fange einfach wieder an. Das ist die Übung. Schau, ob du sie ohne Selbstbeurteilung machen kannst: „Ich kann das nicht“, „Wozu soll das gut sein?“, „He, ich bin echt gut dabei!“ Wenn du aber doch in automatische Beurteilungen verfällst, dann bemerke, dass du gerade urteilst und Gedanken zu Gedanken hinzufügst. Tritt dann einen Schritt zurück und achte darauf, wie sich dein Körper fühlt oder wie der Kaffee genau schmeckt. Achtsamkeit ist die Übung wieder anzufangen.

Vereinfachen

Ich geriet in einen dieser „Ich habe zu viel zu tun, um aufräumen zu können“-Zustände. Mein Zimmer war gar nicht besonders unordentlich, aber doch chaotisch genug für ein Gefühl, dass ich erst dann aufräumen könnte, wenn ich die dritte Fassung dieses Buchs abgeschlossen und eine besonders volle Unterrichtsphase hinter mich gebracht und verschiedene Besprechungen vorbereitet hätte. Ich bemerkte nicht, dass dies meine Geistesverfassung war. Und dass ich das Zimmer nicht aufräumte und auch den Posteingang und die oberste Schublade meines Schreibtischs, in der ich so lange nach dem Tesafilm hatte suchen müssen, nicht ordnete, bestätigte nur, dass meine Ich-Geschichte wahr war.

Dann, an einem geschäftigen Tag, fing ich mit dem Aufräumen an. Als erstes bemerkte ich, dass es nicht lange dauerte. Das zweite war, dass ich mich viel besser fühlte, als das Zimmer sauber und die Sachen weggeworfen waren. Es war, als hätte ich bis dahin das Gefühl gehabt, das Leben würde mich umzingeln und das Einzige, was ich tun konnte, war auf Biegen und Brechen weiterzumachen. Nach der Aufräum-Aktion (jeden Tag machte ich ein bisschen) empfand ich ein neues Gefühl von Selbstbestimmung, ein Gefühl fähig zu sein, mein Leben zu gestalten, statt von ihm in eine Gestalt gebracht zu werden. Das ist mit „Meistern“ gemeint. Ich würde es empfehlen – es macht einen größeren Unterschied, als man denken würde.

Was könntest du tun, um dein Leben zu vereinfachen und zu meistern? Hier sind ein paar Empfehlungen:

Weniger Input

Entscheide, was du tun wirst und trage es in dein Reisetagebuch ein. Beispielsweise könntest du ...

- eine Woche ohne Facebook / Twitter / Assassin's Creed / Online Patience auskommen;
- den Computer / Fernsehen / das Smartphone für eine Dreiviertelstunde oder länger abschalten, bevor du schlafen gehst;
- versuchen, im Computer nur ein Fenster geöffnet zu haben;
- versuchen, weder Facebook noch Email usw. zu checken, während du gerade an dieser Arbeit sitzt;
- probieren zu essen, ohne Radio / iPlayer oder Tablet an zu haben;
- dich entscheiden, Emails weder vor dem Frühstück noch als letztes vor der Nacht zu checken;
- eine ganze Woche ohne deine iPod-Mischung auskommen;
- eine Woche lang keine Emails mit deinem Smartphone beantworten.

Disziplin entwickeln

Teil der Reise ist es, geistige Disziplin zu entwickeln, beispielsweise zu lernen, Belohnungen aufzuschieben. Du könntest ...

- eine alkoholfreie Woche haben, oder eine Woche ohne Junk-Food, Junk-Fernsehen usw.;
- regelmäßig Sport, Gymnastik oder Fitnessübungen machen;
- deinen Konsum von Koffein, Alkohol, YouTube, Pornographie reduzieren.

Die Dinge tun, die du aufgeschoben hast

Du könntest ...

- deinen Posteingang im Büro ordnen;
- deinen Schreibtisch aufräumen;
- die vielen Flaschen zum Recycling-Container bringen
- die Ordner auf deinem Computer organisieren;
- diese nervige Heimwerker-Sache machen, zu der du anscheinend niemals kommst.

* * * * *

Zehn Prozent

Sangharakshita, der Gründer des Buddhistischen Ordens Triratna, kam einmal vom U-Bahnhof nach Hause, nachdem er einen Tag lang in antiquarischen Buchhandlungen in der City von London gestöbert hatte. Da kam er auf den Gedanken „zehn Prozent“. „Etwa 10% der Menschen sind potenziell für die Lehren des Buddha offen.“ Es war, als könnte er es in den Gesichtern der Menschen sehen – eine gewisse Lebendigkeit, ein Funkeln in den Augen – etwas, das Offenheit für eine neue Weise die Dinge zu betrachten signalisierte.

Jede und jeder möchte wachsen. Dieses „Ein-Mensch-Sein“ ist ohne ein Gefühl für Fortschritt und Entwicklung unvorstellbar. Manche finden es in Beziehungen, Familie und Kindern, manche in der Arbeit, andere im Sport oder Unternehmungsgeist. Wie auch immer wir es tun – von Stricken bis Kajakfahren – wir alle müssen fühlen können, dass das Leben irgendwo hin geht.

Einige von uns sind aber nicht mit den Möglichkeiten zufrieden, die die Welt bietet. Manche empfinden, dass *das einfach nicht genug* ist. Die Tatsache, dass du bis zu diesem Abschnitt gekommen bist, legt nahe, dass auch du einer dieser Menschen sein könntest: eine/r der 10%.

Natürlich könnten wir versuchen, die Lösung des Leids in Religion oder Politik oder auch im Einsatz für den Umweltschutz zu suchen. Aber viele Menschen können nicht an Gott glauben, sie haben ihr Vertrauen in die Politik verloren oder glauben auch nicht, dass Kunst etwas ändert. Viele sind von der Schinderei des Aktionismus erschöpft oder sogar überzeugt, dass die globale Katastrophe unvermeidlich ist. Manche sehnen sich nach einer neuen Vision, einer Vision, die über die Gewissheiten von Gott, die Intrigen der Politik und das Endspiel des Konsums hinausgeht.

Um Teil der 10% zu sein, bedarf es eines Gefühls von Unzufriedenheit – ganz so, wie es für den jungen Siddhārtha war, der alles hatte. Es kann die Art von Unzufriedenheit sein, die dich dazu bringt zu trinken. Einer meiner Freunde erzählte mir, wie er sich schon mittags in der Kneipe besoff und dann die Menschen beobachtete, wie sie im Regen mit ihren Einkäufen nach Hause stapften. Und er dachte sich: „Soll ich dafür *wirklich* das Trinken aufgeben – um mit ein paar Ölsardinen und einem Stück Kuchen nach Hause zu kriechen? Ist es *das* wert?“ Bei anderen ist dieses Gefühl der Unzufriedenheit stiller – wie bei meinem Freund Paramabandhu, der glücklich war, Freude im Leben und der Arbeit empfand, aber wie Siddhārtha ein nagendes Gefühl von Unzufriedenheit spürte.

Die meisten Menschen empfinden nichts dergleichen. Wie schon Siddhārthas Freunde geben sie zu, dass Leben mit Leiden verknüpft ist – mit Alter, Krankheit und Tod –, doch irgendwie berührt

sie das nicht weiter. Vielleicht ist es nicht einmal so, dass sie nicht daran denken, doch es gelingt ihnen, weiter durchs Leben zu gehen, ohne sich mit den größeren Fragen mehr zu belasten. Natürlich besagt das gar nichts hinsichtlich ihres *Verhaltens* – oft führen sie ein großzügigeres und wertvolleres Leben als jene, die sich Aktivismus oder auch Religion zuwenden.

Doch jene von uns, die nicht zufrieden gestellt werden können, *können nicht zufrieden gestellt werden*. Das Problem ist natürlich, dass es eine Menge Gründe gibt, unzufrieden zu sein; das ist nicht unbedingt etwas Existenzielles. Vielleicht sollten wir darum, bevor wir uns auf die Reise machen, unsere Motivation prüfen: Suchen wir Befreiung oder nur ein glücklicheres und behaglicheres Leben? Möchten wir verstehen, *wie die Dinge wirklich sind*, oder suchen wir nur nach einer gleichgesinnten Gruppe? Sind wir mit der Welt (wenigstens in gewissem Grad) desillusioniert, oder sind wir nur verstimmt, weil unser Tortenstück nicht groß genug war?

Viele Menschen erleben radikale Anwandlungen, wenn sie jung sind, doch gewöhnlich haben sie sich verflüchtigt, wenn sie in die mittlere Lebensphase eintreten. Wahrscheinlich wissen wir noch nicht genau, was uns motiviert oder – wichtiger noch – wie lange unsere Motivation anhalten wird. Vielleicht werden wir das nie wissen. Wie dem auch sei, die Motivation der Menschen ist so unterschiedlich und rätselhaft wie sie selbst. Manchmal ist das, was uns zum Reisen bringt, nicht das, was uns dabei hält.

Was Siddhārtha sah und was *seiner* Unzufriedenheit, seiner Sehnsucht nach einem größeren Leben Sinn gab, das war sein Blick auf einen wandernden, heiligen Mann. Das war eine Vision des Möglichen – eine *echte Lösung* des Problems von Alter, Krankheit und Tod. Wir mögen vielleicht etwas Ähnliches erwartet haben. Vielleicht fühlten wir uns nach einem Meditationsabend auf stille Weise beflügelt? Oder wir hörten vielleicht im Radio einen Vortrag über Buddhismus und das bewegte uns, mehr darüber herauszufinden? Was es auch war, etwas oder jemand hat uns berührt und uns fühlen lassen, dass es im Leben mehr als Romantik, Karriere, Ferien und Altersvorsorge gibt.

Etwas hat uns veranlasst, uns auf die Reise zu begeben – selbst wenn wir nicht ganz wissen, warum oder wie weit wir reisen wollen. Schon jetzt gibt es Herausforderungen: einen tauglichen Geist kultivieren, Achtsamkeit, das Leben vereinfachen. Und wenn wir die Reise fortsetzen wollen, werden wir weiter, viel weiter in die Integration hinein reisen müssen, sofern wir Siddhārtha auf seiner Reise zur Buddhaschaft folgen wollen.

Spirituelle Empfänglichkeit 1: „Der Niagarastrom“

*The Niagara River
von Kay Ryan*

*As though
the river were
a floor, we position
our table and chairs
upon it, eat, and
have conversation.
As it moves along,
we notice – as
calmly as though
dining room paintings
were being replaced –
the changing scenes
along the shore. We
do know, we do
know this is the
Niagara River, but
it is hard to remember
what that means.¹⁰*

[Als ob / der Fluss / ein Boden wäre, stellen wir / unseren Tisch und die Stühle / darauf, essen und /
treiben Konversation. / Wie er weiter treibt, / bemerken wir – so / ruhig als würden /
Esszimmergemälde / ausgetauscht – / die wechselnden Szenen / am Ufer. Wir /wissen, ja wir / wissen,
dies ist der / Niagarastrom, aber / es ist schwer zu erinnern, / was das bedeutet.]

Kay Ryans Perle von einem Gedicht bringt unsere menschliche Lage auf den Punkt. Zeit fließt wie Ryans Strom unablässig auf unseren Tod zu. Doch wir behandeln diesen sich stets wandelnden Fluss, der unerbittlich und machtvoll auf die Wasserfälle zufließt, als sei er bloß ein Boden, auf dem wir das Mobiliar unseres Lebens gruppieren. Die Welt verändert sich, nur wir bleiben dieselben – so kommt es uns vor.

Ryans Gedicht handelt von unserer gutartigen Ignoranz. Wir beißen angesichts des Lebens nicht die Zähne zusammen, wir haben den Kopf nicht in den Sand gesteckt – das wäre zu dramatisch. Wir bemerken „Ich werde älter; mein Gatte wird dicker; und wieder ist Herbst“ – mit derselben höflichen Bestätigung, wie wenn jemand die Bilder in unserem lokalen Café umhängt. Das ist es, was wir „spirituelle Ignoranz“ nennen können. Wir sind nicht dumm oder dickköpfig – wir *wissen*, dies ist der Niagarastrom; wir kommen nur nicht damit zu Rande, was das *bedeutet*. Die Dichterin zeigt uns unsere Ignoranz, indem sie das Gedicht *Der Niagarastrom* nennt – ein Titel, den wir etwas rätselhaft finden, bis wir zur letzten Zeile kommen.

„Der Niagarastrom“ erkundet unser Gefühl zu wissen und doch nicht zu wissen – „wir / wissen, ja wir / wissen“. Beachte, wie Kay Ryan die Zeilen bricht, um ein Gefühl des Zögerns zu erzeugen – der Geist beim Versuch nachzudenken, danach tastend zu verstehen. Dann kommt der Trumpf: „ja wir wissen, dies ist der Niagarastrom, aber es ist schwer zu erinnern, was das bedeutet.“ Das könnte nicht genauer sein – wir *wissen* wirklich, es ist schwer zu *erinnern*, was unser Wissen *bedeutet*: Es ist schwer, die Bedeutsamkeit des Todes im Geist zu wahren.

„Der Niagarastrom“ ist wunderbar gescheit hinsichtlich unserer Lebenslage. Kurz und knapp – ohne alles Belehren oder Moralisieren – stellt das Gedicht unsere existenzielle Lage ins Rampenlicht. Es ist ein Beispiel dafür, wie man reflektieren kann. Wir brauchen bloß diesen klaren Verstand, diesen Takt und Humor, diese Bereitschaft es nicht breitzutreten. Und wir müssen lernen, so wie Kay Ryan Allgemeinplätze zu vermeiden. Allgemeinplätze (buddhistische eingeschlossen) immunisieren uns genau *gegen* die Realität, die sie vorgeblich ausdrücken.

Was können wir also tun? Zunächst müssen wir uns in Achtsamkeit üben. Wir müssen einen Geist entwickeln, der lang genug im Erleben verweilen kann, um Veränderung zu *sehen*, Veränderung zu *fühlen*, wie sie tatsächlich geschieht. Wie Kay Ryans klarsichtige Einschätzung unserer Lage zeigt, denken wir uns Veränderung nicht als einen *Prozess*, sondern als Folge von Schnappschüssen: dies, dann das, dann jenes – wohingegen wir wirklich nur stete Veränderlichkeit haben. Es gibt keine *Dinge*, nur *Veränderung*.

Als erstes können wir darum lang genug beim direkten Erleben verweilen, um die Realität der Veränderlichkeit zu spüren und zu erkennen. Das bedeutet empfänglich, rezeptiv zu sein – wach für unsere körperlichen Empfindungen, den Geist und die Welt um uns herum zu sein – denn was wir bemerken, wenn wir wahrhaft empfänglich sind, ist Veränderung. Ob es die verspannte Schulter oder eine schlechte Laune, eine Taufe oder ein Imbiss sein mag – was immer es ist, es verändert sich.

Weiter müssen wir kultivieren, was John Keats, der englische Dichter der Romantik, *negative capability* (negatives Vermögen) nannte. Er beschrieb es als das „Vermögen, in Unsicherheiten, Geheimnissen, Zweifeln zu weilen, ohne reizbares Greifen nach Fakten oder Gründen“. ¹¹ Weil Leben Veränderung *ist*, aber nicht *Dinge*, die sich ändern, gibt es nichts, an dem wir festhalten können. Leben liegt jenseits unseres Vermögens es zu wissen. Oft genug können wir die Dinge nicht würdigen – wir fühlen uns gezwungen, an sie zu *denken*, eine Meinung dazu abzugeben, zurückzutreten und sie zu analysieren. Darum sollten wir üben rezeptiv zu sein, ohne „reizbares

Greifen nach Fakten oder Gründen“. Wie genau auch das Wort „reizbar“ zutrifft! Weil die Welt sich uns entzieht, versuchen wir gereizt sie zu fixieren, über sie zu theoretisieren und sie zu bezeichnen.

Schließlich könnten wir versuchen zu bemerken, wir sehr wir erwarten, dass die Dinge sich *nicht* ändern. Aus unserer gegenwärtigen Erfahrung können wir leicht ungerechtfertigte Verallgemeinerungen ziehen – wir extrapolieren manchmal wild drauflos aus dem heraus, was wir gerade empfinden. Wenn wir bedrückt sind, denken wir vielleicht, wir würden nie wieder glücklich sein; sind wir obenauf, dann glauben wir, die Welt aus den Angeln heben zu können. Wenn unser/e Geliebte/r uns verlässt, meinen wir, nun würden wir uns nie wieder verlieben. Wenn wir dann wieder verliebt sind, glauben wir, es sei Liebe in alle Ewigkeit.

Wie das Gedicht von Kay Ryan zeigt, verstehen wir nicht wirklich, was Veränderung ist – „wir wissen, dies ist der Niagarastrom, aber es ist schwer zu erinnern, was das bedeutet.“ Wenn wir an einem sonnigen Tag die Urlaubssachen packen, vergessen wir vielleicht den Regenmantel. Wir vergessen, dass die Dinge sich ändern, und oft überrascht es uns – schmerzlich oder beglückend –, wenn sie es tun.

Schau also, ob du negatives Vermögen kultivieren kannst oder auch das, was Wordsworth „weiser Müßiggang“ nannte. Eine einfache Weise dies zu tun, ist Zeiten des Nichtstuns einzufügen. Vielleicht auf einem Stuhl sitzend mit einer Tasse Tee – keine Musik, kein Buch, kein Telefon – und nichts tun. Widerstehe dem Drang aufzustehen und etwas zu machen. Schau, ob du in dieser Woche wenigstens zweimal fünfzehn Minuten lang nichts tun kannst. Achte auch darauf, wenn du dann deinen Alltagsbeschäftigungen nachgehst, ob du es bemerken kannst, wenn Veränderung eine Überraschung ist. Wir erwarten, dass die Dinge sich *nicht* ändern. Achte also darauf, ob deine Geistesverfassungen (glücklich, matt, ärgerlich, gestresst ...) damit zu tun haben, dass du erfreut oder unmutig über die Tatsache bist, dass Dinge sich *ändern*.

Woche 2

Das maṇḍala der Integration

Das maṇḍala

Nun ja, Integration ist der Reisebeginn, doch sie ist *nicht nur* der Beginn. Sie ist nicht nur ein Vorort, durch den wir ins offene Feld positiver Emotionen oder ins Gebirge spiritueller Wiedergeburt fahren. Wir müssen die Integration auf dem ganzen Weg mitnehmen.

Die Reise ist ein Bild für das spirituelle Leben, das *maṇḍala* ist ein anderes. Der Unterschied liegt darin, dass das Mandala ein Muster ist, in dem alles um einen Mittelpunkt, einen Brennpunkt herum angeordnet ist. Vielleicht hast du schon Filme mit tibetischen Mönchen bei der Anfertigung von Sand-Mandalas gesehen; vielleicht sind dir auch Mandalas in den Schriften von C.G. Jung begegnet. Was ich aber hier im Sinn habe, ist eine andere Art, spirituelles Leben zu betrachten: Anstatt es uns als eine Straße zu denken, die irgendwohin führt, nehmen wir es als eine Weise, unser Leben um das herum anzuordnen, was wir am wertvollsten finden.

Hinsichtlich einer Reise kann ich davon sprechen aufzubrechen, Hindernisse zu überwinden, voranzukommen und so weiter. Bei einem Mandala muss ich davon sprechen, ein harmonisches Ganzes zu kultivieren. Nichts in einem Mandala führt weiter zu etwas anderem – es gibt hier keine Hierarchie, abgesehen von dem zentralen, vereinigenden Brennpunkt. Die Metapher des Mandalas ist in erster Linie ästhetisch: Integration, positive Emotion, spirituelle Empfänglichkeit, Tod und Wiedergeburt sind allesamt in ein gefälliges Muster geordnet. Sie erhalten alle gleiches Gewicht und bilden *miteinander* den Sinn des Lebens.

Das bedeutet natürlich, dass wir alle Abschnitte *zur selben Zeit* üben müssen. Alles ist jederzeit gegenwärtig: mein inneres Leben (denken, fühlen, imaginieren), andere Menschen (kommunizieren, helfen, zuhören) und die die mich umgebende Welt (handeln, arbeiten, antworten). Meine Aufgabe ist, *an alledem zu arbeiten*. Ich kann nicht damit anfangen, selbst tiefer zu werden und dann, wenn ich etwas integrierter bin, fortfahren meine Beziehungen mit anderen und der Welt um mich herum zu vertiefen. So funktioniert es nie.

Ich sagte zwar, dass die Reise mit Integration beginnt, doch genau so wahr ist es zu sagen, dass sie mit Weisheit (groß geschrieben) beginnt. Sie beginnt, wenn Siddhārtha *wirklich sieht*: Alter, Krankheit und Tod. Würden wir Alter, Krankheit und Tod so sehen, wie Siddhārtha sie sah, also als ganze Menschen, dann wären wir schon *da*, im Palast der Weisheit. Wir dürfen darum das Bild der Reise nicht wörtlich nehmen – so als würden wir durch die sich wandelnde Szenerie des spirituellen Lebens reisen, selbst aber unverändert bleiben. Sogar die Idee, dass Erleuchtung am Ende einer sehr langen Reise eintritt, ist nicht wörtlich zu nehmen. Das Ziel (wenn wir überhaupt so darüber denken wollen) ist gleichermaßen unvorstellbar weit entfernt und zugleich unmittelbar hier.

Die eine Metapher „korrigiert“ die der anderen Metapher eigenen Gefahren. Das Mandala korrigiert eine Fehldeutung der Reise, die *übermäßig zukunftsbezogen* und darum einseitig getrieben und eigenwillig ist („Alles wird wunderbar sein, wenn ich erst einmal vorangekommen bin“). Die Reise korrigiert die Deutung des Mandalas als *übermäßig gegenwartsbezogen* – was nahelegt, dass wir uns gar nicht bemühen müssten, sondern nur „in diesem Moment“ sein müssten. Wir werden zwischen dem Bild der Reise und dem Bild des Mandalas wechseln müssen.

Gleichwohl, erst einmal kommt die Reise. Wir können nicht ernstlich daran denken, all die Elemente des spirituellen Lebens von Anfang an zu balancieren und zu harmonisieren. Zuerst einmal müssen wir unsere Kräfte in Bewegung setzen. Auch wenn es nur darum geht, das Schlafzimmer aufzuräumen: Bemühung ist primär. *Tun* und *Handeln* bedeutet, Fehler zu machen und sich zu irren: daran geht kein Weg vorbei. Wir müssen uns bemühen und aus dem lernen, was geschieht. Das Mandala erscheint erst, wenn wir schon unterwegs sind – wenn wir erst einmal jene unvermeidlichen Korrekturen an unserer Anstrengung, unserer Geschwindigkeit, unserem Verständnis, worin die Reise besteht, und unseren Voraussagen, wie lange sie dauern wird, machen mussten.

Ein/e Reisende/r

Das Ziel von Achtsamkeit ist integriert zu werden; das Ziel von Integration ist, *ein Mensch – ein/e Reisende/r – zu werden, der eine Reise macht*. Um weiterzureisen – tagein tagaus, Jahr um Jahr – müssen wir integriert sein.

Der Integrationsprozess beginnt damit anzuerkennen, dass es uns an Integration *mangelt*. Gewöhnlich sind wir ein Bündel mehrerer Menschen mit widerstreitenden Trieben, Begehren und Wünschen. Unser Leben ist nicht ein großes Streben nach Wahrheit, Schönheit und Liebe, sondern ein Beutezug nach dem anderen, ein Scharmützel nach dem anderen. Wir rennen in diese Richtung, dann in jene; jetzt sitzt diese Teilpersönlichkeit am Steuer, dann jene.

Wir neigen dazu, uns mit nur einem Teil von uns selbst oder mit einer Idee über uns zu identifizieren. Wir halten unsere Temperamentsausbrüche oder Panikattacken für bloß vorübergehende Abirrungen, nicht für *ich*, wie ich *wirklich* bin. Das „passiert mir einfach“. Wir glauben, nicht *ich* bin zu spät gekommen, sondern es gab eine „unvermeidliche Verspätung“. Nicht *ich* war wütend, sondern du hast mich wütend *gemacht*. Wir meinen, wir sind selbst ganz locker und entspannt, doch die Welt macht uns immer wieder Stress.

Integration bedeutet, volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das heißt, unsere Gewohnheit zu spät zu kommen zuzugeben (statt wieder einmal zu sagen, wie beschäftigt wir sind); zuzugeben, dass ich ungeduldig werde, statt dass du mich verrückt machst. Ein entscheidender Aspekt der Kultivierung eines tauglichen Geistes ist es, unser eigenes Leben in Besitz zu nehmen. Natürlich beeinflussen andere Menschen uns, die Welt wirkt auf uns ein, Züge sind verspätet, doch wie wir uns gegenüber schwierigen Menschen, einer komplexen Welt und verspäteten Zügen verhalten, hängt von uns ab. Das ist *unsere* Verantwortung; und je mehr wir diese Verantwortung annehmen, desto mehr besitzen wir unser Leben.

Ohne Integration werden wir von Instinkt und Laune getrieben sein. Es wird keine Stetigkeit, keinen inneren Zusammenhang geben – wir werden von unseren unbewussten Konditionierungen weiter geblasen. Ohne Integration werden wir keine echte Richtung im Leben haben, sondern bloß widerstreitende Alternativen. Wenn wir bloß unseren Marotten, Einfällen und Reaktionen folgen, werden wir für Konsum-Manipulation zugänglich sein. Der moderne

Markt beutet unseren Mangel an innerer Schubkraft aus. Er weiß, dass wir kaum Besitzer unseres eigenen Bewusstseins sind. Zumindest seit Ende des Zweiten Weltkrieges wurden wir systematisch darauf abgerichtet, unsere Besitztümer immer wieder zu erneuern und mehr Dinge zu begehren. Das ging anfangs mit einer aktiven Aushöhlung der Werte von Genügsamkeit und bescheidener Lebenshaltung ein, die die Menschen während des Krieges gelernt hatten.¹²

Integriert sein bedeutet, ein stärkeres Gefühl von *Handlungsfähigkeit* (*agency*) in der Welt zu haben – das Gefühl, dass das, was wir tun, sagen oder denken, auf die Welt um uns herum und auf unsere eigene Zukunft wirkt. Es ist ein Wählen eigener Verantwortlichkeit für unser Leben und die Art, wie wir es leben, und dagegen, eine Konsummarionette zu sein. Es bedeutet, *ein/e* Reisende/r auf *einer* Reise zu sein.

Der zentrale Fokus

Integration ist nur möglich, wenn wir etwas haben, um das *herum* sie geschehen kann, einen einigenden roten Faden, der unser Leben durchzieht. Je deutlicher unser Fokus ist, desto integrierter können wir werden.

Ohne diesen zentralen Fokus gibt es ein Gefühl der Unstetigkeit, etwas, das ich auch ein unbehagliches Gefühl des *Mürbeseins* nenne – dieses Gefühl, dass wir zwar eine Menge tun, es aber auf nichts Echtes hinausläuft. Wir benötigen ein einziges, gestaltendes Prinzip, um das herum wir uns zu integrieren beginnen. Ich meine „einzig“ nicht im engen Sinn – nicht wie in den Boden gerammter Pfahl, sondern eher ein Behälter, der so groß ist, dass er all unsere Kräfte halten kann. Dieses „gestaltende oder organisierende Prinzip“ ist nichts, das wir festschreiben können; es ist keine Idee oder Theorie und auch kein Glaube (nicht einmal ein „buddhistischer“ Glaube); es ist eher wir ein Spüren (*felt-sense*) sich entfaltenden Sinns und Zwecks.

Oft aber haben wir keine tiefere Strömung, die uns eint und vorwärts trägt. Entweder treiben wir mit allem, das uns widerfährt – ein neuer Job, eine neue Stadt, eine neue Liebesbeziehung – ohne innezuhalten und uns zu fragen, ob der neue Job mit unseren Werten übereinstimmt, ob Umziehen wirklich eine gute Idee ist oder ob wir nicht besser eine Weile lang allein bleiben sollten. Vielleicht halten wir unsere Optionen auch stets offen und verpflichten uns nie wirklich zu etwas.

Wenn es uns an einem vereinigenden Prinzip mangelt, werden wir nicht in der Lage sein uns selbst zu verstehen und auch nicht von anderen verstanden werden. Manche haben diverse „Fimmel“ – Modellbau, Surfing, Amateurtheater –, die eine Weile lang hell leuchten, dann aber ausgehen und einen halbfertigen Feuerdrachen unter dem Bett, ein Surfbrett in der Garage und ein Buch über Stanislawski im Regal zurücklassen. Da gibt es dieses Gefühl, sich nicht ganz auf irgendetwas ausrichten zu können, den Mangel an etwas, das uns eins sein lässt und Sinn in unseren miteinander streitenden Wünschen stiftet. Zumindest war das meine Erfahrung. Ich wusste nicht, was ich wirklich wollte, und so probierte ich immer wieder verschiedene Versionen von mir aus. Wenn Freunde mir rieten „Sei einfach du selbst“, wollte ich darauf antworten: „Welches meiner Selbste meinst du gerade?“

Ohne ein einigendes Prinzip werden wir unfähig sein, tief ins Leben einzudringen. Das *maṇḍala* ist also nicht bloß ein Muster, sondern ein um eine zentrale Achse geordnetes Muster. Dieser Hauptfokus ist, was uns am wichtigsten ist. Er bestimmt die Grenze, wie harmonisch, vielgestaltig und prachtvoll unser Mandala sein kann.

Das zerbrochene maṇḍala

Wir können uns unser Leben als ein persönliches Mandala denken, in dem alle Elemente unserer Erfahrungen um einen Brennpunkt angeordnet sind. Wir können uns einige konzentrische Ringe ausmalen, in denen das, was uns am wichtigsten ist, im Zentrum, und das, was am wenigsten wichtig ist, am Rand liegt. Mit der Zeit verändert sich das Muster: Was einstmal wichtig war, ist nicht länger bedeutsam, während andere Prioritäten aufkommen. Einige Dinge bewegen sich an die Nabe, andere sammeln sich um die Achse.

Oft geht es uns so, dass wir erst dann nach einem tieferen Sinn suchen, wenn dieses persönliche Mandala zerbricht. Vielleicht hatten wir Geld ins Zentrum gestellt – ich denke hier an einen meiner Freunde. Er war ein gut verträglicher und gut aussehender Typ auf dem Weg zu einigem Reichtum, als er erstmals ins *London Buddhist Centre* kam. Er arbeitete im Börsenparkett einer Investmentbank. Manchmal ging er nach der Arbeit ins Theater, doch meist war er zu müde und zerstreut, um das Stück zu genießen. Er hatte genug Geld, aber keine Zeit es auszugeben. Er erzählte mir, dass etliche seiner Kollegen beabsichtigten, ihre ersten 5 Millionen zu verdienen und *dann* eine Pause einzulegen, zu tun, was sie wirklich wollten, der Familie mehr Zeit widmen und vielleicht einen Roman schreiben. So liebenswürdig und energiegeladen mein Freund war, besonders deutlich fiel auf, dass ihm Tiefe und Vorstellungsvermögen abgingen – als hätten die Begierde nach Reichtum und die langen Arbeitsstunden sein Empfindungsvermögen abgestumpft. Er begann zu meditieren und früh aufzustehen, bevor er zur Bank ging; und über den langen Tag des Geschäftemachens hinweg sah er den Frieden und Reichtum, an den er in der Meditation gerührt hatte, langsam wieder versickern. Und genau da begann das Mandala mit dem Geld im Zentrum zu zerbrechen.

Wenn das Zentrum nicht mehr hält, fangen wir an, die tieferen Fragen über die Lebensprioritäten zu stellen. Vielleicht haben wir, wie ein anderer meiner Freunde, unsere Frau in den Mittelpunkt des Mandalas gestellt, doch als wir eines Tages früher von der Arbeit nach Hause kommen, finden wir sie mit einem anderen Mann im Bett. Vielleicht ist auch unsere Tochter im Zentrum, und dann verabschieden wir sie zur Uni. Eine Künstlerin stellt vielleicht „Kunst“ ins Zentrum ihres Mandalas und bemerkt nun, dass sie außer Mode gerät. Wir könnten auch „revolutionäre Politik“ im Brennpunkt haben, bis wir unser Vertrauen auf revolutionäre Politik verlieren.

Siddhārtha hatte vermutlich Vergnügen im Zentrum *seines* Mandalas – „ich und mein wunderbares Leben, meine liebliche Frau und meine großartige Zukunft.“ Doch das Zentrum konnte nicht standhalten. In die Stadt hinaus zu gehen und die Tatsachen des Lebens zu *sehen*, machte ihm das klar. Sein Leben war um eine zentrale Säule herum aufgebaut, die das Dach nicht zu tragen vermochte.

Das despotische maṇḍala

Was wir ins Zentrum unseres Mandalas stellen ist das, dem unser Leben *dient*. Manche stellen „Karriere“ ins Zentrum. Vielleicht finden sie Arbeitszufriedenheit und Prestige, doch ein übermäßiger Fokus auf die Karriere lässt oft nicht genug Zeit oder emotionale Energie für Beziehungen, Familie und Freundschaft übrig. Ich bin Menschen begegnet, die an diesem „stahlharten Hochgefühl“ des Erfolgs mit seiner Selbstgefälligkeit und Isolation litten. Sie gleichen ihre harte Arbeit damit aus, dass sie auch hart spielen (sie haben keine Zeit zu entspannen), und so ziehen sie durch die Clubs, missbrauchen Drogen und springen von einem Bett ins nächste.

Vielleicht haben wir Erfolg ins Zentrum unseres Mandalas gestellt – Beförderung oder Ruhm. Doch je mehr Erfolg wir haben, desto mehr Erfolg wollen wir. Wir erfahren das Gesetz vom abnehmenden Ertrag: in die Auswahlliste für den Goethepreis der Stadt Frankfurt aufgenommen zu werden, befriedigt uns nicht mehr. Wenn wir Erfolg ins Zentrum unseres Lebens stellen, enden wir mit Gefühlen eines grimmigen Anspruchs oder saurer Trauben. Das Zentrum des Mandalas ist *despotisch* geworden. Das wohl offensichtlichste Beispiel dafür ist, wenn Kokain, Alkohol oder Spielen im Zentrum unseres Lebens stehen. Das despotische Mandala ist das süchtige Mandala. Wir sind Sklaven dessen, was uns verletzt.

Das chaotische maṇḍala

Unser Mandala kann zerbrochen oder despotisch sein oder sich in Chaos auflösen. Wir setzen eine Sache nach der anderen oder eine Person nach der anderen ins Zentrum, oder wir haben gar kein Zentrum, keinen bestimmenden Fokus – wir schwanken und lassen uns treiben. Unser Leben irrlichtert. Wir haben das schreckliche Gefühl, dass das Leben gar nichts bringt.

Das unreife maṇḍala

Vielleicht haben wir ein spirituelles Ideal im Zentrum unseres Mandalas, doch wir verstehen dieses Ideal nicht tief genug – wir haben ein Problem mit unserer eigenen Persönlichkeit, oder es ist mehr eine *Idee* als ein *Ideal* (vielleicht eines, das wir anderen um die Ohren zu schlagen versucht sind). Vielleicht lernen wir noch, wie wir uns auf fruchtbare, nachhaltige Weise bemühen können? Vielleicht lernen wir erst noch, worin die Reise eigentlich besteht?

In allen diesen Szenarios kann das Mandala nicht die Komplexität und die Tiefen unseres Lebens stützen. Schließlich sind wir doch unendlich viel mehr als die Namen, die wir uns geben. Keine der Rollen, die wir annehmen – Flegel, Schneider, Soldatin, Ärztin – ist groß genug für uns. Um voll integriert zu werden, brauchen wir eine Art von selbst-transzendierendem Sinn im Zentrum unseres Lebens, einen Sinn, der das Geheimnis und die schiere Unheimlichkeit des Lebens umgreifen kann.

Dieses „transzendente Zentrum“ kann nicht einfach eine Idee – auch nicht eine schöne, inspirierende Idee – sein. Es muss eine gelebte Wirklichkeit sein, etwas, mit dem wir wirklich in Verbindung sind. Nennen wir es die vierte Ausfahrt oder Erfahrung (der wandernde heilige Mann, den Siddhārtha sah) – eine Vision, die das Leben in sich birgt, die in seine Textur eingewebt ist, ein transzendierender Sinn und Zweck. Die vierte Ausfahrt heißt nicht, dass man wortwörtlich einen heiligen Mann (eine bestimmte religiöse Gestalt in einem bestimmten kulturellen/historischen Moment) sieht – es ist eine Vision menschlichen Potenzials, die plötzliche, überwältigende Vision einer Eichel von einer Eiche.

Horizontale und vertikale Integration

Integration ist mit unserem Sinn für Moral verbunden. *Was wir tun, hat eine Wirkung* – das müssen wir ganz verstehen. Es wirkt auf unser eigenes, sich entfaltendes Gewahrsein wie auch auf das sich entfaltende Gewahrsein anderer Menschen ein, und es wirkt auf die Welt. Integration ist das Gegenteil eines „Leck mich“-Moments, in dem wir es zulassen uns gehen zu lassen, noch einen Drink zu bestellen oder eine Affäre mit dem Mann der Nachbarin anzufangen.

Horizontale Integration

Sich „horizontal“ zu integrieren heißt, sich selbst ins Auge zu sehen: Stärken und Schwächen, Hochs und Tiefs, gute und schlechte Gewohnheiten. Wenn wir uns horizontal integrieren,

werden wir zunehmend zu einer Person – ob wir zuhause sind, mit Freunden ausgehen oder einen Toast ausbringen. Wir sind jemand, dem man vertrauen kann und wir halten unser Wort. Wir tragen keine öffentliche Maske über verheimlichten Lastern; wir sagen nicht dies und tun dann etwas anderes.

Eines solcher bewusster, *verantwortlicher* Mensch zu werden bildet den ersten großen Abschnitt der Reise. Obwohl wir nicht darauf warten können, erst vollständige Integration zu erreichen, bevor wir zu den anderen Abschnitten des Pfades weitergehen, und obwohl wir in allen Bereichen des Mandalas zugleich arbeiten, können wir doch die späteren Abschnitte der Reise nicht abschließen, solange diese früheren nicht vollständig sind. Wir müssen immer wieder zur Integration zurückkommen.

Vertikale Integration

Manchmal aber scheint etwas *mehr* auf. Wir sind nicht bloß so, wie wir uns schon kennen – unser alltäglicher Geist mit seinen wiederkehrenden Gewohnheiten und zwischenmenschlichen Interaktionen. Es gibt mehr. Wir sind nicht nur unser Geschlecht, unsere Persönlichkeit, unsere Psyche und unsere Schrulligkeit. Es gibt mehr. Wir können diese „vertikale Dimension“ in Träumen erfahren, wir ahnen sie in ästhetischen Erlebnissen; in der Meditation können wir uns in sie vertiefen.

In uns gibt es einen Ozean mit unergündlichen Tiefen und überpersönlichen Höhen. Je integrierter wir werden, desto mehr können diese Höhen und Tiefen durchbrechen. Wie der Engel der Verkündigungsbilder der Renaissance rütteln diese „Einbrüche“ unser gut eingerichtetes „Ich-bin“-Haus auf. Jedes Mal, wenn das Vertikale in unser Alltagsbewusstsein einbricht, wird eine weitere Stufe der Integration geschaffen.

Jemand, der zu Veranstaltungen im London Buddhist Centre kommt, erzählte mir kürzlich von einem Traum, in dem er mit einer Frau sexuell verkehrte, der plötzlich ein Penis wuchs. Er wachte schockiert auf. Er fürchtete, das bedeute, unbewusst sei er wohl schwul und so weiter, während es mir als ein klassischer, archetypischer Traum vorkam: ein Traum von tieferer Integration. Am Freiwerden von Energien können wir erkennen, ob es die vertikale Dimension ist, die durch das gewohnte Bewusstsein gestoßen ist – wir fühlen uns plötzlich in eine neue Welt getragen. Eine meiner frühesten Erfahrungen der „vertikalen Dimension“ (wie ich sie ziemlich schwerfällig nenne) hatte ich, als ich vor einem Stillleben von Cézanne stand. Es war eine Erfahrung von Ehrfurcht – eine Weile lang schien ich in einer wortlosen Welt sich entfaltender Bedeutung zu leben.

Die vertikale Dimension kann zu jeder Zeit durchbrechen. Tatsächlich sind es oft Schimmer der mythischen Tiefen oder überpersönlichen Höhen, die Menschen überhaupt erst zu der Reise veranlassen. Doch natürlich ist es nicht ganz so einfach. Manche scheinen starke vertikale Erfahrungen zu machen, obwohl sie horizontal noch nicht sehr integriert sind. Sie haben anscheinend – zumal durch Meditation – Zugang zum Vertikalen, und doch bleiben sie weiter ziemlich eng und unintegriert. Irgendwann wird diese Unausgeglichenheit zum Problem werden: Wie ein Turm ohne hinreichend tiefes Fundament werden sie schließlich unsicher dastehen.

Im Gegensatz dazu kenne ich Menschen, die im horizontalen Sinn integriert sind – sie sind wunderbare Beispiele von Reife – und doch scheinen sie kaum etwas vom aufstörenden Vertikalen zu erfahren. Geschieht es bei ihnen vielleicht auf stillere Weise, ohne dass sie es merken? Viele erleben das „aufstörend Vertikale“ eher früh auf der Reise. Es könnte durchaus

sein, dass dieses Erleben von Ungestüm mit einem Mangel an horizontaler Integration zu tun hat. Was der Grund auch sein mag, wir achten darauf, dass die vertikale Dimension mit der horizontalen integriert wird – und vermeiden gleichermaßen tief aber eng wie auch weit aber flach zu sein.

Das Ziel des Lebens ist nicht, ein liberaler Steuerzahler zu sein (so wertvoll das ist), sondern sich für das Wunder der Dinge zu öffnen. Offenheit erfordert Respekt für die Grenzen des Verstandes. Rationalität ist durchaus wesentlich, aber sie kann nicht die ganze Welt umfassen. Wir müssen Verstand und Vernunft in horizontaler Integration weiter entwickeln – jemand, mit dem man nicht vernünftig reden kann, ist für sich selbst und andere gefährlich –, doch vor Vernunftgläubigkeit müssen wir uns ebenfalls hüten. Rationalismus ist eine Abart von Konventionalismus: eine Abwehr tieferer Bedeutung.

Leben als Mythos

Bevor wir die Integration praktischer betrachten werden, möchte ich noch einmal kurz zum zentralen Fokus zurückkommen. Ich sagte schon, er sei keine Vorstellung, kein Grund und kein Glaube, sondern ein „Spüren (*felt-sense*) sich entfaltenden Sinns und Zwecks“. Eine andere Weise darüber zu denken ist im Sinne einer *Gestalt* – womit hier ein organisches Ganzes gemeint ist, das als mehr als die Summe seiner Teile wahrgenommen wird. Wir können sie nicht exakt bestimmen oder auch nur benennen, doch wir *können* uns als mehr oder weniger gleichgerichtet damit empfinden.

Es ist, als sei das Zentrum des Mandalas wie ein Laserstrahl. Das Licht eines Lasers ist zu kohärent, als dass menschliche Augen es wahrnehmen könnten. Man kann es nur sehen, wenn es auf etwas fällt und das Licht streut. Analog hierzu können wir es manchmal so empfinden, als würden die „Streuungen“ unseres Lebens – unsere Arbeit und unsere Freunde und sogar die Kleidung, die wir tragen, und die Filme, die wir ansehen – irgendeinen größeren, in sich zusammenhängenderen Sinn und Zweck nahelegen.

Mein Freund Jnanavaca war sechs Jahre alt, als er sich einen Zauberkasten zu Weihnachten wünschte. Er wollte ein Magier sein. Er stammt aus einer hinduistischen Familie, die erst vor kurzem nach Großbritannien eingewandert war und in der Weihnachten nicht gefeiert wurde. Doch in jenem Jahr brachte der Weihnachtsmann eine bunt eingepackte Kiste. Jnanavaca öffnete sie – und da war ein Zauberstab! Doch schon bald wurde ihm klar, dass daran gar nichts Magisches war; es war ein Kasten mit allen möglichen Tricks und Anleitungen, wie man sie ausüben sollte. Er wollte keine Tricks – er wollte Magie! In der Unterstufe brachte er seine Klassenkameraden dazu, ganz leise sein selbst erfundenes Wort „Yalsva“ zu singen, um es schneien zu lassen. Und es schneite! Viele Jahre später studierte er Physik. Aber er wurde erneut enttäuscht; er hatte die Geheimnisse des Universums erforschen wollen, bekam aber eineinhalb Tage Zeit, die spezielle Relativitätstheorie zu studieren, um sich für die Examensfragen schlau zu machen. Er entdeckte Buddhismus und dadurch wurde sein Wunsch, ein Magier zu sein, erfüllt – nicht mit Tricks oder billiger Zauberei, sondern in einer direkten Erkundung der Realität, einer Erkundung, bei der die Physik ihm sichtlich nicht helfen konnte. Kürzlich besuchte er den großen Hadronen-Speicherring im CERN – ein Kinder-Zauberkasten, „Yalsva“, Teilchenphysik, Meditation und Buddhismus: alles „Streuungen“ eines unergründlichen, sich entfaltenden Spürens von Sinn und Zweck.

Stützen der Integration

Integration ist kein Gedanke, keine Idee oder Theorie, sie ist ein Gespür. Das erste Kennzeichen dieses „Gespürs“ ist ein zunehmendes Erleben von Ganzheit, Vereinigung und Harmonie. Psychologen nennen dies „Flow“. Wir erleben Flow, wenn wir anstrengungslos in etwas Positives vertieft sind – beim Sport, wenn wir vor einer Gruppe reden, beim Malen eines Bildes oder im tiefen Gespräch mit Freunden. Einige Schlüsselmerkmale gehören dazu:

- die Aufgabe ist fordernd und bedarf einigen Könnens;
- wir sind gesammelt;
- wir haben klare Ziele;
- wir erhalten eine unmittelbare Rückmeldung;
- wir haben ein Gefühl innigen, unangestregten Beteiligtseins;
- es gibt ein Gefühl der Kontrolle;
- unser Ich-Sinn scheint sich zu verflüchtigen;
- die Zeit scheint anzuhalten.

Interessanterweise gibt es im Flow keine positive Emotion. Wenn wir in etwas hinein fließen, müssen wir nicht zurücktreten und prüfen, wie wir uns dabei fühlen. Abwesenheit von Emotion und Abwesenheit von Selbst-Bewusstsein sind zentral im Flow.¹³ Wir sollten dieses Flow-Erleben nähren und fördern – zuhause, bei der Arbeit und überall zwischendurch.

Gute Bedingungen

Das bedeutet, einen Lebenskontext zu schaffen, der die Integration stützt. Wir müssen uns selbst fragen: „Fördern die Umstände meines Lebens Integration?“ Viele Menschen stecken in einer Arbeit fest, die sie nie hatten tun wollen, oder sie sind in unglücklichen Ehebeziehungen gefangen. Viele leben auf eine Weise, in der es keinen tieferen Sinn gibt. Es gibt da natürlich die ganze Klein-Klein-Komplexität modernen Lebens mit all ihrem Tempo und Stress. Wenn wir es aber ernst meinen mit der Reise, müssen wir die Bedingungen unsers Lebens anschauen und prüfen, ob sie unsere Bemühungen, integrierter zu werden, stützen.

Aus Erfahrung lernen

Wir müssen ausloten, was für eine Art von Lebewesen wir sind. Genauso wie wir eine körperliche Gestalt haben (dick, dünn oder mittel und so weiter), haben wir auch eine psychische Gestalt. Und so wie wir unsere Körpergestalt ändern können – abnehmen, die Haare färben –, können wir auch Änderungen an unserer psychischen Gestalt vornehmen, doch wir können sie nicht grundlegend ändern. Das ist so, weil ein Großteil unserer „psychischen Konstitution“ genetischer Natur ist. Unser genetisches Erbe schließt Dinge ein wie Gestik, Ausdrucksweise, Sensibilität und sogar Glaubensüberzeugungen und Einstellungen. Eines der Ergebnisse der modernen Psychologie ist viel genauere Kenntnis genetischer Einflüsse. Martin Seligman, Autor und Forscher im Feld der positiven Psychologie, sagt: „Ungefähr 50% fast jeden Persönlichkeitszuges erweist sich als rückführbar auf genetische Vererbung.“ Er fährt fort und sagt, dass „hohe Erblichkeit nicht determiniert, wie unveränderlich der Persönlichkeitszug ist“ – manche geerbte Dispositionen wie sexuelle Orientierung ändern sich nicht sehr, während andere sich gewaltig verändern können.¹⁴

Daraus folgt für die Reise eine ganze Menge. Beispielsweise wird klar, warum eine positive Beziehung zu unseren Eltern so wichtig ist: Schlecht mit *ihnen* auszukommen, bedeutet schlecht mit *uns selbst* auszukommen. Wie ich immer wieder bei Menschen bemerke, die buddhistisch üben, verbessern sie manchmal nach Jahren der Trennung ihre Beziehung mit den Eltern. Integration schließt also ein, mit unseren Eltern ins Reine zu kommen und Dankbarkeit ihnen gegenüber zu empfinden – andernfalls werden wir dazu neigen, jene Seiten von uns selbst zu verleugnen, die uns an sie erinnern.

Unser genetisches Erbe wirft Fragen dazu auf, was wir ändern können und was nicht. Optimismus und Pessimismus beispielsweise sind genetisch gegeben. Manche Menschen werden natürlicherweise eine optimistische Haltung zum Leben (und darum zur Reise) haben und manche werden eine pessimistische Einstellung zum Leben (und somit zur Reise) haben. Optimisten denken, dass schlechte Ereignisse ungewöhnlich und vorübergehend, gute aber typisch und beständig sind. Pessimisten glauben, schlechte Dinge seien typisch und beständig, gute hingegen ungewöhnlich und vorübergehend.

Das alles nimmt man mit auf die Reise. Obwohl Optimisten selbstgefällig sein können – sie können törichte Risiken eingehen und empfinden nicht immer viel Ansporn etwas zu ändern –, ist Pessimismus praktisch gesehen fast nie hilfreich, sondern eher kontraproduktiv. Wie die Tatsachen des Lebens auch sein mögen, müssen wir eine optimistischere Sicht entwickeln. Pessimismus ist veränderbar (dass er genetisch angelegt ist, bedeutet nicht, dass man ihn nicht ändern kann), doch ein pessimistischer Mensch wird lernen müssen, wie er negative Interpretationen zugeben und in Frage stellen kann: „Ist das, was ich gerade zu mir selbst sage, wirklich wahr?“ „Gibt es eine weniger destruktive Weise, hierüber nachzudenken?“¹⁵

Andere Aspekte unsers genetischen Erbes sind schwer, vielleicht gar nicht veränderbar, beispielsweise sexuelle Präferenzen. Integration impliziert darum, ein objektiveres Gefühl für unsere psychische Konstitution zu kultivieren – Pessimist oder Optimist, extravertiert oder introvertiert – und zu entdecken, welche Bedingungen uns zu gedeihen helfen. Wir müssen herausfinden, *wer* wir sind und *wie* wir leben können.

Zusammen sein

Um integriert zu werden, müssen wir unsere Kommunikation vertiefen. Um uns selbst zu kennen, ist es nötig, dass andere uns kennen – andernfalls werden wir versuchen, *mit* unserem Mangel an Integration an eben diesem Mangel zu arbeiten. Dann verknoten wir uns.

Während der ersten Abschnitte der Reise sind wir definitionsgemäß unintegriert oder wenigstens nicht ganz integriert. Das heißt, wir haben blinde Flecken. Weil blinde Flecken unvermeidlich sind, brauchen wir vertrauenswürdige Freunde, die uns helfen können, sie zu sehen. Wir brauchen Freunde, die gewillt sind, das Kind beim Namen zu nennen. Natürlich ist es wichtig, dass sie das einfühlsam und auf intelligente Weise tun, doch ohne Rückmeldung von anderen werden wir nicht fähig sein zu wachsen.

Auch eine Riesenmenge Meditation kann das nicht leisten. Manche Leute scheinen fähig, innerhalb der unvermeidlichen Täuschungen und Tabuzonen, die zu Nicht-Integration gehören, zu meditieren. Das ist es teilweise, was ich mit „tief, aber eng“ meine. Das kann ziemlich ungesund und verdreht sein, ja sogar kultartig. Meditation ist, wie wir sehen werden, ein lebenswichtiger Aspekt des Pfades, aber sie ist nicht die ganze Reise.

Bis jemand unsere Bestrebungen und unsere Kämpfe kennt, werden auch *wir* sie nicht kennen. Wir müssen mit unserer „psychischen Konstitution“ zurechtkommen, und eine wesentliche Weise dies zu tun ist mit Menschen zusammen zu sein, mit denen wir *wir selbst* sein dürfen. Oft lernen wir in unserer Beziehung mit anderen am meisten über uns selbst, und das schließt unsere Zusammenstöße mit ihnen ein. Wie oft müssen wir etwas vormachen: Wir tragen eine Maske der Seriosität oder befinden uns in Situationen, in denen wir nicht zugeben können, dass wir unglücklich, verwirrt, falsch, begeistert oder auch süchtig nach Pornographie sind. Um uns selbst zu verstehen, müssen wir von anderen verstanden werden.

Wir brauchen Freunde, die gewillt sind, uns hinsichtlich unserer selbstrechtfertigenden Geschichten in Frage zu stellen. Um einen Begriff aus der Literatur zu verwenden, sind wir „unzuverlässige Erzähler“. Viele der Ansichten, die wir über uns und andere haben, sind unbewusst voreingenommen. Wir neigen dazu, uns ins Recht und den anderen Menschen ins Unrecht zu setzen, und wir können plausible, ja geniale Gründe dafür beibringen. Selbst wenn wir über etwas Unverfängliches sprechen, drücken wir doch oft die Geschichte unseres Lebens aus. In der Tat sind wir manchmal am verräterischsten, wenn wir gar nichts zu verbergen versuchen – eine Menge scheinbar abstrakter Theorie ist in Wahrheit verkleidete Autobiografie. Um integriert zu werden, müssen wir darum eine Gemeinschaft von Freunden entwickeln, in der wir erforschen können, was „wir selbst sein“ eigentlich bedeutet.

Etwas, das ich sehr hilfreich fand, als ich zum London Buddhist Centre kam, war, dass ich schwul und *mehr* als schwul sein durfte. Ich hatte mein *Coming-out* schmerzlich und verwirrend gefunden. Ich hatte gehofft, wenn ich in die Schwulenszene hineinkäme, würde ich endlich dazugehören. Das war aber nicht so. Zugleich war ich es aber leid, meine Sexualität zu verstecken oder „zugeben“ zu müssen, dass ich schwul bin. Ich wollte bloß ich sein (was immer das sein mochte!)

Wir alle brauchen einen Kontext, in dem wir *wir selbst* sein können – in dem wir sagen können, dass wir von einer Frau geträumt haben, der ein Penis wuchs, wo wir über die Affäre unserer Frau mit dem Nachbarn oder die Bedeutsamkeit des Zauberkastens aus der Kindheit sprechen können. Dies bedeutet, dass wir uns, wo immer es möglich ist, mit Menschen, denen wir vertrauen können, umgeben müssen. Um zu gedeihen, brauchen wir eine Umgebung, in der wir gedeihen können.

Brauche ich eine Therapie?

Wenn es um Integration geht, kommt das Thema Therapie ganz natürlich auf. Schließlich gehört es zur Integration, dass wir Verantwortung für jene Schattenseiten von uns übernehmen – Aspekte, die wir gerne abtun, vermeiden, denen gegenüber wir lieber blind bleiben oder die wir auf andere projizieren. Während meiner College-Zeit hatte ich Counseling und auch später wieder, nicht lange, bevor ich ordiniert wurde. Ich fand es hilfreich und erhellend. Seither bin ich Menschen begegnet, die meinen, ich sollte einen Therapeuten aufsuchen. Die Knoten der Desintegration sind bei manchen Menschen so verschlungen, dass sie sehr geschickte Hände brauchen, die helfen sie zu lösen.

Zur selben Zeit war ich Zeuge, wie Menschen als Ergebnis von „Therapie“ noch selbstbezogener wurden. Ich konnte sehen, dass sie übermäßig bitter über ihre Vergangenheit wurden und allzu passiv, ihre Zukunft zu gestalten. Ich habe gesehen, wie Menschen „Therapie“ zu einer Art von Religion machten, die man nicht in Frage stellen darf. Und ich konnte auch sehen, wie sie als Schikanier-Taktik verwendet wird – sei es durch dilettantisches Psychologisieren oder indem man

sich anderen unter der Flagge aufdrängt, das man „authentisch“ sei. Manchmal fragte ich mich, ob wir am Ende nur dasselbe alte Leiden, nun aber viel überzeugendere Erklärungen dafür haben.

Ich vermag das nicht zu entscheiden: Manchmal und für manche Menschen scheint Therapie eine gute Sache zu sein und manchmal und für manche Leute nicht. Ich denke aber mittlerweile dass *alle*, die andere zur Introspektion ermuntern – ob mittels spiritueller Übungen oder mittels Psychotherapie – sich davor hüten sollten, unabsichtlich übermäßige Selbstbezogenheit zu propagieren.

Selbstbezogenheit ist das vorrangige Symptom von Depression. Als ich zuerst zum London Buddhist Centre kam, wurde großer Wert darauf gelegt, in Kontakt mit seinen Gefühlen zu sein. Man hatte das mehr oder weniger unbewusst von der umgebenden Kultur aufgenommen – viele Leute redeten darüber, mit ihrem inneren Kind in Kontakt zu kommen. Durchaus anfällig für Depression, wie ich nun einmal war, hatte ich die Neigung darüber zu grübeln, wie ich mich fühlte, schon stark entwickelt und mein Missverständnis des Buddhismus machte die Sache noch schlimmer: Ich dachte unablässig über mich selbst nach und das verschlimmerte meine trübe Stimmung. Was ich benötigte, war meine Gefühle *als Gefühle* (nicht Tatsachen) anzuerkennen und darauf hin zu wirken, Integration und positive Emotion zu nähren.

Trotz mehr als fünfzig Jahren umfangreicher Forschungsarbeiten über die Auswirkungen von Kindheitstraumata im Erwachsenenleben hat es sich als schwierig erwiesen, auch nur kleine Wirkungen von Kindheitsereignissen auf die erwachsene Persönlichkeit zu finden. Nicht nur das: Die meisten dieser Studien erwiesen sich als unangemessen, weil die Forscher ihre Befunde nicht mit den Wirkungen von Genen auf die erwachsene Persönlichkeit verknüpft hatten, die sich als stark auf das Erwachsenenleben einwirkend herausgestellt haben. Es scheint, dass wir letztlich unsere zerrüttete Gegenwart nicht unserer zerrütteten Vergangenheit anlasten können.¹⁶

Praxis: Gewährsein vertiefen

Es wird höchste Zeit, endlich detaillierter zu betrachten, wie wir „Integration-vertiefen“ wahr machen können. Für diese Woche schlage ich vor, dass wir üben nachhaltige Interessen zu fördern, Achtsamkeit zu vertiefen und unsere Lebensgeschichte zu erzählen.

Sich nachhaltig für etwas interessieren

Wir sollten uns ohne jeglichen Selbstvorwurf eingestehen, dass etwas, vielleicht sogar etwas Wertvolles, uns *nicht* interessiert – bei der Organisation einer Spendenaktion helfen, am Elternabend teilnehmen oder dieses Buch lesen. Manchmal finden die Menschen um uns herum, wir *sollten* interessiert sein und sie üben vielleicht sogar Druck aus, doch Interesse ist nichts, das wir einfach *herbei wollen* können. Natürlich bedeutet, etwas nicht tun zu wünschen, nicht auch, dass wir es nicht tun – wir entscheiden uns beispielsweise, trotzdem zum Elternabend zu gehen –, doch wir sollten wissen, dass wir nicht den Wunsch haben zu gehen.

Manchmal haben wir allerdings *keinerlei Ahnung*, was wir denn tun wollen. Wir haben bloß unsere Aufgabenliste. In solchen Momenten ist es am besten, drei Dinge zu tun, die wir gleich tun können, etwa (1) Wäsche in den Trockner legen, (2) Fahrkarte buchen, (3) Milch kaufen. Das wird uns ein gewisses Gefühl von „Meisterschaft“ vermitteln. Wenn wir diese drei Dinge getan haben, werden wir bemerken, dass wir Energie für komplexere Aufgaben haben. Wenn das nicht klappt, ist es am besten, *gar nichts zu tun*. Schalte alles ab und warte ab, bis eine tiefere Motivation aufkommt. Mache dann die erste Sache, die du tun *möchtest*. Das wird dir die Kraft für den Rest geben.

Wir sollten nicht nur (wenigstens uns selbst gegenüber) unseren Mangel an Interesse erkennen, sondern auch bemerken, worauf unser Interesse *wirklich gerichtet ist*. An irgendetwas sind wir immer interessiert, selbst wenn es etwas (oder jemand) ist, das wir nicht mögen. Achte also in dieser Woche darauf, ob du bemerken kannst *nicht* interessiert zu sein und ob du dir dann bewusster werden kannst, woran du interessiert *bist* – selbst wenn es vielleicht nicht gerade wertvoll erscheint.

Schule deine Interessen

Wir werden das, woran wir interessiert sind, selbst wenn dieses Interesse negativ ist. Wir können Interesse daran entwickeln, jemandem zu grollen oder über unsere Kindheit verbittert zu sein. Wir können Interesse an Shopping und Tratschen entwickeln. Wo unser Interesse hinget, dahin gehen *wir*. Das ist der Grund, warum es so wichtig ist zu erkennen, woran wir interessiert sind –, denn genau dieses Interesse erschafft unsere Zukunft. Und – ehrlich gesagt – viele unserer Interessen haben keine Zukunft! Jugendwahn wird uns in unseren mittleren Jahren nicht erhalten; billige Fernsehsendungen werden keine Zukunft intelligenter Lektüre bewirken; Verliebtsein ist nichts auf Dauer. Sinne also in dieser Woche darüber nach, was du tun solltest, um nachhaltige Interessen zu fördern. Welche Bedingungen sind hilfreich, dauerhafte Werte anstelle von Strohfeuern zu schaffen?

Sich einsetzen

Das bedeutet, dass wir uns Zeitverschwendung und Zerstreung abgewöhnen und uns bemühen, fruchtbare, nachhaltige Interessen zu kultivieren. Angesichts der Tatsache, dass die Massenmedien in jeden Bereich unseres Lebens eindringen, müssen wir realistisch sein, aber

kein Weg geht daran vorbei: Wir müssen uns den Junk abgewöhnen! Was Werbung, Nachrichten, soziale Medien, Onlinekäufe und so weiter angeht, gibt es niemanden, der dir hilft. Du musst selbst den Absprung vom süchtig machenden Kick machen, um schöpferische, nachhaltige Tätigkeiten an seine Stelle zu setzen.

Erlaube, dass andere helfen

Wie so oft, sollten wir auch hier andere Menschen einbeziehen. Oft sind es *andere*, die unsere tieferen Interessen entzünden – vielleicht die Physiklehrerin in der Schule oder ein Freund, der Tolstoi liest. Überlege also, was für eine Gesellschaft du suchst. Helfen dir die Menschen in deiner Umgebung, nachhaltige Interessen zu pflegen oder ziehen sie dich in irgendwelche Kurzzeit-Befriedigungen hinein? Vielleicht findest du eine Freundin, die Malerei liebt, und ihr besucht eine Ausstellung, oder du trainierst mit jemandem für den Marathon. Oft sind es die *Menschen*, die unser Interesse an der Reise wecken.

Gewahrsein vertiefen

An *prapañca* zu arbeiten heißt, uns allmählich die Dinge abzugewöhnen, die es gewöhnlich verschärfen. Wir müssen unser Leben vereinfachen und die prickelnde Überstimulierung der Bildschwemme und Informationsflut begrenzen.

Prapañca (achtloses, assoziatives Denken) ist wie ein Tintenfisch, der rastlos unterwegs ist und ständig nach Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft grapscht. Und der Geist ist stets *aktiv*; die Fangarme schlingen sich dauernd um die eine oder andere Sache. Darum trainieren wir nun den Tintenfisch. Das ist wahrlich ein RIESENJOB, denn zum einen ist der Tintenfisch größer als wir; zweitens kann man schlecht mit Tintenfischen diskutieren; drittens können wir die Saugnäpfe nicht einfach abziehen und dorthin stecken, wo wir sie haben wollen; viertens bewegt sich der Tintenfisch unablässig und wir können kaum mithalten; fünftens verstehen wir ihn ohnehin nicht ... und so weiter. Aber: den Tintenfisch-Geist zu trainieren ist *das* wesentliche Training.

Wir fangen damit an, diesen automatisch beurteilenden, kontrollierenden, grübelnden, phantasierenden Geist zu bemerken und dann heraus und in direktes Gewahrsein des Körpers einzutreten. Die Haltung, der innere Ton unserer Stimme, mit der wir den Geist bemerken, ist entscheidend. Es bringt gar nichts, wenn wir uns über den Tintenfisch-Geist ärgern. Es würde die Integration nur verlangsamen und *prapañca* verschärfen. An *prapañca* zu arbeiten verlangt eine gütige, neugierige, verzeihende Einstellung – eine Haltung, die bereit ist immer wieder zu beginnen.

Die Aufgabe ist hier zu bemerken, wie der Geist abwandert, und nun zu den direkten Empfindungen des Körpers zurückzukommen. Stelle sicher, dass es die direkten Empfindungen *sind*. Wir sind so mit Denken gesättigt, dass wir unterstellen, des Körpers bewusst zu sein heiße, über den Körper *nachzudenken*, ihn uns vorzustellen oder auszumalen. Wir versuchen aber, ihn zu fühlen. Selbst wenn wir nicht viel fühlen können, ist das in Ordnung; genau das ist die Übung. Gewahrsein des Körpers ist der Schlüssel, aus *prapañca* herauszutreten – es ist ja nicht unser Knie, dass sich Sorgen über morgen macht.

Der Geist, der eine *prapañca*-Runde nach der anderen dreht – und dabei oft unbewusst von tieferliegenden Gewohnheiten und Konditionierungen beeinflusst wird – bildet irgendwann eine *Ansicht*, eine provisorische Theorie aus, die anscheinend alles „erklärt“. Er rastet gewissermaßen ein, legt sich auf eine Geschichte fest, die überzeugend zeigt, warum das Mädchen damals nicht zurück getextet hat, weshalb wir unbedingt erfolgreich sein müssen, oder wie es kommt, dass

unser Leben den Abfluss hinunter rinnt. Wir langten bei einer hochgradig konstruierten, erklärenden Theorie an, durch die wir nun unser Erleben interpretieren. Diese „erklärenden Theorien“ sind die großen Geschichten unseres Lebens: Für mein Hemd bin ich zu sexy; macht kaputt, was euch kaputt macht; lass die Sch***typen nicht ...! Dabei passen wir unser Erleben in unsere Theorien über unser Erleben ein, und das verzerrt und beschränkt unser Leben.

Achte also diese Woche darauf, wie dein Geist anfängt auszuufern (*prapañca*) und schau, ob du die tieferliegenden Erklärungsmuster erkennen kannst, die du über dein Erleben legst. Es geht darum, dein Verhalten wahrzunehmen – in einer Besprechung defensiv werden, reizbar mit den Kindern umgehen, die Post gar nicht erst öffnen – und das *prapañca* zu bemerken, das damit einhergeht. Vielleicht kannst du auch die Ansicht oder die rechtfertigende Erklärung entdecken, die du dafür hast.



Achtsames Gehen

Kannst du einen Fußweg pro Tag – vielleicht den zur Bushaltestelle oder zum Zeitungskiosk – zu einem achtsamen Gang machen? Halte später in deinem Reisetagebuch fest, ob du es getan hast und notiere, wenn du Zeit dazu hast, was du dabei beobachtet hast.

Du versuchst beim achtsamen Gehen lediglich, dich in die körperlichen Empfindungen des Gehens einzustimmen – deine Füße, die Berührung der Kleidung auf der Haut – und dich dann, wenn dein Geist in *prapañca* abwandert, einen Moment lang zu fragen, welche Sichtweisen diesem *prapañca* zugrundeliegen. Dann wende dich gleich wieder deinem Fühlen auf dem Boden zu.

Erinnere dich daran, das *prapañca* nicht dein Fehler ist. Es ist deine Vergangenheit, die dich einholt: Du neigst dazu, Dinge zu denken, wie du sie schon früher gedacht hast. Die Aufgabe ist hier, das nicht auch zu deiner Zukunft zu machen. Jedes Mal, wenn du deinen Geist auf freundlich-intelligente Weise bemerkst, wirst du integrierter. Jedes Mal, wenn du mit dem, was da in deinem Geist geschieht, polarisierst, schaffst du weitere Desintegration.

- *Denke an einen Gang, den du täglich machst.* Wenn du deiner Tagesroutine einen speziellen „achtsamen Spaziergang“ hinzufügst, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass du es nicht durchhalten kannst. Wähle also einen Gang, den du schon machst und der zwischen zehn bis fünfzehn Minuten lang dauert.
- *Denke an mögliche Hindernisse.* Vielleicht hast du gar keine feste Routine, oder an Wochenenden ist deine Routine ganz anders. Oder fährst du gewöhnlich Rad?
- *Finde einen kreativen Weg, das zu lösen.* Plane einen Wochentagsgang zur Bushaltestelle und einen Wochenendgang in den Park ein. Widme die ersten zehn Minuten, deines Radwegs der Achtsamkeitsübung. Parke dein Auto etwas weiter von der Arbeitsstelle entfernt, oder steige früher als gewöhnlich aus dem Bus.
- *Überprüfe, wie es ging.* Schreibe irgendwann im Lauf des Tages auf, ob du dich an den achtsamen Gang erinnert hast und, falls ja, was dir aufgefallen ist.

Vielleicht willst du dir ein paar Erinnerungsanker überlegen, um dich an das achtsame Gehen zu erinnern – einen Weckruf des Telefons, ein Post-it auf der Kühlschrankschranktür ... Und da ich gerade das Telefon erwähne, benutze es bitte nicht während des achtsamen Spaziergangs: Höre dann auch keine Musik und lies keine Textnachrichten. Gehe einfach und bleibe so gut du kannst, bei

den Empfindungen deines Körpers. Finde heraus, ob du das achtsame Gehen auf eher unbeschwerter Weise tun kannst. Du trainierst nicht für die Olympiade! Wenn du es einmal vergisst, okay! Erinnerst du dich beim nächsten Mal daran?



Atemraum

Fahre in dieser Woche damit fort, dreimal täglich den Atemraum zu üben. Entscheide dich, wann die beste Zeit dafür ist, und notiere wie gewöhnlich, ob du es machen konntest oder nicht. Die Hauptsache dabei ist, dich an die drei Abschnitte zu erinnern:

1. Bewusstsein

Wie geht es mir gerade jetzt – Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen?“ Sobald du dein Befinden in Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen einteilst, hilfst du deinem Gehirn schon, damit zurechtzukommen.

2. Sammeln

Stimme dich in dein Atmen ein – und schau, ob du den ganzen Atem kommen und gehen spüren kannst.

3. Ausweiten

Weite dein Gewahrsein aus, so dass es deinen Atem und jegliche Empfindungen, die im Körper auftreten, einschließt. Schau, ob du sie empfinden kannst, wie sie sind, ohne zu versuchen sie zu analysieren oder zu ändern.

Finde dann heraus, wie weit du die Achtsamkeit, die du nun entwickelt hast, in deine nächste Tätigkeit hinübernehmen kannst.

Lebensgeschichten

Seit ich mit der buddhistischen Triratna-Gemeinschaft verbunden bin, habe ich schon mehrmals meine Lebensgeschichte erzählt. Als ich es zum ersten Mal tat, fiel mir auf, welche Erleichterung das war! Im Rahmen einer vertrauten Gruppe gleichgesinnter Menschen konnte ich endlich ganz zu mir stehen. Ich erinnere mich, dass ich mich entschied etwas zu sagen, das ich zuvor noch nie jemandem erzählt hatte – etwas, weswegen ich mich schämte. Und als ich sprach, merkte ich spürbar, wie ich integrierter wurde. Ich spürte eine Lösung von Energie, eine Lösung von Anspannung. Als Folge davon fühlte ich mich den anderen näher. Und kaum zu glauben! Die Welt ging nicht unter; niemand wies mich zurück. Die anderen schienen nicht einmal sonderlich schockiert. Natürlich kommen nicht nur unsere dunklen Geheimnisse ans Licht, wenn wir unsere Lebensgeschichte erzählen, sondern auch die Werte, die uns wichtig sind: Oft fühlen wir uns genötigt, unsere Hoffnungen zu verstecken aus Furcht, dass andere sich lustig machen oder uns nicht verstehen könnten.

Es ist aber nicht nur so, dass die eigene Lebensgeschichte zu *erzählen* hilfreich ist; anderen *zuzuhören*, wenn sie ihre erzählen, ist es genauso. Im besten Fall werden wir spüren, dass alle im selben Boot sitzen – ob sie nun im Finanzsektor arbeiten oder Taxi fahren, ob sie Mutter von drei Kindern oder allein erziehender Vater sind, ob sie schon seit Jahren oder erst seit ein paar Wochen auf der Reise sind – wir alle sind im selben Boot: Wir wollen Glück, aber *wir wissen nicht, wo Glück zu finden ist*, und deshalb leiden wir.

Ich konnte bemerken, dass sich meine Lebensgeschichte jedes Mal ändert. Meine Vergangenheit scheint sich zu ändern, indem ich mich ändere. Als ich meine Lebensgeschichte zum ersten Mal erzählte, sprach ich lang über meine unglückliche Kindheit, besonders über meine älteren Brüder, die mich schikanierten. Mit der Zeit war ich an dieser Geschichte immer weniger interessiert und weniger von ihrer Wahrheit überzeugt. Sie ist zwar nicht geradezu *unwahr*, doch nun kann ich eher auch andere Wahrheiten sehen.

Wenn wir hinsichtlich unseres Lebens ehrlich sind, werden wir Aspekte gewahr, die nicht zu unseren selbstgerechten Erzählungen passen – beispielsweise meine eigenen aggressiven Handlungen. Wir werden bewusster und sehen nun auch unseren Anteil am Geschehen klarer. Wir bemerken allmählich, dass unsere Geschichte schlicht das ist: eine *Geschichte*, die wir schon unser ganzes Leben lang immer wieder überarbeiten. Unser Bearbeiten (das in der Dunkelkammer unseres Geistes halbbewusst vor sich geht) ist ein Versuch, einen in sich stimmigen Ich-Sinn zu schaffen – und genau deshalb haften wir außerordentlich stark daran. Die Geschichte, die wir uns selbst erzählen, ist oft eine weitere erklärende Theorie. In meinem Fall bedeutete meine Opfergeschichte, dass ich stets in Hab-Acht-Stellung war, mich als Opfer zu fühlen, was mich dazu veranlasste, mein Erleben im Licht dieser Geschichte zu überinterpretieren – weitere Passivität zu züchten und Diskriminierung zu sehen, wo es keine gab.

Mit wachsendem Gewahrsein nehmen wir unsere Geschichten leichter; wir haften ihnen allmählich weniger an und sind von ihrer Richtigkeit weniger überzeugt. Ich bin inzwischen weniger sicher hinsichtlich der Geschichte meines Lebens: wer schlecht und wer gut war, wer recht und wer unrecht hatte. Ich bin an meiner Ich-bin-ein-schlimm-schikaniertes-Ich-Geschichte nicht mehr interessiert: Meine Aufmerksamkeit ist zu besseren Dingen übergegangen. Wo unser Interesse hinget, dorthin gehen wir. Wenn wir nicht an dem interessiert sind, was in unserem Leben gedeiht, werden wir vorwiegend mit dem beschäftigt sein, was es begrenzt. Wir versuchen nicht, die Vergangenheit zu leugnen oder schönzureden oder zuzukleistern; wir versuchen bloß, uns bewusst zu werden, dass es viele verschiedene Deutungen unserer Erlebnisse gibt und folglich fühlen wir uns nicht mehr mit nur einer verheiratet.

Deine Lebensgeschichte erzählen

Tu dich mit ein paar Freunden oder Freundinnen zusammen und erzählt einander eure Lebensgeschichten. Vielleicht nehmt ihr euch mehrere Abende Zeit dazu. Du kannst dich vorbereiten und einige der wichtigeren Wendepunkte in deinem Leben notieren – besonders jene, die dich dazu brachten, dich auf die Reise zu begeben. Vielleicht fragst du dich selbst: „Was für ein Gefühl von Unzulänglichkeit, Schmerz oder was für eine Vision des Möglichen brachte mich dazu, den Pfad des Buddha zu entdecken?“

Du wirst mindestens eine halbe oder ganze Stunde brauchen, um deine Lebensgeschichte zu erzählen, möglicherweise sogar länger. Dabei versuchst du, unter deine gewohnten Tagebucheinträge in die tieferliegenden Strömungen deines Lebens einzudringen – seine Freuden und Schmerzen, seine Rätsel und Paradoxien. Je wahrhaftiger und freimütiger du bist, desto besser (und damit entwickelst du auch einen vertrauensvollen Kreis von Freundschaft um dich herum). Wenn das nicht möglich ist, könntest du einige Zeit damit verbringen, in deinem Reisetagebuch über dein Leben zu schreiben und auf diesen Seiten so ehrlich wie möglich zu sein.

Wendepunkte

Eine einfache Art, deine Lebensgeschichte zu gliedern, ist über drei Wendepunkte deines Lebens zu sprechen. Das müssen nicht unbedingt *Ereignisse* sein: Vielleicht sind es Lebensphasen (wie die Zeit eines Schulwechsels) oder eine Person (zum Beispiel der Einfluss deines Vaters). Sei unbekümmert, ob die drei von dir gewählten tatsächlich die drei umwälzenden Ereignisse sind – nimm einfach jene drei, die dir dazu einfallen.

Wie du deine Lebensgeschichte auch erzählen magst, achte auf eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen, aber auch eine gewisse Leichtigkeit – keine schwere Gewissensprüfung. Ich habe erlebt, wie manche ihre Lebensgeschichte erzählen, als ginge es um einen Wettstreit, wer das schlimmste Kindheitstrauma erlebt hatte; aber auch andere, die alles übertünchten und schmerzlichen Themen völlig auswichen. Versuche, beide Extreme zu vermeiden. Du versuchst ja bloß, dich selbst besser kennenzulernen und zugleich auch anderen zu helfen, dich besser zu kennen.

Das ist also unsere Übung in dieser Woche, die Integration zu vertiefen. Schau, ob du nachhaltigere Interessen kultivieren kannst; übe täglich einen achtsamen Spaziergang und den Atemraum; und suche eine Gelegenheit, anderen deine Lebensgeschichte zu erzählen oder wenigstens einen Termin dazu zu verabreden.

* * * * *

Männer und Frauen

Integration ist als erster Reiseabschnitt unverzichtbar. Wir können sie nie einfach als gegeben voraussetzen und auch nicht überspringen. Gleichgültig, was für transzendierende spirituelle Visionen wir schon hatten oder noch haben werden, sie alle müssen in die Psyche als eine Ganze integriert werden, damit wir ganz auf den nächsten Abschnitt der Reise übergehen können. Ohne Integration wird positive Emotion nicht auf genügend starker Selbsterkenntnis gründen. Ohne Integration wird spiritueller Tod uns nicht transformieren können. Ohne Integration wird uns jegliche Art von spiritueller Wiedergeburt, wie immer wir sie erfahren mögen, zu Mystifizierung und Besitzergreifen verleiten.

Die Reise ist für Männer und Frauen dieselbe Reise – dasselbe Ziel, dieselben fünf Abschnitte, dieselbe Notwendigkeit einander auf dem Weg zu helfen. Es gibt nur eine Reise, und die Wette des Buddha geht darauf, dass seine Lehren, wenn sie weise und gewissenhaft geübt werden, die genaueste, hilfreichste und praktischste Anleitung zu dieser Reise sind; und dass er, der Buddha – der die Reise in ihrer Gesamtheit zurückgelegt hat – der Führer par excellence ist: Der Weltenlehrer.

Das „Ziel“ des spirituellen Lebens ist jenseits von Geschlechtsunterschieden. Siddhārtha wurde als Mann geboren und war offenkundig im altmodischen Verständnis dieses Wortes sehr maskulin. Als er aber zum Buddha wurde, transzendierte er die sexuelle Polarisierung. Er identifizierte sich nicht länger mit seiner biologischen Männlichkeit, er sah sich nicht länger als Mann im Gegensatz zu Frauen.

Doch der Pfad zur (spirituellen) Androgynie ist ein Pfad durch Geschlechtlichkeit hindurch. So wie wir das Ego nutzen müssen, um über das Ego hinaus zu gehen, müssen wir unser Geschlecht nutzen, um darüber hinaus zu gehen. Es ist schwierig, Verallgemeinerungen über Geschlechternormen zu machen, die sich im Lauf der Zeit so sehr verändert haben. Das zwanzigste Jahrhundert sah gewaltige Änderungen in unseren Einstellungen zu den Geschlechtern. Als ich noch Kunststudent war, nahm ich an, Geschlecht sei ein kulturelles Konstrukt, und zwar oftmals ein unterdrückendes, doch heute, da kleine Kinder in meinem Leben sind, scheinen mir die

Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen überwältigend biologisch zu sein. Natürlich gibt es das zusätzliche Thema der Geschlechtsidentität – wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihr biologisches Geschlecht und ihre Geschlechtsidentität nicht übereinstimmen. Wir werden zweifellos noch sehr viel über Geschlechter lernen müssen.

Wie wir es auch betrachten mögen, der Pfad zu voller Integration bedeutet, ganz und gerne ein Mann beziehungsweise ganz und gerne eine Frau (oder auch eine dritte Option) zu sein. Erst wenn wir eine natürliche und gesunde Männlichkeit oder Weiblichkeit entwickelt haben, können wir daran denken über sie hinauszugehen. Der erste Abschnitt der Reise bedeutet darum, *als Mann* oder *als Frau* integriert zu werden.

Viele Männer fühlen sich hinsichtlich ihrer Maskulinität unbehaglich – entweder fürchten sie ihre eigene Aggression oder verstecken sich hinter einer Fassade von Macho-Protzerei (die sie oft mit einer privaten, eifersüchtig gehüteten Abhängigkeit von Frauen kompensieren). Genau wegen der massiven Veränderungen der Geschlechtsrollen sind viele Männer unsicher, was es bedeutet, ein Mann zu sein. Zurzeit gibt es die Tendenz zu unterstellen, dass Männer eher wie Frauen sein sollten – schließlich kommunizieren diese oft besser und neigen weniger zu Alkoholmissbrauch und Gewalttätigkeit. Doch ein Mann, der wie eine Frau zu sein versucht, ist wie eine Ente, die wie ein Schwan sein will. Es funktioniert nicht.

Auch viele Frauen fühlen sich durch die veränderten Geschlechtsrollen-Erwartungen desorientiert. Es kann so wirken, als sollte eine moderne Frau fähig sein, Kinder aufzuziehen, eine Überflieger-Karriere zu machen *und* im Boxring standhalten können! Natürlich kann es nicht darum gehen, sich auf die eng umschriebenen, festgelegten Geschlechtsrollen der 50er Jahre zurückzuziehen. Doch wir brauchen eine bessere Art, *beiden* Geschlechtern bei der Nutzung ihres Potenzials zu helfen.

Um integrierter zu werden, ist es für Männer und Frauen nötig, mehr Zeit nur mit Angehörigen ihres eigenen Geschlechts zu verbringen – nicht im Gegensatz zu den Angehörigen des anderen Geschlechts und auch nicht aus Furcht und Unsicherheit im Verhältnis zu ihnen, sondern aus der Notwendigkeit, mit der Tatsache und dem Wert ein Mann beziehungsweise eine Frau zu sein zurechtzukommen. Die Fähigkeit, enge und beständige Freundschaften innerhalb des je eigenen Geschlechts formen zu können, ist ein Grundmerkmal menschlicher Reife.

Natürlich meine ich nicht, dass Integration als Resultat der bloßen Tatsache eintritt, dass man Zeit mit dem eigenen Geschlecht verbringt – wäre das so, dann müsste die Armee hochgradig integrierte, gesunde und ausgeglichene Männer hervorbringen! Doch wenn wir keine Zeit in hochwertiger Kommunikation mit anderen Menschen unseres Geschlechts verbringen, werden wir uns nicht entwickeln. Die überwiegende Tendenz im modernen Leben geht darauf, die Geschlechter zu mischen, und man hält das gewöhnlich für Fortschritt. Wenn wir aber auf der Reise weiterkommen wollen, ist ein gewisses Maß nur mit Angehörigen des eigenen Geschlechts verbrachte Zeit unverzichtbar.

Blicke darum auf deine Freundschaften und schau, ob du Freundschaften mit Angehörigen deines Geschlechts vertiefen kannst. Schau, ob du das riskieren kannst. Warum also nicht in einer Gruppe gleichgeschlechtlicher Freunde zusammenkommen und eure Lebensgeschichten erzählen? Meine Erfahrung ist, dass wir, wenn wir das tun, fähig sein werden ehrlicher und freimütiger zu sein, und dass wir uns tiefer verstanden fühlen. Männer müssen mit Männern befreundet sein (nicht mit Kumpeln oder Saufkumpanen) und Frauen müssen mit Frauen befreundet sein – das ist ein wesentlicher Aspekt im Prozess der Integration.

Spirituelle Empfänglichkeit 2: „Die Taxis“

The Taxis
von Louis MacNeice

*In the first taxi he was alone tra-la,
No extras on the clock. He tipped ninepence
But the cabby, while he thanked him, looked askance
As though to suggest someone had bummed a ride.*

*In the second taxi he was alone tra-la
But the clock showed sixpence extra; he tipped according
And the cabby from out his muffler said: 'Make sure
You have left nothing behind tra-la between you.'*

*In the third taxi he was alone tra-la
But the tip-up seats were down and there was an extra
Charge of one-and-sixpence and an odd
Scent that reminded him of a trip to Cannes.*

*As for the fourth taxi, he was alone
Tra-la when he hailed it but the cabby looked
Through him and said: 'I can't tra-la well take
So many people, not to speak of the dog.'¹⁷*

[Im ersten Taxi war er allein tra-la, / Keine Extras auf der Uhr. Er gab *Ninepence* Trinkgeld / doch der Fahrer schaute, als er ihm dankte, misstrauisch / Als wolle er sagen, jemand sei schwarzgefahren. // Im zweiten Taxi war er allein tra-la, / Doch die Uhr zeigte *Sixpence* extra; er gab entsprechend Trinkgeld / Und der Fahrer sagte hinter seiner Scheibe: „Sorgen Sie dafür, / Dass sie beide nichts vergessen tra-la.“ // Im dritten Taxi war er allein tra-la, / Doch die Klappsitze waren runtergeklappt und es gab eine Extra- / Gebühr von *One-and-sixpence* und einen seltsamen / Duft, der ihn an einen Trip nach Cannes erinnerte. // Was das vierte Taxi angeht, so war er allein / Tra-la, als er es rief, doch der Fahrer sah / Durch ihn hindurch und sagte: „Ich kann nicht tra-la gut so / Viele Menschen mitnehmen, vom Hund ganz zu schweigen.]

„Die Taxis“ ist ein beunruhigendes Gleichnis über unser Gefühl, nicht als ein einziges Individuum, sondern als eine zusammengewürfelte Bande zu leben. Im Lauf des Gedichtes von MacNeice wird das Gefühl, aufgespalten zu sein – wie von Teilpersönlichkeiten, die sich in das Taxi zwängen – zunehmend unheimlich. Das sich wiederholende „tra-la“ wandelt sich vom Singsang zu einer Beschwörung zu einem Fluch.

Zunächst scheinen wir alleine zu sein, doch dann sind zwei Menschen impliziert, dann drei (es gibt zwei Klappsitze in einer englische Taxe), dann „so viele“. Der Taxifahrer blickt misstrauisch, „als sei jemand schwarzgefahren“. Ein „seltsamer Duft“ erinnert uns an einen Trip nach Cannes, wo wir uns vielleicht verliebt hatten – wenn wir verliebt sind, sind wir manchmal ein ganz anderer Mensch.

Natürlich ist das Gedicht auch komisch. Irgendwie ist unsere Desintegration auch absurd: Wir sagen an einem Tag etwas, nur um es am nächsten zu widerrufen; wir erklären „Ich werde abnehmen!“ und dann sind wir beleidigt, wenn ein Freund unseren großzügigen Nachschlag mit einem Fragezeichen versieht. Wir fällen eine Entscheidung, bei der eine Teilpersönlichkeit das Sagen hat, um sie dann zu widerrufen, wenn eine andere am Ruder ist.

Das Gedicht von MacNeice dreht sich um unser Gefühl von Persönlichkeitsspaltung. So oder anders und auf Biegen und Brechen müssen wir diese Gänseschar von Teilpersönlichkeiten dazu bringen, *irgendwohin zu gehen*. Wenn wir wirklich etwas aus unserem Leben machen wollen, müssen wir sie alle zusammenbringen.

„Vom Hund ganz zu schweigen.“ Das meint unsere Tiernatur – unser unverbesserliches Hundeleben. Wir haben vielleicht blitzgescheite Ideen und hohe Ideale, aber auch diesen Hund. Der Hund will bloß herumlaufen, essen, schlafen und kopulieren. Ob wir Maurer oder Atomphysiker sind, wir müssen mit diesem Hund zurechtkommen. Wir können ihn nie zurücklassen. Unsere Hundenatur stimmt nicht mit unserer scheinbaren Ehrbarkeit überein. Wir haben ein öffentliches Gesicht, eine Persona, die wir der Welt gerne präsentieren, und dann gibt es noch den Hund. Taxifahrer bemerken immer den Hund.

Deshalb fragt sich, wie wir diese widerspenstige Gruppe von Teilpersönlichkeiten (plus Hund) dazu bringen können, in dieselbe Richtung zu gehen? Wie könnten wir sie alle ins Taxi hineinbringen und dann die Reise fortsetzen? Wir können keinen Teil zurücklassen – ganz bestimmt nicht den Hund; der wird anfangen zu kläffen und auf den Bürgersteig koten. Zugleich, wenn wir bloß eine Laune nach der anderen ausleben oder bloß unser Hundeleben leben – andere beschnüffeln, unsere Nahrung verschlingen, uns kratzen – wird unser Leben nirgendwo hingehen.

Darum müssen wir alle diese Aspekte einsammeln und sie mit uns auf die Reise nehmen. Mit einem anderen Vergleich (aber weiter mit Hund) gesagt, müssen wir wie ein guter Schäferhund sein. Ein Schäferhund hetzt nicht auf die Schafe los und beißt ihnen in die Fersen – die Schafe würden dann in alle Richtungen weglaufen. Er kreist um sie herum, lässt sie ihre eigene Energie nutzen und ein bisschen wandern – er versucht auch nicht, sie alle in Reih und Glied marschieren zu lassen – doch die ganze Zeit über hält der Schäferhund sie mehr oder weniger beieinander und so, dass sie mehr oder weniger in die richtige Richtung laufen.

Das ist ein traditionelles buddhistisches Bild dafür, mit dem Geist zu arbeiten. Und es zeigt, dass das wahre Können der Integration darin besteht, ein hinreichend tiefes, anziehendes Prinzip zu finden, um die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit zu klären und zu vereinen. Wir

müssen einen tieferen Mythos in unserem Leben entdecken. Mitten in unserem Alltagsgeist (dem Schaf) müssen wir ein tieferes, intelligenteres und kraftvoller einigendes Prinzip finden (den Schäferhund).

„Die Taxis“ erinnert uns daran, dass die Reise nie eine Autobahnfahrt mit regelmäßig kommenden Raststätten bin hin zum Nirwana sein wird. Eher ist sie wie das Vorhaben, eine streitsüchtige Gruppe (mit Hund) in ein Taxi zu zwängen. Wir versuchen, sie alle zur Erleuchtung mitzunehmen. Das bedarf einigen Geschicks, Erfindungsreichtums und großer Geduld. Wer glaubt, spirituelles Leben sei eine geputzte, ehrbare Angelegenheit, lebt entweder im Wolkenkuckucksheim oder versteht sich selbst nicht recht – vom Hund gar nicht zu reden.

Eine Art unsere Desintegration zu verfestigen ist es, unsere Geheimnisse für uns zu behalten. Geheimnisse halten uns isoliert. Wir könnten uns darum selbst fragen: „Was sage ich *nicht*?“ Was halten wir versteckt – schlechte Gewohnheiten, gewalttätige Phantasien, Marotten, Kritik? Jetzt gerade könnte es der richtige Moment sein, dir dein Reisetagebuch vorzunehmen und mit Stift und Papier zu jenen versteckten Aspekten von dir selbst zu stehen, die du auch ins Taxi hineinbekommen musst.

Noch einmal – schau, ob du diese Woche, wenigstens ein oder zwei Mal eine Weile lang nichts tun kannst. Dazu gehört auch bereit zu sein, Langeweile in Kauf zu nehmen. Das moderne Leben ist so gestaltet, dass es uns von Langeweile zurückprallen lässt, sobald wir sie spüren. Jederzeit können wir irgendetwas kaufen, etwas anschauen oder jemandem eine Email schreiben. Der Markt sagt: „Du musst dich nie wieder gelangweilt fühlen!“ Nur sättigt er unsere Langeweile nicht mit Erfüllung; er hält uns bloß ein bisschen gekitzelt.

Wenn wir nichts tun, zumal über längere Dauer, arbeiten wir mit der Schwelle zur Langeweile. Die Kunst ist zuzulassen, dass wir uns gelangweilt fühlen, ohne etwas daran zu ändern. Lass dich einfach auf das körperliche Gefühl ein. Wie fühlt Langeweile sich eigentlich genau an? Wenn wir bei dem Gefühl der Langeweile verweilen können, entdecken wir, dass sie allmählich abklingt (wie auch das fahriges Gefühl etwas tun zu wollen), und wir finden in eine ruhigere Verfassung hinein. Im Kontext des heutigen Medienmarktes kommen Nichtstun und sich Langeweile erlauben zivilem Ungehorsam gleich. *Störe also noch heute die globale Konsumgesellschaft: Mache fünfzehn Minuten lang nichts!*

Desintegration auf einen Blick

Verschiedene Gründe für Desintegration

- *Nicht-Gewahrsein*: der Geist agiert im Modus Autopilot – grübelnd, planend, fantasierend – und hindert uns so daran, uns dem lebendigen Erleben zuzuwenden; wir werden Opfer automatischer Gedanken und Urteile. *Zerstreuung*: keinen durchgehenden Faden der Aufmerksamkeit haben; der Geist springt assoziativ von einer Sache zur nächsten.
- *Hirngespinnste*: statt *aus dem* und *in das* direkte Erleben zu denken, denkt man aus und über *andere* Gedanken – zum Beispiel gerade gängige Meinungen.
- *Im Cyberspace leben*: zu viel Zeit am einen oder anderen Bildschirm verbringen und sich so vom Körper, der Natur und anderen Menschen entfremden.
- *Überstimulation, Informationsflut*: sich selbst zu vieler Stimulation wie Werbung, Webseiten, Shoppen, achtlosem Fernsehen aussetzen.
- *Dinge aufschieben*: sich vornehmen etwas zu erledigen und es dann aufschieben.
- *Nicht genügend Zeit mit Nichtstun verbringen*: ich meine Nichtstun.
- *Mangel an entwickelten, nachhaltigen Interessen*: verwundbar für auslaugende, desintegrierende Zeitverschwendung bleiben. (Es war noch nie so leicht, Zeit zu verschwenden.)
- *Geringe Selbsterkenntnis*: sich nicht um Selbsterkenntnis, Entdeckung der eigenen psychischen Landschaft bemühen; nicht verstehen, wie wir am besten in der Welt fungieren, wie unsere Stärken und Tugenden mit den Bedürfnissen anderer um uns herum zusammenpassen.
- *Unter anderen Menschen ein anderer Mensch sein*: zum Beispiel ein Engel bei der Arbeit und ein Monster zuhause bei der Familie; unterschiedliche ethische Standards in unterschiedlichen Kontexten haben.
- *Nicht tun, was wir uns zu tun vorgenommen haben*: unsere Entscheidungen nicht ausführen, immer wieder die Prioritäten wechseln, Versprechen nicht halten.
- *Keinen Freundeskreis haben, in dem wir wir selbst sein können* und uns ganz mitteilen und an anderen teilnehmen können.
- *Um sich selbst kreisen*: allzu sehr auf die möglichen Gründe, Bedeutung, Natur und Lösungen unseres Unglücklichseins fokussiert sein.
- *Sinnloses Verwenden der Zeit alleine*: Schundliteratur oder -presse lesen; viel Zeit mit digitalen Spielen und den eigenen Facebook-feeds verbringen.
- *Nicht genügend Zeit mit Menschen des eigenen Geschlechts verbringen*: Tendenz zu flirten und Angehörigen des anderen Geschlechts als Mutter- beziehungsweise Vaterersatz zu begegnen.

Integration auf einen Blick

Gründe für Integration

- *Gütiges Gewährsein*: den Geist mit freundlichem Interesse und mit Neugier beachten; dann zum Körper zurückkommen.
- *Achtsamkeit*: die lebendige Erfahrung direkt bemerken: achtsam essen, Atemraum, achtsam gehen. Mehr und mehr Zeit in Achtsamkeit leben.
- *Achtsamkeit des Atmens - Meditation*: es jedes Mal, wenn der Geist abwandert, bemerken und zum integrierenden Atem zurückkommen (siehe Anhang 4)
- *Tägliche Meditation, Atemraum*: einmal täglich zwischen zwanzig und vierzig Minuten meditieren. Den Atemraum dreimal täglich üben.
- *Verantwortung für das eigene Leben übernehmen*: unser Leben gehört uns – letztlich zwingt uns niemand etwas zu tun. Darum sind auch andere, die Regierung, unsere Eltern nicht schuld.
- *Über das Leben reflektieren und die Lektionen daraus lernen*: tief in das und aus dem Erleben nachdenken – uns selbst ergründen, uns selbst verstehen.
- *Regelmäßige Übung, gesundes Essen*: gesund essen, genügend schlafen; Alkohol, Freizeidrogen, Spielen reduzieren (oder aufgeben).
- *Das Leben vereinfachen*: zuträgliche Arbeit; nicht überarbeiten. Mehr Zeit damit verbringen, still ein gutes Buch zu lesen. Entrümpeln; den Computer spätestens um 22 Uhr abschalten. Weniger Zeit mit Computerspielen oder sinnentleertem sozialem Gerede verbringen.
- *Erfülltsein kultivieren*: freigebig sein, sich mit anderen verbinden; etwas lernen, neue Dinge ausprobieren, realistische Ziele haben; Wege finden sich zu erholen; Dankbarkeit ausdrücken; sich in der eigenen Haut wohlfühlen; die Reise entfalten.
- *Positives genießen*: positive Geistesverfassungen sind integrativ, wir fühlen uns als ein ganzer Mensch; negative Verfassungen zersplittern uns in kleine Teile – sie sind Kräfte der Desintegration.
- *Freundschaft aufbauen und pflegen*: uns mitteilen und verständlich machen. Freundschaften mit Menschen entwickeln, von denen wir lernen / zu denen wir aufblicken können.
- *Nachhaltige Interessen entwickeln*: eine Sprache erlernen; Buddhismus studieren; Yoga und Meditation üben.
- *Die eigene Lebensgeschichte erzählen*: oder über das eigene Leben schreiben. Welche drei Wendepunkte gab es in deinem Leben? Auf welche Geschichte bist du besonders festgelegt und warum?
- *Mehr Zeit mit Menschen des eigenen Geschlechts verbringen*: Freundschaften kultivieren; sich als Mann beziehungsweise Frau integrieren; lernen auf welche Weise unser eigenes Geschlecht gedeiht.

Woche 3

Positive Emotion

Der Führer

Siddhārtha stand in tiefer Nacht auf, kleidete sich still an und weckte Chandaka, seinen Wagenlenker. Er hatte sich entschlossen, nach einer Lösung der Tatsachen des Lebens zu suchen. Er war bereit alles aufzugeben – Frau und Sohn, den Vater, sein Erbe – um einen Weg aus dem Leiden heraus zu suchen.

Er wusste, dass sein Vater versuchen würde, ihn zurückzuhalten. Er wusste, dass seine Frau weinen und ihn bitten würde zu bleiben. Und er fürchtete, sein Entschluss werde wanken, wenn er seinen Sohn aufweckte, um sich von ihm zu verabschieden. So betrat er ein letztes Mal das Schlafgemach und warf einen Blick auf Frau und Kind, die fest schliefen. Dann ging er zum Stall, wo Chandaka sein Pferd schon gesattelt hatte.

Sie gingen in der tiefsten Nacht fort – Siddhārtha auf seinem Schimmel, Chandaka in respektvollem Abstand dahinter. Niemand hörte sie gehen. Der König regte sich nicht. Die Palastwachen schliefen tief und fest.

Alles war gedämpft und still. Schimmernde Lichtwesen erschienen und hielten die Hufe von Siddhārthas Pferd in den Händen, um ihren Schritt zu dämpfen. Wie von Zauber bewegt, schwangen die verriegelten Stadttore auf. Siddhārtha und Chandaka verloren sich in die tiefe Finsternis.

Der Archetyp des Aufbruchs

Siddhārthas mitternächtlicher Abschied aus dem Palast zeigt den Archetyp des Aufbruchs – das Verlassen der Welt, diesmal ganz und für immer.

Siddhārtha hatte erkannt, dass er der Welt entsagen musste, um zu entdecken, was jenseits von Alter, Leid und Tod lag. Er wusste, dass das niemand verstehe würde. Man würde es vielmehr verrückt oder unverantwortlich finden. Vielleicht ist das der Grund, warum niemand in der Geschichte das Hufklappern auf dem Pflaster des Hofes hört und warum die Wachleute wie verzaubert schlafen.

Wann immer in der Biographie des Buddha etwas besonders Wichtiges geschieht, gibt es auch ein übernatürliches Ereignis. Wenn hier „schimmernde Lichtwesen“ (engelartige, himmlische Wesen, die *devas* genannt werden) die Hufe des Pferdes umhüllen, dann wissen wir, dass etwas von universeller Bedeutsamkeit geschieht.

Siddhārtha hätte Alter, Leid und Tod sehen können, er hätte auch den wandernden heiligen Mann sehen und zuhause bleiben können – buchstäblich wie auch metaphorisch. So halten es die meisten Menschen. Es ist nichts Ungewöhnliches, einen Schimmer der Wahrheit zu erfahren. Es

ist nicht ungewöhnlich „visionäre Erlebnisse“ zu haben – Momente, in denen wir die Dinge so zu sehen scheinen, wie sie wirklich sind. Doch gewöhnlich verblasst die Vision und der Stumpfsinn kommt zurück.

Siddhārtha aber unternahm etwas. Er änderte sein Leben. *Das* ist der Grund, warum das Universum antwortete – Lichtwesen kamen, ihm zu helfen, die Wachen fielen in Schlaf, die Palasttore öffneten sich von selbst. Nichts ist real, bis wir handeln: Mitgefühl, Mut, Inspiration, Entschlossenheit bedeuten gar nichts, wenn wir nicht entsprechend handeln.

Der zweite große Abschnitt der Reise ist somit der Abschnitt des *Handelns*. Siddhārtha blickte mitten ins Leben hinein. Er sah und er *wusste*, dass Leben unauflösbar mit Alter, Krankheit und Tod verbunden ist. Darum *musste* er handeln. Er stürzte sich nicht einfach in ein selbstbewusstes Heldenabenteuer. Er verfolgte keine grandiose Idee und wurde auch nicht von sentimentalem Mitleid getrieben. Er *musste* gehen.

Er wusste, dass niemand verstehen würde. Wenn wir die herkömmliche Welt zurücklassen, kann sie nicht verstehen, was wir vorhaben – warum wir nicht damit zufrieden sind, mit einem Bier und dem Flachbildfernseher zuhause zu bleiben. Die schlafenden Wachen zeigen das ganz wunderbar. Sie sind die Hüter der herkömmlichen Moralordnung, die Beschützer des Gewöhnlichen.

Siddhārthas Archetyp des Aufbruchs fordert uns heraus, unser Leben zu ändern – aufzubrechen, die kleine, mit Warntafeln versehene Welt des „Ich bin ich“ zurückzulassen. Natürlich müssen wir die Geschichte nicht wörtlich nehmen. Es ist nicht zwangsläufig nötig, Frau oder Mann, Kinder oder die alternden Eltern zu verlassen – wir sollten sie aber auch nicht bloß symbolisch nehmen. Wir brauchen Bedingungen, die die Integration unterstützen. Das bedeutet, unser häusliches Leben, den Arbeitstag, unsere Beziehungen und Freundschaften darauf hin zu sichten, ob sie uns helfen zu wachsen.

Je stärker wir integriert sind, desto eher werden wir rüchhaltlos und hingebungsvoll handeln können. Wir können nicht einfach *entscheiden*, rüchhaltlos zu sein, weil ein so großer Teil unseres Herzens für Gründe nicht zugänglich ist. Wir können uns aber in Integration schulen. Wir können Achtsamkeit üben, unser Leben vereinfachen, unser Wort halten, ehrlich sein. Positive Emotion ist das Reifen von Integration: das Stadium des Handelns. Für Siddhārtha ist es das Stadium rüchhaltlos hingebungsvollen Handelns – unwiderruflich und das Leben verändernd. Für uns bedeutet es, unser Verhalten so zu ändern, dass unser Geist sich wandelt; also in unserem besten Interesse zu handeln.

Wenn wir uns für menschliches Wohl einsetzen, fühlt es sich so an, als würde das Universum kooperieren. Die verschiedensten Umstände kommen anscheinend zu Hilfe: Wir begegnen Menschen, die uns unterstützen; ungewollte Gelegenheiten kommen auf. Es ist, als ließen wir eine kleinere Welt zurück und eine größere täte sich auf.

„Positiv“ und „Emotion“

Versuchen wir, uns diese Wörter klar zu machen. „Positiv“ kann ein bisschen verwaschen klingen (jemand sagt etwa: „da musst du positiv rangehen“) oder auch zu anfeuernd und aufgedreht. Und „Emotion“ ist zu ... emotional. Es klingt, als ginge es bei diesem Abschnitt der Reise nur um „Gefühle“, vielleicht sogar „starke Gefühle“, und das führt in die Gefahr bloßer Sentimentalität.

Sentimentale Emotionen sind Emotionen, von denen wir glauben, dass andere sie gutheißen werden. Wir gleiten in sentimentale Liebe, sentimentale Entrüstung oder sentimentales Mitleid über, weil wir heimlich hoffen, dass andere von unserer Großherzigkeit, unserem Gerechtigkeitsinn oder unserem Gefühl für die Unterdrückten beeindruckt sein werden – aber nicht, weil wir irgendeine Absicht hätten, in diesen Bereichen wirklich etwas zu *tun*. Andererseits gibt es nichts dergleichen wie sentimentale Bosheit oder sentimentale Depression, denn niemand würde uns dafür bewundern. Weil sentimentale Emotionen Emotionen zum Schleuderpreis sind, führen sie zu Betrug: Wir *meinen* nicht, was wir fühlen und darum handeln wir nicht.¹⁸ Unseligerweise sind spirituell gesinnte Menschen oft ziemlich anfällig für sentimentale Emotionen.

Ich bin aber auch Menschen begegnet, denen es so wichtig ist *nicht sentimental* zu sein, dass sie gänzlich unwillig sind, *überhaupt* emotional zu sein – oder sie rationalisieren ihre ziemlich verkopfte, antagonistische Haltung zum Leben als Vermeiden bloßen Empfindens. Was wir in diesem zweiten Abschnitt der Reise suchen, ist das unverfälscht Positive: eine niedrigere Verfassung des Geistes zurücklassen, um zu einer höheren aufzusteigen. Authentisches spirituelles Leben ist ein *vollständiges Leben* – keine Kopfgeburt, kein Wortspiel, kein Gedankenexperiment. Wir müssen unsere Emotionen aufbieten, sie einspannen und reifen, so dass sie wahrhaft positiver und weiter werden.

Wie „emotional“ wir unsere Emotionen empfinden ist weitgehend Temperamentssache. Manche Menschen tragen ihr Herz auf der Zunge, andere lassen sich nicht in die Karten schauen, doch niemand ist *nicht* emotional. Mein Freund Paramabandhu beispielsweise wird nicht oft „emotional“, zumindest nicht offensichtlich. Er ist ruhig und beständig. Als ich ihn kennenlernte, frage ich mich: „Hey, lass sehen, wo ist der Dreck?“ Ich unterstellte, er müsse all diese unterdrückte Wut oder diesen Kummer oder etwas dergleichen haben. Ich empfand meine eigenen Emotionen stark und manchmal verwirrend, und ich nahm an, bei ihm müsse das auch so sein. Eines Tages aber erkannte ich, dass wir schlicht verschieden sind. Es war nicht etwa so, dass er unemotional oder nicht fürsorgend war, sondern sein emotionaler Thermostat war schlicht höher eingestellt als meiner – es dauerte länger, bis die Kontrolllampe aufleuchtete.

Kuśala karma

Man kann das auch in der traditionellen buddhistischen Sprache ausdrücken, die oft sowohl genauer und nuancierter als auch weniger mit den westlichen Assoziationen und Missverständnissen getrübt ist, die unvermeidlich aufkommen, wenn wir buddhistisches Denken in unsere Sprache übersetzen.

Es könnte darum das Beste sein, positive Emotion als den Abschnitt von *kuśala karma* zu bezeichnen. *Kuśala* bedeutet „tauglich“, „geschickt“ oder „hilfreich“ im Sinne des moralisch Guten, Förderlichen und Klugen. *Karma* bedeutet einfach „Handeln“. Wenn sie von „schlechtem Karma“ sprechen oder sagen „das ist eben dein Karma“, dann meinen die meisten Menschen – sofern sie überhaupt etwas Bestimmtes meinen – *karma vipāka*. *Vipāka* bedeutet einfach die „Ergebnisse“ des Handelns.

Kuśala-Handlungen sind intelligente, fruchtbare und angemessene Antworten auf die jeweils gegebene Situation. Sie sind in dem Sinne hilfreich, dass sie uns helfen Erleuchtung zu erlangen; und sie sind dahingehend intelligent, dass sie kundig sind – wir sehen, was für alle Betroffenen am besten ist und wir wirken klug darauf hin, dass es eintritt. Das fühlt sich ganz anders als „gut“ oder „schlecht“ an. Wir können beispielsweise davon überzeugt sein, dass wir moralisch richtig,

andere aber moralisch falsch liegen, ohne indes irgendetwas zu tun um die Lage zu verbessern. Manchmal ist es uns wichtiger, Recht zu haben als hilfreich zu sein.

Kuśala hat aber auch ein emotionales Gewicht, wie es „gut“ und „schlecht“ entspricht; Worte wie „tauglich“ und „schädlich“ können allzu verkopft und respektabel klingen. Doch „untauglich“ oder „schädlich“ zu handeln – barsch, gierig oder hochmütig – ist genauso zerstörerisch wie „schlecht“ zu sein, und „tauglich“ oder „förderlich“ zu handeln – ehrlich, großzügig und freigebig – ist nicht weniger reich als das, was wir mit „gut sein“ verbinden.

Daher geht es in diesem Abschnitt der Reise darum, zwischen Tauglichem und Schädlichem zu unterscheiden. Das ist allerdings nicht so unkompliziert, wie es klingt. Taugliches Handeln kann schmerzhaft aber positiv sein, und schädliches Handeln kann lustvoll aber negativ sein. Eine unbequeme Wahrheit auszusprechen, kann schmerzhaft sein und doch konstruktiv. Über das Pech anderer zu jubeln kann lustvoll sein, ist aber zerstörerisch.

Zwischen Tauglichem und Schädlichem unterscheiden zu können, ist in erster Linie ein Ergebnis der Verfeinerung unserer Sensibilität. Wir bemühen uns zu bemerken, wie Taugliches und Schädliches sich tatsächlich anfühlen. Das entspricht unserem ästhetischen Sinn. Wir wissen, ob eine Landschaft schön ist; das müssen wir nicht an einer Liste schöner Eigenschaften prüfen. Wir müssen nicht darüber *nachdenken*; es ist ein direktes, körperliches Erleben. Hinsichtlich unseres moralischen Sinns gilt dasselbe. Wenn jemand gütig ist, öffnet sich unser Herz ganz natürlich für ihn oder sie; wenn jemand rachsüchtig ist, schrecken wir instinktiv zurück.

Einen solchen moralisch-ästhetischen Sinn zu entwickeln ist zentral für die Reise. Auch hier beginnt es wieder mit Selbst-Gewahrsein. Indem wir uns zunehmend integrieren, verbessert sich unser Urteilsvermögen. Wir beginnen unser Handeln so zu sehen *wie es ist*, statt durch den Filter unserer Meinungen und Ansichten. Menschen neigen zu Selbsttäuschungen. Wir können uns darüber täuschen, *was wir tun* und *wie wir es tun*. Wir können das Gefühl haben, als hätte jemand anders (im Taxi von MacNeice) mich dazu „gebracht“ es zu tun.

Ein Mangel an Integration leistet auch schlechten Urteilen über andere Vorschub – er lässt uns zynisch oder leichtgläubig sein. Wenn wir in den ersten beiden Abschnitten der Reise einen tauglichen Geist entwickeln, beginnen wir nicht nur, unsere eigenen Handlungen objektiver zu sehen, sondern die Handlungen anderer ebenfalls. Allmählich erkennen wir, dass der Witz, den wir auf Kosten von jemandem gemacht haben, gar nicht witzig war.

Wollen

Sogar das Wort „Handeln“ ist missverständlich. Der Buddha sprach von Handlungen mit dem Körper, der Rede und dem Geist. Ich kann meine Freundin zum Flughafen fahren (Körper), sie daran erinnern, ihre Reisedokumente mitzunehmen (Rede), geduldig angesichts ihrer Ängstlichkeit sein (Geist). Dies alles sind Handlungen. Und was ihnen unterliegt, ist „Wollen“ (*volition*). Dies ist es, worum es in diesem Abschnitt letztlich geht: positive Willensregungen zu kultivieren und negative Willensregungen aufzugeben.

Die Bedeutung einer Handlung – nehmen wir als Beispiel, dass ich dir ein Stück Schokolade gebe – ist die zugrundeliegende Willensregung, die zu der Handlung motiviert. Vielleicht bin ich dir dankbar, vielleicht möchte ich auch erreichen, dass du mich magst. Nur in einem ganz groben Sinn ist es dieselbe Handlung, wenn ich dir aus Dankbarkeit Schokolade gebe und wenn ich mich bei dir einschmeicheln will. Je nach meiner Geistesverfassung sind meine Handlungen

unterschiedlich, auch wenn es wie ein und dasselbe aussieht. Unsere Taten sind die Ergebnisse unserer Willensregungen: was wir mit dem, was wir tun, *meinen*.

Natürlich sind Willensregungen oftmals gemischt: Vielleicht gebe ich dir teilweise aus Wertschätzung Schokolade und teilweise, weil ich gemocht werden will. Somit geht es in diesem Reiseabschnitt auch darum, unsere Willensregungen allmählich und auf kluge Weise zu läutern – zunehmend aus positiven Willensregungen und immer weniger aus den negativen zu handeln.

Aufmerksamkeit verändert die Welt

Die Art von Aufmerksamkeit, die wir an die Welt herantragen, verändert sie. Die Aufmerksamkeit, mit der du dich (beispielsweise) deinem Mann zuwendest, ist anders als jene seines Chirurgen, der gleich seine Gallenblase entfernen wird, und wieder anders als die Aufmerksamkeit seines Bankberaters, Kollegen oder Sohns. Und dein Mann *wird sich durch die Art von Aufmerksamkeit, mit der du dich ihm zuwendest, verändert fühlen*.

Wenn Cézanne ein Bild von Mont Sainte-Victoire malt, bezieht er sich auf etwas ganz anderes als ein Holzhändler, Grundstücksmakler oder Geologe. Cézanne genießt die Schönheit der Natur und versucht, sie auf seiner Leinwand in Farbtupfern zu erfassen. Je mehr er sieht, desto schöner und weniger festlegbar wird der Berg. Der Holzhändler zählt Bäume und findet heraus, wie sie gefällt, transportiert und verkauft werden können. Der Makler denkt an attraktive Grundstücke und fragt sich, welche Bauern er ansprechen wird. Der Geologe untersucht die Kalksteinschichten. Es gibt nicht nur *eine* Denkweise, die den wahren Berg offenbart. Cézannes ästhetischer Blick kann bedeuten, dass neue Wege und elektrische Straßenbeleuchtung ihn erschrecken werden. Der Holzhändler wird sich darauf konzentrieren, das Geschäft zu entwickeln, seine Familie zu ernähren und seinen Weg in der Welt zu machen. Der Geologe stellt sich Millionen Jahre der Sedimentierung vor. Es gibt keinen „wahren“ Baum, der ganz davon getrennt ist, wie Menschen sich auf ihn beziehen.

Wir nehmen es als gegeben an, dass die wissenschaftliche, materialistische Sichtweise die Wahrheit über den Berg wiedergibt – wie er *wirklich* jenseits dessen ist, wie Maler, Holzfäller und Geologen ihn betrachten. Wenn wir aber so an den Berg herangehen, dann *ist das* auch der Berg, den wir erfahren. Wir tun so, als sei der Berg bloß ein großes Stück Stein, das man herausbrechen, bebauen oder untertunneln kann. Wir schaffen eine Welt der Nützlichkeit. Wenn wir Mont Sainte-Victoire stattdessen als „einen Ort ganz besonderer Naturschönheit“ bezeichnen, dann werden wir verhindern wollen, dass derlei geschieht. Wie wir uns auf etwas beziehen, formt nicht nur die Erfahrung, die wir davon haben, sondern auch seine Natur: Wir sind aktiv daran beteiligt, unsere Welt zu schaffen. Wenn wir den Körper nur als Materie sehen, dann ist das eben der Körper, den wir erfahren werden. Wenn wir glauben, Dinge hätten keinen inneren Sinn und Zweck, dann ist das die Welt, die wir erschaffen.¹⁹

Vermeiden, ein Weltverbesserer zu sein

Die Ausbildung unseres Willens – was wir mit dem meinen, was wir tun –, ist für positive Emotionen zentral. Ohne sie können wir in die Falle des Weltverbesserns geraten. Als Weltverbesserer werkeln wir aus egoistischen Beweggründen am Wohl anderer herum – weil wir es mögen, sie zu „reparieren“, ihnen die Wohltat unseres guten Rats zu geben oder sie wissen zu lassen, wie weise/gütig/einsichtsvoll wir sind.

Wenn wir die zentrale Rolle des Wollens nicht verstehen, können wir glauben, beim Stadium positiver Emotion gehe es vor allem darum, Wohltätigkeitsbasare zu organisieren, Tetra-Packs zu recyceln, Gemüse aus der Region zu essen und alten Damen über die Straße zu helfen. Natürlich kann das Stadium positiver Emotionen diese Dinge einschließen, sie erschöpfen es aber nicht. *Kuśala karma* geht nicht in erster Linie darum, ein netter oder guter Mensch zu sein.

Beispielsweise Subhuti. Ich traf ihn zuerst, als ich noch in den Zwanzigern und im Trainingsprozess für die Ordination war. Ich nahm an einer Studiengruppe über buddhistische Ethik teil, die er leitete. Was mich an ihm beeindruckte, war seine Energie. Sein Geist war unglaublich lebhaft: Seine Antworten kamen auf eine von konventionellen Dogmas und moralischem Getue erfrischend freie Weise. Es gab das beglückende Gefühl, dass alles, was man nur wollte, erkundet werden durfte. Seine feurige Intelligenz (Weisheit wäre eigentlich ein besseres Wort) ging mit enormer Wärme und einem haarsträubendem Humor einher. Es war, als lade er uns ein, ernsthafte nachzudenken, tiefer zu empfinden und mutiger zu handeln – und irgendwie taten wir das in seiner Gegenwart auch. Subhuti war weder buddhistischer Gelehrter, noch Therapeut, Vaterfigur, Mentor oder spiritueller Lehrer. Er passte in keine dieser Schubladen. Er war unheimlich.

Viele, die dem Buddha begegneten, erzählten von seiner großen Liebe und seiner Weisheit. In einem der überlieferten Texte wird der Buddha so beschrieben. Er war

angenehm, lieblich zu sehen, mit gestillten Sinnen und gestilltem Geist, vollkommen beherrscht und ruhig, gebändigt, einer der vervollkommnet war.²⁰

Es gab aber auch andere, denen der Buddha verwirrend und schwierig, sogar furchterregend vorkam. Einigen erschien er als eine Art Bilderstürmer, ein Revolutionär gegen das Establishment.

Elemente positiver Emotion

Es gibt drei Hauptmerkmale von *kuśala karma* oder positiver Emotion:

- *Emotional*: Wir fühlen uns offen, großzügig, tiefer erfüllt und mehr nach außen gerichtet. Wir sind anderer Menschen mehr gewahr und an ihnen interessiert. Wir sind leichter zufriedenzustellen und man kann uns leichter helfen; wir haben größere emotionale Ressourcen und erholen uns rascher von Schwierigkeiten.
- *Energetisch*: Wir fühlen uns lebendiger und physisch vitaler. Wir sind mehr bei der Sache, konzentrierter und lassen uns weniger leicht ablenken. Wir haben nicht so viel Widerstand gegenüber den Pflichten und Tätigkeiten des Lebens. Wir haben die Energie für werthaltige Unternehmungen und können uns den Dingen, die wir schätzen, widmen.
- *Kognitiv*: Wir fühlen uns geistig klar und geschärft. Unser Denken ist flexibler, einsichtsvoller und aufgeweckt. Wir trachten danach tiefer zu verstehen, und wir sind neugieriger und kreativer.

Humor

Wir brauchen auch einen gewissen Humor (einschließlich der Fähigkeit, über uns selbst zu lachen), wenn wir auf der Reise bleiben wollen. Sich an einer lustigen Geschichte freuen zu können, die harmlos ist und nicht auf Kosten anderer geht, ist ein Zeichen von Gesundheit und

Lebensfreude. Herzhaft zu lachen gibt Kraft; wir können dabei Druck ablassen und uns mit anderen verbinden. Der Bühnenautor Alan Bennett sagt es recht deutlich:

Wer keinen Sinn für Humor hat, ist ein ernstlich beschädigter Mensch. Das ist keine harmlose Schwäche, denn sie schließt dich von der Menschheit ab.²¹

Negatives umwandeln

Eine positive Stimmung bringt eine ganz andere Art zu denken hervor als eine negative: Wir sind toleranter, kreativer, weniger defensiv, und wir können quer denken. Negative Stimmungen aktivieren ein Vernichtungsdenken: Wir haben das Ziel herauszufinden, was falsch ist und es zu eliminieren, und das ist oft nicht hilfreich, sondern beschränkend und schmerzhaft.²²

Auf dem zweiten Reiseabschnitt geht es deshalb primär darum, taugliche (*kuśala*) Geistesverfassungen zu kultivieren. Es geht aber ebenso sehr darum, Negativität umzuwandeln. So wie wir empfinden, dass unser Herz sich öffnet, wenn wir etwas Schönes genießen oder freigebig handeln, so sehen wir unser Herz zurückschauern, wenn wir barsch reden oder selbstbezogen handeln. Das buddhistische Wort hierfür ist *hrī*, und dies wird gewöhnlich als „Scham“ übersetzt. Scham gilt als positive Geistesverfassung, ganz anders als „Schuld“, die irrational und an sich unspirituell ist, denn sie erstickt das Gewahrsein. *Hrī* ist eine jener tauglichen, aber zugleich schmerzhaften Geistesverfassungen. Die Wortbedeutung ist von „Erröten“ hergeleitet. Wir werden rot, wenn wir bei einer Lüge erwischt werden oder dabei, dass wir jemanden eigennützig manipulieren oder Geld aus der Börse der Mutter klauen.

Oft sind wir unserer Tratsch-Schmankerl, unseres übermäßigen Rotweingenusses, unserer Übertreibungen, die uns in ein gutes Licht stellen, nicht voll gewahr. Wir reden uns heraus, kehren sie unter den Teppich oder rationalisieren sie aus dem Weg. Tief in uns aber *wissen wir*. Denke nochmals an damals, wie du einen Tag blau machtest, obwohl du nicht krank warst. Trotz aller Geschichten, die du dir über deinen diktatorischen Chef erzählt hast, konntest du dich nicht entspannen. Es war kein Tag *für dich* und das fühlte sich unbehaglich an. Wahrscheinlich veranlasste dich das Gefühl moralischen Unbehagens zu weiteren Selbstrechtfertigungen, so als versuchtest du, deine Gewissensbisse niederzuschreiben. Oder hast du deine eigene Unrast vielleicht auf andere projiziert ... und gingst in Abwehrhaltung, als jemand zu dir sagte: „Solltest du nicht eigentlich bei der Arbeit sein?“

Hrī erwächst aus einem reifen Selbst-Gewahrsein, aus echter Integration. Wir sehen uns selbst unfreundlich, ungeduldig, grausam, töricht handeln – und erröten, schauern. Mit *hrī* werden wir der Diskrepanz zwischen unserem tatsächlichen Verhalten und dem, was wir als gut für uns erkannt haben, gewahr. Es gibt keinen Abschnitt positiver Emotion ohne *hrī*.

Der Führer

Sie ritten die ganze Nacht – Siddhārtha auf seinem weißen Hengst und Chandaka hinter ihnen. Im Morgengrauen kamen sie ans Ufer des Anoma-Flusses, der die äußerste Grenze seines Vaterlandes markierte, jenes Landes, das er hatte erben und in dem er zu einem großen Kriegerfürst werden sollen. Und hier, im ersten Tageslicht, beim Rauschen des Flusses und beim Summen der Insekten, nahm Siddhārtha Abschied.

Er schor sich Bart und Haare und tauschte mit einem vorbei kommenden Bettler seine feinen Kleider gegen dessen Lumpen. Ein letztes Mal strich er die Nüstern seines Pferdes und hieß dann

Chandaka zum Palast zurück zu reiten. Chandaka führte das Pferd fort, und Siddhārtha wanderte allein in den Wald.

Und wieder kamen *devas*. Sie kamen und sammelten das blauschwarze Haar ein, das Siddhārtha abgeschnitten hatte. Sie kamen, um die universelle Bedeutsamkeit des Archetyps des Aufbruchs zu betonen.

Siddhārtha hatte den Palast verlassen – die Welt konventioneller Erwartungen, Gewohnheiten und Annahmen –, und nun ließ er auch die gewohnte, engstirnige Welt *in sich selbst* zurück. Er warf seine Identität ab, seine soziale Stellung, seine weltlichen Aussichten. Er gab alles auf.

Positive Emotion kultivieren

Da ich nun geklärt habe, was ich mit „positiver Emotion“ meine, können wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir diesen zweiten großen Reiseabschnitt hervorbringen: Kehren wir zu der hochwichtigen Übung von Achtsamkeit zurück.

Ich habe beschrieben, wie wir die meiste Zeit woanders sind – planend, in den Tag hinein träumend, vergleichend – und ich sagte, das buddhistische Wort hierfür sei *prapañca*. Ich sagte auch, *prapañca* laufe oft gerade unterhalb der Oberfläche des Bewusstseins ab und sei deshalb schwer zu entdecken. Es ist, als würden wir achtlos in einen Zug von Gedanken einsteigen und erst wieder zu uns kommen (manchmal mit einem Ruck), wenn wir im Bahnhof namens „Depression“ oder „Schlechte Laune“ oder „Sieh-nur-was-du-mir-wieder-angetan-hast“ einlaufen.

Unser in *prapañca* kreisender Geist steht unter dem Einfluss unserer zugrundeliegenden Gewohnheitsmuster, unserer persönlichen Eigenschaften und Lebensgeschichte, und dies verzerrt, wie wir unser Erleben erfahren. Irgendwann münden wir in einer erklärenden Geschichte, einer Version der Ereignisse, die unsere Sicht der Dinge zu „rechtfertigen“ scheint. Der auf solche Weise einrastende Geist, der eine grob gestrickte Theorie darüber liefert, warum wir uns so fühlen wie wir uns fühlen, hat einen sehr langen Sanskrit-Namen: *prapañca-saṃjñā-saṃkhyā* oder „weiterführende Konstruktion“.

Prapañca-saṃjñā-saṃkhyā ist eine Art, wie wir aus Erleben Sinn stiften, doch sie ist außerordentlich voreingenommen. Weil wir durch einen Filter von Ansichten und Geschichten auf das Leben schauen, bestätigen wir uns eben diese Geschichten. Wenn etwas zu unseren Geschichten passt, bemerken (und übertreiben) wir es; wenn es nicht passt, bemerken wir es erst gar nicht oder finden Gründe, es abzutun oder zu bagatellisieren. So haben wir am Ende immer mehr Beweise, die unsere Vorannahmen und Erzählungen stützen. Diese „weiterführenden Konstruktionen“ erwachsen aus alten, überstrapazierten Denkweisen (*prapañca*), doch sie können uns auch von außen gegeben werden.

Als Alexa, eines der Kinder meines Partners, zu zeichnen aufhörte, erzählte sie mir, Martha, ihre beste Freundin, habe zu ihr gesagt, sie könne nicht zeichnen. (Martha war sieben und bestimmt kein David Hockney!) Ich sagte zu Alexa: „Ich war auf der Kunstakademie und darum weiß ich, dass du zeichnen kannst“, doch sie war nicht überzeugt. Schließlich begann ich einfach zu zeichnen, und nach einer Weile kletterte sie auf meinen Schoß und machte mit. Später sagte sie: „Ich weiß nicht, warum ich Martha geglaubt habe ...“ Hätte niemand einen Weg gefunden, sie wieder zum Malen zu veranlassen, dann wäre die Idee „ich kann nicht zeichnen“ vielleicht zur Behauptung einer Tatsache geworden. Zu malen aufgefordert, hätte sie sich unbehaglich und ohne Selbstvertrauen gefühlt, und das hätte ihre Überzeugung nicht malen zu können verstärkt.

Wenn ein Bild nicht gleich gut aussah, würde das ihr Unbehagen bestätigen und erschweren, Fehler zu machen, aus denen sie lernen könnte. Unsere Konstruktionen („ich kann nicht zeichnen“) erschaffen die Welt, die wir erfahren.

Das kann man nur schwer aufdecken. Wir versuchen unseren Geist zu *verwenden*, um unseren Geist zu *sehen*. Wir versuchen, einen Schritt zurück zu treten und zu betrachten, was da geschieht, anstatt zu *sein*, was da geschieht. Wir können das schon in gewissem Maß tun – wir sagen uns selbst „ich bin gestresst“, „das ist meine Zeit im Monat“, „ich weiß nicht, warum ich Martha geglaubt habe“, doch gewöhnlich flackert unser Gewahrsein wie eine schlecht sitzende Glühbirne. Das Ziel von Achtsamkeit ist es, das Licht die ganze Zeit anzuhaben.

Wir müssen immer wieder aus unseren weiterführenden, hochgradig konstruierten Geschichten (*prapañca-saṃjñā-saṃkhyā*) heraus und in das direkt empfundene Erleben eintreten. „Direkt empfundenes Erleben“ ist aus drei Dingen gebildet: (1) unserem Spüren, mit Dingen in Kontakt zu kommen; (2) wie sich das *anfühlt* – angenehm, unangenehm oder unbestimmt; und (3) unser primitives Bezeichnen, zum Beispiel „kalt“, „Mami“, „Essen“.

Vedanā

Alles Erleben hat einen *Gefühlston*. Irgendwo auf dem Angenehm-Spektrum, irgendwo auf dem Unangenehm-Spektrum oder irgendwo dazwischen fühlt es sich an. Das buddhistische Wort hierfür ist *vedanā*. Was immer wir sehen, hören, schmecken oder fühlen, hat *vedanā*. Wenn ich nun „Margaret Thatcher“ oder „Abraham Lincoln“ oder „Joan Johnson“ schreibe, dann wird sich der Kontakt mit diesen Wörtern angenehm, unangenehm oder neutral anfühlen. Alles im Leben, von der abstraktesten Theorie bis zum Malen einer Prinzessin, hat einen Gefühlston, und dieser Gefühlston wird entweder angenehm, unangenehm oder neutral sein. Unsere zugrundeliegenden Gefühlstöne sind von unseren Vorerfahrungen geprägt, etwa dadurch, dass man uns sagte, wir könnten nicht zeichnen.

Oft bemerken wir das aber nicht: Wir reagieren unbewusst. Wenn etwas angenehm ist, wollen wir es instinktiv wiederholen; wenn etwas unangenehm ist, wollen wir es unverzüglich beenden; wenn etwas neutral ist, lenken wir uns ab oder werden gelangweilt. Auf diese Weise zu reagieren bringt uns in Schwierigkeiten: Die Begierde, Vergnügungen zu wiederholen, verringert den Genuss, den wir erfahren; Schmerz wegzustoßen (zumal emotionalen oder geistigen Schmerz) verschlimmert ihn; uns von Langeweile (neutralen Gefühlen) abzulenken, veranlasst uns, Zeit zu verschwenden oder aus Frustration zu essen.

Prapañca ist der Geist, der versucht, sich einen Reim auf unseren zugrundeliegenden Gefühlston (*vedanā*) zu machen. Es ist unser Geist, der mehr Spaß zu planen und zu organisieren versucht, der die Gründe, die Bedeutung und die Folgen unseres Unglücklichseins austüfelt und der sich ausmalt, was wir mit unserer Langeweile anstellen können.

Hoffentlich ist es nun klar, dass unsere weiterführenden Konstruktionen (*prapañca-saṃjñā-saṃkhyā*) – die unbewussten Theorien, die wir unserem Erleben aufpfropfen, um es zu „erklären“ und zu „rechtfertigen“ – unsere Erfahrung *verzerrten*. Als ich eben „Margaret Thatcher“ schrieb, empfand ich eine unangenehme *vedanā*. Aber im Grunde weiß ich nicht viel über sie. Ich bin bloß gewohnt, sie als für verschiedene Probleme Großbritanniens verantwortlich zu sehen. Als ich damals schrie „Maggie, Maggie, Maggie! Out, Out, Out!“, dachte ich, sie sei die Ursache meines Unglücklichseins. Umgekehrt habe ich eine angenehme *vedanā*, wenn ich „Abraham Lincoln“ schreibe, aber auch über ihn weiß ich kaum etwas – ich habe nur gerade den Spielberg-Film

gesehen. Und Joan Johnson? Nun, wahrscheinlich war deine *vedanā* eher neutral, als du das gelesen hast, aber sie ist meine Mutter!

Ich werde Ansichten – unsere konstruierten erklärenden Theorien – später in diesem Buch erkunden. Zunächst aber müssen wir die Kunst, Leben zu schmecken, erlernen: bei den direkten Empfindungen angenehmer, unangenehmer oder neutraler *vedanā* zu verweilen – ehe wir entscheiden, wie wir am besten handeln.

Beim Schmecken bleiben

Vedanās sind die Bausteine von Emotionen. Wenn wir reichlich angenehme *vedanās* haben, werden wir wahrscheinlich eher in einer guten Stimmung sein; wenn wir jede Menge unangenehme *vedanās* haben, sind wir für schlechte Stimmungen eher anfällig.

Wenn du beispielsweise eine Abendgesellschaft organisiert, versuchst du, deinen Gästen so viel angenehme *vedanās* wie möglich zu bereiten – erlesene Speisen, kolumbianischen Kaffee, ein paar Kerzen. Wir wissen, dass damit ein erfolgreicher Abend wahrscheinlicher wird als mit angebrannten Frikadellen, Nescafé und Neonbeleuchtung. Wir erzeugen unsere Stimmungen und Emotionen aus unseren zugrundeliegenden *vedanās*. Enges Gedränge, herumgeschubst werden und neben jemandem stehen müssen, der laut in sein Handy spricht, kann aufreibend sein. Das muss es aber nicht. Wir können beim angenehmen Geschmack des Käsekuchens verweilen, ohne nach mehr zu verlangen; wir können die Unannehmlichkeit im Verkehrsstau spüren, ohne zum Verkehrsrowdy zu werden.

Darin besteht das anfängliche Training in positiver Emotion: bei den entstehenden angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen zu verweilen, anstatt unbewusst auf sie zu reagieren, indem wir mehr Vergnügen verlangen oder Schmerz wegstoßen. Als ich Alexa bat zu zeichnen, erfuhr sie unangenehme *vedanā*, weil sie Martha glaubte. Diese unerfreuliche *vedanā* bedeutete, dass sie zu zeichnen aufhörte. Wie wir uns verhalten, gründet auf unseren geistigen Konstruktionen, die ihrerseits wiederum die Person erschaffen, die wir werden. Somit ist es die erste Übung, aus diesem unbewussten Netz von Ansichten und Geschichten heraus und direkt ins gefühlte Erleben einzutreten.

Emotionale Stärke

Achtsamkeit ist allerdings nicht genug. Wir müssen auch emotionale Stärken fördern. Wir alle haben einen Giftbaum – Launenhaftigkeit, Suchtverhalten, schlechte Gewohnheiten. Wir müssen zugeben, dass es diesen Giftbaum und unsere Unzulänglichkeiten gibt, und dann alles Erdenkliche tun, um sie zu verwandeln – doch vor allem: Wir müssen uns bemühen, einen anderen, gesünderen Baum hochzuziehen. Schließlich wird der gesunde Baum über den Giftbaum hinaus wachsen. Selbst wenn wir den Giftbaum nicht ganz loswerden können, muss er doch nicht den ganzen Horizont unseres Geistes beherrschen. Wir müssen emotionale Stärke fördern, und ein guter Start hierfür ist Dankbarkeit.

Dankbarkeit

Aktiv auf das Positive zu achten, macht Sinn, denn unser Gehirn ist so verdrahtet, das Negative aufzunehmen. Diese Tendenz hat wahrscheinlich mit unserem evolutionären Gehirn zu tun. Wir sind darauf eingerichtet alles zu bemerken, was unser Überleben gefährden könnte, und deshalb werden potenzielle oder wahrgenommene Bedrohungen stärker registriert als erlebte Vorteile. Es ist leicht, freundliche Geschwister oder hilfreiche Lehrer nicht zu bemerken, doch wir *werden*

anstrengende Brüder und kritische Lehrer registrieren. Wir werden sie nicht nur bemerken, sondern auch über sie reden. Wenn wir einkaufen gehen und neun von zehn Verkäuferinnen hilfsreich und höflich sind, ist es doch jene mürrische Kassiererin, die uns nicht ansah, als sie das Wechselgeld herausgab, über die wir reden. Wir bemerken, dass unser Ehemann nicht mit den Kindern hilft, aber nicht, dass er elend viele Stunden arbeiten muss, um für Haus, Schule und alles drum herum zu bezahlen.

Wir nehmen die Dinge leicht für selbstverständlich und konzentrieren uns auf das, was wir nicht haben, von dem wir aber meinen, dass es uns zusteht. Dieses Gefühl eines Anrechts, des „es steht mir zu“ wird von einer Gesellschaft unterstützt und verstärkt, die von Verlangen getränkt ist. Es ist durchaus möglich, hingebungsvolle Eltern, eine liebende Gattin, gute Freunde und eine gut bezahlte Arbeit zu haben, ohne sich dankbar zu fühlen. Dankbarkeit ist eine durch und durch erwachsene Emotion. Sie ist unser Gewährsein, dass wir Dinge empfangen haben. Der Schlüssel ist *Gewahrsein*: Gewährsein, dass uns etwas gegeben wurde, dass wir geliebt und ernährt wurden oder Freundschaft erfahren haben.

Soweit es Kinder angeht, sind Erwachsene bloß die Tapete ihres Daseins. Als ich eins der Kinder meines Partners fragte, ob ich zu ihrem vierten Geburtstag kommen durfte, sagte sie, sie wolle bloß Kinder, keine Erwachsenen dabei haben. Ich konnte sie fast denken sehen: „Was *tun* denn Erwachsene anderes, als größer als wir zu sein und zu reden?“ Schließlich erlaubte sie, dass ein paar Erwachsene kommen durften: „Sie können *happy birthday* singen, und wenn jemand weint, können sie hingehen und sehen, was los ist.“ Für sie war die Nützlichkeit eines Erwachsenen damit ausgeschöpft. Es konnte ihr auch kaum bewusst sein, dass ihr Haus, ihr Essen, das Bett, in dem sie schlief, allesamt von ihren liebevollen Eltern beigebracht wurden.

Gewöhnliche Geschenke

Emotionale Stärke zeichnet sich durch Großzügigkeit aus, die Bereitschaft zu geben, zu teilen, beizutragen, mitzuwirken und zu helfen. Wir müssen nicht in einer ganz besonderen Geistesverfassung sein, um geben zu können: Wir können glücklich oder unglücklich, begeistert oder niedergedrückt, reich oder arm und gleichwohl freigebig sein.

Sobald wir anbieten, das Abendessen zu kochen oder einem Freund beim Aufräumen der Garage zu helfen, gehen wir ein bisschen über uns selbst hinaus. Dieses „Über-uns-hinausgehen“ ist letztendlich das, *worum es auf der Reise geht*. Unserer Partnerin bei ihrem Visumantrag helfen, einem Bettler etwas geben, für die Schwester Babysitten, ehrenamtlich tätig sein und einem Freund in seiner Not zuhören – jedes Mal, wenn wir geben, gehen wir über uns selbst hinaus und aktivieren dadurch die Essenz spirituellen Lebens.

Ganz gewöhnliche Geschenke, ob von Zeit, Geld, Energie, Hilfe, Anteilnahme, sind wichtiger als „tief“ oder „spirituell“, gewitzt oder klug zu sein. Ich bin Menschen mit einem wunderbaren Geist begegnet; ich habe sehr gelehrte und kulturell verfeinerte Menschen getroffen – doch wenn sie nicht großzügig sind, scheint da nichts zu blühen: ihre seligen Meditationen, die Gedankentiefe, die kulturelle Verfeinerung verblühen am Zweig.

Wenn wir geben, setzen wir eine Art von Gesetz der Anziehung in Gang: Das Universum antwortet. Es ist, als sei Großzügigkeit eine Art Ultra-Molekül, das das Leben zum *Leben*, Wachsen und Blühen bringt. Wenn wir geben, gibt das Universum zurück – Menschen sind zu uns hingezogen, und wir sehen das Gute in den Dingen; die Sonne scheint wirklich zu scheinen. Ich meine dies in einem fast wissenschaftlichen Sinn. Es ist, als sei die Wirklichkeit aus einer Art

Basisteilchen gemacht, die erst in Bewegung kommen, wenn wir geben. Wir können das direkt empfinden: Wenn wir uns bereit erklären, Tee oder Kaffee für unsere überlasteten Kollegen zu machen, wird die Welt weiter. Wenn ich eine Sache nennen sollte, die auf der Reise hilft, dann würde ich sagen: Gib!

Gute Umgangsformen

Mit „guten Umgangsformen“ meine ich rücksichtsvoll, zuvorkommend, ansprechend, respektvoll und höflich zu sein. Ich will nicht sagen, dass wir wieder zu Handkuss, Knicks und Diener zurückgehen, sondern dass wir anderen im Verkehr die Vorfahrt lassen, älteren Menschen einen Sitzplatz anbieten und andere nicht verärgern. Ich empfehle auch, keine barschen, impulsiven Textnachrichten zu verschicken, nicht ins Handy zu schreien, nicht wie ein Schwein zu essen oder unseren Status auf Facebook auf „Single“ zu verändern, ehe wir mit Freund oder Freundin gesprochen haben.

Gutes Benehmen zeigt, dass wir anderer Menschen gewahr sind. Wir alle wollen bemerkt und einbezogen werden. Wenn jemand sich in der Schlange vordrängelt oder das Buch vergisst, das wir ihm geliehen haben, fühlen wir uns in gewisser Weise nicht ganz als Mensch behandelt. Oft ist gar nicht die Handlung selbst schmerzhaft – in einem Laden übersehen zu werden, die Tür vor der Nase zugeschlagen zu bekommen – es ist eher das Gefühl, dass unser Menschsein nicht wahrgenommen wurde. Umgekehrt, wenn jemand an unseren Geburtstag denkt, uns eine Mitfahrgelegenheit anbietet oder fragt, ob wir etwas aus dem Geschäft brauchen, fühlen wir uns mehr als Mensch. Wieder ist es nicht die Sache selbst – der Geburtstagsgruß, der Orangensaft –, sondern das Gefühl, dass andere sich unserer bewusst sind.

Jnanavaca, mein Freund, der als Kind einen Zauberkasten bekam, hat sehr gute Manieren. Sie wirken nicht im Geringsten forciert oder künstlich. Aber er ist derjenige, der es gleich bemerkt, wenn ein weiterer Stuhl am Esstisch benötigt wird oder unser Gast Bettzeug und Handtuch braucht. Er ist der erste, der andere willkommen heißt, das Wasser aufsetzt und sich für sie interessiert. Das macht es ausgesprochen angenehm, in seiner Gesellschaft zu sein. Du hast das Gefühl, dass er dich wahrnimmt, und das bringt auch dich dazu, ihm offen zu begegnen.

Wenn wir selbst positiven Einfluss ausüben wollen, müssen wir gutes Benehmen kultivieren, weil andere Menschen fühlen wollen, dass wir ihrer gewahr sind. Ohne dieses Gewahrsein werden wir nicht fähig sein, selbst die Führung zu übernehmen oder das Vertrauen anderer und ihre Bereitschaft zusammenzuarbeiten zu gewinnen. Gute Umgangsformen (im besten Sinn des Wortes) schaffen eine Atmosphäre der Rücksichtnahme und Besonnenheit, ähnlich wie eine sauerstoffreiche Atmosphäre, die uns freier atmen lässt.

Meditation

Um nachhaltigen Fortschritt auf dem Pfad zu machen, brauchen wir eine regelmäßige Meditationspraxis. Ohne Meditation werden wir nicht genügend achtsam oder emotional positiv sein können, um die Herausforderungen, mit denen Leben uns konfrontiert, gut und werthaltig zu nutzen. Meditation ist die Reise als Mikrokosmos: Ohne sie gibt es keine Reise.

Meditation muss aus unserer alltäglichen Verpflichtung auf einen tauglichen Geist kommen. Sie muss mit unserer Übung von Achtsamkeit wie auch unserem täglichen Ausdruck von Dankbarkeit, Großzügigkeit und Rücksichtnahme einhergehen. Das ist *buddhistische* Meditation: Ausdruck eines Lebens, das zur Kultivierung des Guten entschlossen ist. Ein gutes Leben stützt unsere Meditation, und unsere Meditation wirkt ihrerseits wieder in unser Leben ein.

Allgemein gesagt hat Meditation einen positiven, aber eher „weichlichen“ Ruf: Sie wird gewöhnlich mit „Wohlbefinden“ und „es mit sich selbst gut meinen“ verbunden. Dadurch aber klingt Meditation eher nach Wellness-Bad als nach etwas, das unser Leben geradezu transformiert. Natürlich schließt Meditation *tatsächlich* Entspannung und Wohlbefinden ein, doch die Neigung, sich Meditation als eine Art Jacuzzi für den Geist vorzustellen, erzeugt auch Probleme. Wir können „sich gut fühlen“ oder „relaxen“ zum Ziel der Meditation machen. Dann denken wir, dass wir uns so fühlen *sollten* und wenn wir es nicht tun, unterstellen wir, dass entweder die Meditation nichts taugt oder wir es nicht hinbekommen.

Manche Leute halten Meditation auch für eine eigenständige Praktik – getrennt von Buddhismus und getrennt vom Alltagsleben. Oder sie sehen Meditation als etwas besonders „Spirituelles“ an – etwas ganz anderes als der Schmutz des gewöhnlichen Lebens mit seinem Geben und Nehmen, seinen Konflikten und Verantwortlichkeiten. Ich sehe solche Menschen heute eher als Meditationisten statt als Buddhisten. Das mag, soweit es reicht, durchaus in Ordnung sein, ist aber nicht das, was der Buddha gelehrt hat. Im schlimmsten Fall ist es eine gruselige Form von „Ego-Spiritualität“, was natürlich überhaupt keine Spiritualität ist.

Für die meisten von uns ist das eigentliche Problem, dies *wirklich zu tun* – Woche um Woche, Jahr ein, Jahrzehnt aus. Um dich dabei zu unterstützen, werde ich für jede Woche unterschiedliche Zugänge zur Meditation vorschlagen. Ich mache das mit Bedacht. Am besten ist es, Meditation direkt von erfahrenen Lehrern zu lernen. Man muss Fragen stellen können, die Dinge ausprobieren, um Klärung bitten und auf Retreat gehen. Nichts davon können Bücher oder Webseiten wirklich geben. Meditation ist eine Kunst und kein Rezept. Wie jede Kunst musst du sie immer weiter verfeinern, tiefer erforschen, frische Zugangsweisen erlernen und die Grenzen stets erweitern. Wenn du dies wirklich zu Herzen nimmst, wird das Weitere hoffentlich hilfreich sein.

Um eins von vornherein ganz klar zu stellen: *Jede und jeder kann meditieren*. Es ist nicht schwierig oder seltsam und auch keine Nabelschau. Außerdem: Auch du hast keinen außergewöhnlich umtriebigen Geist! Dein „geschäftiger“ Geist – jener, der dich glauben lässt, dass du nie fähig sein wirst zu meditieren – *dieser* Geist ist derselbe Geist, den wir alle haben: du, ich, der Metzger, die Bäckerin und die Kerzenzieherin. Zu meditieren bedeutet, mit diesem Geist zu arbeiten. Der Geist, der ins Argumentieren gerät, die Fernsehshow des Vorabends aufwärmt, sich um den Klimawandel sorgt, eine Überraschung plant – *das ist* der Geist, mit dem wir arbeiten: *der Geist, den wir tatsächlich haben* – nicht der Geist, den wir gerne hätten oder meinen haben zu sollen.

Praxis: positive Emotion kultivieren

Wie gewohnt werden wir drei wichtige Felder zur Entwicklung von *Kuśala karma* betrachten. Ich werde zur Vertiefung der Übung von Achtsamkeit anregen, indem wir die „Bausteine von Emotionen“ (*vedanā*) erforschen, und überdies vorschlagen, Dankbarkeit, Großzügigkeit und gute Umgangsformen zu pflegen sowie täglich zu meditieren.

Achtsamkeit vertiefen



Achtsam gehen: „der Geschmack zu leben“

Es ist leicht, das achtsame Gehen zu vergessen oder damit gelangweilt zu sein (hast du inzwischen vielleicht die Kopfhörer wieder aufgesetzt?). Achtsam zu sein ist leicht, sich daran zu erinnern ist schwierig. Fange immer wieder an. Wenn du es langweilig findest, erforsche dieses Gefühl der Langeweile. Was *ist* das überhaupt für ein Gefühl? Wo fühlst du es am deutlichsten? Kommt und geht es?

Achte beim achtsamen Gehen in dieser Woche, so gut es dir gelingt, auf die *vedanā* im Erleben, „den Geschmack des Lebens“.

- *Fühle dich in deinen Körper ein:* Im Körper beginnt die Achtsamkeit. Wenn du dich nicht sicher fühlst, was du beim achtsamen Gehen, beim Atemraum oder in der Meditation tun sollst, kehre zum Körper zurück und beginne von dort aus neu.
- *Komme immer wieder zurück:* Der Geist wird in Gedanken abwandern, und das ist in Ordnung! Das ist bloß dein automatischer Geist, der seinem automatischen Geschäft nachgeht. Bemerke es und komme sanft zur Empfindung des Gehens zurück.
- *Konzentriere dich auf den Gefühlston:* Fühlt es sich angenehm an, in deinem Körper zu sein, oder eher unangenehm oder fade? Kannst du das spüren? Wenn dein Geist wieder abwandert oder ein hübsches/r Mädchen/Junge deine Aufmerksamkeit auf sich zieht – fühle dich in die *vedanā* hiervon ein.
- *Erkunde den Geschmack:* Alles Erleben hat eine „hedonische Färbung“ – der Anblick der Tauben auf dem Pflaster, das Röhren des Lastwagens, die ersten Tropfen des beginnenden Regens. Schau, ob du das im Körper empfinden kannst.

Atemraum



Übe den Atemraum dreimal pro Tag. Du kannst das im Bus zur Arbeit tun oder auf dem Weg, wenn du die Kinder zur Schule gebracht hast oder auch als letztes vor dem Schlafengehen. Entscheide, wann du jeden Atemraum machen kannst, und notiere das in deinem Reisetagebuch.

Finde heraus, ob du dich in die *vedanā* einfühlen kannst, statt zu *analysieren*, wie es dir geht (was nur weiteres Denken wäre). Achte auf angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen, die mit deinen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen einhergehen.

Wende dich deinem Erleben zu und erspüre es, was es auch sein mag. Dies ist mit unangenehmen Empfindungen ganz besonders wichtig, denn dein Instinkt wird sie wegschieben oder ignorieren wollen, und das macht sie eher schlimmer.

„Coping“

Finde heraus, ob du jedes Mal, wenn du unangenehme Gefühle, Emotionen oder Körperempfindungen spürst, einen „Coping-Atemraum“ machen kannst, einen Atemraum mit dem Ziel, diese Erfahrung zu meistern. Das ist hilfreich, wenn du dich aufgebrach, beunruhigt oder überwältigt fühlst. Du musst dazu nicht deine Augen schließen – du kannst es auch in einer Vorstandssitzung oder einem überfüllten Zug tun. Der Coping-Atemraum ist eine systematische Art, aus dem automatischen Denken (*prapañca*) heraus und ins direkte Erleben einzutreten.

1. Bewusst werden

Wo bin ich gerade? Was geht gerade vor sich? Wie fühlt es sich an – auch das Unangenehme? Du könntest zu dir selbst sagen: „Es ist okay, was es auch sein mag – ich will es fühlen.“

2. Sammeln

Achte auf ein paar Züge des ganzen ein- und ausströmenden Atems, um nun, da du aus dem automatischen Denken herausgetreten bist, den Geist zu sammeln.

3. Ausweiten

Bringe deine Aufmerksamkeit zum ganzen Körper, so als würde dein ganzer Körper atmen. Empfinde was immer vor sich geht im Körper; lasse es dort sein.

Ziel des Coping-Atemraums ist, umfassender in dem zu sein, was gerade geschieht. Manchmal hilft dieses Sich-dem-Erleben-Zuwenden, eine neue Perspektive darauf zu gewinnen. Achte aber darauf, die Übung nicht mit dieser Absicht zu machen. Es ist verlockend, eine Art Tauschhandel mit dem Erleben zu treiben und zu denken: „Okay, ich mache diese Atemgeschichte, wenn dieses fiese Panikgefühl damit verschwindet.“ Das wäre kontraproduktiv, denn es wäre eine subtile Art, unbeliebtes Erleben wegzuschieben.

Dankbarkeit, Großzügigkeit und Umfangsformen

Achtsames Gehen und der Atemraum helfen uns, für unser Erleben empfänglich zu sein. Das ist das Fundament. Wir müssen spüren, was im Geist, in unseren Gefühlen und Empfindungen und im Körper vor sich geht – dann können wir, im direkten Leben verankert, Gutes kultivieren.

Fünf Dinge

Schreibe im Lauf der kommenden beiden Wochen (das heißt der beiden Wochen zur positiven Emotion) vor dem Schlafengehen jeweils fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Ganz egal, welche fünf es sind – ein Buch, das du gerade liest; ein Bild, das ein Kind dir geschenkt hat; eine gelungene Arbeitsbesprechung; gemeinsam mit einem Freund lachen; die ersten Schneeflocken ... und erinnere dich, dass du dankbar sein kannst, weil du die Musik von Bach hören, mit dem Hund nach draußen gehen, alte Schulfreunde treffen, in der Natur sein kannst – du kannst aber nicht dir selbst dankbar sein.

Forscher baten zufällig ausgewählte Menschen in einem Experiment, zwei Wochen lang Tagebuch zu führen. Eine Gruppe sollte nur Dinge notieren, für die sie dankbar war, eine andere Scherereien, und eine dritte einfach Alltägliches. Es zeigte sich, dass jene, die aufschrieben, wofür sie dankbar waren, nach den zwei Wochen wesentlich mehr Freude und Glück erlebten als diejenigen, die über Scherereien beziehungsweise Alltägliches geschrieben hatten.²³

Wenn wir dies tun, beginnen wir, häufiger Dinge zu bemerken, für die wir dankbar sind. Wir bemerken Gefühle der Dankbarkeit gleich dann, wenn wir sie erfahren. Damit wird eine universelle Gesetzmäßigkeit aktiviert: *Du wirst das, bei dem du verweilst*. Wenn ich bei Gefühlen der Dankbarkeit verweile, werde ich ein dankbarer Mensch. Bleibe ich hingegen bei meinen tatsächlichen oder eingebildeten Beleidigungen, bei Ärgernissen oder meinem Gefühl „niedergemacht“ worden zu sein, dann werde ich zu einer verbitterten Person.

Großzügigkeit

Gelingt es dir, über die nächsten zwei Wochen täglich eine großzügige Handlung zu tun, die du normalerweise nicht tun würdest? Es muss keine große Sache sein – vielleicht wechselst du die Katzenstreu, statt es deiner Partnerin zu überlassen, oder du zahlst die Rechnung für einen Freund oder rufst deinen Vater an. Es kommt nicht darauf an, dass du auch das Gefühl hast, dies tun zu wollen (du solltest aber wissen, ob du das Gefühl hast, es *nicht* tun zu wollen). Denke auch daran, dass Großzügigkeit sich ebenso wie Dankbarkeit auf andere richtet, nicht auf uns selbst.

Zum Geben ist jede Zeit eine gute Zeit. Wir müssen nicht auf den richtigen Moment warten. Tatsächlich ist manchmal der falsche Moment – wenn es im Büro gerade hektisch zugeht – der richtige Moment. Es ist gut zu geben, wenn wir geschäftig und gestresst sind, weil wir dann oft unserer Gewährsein verengt haben und nur auf die Aufgabe fokussiert sind. Das kann zwar helfen und ist manchmal vielleicht nötig, um die Dinge zu erledigen, bringt uns aber oft in eine ziemlich schlechte Geistesverfassung. Wenn du also das Gefühl hast, dass du zu viel tun hast (und wenn wahrscheinlich alle deine Kollegen dasselbe fühlen), sag einfach, dass du kurz rausgehen und Eis oder ein paar Teilchen holen wirst! Dadurch wirst du fühlen, dass du lebst statt bloß zu arbeiten, und es wird auch den anderen helfen, aus ihrer Durchhalte-Mentalität herauszukommen.

Umgangsformen

Solltest du deine Umgangsformen verbessern? Vielleicht aufhören zu fluchen? Oder bessere Tischmanieren entwickeln? Wartest du, bis alle ihr Essen haben, bevor du anfängst? Schlingst du Fertiggerichte hinunter, während du deine Emails checkst? Wie steht es um dein Sozialverhalten? Bittest du andere freundlich, bedankst du dich? Unterbrichst du sie? Fragst du sie – aufrichtig und interessiert –, wie es ihnen geht? Wie ist es im Straßenverkehr, ob als Autofahrer oder in Bus und Bahn? Bist du zwar höflich bei der Arbeit, nicht aber zuhause? Lässt du dich nach der Arbeit mit einer Packung Chips ins Sofa fallen und verlangst das Abendessen? ...

Sinn für Humor

Sorgst du dafür, Zeit zu haben zu spielen, zu genießen und mit anderen zu lachen? Oder ist deine Art von Humor eher argwöhnisch, schmutzig, gehässig oder grob? Neigst du zu spitzen Bemerkungen? Machst du deine Witze auf Kosten anderer?

Meditation: erstes Training - prapañca



Ich möchte die Meditationen *ganz langsam* angehen. Darum schlage ich vor, dass du in jeder Woche eine Zugangsweise zur Meditation wählst. Wie schon bisher, wird es gut sein, in deinem Tagebuch zu notieren, ob du sie machen konntest. Ich hoffe, dass du auf diese Weise ein Grundgefühl dafür entwickelst, wie man beim Meditieren arbeiten kann.

Soweit es dieses Buchs betrifft, stelle ich mir vor, dass du täglich eine halbe Stunde lang meditierst. Wenn du gewohnheitsmäßig schon länger meditierst, könntest du den von mir

vorgeschlagenen Ansatz in der ersten halben Stunde nehmen. Falls dir eine halbe Stunde zu lang vorkommt, versuche es in zwanzig Minuten zu machen. Doch wenn möglich meditiere täglich eine halbe Stunde und verbringe am Ende immer fünf Minuten um zu notieren, wie es ging.

Wenn du erst zu meditieren beginnst, empfehle ich, dass du dich auf einen geraden, einfachen Stuhl setzt, die Füße flach auf den Boden stellst und die Hände in den Schoß legst. Wenn du willst, stütze deinen unteren Rücken mit einem Kissen ab. Nimm nach Möglichkeit an einem Meditationsabend oder -kurs teil; dort kannst du auch lernen, bequem mit Kissen auf dem Boden zu sitzen.

Körpergewahrsein intensivieren

Richte deine Haltung ein – die Hände sollten abgelegt sein und dein Gewicht sollte durch das Gesäß auf dem Stuhl oder Kissen ruhen – und lass das Gewahrsein deines Körpers intensiver werden, indem du die Aufmerksamkeit *in* den Körper *hinein* nimmst. Scanne von den Füßen ausgehend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel und beachte, was du in jedem Teil spürst.

- *Empfinde es einfach*: Sei dir bewusst, dass du bloß versuchst zu empfinden, *was du tatsächlich empfindest*, nicht was du zu empfinden *glaubst* oder meinst empfinden zu *sollen*. Beachte einfach die Empfindungen, selbst dann, wenn du nicht besonders viel spürst.
- *Wandere langsam durch den Körper*: Achte auf alles, was da ist – ist es angenehm, unangenehm, subtil, unbestimmt? Was immer es ist, *es ist okay*. Du versuchst nicht, irgendetwas zu ändern oder eine besondere Art von Erfahrung zu machen.

Tritt aus dem automatischen Denken heraus: Wenn du langsam durch den Körper gegangen bist (das mag durchaus die Hälfte deiner Meditationssitzung dauern), weite das Gewahrsein aus, um den gesamten Körper einzuschließen, und sitze nun im Gewahrsein des Hier-und-Jetzt deines Körpers und seines Empfindens. Vielleicht findest du dies leichter, wenn du besonders darauf achtest, wie der Boden, der Stuhl oder die Kissen dich stützen.

- *Achtung*: Bemerke es, wenn dein Geist in *prapañca* abwandert – ohne dich dafür zu kritisieren oder mit deinem Erleben zu polarisieren. Falls Gedanken kommen wie „ich sollte das nicht denken“ oder „wann wird mein Geist denn endlich ruhig?“ bemerke, dass dies bloß Gedanken sind.
- *Komm zurück*: Sobald du bemerkst, dass du abwesend warst, *bist du schon zurück*. Du musst dich nicht einmal zurück bringen. Wenn du wieder gegenwärtig bist, sieh zu, ob du da bleiben kannst, indem du dich den körperlichen Empfindungen zuwendest, die gerade jetzt da sind. Mache das *jedes Mal*, wenn du bemerkst, dass du abwesend warst.
- *Nutze den Atem*: Wenn du zurückkommst, richte die Aufmerksamkeit auf einige Zyklen des Ein- und Ausatmens. Sei dir bewusst, dass es der Körper ist, der atmet, nicht deine Gedanken. Du musst den Atem nicht kontrollieren oder lenken. Bemerke bloß, wie der Atem den Körper massiert und kehre dann, nach einigen Atemzügen, wieder zum Gewahrsein des ganzen Körpers zurück.

Wieder in die Welt eintreten: Komm zu einem allgemeinen Spüren des Körpers zurück, besonders zum Gewicht auf Stuhl oder Kissen. Fühle die Füße auf dem Boden. Dann öffne die Augen. Bemühe dich, ein wenig des eben entwickelten Gewahrseins in deinen Alltag hinüber zu nehmen.

Den Palast verlassen: Sex und Liebe

Als Siddhārtha den Palast verließ, verließ er auch Frau und Kind – zumindest heißt es so. Natürlich wissen wir das letztlich gar nicht. Die ältesten Geschichten erwähnen weder Frau noch Sohn; wahrscheinlich ist das eine spätere Ausschmückung. Gleichwohl ist Siddhārthas Reise aus der Heimat in die Hauslosigkeit, soweit es spirituelles Leben allgemein betrifft, eine Reise aus emotionaler Abhängigkeit in die Freiheit.

Sexuelle und romantische Liebesbeziehungen gehören zu den kennzeichnenden Merkmalen unseres Lebens. Ganz buchstäblich erschaffen sie die Welt: Sich verlieben und miteinander „Liebe machen“ erschafft die nächste Generation. In vielerlei Hinsicht sind Sex, Liebe und Familie das, was wir mit der „Welt“ meinen – wenigstens soweit es die häusliche Welt betrifft. Im Arbeitsleben sind Erfolg, Status und Geld die beherrschenden Mythen. Als Siddhārtha seine blauschwarzen Haare abschnitt, ließ er seine Abhängigkeit von sexuellen Beziehungen und weltlichem Erfolg zurück – das ist es, was „die Welt verlassen“ bedeutet.

Obwohl Sex und Liebe im unserem eigenen Leben wahrscheinlich bedeutsam waren und bestimmt haben, wo wir leben, was wir tun, wie wir unsere Zeit verbringen und unser Geld ausgeben, und obwohl sie enorm einflußreich in Geschichte, Kultur und Gesellschaft waren, gab es doch wohl noch nie eine Zeit, in der Sex und Liebe von so zentraler Wichtigkeit waren wie heute. Romantische Paarbeziehungen haben mittlerweile alle anderen Beziehungen, zumal Freundschaft, in den Schatten gestellt.

Warum Sex und Liebe so wichtig geworden sind, ist schwer zu sagen – vieles dürfte zusammenspielen: der „Tod Gottes“ mit seinem Verlust des Glaubens an göttliche Liebe und Fürsorge, der Niedergang des gemeinsamen und öffentlichen Lebens, die zunehmende Tendenz zum Rückzug in den privaten, häuslichen Bereich, der nachlassende Griff kirchlicher Kontrolle und der Dämonisierung von Sexualität. Wie dem auch sei, für die meisten Leserinnen und Leser dieses Buchs werden Sex und Liebe zu ihren wichtigsten Lebensthemen gehören.

Unsere Faszination von Sex und Liebe lässt vermuten, dass wir ziemlich hungrig nach etwas sind, das uns ganz einbezieht: Körper, Herz und Seele. Sie legt ein Bedürfnis nach intimer, direkt empfundener und emotional ansprechender Erfahrung nahe – etwas, worin wir uns verlieren können. Wenn wir also den Palast der Wonnen verlassen und Siddhārtha folgen wollen, werden wir stets weitere *innere* Fülle entdecken müssen, eine Fülle die von emotionaler Leuchtkraft, Verkörperung und Selbstvergessen gekennzeichnet ist – andernfalls werden Sex und Liebe uns erneut ködern.

Ob wir es vorziehen, ein Eheleben mit Kindern zu führen, ob wir viele Liebhaber/innen haben, ob wir zölibatär oder als Single leben – die spirituelle Reise zu machen bedeutet auch, unseren Weg hinsichtlich Sex und Liebe zu finden. Soweit es um die Reise geht, stellt sich die Frage: Wie abhängig sind wir von Sex und der Paarbeziehung, und wie können wir aus Abhängigkeit in Richtung Freiheit und Zufriedenheit übergehen?

Betrachten wir das etwas näher! Zunächst einmal: *An Sex ist nichts verkehrt* – er ist weder schmutzig noch sündig noch schlecht. Auch wenn du ein Mann bist, der Männer liebt, oder eine Frau, die Frauen liebt, ist daran nichts verkehrt. Natürlich muss Sex in gegenseitigem Einverständnis geschehen, aber wenn wir das sicherstellen und alle Beteiligten es in Ordnung

finden, ist auch nichts verkehrt daran, mehr als eine/n Partner/in zu haben. Sex kann viel Spaß machen, nur ist es es kaum wert, ihn zum zentralen Orientierungspunkt des Lebens zu machen.

Es gibt aber auch *Liebe*. Wir können ein kraftvolles spirituelles Leben führen und zugleich mit dem Menschen, den wir lieben, zusammenleben. Die vorrangige Gefahr bei monogamen Beziehungen ist neurotische Abhängigkeit – eine Situation, in der unser persönliches Glück von den Gefühlen des geliebten Menschen uns gegenüber abhängt. Abhängigkeit schleicht sich leicht ein, zumal in einer Welt, die von romantischen Liebesbeziehungen besessen ist. Spirituell gesehen könnte man behaupten, dass Monogamie die gefährlichste Art von Beziehungen ist. Ich habe viele Menschen die Reise aufgrund einer monogamen Beziehung aufgeben sehen, aber nur sehr wenige, weil sie mehr als eine/n Partner/in hatten oder Single waren.

Eine stabile, glückliche Partnerschaft – ohne gehässigen Streit oder haarsträubende Abwehrhaltungen – ist wichtig, damit Kinder gedeihen können. Wir alle wissen, dass Kinder Sicherheit und Liebe brauchen. Kinder von Paaren, die verheiratet sind und bleiben, kommen in praktisch allen Bereichen des Lebens besser voran als andere Kinder. Für viele Menschen ist ein glückliches Familienleben ihre große Aufgabe: das was ihnen am wichtigsten ist. Doch die Zeit, das Geld und die Mühe, die es mit sich bringt, für Kinder zu sorgen, kann leicht dazu führen, dass wenig Raum für spirituelle Übung und Freundschaft bleibt.

Es gibt eine weitere Seite monogamen Lebens, die uns, oft ganz unbeabsichtigt, zu einem zunehmend konventionellen Lebensstil bringen kann. Ehe wir es bemerken, haben wir paar Kinder, einen Hund, eine Menge Porzellan, Töpfe und diverse Flaschen Olivenöl mit Zweigen darin. Bevor wir Zeit hatten „Edeka“ zu sagen, haben wir nicht etwa unseren Palast der Wonnen verlassen, sondern ihn mithilfe von Ikea möbliert.

Wie also folgen wir *tatsächlich* der spirituellen Reise im Kontext von Sex und Liebe? Vielleicht indem wir uns entscheiden uns dafür einzusetzen, dass unsere Ehe in guter Verfassung bleibt (und darum nicht zu jener Party gehen, wo auch Micky sein wird); oder indem wir mehr Zeit mit Freunden gleichen Geschlechts verbringen. Wie wir auch unseren Weg mit Sex und Liebe gehen, im Prinzip geht es darum – sofern wir Siddhārtha auf seiner Reise folgen wollen –, nicht zuzulassen, dass Sex und Liebe in unserem Mandala zentral werden. Wenn wir das liebende Paar zum Ein-und-alles unseres Lebens machen, werden wir uns (und dem Menschen, den wir lieben) Leid bereiten.

Spirituelle Empfänglichkeit 3: „Schneeglöckchen“

Snowdrop

von Alice Oswald

*A pale and pining girl, head bowed, heart gnawed,
whose figure nods and shivers in a shawl
of fine white wool, has suddenly appeared
in the damp woods, as mild and mute as snowfall.
She may not last. She has no strength at all,
but stoops and shakes as if she'd stood all night
on one bare foot, confiding with the moonlight.
One among several hundred clear-eyed ghosts
who get up in the cold and blink and turn
into these trembling emblems of night frosts,
she brings her burnt heart with her in an urn
of ashes, which she opens to re-mourn,
having no other outlet to express
her wild-flower sense of wounded gentleness.
Yes, she's no more now than a drop of snow
on a green stem – her name is now her calling.
Her mind is just a frozen melting glow
of water swollen to the point of falling,
which maybe has no meaning. There's no telling.
But what a beauty, what a mighty power
of patience kept intact is now in flower.²⁴*

[Ein blasses und schwächtiges Mädchen, den Kopf gebeugt, das Herz zernagt, / dessen Gestalt einnickt und schaudert in einem Schal / von feiner weißer Wolle, ist plötzlich erschienen / in den feuchten Wäldern, so mild und stumm wie Schneefall. / Vielleicht überlebt sie nicht. Sie hat keinerlei Kraft, / sondern krümmt und schüttelt sich, als hätte sie die ganze Nacht gestanden / auf einem bloßen Fuß, sich dem Mondlicht anvertrauend. // Eine von mehreren hundert klaräugigen Geistern, / die in der Kälte aufstehen und blinzeln und sich / diesen zitternden Sinnbildern nächtlichen Frosts zuwenden, / sie führt ihr verbranntes Herz mit sich in einer Urne / von Asche, die sie öffnet um erneut zu trauern, / da sie keinen anderen Ausweg hat, / ihr Wildblumen-Fühlen wunder Sanftmut auszudrücken. // Ja, sie ist nicht mehr als ein Tropfen Schnee / auf einem grünen Stiel – ihr Name ist jetzt ihre Bestimmung. / Ihr Geist ist bloß ein gefrorenes schmelzendes Glühen / von Wasser, das bis zum Fallen geschwollen ist, / und das vielleicht keine Bedeutung hat. Das kann niemand sagen. / Doch welche Schönheit, welche große Macht / unversehrt gewahrter Geduld steht nun in Blüte.]

In „Schneeglöckchen“ hat Alice Oswald ein Bild in der Natur für etwas in *sich* gefunden – ein Gefühl vielleicht von innerer Gebrechlichkeit, ein Gefühl von Verwundung und Schnee. Wir lesen es und fühlen uns dem inneren Leben der Dichterin nahe: Etwas *dort draußen* steht nun für etwas *hier drinnen*. Zugleich ist das Schneeglöckchen nicht bloß eine Chiffre, eine getarnte Weise, etwas über die Dichterin zu schreiben. Es gibt da eine Wechselseitigkeit. Das Schneeglöckchen lässt etwas in der Dichterin tiefer werden, was nun wieder zum Schneeglöckchen hinausreicht – Subjekt und Objekt, Dichterin und Blume sind einander so nahe gekommen, dass sich die Grenzen zwischen ihnen aufzulösen beginnen.

Anfänglich erscheint das Schneeglöckchen als „ein blasses, verschmachtendes Mädchen“, das „einnickt und schaudert“. Sie erscheint plötzlich in den „feuchten Wäldern“, „als hätte sie die ganze Nacht gestanden auf einem bloßen Fuß“. Dann weitet sich das Gedicht zu „mehreren hundert klaräugigen Geistern, die in der Kälte aufstehen“. In eine klitzekleine, jammervolle Naturgöttin verwandelt, die eine Urne hält und „öffnet um erneut zu trauern“, drückt das Schneeglöckchen (in einer wunderschönen Zeile) „ihr Wildblumen-Fühlen wunder Sanftmut aus“. In der dritten Strophe wandelt sich das Schneeglöckchen vom schauernden Mädchen und der verkleinerten Naturgöttin in nicht mehr als einen „Tropfen Schnee“.

Dann fragt die Dichterin sich einen Augenblick lang selbst. Vielleicht hat das Schneeglöckchen „keine Bedeutung“? Ist es vielleicht doch nur ein botanisches Exemplar? Vielleicht war die Einbildung der Dichterin bloß Fantasterei ... „Das kann niemand sagen.“ Danach wird der Gedanke abgetan. Das abschließende Couplet geht über das Mädchen hinaus, das sich „krümmt und schüttelt“, über die Naturgöttin, in eine tiefere Wertschätzung der geheimnisvollen Schneeglöckchen-heit eines Schneeglöckchens. „Doch Welch eine Schönheit, Welch große Macht unversehrt gewahrter Geduld steht nun in Blüte.“

Alice Oswalds Gedicht ist eine Einladung, uns direkt der natürlichen Welt zuzuwenden. Sie möchte, dass wir den „Schal von feiner weißer Wolle“ des Schneeglöckchens spüren und uns vorstellen, wie es (Oswald sagt „sie“) „sich dem Mondlicht anvertraut“. So zeigt uns das Gedicht des Schneeglöckchens Einzigartigkeit, Schönheit und Leidenschaft, und auf diese Weise rettet sie es vor Achtlosigkeit. „Schneeglöckchen“ steht beispielhaft dafür, wie wir daran *mitwirken*, die Welt zu erschaffen.

Etwas an der Blume harmonierte mit dem inneren Leben der Dichterin, das dadurch tiefer wurde und ihre Anteilnahme an der Blume reicher gemacht hat: Beide wurden erhöht.

Das Schneeglöckchen ist hier so vorgestellt, als habe es eigenes Bewusstsein – auch wenn es „keinerlei Kraft“ hat. Weil das Schneeglöckchen *lebendig* ist, mit ihrem „verbrannten Herz“ und ihrer „Sanftmut“, kann man sich ganz in sie einfühlen. Dieses Gespür für die *Lebendigkeit der Dinge* ist für positive Emotionen ebenso grundlegend wie für die Ausbildung unseres menschlichen Mitgefühls. Das Gedicht scheint erfüllt von unserem kindlichen Spüren inniger Vertrautheit mit der Welt: kein Wunder darum, dass das personifizierte Schneeglöckchen ein „blasses, schwächtiges Mädchen“ ist.

Ich erinnere mich, wie ich Alexa, als sie vier Jahre alt war, zu einer Rosskastanie mitnahm. Wie so viele Kastanien war auch dieser Baum in Schwierigkeiten. Ein erst kürzlich entdeckter Pilz verursachte einen blutenden Rindenkrebs; Falter hatten sich aus Griechenland und Mazedonien verbreitet und zerstörten die Blätter; die Kastanien waren klein. Ich hob Alexa hoch zu den Blättern, damit sie die Flecken sehen konnte. Ich erzählte ihr, dass der Baum krank sei. Als wir

uns auf den Weg nach Hause machten, sagte sie: „Tschüs, lieber Baum. Hoffentlich geht es dir bald wieder gut.“

Dieser kindliche Sinn des In-der-Welt-Seins – sie nicht nur zu „schätzen“ oder über die Wunder der Natur zu staunen, sondern lebhaft an ihr teilzunehmen – drückt unser angeborenes animistisches Mitfühlen aus. „Scheeglöckchen“ beschwört eine lebendige Beziehung mit einer lebendigen Welt. Diese natürliche Einfühlung, das Gefühl, dass die Welt in derselben Weise lebt wie wir leben, ist für unser menschliches Wohlbefinden wesentlich. Aus diesem keimhaften „Fühlen-mit“ erwächst unser erwachsenes Gespür für die Realität der anderen.

Wir müssen diese instinktive, animistische Beziehung mit der Natur wieder entdecken. Vormoderne Männer und Frauen lebten in einer von Göttern und Dämonen bevölkerten Welt, die man ehren und versöhnen musste um erfolgreich zu leben. Die Menschen empfanden sich als Teil eines lebendigen Universums, mit dem sie kommunizieren und interagieren konnten, einer natürlichen Ordnung, mit der sie in neugierig wachsender Beziehung verbunden waren. Zum ersten Mal in der Geschichte der Welt haben wir heute eine zunehmend weltumfassende Kultur, in der es keinen Platz für die animistische Einbildungskraft gibt – eine Kultur, die sie verschmätzt und sich ihr überlegen fühlt.

Wenn die Kindheit vorüber ist, verlieren wir oft unsere imaginative Einfühlung, ganz besonders in unserer technologischen, mediengesättigten Welt. Seit den Dichtern der Romantik – in England etwa Wordsworth, Coleridge, Shelley und Keats, in Deutschland Friedrich von Schlegel, Novalis, E.T.A. Hoffmann, Bettina von Arnim und Eichendorff – war es die Literatur, die den imaginativen Animismus lebendig hielt. Die englische Literatur der Romantik erhob sich aus den Schornsteinen der industriellen Revolution – William Blakes „Finstere Satanische Mühlen“. Die Romantiker glaubten, unsere innige Verwandtschaft mit der Natur werde ausgehöhlt und ein moralisches Vakuum, eine Welt ohne Einfühlungsvermögen sei das Ergebnis. Die modernen Einkaufszentren bestätigen alle ihre Vorhersagen – eine ganz und gar künstliche Welt, in der Vogelzwitschern von Musikberieselung, das Wehen des Windes von Klimaanlage, der freie Blick nach draußen von Armani-Plakaten ersetzt ist.

Natürlich liegt auch ein gewisser Wert in unserer Abwendung vom Animismus – das Abstreifen des Aberglaubens wie auch der Ausbeutung, die gewöhnlich mit ihm einhergingen – doch damit zugleich wurde unsere innere Verbundenheit mit der Natur zerschnitten. Wir sollten nun nicht damit antworten, die Natur zu sentimentalisieren, sondern unsere Zugehörigkeit zu ihr fühlen, indem wir *unsere eigene Natur vertiefen* und in eine lebendigere Beziehung mit der natürlichen Welt eintreten.

Mache also in dieser Woche einen langen Spaziergang, sitze eine Weile lang im Park oder besuche ein Vogelschutzgebiet. Verbringe technikfreie Zeit in der Natur – bloß schauend, lauschend, spürend. Mehr und mehr von uns verbringen mehr und mehr Zeit entfremdet vom Körper und entfremdet von der natürlichen Welt. Wir leben nicht mehr durch die Körperinne und die Imagination, sondern durch den Bildschirm. Darum überrascht es kaum, wenn wir sex-besessen sind. Unsere tierische Natur benötigt ein Ventil, und wenn wir es nicht in der Natur finden, dann werden wir es wahrscheinlich im weiten und schäbigen Labyrinth der Internet-Pornographie suchen. Alice Oswalds „Schneeglöckchen“ vertieft unser Gefühl, in einer lebendigen Welt selbst lebendig zu sein. Nie hatten wir das nötiger als jetzt.

Woche 4

Das *maṇḍala* positiver Emotion

Der Führer

Siddhārtha lebte nun im Wald. Er schlief unter Sternen und bettelte in Dörfern um Nahrung. Der Wald war furchterregend; er war von Dämonen und menschenfressenden Tigern heimgesucht, ein Ort von Räufern und Wölfen.

Er fand einen Lehrer, Ālāra Kālāma, und machte sich daran, dessen Lehren auswendig zu lernen. In seiner Meditation gelangte er in den von Ālāra gelehrt mystischen „Bereich der Nichtirgendetwasheit“. Beeindruckt von Siddhārthas Eifer und Zielgerichtetheit, lud Ālāra den jungen Mann schon bald ein, die Schüler gemeinsam mit ihm zu unterweisen. Doch Siddhārtha wusste, das Ālāras Lehren nicht die Lösung waren: Seine tiefen Meditationen hatten keine nachhaltige Wirkung. Darum verließ er ihn und setzte seine Suche fort.

Er kam zu einem anderen Lehrer, Uddaka Rāmaputra. Erneut meisterte der junge Mann die Lehren so gut, dass Uddaka ihm die alleinige Führung seiner Schüler anbot, als Siddhārtha von seinen Erfahrungen berichtete. Doch so tiefgründig Uddakas Lehren auch waren, Siddhārtha konnte sehen, dass sie nicht zu Weisheit führten. Wieder brach er auf, um nach der Wahrheit zu suchen.

Er meditierte alleine im Wald. Manchmal wurde er von Furcht gepackt. Wenn er gerade ging, wenn die Furcht kam, ging er einfach weiter; wenn er gerade saß, blieb er sitzen; wenn er lag, blieb er weiter liegen. Manchmal musste er sich übergeben, weil die erbettelte und durcheinander gemischte Nahrung so widerwärtig war.

Er fragte sich, ob die Lösung seiner großen Frage vielleicht darin liegen könnte, den Körper zu unterjochen, um die Seele zu befreien. Und so ging er zu Selbstkasteiungen über. Er ging nackt umher, wusch sich nicht mehr, schlief auch im Winter draußen und saß im Sommer unter der brennenden Sonne. Er durchstößerte Abfälle nach Essensresten und hungerte sich fast zu Tode. Aufgrund seiner Entbehrungen wurde er so berühmt, dass sich eine kleine Schar von Anhängern um ihn sammelte.

Als er eines Tages aufgrund seiner Unterernährung zusammenbrach, erkannte er, dass er wohl so weit wie nur möglich in seiner Askese gegangen war – bis an die Schwelle des Todes –, aber seinem Lebensziel kein bisschen näher gekommen war. Selbstkasteiungen führten zu nichts.

Da erinnerte er sich, wie er einst als Kind seinem Vater beim Pflügen zugesehen hatte. Er saß damals unter einem Rosenapfelbaum und empfand ein außerordentlich reines, unschuldiges Entzücken – ohne jede Spur von Verlangen. Ihm war klar, dass diese Erinnerung auf die Lösung

seiner Frage verwies. Ein Bauernmädchen bot ihm etwas Reismilch an und er entschied sich wieder zu essen. Seine Anhänger waren empört, dass er die Askese aufgab, und sie verließen ihn. Erneut war Siddhārtha auf sich gestellt.

Woher kommt Glück?

Siddhārthas Geschichte wirft Licht auf die Wichtigkeit des *Kontextes*, in dem wir reisen, den kulturellen wie auch den allgemeinen Lebenskontext. Kulturell gesehen lebte Siddhārtha zu einer Zeit weitreichenden religiösen Forschens. Spirituelles Streben wurde geachtet und bewundert, und es gab gesellschaftlich akzeptierte Arten es zu unternehmen: die Heimat verlassen, zum wandernden Wahrheitssucher werden, um Almosen bitten. Zur Zeit, als Siddhārtha den Palast verließ, war dies bereits ein bewährtes Muster.

Siddhārtha lebte in einer Welt, die davon ausging, dass der Sinn des Lebens jenseits des Lebens zu finden sei – jenseits der alltäglichen Dinglichkeit der Dinge. Siddhārthas Welt war eine *religiöse* Welt, die von Göttern und Dämonen, von heiligen Wanderern und Feueranbetern bevölkert wurde. Die heutige Welt könnte kaum verschiedener sein. Die meisten von uns glauben, dass wir nur dieses eine Leben haben und dass die „Dinglichkeit der Dinge“ unsere einzige Wirklichkeit ist. Wir neigen dazu zu denken: „Es gibt keine übernatürliche Kraft, keine Hilfe von Gott oder Göttern. Es ist besser, der Tatsache, dass es keinen Gott gibt, ins Auge zu sehen und mithilfe unserer humanistischen Werte eine bessere Welt zu erschaffen.“

Das Problem dabei ist, dass diese zugrundeliegenden Glaubenssätze (die wir oft gar nicht als Glauben erkennen) uns annehmen lassen, dass das Leben in Wirklichkeit auf nichts hinauslaufe, dass es nicht wirklich irgendwohin führe – oder, falls doch, dann nur zum unaussprechlichen Faktum des Todes. Darum überrascht es nicht, dass wir, statt das Fleisch zu kasteien, bevor das Licht dann endgültig erlischt, jeden Komfort, alles Vergnügen und Glück genießen wollen, das wir finden können,.

Im Kontext des 21. Jahrhunderts ist es schwer sich vorzustellen, dass Leben einen größeren moralischen Zweck haben könnte, und zumal einen Zweck, der stete Bemühung erfordert. Es fühlt sich viel leichter und in gewissem Sinn natürlicher an, sofortige Erfüllung anzustreben, die *Zwei-zum-Preis-von-einem*-Option. Psychologische Forschungen legen allerdings nahe, dass Materialismus nicht funktioniert – mehr Wahlmöglichkeiten machen uns anscheinend unglücklicher; wenn Geld für uns wichtig ist, werden wir mit unserem Einkommen und unserem Leben weniger zufrieden; im Vergleich zu 1960 sind Depressionen heute zehnmal häufiger. Trotz aller Evidenz ist es schwierig zu glauben, dass der Weg zum Glück in moralischer Bemühung und emotionaler Stärke liegt.²⁵

Ehrlichkeit uns selbst gegenüber ist darum Teil dieses zweiten Reiseabschnitts. Wir müssen uns fragen: „Was glaube ich, woher mein Glück kommt – von einer neuen Frisur, einer Massage, aus dem Jazzclub, von Designerdrogen?“ Der Buddha sagte, positive Emotion (*kuśala karma*) sei das, was uns glücklich mache. Glauben wir das aber auch? Und wenn wir es glauben, bekräftigen unsere Taten das – oder sind wir vor allem auf die rasche Lösung aus?

So wie wir die Folgen unseres kulturellen Kontextes beachten müssen, so wichtig ist es auch, die Wirkungen unseres unmittelbaren Lebenskontextes zu erforschen. Siddhārtha wurde vom Leben zu Hause erdrückt, darum brach er auf um nach Wahrheit zu suchen. Er traf zwei Lehrer, doch deren Lehren gingen nicht ihm weit genug. Er gab auch seine Selbstkasteiung auf, obwohl er damit die Gemeinschaft mit seinen Freunden verlor. In allen diesen Szenarios fand Siddhārtha

sich in seinem Leben von seinem unmittelbaren Lebenskontext *eingeschränkt*. Wir müssen uns fragen: In welchem Grad beschränkt unser Lebenskontext unser Leben?

Das Streben

Aus Siddhārthas Offenheit für die Lehre, aus seinem Asketentum und seiner Bereitschaft, der Furcht ins Auge zu sehen können wir einiges über den Abschnitt positiver Emotion erfahren. Wenn *wir* uns auf die Reise begeben, folgen wir in Siddhārthas Fußstapfen, wenn wir auch ziemlich weit hinter ihm sind!

Bereitschaft zu lernen

Siddhārtha – ein privilegierter, verwöhnter junger Mann, der gewohnt war sich wichtig zu fühlen – war bereit zu lernen. Er suchte nach Lehrern, hörte auf das, was sie zu sagen hatten, setzte ihre Lehren praktisch um und wog die Folgen davon ab.

Risiken eingehen

Siddhārtha ging Risiken ein: Er legte sein gewohntes Alltags-Selbst ab und ließ sich auch von Furcht nicht bremsen. Wenn wir älter werden, sind wir typischerweise weniger risikobereit. Wollen wir aber auf der Reise fortschreiten, dann müssen wir Risiken eingehen – in unserer Kommunikation, im Lebensstil und Verhalten.

Sich nirgends niederlassen

Siddhārtha war gewillt, um des höheren Ideals willen Unbehagen auszuhalten. Wir müssen nicht im Dschungel leben oder Almosen erbitten, doch wir *müssen* uns selbst einsetzen, um in Richtung einer umfassenderen Vision weiterzukommen. Es ist ganz leicht, in einer gemütlichen, beständigen Lebensweise festzusitzen, selbst wenn wir wissen, dass sie uns nicht gut tut.

Über Erfolg hinausgehen

Siddhārtha entsagte nicht nur weltlichem Erfolg, Privilegien und Status, sondern genauso spirituellem Erfolg – der genau genommen auch nur weltlicher Erfolg in einem „spirituellen“ Gewand ist. Er gab sich nicht mit halben falschen Lösungen und halben Antworten zufrieden. Er war auch nicht daran interessiert, ein spiritueller Lehrer mit einer eigenen Gefolgschaft bewundernder Schüler zu werden.

Alleinsein

Siddhārtha war gewillt, sich selbst zu erkennen und ganz allein zu sein. Die Fähigkeit, auf glückliche Weise allein zu sein, ohne nach sozialer Interaktion und Ablenkung zu verlangen, ist ein sicheres Anzeichen positiver Emotion.

Eigene Fehler zugeben

Siddhārtha erkannte, dass Selbstkasteiung ihn nicht weiterbrachte, und darum gab er sie auf. Aufzugeben, was *nicht* funktionierte, schuf den Raum, in dem das, was *sehr wohl* funktionierte, sichtbar werden konnte.

Wir müssen uns eingestehen, wenn etwas nicht funktioniert. Das ist besonders schwierig, wenn wir schon Zeit und Mühe in etwas investiert hatten oder manche Unbequemlichkeit ertragen mussten. Es kann uns schwerfallen, beispielsweise eine romantische Liebesbeziehung, die nicht gut geht, loszulassen oder eine uns nicht zusagende Arbeit oder auch eine angesehene oder gut

bezahlte Stellung. Geld und Renommee können uns daran hindern zuzugeben, wie elend, gestresst und reizbar wir durch unseren Job sind.

Bereit sein, nicht populär zu sein

Siddhārtha konnte nicht nur *sehen*, wenn etwas nicht hilfreich war, er konnte es auch *aufgeben* – und all den Status, die Beliebtheit und den Ruhm, die damit einhergingen. Damals stand Askese in hohem Ansehen; sie galt als Zeugnis religiöser Glaubwürdigkeit. Als Siddhārthas Schüler ihn Reismilch annehmen sahen, fühlten sie sich von ihm verraten und verließen ihn empört. Er war zum Weichling geworden.

Etwas zu tun, das andere missbilligen, kann sich sehr bedrohlich anfühlen – zumal, wenn die Missbilligung von der Familie oder von Freunden kommt. Zum Vegetarier zu werden, kann Bestürzung beim sonntäglichen Mittagessen hervorrufen; auf Retreat zu gehen, bringt vielleicht den Vorwurf von Selbstsucht ein; die Wahrheit auszusprechen, kann Staub aufwirbeln. Wir alle fühlen uns lieber angenommen und bewundert, doch das kann uns in der kleinen Welt von Kollusion, Furchtsamkeit und Gruppennormen einkerkern. Gruppen werden oft durch unausgesprochene Verhaltensregeln zusammengehalten – sie legen fest, was okay und nicht okay, wer in und wer out ist. Die Reise bedarf einer Bereitschaft, Dinge zu tun, die andere missbilligen könnten, und zwar nicht weil schädlich ist, was wir tun, sondern weil es gegen die Stammessitten geht.

Entzücken

Es gibt aber ein Element in Siddhārthas Geschichte, auf das ich noch nicht eingegangen bin: das Erlebnis unter dem Rosenapfelbaum, in dem Siddhārtha entdeckte, dass man auch ohne Verlangen Genuss erfahren kann.

Sehr häufig bringt die Erfahrung von Genuss uns dazu, mehr davon haben zu wollen – ein Stückchen Schokolade führt zum nächsten und dann zum nächsten. Dieses „mehr Wollen“ verdirbt den Genuss, den wir schon erfahren. Je mehr wir ihn wollen, desto weniger erleben wir ihn: Unser Geist hört auf dem Genuss zugewandt zu sein, den wir gerade *haben*, und fixiert sich stattdessen auf den, den wir haben *wollen*.

Doch Siddhārthas Erinnerung seiner Kindheitserfahrung zeigte ihm, dass es möglich war, Freude und Entzücken zu erleben, *ohne* mehr zu wollen. Er war wunschlos glücklich und selig zufrieden gewesen – ohne etwas zu begehren oder auch nicht haben zu wollen. Der Legende zufolge hatte er dort den ganzen Nachmittag gesessen, aber der Schatten des Baums war nicht weiter gewandert. Das ist ein Bild von Zeitlosigkeit: Wenn wir glücklich vertieft sind, scheint die Zeit anzuhalten.

Ein wesentlicher Aspekt positiver Emotion ist es darum, Genuss zu kultivieren – pures, unschuldiges Entzücken, das auf nichts aus ist. Das ist nicht so leicht wie es klingt. Wir suchen nach einer makellosen Vertiefung, nicht nach einem anderen *Ich-Genuss*. Wenn wir versuchen, uns selbst weitere Genüsse hinzuzufügen und so viel Genuss wie möglich aus dem Leben heraus zu kitzeln, enden wir nur in Leid.

Die Reise wird ganz und gar nicht glatt verlaufen; wir sollten da ganz realistisch sein – wie bei jedem Abenteuer, wird es Zeiten des Kampfes geben – auch deshalb müssen wir die Flamme des Entzückens in Gang halten. Wir müssen unsere Quellen der Inspiration behüten, ob wir auf dem

Land wandern, Gitarre spielen, studieren, gärtnern, meditieren, Jane Austen lesen oder Mozart hören.

Wenn wir allerdings müde und gestresst sind, dann ist etwas Inspirierendes oder Belebendes oft das Letzte, dem wir uns zuwenden wollen. Gewöhnlich nehmen wir den leichtesten Weg, die bequeme Option niedrigschwelliger Kurzzeit-Berieselung.

Um auf Dauer reisen zu können, sollten wir eine ganze Menge Freude und Entzücken mitnehmen. Das ist eine feine Kunst: Wir können uns nicht dazu *zwingen*, Freundschaft, Shakespeares Stücke oder die Berge von Montana zu genießen. Es ist wichtig, dass wir uns darüber vollauf klar sind. Entzücken ist nichts, das wir willentlich erzeugen können. Vielmehr suchen wir mögliche Quellen der Inspiration und erlauben uns, uns auf sanfte, spielerische Weise in sie zu vertiefen.

Wir versuchen, in unserem Leben zu gedeihen, und dies erfordert auch, unsere Quellen der Inspiration zu schützen. So wertvoll sie generell sind, positive Emotion ist nicht in erster Linie eine Sache von Methoden und Techniken. Ziel der Reise ist es, einen tauglichen Geist zu kultivieren, so dass unser Erleben auf reichere, vollere und zunehmend verfeinerte Weise geschieht. Wenn wir tauglich handeln, wird unser Bewusstsein allmählich verändert; darauf können wir vertrauen – wir müssen aber nicht alles zur Selbsthilfe-Übung machen.

Das maṇḍala

Wir können auf zweierlei Weise über das *maṇḍala* nachdenken – exoterisch und esoterisch.²⁶ Exoterisch bedeutet das Mandala, dass man alle fünf Aspekte *zu ein und derselben Zeit* üben muss – es gibt keine positive Emotion ohne Integration und keine Integration ohne positive Emotion.

Auf der esoterischen Ebene – der geheimnisvollen, inneren Dimension der Dinge – besagt das Mandala, dass jeder seiner Aspekte alle anderen in sich enthält. Das heißt, wenn wir uns tiefer in positive Emotion hineinfinden, entdecken wir Integration, Empfänglichkeit, spirituellen Tod und spirituelle Wiedergeburt. Auch, wenn wir Siddhārthas positive Emotion betrachten – beispielsweise seine außergewöhnliche Integrität –, dann entdecken wir spirituellen Tod: Er schwor dem Erfolg ab, hielt das Alleinsein aus und war fähig, um einer höheren Wahrheit willen unpopulär zu sein – dies alles entspricht, wie wir noch sehen werden, spirituellem Tod.

Jeder Aspekt des Mandalas enthält jeden anderen in sich. So können wir uns spirituelles Leben ausschließlich im Sinne von Integration denken: Wenn wir tief und umfassend genug integriert werden – vertikal wie auch horizontal –, dann werden wir den gesamten Pfad entdecken. Dasselbe gilt auch für positive Emotion. Schließlich sind wir so positiv, dass es kein *Positiv-Sein* mehr gibt – sondern nur noch spontanes mitfühlendes Tun ohne jeden Bezug auf „mich“.

Der dreifältige Pfad

Bevor wir uns damit befassen, *wie* wir positive Emotion (*kuśala karma* oder förderliches Tun) kultivieren, möchte ich zeigen, wie positive Emotion ins größere Ganze der Dinge hineinpasst.

Eine der wichtigsten Formulierungen der spirituellen Reise ist der dreifältige Pfad: Ethik, Meditation und Weisheit. Wie wir uns verhalten (Ethik), ändert unsere Geistesverfassung. Wenn unser Geist erst einmal gesünder und erhoben ist, können wir in Geistesverfassungen eintreten,

die gesammelter, reicher und flexibler sind (Meditation). Mit einem solch geläuterten und fokussierten Geist können wir uns der Art, wie die Dinge wirklich sind, zuwenden (Weisheit).

Der dreifältige Weg spricht die grundlegenden Lebensthemen an. Wir kommen mit einem instinktiven Gefühl, ein festes und getrenntes Selbst zu sein, auf diese Welt. Diese ursprüngliche Annahme weit unterhalb der Bewusstseinssebene beruht auf einer Fehldeutung des Erlebens. Wir können nie ein unabhängig existierendes, festes und beständiges Selbst finden, wiewohl all unser Handeln aus dieser Annahme erwächst. Dieser Urglaube treibt negative Geistesverfassungen an: Ich versuche wegzustoßen, was „mich“ bedroht und greife nach Dingen, die „mich“ steigern. Dann handeln wir aus diesen Willensregungen – Gier, Abneigung, Ängstlichkeit und so weiter – heraus in unserem Alltagsleben auf nicht hilfreiche Weise.

Der dreifältige Pfad packt diese Grundfakten des Lebens an, indem er die Reihenfolge umkehrt und von der Art, wie wir uns verhalten, den Weg zurück geht zu dem, was in unserem Geist geschieht, also zur Wurzelverblendung beständigen und getrennten Selbstseins. Ganz direkt können wir nichts an der Wurzelverblendung tun; sie geht zu tief. Natürlich können wir darüber *reden*; wir können sogar stichhaltig und überzeugend darlegen, dass wir kein beständiges und getrenntes Selbst haben, aber das *macht überhaupt keinen Unterschied*. Tatsächlich lässt es unseren Ich-Sinn wahrscheinlich eher noch härter werden. Wir werden „schlau“ oder „spirituell“, doch das ist weder schlau noch spirituell.

Was wir glauben (und mit „glauben“ meine ich hier „instinktiv voraussetzen“) zeigt sich in der Art, wie wir uns verhalten. Wie Shakespeare sagte,

gab es noch nie einen Philosoph, der geduldig Zahnschmerzen ertragen konnte.²⁷

Als erstes müssen wir darum an unserem Verhalten arbeiten. Das ist es, was der Buddha mit Ethik meint. Wenn wir uns durch die Art, wie wir handeln, in einer gesünderen Geistesverfassung befinden, können wir Fortschritte beim Meditieren machen. Meditation heißt, direkt mit jenen untauglichen Geistesverfassungen zu arbeiten, die Ausdruck unseres tiefen Glaubens an ein festes Selbst sind. Auf der Grundlage von Meditation entwickeln wir dann die Weisheit, diesen Glauben ganz zu durchschauen.

Die fünf Vorsätze

Die fünf Vorsätze sind keine Vorschriften oder Anordnungen; sie können uns nicht von einer Autorität aufgezwungen werden, noch sind sie vom Himmel herab gekommen. Sie sind Schulungsgrundsätze, die wir freiwillig aufnehmen. Hier gebe ich sie sowohl in negativer wie in positiver Form:

1. Nicht töten oder verletzen – *Taten liebender Güte*
2. Nicht-Gegebenes nicht nehmen – *Großzügigkeit*
3. Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten – *Zufriedenheit*
4. Vermeiden falscher Rede – *Ehrlichkeit*
5. Vermeiden von Getränken und Drogen, die den Geist trüben – *Achtsamkeit*

1. Nicht töten oder verletzen – Taten liebender Güte

Dies ist der buddhistische Kernvorsatz; die anderen vier arbeiten diesen grundlegenden Ausdruck von Nicht-Gewalttätigkeit weiter aus. Wir versuchen, möglichst wenig Schaden anzurichten und möglichst das Beste zu tun. Es ist wichtig, *das Beste* zu betonen: vermeiden zu verletzen ist nur der Anfang.

2. Nicht-Gegebenes nicht nehmen – Großzügigkeit

Dies bedeutet nicht zu stehlen, schwindeln oder mit unserer Steuererklärung zu mogeln. Es bedeutet auch, Menschen nicht auszubeuten und sie nicht zu manipulieren, um zu bekommen, was wir wollen. Es bedeutet, ihre Zeit nicht zu beanspruchen (sie in Gespräche zu verwickeln), wenn sie sie nicht geben wollen oder Dinge von ihnen zu borgen, die wir dann zurückzugeben „vergessen“. Positiv ausgedrückt ist großzügiges Handeln mit unserem Geld, mit Besitz, Zeit, Energie und Enthusiasmus gemeint.

3. Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten – Zufriedenheit

Hier ist gemeint, anderen oder uns im Bereich sexuellen Verhaltens kein Leid zuzufügen. Sexuelles Fehlverhalten schließt Vergewaltigung, Verführung, Ehebruch und sexuellen Umgang mit Minderjährigen ein. Die positive Übung ist hier Zufriedenheit: als Single oder mit unserem/r Partner/in zufrieden sein, statt immer auf Ausschau nach einem Ersatz zu sein. Es bedeutet, in jedem Bereich unseres Lebens Zufriedenheit zu kultivieren.

4. Vermeiden falscher Rede – Ehrlichkeit

Hier geht es um das Prinzip von Wahrhaftigkeit: Lügen, Täuschung, Rationalisierung, Ausflüchte, Übertreibungen, um den heißen Brei herum reden. Es bedeutet, die Wahrheit zu sagen. Damit ist aber nicht gemeint, anderen ins Gesicht zu sagen, was ich von ihnen halte, und dies als Wahrheit *auszugeben*; es ist also nicht Dampf ablassen gemeint. Wahrheit entsteht aus Gewahrsein, zumal Gewahrsein der Person, zu der wir sprechen. Der Vorsatz bedeutet, die Wahrheit *über uns selbst* zu sprechen – wenn es darum geht, die Wahrheit *über andere* zu sagen, ist Liebenswürdigkeit das vorrangige Prinzip.

5. Vermeiden von Getränken und Drogen, die den Geist trüben – Achtsamkeit

Obwohl dieser Vorsatz nicht unbedingt völlige Abstinenz meint, schließt er aber bestimmt ein, den Konsum von Freizeitdrogen knapp zu halten. Der Vorsatz schließt auch andere Arten der Berausung ein – jagen, spielen, süchtiges Liebesverhalten – sich an Erfolg, Status, Jugend oder Schönheit berauschen. Achtsamkeit zeigt sich darin, dass man das Leben auskostet statt durchzudrehen.

Gemeinschaft

Wie wir uns verhalten, ist untrennbar von der Welt, in der wir uns verhalten. Als ich meinte, ich hätte nicht die Zeit, mein Zimmer aufzuräumen, hielt ich diesen Gedanken für eine Tatsache, und er wurde weiter dadurch verstärkt, dass ich den Raum nicht aufräumte. Meine Papiere nicht sortiert zu haben, beeinträchtigte meine Geistesverfassung und verschärfte mein Gefühl, ich müsse die Zähne zusammenbeißen und weitermachen. Darum war ich so überrascht, wie wenig Zeit es brauchte aufzuräumen und um wieviel besser ich mich danach fühlte. Wenn dies dafür gilt ein Zimmer aufzuräumen, male dir einmal aus, wie sehr es auch auf dein häusliches Leben, dein Liebesleben, auf Arbeit und Freizeit zutrifft.

Einer meiner Freunde war als junger Mann an Banden-Kämpfen beteiligt. Als er zum London Buddhist Centre kam, hatte er einige Zeit damit verbracht, Fahrräder zu stehlen, Türsteher eines Clubs zu sein, wo er eine Stichschutzweste tragen musste, und reichlich Whiskey zutrinken. Er war auch ziemlich oft in seinem Kapuzenpullover durch Einkaufszentren gezogen. Schon von Anfang an war er nirgends erwünscht gewesen, es sei denn, um Schwierigkeiten zu machen oder zu unterbinden. Die Art, wie er sich gegenüber der Welt und wie diese sich ihm gegenüber verhielt, bestimmte seine Geistesverfassung. Ein erster Durchbruch kam für ihn, als er sich entschloss, mittwochs nicht zu trinken – denn das war der Tag, an dem er das London Buddhist Centre besuchte.

Welt und Geist sind in wechselseitiger Umarmung verbunden. Die Bedingungen können einen Menschen so sehr brutalisieren, dass es nahezu unmöglich wird, seinen Geist zu ändern. Er kann sich einfach nicht für eine neue Art zu denken öffnen, weil er so fest an sein Ich-gegen-den-Rest-der-Welt-Kriegsschiff gefesselt ist. Sein auf Kampf eingestellter Geist wird von den Bedingungen, in denen er lebt, verstärkt – der verwahrlosten Wohnung, Whiskey-Rausch, Gewalttätigkeit – und von den Menschen, mit denen er verbunden ist.

Wenn wir unseren Geist ändern wollen, müssen wir unseren Bekanntenkreis ändern. Eltern wissen nur zu gut, wie sehr ihre Kinder von Spielfreunden beeinflusst werden. Wenn wir als Erwachsene mit Menschen abhängen, die massiv trinken, jede Menge Spliffs drehen, lästern, jammern oder hinter dem Rücken anderer über sie herziehen, dann werden wir selbst wahrscheinlich zu genau einer solchen Person werden.

Die Gesellschaft, in der wir uns bewegen, gibt uns oft den Anstoß unseren Geist zu verändern. Als ich in Coventry Krankenpflege lernte, war es Sam – ein junger Mann aus Nordirland, der von der Uni abgegangen war, „um etwas Sinnvolles zu machen“ –, der mich in eine größere Welt der Kultur und des Denkens einführte. Bisher bestand meine Welt aus *Daily Mail* und (dem englischen Original der Show) *Am laufenden Band*. Für viele meiner Freunde war es ihr erster Retreat mit seinem Geschmack einer radikal veränderten Welt, was ihre schöpferischen Kräfte entfachte. In den Tagen des Buddha wurde oft die Begegnung mit dem Buddha oder die Bekanntschaft mit einer kleinen Gemeinschaft von Buddhaschülern zum Katalysator der Veränderung – mit ihnen Zeit zu verbringen, machte neugierig und brachte einen dazu, größere Fragen zu stellen.

Wenn wir es mit der Reise ernst meinen, sollten wir darum so viel Zeit wie möglich mit jenen verbringen, denen wir vertrauen, dass sie uneigennützig und emotional positiv sind, klar denken und gutwillig sind. Immer wieder sagen mir Menschen am London Buddhist Centre, wie sehr sie es schätzen, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der sie sich öffnen und sie selbst sein können.

Siddhārthas Reise kann missverständlich sein. Vielleicht sehen wir ihn als den archetypischen einsamen Wolf, der „kühn dorthin geht, wohin niemand je zuvor gegangen war.“ Wir können sogar glauben, eben das sei „das einzig Spirituelle“ und am Gemeinschaftsleben teilzunehmen sei unvermeidlich einschränkend und institutionalisiert. Siddhārtha war außerordentlich talentiert; er hatte die Gabe, falsche Lösungen zu durchschauen, und überdies eine bemerkenswerte Fähigkeit, sein Streben weiterzuführen, was immer auch geschehen mochte. Seien wir aber ehrlich – wir sind nicht so!

Wir brauchen gleichgesinnte Männer und Frauen, die uns auf dem Pfad unterstützen, ermutigen, inspirieren und herausfordern. Es ist wahrlich leicht, die Orientierung zu verlieren. Die beste Weise, uns an die Reise zu erinnern, ist es, so viel Zeit wie möglich mit anderen Reisenden zu

verbringen. Ohne ein solches gemeinschaftliches Umfeld werden wir aufgrund unserer unvermeidlichen blinden Flecken gar nicht in der Lage sein, uns zu integrieren, und unsere positive Emotion wird dazu tendieren, nur eine schöne Idee statt gelebte Wirklichkeit zu sein.

So weit wie möglich sollten wir im Kontext gleichgesinnter Männer und Frauen üben. Das trifft am Anfang der Reise zu, in ihrer Mitte und am Ende. Wir brauchen eine Gemeinschaft nicht nur am Anfang, damit wir in der Spur bleiben, um dann, wenn wir den Bogen heraus haben, alleine weiterzugehen. Bevor Siddhārtha zum Buddha wurde, war er kaum jemals ohne den Kontext lebendiger spiritueller Gemeinschaft.

Freundschaft

Als Siddhārtha zum Buddha wurde, sagte er: „Freundschaft ist das ganze spirituelle Leben.“ Anders gesagt kann man die gesamte Reise im Sinne von Freundschaft verstehen.

Der Weg, Freunde zu finden, ist selbst Freund zu *sein*. Es klappt nicht, einfach nur da zu sein und darauf zu warten, dass sich jemand mit uns anfreundet; wir müssen selbst losgehen und Freundschaft schließen. Ich habe schon ein Buch über Freundschaft geschrieben (als eine zentrale buddhistische Praktik – und dazu gibt es viel zu sagen) und beschränke mich darum hier auf einen kurzen Führer, wie man Freund sein kann.²⁸

Zeit

Die wichtigste Zutat in Freundschaft ist Zeit. Es ist unerlässlich, regelmäßig Zeit mit dem Freund oder der Freundin zu verbringen. Das heißt, etwas miteinander zu unternehmen – wandern, Superman-Filme anschauen, auf Retreat gehen – freigebig zueinander zu sein und euer Leben und die Reise miteinander zu teilen.

Ideale miteinander teilen

Wähle einen Menschen, der deine Vision mit dir teilt und versteht, was du zu tun versuchst, und es seinerseits ebenfalls tut. Dabei geht es nicht primär um etwas Intellektuelles; es bedeutet auch nicht, dass ihr einander stets zustimmt – sondern eher, dass ihr Beide eine Art von Resonanz miteinander teilt, ein Gefühl für die Prioritäten des Lebens.

Gleiches Geschlecht

Aufgrund des großen Zeitaufwands, den Freundschaft braucht um zu gedeihen, und aufgrund des miteinander geteilten Lebensgefühls, das dazu nötig ist, ist Freundschaft ziemlich selten. Wir müssen darum dort nach Freundschaft suchen, wo wir sie am ehesten finden können. Der wahrscheinlichste Ort, echte Freundschaft zu finden, ist mit Angehörigen unseres Geschlechts, die sich ebenfalls auf der Reise befinden. Im Großen und Ganzen sind Freundschaft im gleichen Geschlecht unkomplizierter.

Ein Mensch, den du magst (nicht zwangsläufig)

Es ist großartig, wenn ihr Spaß daran habt, Zeit miteinander zu verbringen, doch einander zu mögen beziehungsweise nicht zu mögen, wird leicht überschätzt. Das ist etwas, das kommt und geht. Wenn möglich, wähle also: jemanden (1) nahebei, mit dem du regelmäßig Zeit verbringen kannst, (2) deine Lebensvision, insbesondere die Reise teilst und (3) vom gleichen Geschlecht.

Alles was ihr dann braucht, um Freunde zu *bleiben* und eure Freundschaft zu *vertiefen*, ist:

- *Auf die Reise verpflichtet bleiben:* Je mehr ihr eure Vision teilt, desto tiefer wird eure Freundschaft sich entwickeln. „Die Vision miteinander teilen“ bedeutet vor allem, sie zu *leben*: gemeinsam zu reisen – durch Auf und Ab, Höhen und Tiefen, Boxenstopps und Zusammenbrüche.
- *Freiheit:* Freundschaft muss frei sein – ohne weitere Bedingungen, ohne Status, ohne Tabus, ohne Bestehen auf Zeremoniell. Du sollst du selbst sein können und dein/e Freund/in ebenfalls. Ihr seid nicht miteinander befreundet, weil euch die Freundschaft Vergnügen bereitet (Schönwetter-Freundschaft) oder weil die andere Person nützlich ist (Netzwerk-Freundschaft), sondern weil ihr eine Ahnung bezüglich des *Lebens* miteinander teilt.
- *Die Freundschaft in gutem Zustand halten:* Freundschaft muss kraftvoll, ehrlich, herzlich und großzügig sein – das ist es auch, was sie in einem guten Zustand hält. Kumpel ist der nahe Feind von Freundschaft. Für Kumpel (vor allem unter männlichen Artgenossen) sind Schulterklopfen, Kameradschaftsgeist und Ulk typisch, und dies oft verbunden mit unausgesprochenen Verbotszonen, Kollusion und Imponiergehabe.
- *Zeit miteinander:* Habe ich das nicht schon erwähnt? Verbringt soviel Zeit wie möglich miteinander. Wenn ihr könnt, lebt miteinander oder arbeitet zusammen. Und erwartet, dass die Freundschaft Zeit braucht zu reifen. Freundschaft ist, wie die Reise *in enger Beziehung zu einem anderen Menschen* aussieht. Die Reise braucht Zeit; man kann die Geschwindigkeit nicht forcieren – mit Freundschaft ist es ebenso.

Praxis: Lebenstraining

Diese Woche schlage ich vor: Übe die fünf Vorsätze; mache in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter mit; schließe Freundschaften. Wir werden überdies weiter Achtsamkeit kultivieren und eine tägliche Meditationspraktik aufnehmen.

Sich in den Vorsätzen schulen

Wir haben schon achtsames Gehen und den Atemraum geübt – beides sind Übungen von Achtsamkeit, des fünften Vorsatzes. Wir haben uns auch täglich fünf Dinge bewusst gemacht, für die wir dankbar sind (auf diese Weise übten wir den ersten Vorsatz liebender Güte, indem wir uns gewahr wurden, dass wir geliebt *werden*). Hoffentlich hast du auch daran gedacht, täglich etwas zu geben – das ist der Vorsatz der Großzügigkeit. Es geht darum, uns der Vorsätze noch mehr bewusst zu werden und sie kraftvoller praktisch zu üben.

Sich in den Vorsätzen zu schulen heißt, unser schon vorhandenes ethisches Feingefühl weiter zu *reifen*. Finde heraus, ob du dich in dieser Woche an den Verdiensten anderer freuen, Vegetarier/in werden und die Ethik privater Momente erkunden kannst.

Sich an Verdiensten freuen und sie preisen

Die fünf Vorsätze regen dazu an, das Gute gedeihen zu lassen. Die negativen Formulierungen der Vorsätze – nicht töten, nicht lügen und so weiter – geben das Niveau an, das wir nicht unterschreiten sollten. Wenn wir es doch tun, indem wir jemanden anschnauzen oder in Rage geraten, müssen wir uns entschuldigen. Die eigentliche Arbeit aber besteht darin, das Gute zu reifen. Ein Weg ist, sich an „Verdiensten“ zu freuen und das auch auszudrücken.

Sich an Verdiensten zu freuen und sie zu preisen heißt, zu bestätigen, was wir an jemandem schätzen, seine oder ihre einzigartigen Stärken und Tugenden hervorzuheben und es sie wissen zu lassen. Wenn deine Freunde diese „echt gute Sache“ tun, die sie so oft tun, zeige ihnen, dass du es bemerkst: lobe sie. Falls ihr für eure Lebensgeschichten eine Gruppe gebildet hattet, könntet ihr euch vielleicht Zeit nehmen auch eure jeweiligen Verdienste zu loben. Jede und jeder kann etwas Positives über jedes Gruppenmitglied sagen. Achtet darauf, dass es von Herzen kommt und aufrichtig ist: weder überschwänglich noch zynisch. Seid ehrlich und detailliert – also nicht: „Du bist echt klasse!“ (praktisch nichtssagend) oder „Ich mag deinen Sandalen-Geschmack“ (auf bedeutungslose Art spezifisch).

Verdienste zu loben heißt keineswegs, die Risse zu übertünchen oder zu schmeicheln; man nimmt sich bloß Zeit, die Qualitäten von jemandem zu beachten. Wie du es auch tust, erlaube dir, dich in dieser Woche an deinen Freunden zu freuen und es ihnen zu zeigen. Bemerke auch, wie sich das auf deine Gefühle auswirkt.

Vegetarismus

Der erste Vorsatz bedeutet, möglichst wenig zu verletzen und möglichst viel Gutes zu tun. Eine direkte Anwendung ist Vegetarismus. Sich vegetarisch zu ernähren, verringert unnötiges Leiden in der Welt und ist auch ökologisch nachhaltiger. Man kann sehr gesund ohne Fleisch leben, in der Tat sogar gesünder. Vegetarier leben länger als Fleischesser, und Veganer leben länger als Vegetarier. Das alles erfordert nur ein klein wenig Bemühung.

In Bezug auf die Ernährung ist es am besten, sich vegan zu ernähren, um möglichst wenig zu verletzen und möglichst viel Gutes zu tun. Die Milchindustrie hat einen Riesenanteil an der unglaublichen Grausamkeit der heutigen Landwirtschaft. Doch auch wenn es dir als zu großer Schritt vorkommt, Vegetarier zu werden, experimentiere, ob du vielleicht für den Rest dieses Buchs oder Kurses auf Fleisch verzichten oder wenigstens den Fleischanteil an deiner Ernährung verringern kannst. Besorge dir auch ein vegetarisches Kochbuch – du kannst sehr lecker essen und zugleich weniger Leid verursachen.

Die Ethik privater Momente

Unser Vermögen willentlich zu handeln funktioniert so ähnlich wie ein Muskel: Er ermüdet, wenn wir ihn überanstrengen. Vielleicht kennst du die Versuchung des späten Abends (Pornographie, Onlinekäufe, Snacks), wenn der Wille immer schwächer wird und du nicht mehr nein zu sagen vermagst. Deshalb finden wir es vielleicht so schwierig, den Computer abzuschalten: Wenn wir ermüden, nimmt unser Vermögen, unser Verhalten zu regulieren, ab.

Was tust du, wenn niemand in der Nähe ist? Nutzt du die Zeit sinnvoll oder erholsam, oder gehst du auf Fischzüge in sozialen Medien, greifst nach dem Schokoriegel oder klebst am Bildschirm?

Wohin unser Geist sich ziehen lässt, wenn wir alleine oder unter Fremden sind, sagt eine Menge darüber, „wo wir wirklich stehen“. Unsere privaten Momente zeigen uns, wie weit es uns in unserer Ethik darum geht, als gut *gesehen* zu werden, statt gut zu *sein*. Eine der Gefahren im spirituellen Leben ist, dass der Wunsch als tugendhaft/weise/spirituell zu erscheinen, wichtiger werden kann als wirklich so zu sein. Achte also auf deine Ethik der privaten Momente – nicht, um dir selbst das Leben zu versauern, sondern nur um diese Momente zu bemerken und daraus zu lernen.

Gemeinschaft

Die große Herausforderung der spirituellen Reise ist, wie man sie wahr machen kann. Selbst wenn wir Meditation und Achtsamkeit üben, kann das alles doch auf der Ebene bloßer Ideen geschehen. Spirituelles Leben kann leicht zu einer Lebensstil-Entscheidung degenerieren – wie offene Sandalen und Perlenbändchen zu tragen –, statt etwas zu sein, das wir stetig tun. Freundschaft und Gemeinschaft stellen unser Selbstbild positiv in Frage. Sich auf andere wirklich einlassen, lässt uns sehen, wer wir wirklich sind, statt wer wir zu sein *denken*.

Wenn irgend möglich, mache darum in einer Gemeinschaft Übender mit. Wenn es in deiner Nähe eine buddhistische Gruppe oder ein Zentrum gibt, versuche regelmäßig hinzugehen. Und gehe weiter hin, auch wenn du nicht gerade Lust darauf hast. Du wirst gleichgesinnte Menschen treffen, mit denen du deine Vision teilen kannst, und du wirst die unschätzbare Stütze haben, miteinander üben zu können.

Zu einem buddhistischen Zentrum zu gehen, zeigt dir selbst, dass du jemand bist, die oder der wachsen und sich entwickeln möchte. Es sagt dir, dass die Reise wichtig für dich ist, und *es bestärkt diese Wichtigkeit*. Alles was wir tun, erzeugt so etwas wie Identität. Natürlich geht es aus buddhistischer Sicht darum, *jegliche* Identität loszulassen – doch erst einmal müssen wir eine positive Identität festigen, eine Identität, die uns wirklich auf den Weg bringt.

Selbst wenn du kein buddhistisches Zentrum besuchen kannst oder willst, ist es doch wichtig, dass du dich als Teil einer Gemeinschaft erfahren kannst – einer Gemeinschaft, die echte zwischenmenschliche Interaktion, Kreativität, Teamgeist, Herausforderung, gegenseitige

Förderung, Zusammenarbeit und Spiel ermöglicht. Menschen müssen sich zugehörig, verbunden und geschätzt fühlen. Schließe dich also einem örtlichen Chor oder Schwimmverein an; arbeite ehrenamtlich, wirke mit, leiste einen Beitrag, und lerne deine Nachbarn kennen.

Freundschaft

Die besten Qualitäten, die Freunde haben sollten, sind die gemeinsame spirituelle Vision und Loyalität, eine feste Entschiedenheit für die Freundschaft miteinander. Das ist weit wichtiger als Intelligenz oder Charme, die beide überschätzt werden, aber auch als Freundlichkeit. Bloß freundlich zu sein, führt nicht zwangsläufig zu Freundschaft.

Freundschaft schließen

Wenn es dir mit der Reise ernst ist, wird du in dieser Hinsicht etwas tun müssen. Oft bedeutet es, sich an einer Gemeinschaft zu beteiligen und in deren Kontext Freundschaften zu pflegen.

Freundschaft vertiefen

Was könntest du in dieser Woche tun, um deine Freundschaften zu vertiefen? Könntest du ihnen mehr Zeit geben? Oder vielleicht einen Freund treffen, den du eine Weile lang nicht gesehen hast? Sind deine Freundschaften in gutem Zustand? Hast du deinen Freunden genügend zugehört? Neigst du dazu, an der Oberfläche zu bleiben oder bist du eher unbeholfen oder übermäßig ernst? Gehst du in deinen Freundschaften Risiken ein oder gibst du voreilig Rat?

Lege ein Mandala deiner Freundschaften

Nimm ein großes Blatt Papier und ziehe einen kleinen Kreis in der Mitte als „Ich“. Dann ziehe in unterschiedlicher Nähe zum Zentrum – je näher, desto wichtiger – je einen Kreis für deine Freunde. Um ganz ehrlich zu sein, zeige dieses Mandala niemand anderem. Welche Freundschaften sind dir *wirklich* wichtig? Welche Freunde unterstützen dich auf der Reise? Sind dies die Freunde, mit denen du auch genügend Zeit verbringst? Bei jedem Namen kannst du eine Idee notieren, wie du die Freundschaft vertiefen kannst, sei es deine Wertschätzung zeigen, mehr hochwertige Zeit miteinander verbringen, No-go-Gebiete öffnen.



Achtsames Gehen

Achte in dieser Woche ganz besonders darauf, in was für einer Geistesverfassung du gerade bist – tauglich (hilfreich, positiv, kreativ, heilsam) oder schädlich (nicht hilfreich, negativ, reaktiv, unheilsam).

- *Fühle dich in deinen Körper ein:* Wenn du bemerkst, dass dein Geist abwandert, bringe die Aufmerksamkeit in die direkten körperlichen Empfindungen zurück.
- *Bemerke deine Geistesverfassung:* Wenn du erkannt hast, dass dein Geist abgeschweift ist, versuche, dir der Gedanken und Geschichten bewusst zu werden, in die du hineingezogen wurdest, und überprüfe, ob sie hilfreich und kreativ oder nicht hilfreich und reaktiv waren.
- *Kultiviere das Gegenteil:* Wenn du dich in einer negativen Geistesverfassung befindest, bemerke es zunächst erst einmal. Du musst dich nicht schlecht deshalb fühlen und dich auch nicht dafür kritisieren (das würde nur die Bewusstheit blockieren). Fühle nur die Wirkung, die das in deinem Körper hat. Dann entfalte das Gegenteil: Wenn du ängstlich bist, gehe ein wenig langsamer und schau, ob du Gesicht und Kiefer ein wenig weicher sein lassen und die Spannung in den Schultern etwas lockern kannst.

Atemraum



Erinnere dich daran, dass der Atemraum nicht darauf zielt, etwas zu verändern oder unangenehme Dinge zu vertreiben. Du lässt bloß Achtsamkeit in das Hineinkommen, was gerade geschieht, und du öffnest dich dafür.

Wenn also ein schwieriges Gefühl oder eine negative Geistesverfassung aufkommt, schau, ob du das als Stichwort für einen Coping-Atemraum nehmen willst. Nehmen wir einmal an, du bist in einer Besprechung und fühlst dich kritisiert:

1. Bewusstwerden

Fühle dich, während die anderen sprechen, in dein Denken, deine Gefühle und den Körper ein (was will ich gerade sagen? fühle ich mich bedroht, unsicher ...? Stiche oder Enge im Herz, Kribbeln im Magen, angespannter Kiefer?)

2. Sammeln

Spüre dich ins Atmen ein – und schau, ob du den Atem kommen und gehen spüren kannst. Falls ja, versuche mit dem Ausatmen zu entspannen.

3. Ausweiten

Wende dich deinem Fühlen zu und erlaube ihm da zu sein, was immer es sein mag. Atme in es hinein. Du versuchst, einen Raum zu öffnen, wo du auf dein Erleben *antworten* kannst, anstatt darauf zu *reagieren*.

Meditation: zweites Training - vedanā



Das erste Training war zu bemerken, wenn der Geist in *prapañca* abwandert, und dann in die direkt gefühlten Empfindungen des Körpers zurückzukommen. Sobald du es überhaupt bemerkst, bist du schon zurück. Wenn du nun zurück bist, musst du nur da bleiben; das geht am besten, indem du deine körperlichen Empfindungen spürst.

Das zweite Training geht tiefer: Wenn du bemerkst, dass dein Geist abgeschweift ist, bemühe dich zu spüren, wie es sich *anfühlt*, das zu denken, was du gerade denkst. Nimm an, du spulst innerlich einen gestern gesehenen Film ab oder bereitest gerade eine Anklage vor – wie fühlt es sich *in deinem Körper* an, darüber zu denken? Mit „Fühlen“ meine ich hier nicht „Emotionen“ – sondern nur, wie es sich auf dem Spektrum von Lust/Unlust, angenehm/unangenehm anfühlt.

Hier nun mein Vorschlag für die Woche:

Körpergewahrsein

Wenn du dich in einer bequemen Haltung eingerichtet hast, scanne durch den Körper und werde dir der direkten körperlichen Empfindungen stärker bewusst. Fang entweder mit den Zehen an und arbeite dich langsam bis zum Kopf hoch, oder beginne dort, wo du den Körper am deutlichsten spürst und weite von dort aus.

Körpergewahrsein vertiefen

Scanne nun erneut durch den Körper und schau, ob du dein Gewährsein vertiefen kannst, indem du *vedanā* mehr Aufmerksamkeit schenkst: Wie fühlt sich jedes Gebiet des Körpers an? Hier sind einige Tipps, wie du das tun kannst:

- Halte deine Aufmerksamkeit in einer bestimmten Gegend deines Körpers und *warte* – schau, ob du spüren kannst, wie sich diese Gegend anfühlt: angenehm, neutral oder schmerzhaft?
- Versuche, dies aus einer Haltung freundlichen Gewahrseins, Neugierde und Forschergeists heraus zu tun.
- Es geht hier nicht darum, Gefühle als „angenehm“, „neutral“ oder „schmerzhaft“ zu etikettieren, sondern die Empfindungen von Wohlsein, Unbehagen oder Neutralität direkt und in diesem Moment zu spüren.
- Finde heraus, ob du den Unterschied dazwischen bemerken kannst, wie du *denkst*, dass es sich anfühlt, und wie es sich *tatsächlich* anfühlt. Komm immer näher an die direkten Empfindungen heran.
- Achte darauf, wie Unbehagen sich anfühlt. Kommt und geht es? Kannst du die Ränder des Unbehagens erkunden? Wo fühlst du es am stärksten? Kannst du in es hinein atmen?

Das Herz erkunden

Die beiden ersten Abschnitte – durch den Körper scannen und dann erneut scannen, um *vedanā* zu spüren – sollten ungefähr die Hälfte deiner Meditationszeit einnehmen. Bringe anschließend deine Aufmerksamkeit ins Herzzentrum und schau, was du dort fühlen kannst. Ich meine hier nicht buchstäblich das anatomische Herz, sondern das Zentrum deines Brustraums. Sei unbesorgt, wenn du gar nichts fühlst. Bringe schlicht deine Aufmerksamkeit ins Herzzentrum hinein und spüre alle Empfindungen dort – einschließlich der Empfindung des „Nicht-fühlen-Könnens“ (du wirst bemerken, dass es keine *buchstäbliche* Abwesenheit ist). Hier sind einige Hinweise:

- Sei geduldig. Bleibe einfach dabei, die Aufmerksamkeit ins Herzzentrum hinein zu bringen. Beachte jedwede Gefühlsempfindung, die dort aufkommt. Vielleicht ist sie äußerst subtil.
- Falls dein Geist stark abgelenkt wird oder du stark mit etwas beschäftigt bist, prüfe, ob du bemerken kannst, wie das die Empfindungen um dein Herz herum beeinflusst.
- Erforsche das Herz in gänzlich ergebnisoffener Weise. Es ist ein unbekanntes Land.
- Vielleicht kannst du ein Wort finden, das die Gefühlsempfindungen um dein Herz herum beschreibt: wund, eng, warm, schwer. Finde heraus, ob das hilft. Vielleicht kommt auch ein Bild. Wichtig ist aber vor allem, zu spüren, wie das Herz sich fühlt – wenn es „wund“ ist, wie fühlt „wundsein“ sich an und wo empfindest du es am stärksten?

Einen Freund vergegenwärtigen

Lass kurz bevor du die Übung abschließt, einen Freund oder eine Freundin gegenwärtig sein. Bleibe in Verbindung mit der Herzgegend – die Aufgabe ist nicht, über diese Person *nachzudenken*. Vielleicht sagst bloß ihren Namen oder stellst sie dir vor. Betrachte einfach, wie es auf das Fühlen deines Herzens wirkt, wenn du sie vergegenwärtigst.

Zurückkommen

Lass dein Gewahrsein sich nun wieder in den ganzen Körper hinein erweitern. Wenn du bereit bist, verlasse die Meditation und öffne deine Augen. Erinnerung dich daran, in dein Reisetagebuch zu schreiben, wann du meditiert hast und in einigen Notizen festzuhalten, wie es ging.

* * * * *

Loslassen

Wir können nicht in die Berge fahren, ohne die Vororte hinter uns zu lassen. Wie jede Reise ist die Reise, die wir hier unternehmen, eine Bewegung *hin zu* und *weg von*. Wir geben bewusst etwas Kleineres auf und erlauben, dass etwas Größeres entstehen kann. Die wirksamste Weise, dies zu tun ist durch Konzentration auf das, was wir kultivieren wollen. Das wird ganz natürlich bedeuten, dass wir anderes loslassen. Schließlich geben wir unbekümmert den Lego-Baukasten und die Barbie-Puppen auf.

Wenn wir am frühen Morgen meditieren wollen, müssen wir beispielsweise aufhören, bis zum letzten Moment, bevor wir zur Arbeit aufbrechen müssen, im Bett zu liegen. Wir müssen wahrscheinlich auch aufhören, bis in den späten Abend zu e-mailen, damit wir lang genug schlafen können. Vielleicht müssen wir unsere anspruchsvollen Kontakte mit anderen überprüfen und aufhören, so viel zu trinken. Es wird nicht lange dauern, bis unser Wunsch zu meditieren, mit anderen Aspekten unseres Lebens kollidiert. Wohin wir gehen wollen, erzeugt eine Spannung mit dem, wo wir sind.

Wenn wir Freundschaft suchen, können wir nicht immer unseren „Liebsten“ (Partner/in, Familie) den Vorrang geben. Oft versuchen wir beides zu verbinden. Wir treffen unsere Freunde als ein Paar oder wir organisieren einen Spieleabend. So weit, so gut. Es bedeutet aber, dass unsere Freundschaften oberflächlich bleiben. Freundschaft geht oft nicht weiter, als eine Art Salatbeilage zum Hauptgang der romantischen Beziehung zu sein. Wenn wir Freunde sein und haben wollen, müssen wir unsere Prioritäten neu ausrichten und gegebenenfalls unseren Partnern helfen einzusehen, dass wir auch Zeit mit unseren Freunden verbringen müssen.

Geben wir aber zu schnell zu viel auf, dann werden wir gegen unseren Idealismus reagieren und eine Kehrtwende auf dem Pfad machen. Ich habe Menschen das spirituelle Leben aufgeben sehen, weil sie sich von unrealistischen Erwartungen dazu verleiten ließen, zu früh zu viele Vergnügungen aufzugeben. Andererseits werden wir aber, wenn wir nicht genug loslassen, keinen Fortschritt machen. Es muss möglich sein, die Reise *aufrechtzuerhalten* und das macht es nötig, ebenso mit unseren Instinkten und Lüsten wie mit der Welt um uns herum zu verhandeln. Wenn wir mit einem Alles-oder-Nichts-Ansatz ans spirituelle Leben herangehen, werden wir mit nichts enden.

Es ist wichtig sich klar zu machen, dass wir etwas nicht deshalb aufgeben, weil es gut ist, Dinge aufzugeben. Wir sind nicht auf psychologische Unterdrückung aus, nicht darauf, uns selbst Vergnügungen zu verweigern, weil wir denken, sie seien böse (das klassische Beispiel hierfür ist Sex). Wir sollten nichts aus bloß abstrakten Gründen aufgeben, zum Beispiel „spirituell“ sein zu wollen oder weil wir meinen, wir sollten nichts besitzen und nichts genießen. Wir geben die Vororte deshalb auf, weil wir den Berg schimmern sehen.

Siddhārtha war auch hierfür beispielhaft. In seinen ersten drei Ausfahrten sah er die Vergeblichkeit des gewöhnlichen Menschenlebens – eines Lebens, das um Ort, Besitztümer,

Stamm, Sex, Familie und gesellschaftlichen Rang kreiste. Vor seinen Ausfahrten hatte er das alles für selbstverständlich genommen. Dann hatte er eine vierte Begegnung, und diese veranlasste ihn dazu, alles hinter sich zu lassen und sich auf die Suche nach der Wahrheit zu begeben. Später erkannte er, dass sein Asketentum zu extrem war – er hatte versucht, seinen Geist und Körper auf eine Weise zu zwingen, die nicht funktioniert. Schließlich entsagte er im Mysterium der Erleuchtung dem Ichglauben vollkommen und wurde zum Buddha.

Wir müssen Siddhārtha auch in seinen inneren Auseinandersetzungen hinsichtlich Verzicht folgen. Wir werden uns *hin zu* und *weg von* bewegen müssen. Auch wir müssen uns daran erinnern, dass „Loslassen“ sowohl eine *äußere* Dimension hat – Reduzieren überflüssigen Gequatsches und sinnleerer Computerspiele – sowie eine *innere* Dimension – Loslassen von Feindseligkeit und Selbstbezogenheit. Vor allem sollten wir nicht vergessen, dass die Reise immer eine Entscheidung zum Unbekannten ist: Wenn wir Beschränkungen aufgeben, wissen wir niemals wirklich, wo hinein wir uns öffnen.

Es ist allzu leicht, die Freiheit für eine vermeintliche Sicherheit zu opfern. Wir trachten in Dingen, Vorstellungen und Menschen nach Sicherheit. Ohne Verzicht werden wir weiter Zeug ansammeln, das unser Anhaften am Selbst stärkt, wir verheddern uns in Ideen und Selbstgesprächen und wir machen Druck auf andere, uns gute Gefühle zu verschaffen. Mit dem gewaltigen Konsumdruck kann unser Leben zu einer kleinen „Ich“-Insel werden – meine Wohnung, meine Freundin, meine geile Karriere, mein Milchaufschäumer – ein endloses Streben nach Bequemlichkeit und Sicherheit, die nie wirklich befriedigen.

Eher sollten wir wie eine Raupe sein, die von einem Salatblatt zum nächsten wandert – die meisten unserer Saugnäpfe haften an dieser Tagein-tagaus-Welt des Einnehmens und Ausgebens, aber einige werden in die neue Welt des spirituellen Lebens hinauf klettern. Ganz allmählich und immer wieder verlagern wir unser Gewicht, erst ein Blatt, dann ein anders. Deshalb ist es so wichtig, Freude und Entzücken zu kultivieren. Freundschaften schließen, einer emotional lebendigen Gemeinschaft angehören, herzlich lachen können sind allesamt lebenswichtig, wenn wir zum nächsten Blatt gelangen wollen.

Letztlich geht es bei der Frage nach Verzicht natürlich darum, wie weit wir denn reisen wollen. Wir haben schon ein gutes Stück zurückgelegt. Wir haben Integration und positive Emotion kultiviert, um zu einem wirklich erwachsenen Menschen zu werden: selbstbewusst, verantwortlich, emotional positiv und kreativ. Jetzt werden wir aber weiter gehen. Der nächste große Abschnitt der Reise ist der Abschnitt des Verzichts auf das *Selbst*. Es geht nun darum, die Täuschung eines festen und getrennten Selbst zu durchschauen: das letztendliche Loslassen. Wir lassen das Selbst los, weil es zu klein für uns ist – es ist eine Beschränkung, eine Eingrenzung. Wir sind viel mehr, als wir glauben.

Spirituelle Empfänglichkeit 4: „Der mehr Liebende“

*The more loving one
von W.H. Auden*

*Looking up at the stars, I know quite well
That, for all they care, I can go to hell,
But on earth indifference is the least
We have to dread from man or beast.*

*How should we like it were stars to burn
With a passion for us we could not return?
If equal affection cannot be,
Let the more loving one be me.*

*Admirer as I think I am
Of stars that do not give a damn,
I cannot, now I see them, say
I missed one terribly all day.*

*Were all stars to disappear or die,
I should learn to look at an empty sky
And feel its total dark sublime,
Though this might take me a little time.²⁹*

[Aufblickend zu den Sternen weiß ich wohl, / Dass, soweit es sie kümmert, ich zur Hölle gehen kann, / doch auf der Erde ist Gleichgültigkeit das Mindeste, / Was wir von Menschen und Tieren fürchten müssen. // Wie würden wir es mögen, würden Sterne brennen / mit einer Leidenschaft für uns, die wir nicht erwidern können? / Wenn gleiche Zuneigung nicht sein kann, / Lass mich der mehr Liebende sein. // Ich denke, ich bin ein Bewunderer / Von Sternen, denen das schnuppe ist, / Und, da ich sie jetzt sehe, kann ich nicht sagen, / Ich hätte einen den ganzen Tag lang schrecklich vermisst. // Würden alle Sterne verschwinden oder sterben, / Könnte ich lernen, einen leeren Himmel anzuschauen / Und seine völlig dunkle Erhabenheit fühlen / Obwohl ich dazu vielleicht etwas Zeit bräuchte.]

„Der mehr Liebende“ ist ein anscheinend unbeschwertes Gedicht über ein ernstes Thema. Auden definiert Dichtung als „denkwürdige Rede“ und dieses Gedicht ist zweifellos denkwürdig. Auf einer Ebene (Poesie kann auf mehreren Ebenen zugleich wirken) ist „Der mehr Liebende“ ein anti-gefühlvolles Gedicht. Der Dichter sagt, dieses ganze naturliebende Getue sei Mumpitz: Ich mag wohl gerne glauben, ich liebte die Sterne, doch „da ich sie jetzt sehe, kann ich nicht sagen, ich hätte einen den ganzen Tag lang schrecklich vermisst.“

Auf einer tieferen Ebene handelt Audens Gedicht von unerwidelter Liebe. Er weiß durchaus, dass Liebe in Wahrheit etwas zwischen zwei *Menschen* ist, und dass andere Arten der Liebe – Literaturliebe oder auch Pferdelliebe – nur vergleichsweise „Liebe“ sind. Auden war selbst in einer langdauernden Beziehung mit Chester Kallman, der Liebe seines Lebens. Doch Kallman war nicht willens monogam zu leben, und Auden fand das zuzeiten unerträglich schmerzhaft. Einmal war er sogar kurz davor, Kallman zu erwürgen. In einem anderen Gedicht schrieb Auden

*Inform my hot heart straight away
Its treasure loves another.*³⁰

[Benachrichtige sogleich mein heißes Herz / Sein Schatz liebt einen anderen.]

Auden war in ihrer Beziehung der mehr Liebende.

Das Zerbrechen einer sexuellen Beziehung oder die Entdeckung, dass unser Partner oder die Partnerin eine Affäre hat, kann unglaublich schmerzlich sein. Und doch gibt es hier spirituell gesehen eine Gelegenheit – sofern wir uns ihr nur tief genug zuwenden können. Jedes Mal, wenn wir einen Verlust erfahren, werfen wir einen kurzen Blick auf die Realität: Nichts ist jemals unser *eigen*, nichts kann für immer *gehalten* oder *fixiert* werden. Das Leben gibt uns ständig preis: Was wir für stabil und dauerhaft hielten, entschlüpft uns – unser „Schatz liebt eine/n andere/n“. Wenn wir nur dabei verweilen und unser schmerzhaftes, fruchtloses Festhalten loslassen könnten, würden wir Freiheit entdecken. Doch gewöhnlich können wir es nicht – wir rennen los, die Sache wieder festzuzurren.

Dies also ist ein Gedicht, das uns zu lieben auffordert, auch wenn unser/e Partner/in mit einem anderen Menschen fortgeht. Es fordert uns auf, den Schmerz zu spüren, der *unser* Schmerz des Festhaltens ist, und weiter zu lieben. In der Tat können wir das als den echten Text von Liebe bezeichnen: ob wir den anderen Menschen gehen lassen können – statt zu empfinden, er/sie gehöre zu uns oder wir (und nur wir) hätten Rechte auf seinen/ihren Körper. Das wäre wahre Liebe, eine Liebe, die nichts zurück haben will, eine Liebe, die frei ist und unvermischt mit egoistischen Gefühlen von Anspruch und Besitz. In seinem Gedicht geht Auden so weit in seinem *Mitfühlen* mit Kallman, dass er sich sogar vorstellt, wie es ist „mit einer Leidenschaft ... [geliebt zu werden], die wir nicht erwidern könnten“.

Das ist viel verlangt, doch es ist, was Auden sagt und worauf positive Emotion hindeutet: Dass wir lernen können andere zu lieben, auch wenn sie uns gegenüber gleichgültig sind oder uns nicht ihrerseits lieben; dass wir andere *mehr* lieben können als sie uns; dass wir über Gleichgültigkeit und sogar Feindseligkeit und Liebe hinauswachsen können, ohne Erwidern zu erwarten. Diese große Liebe fordert eine Art von Tod – ein Loslassen von Egoismus, eine tiefe Sicht in das Herz der Dinge und ein Loslassen von Eifersucht.

Ziemlich oft verlieben wir uns nur ein klein wenig – wenn wir im Zug ein hübsches Gesicht sehen, am Kopiergerät kurz pausieren und mit dem neuen Kollegen reden. Nur einen Menschen zu lieben, ist unmöglich und ungesund. Das Ausmaß, in dem wir uns darauf einlassen aufrichtig mit Freunden zu kommunizieren, ist das Ausmaß, in dem wir *in ihr Leben eintreten* – das hat nicht unbedingt etwas mit Sex zu tun; doch ein Element des Erotischen gehört unbedingt dazu wie auch ein Aufwecken von Energie. Freundschaft kann sich nicht bloß darauf beschränken, einander zu erzählen, wie es uns gerade geht. Echte Freundschaft hat oft einen Anflug des Erotischen – überhaupt nicht zotig, sondern in der Bedeutung emotionaler Erregung. Aus diesem Grund ist die Angst vor Homosexualität so zerstörerisch; sie hindert Männer daran, sich zu erlauben Männer zu lieben, und sie hindert Frauen daran, sich zu erlauben Frauen zu lieben.

Wir wurden konditioniert zu glauben, *jegliches* Gefühl der Anziehung sei notwendigerweise sexuell (im rohen Sinn), doch es geht um viel mehr als das. Wir müssen unsere Sympathien ausweiten, und das bedeutet nicht zuzulassen, dass unsere gesamte erotische Energie bloß für die Paarbeziehung abgeriegelt wird. Ob wir uns entscheiden, monogam zu leben oder nicht, wir müssen sicherstellen, dass genügend emotionale Energie in unsere Freundschaften fließt – und sei es nur um zu verhindern, dass wir unsere/n Partner/in eine zu große Last an Erwartungen aufladen.

Das emotionale Herz des Gedichts – ein Herz, dass auf beiden Seiten vom Licht des Lustspiels geschützt wird – ist der wunderbare Zweizeiler: „Wenn gleiche Zuneigung nicht sein kann, lass mich der mehr Liebende sein.“ Audens Verspieltheit erlaubte ihm zu sagen, was er wirklich meint – einen Wunsch, fast ein Gebet, der mehr Liebende zu sein. Wir können dies in eine universelle Bestrebung erweitern – zuhause mit dem Teenager-Sohn, der uns in Rage bringt; im Büro mit dem Erbsenzähler-Chef; wenn wir unserer alten Mutter auf der Toilette helfen oder die Affäre unseres „Schatzes“ entdecken – egal, wer zu tadeln ist oder falsch gehandelt hat, *wir* könnten der mehr liebende Mensch sein. Natürlich bedeutet das nicht, Fußmatte oder Trottel für andere zu sein, es bedeutet aber, sich zu verpflichten, in Beziehung zu bleiben und auf Anklagen zu verzichten. Der „mehr Liebende“ zu sein, würde von uns verlangen, in jeder Situation zu versuchen etwas zu dieser Situation beizutragen – zu helfen, sie weiterzubringen, zu sehen, was das Beste für alle Beteiligten (uns einbezogen) ist.

Wir könnten weitergehen und den Versuch, der oder die mehr Liebende zu sein, zu unserer Antwort auf das *Leben* machen; auch wenn es den Sternen „schnuppe ist“, schätzen wir sie dennoch. Der Hund beißt vielleicht die Hand, die ihn füttert, doch wir stellen wieder Futter hinaus; die Verkäuferin schaut vielleicht durch uns hindurch, doch wir bleiben freundlich; der ungebetene Anrufer mag zudringlich sein, doch wir bleiben höflich und so weiter. Das könnte zu einer schlichten, aber weitgehenden Praktik werden. Wie sehr war ich heute der mehr liebende Mensch? Wenn wir das auch nur in beschränktem Ausmaß tun könnten, tagein tagaus, würden wir unser Leben transformieren.

Sollten wir vielleicht die Zeilen „wenn gleiche Zuneigung nicht sein kann, lass mich der mehr Liebende sein“ auswendig lernen? Wir können sie als eine Art Mantra nehmen – *mantra* bedeutet „das, was den Geist schützt“ – und es in jenen schwierigen Situationen rezitieren, in denen wir uns am liebsten in uns selbst verschließen würden – wenn wir müde oder gestresst sind oder uns nicht geschätzt fühlen. Wir können es zu uns selbst sagen, wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen und unser/e Partner/in uns auffordert, auf die Kinder zu achten, wo wir doch eigentlich selbst auf ein paar Streicheleinheiten gehofft hatten. Wir können daran denken, wenn die Kollegin uns mal wieder zu Verzweiflung bringt oder der Mitbewohner einen Berg schmutzigen

Geschirrs in der Spüle gelassen hat. Allein diese beiden Gedichtzeilen reichen, den ganzen Abschnitt der positiven Emotion zusammenzufassen.

Negativität auf einen Blick

Beispiele für Negativität

- Grundlagen: nicht genügend schlafen, zu wenig sportliche Übung, ungesundes Essen, Fast Food, zu viel Alkohol, gesellschaftliche Isolation.
- Einstellung zur Gesundheit: Wie gesund du „objektiv“ bist, hat nur wenig Auswirkung auf das Ausmaß deines Glücks – deine Wahrnehmung deiner Gesundheit wirkt sich indes sehr stark auf dein Glückserleben aus.
- In einer ungesunden Arbeitsumgebung feststecken: zermürende, repetitive Arbeit; viel Stress; Mobbing und dergleichen.
- In einer ungesunden sexuellen Beziehungen feststecken: charakterisiert durch Abwehrhaltung, sich einmauern, Ausdruck von Verachtung, Nörgelei, Zank.
- Wenig schöpferische Freizeit: schlechtes Niveau bei Fernsehen, Lektüre, Unterhaltung; wenig Lernen von Neuem.
- An Verbitterung aus der Vergangenheit festhalten: Kindheitsereignisse usw. für die jetzige Misere verantwortlich machen; zu passiv hinsichtlich der Zukunft sein.
- Anhaften an materialistischen, nihilistischen Sichtweisen: sie für Tatsachen statt Überzeugungen halten – und sich von ihnen einschränken lassen.
- In sentimentalischen Emotionen schwelgen: Sie sind nicht nur künstlich und halten passiv, sondern vergiften auch echte Gefühle.
- Schuldgefühle: Ideen wie die, dass etwas an dir von Grund auf falsch oder böse ist. Solche Ideen sind anti-spirituell, sie verhindern Gewahrsein und Wachstum.
- Helfen, um als „guter Mensch“ gesehen zu werden: eine Art von Angeberei.
- Schönwetter-Beziehungen statt Freundschaften: Mangel an aufrichtiger, nachhaltiger Kommunikation: Sperrgebiete, Angeberei, sich nicht schwach zeigen können.
- Sich auf Negatives fokussieren: „Rechte“ für wichtiger als „Pflichten“ nehmen; Mängel und Negativereignisse betonen; Anspruchsdenken.
- Erfolg übermäßig wichtig nehmen: Damit versucht man oft – und vergeblich – eine unterschwellige Unzufriedenheit zu kompensieren.
- Gedanken fälschlich für Fakten halten: sich in den endlosen YouTube-Clips des eigenen Geistes verlieren – den eigenen Geschichten glauben und sie leben.
- Scham und Schuld verwechseln: nicht erkennen, dass es „gesunde Scham“ (hrī) gibt – das betroffene Schaudern angesichts der Verletzung, die wir uns und anderen antun.
- Sich einrichten und Risiken meiden: sich weigern, das eigene Potenzial zu erforschen. Mutiges Handeln scheuen.
- Handeln aus negativen Emotionen und Nicht-Gewahrsein: schon genug gesagt.

Positive Emotion auf einen Blick

Wie wir emotionale Stärke kultivieren können

- Grundlagen: regelmäßiger Sport, gesunde Ernährung, ausreichend schlafen, lachen.
- Lernen, ohne Negativreaktion bei vedanā zu verweilen: bei den Gefühlsempfindungen in ihrem Kommen und Gehen bleiben; sich nicht in Geschichten und Rechtfertigungen verwickeln.
- Dankbarkeit, Großzügigkeit und gute Umgangsformen entwickeln: jeden Abend fünf positive Tageserlebnisse notieren; Zeit, Geld, Besitz geben; rücksichtsvoll sein.
- Die mettā bhāvanā üben: (siehe Anhang 4).
- Bereit sein, die eigene Komfortzone zu verlassen: offen für Menschen mit mehr Erfahrung sein; Risiken eingehen (vor allem in der Kommunikation), sich selbst fordern.
- Sich den Unterschied zwischen tauglich und schädlich (kuśala/akuśala) klar machen: das eigene moralisch-ästhetische Feingefühl entwickeln; bemerken, wie Positives uns öffnet und Negatives uns verschließt.
- Entzücken kultivieren: Achte darauf, dass es in deinem Leben genügend Freude gibt. Was ist es, woran du dich freust? Kannst du höhere, nachhaltigere Vergnügen kultivieren?
- Gemeinschaftssinn entwickeln: Nimm an positiven Aktivitäten in Gemeinschaft teil. Wenn es möglich ist, besuche regelmäßig deine örtliche buddhistische Gruppe.
- Freundschaft entwickeln und pflegen: Suche Freund/innen, die deine Ideale teilen, erreichbar und möglichst vom gleichen Geschlecht sind. Achte auf eine gemeinsame Vision und auf Loyalität.
- Training in den fünf Vorsätzen: Übe dich in (1) liebender Güte, (2) Großzügigkeit, (3) Zufriedenheit, (4) Ehrlichkeit und (5) Achtsamkeit. Zeige deine Freude an den Verdiensten anderer, ernähre dich vegetarisch; überprüfe die Ethik deiner „privaten Momente“.
- Mache Meditation zur täglichen Praxis: Gib täglich gezielt Zeit für die Entwicklung von Integration und positiver Emotion – das ist die grundlegende spirituelle Schulung.
- Verbringe Zeit alleine in der Natur: Erlaube dir, die Verbundenheit mit Bäumen, Erde, Vögeln, Blumen, Eichhörnchen ... zu spüren. Komm häufiger aus der Bildschirmwelt heraus
- Tu nichts: Fülle dein Leben nicht mit Arbeit und vielen gesellschaftlichen Verpflichtungen. Sitze einfach fünfzehn oder zwanzig Minuten lang im Sessel – und schreite über die Schwelle von Langeweile-Aufgeregtheit.
- Lass hrī zu: Positive Emotion geht mit einem Gefühl für Scham und Reue einher. Habe den Mut, dich von deinen schlechten Gewohnheiten und negativen Handlungen beschämt zu fühlen.
- Loslassen: Die Reise ist eine Bewegung “hin zu” und “weg von”. Was solltest du allmählich gehen lassen oder aufgeben, damit dein Leben mehr gedeihen kann?

Woche 5

Spiritueeller Tod

Der Führer

Siddhārtha aß und allmählich kam er wieder zu Kräften. Dann ging in den Wald. Am Ufer des Nerañjarā-Flusses fand er einen abgelegenen Platz. Er sammelte ein wenig *kuśa*-Gras und setzte sich mit überkreuzten Beinen unter einen Feigenbaum. Dann begann er zu meditieren.

Wie er da saß, fasste er einen festen Entschluss: „Mag mein Fleisch verwelken, mag mein Blut austrocknen, ich werde von diesem Platz nicht aufstehen, bevor ich Erleuchtung erlangt habe!“

Dann lenkte er seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen beim Atmen. Sein Geist sammelte sich rasch und wurde sehr geschmeidig und still. Die Aufmerksamkeit vertiefte sich – Freude wurde zu Entzücken, Entzücken wurde zu Glückseligkeit, Glückseligkeit wurde zu Einspitzigkeit und vollkommenem Gleichmut. Und mit diesem Geist – diesem integrierten und strahlend positiven Geist – lenkte er das Gewahrsein darauf, wie die Dinge wirklich sind.

Und es schien, als erhebe sich ein großes Heer von Dämonen, das ihn von seinem Sitz fortziehen wollte, Dämonen mit grässlichen Fratzen und stechenden Augen, die versuchten ihn zu töten. Sie schwangen Speiße und Keulen, Pfeile, Speere, Äxte, Hämmer und Donnerkeile. Sie spien Feuer und Blitze und schleuderten ganze Berge auf ihn. Doch als die schrecklichen Geschosse herunter regneten, verwandelten sie sich in Blumen, die zu Siddhārthas Füßen niederfielen.

Es war, als befehlige ein neidischer Gott, ein Gott des Todes und des Zweifels die Angreifer. Dieser Gott – sein Name war Māra – musste aber sehen, dass Bedrohung Siddhārtha nicht ablenken konnte. Darum schickte er seine schönen Töchter aus, ihn zu versuchen, mit ihm zu flirtieren und ihn zu verführen, von seinem Streben abzulassen. Doch auch sie scheiterten: Siddhārtha blieb still sitzen.

Māra griff zu seinem letzten Trick, Zweifel in Siddhārthas Geist zu säen: „Was lässt dich glauben, du könntest Erleuchtung erlangen? Was bildest du dir ein, wer du bist?“ Siddhārtha antwortete, indem er bloß mit den Fingerspitzen der rechten Hand die Erde berührte.

Die Erde öffnete sich und die Erdgöttin trat hervor, um Siddhārthas Übung zu bezeugen. Sie sagte, durch unzählige Lebzeiten hindurch habe sie ihn Integration und positive Emotion üben gesehen. Sie habe sein Streben, seine Geduld, Ausdauer und unbedingte Ernsthaftigkeit gesehen. Und sie sei gekommen das zu bezeugen: In dieser Nacht werde Siddhārtha zu einem Buddha werden.

Siṃsapā-Blätter

Gleichgültig was du über den Buddha und seine welt-verwandelnde Einsicht in das Wesen der Dinge weißt, vergiss es. Ich weiß es nicht und du weißt es nicht. Lass uns davon ausgehen! Natürlich gibt es viele Berichte über die Erleuchtung – die buddhistische Überlieferung bietet uns

einen reichen Schatz an Metaphern und Lehren – aber damit sind wir eigentlich kein bisschen weiser.

Der Buddha selbst war nicht willens über Erleuchtung zu sprechen. Seine Haltung war etwa so: „Auch wenn ich über Erleuchtung sprechen würde, würdest du es doch nur missverstehen. Du würdest es falsch auffassen oder, noch schlimmer, du würdest versuchen, es dir anzueignen. Zunächst einmal musst du nur einen *tauglichen Geist* entwickeln – ohne einen solchen kommst du gar nicht weiter. Wenn du einen tauglichen Geist hast, kannst du dich mit diesem Geist dem Wesen der Dinge zuwenden.“

In den Tagen des Buddha war metaphysische Spekulation sehr weit verbreitet, doch der Buddha weigerte sich zu spekulieren: „Ich lehre Leiden und den Weg aus dem Leiden heraus“, sagte er. Anders gesagt: „Es geht mir einzig und allein um das Große Problem und die Große Lösung – an geistiger Akrobatik bin ich nicht interessiert.“ Es sagte aber, seine Erfahrung von *nirvāṇa* (das Sanskritwort für Erleuchtung) sei *direkt* und nicht durch Wörter oder Begriffe (*concepts*) vermittelt.

Begriffe können uns niemals Zugang zur Wirklichkeit geben. Sie helfen uns, aus der Erfahrung zu lernen und Sinn in ihr zu finden, doch sie führen von den jeweils einzigartigen Besonderheiten des Lebens zu Abstraktionen, Verallgemeinerungen und Vereinfachungen und diese falsifizieren das Erleben (das nie abstrakt, verallgemeinert oder einfach ist). Begriffe sind äußerst nützlich – aber auch begrenzt. Der Buddha sagte, seine Erfahrung der Erleuchtung sei *atakkāvacarā*, „nicht innerhalb der Reichweite des Verstandes“. Die angemessene Verwendung von Begriffen ist, uns in ein tieferes Erfahren des Lebens zu führen – und schließlich die Dinge zu sehen, wie sie sind, *direkt*, jenseits der Sphäre von Wörtern.

Viele Jahre später nahm der Buddha, als er einmal lehrte, eine Handvoll *Siṃsapā*-Blätter auf und sagte: „Es ist genau so: Diese wenigen Blätter stehen für das, was ich sagen kann; der große Wald steht für das, was ich erfahren habe. Haltet die Blätter in meiner Hand nicht für den ganzen Wald.“ Das ist auch sein Verhältnis zu uns hier und heute. Alles, was er sagt und was wirklich buddhistisch ist – das alles kommt durch indische, ceylonesische, chinesische, japanische, tibetische und sonstige Quellen zu uns – *und sie alle* sind nur ein paar *Siṃsapā*-Blätter.

Die Kröte im Brunnen

Siddhārtha hatte eine Erfahrung, die zuvor noch niemand hatte: Er war ein Buddha geworden. Das Wort „Buddha“ ist ein Titel mit der Bedeutung „der Erwachte“. Der Buddha ist jemand, der erwacht ist.

Das legt nahe, dass wir übrigen schlafen. Das Verhältnis des Buddha zu uns ist das von jemandem, der hellwach ist und zu jemandem zu sprechen versucht, der oder die schläft. Es ist wie eine Kröte, die in einen Brunnen springt, in dem eine andere Kröte lebt. Sie versucht, die Kröte im Brunnen davon zu überzeugen, dass es *da draußen eine große Welt* gibt, während die Brunnenkröte in einem Loch wohnt. Doch die Brunnenkröte hopst von einer Seite des Brunnens auf die andere und sagt bloß: „Du veräppelst mich! Schau doch, wie groß meine Welt ist. Hier bin ich der große Zampano!“

Als Siddhārtha zum Buddha wurde, wurde er gewissermaßen zu einer neuen Spezies: Erwachter Mensch. Nach seiner Erleuchtung gab es weiterhin Wollen und Tun, aber keinen Eigenwillen, keine egoistische Motivation: Die Illusion eines wirklich existierenden „Selbst“ war im großen

Feuer von Nirwana verzehrt worden. Nach seinem Erwachen stellte sich ihm das Problem, wie man eine Erfahrung vermitteln kann, die zuvor noch nie jemand gemacht hat.

Die Beziehung des Buddha zu uns ist wie die eines Menschen, der versucht, jemandem Schnee zu beschreiben, der noch nie Schnee erlebt hat. Er muss vielleicht sagen: „Also, das ist so ähnlich wie es in einem Gefrierfach aussieht oder wie vom Himmel fallendes Shrikhand (ein indisches Dessert) oder wie große Flocken von Kopfschuppen.“ Dabei weiß er natürlich, dass Schnee nicht wirklich so ist, aber irgendwo muss er anfangen, und zwar mit *etwas*, das wir schon erfahren haben. Mit einer solchen Haltung sollten wir hören, was der Buddha sagt. Wir sollten versuchen, ein Gefühl für das zu bekommen, was er andeutet – sonst werden wir uns eine Tiefkühltruhe oder eine unangenehme Schuppenflechte vorstellen.

Es ist nicht so, dass der Buddha Erleuchtung nicht vermitteln *konnte* – es gibt reichlich Beweise, dass auch nur wenige Worte von ihm das Leben von jemandem vollkommen transformieren konnten – doch er konnte Erleuchtung nicht auf eine Weise kommunizieren, die *nicht missverstanden werden konnte*. Es gibt keine absolut sichere Art, den Dharma (die Lehre des Buddha) zu vermitteln. Wir können ihn immer in den falschen Hals bekommen.

Wenn wir an spirituellen Tod denken, müssen wir es daher eher *andeutend* tun und uns dabei unserer Assoziationen mit dem Begriff „spiritueller Tod“ bewusst sein – vielleicht klingt das zu katholisch oder pietistisch für uns. Wir sollten auf möglichst kluge Weise und mit offenem Herzen an die Lehre des Buddha herangehen. Um es mit einem berühmten Zen-Vergleich zu sagen: Alles was der Buddha über spirituellen Tod sagt, ist „ein Finger, der auf den Mond deutet“. Statt uns mit dem Finger zu streiten, schauen wir besser auf den Mond.

Unser Geist kann eine Quasselstrippie sein, ein Affe, der sich von einem Ast zum nächsten schwingt, ein Schmetterling, der sein kurzes Leben dahin flattert; er kann von Negativität vergiftet und von Kleinlichkeit eingeengt sein *oder* er kann sich vertiefen – still, feiner und machtvoll gesammelt werden. Es liegt an uns zu entscheiden, was für einen Geist wir entwickeln wollen. Wenn wir uns dem Buddha und seiner Lehre nähern, sind Integration und positive Emotion „absolut unverzichtbar“. Wir müssen *ganz* sein, wenn wir sehen wollen, wie die Dinge sind. Unser Denken muss eins mit unseren verfeinerten und geläuterten Emotionen sein. Wir müssen jene wenigen *Simsapā*-Blätter aus der Hand nehmen, die der Buddha uns reicht, und sie verwenden um uns den Wald vorzustellen.

Der Führer

Māras Heere flohen und auch seine Töchter gaben endlich Ruhe; schließlich verschwand auch Māra. Die Welt war still. Siddhārtha meditierte weiter.

Die Nacht brach ein. Hoch über den Bäumen ging der volle Mond auf. Es war, als könne Siddhārtha alle seine früheren Leben sehen, wie sie sich zurück ins Unendliche erstreckten. Er schien sich zu sehen, wie er erst hier, dann dort geboren wurde, hier starb und dann dort wiedergeboren wurde; wie er so aussah und dann so, wie er diese oder jene Speisen aß. Es war, als sähe er alle Lebewesen ebenso kommen und gehen, glücklich oder unglücklich, je nachdem, wie sie mit Körper, Rede und Geist gehandelt hatten.

Und er sah, dass es inmitten des Lebens keinerlei „Dinge“ gab, sondern nur ein sich stets wandelndes Muster, aus dem die Erscheinung von „Dingen“ entstand. Er sah, dass alles – von einem Apfel bis zu einem Buddha – in Abhängigkeit von Bedingungen entstand. Und er sah, dass

alle Dinge in Abhängigkeit von Bedingungen wieder aufhörten. Er sah, dass es kein „Mich“, kein „Ich“, keinen „Siddhārtha“ gab; alles, was es gab, war unaufhörlich fließende Veränderung ohne ein sich veränderndes „Ding“.

Er sah, dass alles in Abhängigkeit von Bedingungen entstand und aufhörte. Und genau in diesem Moment starb „Siddhārtha“, und ein Buddha, ein Ganz und Vollkommen Erwachter war geboren.

Wenn dies ist, wird jenes

Siddhārtha wurde zum Buddha, indem er ins Wesen der Dinge blickte. Die begrifflich genaueste Art, dies zu sagen, ist: *Alle Dinge entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen*. Dies ist das Gesetz von *pratītya-samutpāda* oder Bedingtem Entstehen. Die berühmteste Formulierung dieses Kausalgesetzes (wie man es manchmal nennt) ist diese:

Wenn dies ist, wird jenes.

Mit dem Entstehen von diesem entsteht jenes.

Wenn dies nicht ist, wird jenes nicht.

Mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf.

Pratītya-samutpāda ist eine allumfassende Beschreibung des Geistes. Mit „Geist“ meine ich das Entstehen und Aufhören von Phänomenen, und zwar sowohl innerlich (als *mich/ich* aufgefasst) als auch äußerlich (als *du/Welt* aufgefasst). Der Geist ist kein Computer im Kopf, der Ablesungen von einer unabhängig existierenden Welt macht.

Pratītya-samutpāda ist das, was die ganze Zeit über geschieht: Wenn wir leiden, dann geschieht das aufgrund von Bedingungen; wenn wir Erleuchtung erlangen, dann geschieht das aufgrund von Bedingungen. Wir kennen Leben nur durch unseren Geist; es gibt keine Möglichkeit, aus dem Bewusstsein herauszukommen und die Welt „objektiv“ zu sehen. Ob wir mit einem Kieselstein spielen oder im Unwetter durchnässt werden, ob wir ein Baby auf den Arm nehmen oder die Kranken pflegen – alles, was wir sagen können, ist „wenn dies ist, wird jenes ...“. Kein „ich“ oder „du“, kein „innen“ oder „außen“, kein „Selbst“ und keine „Welt“ – nur „mit dem Entstehen von diesem entsteht jenes; mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf.“

Doch dies zu lesen hat dich wahrscheinlich nicht in einen Buddha verwandelt. *Pratītya-samutpāda* ist eine begriffliche Markierung. Es ist kein Wegweiser zu unserem Ziel, sondern nur das Foto eines Wegweisers oder eher Abriss eines verschwommenen Photos eines Wegweisers. Um diese Andeutung einer Andeutung zu nutzen, müssen wir noch einige Arbeit tun.

Sehen lernen

Auf den ersten Blick lässt *pratītya-samutpāda* das Wesen der Realität ziemlich technisch und unwirtlich erscheinen – als müssten wir Philosoph sein, um es zu verstehen. Tatsächlich aber ist es gar keine Theorie: es ist eine Beobachtung. Wenn wir das Leben objektiv und so tief wie möglich betrachten, dann sehen wir, dass *alle Dinge in Abhängigkeit von Bedingungen entstehen*. Wir können die ganze spirituelle Reise auch so verstehen, dass wir das Leben wirklich anschauen und die Lektionen lernen, die das Leben uns zu lehren versucht.

Wir fangen damit an, den Körper und den Atem zu beobachten. Wir bemerken, auf welcher fruchtlose Art wir in geistiges Geplapper verwickelt sind und dass es als Gegenmittel wirkt, wenn

wir den Geist zum Körper zurückbringen. Wir bemerken, dass es uns menschlicher, ausgewogener und weniger zersplittert macht, wenn wir uns in den Körper und den Atem einfühlen.

Dann beginnen wir, die Wirkungen unseres Handelns zu beobachten: Wenn wir gütig, wahrhaftig und hilfreich waren, fühlen wir uns besser. Wir erkennen, dass positive Geistesverfassungen uns mit anderen verbinden, wohingegen negative Geistesverfassungen uns isolieren. Das alles kommt aus direkter Beobachtung – nicht aus einer Ideologie oder Theorie oder aus dem Gefühl, wir sollten ein netter Mensch sein.

Wenn wir aber tiefer gehen, erkennen wir, dass immer etwas im Weg steht, so positiv, erhoben und verbunden unser Geist auch sein mag. Nehmen wir einmal an, wir achten gerade in Meditation auf den Atem. Nehmen wir an, wir sind in die körperlichen Empfindungen des Atmens vertieft und finden sie wirklich angenehm. Plötzlich denken wir: „Hey! Das geht echt gut!“ Und schon ist es auch vorbei. Wir sind wieder zurück im alltäglichen Geist. Oder vielleicht sind wir in einem Konzert und finden uns von der Schönheit der Musik fortgetragen, nur dass es da so oft die kleine Stimme in unserem Kopf sagt: „Oh, das ist wunderbar“ oder auch „das nächste Stück ist toll“ ... und jedes Mal, wenn diese Stimme spricht, sind wir aus der Musik heraus und zurück ins Ich-Ich-Ich gestoßen. Anders gesagt: Je tiefer wir ins Leben gehen, desto mehr beginnen wir zu erkennen, dass das *Selbst dazwischenkommt* und dass „das Selbst“ sterben muss, wenn das Leben uns in seiner ganzen Erhabenheit dämmern soll.

Es ist, als stünde das Gefühl von *Selbst-mich-ich* wie eine dunkle Gestalt im Türrahmen und blockiere unseren Ausblick auf die Landschaft. Durch Integration und positive Emotion wird diese dunkle Gestalt, dieser Selbst-Sinn, zunehmend durchscheinend; irgendwann aber wollen wir hinaus und *in* die Landschaft eintreten und die Sonne auf unserem Gesicht und die Brise auf der Haut spüren.

Die Erde berühren

Jeder Teil der Erleuchtungs-Geschichte – der große Entschluss, die Niederlage von Māra, *pratītya-samutpāda*, das Erscheinen der Erdgöttin – ist ein anderer Aspekt, eine andere „Einstellung“ auf dieselbe transzendierende Erfahrung, die Erfahrung von Erleuchtung. Es ist nicht etwa so, als sei *pratītya-samutpāda* das echte Ding – die „ernstzunehmende“ Beschreibung der Realität – und der Rest nur ein Kinderbuch mit Abziehbildern von Göttinnen und Dämonen.

Es ist auch nicht so, dass du erst den Angriff Māras erlebst, dann die Erdgöttin, den Rückblick auf frühere Lebzeiten und *dann* die Erleuchtung. All diese verschiedenen Aspekte des Dramas betreffen dasselbe weltverändernde Ereignis. Es ist *ein ganzes Geschehen*, eines, das Siddhārtha in einen Buddha verwandelte. Wir brauchen ein Gefühl für das, was jeder einzelne Aspekt der Geschichte andeutet: *pratītya-samutpāda* benutzt die Sprache von Begriffen, die Dämonen und die Erdgöttin benutzen die Sprache von Symbol und Mythos.

Als Siddhārtha die Erde berührte, trat die Erdgöttin bis zur Hüfte aus dem Boden hervor, um Siddhārthas Übung zu bestätigen. Sie war als Zeugin gekommen. Diese Erdberührungsgeste ist eins der wichtigsten Bilder der Erleuchtung. Sie verdeutlicht, *dass Erleuchtung natürlich ist*. Sie ist kein Zaubertrick, keine bloß gedankliche Theorie, kein Höhenflug der Phantasie – sie ist Teil der natürlichen Welt. Die Erdgöttin sieht, wie Bäume ausschlagen, Ebbe und Flut einander abwechseln, Früchte reifen und fallen und Buddhas erscheinen. Darin wirkt keine übernatürliche Macht und kein göttlicher Eingriff: Die Erdgöttin bezeugt die Natürlichkeit der Erleuchtung.

Die fünf niyamas

So wie wir es erfahren, unterliegt das Leben gewissen natürlichen Regel- oder Gesetzmäßigkeiten, die auf Pali *niyamas* heißen.³¹ Man kann diese Regelmäßigkeiten in fünf primäre Arten einteilen, wie alles in Abhängigkeit von Bedingungen entsteht.

Diese fünf Gesetze der Wechselbeziehungen lassen sich direkt beobachten; sie sind keine Denkweisen und auch keine „Dinge“. Wenn wir an ein Cricket-Team denken, können wir wohl fragen: „Wo sind der Ballwerfer, der Schlagmann und der Torwächter?“ Wir können aber nicht fragen: „Wo ist der Teamgeist?“ Es *gibt* so etwas wie „Teamgeist“. Wenn das Spiel nicht gut läuft, beklagen wir uns darüber, dass er fehlt, doch dieser Teamgeist ist keine Sache oder Person. Teamgeist oder auch der Mangel daran lässt uns vielleicht ein Spiel gewinnen oder verlieren; er führt zu wirklichen Folgen in der Welt. Und doch kann man nicht auf ihn zeigen, ihn fotografieren oder wiegen.

Vor diesem Hintergrund beschreiben drei dieser Gesetze – oder regelhaften Muster – das, was heute als „Wissenschaft“ bekannt ist, und zwei das, was eindeutig menschliche Aktivitäten und die Reise betrifft. Wir betrachten sie nacheinander. Über ihre merkwürdigen Sanskrit-Namen müssen wir uns keine Gedanken machen.

Utu-niyama (anorganische Gesetzmäßigkeit)

Hiermit ist die Art und Weise gemeint, in der anorganische Materie – *Stoff* – bedingt ist. Wir leben in einer Welt, in der Äpfel nach unten fallen. Sie schweben nicht frei in der Luft und steigen nicht zum Himmel auf. Ob wir es glauben oder nicht, wenn wir nur lange genug unter einem Apfelbaum sitzenbleiben, werden wir das Gesetz der Schwerkraft entdecken. Dieses erste Muster umfasst somit Gesetzmäßigkeiten wie jene der Thermodynamik, Elektrizität, die Struktur von Atomen und so weiter. Es ist die Gesetzmäßigkeit des Mineralreichs: Dinge fallen herab.

Bija-niyama (organische Gesetzmäßigkeit)

Zur zweiten Gruppe gehören die Arten der Wechselbeziehungen der lebendigen Organismen im Pflanzen- und Tierreich. Durch Wissenschaften wie Botanik, Biologie und Physiologie wissen wir, wie das Lymphsystem funktioniert oder wie Pflanzen Lichtenergie durch Photosynthese in Biomasse umwandeln. Pflanzen und Tiere verhalten sich auf eine Weise, die wir weitgehend vorhersagen können.

Mano-niyama (Gesetzmäßigkeit von Instinkten und Wahrnehmung)

Die Muster dieser Stufe betreffen alle tierischen Organismen und schließen die Funktionen der Wahrnehmung, die Angriff-oder-Flucht-Reaktion und die Instinkte ein. *Mano-niyama*-Prozesse werden in der Zoologie und den Verhaltenswissenschaften untersucht. Zu ihnen gehören Naturphänomene wie der Vogelzug von Schwalben oder die Art, wie Königspinguin-Weibchen und -Männchen beim Warmhalten ihrer Nachkommen abwechseln.

Mit unserem Erbe zurechtkommen

Die ersten drei *niyamas* umfassen den Bereich der Naturgesetze und gehören damit vor allem in das Themengebiet der Wissenschaften. Sie werfen aber auch Licht auf die Reise. Ein nicht unerheblicher Teil von Integration schließt die Aufgabe ein, unser *bija*- und *mano-niyama*-Erbe anzunehmen. Wir müssen sowohl mit unserem genetischen Erbe zurechtkommen als auch herausfinden, was für eine Art von Person wir sind und wie wir das auf eine möglichst fruchtbare Weise nutzen können.

Ich bin beispielsweise extravertiert. Ich kommuniziere ziemlich engagiert mit anderen und pflege laut zu denken. Ich neige sogar dazu, über *dich* „laut“ nachzudenken. Das bringt es mit sich, dass ich einige wunderbare Freunde habe, aber auch manchmal in Schwierigkeiten gerate. Ich habe versucht, vorsichtiger zu sein, doch mein natürlicher Instinkt ist, alles auszusprechen, was mir in den Sinn kommt, und dabei vorauszusetzen, dass schon jemand verstehen wird, „wie ich das meine“. Mein Freund Paramabandhu ist introvertiert. Er denkt, bevor er spricht, und wird dir seine Meinung nicht mitteilen, wenn du ihn nicht fragst. Er kommt nicht in Schwierigkeiten, doch seine Introversion kann dazu führen, dass er übersehen oder unterschätzt wird. Diesen Bereich meine ich, wenn ich von der Aufgabe spreche, unsere *bija-* und *mano-niyama-*Erbschaft anzunehmen: es heißt zu erkennen, was für eine Art von Wesen wir sind, und die Folgen davon zu akzeptieren. Wir können diese Folgen abmildern – ich kann versuchen, den Mund zu halten – aber wir können nicht jemand anderes werden.

Wir treten mit allen möglichen „Gaben“ ins Leben ein. Beispielsweise kommen wir aus einer bestimmten Gegend. Kürzlich unterstützte ich ein vier Monate langes Ordinations-Retreat für Männer aus aller Welt. Es war verblüffend zu sehen, wie sehr wir alle unseren nationalen Stereotypen entsprachen – laute Australier, intellektuelle Deutsche, immer-freundliche Amerikaner, sich ständig entschuldigende Briten. Darüber hinaus haben viele Menschen anscheinend irgendeinen „strukturellen“ Aspekt in ihrem Make-up, der gewaltige Wirkung auf ihr Leben haben kann, aber nicht mit ihrem willentlichen Verhalten, ihrer emotionalen Positivität oder auch dem Mangel daran zu tun hat. Viele Menschen befinden sich beispielsweise irgendwo im Aspergerspektrum, oder man denke an Dyslexie und Dyspraxie. Wir stehen mit unserem Verständnis des Geistes und seiner inneren Strukturierung erst am Anfang.

Zur Integration gehört es daher, unsere innere Struktur aufzudecken (extravertiert oder introvertiert, von Boston nach Reykjavik, mit intuitiven oder analytischen Neigungen) und zu lernen, wie wir deren negative Seiten ertragen und die positiven so gut wie möglich nutzen können. Integration heißt lernen, uns selbst zu managen. Mein Lehrer Sangharakshita drückte es so aus: „Es ist der Inhalt des Geistes, der sich ändert, nicht die Struktur.“ Wenn ich also ein Buddha werde, dann ein extravertierter. Wenn Paramabandhu ein Buddha wird, wird er ziemlich ruhig sein.

Die ersten drei *niyamas* sind demnach Regelmäßigkeiten, die man in der Natur unterscheiden und der Wissenschaft erforschen kann. Wir müssen Verantwortung für sie übernehmen und sie zu unserem besten Nutzen verwenden. Dem Buddhismus zufolge wirken überdies zwei weitere natürliche Prozesse im Universum, und diese regulieren das menschliche und das spirituelle Leben: *karma-niyama* und *Dharma-niyama*.³²

Karma-niyama

Diese Stufe kommt erst mit dem reflexiven Selbst-Gewahrsein auf – mit der Entstehung der Idee eines „Selbst“ im Zentrum der Dinge. *Karma-niyama*-Prozesse beschreiben die Beziehung zwischen einem sich selbst bewussten Subjekt (du und ich) und seinem Erleben: die Gesetzmäßigkeiten, die das Verhältnis der Handlungen von Körper, Rede und Geist sowie die Wirkung dieser Handlungen bestimmen. Wenn ich dich beispielsweise anschnauze oder fluche, dann wird das *innerlich* eine negative Wirkung haben – ich werde unangenehme Emotionen und schmerzlich besorgte Gedanken haben –, aber auch *äußerlich*: Du wirst dich verkrampfen, dich verletzt fühlen, mich lieber meiden und fernhalten oder dich rächen.

Auch dies ist wie das Gesetz der Schwerkraft *natürlich*. Du magst glauben, dass du deinen Ärger ausdrücken musst, du magst auch glauben, Schwarzfahren sei eine Art Rebellion in einem kapitalistischen Land, und Hasstexte an den Mann zu schicken, der jetzt mit deiner Ex-Freundin geht, sei nur gerecht – doch das Universum ist von einer Art, dass solche Handlungen negative Folgen für dich und andere haben werden. Wenn du aus Negativität heraus handelst, schrumpft deine Welt. In gleicher Weise wird eine positive Handlung sowohl innerlich wie äußerlich positive Ergebnisse zeitigen. Wenn du großzügig bist und die Wahrheit sprichst, wandelt sich dein Selbstgefühl und deine Welt wird weiter.

Karma-niyama-Prozesse betreffen die Regelmäßigkeit der Realität, die es dem menschlichen und spirituellen Leben ermöglicht zu gedeihen: Man könnte es auch als Gesetz des positiven Wachstums bezeichnen. Wenn ich aus Wohlwollen, Scharfsinnigkeit, Freundschaft und so weiter heraus handle, werde ich das Gefühl haben, dass mein Leben eine gute Richtung hat; handle ich indes aus Stress, Gereiztheit und einer übertrieben kritischen Haltung, dann wird es mir so vorkommen, als drehe sich mein Leben im Kreis. Der Buddha sagt, *dass es genau so ist* – gleichgültig, wie das nun metaphysisch zu verstehen sein mag, wenn du deine Erfahrung ehrlich betrachtest, ist es dies, was du findest.

Wir können sofort erkennen, wie das im Fall des zweiten Abschnitts der Reise – positive Emotion – zutrifft. In jenem Abschnitt nutzen wir die Struktur des Universums auf intelligente Weise, das heißt, wir kooperieren damit, wie die Dinge sind. So wie ein intelligenter Mensch den Finger nicht in eine Steckdose stecken würde, so erkennen intelligente Menschen auch, dass Hass nur Hass erzeugt und dass positive Emotion die einzige Art ist, in dieser Welt glücklich zu leben.

Dharma-niyama

Es gibt noch ein anderes, noch tieferes Gesetz. *Dharma-niyama*-Prozesse regeln die Entstehung eines Buddha; anders gesagt, sie regeln spirituellen Tod und spirituelle Wiedergeburt – die große Transformation vom Eigenwillen zum Mysterium jenseits des Eigenwillens. „Dharma“ ist ein vieldeutiges Wort im Buddhismus. Es kann das Wesen der Realität bezeichnen, also wie Dinge wirklich sind, und es kann sämtliche Lehren bezeichnen, die zur Buddhaschaft führen.

Dharma-niyama-Prozesse treten auf, wenn wir anfangen unser Anhaften an uns selbst hinter uns zu lassen. Gewöhnlich gehen wir so sehr im Drama-ich-zu-sein auf (ob es sich dabei um ein romantisches Lustspiel, eine Eifersuchtstragödie oder eine Seifenoper handelt), dass wir den Zug von etwas, das über uns hinaus geht, gar nicht bemerken. Wenn wir anfangen, das „Ich“ loszulassen, tritt eine neue Art bedingten Entstehens hervor, die wir direkt empfinden können. Dieses bedingte Entstehen ist kein *Ding*, es ist nicht Gott: Es ist Teil der Regelmäßigkeit der Natur. Es ist das, was die Erdgöttin bezeugte – eine Macht, die uns über die Verblendung eines festen, wirklich existierenden Selbst hinaus trägt.

In einer Kultur, die zwischen Gott und einem zunehmend vehementen und dogmatischen Materialismus polarisiert ist, kann es schwierig sein, auch nur eine intellektuelle Idee von dem zu bekommen, worauf *Dharma-niyama*-Prozesse deuten. Vielleicht kann uns eine Analogie helfen.

Ich erinnere mich sehr lebhaft daran, wie ich das Bild malte, das jetzt über meinem Schreibtisch hängt. Ich war damals fünfundzwanzig und noch auf der Kunstakademie. Ich erinnere mich, dass ich so frustriert darüber wurde, dass ich es aus dem Fenster des Studios werfen wollte! Doch eines Tages – nachdem ich eine Stunde oder länger Farbe aufgetragen und wieder abgekratzt hatte – malte sich das Bild anscheinend selbst. Ich war von einem ungewohnten Gefühl der

Gewissheit und Beweglichkeit überkommen. Ich schien ohne alle Anstrengung oder vorherige Überlegung zu malen. Ich erinnere mich, wie ich mich hinsetzte, als ich das Bild fertig gemalt hatte, und es aus einigem Abstand anschaute. Obwohl ich jeden Strich – jeden Farbtupfer, jeden Fleck und jede Linie – gemacht hatte, spürte ich, dass etwas an dem Bild *neu* und unheimlich war. Dieses „etwas“ fühlte sich vertraut und fremd zugleich an, als *ich* und zugleich als *nicht ich*. Ich hatte ein starkes Gefühl, dass ich das Bild nicht *gemalt* hatte und auch gar nicht gemalt haben *konnte*. Jeder Künstler wird die Erfahrung, von der ich hier spreche, kennen: Etwas jenseits von dir scheint durch dich hindurch zu kommen. Es ist dieses „etwas“, das Farbflecken auf einem Stück Leinwand in *Kunst* verwandelt.

Das Kultivieren von Integration und positive Emotion ist so ähnlich, wie sich im Malen zu üben. So wie wir große Hoffnungen auf das setzen, was wir in einem Bild erreichen können, bedeutet Die Entwicklung eines tauglichen Geistes, dass wir mit unseren Bestrebungen und unseren Kämpfen arbeiten, um Integration und positive Emotion zu verwirklichen. Wir müssen aus den unvermeidlichen Rückschlägen und Enttäuschungen lernen, uns den Staub abklopfen und wieder von vorne beginnen. Wir lernen das alles, um zuzulassen, dass *etwas Neues durchkommen* kann: etwas, das größer, tiefer und vollständiger ist als wir. Dies ist die Beziehung zwischen dem ersten großen Abschnitt der Reise und dem zweiten: Zunächst gibt es die Arbeit, die wir tun können und tun müssen – Integration und positive Emotion – und dann gibt es das, was *durchkommt*.

Jenseits von Leben-wie-wir-glauben-dass-es-ist

Je mehr wir uns mit dieser Strömung verbunden fühlen, desto mehr werden wir empfinden, dass das Leben von sich aus bedeutungsvoll, gut und wahr ist. Schließlich entdecken wir, dass das, was wir für „mich“ und „mein“ gehalten hatten, nur eine weitere Idee war, eine Konstruktion, die sich dem Leben in den Weg stellte.

„*Dharma-niyama-Prozesse*“ ist ein Versuch zu sagen, dass wir uns selbst zurücklassen, wenn wir nur tief genug ins Leben hineingehen. Wir entdecken, dass *mich-mein-ich* immer schon den Weg blockiert hat – nicht anders, als wenn wir uns beim Malen eines Bildes selbst sagen „jetzt geht es richtig gut“, „jetzt läuft es aber gar nicht“, „das ist ein Meisterwerk“, „völliger Mist“ – all dieses Ja/Nein wird aufgegeben.

Meine Analogie ist nicht bloß eine Analogie. In unseren schöpferischsten Momenten spüren wir manchmal die Ziehkraft der *Dharma-niyama-Prozesse*; wir empfinden sie auch, oder wenigstens ihre Anfänge, in unseren reichsten Momenten der Wertschätzung – wenn wir die natürliche Welt genießen oder die Musik Bachs hören. Wir können sie auch in den schlichtesten Dingen fühlen: auf dem Weg von der Arbeit nach Hause, beim Spüren der Empfindungen des Atmens in der Meditation. Wir können sie fühlen, wann und wo immer integriertes Denken mit positiver Emotion verbunden ist.

Wenn wir den *Dharma niyama* spüren – *sofern* wir ihn fühlen – ist es höchstens der ganz schwache Zug einer Strömung: ein Gefühl von etwas, das nicht erklärbar ist. Kürzlich erzählte ein Freund, dass er mit seiner Schwester telefoniert habe. Ihr Partner hatte sie kürzlich verlassen und sie war tief erschüttert. Mein Freund sagte, dass er zu seiner eigenen Überraschung genau das habe sagen können, was sie brauchte. Er hatte keine Ahnung, woher die Worte kamen – sie kamen einfach wie von alleine. Wahrscheinlich kennen wir alle solche Erfahrungen, wenn etwas Unerklärliches in unser Leben eintritt.

Im schöpferischen Leben – womit ich hier sowohl die Künste wie die Wissenschaften meine – kann man etwas wie *Dharma-niyama*-Prozesse im Erleben des *Entdeckens* spüren – wenn wir spüren, dass wir eine tiefere Synthese, eine umfassendere Wahrnehmung, eine reichere Wahrheit gefunden haben. Manchmal aber ist es, als würden wir von einer Art „Wille“ (in dicken Anführungsstrichen!) jenseits unseres eigenen übernommen, wie es zum Beispiel in Geschichten von lebensbedrohlichen Situationen berichtet wird, in denen Menschen ganz spontan und ohne jeden Selbst-Bezug handelten.

Wir können *Dharma-niyama*-Prozesse auch in Freundschaften erleben. An einem regnerischen Abend saß ich einmal mit einem Freund im Bus Nummer 8 und fand mich plötzlich von Liebe überwältigt. *Dharma-niyama*-Prozesse können als ein mächtiges Gefühl einer gemeinsamen Vision und geteilten Aufgabe erfahren werden, die über die individuellen Egos der Beteiligten hinausgehen. Und manchmal fühlen sich *Dharma-niyama*-Prozesse so stark an, dass wir uns überhaupt nicht mit ihnen identifizieren können. Es ist, als würden wir in eine gänzlich neue Sphäre jenseits von Zeit und Raum, jenseits von „mich“ eintreten – als seien wir in eine Welt von Engeln gehoben. Solche Erfahrungen sind es, von denen Menschen oft als „Gott“ sprechen.

Weil *Dharma-niyama*-Prozesse nicht dem *Willen* unterliegen, kann man sie auch nicht wieder haben wollen – gleichgültig, ob es um jene Strophe reiner Begeisterung geht, dieses wunderbare Meditationserlebnis, den Moment tiefsten Mitgefühls oder dieses Von-Gott-berührt-Sein. Wie und in welchem Ausmaß wir sie auch erleben mögen – von der zartesten Regung bis zur mächtigen Flut, die unsere letzten Ich-Täuschungen fort wäscht – *Dharma-niyama*-Prozesse werden immer als *innewohnend* (engl. *intrinsic*) empfunden. Unvermeidlich fühlen wir, dass unser Nicht-Gewahrsein und unsere Negativität im Weg eines unendlich viel reicheren Lebens gestanden haben.

Eine besondere Art des Glaubens

Wir brauchen eine Art des Glaubens, die das Leben schon ganz *natürlich* in sich hat, einen Glauben an etwas *mehr* als das Leben, etwas *über* das Leben *hinaus* – über das hinaus, was ich will oder nicht will, über das hinaus, wofür ich mich und wofür ich das Leben halte.

Ich hoffe, du kannst sehen, wie schwierig es ist, darüber zu sprechen, ohne *Dharma-niyama*-Prozesse in eine „Sache“ zu verwandeln – vielleicht in Gott und all den Idealismus, der dazugehört. Ich will aber auch nicht unterstellen, *Dharma-niyama*-Prozesse seien eine Reihe unpersönlicher Gesetze wie die Schwerkraft oder Thermodynamik. Das stimmt auch nicht. Als ich damals malte und es so empfand, als käme etwas durch mich hindurch, fühlte es sich nicht unpersönlich an. Eher war es so etwas wie eine *Muse* – als hätte ein weiserer und wohlwollenderer Geist an dem Punkt das Ruder übernommen, an dem meine eigenen schwachen Kräfte aufgehört hatten.

Dharma-niyama-Prozesse können in jedem Moment in unser Leben einbrechen. Sie sind selbst Teil der natürlichen Ordnung und fordern weder Glauben noch buddhistische Praxis. Das Problem ist, dass unsere heutige – materialistische, individualistische und rationalistische – Mentalität allzu oft als eine Art Absperrung des Unvertrauten wirkt. Das ist so ähnlich wie ein Gemälde anzuschauen. Wenn du ein Bild sehen willst, das einen Hauch von Magie hat – eine Stofflichkeit (von Farbe), die *mehr* als bloß Stoff zu werden scheint –, dann zeige ich dir Tizians *Bacchus und Ariadne* in der Londoner Nationalgalerie. Um aber das Bild überhaupt auf bedeutungsvolle Weise zu sehen, musst du glauben, dass es wert ist angesehen zu werden. Du musst über dein Gefühl hinausgehen, dass die alten Meister langweilig oder irrelevant sind. Du

musst deine eurozentrischen, phallogozentrischen Spitzfindigkeiten wenigstens für eine Weile überwinden. Du musst dein Gefühl künstlerischer Unzulänglichkeit zugeben und einfach *schauen*. Das ist etwas anderes als bloß in die richtige Richtung zu schauen! Du musst dem Gemälde empfängliche, mitfühlende Anteilnahme geben, die in der Annahme gründet, dass es das wirklich wert ist.

Ohne diese Einstellung wirst du Tizians Bild nicht sehen können. Nun, vielleicht wirst du sagen können, es gebe da eine Frau mit einem wirbelnden blauen Umhang und einen fetten Typen auf einem Esel, aber das sei es auch schon. Du brauchst eine Art von gläubigem Vertrauen – im Buddhismus spricht man von *śraddhā* –, dass Leben etwas in sich hat, das über deine zugrundeliegenden Annahmen über „Leben-wie-ich-es-mir-denke“ hinausgeht. Ohne dieses gläubige Vertrauen zu kultivieren, siehst du eben nur einen fetten Typen auf einem Esel.

Um zum nächsten Abschnitt der Reise – spiritueller Tod – weiterzugehen, müssen wir bereit sein, unseren wissenschaftlichen Materialismus zur Seite zu legen oder wenigstens anfangen, ihn zu hinterfragen. Das heißt bereit zu dem Zugeständnis, einem echten Zugeständnis, dass das „Ich-im-Mittelpunkt-von-allem“ uns niemals Zugang zum Geheimnis des Lebens geben wird. Unsere materialistischen Grundannahmen sind kleingeistig und arrogant. Letztendlich sind sie kontraproduktiv oder genauer: lebensfeindlich. Denke nur einmal an die Quantenphysik: Die Welt ist viel sonderbarer, als wir uns vorstellen können! Wir müssen immer wieder erkennen, dass wir *nicht wissen*, was diese Sache ist, die wir „Leben“ nennen, oder wie tief sie geht.

Nachdem Siddhārtha – in jener vernichtenden Erfahrung – zum Buddha geworden war, gab es nur mehr Kreativität ohne eine kreative *Person*. Siddhārtha „starb“ und ein Buddha (was immer das sein mag!) wurde geboren. Was die meisten von uns angeht, ahnen wir diese tiefste Musterung des Lebens nur gelegentlich. Dann verlieren wir sie wieder. Vielleicht lehnen wir sie ab oder rationalisieren sie weg, vielleicht auch verliert sie sich einfach in der Geschäftigkeit unseres Lebens.

Spiritueller Tod ist nicht Tod

Es ist nun an der Zeit uns zu fragen, wie (eigentlich: *ob*) wir spirituellen Tod üben können. Vorher aber sollten wir uns daran erinnern, dass das, was stirbt – das Selbst, das Ich, der Egoismus – nicht real ist. *Es gibt ohnehin gar kein Selbst* – kein festes, beständiges Selbstsein. Wir glauben sehr fest, dass es so etwas wie ein Selbst *gibt*, und wir leben fast jeden Moment unsers Lebens unter dieser Voraussetzung, doch wenn wir genau hinschauen, sehen wir, dass es kein solches Ding gibt: Es ist eine Illusion.

Es ist wichtig, dies im Sinn zu halten; andernfalls könnten wir annehmen, die Reise münde in einer Art von Verlust, als *hätten* wir da etwas – genau im Mittelpunkt unseres Lebens, etwas, das wir außerordentlich schätzen und das uns viel Freude und Leid bereitet –, und nun müssten wir es beseitigen. Doch wir haben kein „Selbst“ in dem Sinne, wie wir es glauben. Unsere Lage ist wie die eines Mannes, der nachts im Hotel aufwacht und zur Toilette gehen will, aber irrtümlich glaubt, er sei zuhause. Er läuft in die Möbel hinein und fragt sich, welcher Idiot denn das Badezimmer verschoben hat.

Im spirituellen Tod lassen wir eine begrenzte (und begrenzende) Sicht von uns selbst gehen, so dass wir das Unbegrenzte erfahren können. Diese Auffassung von spirituellem Tod und *Dharma-niyama*-Prozessen schützt uns davor, die Reise zu einem nie endenden Selbstverbesserungs-Projekt zu machen. Natürlich müssen wir an Integration und positiver Emotion arbeiten, aber wir

tun das um zuzulassen, dass etwas *nicht Willentliches* durch uns strömen kann. Wir versuchen nicht einfach, ein besseres, netteres „Ich“ zu werden; das wäre ermüdend und kontraproduktiv. Wir müssen die ersten beiden Abschnitte der Reise entfalten und zugleich Herz und Geist offen halten für etwas *jenseits* der Reise.

Spiritueller Tod ist Tod

Der Begriff „spiritueller Tod“ ist eine Metapher. Die Reise führt nicht an einen Ort von Verlust und Mangel, sondern zu Überfluss und nicht endender Fülle. Das „Selbst“ ist kein wirklich existierendes Ding, dem wir abschwören müssen. Der spirituelle Tod weist auf die Notwendigkeit hin, unsere *Ansicht* eines wirklich existierenden Selbst, unsere Annahme, dass Leben so ist, wie wir es uns denken, zu durchschauen.

Doch andererseits ist diese Redeweise vom spirituellen Tod nicht *bloß* metaphorisch. Es gibt eine Bedeutung, in der etwas tatsächlich sterben *muss*. Obwohl dieses „Etwas“ ein Konstrukt, eine Ansicht ist, haften wir dieser Ansicht doch außerordentlich stark an. Wir haben viel in diese Überzeugung von einem wirklich existierenden „Ich“ investiert und verbringen einen Großteil unseres Lebens damit, diesem „Ich-Selbst“ zu geben, was es haben will, und es vor dem zu beschützen, was es nicht haben will.

Wahrscheinlich haben wir diesen Selbst-Sinn als eine grundlegende Überlebensstrategie entwickelt; er ist Teil unseres evolutionären Erbes. Unser Selbst-Sinn wird von tiefen instinktiven Tendenzen in Gang gehalten, die weit unterhalb der Oberfläche des Bewusstseins liegen. Das Selbst ist nicht bloß eine Idee – es ist die tiefste Annahme, aus der heraus wir leben. Darum kann es durchaus so etwas wie ein Tod sein, das „Selbst“ in auch nur nennenswertem Grad loszulassen.

Etwas Radikales

Was *können* wir tun, wenn es doch gar nicht möglich ist, *Dharma-niyama*-Prozesse herbei zu wünschen oder uns zu ihrer Erfahrung zu bringen? Wir können Bedingungen schaffen, in denen es wahrscheinlicher ist, dass spiritueller Tod eintritt. Darum geht es in den Abschnitten von Integration und positiver Emotion wirklich. Wir lernen zu malen, damit die Muse herabkommen und unsere farbigen Markierungen auf der Leinwand in *Kunst* verwandeln kann.

Ohne eine Spur von *Dharma-niyama*-Prozessen – einen gewissen Geschmack dessen, was jenseits der Ich-Anhaftung liegt – werden wir uns in verfeinerter Selbstbezogenheit einrichten. Ich habe das manchmal sehen können. Man kann auf ungesunde Weise an den eigenen einsichtsvollen Meditationen anhaften oder in einer Art verfeinertem Hedonismus steckenbleiben – wie ein Kunstkenner, der bei einem Glas erlesenen Weins über Tizians Spätstil plaudert, doch selbst irgendwie abgestumpft wirkt. Diese Gefahr ist im spirituellen Leben durchaus real: Man richtet sich auf der Stufe von Integration und positiver Emotion ein. Dort fühlen wir uns glücklich, gesund und menschlich, doch statt uns etwas darüber hinaus Gehendem zu öffnen, machen wir uns einfach eine schöne Zeit – treffen einander auf eine Kaffee und ein Schwätzchen über Spiritualität und kuscheln uns in ein behagliches Mittelklasse-Dasein ein. Wenn wir das tun, wird unsere Positivität allmählich zu Privileg, Bequemlichkeit und Selbstgefälligkeit verknöchern.

Die Männer und Frauen, zu denen ich aufschaue, sind allesamt und auf Dauer mit etwas Radikalem in Berührung. Dieser radikale Geist drückt sich auf dreierlei Weise aus: erstens als stete Abkehr von weltlichem Hab und Gut, Ehrgeiz und Sichtweisen; zweitens als eine beeindruckende Energie und psychische Lebhaftigkeit; drittens als Altruismus und Liebe, die sich

besonders in einer Leidenschaft zeigen, den Dharma zu vermitteln und Freundschaft zu schließen.

Provisorischer spiritueller Tod

Integration und positive Emotion sind Dinge, die wir *tun* können. Spiritueller Tod indes ist nicht so. Wenn wir meinen, wir könnten *buchstäblich* spirituellen Tod praktizieren, werden wir ihn zu etwas machen, das wir anstreben und erreichen können, aber das hat nicht das Geringste mit spirituellem Tod zu tun.

Vielleicht ist es darum besser, sich die „Übung“ von spirituellem Tod folgendermaßen zu denken – wieder sind die Anführungszeichen bei dem Wort „Übung“ wichtig: als provisorischen, effektiven und realen spirituellen Tod. Spiritueller Tod ist – gemeinsam mit seinem Ausdruck in spiritueller Wiedergeburt – das Ziel des spirituellen Lebens. Der „reale spirituelle Tod“ bedeutet, dass man über die Begrenzungen der Selbstanhaftung, über den Rahmen von Subjekt und Objekt, Raum und Zeit hinausgegangen und in das Mysterium eingetreten ist, das im Herzen des Lebens liegt. Der „effektive spirituelle Tod“ ist unsere rückhaltlose Entscheidung für realen spirituellen Tod. Der „provisorische“ spirituelle Tod ist das fundamentale Arbeitsgebiet: weniger eigennützig sein.

Jedes Mal wenn wir selbstlos handeln – auch im kleinen, alltäglichen Rahmen – proben wir spirituellen Tod. Loslassen – was wir haben wollen; unsern Kopf durchsetzen; im Zentrum der Aufmerksamkeit sein; Recht haben; besser sein wollen – das alles sind kleine Tode, ein bewusstes Loslassen von „mir“.

Nicht eigennützig oder selbstlos sein ist die „provisorische Praktik des spirituellen Todes“, denn das kann jede und jeder tun – dazu musst du nicht Buddhist/in sein; du musst dich nicht verbindlich zur Reise entschieden haben. Du kannst einfach ein klein wenig weniger eigennützig sein. Wenn du das tust, dann wirst du glücklicher sein und dich stärker verbunden und – höchstwahrscheinlich – auch mehr geschätzt fühlen.

Effektiver spiritueller Tod

Bislang haben wir die Reise nur ausprobiert – noch unsicher, wie weit wir reisen wollen. Das ist etwa so, wie eine Wanderung zu machen und dabei zu denken: „Nun, wenn ich da oder da *wirklich* müde bin, dann nehme ich den Zug“ oder „Wenn es regnet, lasse ich das mit dem Zelt sein und gehe ins Hotel“ oder „Ich kann auch einfach früher nach Hause zurückkehren“. Bis jetzt ist es noch provisorisch – und so eifrig wir am Anfang auch sein mochten, können wir jederzeit entscheiden: „Nö! Das ist nicht mein Weg!“

Wenn wir uns aber einmal verbindlich entschieden haben, *gibt es keine Kehrtwendung* mehr. Die Verpflichtung auf die Reise ist der allerwichtigste Moment *während* der Reise. Wir entscheiden uns, durch Dick und Dünn, Höhen und Tiefen, Sonnenschein und Regengüsse zu gehen. Ohne Integration können wir uns nicht verbindlich entscheiden – im einen Moment sind wir inspiriert und im nächsten kleben wir an der Mattscheibe. Wir müssen uns selbst kennen, um beurteilen zu können, ob wir durchhalten werden oder nicht. Wir müssen wissen, was für eine Art von Wesen wir sind: unser *bija-* und *mano-niyama-*Erbe und wie wir das Beste daraus machen können. Wir müssen wissen, worin die Reise wirklich besteht (statt uns nur *einzubilden*, was sie ist), und wir brauchen Freunde, die uns unterstützen und unsere blinden Flecken aufzeigen können.

Natürlich werden wir das alles wahrscheinlich kaum je ganz leisten können – Integration hat kein Ende –, doch wir können ihr so nah wie möglich kommen.

Außerdem müssen wir sicherstellen, dass wir aus den richtigen Gründen reisen oder wenigstens aus den *richtig-sten* Gründen, und das erfordert, positive Emotion zu kultivieren. Ohne hinreichend positive Emotion können wir das spirituelle Leben aufnehmen, weil wir uns nicht mögen (das heißt, wir hoffen, die Reise werde uns dazu bringen, jemand anderes zu werden), weil wir uns vom Enthusiasmus anderer haben mitreißen lassen oder weil wir nach Anerkennung von Lehrern und Freunden streben. Uns verbindlich für die Reise zu entscheiden, muss *unsere* Wahl sein und, wenn möglich, *aus keinem guten Grund* – sondern bloß, weil wir gerne reisen wollen, weil wir instinktiv spüren, dass es genau das Richtige ist.

Die Verpflichtung (*commitment*) markiert den kritischen Punkt im Leben. Bis wir uns verbindlich entscheiden, sind wir nie ganz ernsthaft – wir können unsere Meinung immer noch ändern. Bevor wir uns verpflichten, ist die Reise nur eines von vielen Dingen, die wir ausprobieren, wie Advaita Vedānta, Fünf-Rhythmen-Tanz und Bienenzucht. Wenn wir uns hingegen verpflichten, entscheiden wir, was wirklich wichtig ist, und wir bleiben dabei.

Als ich zu malen anfang, machte das viel Spaß. Alles war neu und aufregend; ich lernte viel; meine Tutoren sagten nette Dinge über meine Arbeit; eine neue Welt schien sich zu öffnen. Das alles ist direkt vergleichbar mit dem Anfang der Reise. Dann kam der Tag, an dem ich das Bild malte, das nun über meinem Schreibtisch hängt – der Tag, an dem ich malte, als werde ich von einem größeren Bewusstsein geleitet. Plötzlich veränderte sich mein Verständnis dessen, was Malerei *war*, radikal: ein Paradigmenwechsel. Jetzt war ich ernsthaft: Ich wollte mein Leben der Malerei widmen, weil Malen äußerst wertvoll war.

Genau da wurde es schwierig. Die Bilder, mit denen ich bis dahin glücklich war, befriedigten mich nicht mehr – aus dem Malspiel war ein ernstes Spiel geworden, ein Spiel um den höchstmöglichen Einsatz. Ich hatte den Einsatz erhöht: Meine Erfolge wurden befriedigender und mein Scheitern frustrierender. Ich spürte, wie viel es noch zu tun gab – nicht im Checklisten-Sinn –, sondern wie weit die Reise noch war. Genauso gibt es einen Punkt auf der Reise, an dem wir erkennen, dass wir, um weiter zu gehen, um wirklich zu reisen, uns selbst hingeben müssen – die Reise ist zum Sinn und Zweck des Lebens geworden und alles muss dem dienen.

Das ist gleichermaßen ein Tod wie eine Wiedergeburt. Wenn wir zu einer Sache „Ja“ sagen, sagen wir „Nein“ zu einer anderen. Unsere Prioritäten ändern sich und das ändert das Muster unseres Lebens. Wenn wir uns selbst auf die Reise verpflichten, wird alles *verstärkt* – unser Lebensziel ist erweitert und unsere Handlungen, gute wie schlechte, werden weiter reichende Folgen haben. Wir beginnen regelmäßig zu meditieren, wir widmen Freundschaften mehr Zeit, gehen häufiger auf Retreats, schätzen Zeiten des Alleinseins, leben ethischer, sinnen mehr nach. Geld und Karriere scheinen weniger wichtig. Romantische Liebesbeziehungen und die Familie sind nicht mehr die einzigen Werte unseres Lebens. Das alles gibt unserem Leben neuen Sinn und tiefere Bedeutung, aber es rüttelt es auch durcheinander.

Den Einsatz zu erhöhen, bedeutet darüber hinaus, dass wir uns selbst klarer zu sehen beginnen. Wir erkennen, dass wir *besser* sind als wir dachten und dass wir *schlechter* sind als wir dachten. Wir erkennen, wie wenig integriert wir noch sind und welch ein großes Liebes-Defizit wir haben. Wir sehen zunehmend, wie manche Formen des Lebensstils die Reise unterstützen, wohingegen andere sie behindern. Und so engen wir freiwillig unsere Optionen ein: Statt zum Bierfest gehen wir zum Retreat; wir gehen abends spät nicht mehr aus, damit wir morgens früh gleich

meditieren können. Das ist mit Verpflichtung gemeint: sowohl ein Tod als auch eine Wiedergeburt in eine weitere und sinnhaftere Welt.

Realer spiritueller Tod

Wir können den realen spirituellen Tod nicht üben. Der reale spirituelle Tod ist zusammen mit der spirituellen Wiedergeburt das Ziel der Reise. Wenn wir spirituell sterben, werden wir in den endlosen, selbst-transzendierenden Strom der *Dharma-niyama*-Prozesse hinein geboren. Nach dem realen spirituellen Tod sorgt die Reise nunmehr für sich selbst: Es ist keine Anstrengung mehr nötig, weil wir den Eigenwillen transzendiert haben.

Der reale spirituelle Tod lässt sich nicht von der realen spirituellen Wiedergeburt trennen – beide sind die zwei Seiten derselben transzendierenden Medaille. Es ist, als wolle man einen Unterschied zwischen dem Strahl einer im Dunkeln leuchtenden Fackel und der Fackel selbst machen. Wir können *sagen*, dass es einen Unterschied gibt, doch in Wirklichkeit gibt es kein Licht ohne Fackel und keine Fackel ohne Licht. Sie sind dieselbe Erfahrung auf unterschiedliche Weise betrachtet. Das ist auch die Beziehung zwischen spirituellem Tod und spiritueller Wiedergeburt: das Ausmaß, in dem wir spirituellen Tod erleben, ist das Ausmaß, in dem wir spirituelle Wiedergeburt erleben – ein neues, nicht-egoistisches Mitgefühl entsteht, das nicht mehr vom Anhaften an „mich“ motiviert wird.

Praxis: spirituellen Tod erkunden

Je weiter wir auf der Reise vorankommen, desto deutlicher müssen wir uns über unsere Richtung im Klaren sein; darum wird es in diesem Kapitel und von nun an mehr zu studieren und zu lernen geben. Wir vertiefen unser Gefühl für die Reise nicht zuletzt dadurch, dass wir unser Verständnis vertiefen. In dieser Woche möchte ich den Schwerpunkt darauf legen, weniger egoistisch zu sein, loszulassen und zu entspannen.

Weniger egoistisch sein

Nehmen wir Egoismus als das, was er ist – ein Symptom von Unreife –, anstatt uns deshalb schuldig zu fühlen. Schuldgefühle blockieren das Gewahrsein. Wenn wir uns schuldig fühlen, dann sind wir eigentlich nur egoistisch und bestrafen uns nun dafür, und wenn wir das lange genug getan haben, erlauben wir uns wieder egoistisch zu sein. Man könnte in der Tat sagen, Schuldgefühle seien egoistische Emotionen, weil sie dazu tendieren um sich selbst zu kreisen.

Wir sollten den Egoismus *als* Egoismus erkennen und ihn weder entschuldigen, noch hinweg rationalisieren. Wenn wir eine Mahlzeit kochen und uns die leckerste Portion nehmen, wenn wir nur über uns selber reden, nichts freiwillig für andere tun, oder wenn wir versuchen, andere damit zu beeindrucken, wie beschäftigt oder bewundernswert wir sind, dann sind wir eben egoistisch. Klappe zu!

Tu etwas

Anstatt dich elend zu fühlen, weil du so egoistisch bist, denke besser: „Hallo hallo! Da bin ich wieder mal in meiner unreifen Version. Mach mal halblang!“ Weniger egoistisch zu sein bedeutet, sich für andere einzusetzen, mit anderen zu teilen, statt anzuhäufen und zu besitzen, sich für Menschen zu interessieren. Es bedeutet: andere an die Reihe kommen lassen; tun, was getan werden muss; sich einfühlen und sich für etwas Wertvolles einsetzen.

Warnungen hinsichtlich Egoismus

Achte darauf, ob du anfängst darüber nachzudenken, dass *andere* weniger egoistisch sein sollten. Der Egoismus anderer ist nicht dein Thema! Er wird ihnen Leiden bereiten – egoistische Menschen sind isolierte *Ich*-Leute – wenn überhaupt, dann solltest du ihnen mitfühlend begegnen.

Oft meinen wir, andere seien egoistisch, wenn sie uns nicht das geben, was wir wollen. Vielleicht finde ich meine Partnerin egoistisch, wenn sie zum Zirkeltraining geht, obwohl sie vielleicht genau das braucht, um in einer positiven Geistesverfassung zu bleiben und als Folge davon weniger egoistisch zu sein. Es kann eine Rationalisierung unseres eigenen Egoismus sein, andere für egoistisch zu halten.

Achte also darauf, ob du in dieser Woche Wege findest, weniger egoistisch zu sein. Denke aber daran, dass du nicht versuchst, wie eine Ultra-Samariterin ständig auf gute Werke aus zu sein. Es geht nur darum, auf gewöhnliche, alltägliche Weise ein bisschen weniger egoistisch zu sein. Wenn du dir nicht sicher bist, auf welche Arten du egoistisch zu sein neigst, frage Freund/innen, die dich kennen und denen du vertraust. Wenn dir niemand einfällt – nun, dann ist das dein Start: Es wird Zeit, dass du mehr Interesse an anderen Menschen entwickelst!

Loslassen und entspannen

Wenn „Verpflichtung“ und „weniger egoistisch sein“ dem spirituellen Tod entsprechen und wenn sie der eher anstrengende Teil dieser Praktik sind, dann sind „Entspannung“ und „Loslassen“ ihre angenehmeren und behutsameren Dimensionen. Du brauchst beide. Ohne Entspannen und Loslassen wird deine Verpflichtung zu starr, gewollt und verkopft sein – es wird nicht genug Raum und Leichtigkeit geben, damit etwas *mehr* durchscheinen kann. Ohne Verpflichtung und weniger Egoismus werden deine Entspannung und dein Loslassen schlaff oder zügellos.

Unser Glaube an ein wirklich existentes Selbst ist ein Konstrukt – eine Geschichte, bei der wir vergessen haben, dass sie eine Geschichte ist. Wir halten mit unserem Körper an dieser Täuschung fest. Soweit es den Körper angeht, ist das *Selbst eine Art des Greifens*. Wir halten buchstäblich an uns selbst fest. „Loslassen“ bedeutet darum nicht bloß Spannungen lösen und Muskeln entspannen – so wertvoll das auch ist –, sondern es betrifft unser zutiefst gewohnheitsmäßiges Festhalten: die tiefsitzende, automatische Tendenz, ein „Selbst“ zu ergreifen.

Wenn ich im London Buddhist Centre in die Meditation einführe, öffne ich gelegentlich die Augen um zu schauen, wie die Leute zurechtkommen. Fast immer gibt es einige, die ihre Augen starr werden lassen, die Stirn runzeln oder die Lippen kräuseln. Ein junger Mann hat die Schultern bis zu den Ohren hochgezogen; eine Frau fällt fast vornüber. Dann sage ich „Entspanne dein Gesicht; lass Augen und Mund weich werden; lass die Schultern nach hinten und unten fallen.“ Wenn ich dann eine Viertelstunde später wieder die Augen öffne, machen sie es alle wieder.

Unser Selbst-Sinn wird oft von unserem gewohnheitsmäßig eingezogenen Bauch, den gebeugten Schultern oder verkrampften Schenkeln verstärkt. Sich im Körper festzuhalten wird automatisch: Sobald wir unsere Aufmerksamkeit von unseren verknoteten Eingeweiden und dem zusammen gepressten Kiefer weglenken, spannen sie sich erneut an. Mit dem Körper zu greifen, ist die physische Manifestation des Festhaltens im Geist. Das Loslassen ist darum ein tief schürfendes Erfühlen und gütiges Ertragen von Unbehagen und es ist der Mut, sich in den spirituellen Tod hinein gehen zu lassen.

In dieser Woche betone ich im achtsamen Gehen und im Atemraum das Entspannen und Loslassen. Ich hoffe, du wirst erkennen, dass es die Übung ändert und vertieft, wenn du das unter der Überschrift vom spirituellen Tod erforschst. Es gibt Stufen des Entspannens und Loslassens – vom Sich-in-einen-Sessel-Fläzen bis zum Loslassen des tiefsten Festhaltens, das uns an die Selbst-Illusion bindet. Um von diesem „Ergreifen eines Selbst“ zu entspannen und es zu lösen, brauchen wir:

- *Die Verpflichtung gewahr zu sein*: Wir benötigen genügend Integration und positive Emotion, um das Körpergewahrsein stetig zu halten.
- *Klarheit der Intention*: Wir benötigen ein direktes, erlebnismäßiges Verständnis dessen, was wir zu tun versuchen, nämlich das Greifen eines Selbst loszulassen. Wir müssen uns erinnern, dass dieses tiefe Festhalten instinktiv und automatisch geschieht und darum nicht mit einem Entspannungsbad oder einer Rückenmassage gelindert werden kann.

- *Bereitschaft, Unbehagen und Spannung zu fühlen*: Es ist wichtig, durch das Unbehagen hindurch zu fühlen, anstatt es wegstoßen zu wollen, und das bedarf einiger Behutsamkeit und Geduld, aber auch des Muts.
- *Unter unsere Geschichten und prapañca gelangen*: Wir wollen die gewohnheitsmäßigen Geschichten bemerken, die Teil unseres körperlichen Festhaltens sind, und wir wollen sie in Frage stellen.
- *Das Selbst sterben lassen*: Wir müssen dieses tiefste, automatische Festhalten in unserem Körper spüren und herausfinden, ob wir eine gewisse Einsicht erlangen können: in das, was wir da tatsächlich festhalten ... und es dann gehen lassen. Das bedeutet, dass wir uns selbst existenziell ins Auge sehen.
- *Ein Gefühl von etwas jenseits des Ich-Anhaftens*: Schließlich brauchen wir auch einen Schimmer gläubigen Vertrauens, dass es jenseits dieses ganzen Festhaltens an „mir“ ein größeres, reicheres, weniger begrenztes Erleben gibt, in das hinein wir loslassen können.

Achtsames Gehen



Fahre mit dem achtsamen Gehen fort. Finde heraus, ob du in einer der folgenden vier Weisen bemerken kannst, wie du gewohnheitsmäßig in ein „Selbst“ eingeschlossen wirst:

- *prapañca*: geistige Vervielfältigung, negative Selbstgespräche, gewohnheitsmäßiges inneres Geschichtenerzählen;
- *physische Spannung*: Greifen und Festhalten.
- *Haltung*: nach vorne gelehnt sein, die Schultern buckeln, die Brust aufblähen und so weiter (eine Haltung, die an das „Ich“ erinnert und es verstärkt);
- *negative Geistesverfassungen*: wie schlechte Stimmungen uns selbstbezogen machen.

Wir können unsere Selbstbezogenheit auch positiv mildern, indem wir:

- die Welt um uns herum bemerken und schätzen (alles, was nicht „ich“ ist);
- bemerken, wie andere Menschen ebenfalls an ihrer Selbst-Idee festhalten – du kannst das in ihrem Gesicht und in ihren Haltungen erkennen. Vielleicht kannst du auch mit *ihnen* fühlen?

Atemraum



Finde heraus, ob du täglich dreimal den Atemraum machen kannst, und zusätzlich einen Coping-Atemraum, wann immer du dich gestresst oder überwältigt fühlst.

1. Bewusst werden

Was für Gedanken erzeugen ein „Selbst“ – kampfbereite, beleidigte, erregbare? Was für ein Gefühlston (*vedanā*) geht mit meinem Selbstsinn einher: angenehm, unangenehm, neutral? Wie halte ich *genau jetzt* in meinem Körper am Selbst fest?

2. Sammeln

Stimme dich in dein Atmen ein. Schau, ob du im Körper irgendein physisches Festhalten spüren kannst und versuche, es mit dem Ausatmen gehen zu lassen. Es kann hilfreich sein, wenn du einige Atemzüge lang das Ausatmen so ausdehnst, als würdest du einen sanften Luftstrom durch einen Strohhalm blasen.

3. Ausweiten

Weite dein Gewahrsein aus, so dass es den gesamten Körper einschließt. Wende dich dem zu, was du im Körper spürst und *lass es da sein*, fühle es ganz durch – auch wenn du nicht magst, was du da fühlst. Versuche nicht das „Festhalten an mir“ weg zu stoßen. Versuche nur, in es hinein weich zu werden und es gehen zu lassen.

Verpflichtung

Es könnte nun ein guter Zeitpunkt sein, dich auf eine regelmäßige Meditationsübung zu verpflichten und für die Bedingungen zu sorgen, die diese Verpflichtung unterstützen:

- Finde eine regelmäßige Zeit zur Meditation – vielleicht als erstes am Morgen.
- Schaffe einen speziellen Meditationsplatz – das könnte ein Schrein mit einer Buddhafigur, einigen Kerzen und Blumen sein.
- Nimm nach Möglichkeit an wöchentlichen Meditationsübungen mit Anleitung teil, um mit deiner eigenen Inspiration verbunden zu bleiben und Anleitung zu erhalten.
- Gehe regelmäßig auf Retreat, um deine Übung zu vertiefen.
- Entwickle Freundschaften, in denen du auch über Meditation sprechen kannst.

Sich auf eine regelmäßige Meditation zu verpflichten ist wichtiger als die *Qualität* einer einzelnen Meditationssitzung. Es bringt mehr, die Meditation als eine Lebensübung zu verstehen: eine Übung, die wir *unser ganzes weiteres Leben lang tun werden*. Anstatt sich zu fragen, wie gut oder schlecht diese oder jene Meditation ging, nimm sie als eine stete Übung, in die du dich tagein tagaus wieder einfindest.

Sich zum Meditieren zu verpflichten heißt sich auf Gewahrsein zu verpflichten. Sobald du deine Meditationshaltung eingenommen hast, musst du nur immer wieder zu dir zurückkommen – bemerken, wenn dein Geist aus dem Gewahrsein abgleitet, erneut das Gewahrsein kultivieren und dich wieder und wieder, von einem Moment zum nächsten darauf verpflichten.

Um das zu tun, musst du jede Meditationssitzung als *völlig freie Zeit* angehen – als Erwachsenen-Spielzeit der Forschung und Entdeckung. Nichts liegt außerhalb der Meditation. Du solltest dich wie ein Kind im Sandkasten fühlen – du *kannst* es nicht falsch machen. Wenn du meditierst, verlässt du die Welt mit ihren Plänen und Zielen, Ergebnissen, Risikoanalysen und Ausstiegs-Strategien und machst nichts als zu *erkunden*.

Meditation: drittes Training - reifen, dann loslassen

In dieser Woche schlage ich vor, weiterhin Integration und positive Emotion zu üben – dann, wenn du dich in gewissem Grad darin gefestigt hast, sitze einfach still da und lass los.



Körpergewahrsein als Energie

Beginne die Meditation wie gewöhnlich, indem du Körpergewahrsein entwickelst. Empfinde jeden Teil deines Körpers, so gut du es vermagst, ohne das zu analysieren oder mit dir darüber zu reden. Du kannst dich beispielsweise darin unterstützen, den Körper zu spüren (anstatt ihn in deiner Vorstellung auszumalen), wenn du dich in die *Energie* des Körpers einstimmst – etwa die Energie deiner Füße oder Hände, das Kribbeln in den Fingerspitzen.

Integration und positive Emotion kultivieren

Wenn du dich zur täglichen Meditationsübung verpflichtet hast, wechsle zwischen der Fokussierung auf den Atem (Vergegenwärtigung des Atmens) am einen Tag und der Entfaltung von Herzensgüte (Mettā Bhāvanā) am nächsten (siehe Anhang 4).

- *Vergegenwärtigung des Atmens*: Sobald dein Gewährsein beim Körper genügend tief ist, sammle dich auf die Empfindungen des Atmens – erlebe das Atmen als ein sich stets wandelndes Muster von Energie statt als ein „Ding“ namens „Atem“. Sei unbesorgt, wenn dein Geist abwandert; bringe ihn nur immer wieder zurück. Um es dir zu erleichtern, beim Atem zu verweilen, nutze das Zählens: Sage „1“ am Ende des Ausatmens, dann lass den Atem erneut einströmen und am Ende des nächsten Ausatmens zähle „2“ ... und so weiter bis 10. Wenn du bei 10 angelangt bist, beginne wieder bei 1. Wenn du zwischenzeitlich das Zählen vergessen oder einfach weiter gezählt hast, dann zeigt dir das – vielleicht früher, als du es sonst bemerkt hättest –, dass du den Kontakt mit dem Atem verloren hast. Anstatt herauszufinden, wie weit du mit dem Zählen gekommen warst, beginne wieder bei „1“. Versuche das ungefähr 10 Minuten lang zu tun.
- *Mettā Bhāvanā* (Herzensgüte oder liebevolle Güte): Erkunde die Gefühlsempfindungen (*vedanā*) im Bereich des Herzzentrums – dem rätselhaften Sitz unserer Emotionen. Dann sage zu dir selbst: „Möge ich wohlauf sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich frei von Leid sein. Möge ich Fortschritte machen.“ Sprich diese Sätze in die Gegend des Herzens hinein – so als ob du einzelne Kiesel in einen Brunnen werfen würdest – und bemühe dich, sie auch so zu meinen. Dann achte auf eine Antwort (oder das Ausbleiben einer Antwort). Vergegenwärtige, wenn du das etwa fünf Minuten lang getan hast, einen Menschen, mit dem du eng befreundet bist. Am besten nimmst du jemanden vom selben Geschlecht und ungefähr gleichen Alters zu nehmen, nicht jemanden, zu dem du dich sexuell hingezogen fühlst – das hilft, die Übung einfach zu halten. Wiederhole nun wieder die obigen Sätze in der Form: „Möge *er/sie* wohlauf sein“ und so weiter. Mache auch dies etwa fünf Minuten lang, indem du dir Freund oder Freundin vorstellst und von Herzen wünschst, dass sie glücklich sein mögen.

Entspannen

Wenn du angefangen hast, Integration mittels der Vergegenwärtigung des Atmens und positive Emotion mittels der *Mettā Bhāvanā* zu entfalten, entspanne deine Konzentration und empfinde den Körper so direkt und umfassend, wie du vermagst. Schau, ob du *vollkommen still* sitzen kannst, so dass das Atmen, das den Körper sanft massiert, die einzige Bewegung ist. Wende dich dann dem Gefühl des Festhaltens oder Greifens im Körper zu. Du könntest die folgenden Bereiche auf Spannungen hin prüfen:

- Stirn und Raum zwischen den Augenbrauen – sind sie angespannt?

- Augen – zwinkern oder blinzeln sie?
- Mund und Kiefer – kräuselst du die Lippen oder presst die Kiefer zusammen?
- Schultern – ziehst du sie in Richtung deiner Ohren hoch?
- Bauch – saugst du zu ihm ein und hoch?
- Schenkel – bist du in den Beinen verspannt?

Schau nun, ob du sie entspannen kannst. Dazu musst du sie so voll wie möglich empfinden, ohne in deinem Geist zu reagieren oder zu sagen „Ich mag das nicht“ oder „Wie lang wird das noch weitergehen?“. Schmelze *in die* Felder der Spannung; entspanne *in das* Unbehagen hinein. Wenn es hilft, nimm den Atem in die verspannten oder verknöteten Bereiche. Streng dich aber nicht zu sehr an. Das wäre so, als wolltest du eine verknäulte Schnur mit großen Bauernhänden aufknoten: Wenn du es zu sehr versuchst, wirst du ungeduldig und die Knoten noch fester ziehen.

Loslassen

Nun lass einfach los. Sitze still, ohne irgendetwas zu tun. Fühle bloß, was immer du im Körper fühlst, ohne zu versuchen es zu ändern, zu verbessern oder in es hinein zu entspannen. Du könntest dir vorstellen, dass du von einer Welt der Liebe und Schönheit umgeben bist – aber du musst nicht versuchen, dies auszumalen oder auch nur daran zu „denken“ – es ist einfach ein Gefühl, dass es da „etwas“ gibt, in das hinein loszulassen vollkommen sicher ist. Du könntest vergegenwärtigen, was ich über die *Dharma-niyama*-Prozesse gesagt habe: dass es da gewissermaßen eine Strömung gibt, die über uns hinaus fließt und zu höchster Erfüllung und zu Frieden führt und in die hinein du einfach loslassen kannst.

Öffne die Augen

Okay. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und verlasse die Meditation. Springe aber nicht gleich auf. Bleibe noch einige Momente lang sitzen, ohne irgendetwas zu tun – wenn du einen Schrein bereitet hast, schau ihn an oder blicke vielleicht auch aus dem Fenster. Erlaube dir, einen Moment lang nur zu sein. Wenn du dann durch deinen weiteren Tag gehst, schau, ob du mit etwas aus der Meditation verbunden bleiben kannst.

* * * * *

Buddhist oder Buddhistin sein

In diesem Kapitel sagte ich, im Leben gebe es natürliche Gesetze, die regeln, wie die Dinge sind. Wir leben in einer Welt, in der Äpfel herabfallen, Wellen brechen, Schwalben mit den Jahreszeiten wandern und Kinder sprechen lernen – das alles in weitgehend voraussagbarer Weise.

Wir leben aber auch in einer Welt, in der Handlungen Folgen haben, die unseren Geist prägen. Wenn ich selbstlos handle, wird mein Bewusstsein davon verändert – und das heißt, *meine Zukunft wird verändert*: Ich werde ein größerer, erfüllterer Mensch, der zu meinem eigenen Leben und dem Leben derer um mich herum beiträgt. Wenn ich egoistisch handle, werde ich zu einer isolierten, unglücklichen Person, die vom Leben anderer zehrt. Die aus meinen Handlungen

erwachsenden Folgen treten ein, weil die Dinge natürlich so sind und nicht aufgrund einer übernatürlichen Macht.

Das heißt aber nicht, dass alles, was mir widerfährt, aufgrund meines *karmas* geschieht. Wenn ich jemandem auf die Füße trete, wird nicht ein anderer früher oder später auf meine treten. Es ist eher so, dass meine Geistesverfassung – positiv wie auch negativ – Folgen zeitigt, und zwar *angemessene* Folgen sowohl für mein Selbstgefühl als auch mein Erleben der Welt. Die Welt, die wir erfahren, ist großenteils ein Spiegel des Geistes, in dem wir leben.

Doch jenseits dieses Selbst-Sinns gibt es eine unbegrenzte Welt. Wenn ich gebe, Freundschaften schließe, meinen Geist in Meditation vertiefe, mein Leben mit Achtsamkeit bereichere und mein Herz mit liebevoller Güte öffne, werde ich allmählich eine Strömung durch mich fließen spüren, die über mich hinaus führt. Sie war immer schon da wie ein unterirdischer Fluss, der unter den Wolkenkratzern und Autobahnkreuzen fließt. Begriffe können niemals an ihn heran kommen, aber das Leben kann es, *wir* können es.

Karma- und *Dharma-niyama*-Prozesse regulieren die Reise. Wir können sie nur erfahren, wenn wir genau hinschauen, aus ganzem Herzen handeln und tief über unser Erleben reflektieren. Genau wie die Betrachtung des Gemäldes von Tizian ist Offenheit für diese Gesetze etwas *Aktives* – es impliziert eine Bereitschaft, nicht ungläubig zu sein, aber auch die Überzeugung, dass es etwas von höchstem Wert zu lernen gibt.

Und das ist der kritische Punkt: Wenn wir *karma-niyama*-Prozesse wirklich nutzen und uns für *Dharma-niyama*-Prozesse öffnen wollen, müssen wir irgendwann *glauben, dass sie existieren*; Wir brauchen ein sich stets vertiefendes Vertrauen, dass das Universum in dieser Weise strukturiert ist und dass wir nur glücklich werden, wenn wir das nutzen. Ein Buddhist oder eine Buddhistin ist somit ein Mensch, der an das Wirken von Karma und Dharma glaubt und sich bemüht, im Einklang damit zu handeln.

Buddhisten glauben, dass Handlungen Folgen – natürliche Folgen – haben und dass wir, um Erfüllung zu finden und den größtmöglichen Beitrag zum Leben zu leisten, auf der Stufe der *karma-niyama*-Prozesse handeln und uns für *Dharma-niyama*-Prozesse öffnen müssen. Buddhisten glauben an eine „Strömung“ inmitten des Lebens, die zur Buddhaschaft führt, und daran, dass diese Strömung (*Dharma-niyama*-Prozesse) uns über die Illusion des „Ich-Seins“ hinaus zum menschlichen Ideal von Weisheit, Mitgefühl und unbeschränkter Tatkraft trägt. Buddhisten glauben, dass der Sinn des Lebens in der Reise von Egoismus zu Selbstlosigkeit, von Begrenzung zu Grenzenlosigkeit zu finden ist und dass man diese Reise mit dem Buddha und seinen Erleuchteten Nachfolgern als Vorbildern und Führern unternimmt.

So ist es nun an der Zeit dich selbst zu befragen: „Glaube ich, dass das Leben in sich einen transzendierenden Sinn und Zweck hat? Vertraue ich wenigstens zu einem gewissen Grad darauf, dass der Buddha Erleuchtung erlangt hat und dass das Leben in sich einen Pfad zur Erleuchtung enthält, dem ich folgen kann? Glaube ich, dass die tiefste Erfüllung im Loslassen des Selbst zu finden ist? Oder denke ich, die Welt besteht aus träger Materie und chemischen Reaktionen? Glaube ich, dass wir bestenfalls auf eine gute Regierung, Fair Play und anständigen Kaffee hoffen können?“

Sich diese Fragen zu stellen, heißt zu fragen: „Bin ich Buddhist/in?“ Vielleicht ist deine Antwort: „Obwohl ich damit ringe, gläubig vertrauen zu können, dass es ein ‚Etwas-mehr‘ – eine überpersönliche Realität, an der ich teilnehmen kann – gibt, strebe ich danach, für das

größtmögliche Gute zu leben und mich zu etwas jenseits des Ich-Anhaftens zu öffnen.“ Wenn du ungefähr so denkst, kannst du durchaus sagen: „Ich bin Buddhist/in.“

Von nun an werde ich so schreiben, als *seist* du Buddhist/in, als würdest du danach streben, Buddhistin oder zunehmend Buddhistin zu sein. Deshalb lasse ich nun den Begriff „spirituelles Leben“ fallen. Schon von Beginn an hatte ich Bedenken und fühle mich nicht wohl mit seinen Assoziationen – allzu ernst, überempfindlich, humorlos, jenseitig gerichtet und frömmelnd. Von jetzt an werde ich den Begriff „Dharmaleben“ verwenden. Dharmaleben ist das wahrhaft menschliche Leben. Es spricht die grundlegenden menschlichen Fragen an: Warum sind wir hier? Wer sind wir? Was tun wir? „Dharma“ bedeutet „die wirkliche Wahrheit der Dinge“ sowie auch aller Praktiken, Lehren, Einstellungen, Verhaltensweisen und Vorstellungen, die zu dieser Wahrheit führen. Von jetzt an werden wir darum das „Dharmaleben“ üben.

Spirituelle Empfänglichkeit 5: „Das Ideal“

The ideal

by James Fenton

This is where I came from.

I passed this way.

This should not be shameful

Or hard to say.

A self is a self.

It is not a screen.

A person should respect

What he has seen.

This is my past

Which I shall not discard.

This is the ideal.

This is hard.³³

[Das ist es, woher ich kam. / Ich ging diesen Weg entlang. / Das sollte nicht beschämend sein / oder schwer zu sagen. // Ein Selbst ist ein Selbst. / Es ist kein Schirm. / Eine Person sollte respektieren, / Was sie gesehen hat. // Das ist meine Vergangenheit, / Die ich nicht verwerfen werde. / Das ist das Ideal. / Das ist schwer.]

„Das Ideal“ ist eines jener kleinen Gedichte, die sich groß anfühlen. Der amerikanische Dichter Robert Frost sagte über Dichtung: „Warum sollte man sie nicht alles bedeuten lassen?“ Das kommt mir in den Sinn, wenn ich das Gedicht von James Fenton lese: In zwölf knappen Zeilen scheint er alles zu sagen.

Der Dichter blickt auf sein Leben zurück und sagt: „Was immer ich jetzt auch darüber denke, menschlich oder moralisch, das ist das Leben, das ich gelebt habe ...“ Ich stelle mir vor, dass der Dichter seine Heimatstadt oder seine Uni besucht und jene Mischung aus Vertrautheit und Befremden erlebt. „Das ist es, woher ich kam.“ Trotz der gemischten Gefühle – Verlegenheit, Bedauern – sagt er: „Das ist meine Vergangenheit, die ich nicht verwerfen werde.“

„Das Ideal“ geht darum, uns ungeschminkt unserer Vergangenheit zu stellen. Viele von uns hatten nicht die Erziehung, die wir gebraucht hätten – Vorurteil, Grausamkeit und Vernachlässigung ließen uns mit unerledigten Themen zurück, die sich in der Gegenwart fortspinnen. Vielleicht war es so, oder wir haben irgendwo eine falsche Wahl getroffen und sind in Drogen, Komasaufen oder Selbstverletzung hineingeraten. Die Vergangenheit ist niemals ganz *vergangen*. Was wir jetzt sind, ist ein Ergebnis all dessen, was wir waren. Unsere Augen davor zu verschließen, führt nirgends hin.

Wir müssen Verantwortung übernehmen, und zwar nicht nur für uns selbst in der Gegenwart, sondern auch dafür, wie wir uns in der Vergangenheit verhalten haben. So sehr wir sie bedauern mögen, so zwiespältig oder beschädigt wir uns von ihr fühlen, unsere Vergangenheit ist *unsere* Vergangenheit und als solche ist sie ein wesentlicher Bestandteil dessen, wer wir sind. Wir müssen damit zurechtkommen und fähig werden, freimütig darüber zu sprechen. „Das sollte nicht beschämend sein oder schwer zu sagen.“ Wir brauchen einen Kontext des Vertrauens, in dem wir wir selbst sein können, ohne das Gefühl zu haben, unsere trübe, gewalttätige oder schäbige Geschichte verstecken zu müssen. Wenn wir mit unserer Vergangenheit nicht ins Reine kommen können, werden wir mit unserer Gegenwart nicht ins Reine kommen und unsere Zukunft deformieren.

„Ein Selbst ist ein Selbst. Es ist kein Schirm.“ Es ist nichts, hinter dem wir uns verstecken können und auch kein Bildschirm, auf dem wir von Mordgeschichten zur Werbung, von Promiklatsch zum Nahen Osten springen können. Das Selbst hat *Tiefe*: In jedem Augenblick trägt es seine Geschichte – psychisch, kulturell und geschichtlich. Und doch, trotz seines Hintergrundes, trotz des Drucks der Vergangenheit und des Gewichts der Umstände, müssen wir bestrebt sein: „Das ist das Ideal. Das ist schwer.“

„Das Ideal“ sagt, wir müssen Verantwortung für unsere Vergangenheit übernehmen und zur selben Zeit ein Ideal anstreben. Und das *ist* schwer: entspannt und unverstellt zu sein, wer wir sind, und uns zugleich zu bemühen, *mehr* zu werden als wir sind. Das Dharmaleben gründet in einer Art von Ungleichgewicht zwischen dem Ideal, das wir anstreben, und der Person, zu der unsere Vergangenheit uns gemacht hat. Wenn wir nicht weiter über die Person hinaus sehen können, die wir in diesem Moment sind, werden wir nicht fortschreiten. Wenn wir uns nicht bemühen zu wachsen, werden wir dazu verdammt sein, uns selbst zu wiederholen. Wir werden wieder und wieder die Person sein, die wir schon waren.

Wir müssen bewusst über uns selbst hinaus treten, einmal und immer wieder. Wenn wir das aber ohne hinreichende Selbsterkenntnis (Integration) tun, werden wir ins Stolpern geraten. Wenn wir versuchen, auf der Grundlage einer *Idee* über uns selbst oder einer *Idee* über das Ideal voran zu kommen, dann stolpern wir. Das bedeutet, unsere Verletzbarkeit, unsere wunden Stellen und

unsere Komplexität als unsere eigenen anzunehmen. Fortschritt auf der Reise kommt nicht von allein: Wir müssen uns selbst kennen und etwas jenseits von uns selbst anstreben.

Das Gedicht „Das Ideal“ gewinnt seine universelle Geltung daraus, dass Fenton nirgends deutlich sagt, was es ist, das „nicht beschämend ... oder schwer zu sagen“ sein sollte. Er sagt auch nicht, *was* genau das Ideal ist. Zu lieben? Uns selbst zu transzendieren? Die Welt zu verändern? Die jeweiligen Besonderheiten unseres Lebens füllen die Lücken; als Leser/innen vollenden wir das Gedicht. Aus Sicht der Reise ist das Ideal das Loslassen des Egoismus. Das Ideal ist der spirituelle Tod – unsere Selbstbezogenheit stirbt und wir werden in unbegrenzte Liebe, Tatkraft und Weisheit wiedergeboren.

Woche 6

Das maṇḍala des spirituellen Todes

Der Führer

Der Buddha saß in tiefer Meditation am Fuß des Bodhibaums. Schwere schwarze Wolken ballten sich und verbargen die Sonne. Donner ließ den Himmel erbeben, Blitze flackerten und Regen ergoss sich in hämmerndem Rhythmus auf Weinblätter und Maluvā-Winden³⁴. Und es war, als gleite eine große Schlange, eine mächtige Königskobra aus dem Unterholz auf den Buddha zu. Sie wickelte sich um seinen Körper, öffnete ihre Hauben weit über dem Kopf des Buddhas und schützte ihn so vor dem Regenguss.

Schließlich hörte der Regen auf und der Himmel klarte wieder auf. Die Königskobra ringelte sich herab, verwandelte sich in einen jungen Prinzen, verbeugte sich vor dem Buddha und verschwand.

Herz des Lebens

Die Geschichten, die uns über die Erleuchtung des Buddha überliefert sind, haben symbolische Bedeutung.

Der Buddha saß am Fuß des Bodhibaums (oder „Baum der Erleuchtung“). Die Wurzeln des Baums reichten tief in Schmutz, Mulch und Exkrememente hinab, und seine Äste berührten den Himmel. Nicht anders müssen auch wir in den mythischen Unterleib des Lebens mit seinen chthonischen Mächten und Schattengestalten *hinab* steigen, aber auch *hoch hinauf* in die überpersönlichen Höhen, eine visionäre Welt von Wahrheit und Schönheit.³⁵ Der unter dem Bodhibaum sitzende Buddha ist ein Bild höchster Integration. Buddhaschaft integriert und transzendiert die Dualität von Himmel und Erde, Heiligem und Profanem, hell und dunkel.

Die Stelle unter dem Bodhibaum, an der der Buddha saß, wird oft „Vajrāsana“ oder „Diamant-Thron“ genannt. Es heißt, dies sei der Ort, der sich am Beginn eines Weltsystems als erster aus dem Chaos bilde und an seinem Ende als letzter zerstört werde. Das ist ein Mythos der Zentralität: Realer spiritueller Tod und spirituelle Wiedergeburt sind die wichtigsten Dinge im Universum. Menschliche Erleuchtung ist das Herz des Lebens, die Achse, um die herum sich alles dreht.

Dann tritt die Schlange auf. Sie heißt Mucalinda und ist der Schlangenkönig. Mucalinda steht für die mächtigen psychischen Kräfte, die drachenartige Lebendigkeit, die von der Erleuchtung des Buddha freigesetzt wird. Nichts am Buddha ist lammfromm – eine gefährliche Schlange ist sein Beschützer; alle Kräfte der Psyche sind für das Gute nutzbar gemacht worden.

Auch der Regen ist symbolisch. Wasser ist ein Symbol des Unbewussten. Wenn man jemandem Wasser auf das Haupt träufelt, dann ist das eine Taufe, die diesen Menschen mit den Kräften des Unbewussten ausstattet. Menschliche Erleuchtung ist *die* vollständigste menschliche Erfahrung. Alles ist transformiert – Denken ist eins mit Fühlen, Emotion ist in Einsicht verwandelt, und die Zwillingsflüsse des Bewussten und des Unbewussten fließen machtvoll zusammen.

Zuletzt verwandelt sich die Schlange in einen jungen Prinzen. Dieser steht für das neue Wesen, zu dem wir werden, wenn die Kräfte, die früher das Selbst in Gang gehalten hatten, endlich befreit sind.

Erleben, nicht Denken

Wir kultivieren Integration, um uns unser Leben voll und ganz zu eigen zu machen. Auf der Grundlage einer integrierten Geistesverfassung können wir weise wählen – wir verlieren uns nicht mehr in Nicht-Gewahrsein und werden nicht mehr von unseren eigenen widersprüchlichen Wünschen zerrissen. Das führt zur Erfahrung positiver Emotion. Positive Emotionen zeigen sich in tauglicherem Handeln, und dadurch entfaltet sich unser Selbst-Sinn auf eine geschmeidigere, bereicherte und tiefere Weise. Auf der Basis von Integration und positiver Emotion können wir spirituelle Empfänglichkeit entfalten – wir können uns jenen tieferen Energien öffnen, die über uns hinaus führen.

Dies alles ist durchaus in unserer Reichweite, zumal wenn wir uns auf einem Retreat befinden. Fast jedes Jahr melde ich mich für das Team unseres Winter-Retreats für Neulinge. Ich gehe immer wieder hin, weil das Retreat das Leben der Teilnehmer verwandelt. Ich kann *sehen*, dass sich viele Menschen während der fünf oder zehn Tage, die sie dabei sind, tatsächlich ändern – Gesichter werden weich, Körper richten sich auf, Begegnungen miteinander werden lebhafter. Natürlich ändern sich nicht alle, doch die meisten tun es und manche sogar sehr auffällig. Unter guten Bedingungen und in guter Gemeinschaft – mit Meditation und Achtsamkeit, in Verbindung mit Natur und Menschen, mit denen man sich anfreundet – kann der Geist natürlich reifen.

Auf einem Retreat erhalten wir einen Geschmack eines erfüllenderen Lebens. Doch trotz der Begeisterung, die uns erfüllt, trotz unserer Entschlossenheit, in stärkerem Einklang mit unseren Werten zu leben, trotz all dessen verlieren wir es wieder – wir kehren nach Hause zurück und können beobachten, wie unsere Begeisterung dahinschwindet. Das kann ziemlich schockierend sein. Auf dem Retreat haben wir uns als einen anderen Menschen erlebt; nicht etwa, dass wir plötzlich „religiös“ oder sehr „spirituell“ waren; wir fühlten uns nur besser. Doch nun zieht uns irgendetwas zurück. Schon bald können wir uns nicht mehr daran erinnern, was es mit unserer „Begeisterung“ eigentlich auf sich hatte.

Wir erleben auf diese Weise, wie unsere Ich-Anhaftung sich erneut verstärkt. Das kann weh tun, denn wir haben nun – vielleicht zum ersten Mal – etwas, womit wir sie vergleichen können: Wir haben eine direkte Erfahrung, wie das Leben sein könnte, wenn wir uns nicht so fest im Griff des Egoismus befänden.

Gewöhnlich stecken wir ein dickes Wattepolster zwischen unseren alltäglichen Selbst-Sinn und den rohen Egoismus, der uns treibt. Wir wissen genau, wie wir uns das Leben bequem machen können – den Bettler an der Bushaltestelle übersehen, den Kater von gestern leugnen, eine lästige Pflicht vermeiden. Und wir sind auch wohlhabend genug, nicht *zu lange* warten zu müssen, bis wir uns mal wieder eine Kleinigkeit gönnen dürfen. Wenn wir bekommen, was wir wollen und auch wie wir es wollen, wenn die anderen uns zustimmen, sind wir gewöhnlich recht gefügig.

Doch wenn die Kinder krakeelen, die Arbeitsbesprechung ein Schlachtfeld ist und all die vielen blauen Email-Punkte anbränden, merken wir plötzlich, wie zerbrechlich dieses „Ich“ ist und dass wir nahezu alles tun würden, um es zu beschützen.

Unsere Ich-Anhaftung, die unterhalb unseres mehr oder weniger gut geordneten und artigen Lebens liegt, motiviert uns die ganze Zeit über. Alles kommt letztlich auf „Nummer Eins“ zurück und das verdirbt unser Erleben von Schönheit, belastet unsere Freundschaften, bringt Vorurteile in unser Denken und untergräbt unsere Fürsorge für andere. Unsere Ich-Anhaftung ist keine Sünde – sie ist nicht schlecht, sondern bloß beschränkend. Könnten wir einmal einen Buddha-Urlaub machen und uns einfach in das Erleben von spirituellem Tod und Wiedergeburt heben lassen, um eine Kostprobe davon zu bekommen, dann würden wir erkennen, wie lebensbeschränkend Egoismus ist.

Die Ich-Anhaftung korrumpiert sogar die Reise. Ich liebe es, Retreats für Neulinge zu unterstützen, weil ich dann Menschen in ihrer ersten Blüte der Inspiration – dem so genannten „Anfänger-Geist“ – erlebe. Anfänger-Geist ist am Werk, wenn wir unbefangen mit *karma-* und *Dharma-niyama*-Prozessen in Berührung sind, aber noch nicht so weit, die Stammessitten der Buddha-Leute auch unserem Ich-Sinn einzuverleiben. Wenn wir mit den Konzepten, Meditationen, Bildnissen und Lehren vertrauter werden, dann gewöhnt man sich leicht daran, „Buddhist/in“ zu sein – womit ich ein „Ich“ oder „Selbst“ mit einer neuen unverbindlichen Identität und einer neuen gefühlsduseligen Gruppenzugehörigkeit meine. Es ist sogar möglich, „buddhistische“ Pseudo-Rechtfertigungen für Status und Geziertheit zu finden. *Alles* lässt sich dazu verwenden, unseren Ich-Sinn aufzumotzen, selbst wenn es dazu gedacht ist, ihn zu zerreißen!

Mehr noch: Das moderne Leben tendiert zu Entfremdung und Abstraktion, dazu, Dinge im Sinne von Konzepten, Analysen und Kategorien zu sehen. Darum ist es leicht, das Dharmaleben in dieses entfremdete Gerüst einzugliedern. Wir sind so sehr mit Denken gesättigt, dass wir es fälschlich für Erleben halten können: Weil wir etwas im Kopf wissen, glauben wir, wir wüssten es auch in unseren Knochen. Sogar Ideale wie „die Subjekt-Objekt-Spaltung überwinden“ oder „Selbst durchschauen“ lassen sich als bloße Gegenstände kognitiver Untersuchungen deuten. Ohne hinreichende Integration wird unser Vermögen zu reflektieren bloß weiteres Kopf-Denken sein. Ohne hinreichend positive Emotion werden uns die Fakten des Lebens ängstigen oder deprimieren. Die Reise muss vollblütig sein. Alles Übrige ist nur frommes Geschwafel.

Wenn wir spirituell sterben, sind die Zwillinge-Pfähle des Lebens weiterhin da – es ist nicht so, dass sich das Ich-Selbst und die Welt nun ineinander auflösen würden. Wir nehmen sie einfach nicht mehr wörtlich; wir *ergreifen* sie nicht. Weil wir uns nicht mit dem Ich-Selbst identifizieren, verteidigen wir es nicht und schmücken es auch nicht aus. Alles kann weiterhin sein, wie es ist: Wir müssen *uns* nicht allem überstülpen. Diese Geistesverfassung lässt sich nicht denken. Wir sind mit etwas in Berührung, das über den Zwiespalt von Selbst und Welt hinausgeht, wenn wir auch niemals sagen können, was dieses „etwas“ ist.

Der Weg, uns dieser tieferen Realität zu nähern, geht nicht durch *Denken*, sondern durch *Gewahrsein* – jene Momente bemerken, in denen unser Ich-Anhaften sich aufbäumt: wenn wir reagieren, wenn wir verlieren, wenn unsere Welt auseinander fällt, wenn wir scheitern, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, wenn Liebe endet, wenn wir kritisiert werden – wenn wir, was immer wir auch tun, erkennen, dass Leben sich nicht fixieren lässt. *Dann* geschieht es,

dass wir ein reales Gespür unseres Selbst-Anhaftens erfahren, und *dann* haben wir eine Chance, davon frei zu werden.

Das maṇḍala: das Ich sterben lassen

Betrachtet man ihn im Sinne des *maṇḍala*, dann bedeutet spiritueller Tod, das „Ich sterben zu lassen“. Er bedeutet, die Kunst zu sterben als integralen Bestandteil des Dharmalebens zu üben, und zwar vom ersten Moment an.

Das „Ich sterben lassen“ bedeutet, unsere Einbildung eines wirklich existierenden „Ichs/Selbst“ zu durchschauen. Wir können uns diesem „Tod“ auf vielerlei Weisen nähern. Dazu gehört: Fehler eingestehen, Genugtuung leisten, um Verzeihung bitten und vergeben; über den Tod nachsinnen und fähig sein, alleine zu sein; unsere Beziehungen mit anderen im Sangha (der spirituellen Gemeinschaft) vertiefen; jene unserer Ansichten ans Tageslicht bringen, die das „Selbst“ in seiner Position halten.

Einfacher und konkreter gesagt versuchen wir *māna* (Pāli für „Stolz“ oder „Dünkel“) zu bemerken und loszulassen. In den buddhistischen Lehren äußert Stolz sich auf drei Weisen: glauben, wir seien besser als andere oder genauso wie sie oder schlechter als sie. Wir stellen *uns* ins Zentrum der Welt und vergleichen dann dieses *Ich* mit all den *Dus*. Wir schätzen uns selbst fortwährend im Vergleich zu anderen ein, und nun sorgen wir uns darüber, wer besser als wir, genau wie wir oder weniger gut als wir ist. Wir fühlen uns von der Wirklichkeit dieser anderen Menschen bedroht, die darauf bestehen, *sich selbst* ins Zentrum der Dinge zu stellen! Diese angeborene Selbst-Aufblähung erzeugt Spannungen, Unsicherheit und jede Menge Gedränge im Untergrund.

Stolz und Dünkel loszulassen schließt ein Ausloten der Ansichten ein, die das „Selbst“ in seiner Position halten. Wenn ich das Haus verlasse und ins Freibad, zu einem Treffen über Webseiten-Entwicklung oder einem Abend im buddhistischen Zentrum gehe, halte ich mich für dieselbe Person – die Landschaft um mich herum ändert sich so wie der Ausblick aus einem Zug, aber ich bleibe derselbe. Doch die Welt, in der wir leben – Arbeitsplatz, Café oder buddhistisches Zentrum – *modifiziert* das Selbst, das wir erfahren. Mein Ich-Sinn wird aus dem Aufeinanderprallen der inneren und der äußeren Aspekte meines Erlebens gebildet: Ich und Welt bedingen einander.

„Sterben üben“ bedeutet auch, über den Tod nachzusinnen. Wir haben *uns* in den Mittelpunkt unseres Universums gestellt, wissen aber irgendwo in den Randbereichen unseres Geistes, dass das alles auf dem Scheiterhaufen endet. Eines Tages werden wir das Selbst gehen lassen müssen. Wenn ich nicht schon tagein-tagaus geübt habe, das „Selbst loszulassen“, wird mein Sterben ein jammervoll schmerzhaftes Geschäft sein. Wenn wir genügend integriert und positiv sind, die Realität des Todes in unsere Herzen einzulassen, dann wird uns das ernüchtern. Wir werden weniger von „Ich“ berauscht sein. Wenn wir weniger selbstverliebt sind, *rauscht Leben herein!* Das ganze Geheimnis und die Lieblichkeit der Welt wird der oder die, die wir sind.

Fehler eingestehen

Spirituellen Tod kann man nicht *machen*. Und das Selbst kann kein Nicht-Selbst *machen*. Was wir *machen* können, das ist uns einzugestehen, was uns zurückhält. Wenn das Dharmaleben eine Reise ist, dann führen wir zu viel Gepäck mit uns. Eingeständnis ist die Bereitschaft, unsere Unzulänglichkeiten zuzugeben, und zwar wenn möglich laut unter Freunden, denen wir vertrauen. Das heißt zu sagen: „Ich habe Geld aus der Börse meiner Mutter gestohlen. Ich habe meinen Chef belogen. Ich habe in meinem Examen betrogen.“ Es heißt zuzugeben: „Ich war

barsch, ungeduldig und nachtragend.“ Jedes Mal, wenn wir etwas eingesehen, erlauben wir unserem Selbstbild und der Art, wie wir von anderen gesehen werden möchten, zu sterben.

Etwas einzugestehen bedeutet, dass wir es erzählen, ohne uns zu rechtfertigen, aber auch ohne uns zu verdammen. Viele Menschen fürchten es heute, „wertend“ (*judgemental*) zu sein. Was sie damit wohl meinen ist voreiliges Kritisieren (von sich selbst oder anderen) ohne genügend Sensibilität oder Verständnis. Wir können aber gar nicht *wirklich* „nicht-wertend“ (*non-judgemental*) sein; schon zu sagen, dass wir es sein sollten, ist eine Wertung – und oft eine hochgradig moralisierende. Wenn wir Integration und positive Emotionen kultivieren, wirken wir darauf hin, unsere Wertungen und Urteile zu *verbessern*, sie genauer und hilfreicher zu machen.

Das Dharmaleben macht uns sensibler. Wir werden zunehmend gewahr, woran uns wirklich liegt, anstatt Ausreden zu finden, zu rationalisieren oder anzuklagen. Die Geschichten, die wir über uns erzählen, werden durch unser zunehmend ehrliches, integriertes Gewahrsein in Frage gestellt. Doch das Dharmaleben macht uns auch robuster. Oft ist unser Anliegen „stark zu sein“ eine Art von Schwäche. Und Angst vor Schwäche ist natürlich auch eine Schwäche. In Wirklichkeit bedeutet „robust sein“ sensibler sein zu können, uns selbst mehr Gefühl zu erlauben, ohne davon so leicht aus der Bahn geworfen zu werden.

Wenn wir somit etwas eingestehen, werden wir weicher und stärker, sensibler und robuster zugleich. Wir lassen unser Visier herunter und damit kommt ein Gefühl der Befreiung, des Vertrauens und der Erleichterung: Die Mauern des Selbst, des befestigten „Ich“ fangen an zu bröckeln. Und wenn die Mauern bröckeln, strömt Leben ein.

Wiedergutmachung leisten

Wenn wir Fehler eingestanden haben, müssen wir tun, was immer wir können, um die Sache wiedergutzumachen – das Geld zurückzahlen, das Buch ersetzen, uns bei den Eltern entschuldigen, dass wir ihren Hochzeitstag vergessen haben. Wenn wir dazu neigen uns aufzuspielen oder wichtig zu machen, müssen wir (oft mithilfe vertrauenswürdiger Freunde) herausfinden, wie wir gegensteuern werden. Vielleicht könnten wir einen festen Entschluss fassen. Wir können uns dazu entscheiden, das Fluchen oder Rauchen zu unterlassen; wir können uns entscheiden, in unserer Partnerschaft weniger zu nörgeln.

Die Wiedergutmachung schließt ein Eingeständnis von Fehlern ab – und macht es wirksam. Sie zeigt, dass wir unser Eingeständnis tatsächlich *meinen* und dass es nicht bloß eine sentimentale Regung ist. Natürlich können wir manchmal gar keine Wiedergutmachung leisten oder wir wollen unser Verhalten nicht ändern. Auch dann ist es aber immer noch notwendig, dass wir offen und transparent sind.

Sich entschuldigen

Dies ist eng mit dem Eingeständnis verbunden und eine direkte Folge daraus. Sich zu entschuldigen ist die Bereitschaft zu sagen „es tut mir leid; ich bereue es“ ohne jede Ausrede, ohne jedes Abschieben auf die Umstände und ohne Rechtfertigung.

Damit eine Entschuldigung echt sein kann, müssen wir unser Verhalten bereuen und es aufrichtig ändern wollen. Das muss rückhaltlos geschehen – nicht nach dem Muster: „Ich werde mich für meinen Anteil entschuldigen, wenn du dich für deinen entschuldigst.“ Eine

Entschuldigung muss umfassend sein, kein widerwilliges „Ich sage, was du willst, damit du mich in Ruhe lässt“. Und sie darf auch nicht zu einer Strategie werden, mit der wir die andere Person dazu bringen zu sehen, wie ärgerlich ihr Verhalten war.

Es ist eine „Schein-Entschuldigung“, wenn wir uns etwa für Zuspätkommen oder Unhöflichkeit entschuldigen und dann dann weitermachen wie bisher. Solche Entschuldigungen sind manipulativ: Wir „entschuldigen“ uns, um als gut angesehen zu bleiben, nicht aber, weil wir etwas verändern wollen.

Wenn sich jemand bei uns aufrichtig entschuldigt und ehrlich versucht, das Verhalten zu ändern, müssen wir ihre oder seine Entschuldigung auch annehmen und unseren Groll loslassen. Es ist allzu leicht, einen Vorrat echter oder eingebildeter Beleidigungen zu speichern.

Verzeihen

Wir wollen glücklich sein und wissen doch nicht, wo Glück zu finden ist. Wir probieren es mit Freizeitdrogen, Karriere, romantischen Beziehungen, Einkaufen – doch nichts davon funktioniert richtig. Vielleicht funktioniert es eine Weile lang, vielleicht auch in *dieser* Weise, aber nicht in *jener*. Also probieren wir es mit dem Dharmaleben – doch wir können uns nicht verpflichten. Wir sind nicht davon überzeugt, dass es zum Glück führt. Also gehen wir wieder einkaufen. Auf diese Weise machen wir viel Lärm. In unserem Versuch glücklich zu sein verletzen wir andere. Meistens wollen wir das nicht, aber so geschieht es.

Darum müssen wir verzeihen. Vergeben bedeutet, den Drang sich zu rächen aufzugeben. Wenn wir uns verletzt fühlen – vielleicht, weil man uns übersehen, uns widersprochen, bloßgestellt hat – wollen wir zurückschlagen. Unser Ich-Sinn ist beschädigt und es fühlt sich so an, als könnten wir ihn nur dadurch reparieren und uns wieder wie „Ich“ fühlen, wenn wir uns revanchieren. Die Bitterkeit, die Schuldzuweisung und der Durst nach Rache, die wir erleben können, zeigen uns bloß, wie sehr wir am Selbst haften. Manchmal hat die andere Person eigentlich gar nichts getan – sie war bloß erfolgreicher, sieht besser aus, ist intelligenter, doch in den finsternen Verliesen unseres Herzens wollen wir sie dafür hassen.

Um verzeihen zu können, müssen wir unsere Ich-Anhaftung erkennen. Wir brauchen Integration, positive Emotion und eine Bereitschaft, spirituell zu sterben, um den Groll und das Begleichen alter Schulden loslassen zu können. Wenn wir verzeihen, geben wir freiwillig das „Recht“ auf, jemandem etwas heimzuzahlen (diesen kleinen Stich, den wir uns schon ausgedacht haben). Verzeihen bedeutet das Ich-Selbst sterben zu lassen: wenn nötig, die anderen gewinnen lassen. Das Zeichen dafür, dass wir verziehen haben, ist, dass wir uns wieder miteinander verbunden fühlen. Wir sind nicht einfach betont höflich; wir haben es losgelassen.

Natürlich heißt Verzeihen nicht Vergessen – es bedeutet auch nicht, sich zu öffnen, um wieder und wieder verletzt zu werden. Wir müssen klüger werden und erkennen, dass wir unserem Freund oder unserer Freundin hinsichtlich unserer Geheimnisse oder unserer Bücher nicht wirklich vertrauen können. Um verzeihen zu können, ist es manchmal nötig, mit dem anderen Menschen zu sprechen und zu versuchen, ihn oder sie sehen zu lassen, wie sich die Sache für uns anfühlt; es ist aber auch nötig zu versuchen, *ihn* oder *sie* besser zu verstehen.

Wenn wir Fehler eingestehen, wenn wir uns entschuldigen und verzeihen, stirbt das Selbst und Vertrauen entsteht. Als Alexa 6 war, fragte ein Freund sie, ob ich ihr zweiter Papa war. Sie sagte: „Nein, Maitreyabandhu ist bloß ein *Mensch*.“ Eingeständnis, Entschuldigung und Verzeihen

helfen uns zu sehen, dass, was immer wir auch erreicht haben – Rugby für England gespielt, einen Doktor-Titel, unsere erste Million, in einer Talkshow im Fernsehen aufgetreten – und dass wir, was immer unsere Rollen sind – Mutter, Vater, Arzt, Polizeipräsident –, *bloß ein Mensch sind*. Das ist alles, was für die Reise nötig ist.

Unsere Beziehungen vertiefen: Sangha

Alles oben Gesagte impliziert, dass wir unsere Beziehungen mit gleich gesinnten Menschen, die unsere Ideale teilen, vertiefen. Wir brauchen Menschen, denen gegenüber wir unsere Versäumnisse eingestehen und die uns helfen können, sie zu klären – zum Beispiel Scham von Schuldgefühlen, im echten Sinne Unethisches vom bloß Unüblichen zu unterscheiden.

Unsere eigene Bemühung wird nicht ausreichen. Wir brauchen Freunde auf gleicher Ebene und auch solche, die schon weiter auf der Reise sind als wir. Wir müssen so viel Zeit wie möglich mit denen verbringen, die darauf vertrauen, dass eine neue Art von Kausalitätsgesetz wirksam wird, wenn man selbstlos handelt.

Wir brauchen andere Menschen, die uns in unserem Wunsch weiter zu reisen unterstützen und bestärken. Ohne eine solche Unterstützung von anderen ist es nahezu unvermeidlich, dass wir in den Nihilismus zurück gleiten, der das Fundament unserer materialistischen Kultur bildet: die Annahme, dass es im Leben über Materie hinaus nichts gibt, dass Glück eine käufliche Ware ist und dass es keine natürlich auftretenden *Dharma-niyama*-Prozesse gibt, die zur Erleuchtung führen.

Anders gesagt: Wir brauchen einen Sangha, eine Gemeinschaft der Reisenden. Sangha, oder zumindest die Vision von Sangha ist die Zusammenkunft gleich gesinnter Frauen und Männer, die gemeinsam herausfinden, was der Dharma bedeutet – einander gegenüber großzügig sein, einander helfen, aber auch einander fordern und die Erlaubnis haben, das zu tun. Glaube also nicht, im Sangha sei man auf Rosen gebettet. Wenn wir unsere Beziehungen mit anderen vertiefen, werden wir mit unserem eigenen Stolz und Selbst-Anhaften konfrontiert: Unser Egoismus wird mit dem Egoismus anderer zusammenprallen.

Jede Schule des Buddhismus hat ihre eigenen Gründer und wichtigsten Lehrer, ihre besondere Darlegung des Dharma und ihren eigenen Sangha, der entsprechend dieser Darlegung übt. Als ich anfangs zum London Buddhist Centre kam, wollte ich auch andere Sanghas testen – vielleicht eine tibetische Gruppe oder Zen. Doch ich bin nie dazu gekommen. Ich war mit dem Sangha zufrieden, in den ich hinein gestolpert war. Ich nahm auch an, dass es nicht viele Unterschiede geben würde. Damals wusste ich nicht, dass einzelne Sanghas mehr oder weniger formell, mehr oder weniger hierarchisch sind. Im Sangha, auf den ich gestoßen war, gab es Ordensmitglieder, die sich auf die Reise verpflichtet hatten; es gab Mitras (das Wort bedeutet „Freunde“), die sich öffentlich als Buddhisten erklärt hatten, und es gab Menschen wie mich, die einfach kamen. Es gab durchaus ein gewisses Gefühl von Hierarchie, doch gewissermaßen in leichtem Gewand – ohne Roben und ausgefallene Hüte. Natürlich gab es auch Projektionen: Ich glaubte, Ordensangehörige seien nur um Haaresbreite von Erleuchtung entfernt. Und ich wetteiferte mit meinesgleichen – „Wer von uns wird als erster ordiniert?“ –, doch nach einer Weile erkannte ich, dass ich „einfach ein Mensch“ sein konnte, so wie die anderen auch.

Sich mit anderen Angehörigen des Sangha auszutauschen, ist eines der mächtigsten Werkzeuge der Selbst-Transzendierung. Wir suchen dabei nach einer bestimmten Art von Intensität und Anteilnahme, in der wir uns sowohl bemühen, uns sowohl auf die anderen also auch auf uns

selbst einzulassen. Das ist ganz entscheidend. Einer der Gründe für ein starkes gleichgeschlechtliches Element in unserem Dharmaleben ist es, eine solche Intensität und ein Sich-aufeinander-Einlassen sicherzustellen, ohne dass sich Flirten und Projektion damit vermischen. Männer und Frauen verstricken sich sehr leicht ineinander, und deshalb helfen uns Zeiten, die wir mit Angehörigen des eigenen Geschlechts verbringen, uns reifer zu werden.

Ein Sangha ist kein Sangha von *Buddhas* sondern von *Buddhistinnen* und *Buddhisten*, und das bedeutet: Ehrgeiz vermischt sich mit Idealismus; manche glauben, die Wahrheit zu sprechen, wenn sie nur Probleme abladen; Egos werden mit dem Streben nach Ego-Losigkeit verwechselt. Somit brauchen wir noch mehr Verzeihen, noch mehr Entschuldigung und Eingeständnis von Fehlern, noch mehr Zulassen, dass das Selbst stirbt.

Es gibt zwei Hauptbedeutungen von „Sangha“: die erste ist „die Gemeinschaft der miteinander Reisenden“ und die zweite ist der „Āryasangha“ oder „Edle Sangha“. Das ist der ideale Sangha – eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die die Nichtigkeit des Selbst-Anhaftens transzendiert haben. Falls wir das akzeptieren, dann ist unsere Aufgabe, so am Sangha teilzunehmen, dass er Āryasangha werden kann.

Ansichten, die das Selbst zusammenhalten

Unsere Welt ist vollgepackt mit Sichtweisen – von Ideologien wie Marxismus bis zu Glaubensrichtungen wie Christentum, von der Orientierung am Konsum bis zu Mythen wie dem von Eros und Psyche, von der Transsubstantiations-Lehre bis zu rassistischen Vorurteilen, von Kants *Kritik der reinen Vernunft* bis zu den Meinungen unserer Freunde.

Kürzlich holte ich Alexa aus der Schule ab. Sie ging vom Spielplatz aus vor mir her und wollte nicht meine Hand halten. Sie sagte: „Ich mag es nicht, wenn du mich abholst, weil niemand weiß, wer du bist; du bist weder Papa noch Opa.“ Ich schlug „Onkel“ vor, doch sie meinte, sie habe schon drei Onkel. Sie stöhnte: „Alle starren uns an.“ Es wäre sinnlos gewesen, sie zu fragen, was sie über das alles dachte. Sie dachte das, wovon sie dachte, dass die anderen auf dem Spielplatz es auch dächten. Sie selbst war gerade 8 – doch wenn es um Ansichten geht, werden wir niemals viel älter als 8. Wir sammeln unsere Überzeugungen vom Spielplatz unseres sozialen Milieus – und sie werden bestimmen, ob wir Maitreyabandhus Hand halten oder nicht.

Das 20. Jahrhundert war ein von Ideologien verdorbenes Jahrhundert – vom Faschismus über den Staatskommunismus bis zum Maoismus. Die Geschichte zeigt, wie unser natürliches menschliches Mitgefühl von Ideen so sehr abgestumpft werden kann, dass auch gute Menschen unmenschlich handeln, weil irgendeine Idee es ihnen vorgibt.

Viele der uns umgebenden Ansichten sind dem Dharmaleben abträglich. Denke nur an einige wenige: zum Beispiel die Idee, dass Reichtum und eine glückliche Familie die einzigen erstrebenswerten Ziele sind; die Idee, dass romantische Liebe ein universelles Wundermittel ist; die Vorstellung, dass wir höchsten auf eine gute Zeit hoffen können, bevor das Licht dann endgültig ausgeht; dass es nichts gibt, was über Sprache hinausgeht; dass die natürliche Welt tot und reglos ist; dass es im Leben vor allem um die Bedürfnisse und Wünsche des einzelnen geht; dass es keine natürlich auftretende transzendente Bedeutung gibt – alle diese Ansichten und viele weitere, die heute in der Welt hochgehalten werden, laufen menschlicher Erfüllung zuwider.

Die Ansichten, die das Selbst zusammenhalten, werden nicht unbedingt offen formuliert oder auch bewusst eingenommen: Sie sind in die Struktur der Gesellschaft eingewoben. Wir nehmen

sie unbewusst auf, und von früher Kindheit an halten wir sie für Tatsachenbehauptungen statt für Weltanschauungen und Einstellungen zum Leben. Die uns quälenden Ansichten wandeln sich mit der Geschichte, etwa vom Glauben an einen Schöpfergott zum globalen Kapitalismus. Das sich wandelnde „Meinungsklima“ beeinflusst machtvoll, wie wir Sinn im Leben finden.

Manche Ansichten erwachsen auch aus unserer eigenen Geschichte und Persönlichkeit. Wir könnten meinen, mit uns sei etwas von Grund auf falsch; vielleicht haben wir auch einen Autoritätskomplex oder sorgen uns neurotisch um unsere Gesundheit; manche Menschen sind notorisch skeptisch oder glauben, das einzige, was man tun müsse, sei *sein*. Gleich, welche Grundansichten wir haben, sie wirken im Hintergrund wie schwach aktive Viren. Es kann schwierig sein, sie ausfindig zu machen und zu ändern, doch sie sind eine Art Leim, der das Ich-Selbst zusammenklebt. Gewöhnlich erkennen wir gar nicht, wie sehr wir an unseren Ansichten haften, bis jemand sie in Frage stellt.

Schließlich gibt es noch angeborene Sichtweisen, die für die lebendige Erfahrung grundlegend sind. Wir bauen unseren Ich-Sinn um eine tief instinktive Sichtweise, ein „Ich“ zu sein. Aus diesem festen „Ich“-Gefühl heraus bildet sich die besondere Art von „Ich“ – als Frau oder Mann, als diese oder jene Art von Mensch. Und dann gehen wir durch das Leben und versuchen, das Ich-Selbst, das wir zu haben meinen, zu schützen und aufzuwerten, und daraus erwächst eine Abneigung gegenüber allem, das „mich“ zu bedrohen scheint, und eine Begierde nach allem, was „mich“ stärkt. Wir pflegen alles zu ignorieren, das uns zeigt, dass unser Selbst nicht fest und beständig ist. Das ist eine höchst aktive Ignoranz: Es ist der Instinkt, die Tatsachen des Lebens – Krankheit, Alter und Tod – nicht anzuschauen.

Ob uns unsere Ansichten durch staatliche Propaganda oder Massenmedien eingeflößt worden sind, ob wir sie von Arbeitskollegen oder mit der Muttermilch aufgenommen haben – sie diktieren, welche Art von Erfahrungen wir machen werden. Erfahrungen, die mit unseren zugrundeliegenden Ansichten übereinstimmen, werden sich zeigen, nicht aber solche, die davon abweichen. Das ist deshalb so, weil wir unsere Welt durch die Konstrukte – *prapañca-saṃjñā-saṃkhyā* – sehen, die wir von ihr haben (wie wir in Woche 3 besprochen haben). Wenn wir also eine Ansicht wie „niemand liebt mich“ haben, werden wir stets neue Beweise finden, die sie stützen. Wenn Freunde fest behaupten, dass sie uns sehr wohl lieben, finden wir einen Weg, ihnen nicht zu glauben. Auf diese Weise beherrschen unsere Ansichten unser Leben.

Wenn wir beispielsweise jemandem gegenüber misstrauisch werden, scheint alles, was dieser Mensch tut, unseren Verdacht zu bestätigen – wir suchen förmlich nach Zeichen, die unseren Verdacht rechtfertigen, und dies macht unser Gewahrsein voreingenommen. Denke an das Beispiel von „Hexen“ im Mittelalter. Wenn jemand argwöhnte, eine bestimmte alte Frau sei eine Hexe, dann konnte dieser Verdacht auf eine (für sie) fatale Weise beeinflussen, wie man sie wahrnahm. Falls sie ein wenig merkwürdig oder vergesslich erschien, konnte das den Verdacht bestätigen; versuchte sie ihr Verhalten zu erklären, dann galt das vielleicht als Ausrede; leugnete sie eine Hexe zu sein, dann war es eine Lüge; sagte sie gar nichts, dann wohl deshalb, weil die Anklage stimmte; wirkte sie eigentlich ganz gutartig, dann zeigte das nur, wie kunstvoll sie Unschuldige mit bloßem Charme verzauberte. Man schätzt, dass zwischen 1400 und 1700 zwischen 70,000 bis 100,000 Frauen in Europa als Hexen hingerichtet wurden, weil die Idee der „Hexerei“ die westliche Einbildungskraft verhext hatte.

Unsere Ansichten lenken unser Leben: Sie sind das Netz, in dem wir das Erleben *fangen*, die Art und Weise, wie wir aus den chaotischen Eindrücken, die uns bombardieren, Sinn erzeugen.

Wenn unsere Ansichten zynisch, paranoid oder vorurteilsgeladen sind, dann sehen wir die Welt durch diese Ansichten. Darum müssen wir uns fragen: „Wie leidenschaftlich halte ich an meinen Ansichten fest? Wie irrational oder streitlustig vertrete ich sie?“

Einige unserer Ansichten sind anti-Dharma – in dem Sinn, dass sie menschlicher Erfüllung zuwiderlaufen. Andere sind eher harmlos, und einige helfen uns auf der Reise. Wenn ich beispielsweise den bestärkenden Einfluss von Dharma-Freunden empfehle, dann ist das eine Ansicht. Wir könnten ebenso gut denken, wir müssten uns von anderen *trennen*, zumal von jeder Art organisierter Religion. Auch das ist eine Ansicht. Ich will damit sagen, dass die Ansicht, wir sollten in einem Sangha mitwirken, *eine hilfreichere Ansicht* ist – eine Ansicht, die uns zu wachsen hilft. Aber auch *diese* Ansicht ist nur im Großen und Ganzen wahr. Ich musste auch alle möglichen Vorbehalte erwähnen, zum Beispiel: „Soweit es zwischen ihnen keine geheime Absprache gibt, haben Sangha-Angehörige ein aufrichtiges Verständnis des Dharma und versuchen ehrlich, ihn zu üben.“

Der Buddha hatte keine Ansichten. Er lebte nicht auf der Grundlage eines Glaubens, einer Annahme oder Theorie. Doch wir sind keine Buddhas. Wir müssen erkennen, welche Ansichten uns zurückhalten und welche uns helfen. Dabei sollten wir im Sinn behalten, dass das Ende der Reise – realer spiritueller Tod und reale spirituelle Wiedergeburt – der Tod aller Ansichten überhaupt ist. Eine hilfreiche Ansicht nimmt man nur vorläufig an, wohingegen man an nicht hilfreichen Ansichten gewöhnlich in einer defensiven, dogmatischen Weise festhält. Die Stufe der Nicht-Ansicht gründet im realen spirituellen Tod und in realer spiritueller Wiedergeburt. Wie Alexas Beispiel auf dem Weg über den Spielplatz zeigte, hängt unser Verhalten von unseren Ansichten ab.

Dharma-Studium

Will man in einem Sangha mitwirken und versuchen, Sangha – nicht eine Interessengruppe oder einen Freizeitklub – zu *verwirklichen*, dann wird man einander helfen, die Reise zu machen. Engagierte Begegnungen miteinander im Rahmen eines gemeinsamen Dharma-Verständnisses kräftigen jene Ansichten, von denen wir zutiefst wissen, dass sie uns optimal dienen.

Um ein solches gemeinsames Dharma-Verständnis zu haben, müssen wir den Dharma *kennen* und das bedeutet, Bücher wie dieses zu lesen und zu versuchen, die darin vorgestellten Ideen praktisch umzusetzen. Dazu müssen wir zulassen, dass wir von den Lebensansichten des Dharma beeinflusst werden. Die buddhistische Überlieferung legt stets großen Wert auf Dharma-Studium, und das besonders dann, wenn man einen Text mit jemandem studiert, der den Dharma besser versteht als wir bisher. In einer Gruppe zu studieren hilft, unsere Ansichten zu klären. Wir vertiefen unsere Auffassung der Wahrheit und bilden miteinander Sangha.

Weil unsere Ansichten viel tiefer als bewusst vertretene Meinungen gehen und weil wir sie unwissentlich aufnehmen, tendieren sie dazu, sich gewohnheitsmäßig zu verstärken, sobald wir nicht auf sie Acht geben. Darum müssen wir stets weiter darauf achten, welche Ansichten wir haben und wie sie sich auswirken. Zugleich müssen wir uns für hilfreiche Ansichten öffnen – Ansichten, welche die Reise in Richtung Erleuchtung unterstützen.

Nichts tun

Es ist noch nicht allzu lange her, da nahm ein Mann, der im Gefängnis gesessen hatte, an einem von mir geleiteten Retreat für Neulinge teil. Sein Leben war schwierig gewesen. Auf Retreat zu

sein, war zunächst verwirrend und unvertraut für ihn, doch allmählich fand er sich hinein. Vor und nach jeder Meditation las ich ein Gedicht vor. Er war davon nur wenig angetan. Eines Nachmittags las ich „Das Ideal“ vor und er brach in Tränen aus – das Gedicht von James Fenton hatte ihn im Herzen berührt und tief bewegt.

Es gibt manche Momente, manche Gipfelerfahrungen, in denen wir ganz vertieft sind. Etwas rüttelt uns auf – ob ein Gedicht oder eine Landschaft, vielleicht auch etwas, das ein Freund nur nebenbei erwähnt. Zu solchen Zeiten fühlen wir uns mit dem Unterleib des Lebens verbunden – ein Gefühl, dass etwas *mehr* als das Gedicht, die Landschaft oder die Bemerkung des Freundes in unser Leben gelangt ist. Dieses „mehr“ lässt sich nur schwer in Worte fassen. Es fühlt sich so an, als seien unsere Leidenschaften entfacht, als rührten wir tief in uns an etwas, das uns bisher fast ganz entgangen war. Manchmal scheint dieses „mehr“ wie etwas Heiliges auf uns herab zu kommen. Das ist etwas anderes als das Gedicht, die Landschaft oder einen Film nur zu genießen – etwas Tieferes trägt uns über die Schwelle in eine neue Seinsweise.

Immer wieder in diesem Buch habe ich dazu geraten nichts zu tun. Ich legte nahe, still mit einer Tasse Tee zu sitzen, das Gedicht von James Fenton (oder ein anderes) zu lesen und dann nichts zu tun. Wenn wir nichts tun, begegnen wir unserem Mangel an Erfülltheit, dem Mangel an etwas „mehr“ in unserem Leben. Das ist es, was wir Langeweile nennen – ein Gefühl von Leere, von etwas, das fehlt. Wenn wir lange genug mit Gefühlen innerer Leere verweilen können, kann etwas „mehr“ aufscheinen.

Das ist eine Praktik, das Selbst sterben zu lassen. Wenn wir nichts tun, werden wir wahrscheinlich den Drang spüren uns zu bewegen, etwas zu tun, *jemand* zu sein, uns selbst im Leben zu behaupten. Erfolg – etwas, das auf der Stufe von Meisterschaft ganz gesund ist – kann etwas werden, das nur als Erinnerung daran dient, dass wir existieren. Eine Art unersättlicher Hunger nach Identität spukt durch unser Leben. Ständig sind wir auf der Suche nach einem getrennt existierenden, beständigen Selbst. Dazusitzen und nichts zu tun – sogar nur eine halbe Stunde lang – ist der Anfang, uns damit zu konfrontieren.

Nichtstun ist ein regelfreier Raum ohne Anleitungen: Es ist keine weitere Gut-für-mich-Übung. Wir versuchen bloß offen zu bleiben, achtsam, und wir warten, aber wir *warten nicht auf irgendetwas Bestimmtes* und bewerten auch nicht, was geschieht – wir bemerken nur, was entsteht oder nicht entsteht. Die Leere, die wir fühlen, kann ziemlich demütigend sein, weshalb es so verlockend ist, uns mit etwas „Wertvollem“ zu befassen statt uns der schieren Banalität dessen, was uns durch den Kopf geht, bewusst zu sein. Doch wenn wir warten können – mit weitem Herzen und unabgelenkt – dann kann das Unbekannte, das Neue und noch nicht Gewusste in unser Leben eintreten.

Praxis: die Kunst zu sterben

In dieser Woche möchte ich folgendes anregen: Finde einen Kontext, in dem du das Eingeständnis von Fehlern erproben kannst; melde dich zu einem Retreat an und überlege, ob du eine Einzelklausur machen möchtest; beobachte deine Ansichten und Glaubenssätze über dich selbst im Rahmen der Gehmeditation und des Atemraums; und sinne in deiner Meditation über den Tod nach.

Eingeständnis-Gruppen

Kannst du einen Rahmen finden, um das Eingestehen von Versäumnissen zu üben? Das könnte eine Gruppe von vier bis acht Sangha-Angehörigen sein. Idealerweise würdet ihr euch regelmäßig, vielleicht sogar wöchentlich treffen, und idealerweise wären alle vom gleichen Geschlecht. Wenn es um Eingeständnisse von Fehlern geht, haben Frauen und Männer oft unterschiedliche emotionale Prioritäten und manche Eingeständnisse können zwischen den Geschlechtern leicht missverstanden werden.

Auch wenn ihr euch nicht regelmäßig treffen könnt, ist es doch vielleicht möglich, euch einige Male mit dieser ausdrücklichen Absicht zu treffen – wie wäre es, wenn ihr wenigstens drei bis vier Termine verabredet? Es ist aber auch möglich, mit nur einem Freund zusammen zu kommen und Eingeständnisse von Fehlern zu einem regelmäßigen Teil in eurer Freundschaft zu machen, vielleicht auch per Telefon oder Skype. Wie du es auch tun magst, bemühe dich, Eingeständnisse in dein Leben aufzunehmen – selbst wenn du es nur diese eine Woche lang tust.

Prinzipien für Eingeständnisse von Fehlern

- *Eingeständnisse müssen von Herzen kommen:* Erinnerung dich an die positive Kraft von Scham – das kleine Feuer im Herzen, das unser Selbst verbrennt und dazu führt, dass wir uns wieder rein fühlen.
- *Eingeständnisse müssen spezifisch sein:* Leere Allgemeinheiten wie „Ich tendiere zu Abneigung“ zählen nicht.
- *Ein Eingeständnis muss zum Handeln führen:* Es geht darum, auf unser aufbrausendes Temperament, Selbstmitleid oder unseren Unwillen zu kommunizieren einzuwirken.
- *Scham statt Schuld:* Es ist wichtig herauszufinden, ob unser Gefühl Scham oder irrationale Schuld oder auch eine Mischung von beiden ist. Wir können uns *zu* schlecht wegen etwas fühlen, vielleicht aber auch nicht schlecht genug.
- *Das Eingeständnis muss unsere Werte einbeziehen:* Was für Werte drücken sich in deinem Bedauern aus? Zum Beispiel: Du findest, du hast übertrieben; das zeigt, dass du Ehrlichkeit schätzt. Du findest, du warst zu grob; das zeigt, dass du Freundlichkeit schätzt.
- *Eingestehen heißt Eingestehen:* Man kann sogar Eingeständnisse zu einer Methode machen, mit der man seinen Stolz aufzubläht. Anstatt das Selbst sterben zu lassen, bringen wir alle möglichen Erklärungen und Rechtfertigungen, oder wir demonstrieren, wie tief bekümmert wir sind, oder wir attackieren andere auf verborgene Weise.

Worauf du achten kannst

- Achte auf die Dinge, über die du am liebsten nicht reden möchtest, und sprich darüber.
- Nimm die Eingeständnisse der anderen ernst (ohne deshalb Humor und Wärme auszuschließen). Das wird leichter fallen, wenn du selbst deine Fehler auf echte Weise eingestehst.
- Hüte dich davor, die Probleme anderer lösen zu wollen oder aufmunternde Lösungen anzubieten.
- Seid nicht mitgefühlslos und moralisierend, lasst aber auch nicht zu, dass ihr euch aus der Verantwortung stehlt. Es ist sehr verlockend, mit unseren wechselseitigen Mängeln zu konspirieren.
- Versuche zu erkennen, welche Sichtweisen deinem Verhalten zugrundeliegen.

Stelle sicher, dass du Folgerungen aus deinem Eingeständnis ziehst. Vielleicht fasst du in der Gruppe den Entschluss, eine Streitigkeit beizulegen oder aufzuhören Fleisch zu essen? Wirst du dich jemandem gegenüber entschuldigen? Solltest du etwas wiedergutmachen?

Um Fehler eingestehen zu können, bedarf es eines gewissen Grades an Integration und positiver Emotion, andernfalls kann man seine Entschlüsse nicht aufrechterhalten (zu geringe Integration) oder man fühlt sich von seinen Mängeln untergraben (zu wenig positive Emotion). Wenn du tatsächlich Fehler eingestehst, wirst du bemerken, wie dein Vertrauen in deine Sangha-Gruppe wächst, ein beglückendes Gefühl verstanden zu werden und andere zu verstehen. Das Eingeständnis von Fehlern zu üben wirkt auch als eine Art Wächter: Die peinliche Aussicht, dieselbe alte Gewohnheit *wieder* eingestehen zu müssen, hilft dir, ihr gar nicht erst nachzugeben.

Retreats

Mit einem Retreat – einem Rückzug – begibst du dich in ein Umfeld, in dem Leben gedeihen kann. Gewöhnlich gibt es ein einfaches Programm, das Meditation, Achtsamkeitsübung, Zeit draußen in der Natur, buddhistische Rituale und Dharma-Vorträge einschließt. Du lässt Handy und Computer zurück und nimmst am Sangha teil – an einer Gemeinschaft gleich gesinnter Männer und Frauen, die einander helfen, auf wahrhaft menschliche Weise zu leben.

Auf einem Retreat wird sich dein Geist klarer, lebendiger und bereichert fühlen. Die dich umgebende Welt wirkt schöner und du kannst mehr mit anderen fühlen. Das alles passiert fast immer, sogar schon auf einem Wochenend-Retreat. Die Teilnehmer reisen weltverdrossen und gestresst an und entspannt und positiv wieder ab. Das alles geschieht aufgrund von *karma-niyama*-Prozessen: unser Handeln mit Körper, Rede und Geist erzeugt unser Leben.

Auf Retreat zu gehen, verlangt aber auch eine Art von Tod – vielleicht nur einen kleinen Tod, aber gleichwohl einen Tod. Es bedeutet, dass wir die Welt hinter uns lassen. Wir entscheiden uns, *nicht* mit unseren Partnern zusammen zu sein, nicht den neuesten Blockbuster zu sehen oder das letzte bisschen Schaum vom Cappuccino zu löffeln. Wenn wir im Retreat ankommen, kann uns der schlagartige Technologie-Entzug uns vielleicht erst einmal verunsichern. Doch schon bald empfinden wir nach diesem bisschen Tod eine entsprechende Wiedergeburt: Unser Körper beruhigt sich, der Geist wird tiefer und unsere Emotionen werden weit und gehoben.

Das heißt aber nicht, dass Retreats nicht auch schwierig sein können. Ziemlich oft können wir nun, weil unser Geist offener ist, unser Verhalten vor dem Retreat objektiver zu sehen beginnen. Und das kann dieses *Autsch!* der Scham hervorrufen. Wir erkennen, wie angespannt und mürrisch wir gewesen sind, und diese neue Sichtweise eröffnet eine Chance – eine wertvolle Chance – unser Leben zu ändern.

Auf Retreat zu gehen verlangt die Anstrengung, unsere Komfortzone zu verlassen. Karmisch tauglichere Handlungen fordern – wenigstens anfangs – mehr Bemühung unsererseits. Wenn wir nur mit dem Strom schwimmen, nehmen wir wahrscheinlich eine Überdosis von Energy-Drinks und Computerspielen. Einen guten Roman anstatt seichter Literatur lesen, meditieren anstatt fernsehen, auf Retreat gehen statt an die Costa del Sol fliegen kostet Mühe – die Entscheidung, etwas zu tun, das wirklich gut für uns ist.

Nimm dir also deinen Kalender vor und melde dich zu einem Retreat an, und sei es bloß ein Wochenende. Praktisch jede und jeder kann das tun. Wenn möglich, buche ein etwas längeres Retreat, vielleicht fünf oder zehn Tage lang. Denke nicht zu viel darüber nach. Tu es einfach. Wenn du dann dort ankommst, hast du nichts anderes zu tun als dich zu entspannen und einzulassen. Mache alles im Programm mit und überprüfe am Ende, wie es dir dabei ergangen ist.

Der Schock des Alleinseins

Wenn du schon ein Jahr lang oder etwas länger unterwegs bist und schon regelmäßig meditierst, in einem Sangha mitwirkst, Freundschaften geschlossen hast – dann riskiere es, noch etwas mehr zu sterben: Mache eine Einzelklausur. Vielleicht beginnst du mit fünf Tagen oder einer Woche, obwohl zehn Tage besser sind. Zehn Tage geben dir genügend Zeit, die gewohnte Welt hinter dir zu lassen – deine Stadt-Persona, dein Alltags-Herz, deine Maus-Finger.

Es gibt keinen allmählichen Weg in eine Einzelklausur hinein. Im einen Moment bist du noch im Gestöber der Arbeit, im nächsten bist du ganz allein. Das Alleinsein kommt als Schock. Es wirft dich auf dich selbst zurück. Es ist etwas, womit du nicht gerechnet hast – ohne die Möglichkeit eines Anrufs, einer Email, einer Liebkosung. Der Entschluss allein zu sein ist eine Art von Tod.

Wenn du dein Gepäck ausgepackt hast, gibt es einen Moment, da der Schock des Alleinseins dich trifft. Von diesem Augenblick an bis zum Tag, an dem du den Rollkoffer wieder packst, gibt es nichts zu tun als zu meditieren, ein bisschen spazieren zu gehen, ein Dharmabuch zu lesen, gesund zu essen und alleine zu schlafen. Und wenn du so bist wie ich, dann wirst du dich fragen, warum du dir das antust und deine Lieben aufgegeben und dich entschieden hast, mit einem Sack Müsli und einem Selbsthilfe-Buch allein zu sein.

In diesem Tod des Alleinseins musst du dir selbst ins Auge sehen. Du hast niemanden, den du anklagen und ziemlich wenig, womit du dich ablenken kannst. Und so kannst du dein Leben objektiver betrachten. Du beginnst, die Last deiner früheren Taten zu spüren – jene gehässige Bemerkung, die selbstherrliche E-mail, diese Angeberei. Du bemerkst, wie erfolglos du in deinem Geist Beschwerden probst ... und wie du aus der Gegenwart wegläufst – wie du weiter über all die Dinge nachdenkst, die du tun wirst, wenn du wieder zuhause bist. Das ist der Geist, der versucht aus der Realität zu fliehen: Deine vergangenen Handlungen haben deine Gegenwart erschaffen und nun musst du dir das alles angucken.

Mit Tod kommt natürlich auch Wiedergeburt – jener ungeahnte neue Geist, der jedes Mal aufscheint, wenn wir aus der „Gewohnheit ich-selbst zu sein“ sterben. Nach meiner Erfahrung kommt dieser neue Geist mit Vogelzwitschern. Es fühlt sich an, als hätte ich es vorher nicht

bemerkt, so wie ich da im Londoner Eastend lebe, von Sirenengesängen betört und belästigt. Vogelgesang und das Schweigen der Dinge; das wachsende Gefühl, dass das Leben einen tiefer liegenden Sinn und Zweck hat; als würden sich mir die Bäume, wie ich da auf der Veranda sitze, ein wenig zuneigen; als würden die Schranken zwischen mir und der natürlichen Welt fortfallen.

Die fünf Abschnitte an jedem Tag

Eine Schwierigkeit mit diesem Buch ist die, dass du, wenn du nur wenige meiner Empfehlungen umsetzt, bei dem Gefühl ankommen kannst, dass du es nicht richtig machst. Halte die Dinge also einerseits wirklich offen und mache gleichwohl so viele der vorgeschlagenen Übungen, wie du kannst.

Letztlich reicht es aus, wenn du täglich etwas tust, um jeden der fünf Abschnitte zu entwickeln. Sagen wir, heute sei Montag. Dein Tag könnte vielleicht so aussehen:

1. Beginne den Tag mit zehn Minuten Qigong (oder ähnliches), gefolgt von zwanzig Minuten Vergegenwärtigung des Atmens; dann, auf dem Weg zur Arbeit, übe den Atemraum: *Integration*.
2. Sei bei der Arbeit hilfreich und kooperativ. Übernimm freiwillig eine anfallende Aufgabe. Triff in der Mittagspause jemanden und versuche, aufrichtig und wahrhaftig zu kommunizieren: *positive Emotion*.
3. Gestehe im Gespräch mit Freunden etwas ein. Rufe deine/n Partner/in an und entschuldige dich für dein schlecht gelauntes Verhalten am Wochenende (ohne Ausreden zu machen): *spiritueller Tod*.
4. Lies etwas, das dich inspiriert und über dich hinaus trägt: Gedichte vielleicht oder ein Dharmabuch – etwas, das alles von dir anspricht: Kopf, Herz und Bauch: *spirituelle Wiedergeburt*.
5. Wenn du die Kinder ins Bett gebracht und alles erledigt hast, setze dich in den Garten oder an einen schönen Platz und mache fünfzehn Minuten lang gar nichts. Schau, wie die Sterne am Himmel erscheinen: *spirituelle Rezeptivität*.

Achtsam gehen und Atemraum

Wie kommst du mit diesen Übungen zurecht? Musst du dich neu für sie begeistern oder wäre es besser, sie eine Weile lang fallenzulassen? Vielleicht denkst du: „Ich werde einfach versuchen, jeden Tag regelmäßig zu meditieren – damit habe ich genug zu tun.“ Tu, was du kannst, und wenn möglich mache ein wenig mehr.

Achte sowohl beim achtsamen Gehen als auch im Atemraum darauf, ob du geistige Vervielfältigung (*prapañca*) bemerken kannst. Finde auch heraus, ob du ein Gefühl für die Ansichten bekommst, die deinen Selbstgesprächen zugrunde liegen. Hüte dich aber davor, dich allzu sehr zu analysieren. Das führt gewöhnlich nur zu noch mehr *prapañca*, aber nicht zu einem Weg heraus.

Versuche ein wenig aus dem zurückzutreten, was du da zu dir selbst sagst, und tiefer zu verstehen, *warum* du das weiterhin denken musst. Das ist besonders dann wichtig, wenn du „klebriges Denken“ erfährst: Gedanken, die wieder und wieder zurückkommen. Das ist deine



„Klebrigkeit“ – du hast irgendwelche tiefer liegenden Ansichten oder Überzeugungen, die dich in einem bestimmten Gedankengang festhalten.

Vielleicht führt du immer wieder eine bestimmte Auseinandersetzung in deinem Kopf. Bemerke, wie du versuchst, ein KO-Argument zu formulieren, und nun finde heraus, ob es in dir ein Gefühl gibt, von der anderen Person „klein gemacht“ oder bedroht zu werden. Darunter gibt es vielleicht ein Gefühl, dass du es ihr heimzahlen musst, um dich wieder groß und ganz als *du* fühlen zu können. Und *darunter* ist dieser Glaube an ein wirklich existierendes Selbst, das irgendwie von Worten beschädigt werden kann. Versuche also dieses tiefer liegende Ich-Selbst-Gefühl zu spüren – und wie *rechthaberisch* wir sein können. Fühle diese zugrundeliegende „Ich“-Ansicht und versuche sie loszulassen ...

Meditation: fünf Reflexionen für alle

Sogar das Wort „Meditation“ ist manchmal wenig hilfreich, wenn es nahelegt, dass es eine *Sache* namens „Meditation“ gibt, die wir meistern und bei der wir deshalb auch scheitern können. Wenn wir uns zur Meditation niedersetzen, entscheiden wir uns bloß, mit unserem Geist zu arbeiten – auch außerhalb der Meditation versuchen wir das, jetzt aber manchen wir es auf fokussiertere Weise. Mit „Meditation“ ist nur gemeint, dass wir den Geist mittels der *karma-niyama*-Prozesse vertiefen und uns für die wortlose Realität jenseits des Selbst-Anhaftens öffnen.

Es gibt beim Meditieren viel zu lernen. Wir müssen es von Lehrern lernen, die ein tiefes Gefühl für die Reise in allen ihren Aspekten haben und nicht nur speziell an Meditation interessiert sind. Wir brauchen immer wieder neue Inspiration, müssen auf Retreat gehen und neue Zugänge erproben ... und das alles müssen wir mit einem Gefühl des Forschens und Entdeckens tun. Und zugleich ist es wichtig, offen für unser intuitives Gefühl zu sein, was nötig ist, damit wir noch tiefer gehen können.

Es ist an der Zeit, den spirituellen Tod auch in unsere Meditationsübung einzuführen. Um zu sterben, brauchen wir einen „tauglichen Geist“ – eine gesunde Grundlage der Integration und positiven Emotion. Ohne diese Voraussetzungen ist es besser, diesen Aspekt des Meditierens zu verschieben, bis du in einer besseren Verfassung bist.

Wenn du zu Pessimismus oder vielleicht auch Depression neigst, dann ist es vielleicht besser, die bisher schon beschriebenen Meditationen weiter zu üben und noch nicht zum spirituellen Tod überzugehen. Du kannst auch die Meditationen dieser Woche dazu nutzen, Integration und positive Emotion zu stärken und dann ganz am Ende zum Reflektieren übergehen (wie in Anhang 4 beschrieben). Finde heraus, was für dich am besten ist – und falls du dir nicht sicher bist, frage deine Freunde.

Das vierte Training: spiritueller Tod

In dieser Woche vergegenwärtigen wir „fünf Reflexionen für alle“, die auf den Buddha zurückgehen. Dieses Reflektieren betrifft die Tatsachen des Lebens. Es ist *anti-ignorant*. Lies bitte zunächst die Anleitung zur Meditation, damit du weißt, worum es geht. Es wäre sehr gut, wenn du deine Meditation nun auf vierzig Minuten ausdehnen könntest.



Integration kultivieren

Scanne wie schon früher durch den Körper oder wende dich bloß den Brennpunkten von Verspannung im Körper zu – Bauch, Schultern, Gesicht und Kiefer – und lass sie weich werden.

Körpergewahrsein ist als Grundlage des Reflektierens besonders wichtig – andernfalls wirst du wahrscheinlich nur über die Reflexionen *nachdenken*, und das wird kaum besonders hilfreich sein.

Positive Emotion kultivieren

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Herzzentrum und sage zu dir selbst: „Möge ich wohlauf sein, möge ich glücklich sein ...“ oder vergegenwärtige Menschen, für die du Dankbarkeit empfindest. Um auf förderliche Weise reflektieren zu können, muss man mit seinem emotionalen Empfinden verbunden sein, andernfalls wird das Reflektieren leicht zu einer bloßen Kopf-Geschichte.

Fünf Reflexionen für alle

Wenn du weißt, dass du genügend integriert und emotional positiv bist, wende dich diesen fünf Gedanken zu:

1. Ich bin dem Alterungsprozess unterworfen: Ich werde altern.
2. Ich bin der Krankheit unterworfen: Ich werde erkranken.
3. Ich bin dem Tod unterworfen: Ich werde sterben.
4. Ich werde von allem getrennt werden, das ich liebe und das mir teuer ist.
5. Ich bin der Eigentümer meiner Handlungen (*karma*), Erbe meiner Handlungen; Handlungen sind der Schoß, aus dem ich geboren wurde, Handlungen sind meine Gefährten, Handlungen sind mein Schutz. Was immer ich in guter oder böser Absicht tue, dessen Erbe werde ich sein.

Sprich dir die Sätze langsam selbst zu und bleibe dabei (so gut du es vermagst) mit deinem Körpergefühl verbunden. Versuche es nicht zu sehr. Du musst nicht über diese Sätze *nachdenken*, so als seien sie mit einer dunklen Bedeutung geladen. Dies ist keine intellektuelle Übung. Lass sie einfach in deinem Herzzentrum anwesend sein und warte auf eine empfundene Antwort.

Beim Reflektieren ist es entscheidend, entspannt und aufmerksam zu sein und die Überlegungen bloß da sein zu lassen. Vielleicht kannst du sie einige Male wiederholen und dabei zulassen, was immer an Bildern, Erinnerungen oder verknüpften Gedanken aufkommt.

Wenn du beginnst, dich niedergeschlagen, ängstlich oder verzweifelt zu fühlen, halte mit dem Reflektieren inne und komme wieder zur Integration und positiven Emotion zurück. Wenn du dann wieder ruhiger bist, kehre zu den Überlegungen zurück. Sei empfänglich für ihre Bedeutung, versuche aber nicht, darüber *nachzudenken*.

Bleibe unbesorgt, wenn du nicht das Gefühl hast, dass etwas geschieht – entspanne dich weiter, fühle dich in deinen Körper und das Herz ein und sprich die Überlegungen dort hinein. Du wartest auf eine intuitive Herzensregung von der Art „Ja, das ist wahr“. Du willst zulassen, dass „der Groschen fällt“.

In der Überlegung zu *karma* – dass meine Handlungen mit Körper, Rede und Geist meine Zukunft erschaffen – geht es darum, wirklich zu sehen, dass Handeln Folgen hat. „Was immer ich in guter oder böser Absicht tue, dessen Erbe werde ich sein.“ Anders gesagt, wenn ich schroff und

unfreundlich bin, werde ich die Früchte davon ernten; wenn ich großzügig bin und die Initiative ergreife, werde ich die Früchte *davon* ernten.

Kümmere dich nicht zu sehr um die Worte „gut und böse“. Das ist natürlich eine emotionalisierende Redeweise, und genau darum geht es auch. Wir versuchen wirklich zu fühlen, dass wir manchmal in guter Absicht wirken und manchmal – wenn wir uns objektiv betrachten – in böser. Wir wollen nicht bloß auf kognitive Weise zustimmen und sagen: „Stimmt, unter Alkohol Autofahren ist eine ungeschickte Handlung.“ Wir versuchen es als „böses Handeln“ zu sehen! Wichtig ist hier, dass wir emotional für unser Tun Verantwortung übernehmen.

Die Meditation verlassen.

Sitze ganz still und lasse die Wirkungen der Übung ganz in dich ein – dazu musst du Raum lassen, ohne jegliche Bemühung in deinem Körper zu verweilen. Wenn du bereit bist, öffne die Augen. Schau, ob du mit der Meditation in Kontakt bleiben kannst, wenn du zu deiner nächsten Tätigkeit übergehst.

* * * * *

Ein anderer Tod

In diesem Kapitel erforschten wir das Thema „das Selbst sterben lassen“ als Aspekt eines harmonischen Mandalas der Übung. „Sterben des Ich“ muss ein tägliches Merkmal unseres Lebens sein, wenn wir die Reise bis zur Erleuchtung zurücklegen wollen. Es kann sich als Eingeständnis von Fehlern, Entschuldigung und Verzeihung ausdrücken sowie als Entschluss, aus weltlichen Belangen heraus und in den Strom des Dharma einzutreten: auf Retreat gehen statt Ferien machen, Freundschaften statt bloß Geselligkeit pflegen, einen Roman lesen statt „Gib Gas und lass dich nicht erwischen“. Damit Leben strahlend und sinnvoll wird, bedarf es einer steten Praxis des Sterbens.

Wir bemühen uns um Einsicht in die Tatsache, dass das Ich-Selbst nicht funktioniert. Wie wir es auch drehen und wenden – ob wir übermütig oder mürrisch sind – das Selbst ist für das Leben zu klein. Zu versuchen, mehr von dem zu bekommen, was wir wollen, und weniger von dem, was wir nicht wollen, führt letztlich nie zum Erfolg. Wir sind dann wie jemand auf einer klumpigen Federkernmatratze. Im einen Moment liegen wir bequem, im nächsten nicht. Wir drehen uns um und es ist wieder bequem, bis wir diesen Knubbel spüren, der auf unsere Wirbelsäule drückt. Wenn du Optimist bist, wirst du dich zu sehr mit dem bequemen Augenblick identifizieren, als Pessimist eher mit den gebrochenen Federn. Irgendwann bist du die ganze Sache leid.

So verstanden ist spiritueller Tod nichts, was wir *tun*; es ist etwas, das uns „angetan wird“. Mit unserem Fortschritt auf der Reise spüren wir zunehmend die Begrenzungen des Ich-Selbst. Wir beginnen unsere eingefleischten Gewohnheiten klarer zu sehen, mit weniger Selbsttäuschung, Selbstrechtfertigung und weniger Anklagen. Wir sehen, wie wir selbst „wieder diese Sache machen!“ Vielleicht ist es so, oder die tieferliegenden Tendenzen, von denen wir glaubten, das „spirituelle Leben“ würde sie auflösen, schießen wieder hervor – so zäh wie Windenknöterich.

Als Neulinge in der Dharmaübung können wir gar nicht anders als uns die Reise als eine Art Autobahn nach Nirwana vorzustellen. Wir unterschätzen sie unvermeidlich aus schierer Selbstüberschätzung. Wir denken, wir werden die Welt ändern und dann glücklich immer weiter leben. Doch wir reisen und allmählich erkennen wir, dass es so nicht sein wird. Wir sehen, wie

naiv wir waren, randvoll mit uns selbst. Dieses positive Gefühl der Ent-Täuschung ist eine wichtige Phase im Dharmaleben, doch sie kann überaus demütigend sein.

Und oft packen Menschen genau an diesem Punkt, wenn ihnen der spirituelle Tod gewissermaßen dämmert, ihre Siebensachen und geben die Reise wieder auf. Es kann sich so anfühlen, als hätten sich alle Hoffnungen darauf, wer wir werden, wenn wir dem Buddha folgen, in Luft aufgelöst. Wir sind also doch nicht Herr oder Frau Spirituell. Die Autobahn hat Schlaglöcher, und plötzlich spüren wie die Sehnsucht nach einem Haus auf dem Land, grünen Gummistiefeln und einem Seitensprung.

Wenn wir dieses Gefühl von Demütigung, so schmerzhaft es ist, ertragen können, wenn wir es als spirituellen Tod erkennen und achtsam genug sein können, in diesen Tod hinein zu gehen, dann kann spirituelle Wiedergeburt anfangen, uns über uns selbst hinaus zu ziehen. Das ist aber nicht so, als fänden wir nun doch einen Weg, „wie unser Ich-Selbst funktionieren kann“, sondern eher entsteht ein neues Gefühl von Zuversicht, eine neue Weite und Leichtigkeit, die nicht in „mir“, im „Spirituell-Sein“ oder auch im „Fortschritte-Machen“ wurzelt. Die Flut schwemmt allmählich die Sandburg des Selbst fort und wir werden ins das Meer des Lebens hinein befreit.

Der Schlüssel liegt darin zuzulassen, dass wir gedemütigt werden. Ich meine nicht zuzulassen, dass jemand uns demütigt, sondern bereit zu sein, die Demütigung unserer Mängel und Fehler, unserer sich stets wiederholenden schlechten Angewohnheiten, unseres verblendeten Unwichtig-Nehmens zu empfinden. Wir fühlen uns gedemütigt, weil wir zu sehen beginnen – wirklich zu sehen –, dass wir doch nicht im Zentrum der Welt stehen. Spiritueller Tod heißt sich dem allem zu öffnen, in das alles hinein zu sterben.

Wir suchen also nach einem Gefühl „positiver Desillusionierung“: Wir hatten Illusionen, die wir nun abgelegt haben. Mein Lehrer Sangharakshita unterscheidet zwischen gesunder Desillusionierung und ungesunder Unzufriedenheit. Unzufriedenheit ist das ärgerliche Gefühl, wenn unser Tortenstück nicht groß genug ist, wir aber nicht erkennen, dass es unsere illusionären Erwartungen waren, die unser Problem verursacht haben.

Mit dem spirituellen Tod beginnen wir, unsere Illusionen zu durchschauen – einschließlich der Illusionen, die wir über die Reise und unsere Mitreisenden hegen. Oft gibt es eine Art Flugbahn der Enttäuschung in unserer Beziehung zum Sangha. Wir beginnen zu erkennen, dass unsere Lehrer keine Heiligen der Letzten Tage sind und das der Sangha aus sehr unvollkommenen Menschen wie beispielsweise mir besteht. Dann erlauben wir uns, das alles zu fühlen; wir öffnen uns für die Gefühle des Scheiterns, der Enttäuschung, Erniedrigung und Begrenzung und wir lassen das Selbst sterben. Und wenn es stirbt – bedenke, dass das „Ich-Selbst“ nur eine unwiderstehliche Geschichte ist – tritt allmählich etwas *Neues* hervor, das über uns hinaus geht und uns doch zu vervollständigen scheint: eine wirkliche Lösung des Problems des Leidens. Es ist nun an der Zeit uns diesem zuzuwenden.

Spirituelle Empfänglichkeit 6: „Wenigstens einmal, damals, etwas“

For once, then, something

by Robert Frost

*Others taunt me with having knelt at well-curbs
Always wrong to the light, so never seeing
Deeper down in the well than where the water
Gives me back in a shining surface picture
Me myself in the summer heaven godlike
Looking out of a wreath of fern and cloud puffs.
Once, when trying with chin against a well-curb,
I discerned, as I thought, beyond the picture,
Through the picture, a something white, uncertain,
Something more of the depths – and then I lost it.
Water came to rebuke the too clear water.
One drop fell from a fern, and lo, a ripple
Shook whatever it was lay there at bottom,
Blurred it, blotted it out. What was that whiteness?
Truth? A pebble of quartz? For once, then, something.³⁶*

[Andere verspotten mich, ich hätte an Brunnenrändern gekniet / Stets falsch zum Licht und darum nie / Tiefer hinunter in den Brunnen gesehen als dahin, wo das Wasser / mir im glänzenden Oberflächen-Bild / Mich selber im Sommerhimmel gottgleich zurückgibt / Hervorblickend aus einem Kranz von Farn und Schäfchenwolken. / *Einmal*, als ich es mit dem Kinn am Brunnenrand versuchte, / Erkannte ich, wie ich dachte, über das Bild hinaus, / Durch das Bild hindurch, ein Etwas, weiß, ungewiss, / Etwas mehr aus den Tiefen – und dann verlor ich es. / Wasser kam, um das zu klare Wasser zu tadeln. / Ein Tropfen fiel aus einem Farn, und siehe, ein Kräuseln / Schüttelte was immer das war, das da am Boden lag, / Verwischte es, merzte es aus. Was war diese Weißheit? / Wahrheit? Ein Kiesel Quarz? Wenigstens einmal, damals, etwas.]

Dieses Gedicht des Amerikaners Robert Frost ist ein großartiges Beispiel, zwei Dinge zur selben Zeit zu sagen. Es ist sowohl die einfache Geschichte von einem Mann, der in einen Brunnen blickt, als auch eine Meditation über den Sinn. Frost sprach über „das Vergnügen der Jenseitigkeit ... von einer Sache sprechend und eine andere meinend, eine Sache in den Worten einer anderen sagend“.³⁷

Frost war durch und durch Skeptiker. In diesem Gedicht gelingt es ihm, das Wesen der Realität zu befragen, indem er den Mythos von Narziss, der von seinem eigenen Spiegelbild bezaubert ist, mit einem Aphorismus vermischt, den man dem griechischen Philosophen Demokrit zuschreibt. Er macht das, ohne je seine natürliche Sprache als Farmer aus New Hampshire zu verlieren.

Erst als wir zum Wort „Wahrheit“ in der letzten Zeile kommen, erfassen wir die universelle Bedeutsamkeit des Gedichts. Diese universelle Bedeutsamkeit verleugnet in keiner Weise die Direktheit von Brunnenrändern und Schäfchenwolken; es ist, als sage Frost: „Wenn es einen Sinn gibt, dann ist er zu finden, indem man tief in die Welt blickt, nicht indem man sich in Spekulationen verliert.“ Der Weg *über* die Welt *hinaus* (wie wir sie gewohnheitsmäßig erleben) läuft über ein volleres Einlassen *in* die Welt.

Die Geschichte ist schlicht: Der Dichter, „stets falsch zum Licht“, kann nicht „tiefer hinunter“ sehen, sondern er schnappt nur sein „gottgleiches“ Spiegelbild auf, das „aus einem Kranz von Farn und Schäfchenwolken“ blickt. Das ist ein wunderbar heimeliges Bild für unsere menschliche Lage: Wir versuchen ins Leben zu sehen, doch was wir sehen, ist nur unser eigenes Spiegelbild, das zu uns zurück starrt. Wie oft hören wir nicht wirklich unserem Freund zu, sondern warten darauf, unsere eigene Meinung kundzutun; wir vermögen einen Sonnenuntergang oder ein Gemälde nicht zu genießen, weil wir darüber in unserem Kopf reden. Selbst wenn wir die Reise aufnehmen, dann reist meistens doch nur „ich-selbst“. Wir setzen uns selbst ins Zentrum von allem und dann kämpfen wir darum, über unseren eigenen Egoismus hinaus zu schauen.

Frosts Gesicht in der Spiegelung – „mich selber im Sommerhimmel“ – ist ein komischer Verweis auf jene weiten, mit Fresken bemalten Kirchendecken von Michelangelo oder Tiepolo, wo Gott in seiner ganzen Herrlichkeit umgeben von sonnenbeschienenen Wolken und Laute spielenden Engeln thronet. Der eine Gott unserer Welt, sagt Frost, „ich selber“; alles dreht sich darum.

Er sagt, jenseits unserer Selbst-Anhaftung gibt es nichts. Ideen der Selbst-Transzendierung sind Selbsttäuschungen – sie sind bloß ich „selber im Sommerhimmel gottgleich ... hervorblickend aus einem Kranz von Farn und Schäfchenwolken“. Doch dann schlägt er einen anderen Kurs ein: Es gab einmal eine Zeit, da schien er „jenseits des Bildes, durch das Bild hindurch, ein Etwas, weißes, ... Etwas mehr aus den Tiefen“ zu sehen. Doch es ist ungewiss. Ein Wassertropfen fällt vom Farn herab und löscht es aus. Einen Moment lang schien es etwas mehr mit dem Leben auf sich zu haben, etwas Echtes ... „und dann verlor ich es“.

„Einmal wenigstens, damals, etwas“ schwebt zwischen Bestätigung und Zurückweisung. Die biblischen Bezüge im Gedicht – „gottgleich“, „Himmel“, „und siehe“, „tadeln“ – spielen auf die christliche Geschichte an, doch Frost bestätigt das nicht. Interessanterweise leugnet er sie ebenso wenig. Das Gedicht scheint zu sagen, Glaube und Unglaube sind gleich falsch oder vielleicht gleichermaßen parteiisch. Es gibt „etwas“ – doch Frost weigert sich, es festzulegen oder zu leugnen. Er bleibt aufrichtig skeptisch, statt Zuflucht zu einem Pseudo-Skeptizismus zu nehmen, der nihilistischen Glauben als die Tatsachen des Lebens missversteht.

Frosts Gedicht ist für etwas jenseits unseres begrenzten Egoismus offen und doch hellwach dafür, wie leicht wir uns täuschen können. Es gibt eine aufrichtige Sehnsucht, tiefer ins Leben hinein zu blicken, obgleich andere ihn „verspotten“, dass er immer „falsch zum Licht“ knie. Er schließt das Gedicht mit der Frage: „Was war diese Weiß-heit?“ Weiß ist ein universelles Symbol für Reinheit und Vollkommenheit – „Wahrheit? Ein Kiesel Quarz? Wenigstens einmal, damals, etwas.“

Frosts Gedicht zeigt eine authentische Offenheit dafür, wie die Dinge wirklich sind, unverstellt von religiösem oder säkularem Dogma. Er sagt: „Manchmal scheint es da etwas jenseits meiner egoistischen Spiegelung zu geben, doch ich kann mir nicht sicher sein. Wenn ich wieder hinschaue, ist es weg.“ Sobald wir versuchen, uns Erfahrungen anzueignen, die über das Selbst-Anhaften hinaus führen, sind wir wieder zurück im Selbst-Anhaften.

Vielleicht erinnert dich Frosts Ahnung von diesem „Etwas, weiß, ungewiss“ an Erfahrungen, die du hattest? Vielleicht hast du in Freundschaft etwas davon erblickt, in deiner Antwort auf edle oder heldenhafte Taten, in altruistischem Wirken oder in deiner höchst inspirierten Lektüre von Philosophie. Wie könntest du Bedingungen schaffen, in denen es wahrscheinlicher wird, dass du erneut „etwas mehr aus den Tiefen“ erfahren kannst?

Wir müssen sowohl von Frosts Skepsis lernen wie auch seine Sehnsucht teilen, tiefer und über Selbst-Anhaften hinaus in die Welt zu schauen. Das wichtigste Merkmal dieses „tieferen Sehens“ ist *Ganzheit* – in der Denken und Fühlen in einer neuen Einheit zusammenströmen und alle unsere Kräfte in einem einzigen Wahrnehmen zusammenwirken. Dieses neue Vermögen der Ganzheit – intelligent, aber nicht kopflastig, reich und tief gefühlt, aber nicht bloß emotional – trägt uns über die Schwelle des „Ich-Selbst-Seins“ hinaus. Frosts Gedicht vermählt seine hohe Intelligenz mit direktem sinnlichen Erleben, es verbindet Humor mit Kraft, Fragen mit Streben. Nur dann werden wir fähig sein, „über das Bild hinaus, durch das Bild hindurch“ zu schauen.

Spiritueller Tod auf einen Blick

Was ist spiritueller Tod?

- Spiritueller Tod ist das Loslassen unseres instinktiven Anhaftens an ich-mich-selbst. Man durchschaut den Stolz und vergleicht sich nicht mehr mit anderen als besser, schlechter oder gleich. Es bedeutet zu erkennen, dass „Ich-Selbst“ sogar in unseren besten Augenblicken den Weg blockiert.
- Spiritueller Tod ist kein Tod, denn wir haben ohnehin kein beständiges Selbst. Im direkten Erleben ist es unauffindbar – wir haben es konstruiert und das verzerrt und begrenzt unser Leben.
- Spiritueller Tod ist ein Tod, denn wir führen unser Leben mit der vorbewussten Überzeugung, dass wir irgendwie getrennt, unveränderlich und beständig existieren. Wenn dieser für uns fundamentale Glaube angezweifelt wird, reagieren wir defensiv und sogar feindselig. Spiritueller Tod heißt, dies voll und ganz anzuerkennen, es zu fühlen und dieses Selbst sterben zu lassen.
- Pratiya-samutpāda ist die genaueste Beschreibung der Wirklichkeit als „bedingtes Entstehen“ und die buddhistische Grundlehre. Es ist sinnvoll, fünf Hauptarten bedingten Entstehens zu unterscheiden – die fünf niyamas.
- Utu-, bīja- und mano-niyama: Integration bedeutet, uns bewusst als den Menschen anzunehmen, der wir sind – z. B. extravertiert oder introvertiert, eher denkend oder fühlend, eher sinnlich oder intuitiv wahrnehmend. Die Inhalte des Geistes wandeln sich, nicht aber seine Struktur.
- Karma-niyama: Durch unser willentliches Handeln schaffen wir unsere Zukunft und die Welt, die wir erleben. Die Kultivierung positiver Emotionen nutzt diese Gesetzmäßigkeit. Wenn wir auf taugliche (kuśala) Weise handeln, werden wir unser Erleben so entfalten, dass es kraftvoller, ästhetischer und tiefer wird.
- Was wir tun können: Wir sollten Integration und positive Emotion kultivieren, denn dadurch wird unser Selbst-Sinn durchlässiger, weniger polarisiert und ichbezogen.
- Dharma-niyama-Prozesse: Je mehr wir unser Anhaften am Selbst lösen, desto deutlicher treten diese Prozesse hervor. Sie sind eine weitere Art bedingten Entstehens, die wir direkt erfahren können.
- Eine Art von Glauben: Um zu üben, brauchen wir eine Art von Glauben, dass das Leben „mehr als bloß Leben“ in sich hat – etwas, das über den Selbst-Welt-Rahmen, die Subjekt-Objekt-Spaltung hinausgeht.
- Provisorischer spiritueller Tod: Wir erkennen, dass wir auf der Reise vorankommen, wenn wir weniger selbstbezogen sind, denn das ist die Essenz des spirituellen Todes.
- Effektiver spiritueller Tod: Wir verpflichten uns rückhaltlos auf realen spirituellen Tod/reale spirituelle Wiedergeburt. Das können wir nur mit hinreichend Integration und positiver Emotion wirksam tun.
- Realer spiritueller Tod: Zusammen mit spiritueller Wiedergeburt ist dies das Ziel der Reise. Indem wir spirituell sterben, sind wir zugleich in den endlosen, selbst-transzendierenden Fluss der Dharma-niyama-Prozesse hinein geboren.

Das Selbst sterben lassen auf einen Blick

Wie können wir spirituellen Tod „üben“?

- Eingeständnisse all des Leids, das wir durch schroffe Rede, Lügen, Diebstahl, Gier usw. bereitet haben. Es ist wichtig, die Eingeständnisse anderer ernst zu nehmen; Gruppen von Menschen gleichen Geschlechts eignen sich oft besser.
- Wiedergutmachen, um Entschuldigung bitten, verzeihen: Dies ist wesentlich, um unsere Eingeständnisse real zu machen; es schließt ein bewusstes Aufgeben von Rechthaberei und Rachegehlüsten ein und den aktiven Versuch, die Kommunikation zu erneuern.
- Mit anderen im Sangha interagieren: Kaum etwas ist wirksamer, um sich selbst zu transzendieren, als Kommunikation mit Menschen, die dies ebenfalls versuchen und bereit sind, sich wirklich aufeinander einzulassen – das heißt: mit dem Aufeinanderprallen ihrer Egos zu arbeiten.
- Ansichten, die das Selbst zusammenhalten: hilfreiche Ansichten wird man nur provisorisch verwenden, nicht hilfreiche eher dogmatisch. Die Schlüsselfrage: Wie heftig halte ich meine Ansichten; wie kriegerisch trete ich für sie ein?
- Dharma-Studium: Oft sind wir uns unserer Ansichten wenig bewusst; das Dharmastudium, möglichst mit erfahrenen Reisenden, enthüllt nicht hilfreiche Ansichten und öffnet uns für die lebensbejahenden Ansichten des Dharma.
- Gehirnwäsche: Wir werden fortwährend indoktriniert – auf dem Spielplatz, im Kaufhaus und auch im buddhistischen Zentrum. In jedem Lebensbereich gibt es zugrundeliegende Ansichten über das Leben. Welche sind hilfreich? Welche lähmen?
- Nichtstun: Unser Durst, jemand zu sein, ist unstillbar. Beim Nichtstun stellen wir uns unserem Gefühl innerer Leere. Wenn wir in die Gefühle der Leere hinein sterben können, kann etwas mehr entstehen.
- Über dem Tod reflektieren: Wenn wir das „Loslassen des Ich-Selbst“ nicht tagein tagaus üben, wird unser Sterben eine erbärmlich schmerzhaft Angelegenheit sein.
- Auf Retreat gehen: Das ist ein kleiner Tod unserer Gewohnheit, immer so weiter zu machen wie bisher. Wir verlassen Beruf und Zuhause mitsamt ihren typischen Gewohnheiten.
- Der Schock des Alleinseins: Wann wirst du eine erste Einzelklausur machen?
- Täglich alle fünf Abschnitte üben: Versuche täglich etwas aus jedem Abschnitt zu tun – auch wenn es nur ganz wenig ist.
- Spirituellen Tod in die Meditation aufnehmen: Kontempliere über die „fünf Reflexionen für alle“ und schreibe auf, wie es ging.
- Sich entspannen und loslassen: Achte darauf, wie dein Selbst-Sinn von gewohnten körperlichen Anspannungen verstärkt wird; versuche sie zu lösen und loszulassen.
- „Reaktivitäts-Übung“: Achte darauf, wenn Selbst-Anhaften aufkommt – wenn du dagegen reagierst, dass du etwas nicht bekommst, kritisiert wirst ... Spüre den Schmerz des Selbst-Anhaftens und versuche, es tiefer zu durchschauen.

Spirituelle Wiedergeburt

Der Führer

Der Buddha saß in Meditation ... das Rätselhafte erforschend, die Verwandlung ganz in sich aufnehmend. Zeit und Raum waren bedeutungslos; Selbst und Welt waren bedeutungslos. Es gab kein Sehnen, keine Abneigung, keine Verblendung.

Die Sonne ging auf und wieder unter, eine Brise kam und zog weiter, Insekten summten und in der Ferne schrie ein Affe. Hier aber, im Herzen des Lebens, war Leben bewusst geworden: Wirklichkeit war Buddha geworden.

Aus dem wortlosen Reich seines Geistes regte sich ein Gedanke – das Zittern eines Gedankens – „Diese Erleuchtung ist tief, fein, wunderbar und unergründlich; sie ist schwer zu sehen und schwer zu erfassen. Die Menschen haften an weltlichen Dingen. Sie zu belehren wäre ein schmerzliches Unterfangen. Besser wäre es wohl, still in Erleuchtung zu verweilen.“ Die Welt hielt den Atem an.

Dann erschien der Gott Brahma Sahāmpati, eine strahlende Lichtgestalt. Er bat den Buddha eindringlich: „Bitte lehre den Dharma zum Wohl der Welt. Es gibt einige, die haben nur wenig Staub auf den Augen. Sie werden die Wahrheit zu sehen vermögen, sie werden fähig sein, die Reise zu machen!“

Im Geist des Buddha schien die Vision eines großen Teichs weißer, roter und blauer Lotosse auf. Einige steckten im Schlamm, manche waren noch weit unter der Wasseroberfläche, andere gerade Knospen. Einige aber öffneten sich schon und brachen durch den Wasserspiegel.

Die Vision von Lotosen

Der Buddha fragte sich, ob Erleuchtung vermittelbar sei, dann erschien Brahma Sahāmpati und der Buddha sah die Wesen wie Lotosse. Das ist eine mythische Dramatisierung spiritueller Wiedergeburt: der Moment, in dem Weisheit (oder realer spiritueller Tod) zu Mitgefühl (oder realer spiritueller Wiedergeburt) wird.

Es ist aber nicht nur eine Geschichte. Man könnte sie nicht auch ebenso gut anders erzählen – etwa: „Der Buddha zweifelte daran, ob Erleuchtung vermittelbar sei, und dann erkannte er, dass es möglich ist, denn jede und jeder hat das Potenzial, ein Buddha zu werden.“ Das wäre nicht *näher* an der Wahrheit; es wäre *weiter entfernt*. Es würde unterstellen, dass der Buddha mit dem Alltagsgeist dachte, wie wir ihn haben.

Die Geschichte spiritueller Wiedergeburt muss in einer visionären, symbolischen Sprache, nicht durch Ideen erzählt werden. Wir befinden uns in der Welt der Imagination, in der Bilder sich mit Verstehen verbinden, aber nicht um „Denken“, sondern um direktes Wissen auszudrücken. Die

Erscheinung von Brahma Sahāmpati und die Vision von Lotossen zeigt unser Vermögen, die Wahrheit direkt ohne geistige Weitschweifigkeit zu sehen.

Die Geschichte so zu erzählen, drückt dramatisch aus, dass das Universum den Buddha *bittet* zu lehren. Es handelt sich nicht um eine *Entscheidung* des Buddha – als gäbe es für ihn einige Optionen, zwischen denen er abwägt und schließlich wählt. Es ist auch nicht so, dass der Buddha *den Wunsch hat* zu lehren. Nach dem spirituellen Tod sind Wünschen und Wollen keine Themen mehr. Das wäre, als würde man Eltern fragen, ob sie ihrem leidenden Kind helfen wollen – es gibt keine echte Wahl: Du siehst die Not und handelst, ohne dich zum Handeln zu entscheiden.

Der Buddha antwortete also auf Brahma Sahāmpatis Bitte nicht: „Ah ja, ich sehe, was du meinst, vielleicht habe ich die Leute unterschätzt.“ Seine Antwort war eine weitere Vision. Diese Vision von einem Teich mit seinen weißen, roten und blauen Lotossen in verschiedenen Entwicklungsstadien ist eines der wichtigsten Bilder im Buddhismus. Es veranschaulicht, wie der Buddha die Lage der Menschen sah.

Zunächst einmal ist allen Menschen das Potenzial der Buddhaschaft gemein. Dieses Potenzial wohnt unserer Natur inne. Zweitens ist unsere Beziehung zum Buddha eine Beziehung zwischen gleich und gleich – es gibt nur Lotosse, keine Stechmücken und keine Schnecken. Drittens ist das Erleuchtungspotenzial mehr oder weniger manifest – einige Lotosse stecken noch im Schlamm, andere öffnen sich über dem Wasserspiegel. Anders gesagt gibt es Gleichheit (wir alle sind Lotosse) *und* Hierarchie (einige Lotosse sind weiter entwickelt als andere). Schließlich bekräftigt die Lotos-Vision, dass menschliches Wachsen Sinn und Zweck des Lebens ist, wobei die erste ganz geöffnete Blüte der Buddha selbst ist.

Brahma Sahāmpatis Bitte und die Lotos-Vision stehen für eine Vertiefung der Erleuchtungserfahrung. Sie zeigen in dramatischer Form, was entsteht, wenn die Täuschung eines festen und beständigen Selbst ein für allemal durchschaut ist. Sobald das Selbst stirbt, bleibt nur eine visionäre Welt der Imagination; die objektive Notwendigkeit – von jenseits unserer selbst kommend – zu lehren und Erleuchtung zu vermitteln; und die universelle Vision des allen Menschen gemeinsamen Potenzials.

Die magische Dimension

Spirituelle Wiedergeburt tritt spontan infolge des spirituellen Todes ein. Wenn wir die Verblendung der Selbst-Anhaftung durchschaut haben, beginnt ein stetes Fließen selbstloser Geistesverfassungen. Wir sehen die „Dinge wie sie sind“ ohne Verzerrung oder Anhaften. Der Geist kreist nicht mehr ständig um „mich“, sondern geht natürlich und einfühlsam zu anderen aus. Wir treten in eine magische Welt ein, in der die üblichen Arten des Denkens und Wahrnehmens nicht länger gelten. Sogar Konzepte wie Raum und Zeit sind transzendent. Sprache kann es nicht sagen ...

Nimm beispielsweise *Die Stiefel* von Vincent van Gogh.³⁸ Wenn ich das Bild betrachte, empfinde ich zunächst diese unsichere, rastlose Energie, die für einen Großteil meines Lebens ganz typisch ist. Doch wenn ich dann vor dem Bild stehe, fühle ich mich allmählich wie ästhetisch verzaubert. Das Gemälde ist nun nicht mehr ein Vorspiel zu etwas, das ich gleich tun werde, und auch keine Coda von etwas, das ich schon getan habe: Es ist *sich selbst genug*. Ich denke nicht mehr an Stiefel, die irgendjemand vielleicht tragen wird – Dinge in einer Welt von Dingen. Die Stiefel sind einzigartig und unvergleichlich sie selbst. Ich bin nicht an dem interessiert, *was* das Bild ist oder *warum* es ist, sondern *dass* es ist. Die Konzepte „Stiefel“, „Gemälde“ und „van Gogh“ haben sich

allesamt aufgelöst. Ich will und brauche nichts mehr. Die Zeit scheint aufgehoben.

Ästhetische Erlebnisse wie dieses vermitteln uns einen Geschmack der „Dinge, wie sie sind“. Unser Alltagsgeist vergleicht – wir kennen etwas, indem wir Dinge mit anderen Dingen vergleichen. In verzückter ästhetischer Erfahrung hören wir auf zu vergleichen, zu beurteilen und zu bewerten und überlassen uns ganz dem direkten Erleben. Indem wir das tun, stirbt das Selbst – oder es ist wenigstens vorübergehend ausgesetzt. Die Grenze, die wir gewöhnlich

zwischen uns und der Welt errichten, löst sich auf und wir sind – zumindest vorübergehend – von dem unstillbaren Durst frei, jemand zu sein, etwas zu tun, irgendwohin zu gelangen. Eine Zeit lang sind wir ganz befriedigt, entzückt und geläutert. Einer der Gründe, warum ästhetische Erfahrungen für viele Menschen so wichtig sind, ist, dass sie ans Herz des Lebens rühren, wenn sie wirklich tief gehen.



Ich verwende van Goghs Stiefel, um Erlebnisse heraufzubeschwören, die du vielleicht hattest und die dich näher an das heran führten, wie Dinge wirklich sind. Ich meine aber nicht, dass die Reise in einer bloß ästhetischen Wertschätzung mündet, die von moralischem Handeln, Mitgefühl und Reagieren losgelöst ist. Vor dem Hintergrund von spirituellem Tod/Wiedergeburt ist unsere Antwort auf Leid nicht, dass wir seine Ästhetik genießen – wie ein Künstler, der eine zerbombte Kirche im Mondlicht malt. Unsere Antwort ist spontanes mitfühlendes Tun ohne jeden Selbstbezug.

Ein Dharmaleben ist das Schaffen jener inneren und äußeren Bedingungen, unter denen *Dharma-niyama*-Prozesse zunehmend frei fließen können. Wir schaffen sie innerlich, indem wir Integration und positive Emotion kultivieren und damit volle Verantwortung für unser Leben übernehmen – und das heißt, auf ethische Weise zu leben. Und wir schaffen sie äußerlich, indem wir helfen, Bedingungen zu schaffen – Freundschaft, Sangha, Retreats, Kultur –, die ein wahrhaft menschliches Leben unterstützen. Schließlich kann in uns eine neue Stufe der Bedingtheit in Erscheinung treten, weil das „Selbst“ den Weg freigemacht hat.

Diese Erfahrung kann man nicht *haben*. Vielleicht erfassen wir einen Schimmer davon, wenn wir van Goghs Stiefel anschauen, vielleicht erleben wir sie auch in Meditation oder selbstlosem Dienen. Wir können aber nicht losgehen, um sie uns anzueignen. Sie kann nur in dem Grad aufscheinen, in dem wir spirituell gestorben sind. Wenn wir durch die Begrenzungen des Selbst-Anhaftens gesehen haben, können *Dharma-niyama*-Prozesse sich natürlich und spontan entfalten.

Buchstabenhörigkeit

Wir sind Wesen, die Dinge wörtlich nehmen. Wir kommen mit der Anlage ins Leben, die Welt „draußen“ als – von sich her – wirklich existent und unabhängig von unseren

Wahrnehmungsfähigkeiten zu sehen. Genauso halten wir uns selbst für eine wirklich „hier drinnen“ existierende Einheit. Dann schaffen wir ein „Ich-Selbst“, das von allem, das mir widerfährt, getrennt ist – Schaukelkind, Erstklässler, Rentner. Wir glauben, hinter all den Veränderungen in unserem Körper, hinter den sich immer wandelnden Gedanken und Emotionen, gebe es dasselbe „(m)ich“. Anders gesagt, wir erschaffen *Dinge*, wo es keine *Dinge* gibt. Wir machen das aus evolutionären Gründen um zu überleben.

Deshalb haben wir eine sehr starke Neigung, ein *Ding* aus dem sich stets ändernden Fluss der Realität zu machen. Das führt unvermeidlich zu Problemen, denn unser Glaube an die Dinghaftigkeit der Dinge ist ein Irrtum: Er nimmt „Dinge“ buchstäblich. Wenn wir „Blatt“ sagen, gibt es nicht wirklich so etwas, das getrennt von der sich ändernden Farbe, Größe, Textur, dem Gewicht und Duft „ein Blatt“ heißt. Es gibt kein wörtliches Blatt.

Der Instinkt des Wörtlichnehmens wird zum Problem, wenn wir von der Reise sprechen. Wir müssen uns stets daran erinnern, sie nicht wörtlich zu nehmen. Wenn ich von „spirituellem Tod“ rede, sage ich gelegentlich „Leute, erinnert euch, dass es ohnehin kein ‚Selbst‘ gibt. Es ist ein Konstrukt, ein Verständnisfehler.“ Oder vielleicht spreche ich von „Bemühung“ beim Meditieren und muss dann darauf hinweisen, dass „Bemühung“ ein Bild ist – meditieren ist nicht dasselbe wie ein Auto anschieben.

Unsere Neigung zum Wörtlichnehmen hat praktische Folgen: Sie hält uns davon ab tiefer zu gehen. Wenn wir beispielsweise darüber sprechen, auf der Reise Fortschritte zu machen, müssen wir uns erinnern, dass „Fortschritt“ eine Metapher ist, die wir aus der Technologie bezogen haben. Wenn wir uns spirituellen Fortschritt analog zu technologischem Fortschritt denken – jedes Jahr ein neues iPhone –, werden wir enttäuscht werden. Das heißt aber nicht, dass es so etwas wie spirituellen Fortschritt gar nicht gibt. Das wäre nur eine andere Art, es buchstäblich zu nehmen. Wir müssen nur das Wort „Fortschritt“ als Andeutung verstehen – und sehen, worauf es deutet.

Buchstabenhörigkeit hat zwei Gesichter: *abweisende Buchstabenhörigkeit*, die alles als Aberglaube und Fantasterei ablehnt, was über die Annahmen unseres „gesunden Menschenverstands“ hinausgeht; und *vertrauensselige Buchstabenhörigkeit*, mit der wir die Dinge auf leichtgläubige Weise wörtlich nehmen – ob Engel, Heilen mit Steinen, Reinkarnationstherapie und so weiter. Abweisende Buchstabenhörigkeit ist ein Unwille, über begrenzte Tatsachenbedeutungen hinaus die Andeutungsschicht von Wörtern, Konzepten, Metaphern und Erfahrungen zu sehen. Vertrauensselige Buchstabenhörigkeit ist die Tendenz zu einfältiger Treuherzigkeit.

Schaut zum Himmel

Spirituelle Wiedergeburt tritt ein, wenn die Illusion eines Selbst endet. Ebenso wenig wie spirituellen Tod kann man spirituelle Wiedergeburt willentlich herbeiführen. Man kann nicht selbst wollen, was jenseits des Selbst ist. Spirituelle Wiedergeburt ist der unvorstellbare Buddha – eine neue Spezies für sich (was man allerdings nicht wörtlich so verstehen darf, als sei der Buddha so etwas wie ein *Alien*). Der Buddha ist der Berührungspunkt zwischen dem Historischen und dem Universellen, zwischen Zeit und Zeitlosigkeit.

Alle Buddha-Bildnisse sind mehr oder minder erfolgreiche Versuche, einen Schimmer von dem zu vermitteln, wie sich spirituelle Wiedergeburt anfühlt. Das Gefühl einer ruhigen Festigkeit gehört dazu: Integration im tiefsten Sinn. Da gibt es das sanfte Lächeln: höchst verfeinerte positive Emotion. Buddha-Bildnisse sind oft golden, und damit wird etwas angedeutet, das das

gewöhnliche weltliche Leben übersteigt. Die besten Buddha-Bildnisse – ob in Fels gehauene Reliefs, verschwenderisch bunte Gestalten in einem tibetischen Kloster oder zart gehauchte chinesische Rollbilder – deuten auf etwas, das wir nicht festlegen können, etwas Undefinierbares.

Ich male mir aus, wie die Schüler des Buddha über ihn sprechen, nachdem er gestorben war. Ich stelle mir vor, sie erzählen einander Geschichten – was der Buddha da und dort gesagt hatte, wie er mit dem oder jenem geredet hatte. Einige werden von seiner Friedlichkeit sprechen, andere von seiner Liebe; manche werden sich an seine Großzügigkeit erinnern, andere an seine Klarheit. Allmählich werden die Geschichten zu Legenden, als fühlten sie sich gezwungen, wenn sie den Buddha vergegenwärtigen und auszudrücken versuchen, was „Buddha“ *bedeutet*, über die Prosa der alltäglichen Fakten (ein Mensch von der und der Größe, dem und dem Gewicht und Körperbau) hinauszugehen in die Poesie des Mythos.

Auf diese Weise wurde vielleicht jeder Aspekt des Buddha – seine Güte, Weisheit und Tatkraft – in einer großen Menge visionärer Gestalten personifiziert. Die eine Gestalt sitzt in Meditation, mit tieferer Haut wie die Abendsonne; eine andere trägt eine Juwelenkrone und schwingt ein Flammenschwert. Eine erscheint als schöne, jadegrüne Naturgöttin mit einem Strauß blauer Lotosse, eine andere ist zornig und von Flammen umlodert. Alle diese Figuren sind Versuche anzudeuten, wie spirituelle Wiedergeburt sich anfühlt.

Wir müssen nach einer Art Eigenresonanz mit diesen gemalten oder geschnitzten Buddhafiguren suchen. Spirituelle Geburt kann man nicht lehren – wir „erhaschen“ sie gewissermaßen von Menschen, die tiefer damit in Kontakt sind als wir. Manchmal bekommen wir eine Ahnung von spiritueller Wiedergeburt, wenn wir ein Buch wie dieses lesen. Manchmal spüren wir sie in einer besonderen Atmosphäre – während unserer Meditation oder bei einem buddhistischen Ritual, beim Studieren eines buddhistischen Textes oder wenn wir uns ganz den Wundern der Natur überlassen. Inmitten des ganz Gewöhnlichen gibt es immer „etwas“, das das Gewöhnliche transzendiert.

In Bezug auf spirituelle Wiedergeburt können wir nicht mehr tun als weiter zu reisen: gewahr und verantwortlich zu werden (Integration), mutig und weit im Herzen (positive Emotion), uneigennützig (analog zu spirituellem Tod) ... und uns dann *einfach zu öffnen* und empfänglich für etwas jenseits des Dramas „Ich“ zu sein.

Vielleicht es ist so ähnlich wie in Stephen Spielbergs Film *Unheimliche Begegnung der dritten Art*. Ich war gerade erst ein Teenager, als ich ihn sah, und damals steckte die Kunst der „Spezialeffekte“ noch in den Kinderschuhen. Ich erinnere mich an den Moment gegen Ende des Films, als sie alle dunkle Brillen aufsetzen und eine Stimme über den Lautsprecher sagt: „Schaut zum Himmel!“ Plötzlich erscheint über der Bergterrasse ein übernatürliches Raumschiff. Spirituelle Geburt ist so – etwas Neues, etwas Unvorstellbares schwimmt in unser Leben herein.

Andeutungen und flüchtige Ahnungen

Andeutungen und Ahnungen sind alles, was wir haben. Worauf die Sprache von *Dharma-niyama*-Prozessen hinauswill, worauf spiritueller Tod und Wiedergeburt hinauswollen, ist die Andeutung einer anderen Art von Leben – einer neuen Realität jenseits des Rahmens von Raum, Zeit und Kausalität. Buchstabenhörigkeit wird uns immer bremsen, diese Andeutung anzunehmen.

Wir können im Sinne von „Ahnungen des Ziels“ über spirituelle Wiedergeburt sprechen. Viele Menschen haben so etwas erfahren. Ich traf jemanden, der einen Schimmer von spiritueller

Wiedergeburt inmitten einer Nahtod-Erfahrung vernahm. Jemand anderes erlebte eine Vision von Transzendenz auf einer verregneten Wanderung in den Cairngorms. Ich bin Menschen begegnet, die Ahnungen von der wahren Natur der Dinge in Meditation, inmitten von Trauma oder auch ohne jeden Grund hatten, als sie von der Schule nach Hause radelten. Diese Ahnungen unterscheiden sich in ihrer Stärke und Wirkung – von einer vorübergehenden Erscheinung bis zur lebensverändernden Einsicht.

Meine stärkste Ahnung ereignete sich an jenem Abend, als ich während eines vier Monate langen Retreats in den Bergen von Südspanien ordiniert wurde. Mit ungefähr zwanzig anderen Männern befand ich mich schon zwei Monate lang auf diesem Retreat. Wir hatten als ein Sangha miteinander gelebt – wir hatten meditiert, waren Freunde geworden, hatten Fehler und Versäumnisse eingestanden und uns einander geöffnet. Am Abend meiner Ordination ging ich unter einem sternübersäten Himmel, um den Mann zu treffen, der mich ordinieren würde. Nach der Zeremonie – ich erinnere mich, dass ich nervös gewesen war und die Worte missverstanden hatte – blieb ich alleine zurück, um die Erfahrung ganz aufzunehmen. Plötzlich schien ich die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es war, als hätte ich bisher vom falschen Ende durch ein Fernrohr geschaut: Das Leben war eingezwängt und schwierig erschienen, und jetzt war plötzlich alles vollkommen. Ich schien das Leben – das ganze Leben – in der weitest möglichen Perspektive zu sehen.

Das sollte uns nicht überraschen. Unser Glaube an uns selbst als ein festes, wirklich existierendes Ding in einer Welt fester, wirklich existierender Dinge ist falsch – wir nehmen die Erfahrung wörtlich. Es ist also unvermeidlich, dass sich für manche Menschen manchmal ein Spalt öffnet und zeigt, wie die Dinge wirklich sind. *Dharma-niyama*-Prozesse (Krass, wie technisch das klingt!) sind Teil der Struktur des Lebens. Der Lärm des Selbst hat uns nur betäubt.

Schimmer, die auf Abwege führen

Ein Schimmer vom Ziel kann hilfreich sein oder auch nicht. Er kann uns inspirieren und helfen, uns zur Reise zu verpflichten, er kann aber auch zu etwas werden, nach dem wir nun verlangen. Man kann ihn sogar dazu benutzen, den eigenen Egoismus zu stärken. Der Egoismus ist so durchdringend, dass er sich sogar Erfahrungen von jenseits des Egos einverleiben kann.

Einmal hatte ich eine ekstatische Erfahrung, als ich das schon erwähnte Gemälde von Tizian ansah. Ich war schon einige Male dort gewesen um es zu betrachten, und an jenem Tag betrat ich den Raum durch eine andere Tür. Als ich mich umwandte und es anschaute, schien das Bild mich aus der Umlaufbahn des „Ich-Seins“ – meinen gewohnten Gedanken und inneren Erzählungen – heraus zu stoßen, und eine Zeitlang fühlte ich mich ganz anders. Meine Betrachtung von Tizians Bild überzeugte mich, dass es etwas *Reales* in all diesem Kunst-Getue gab, etwas jenseits von Elitedenken und Prestige. Sie überzeugte mich, der ich Kontakt zum Dharma gefunden hatte, dass Leben einen transzendenten Sinn hat.

Doch meine Erfahrung machte mich nicht zu einem Mystiker. Ich *lebte* nun nicht auf der Grundlage dieser Erfahrung – sie öffnete und schloss sich wieder. Ich bin durchaus froh, dass ich sie hatte, aber es ist nicht so, dass mir so etwas jedes Mal geschieht, wenn ich ein Bild anschau. Sie überzeugte mich nur davon, dass etwas Wertvolles geschehen kann, wenn ich nur offen genug bin. Würde ich aber diese Erfahrung *wieder* haben wollen oder glauben, sie gebe mir nun eine privilegierte Stellung in der Kunstwelt oder im spirituellen Leben, dann wäre sie zu etwas *nicht* Hilfreichem geworden. Dann würde ich eine ego-freie Erfahrung benutzen, um den Egoismus zu verstärken. Das kann im Dharmaleben bedauerlicherweise passieren – ein Schimmer spiritueller

Wiedergeburt kann uns glauben machen, wir seien ein besonders spiritueller Mensch, und das ist das Gegenteil von Dharmaleben.

Wir müssen den Pfad kultivieren und zur selben Zeit für Andeutungen und Ahnungen offen sein – sogar für ganz zarte, fast nicht zu vernehmende Schimmer dessen, wie die Dinge sind. Das Vermögen, „Schimmer der Realität“ zu erfahren, ist vielleicht teilweise vom Temperament bestimmt. Wenn du sie hast, gut. Wenn du sie nicht hast, gut. Definitionsgemäß kannst du dich nicht dazu bringen sie zu haben, und wenn du sie hast, darfst du nicht an ihnen festhalten. So oder so musst du dein Leben transformieren – Stunde um Stunde, Augenblick um Augenblick.

Spielarten spiritueller Wiedergeburt

Vielleicht erhalten wir einen flüchtigen Eindruck der Realität, wenn wir eine Buddhafigur betrachten. Wir besuchen vielleicht ein buddhistisches Zentrum und fühlen uns mit etwas Außergewöhnlichem verbunden. Wir können auch etwas beim Zerschneiden einer Liebesbeziehung oder beim Tod eines Elternteils spüren – ein Trauma, das uns kurzzeitig aufweckt. Ahnungen der Realität sind mehr oder weniger mächtig und mehr oder weniger verstörend. Man kann sie auf verschiedene Weisen erfahren.

Erfahrungen „gesteigerter Bedeutsamkeit“

Wir erleben dies, wenn etwas *mehr* die Erfahrung zu beseelen scheint – sei es das Betrachten von Tizians Bild, eines Baumes, oder die Empfindung des Ein- und Ausatmens beim Meditieren. In Momenten „gesteigerter Bedeutsamkeit“ scheint etwas „von jenseits“ des Bildes, des Baums oder des Atems durch Bild, Baum oder Atem spürbar. Der Baum ist weiterhin ein Baum – er erscheint nun nicht in einer Kugel von Licht – und doch scheint er zugleich *mehr* als nur ein Baum zu sein. Wie das *Herzsūtra*, ein Weisheitstext es ausdrückt: „Form ist bloß Leerheit, Leerheit bloß Form.“³⁹ Die Form ist weiterhin da und sogar sehr viel lebhafter, und doch ist sie von einem Geheimnis, von etwas ganz Offenem durchdrungen.

Erfahrungen von Schönheit

Wenn wir Schönes erfahren, erleben wir die Vereinigung von Lust und Sinn. Van Goghs *Stiefel* zu betrachten, kann gleichermaßen höchst lustvoll und zutiefst bedeutungsvoll sein. Die Zeit scheint anzuhalten und, indem wir aus unserem nicht endenden Wünschen heraustreten, fühlen wir uns endlich befriedigt, wenigstens eine Zeitlang. Wir alle haben Erfahrungen, die auf reiche Weise bedeutungsvoll sind und die wir nicht zu erklären vermögen – der erste Anblick des Meeres, eine bestimmte Musik ... Worte wie „Schönheit“ deuten an, dass wir ans Ende der Sprache gekommen sind. Wir können nur „Das ist schön“ sagen. Wenn jemand uns fragt, was wir mit „schön“ meinen, können wir nicht antworten. „Schönheit“ sagt uns, dass Worte nicht von gleicher Ausdehnung wie Erleben sind. Leben geht über alles, was wir sagen können, hinaus.

Erfahrungen von Bedeutung

Wenn wir Begriffe wie „Bedeutung“ benutzen, ist das Problem, dass wir damit die Bedeutung selbst für letztlich begrifflich halten können, für etwas, das mit einer Art philosophischer oder metaphysischer Theorie zu tun hat. „Bedeutung“ lässt sich – wie die großen Philosophen gezeigt haben – in Gedanken ausdrücken, sie wird aber oft als eine Art von Atmosphäre, zumal eine gemeinsam geteilte Atmosphäre empfunden. Manchmal erlebe ich das, wenn ich unterrichte. Gelegentlich scheint etwas *mehr* durch mich zu gehen, etwas vom Dharma. Wenn das geschieht, habe ich das Gefühl, es sei mir gelungen, einer größeren Wahrheit den Weg nicht zu verstellen. Das ist nicht so, als sei ich so etwas wie die Puppe eines Bauchredners geworden – vielmehr fühle

ich mich viel umfassender, doch etwas Tieferes ist hervorgetreten, und das hat eine spürbare Wirkung auf die Atmosphäre.

Erfahrungen selbstloser Liebe

An einem schönen Sommerabend des Jahres 1933 hatte der Dichter W. H. Auden einmal eine Erfahrung überwältigender Liebe. Er saß mit einigen Lehrern zusammen, die er nicht besonders gut kannte – und es gab weder sexuelles Interesse, noch hatte er Alkohol getrunken oder Drogen eingenommen. Er schreibt,

Ganz plötzlich und unerwartet ... fühlte ich mich von einer Macht überkommen, die, obwohl ich ihr zustimmte, unwiderstehlich und ganz bestimmt nicht meine war.

Wie er weiter sagt, verstand er plötzlich, was es bedeutet, „seinen Nächsten wie sie selbst zu lieben“⁴⁰ Es verstand es, weil er es erlebt hatte. Vielleicht fühlen wir es nicht so überwältigend wie Auden, doch viele Menschen haben selbstloses Lieben erfahren.

Spirituelle Wiedergeburt als Praxis

Definitionsgemäß ist spirituelle Wiedergeburt undefinierbar: Wir müssen uns davor hüten, sie festlegen zu wollen. Sie ist keine *Sache*, über die wir reden oder die wir mit einigen Stichpunkten beschreiben können. Wir *können* uns aber über das Verhältnis zwischen *karma*- und *Dharma-niyama*-Prozessen klar sein.

Realität oder einfacher gesagt: Leben geschieht in Form von Mustern. Es hat gewisse Regelmäßigkeiten. Wenn wir positiv im Einklang mit *karma-niyama*-Prozessen handeln, schaffen wir eine andere Art von Geist. Diesen neuen Geist zu schaffen ist die große Aufgabe des Dharmalebens. Ich habe das betont, weil wir ohne ein gewisses Maß von Vertrauen in das Karmagesetz nahezu zwangsläufig annehmen werden, dass man Zufriedenheit im Web kaufen kann, dass Glück nur dann möglich ist, wenn wir unsere Kindheitstraumata überwinden, oder dass wir uns nur mithilfe spezieller Techniken und Experten selbst verwirklichen können. Was wir tatsächlich brauchen, ist Vertrauen in *karma-niyama*-Prozesse. Wir können dieses Vertrauen *jetzt* fördern, indem wir auf Retreat gehen und beobachten, wie unser Geist sich ändert, oder indem wir Hilfe leisten, wenn wir uns verdrücken wollen, und dann bemerken, wie es uns dabei geht.

Dharma-niyama-Prozesse – die Strömung des Lebens, die uns über unser verblendetes Anhaften am Selbst trägt – ziehen stets an uns. Das Problem ist, dass gleichzeitig so viele andere Dinge an uns zerren. Wir selbst haben eingefleischte Gewohnheiten der Begierde, des Hasses und der Verblendung und dieselben Kräfte sind in unserer Welt manifest geworden. Ohne diesen neuen, geschmeidigeren und kultivierten Geist (mithilfe von *karma-niyama*-Prozessen) zu schaffen, werden wir den Zug der *Dharma-niyama*-Prozesse wahrscheinlich gar nicht spüren: Die Mauern des Egoismus werden zu stark sein.

Die Reise soll uns darum mehr und mehr in Einklang mit dem Zug der Realität bringen. Um eine gärtnerische Analogie zu verwenden: Wir können Pflanzen nicht zwingen zu wachsen – wir können bestenfalls die Erde lockern, die Saat setzen und den Boden bewässern. Auf dieser Grundlage kann dann etwas hervortreten, das ganz anders aussieht als Erde, Samenkorn und Wasser: das Wunder einer Blume.

Und doch brauchen wir ein gewisses Gespür von *Blumigkeit*, um die Erde zu lockern und die Saat zu setzen. Warum sollten wir uns sonst überhaupt bemühen? Natürlich ist es leicht, wenn wir über „Blumen“ reden – vielleicht inspiriert uns das Bild auf der Verpackung oder der Rittersporn in Nachbarns Garten – was aber, wenn es um etwas ganz jenseits unseres alltäglichen Selbst-Sinns geht?

Ohne eine gewisse Ahnung von spiritueller Wiedergeburt werden wir wieder in den Laisser-faire-Nihilismus zurücktreiben, der uns umgibt. Materialistische Überzeugungen werden unseren Horizont verengen oder wir machen den Buddhismus zu einer anderen Art von liberalem Humanismus – etwas, das vielleicht gut für mein Wohl ist, aber in die Seichtigkeit des „Ich-Seins“ eingebettet bleibt.

Wir brauchen ein gewisses Gefühl für das Ziel der Reise, um uns auf den Weg zu machen. Schöne Ideen bringen uns nicht sehr weit. Wenn wir erkennen, dass die Reise sein länger wird, als wir erwartet hatten, wenn wir entdecken, dass der Pfad uns in dorniges Terrain führt, brauchen wir ein Gefühl für spirituelle Wiedergeburt, das uns weitergehen hilft. Anders gesagt: Wir brauchen *Imagination*. Wir „kultivieren“ spirituelle Wiedergeburt in erster Linie durch Entdecken, Anreichern und „Anhebung“ unserer Imagination.

Imagination

Das Wort *Imagination* ist problematisch.⁴¹ Es ist zu trivial geworden und hat zu viel mit der Unterhaltungsbranche zu tun. Man sagt: „Das ist bloß Einbildung (*imagination*)“ in dem abfälligen Sinn, dass das nicht zählt. „Einbildung“ wird oft in der Bedeutung einer leicht erregbaren Geistesverfassung benutzt, in der man alles Augenmaß verliert – beispielsweise paranoide Gedanken wie „niemand mag mich“. Wir müssen darum einige Vorarbeit leisten, um zu verstehen, was Imagination ist und warum sie wichtig ist.

Weder nur Kunst ...

Imagination hat nicht weniger mit Wissenschaft, Mathematik, Freundschaft und Meditation zu tun als mit den Künsten. Man spricht nur besonders häufig in künstlerischen Zusammenhängen über Imagination, doch die Künste sind nicht zwangsläufig imaginativ. Die besten Skulpturen, Romane, Filme, Musikwerke und so weiter sind wunderbare Beispiele menschlicher – manchmal sehr tiefer – Imagination, doch vieles, was unter dem Namen „Kunst“ firmiert, ist keine Kunst in diesem Sinn.

... noch bloß „fancy“ ...

Imagination hat auch wenig mit „einfallsreich sein“ zu tun. Manche neigen zu der Annahme, Werke der Imagination würden imaginativ oder einfallsreich *aussehen*: ein imaginatives Gebäude muss runde Fenster und einen Glockenturm haben; auf einem imaginativen Bild wird es ein geflügeltes Schwein geben. Der Dichter S. T. Coleridge nannte dies „fancy“⁴² (Phantasie in der Bedeutung von Einfall, Grille, Laune, Marotte). Diese Art von Einfallsreichtum ist das Umordnen der üblichen Erfahrungsinhalte in neue, willkürliche Verbindungen, ohne ihren Grundcharakter zu ändern. Das ist so ähnlich wie ein Gedicht über ein Zebra zu schreiben, das ein Deodorant benutzt – auf den ersten Blick mag das ungewöhnlich erscheinen, ist aber bloß eine grillenhafte Idee. Es vertieft nicht unseren Sinn dafür, was Leben ist (oder auch was Zebras sind). Durch „fancy“ wird nichts wirklich *Neues* entdeckt. Sie kann brilliant und sogar virtuos sein, verkörpert aber keine tiefere Wahrnehmung oder imaginative Wahrheit.

... noch „fantasy“ ...

Fantasy – wie ich sie hier verstehe – hat grundlegend mit Wunscherfüllung zu tun – ein besonders deutliches Beispiel ist Pornographie. Man täuscht (sich) vor, ein anderes Leben zu leben: der Traum vom großen Los oder der Hochzeit mit einem Star oder selbst einer zu werden. Diese Fantasy bildet sich dasselbe alte Ich ein, diesmal aber mit einem größeren Stück von der (weltlichen) Torte – im Penthouse, mit athletischem Sex oder der absolut idealen Oberweite. Unsere mediengesättigte Umwelt verführt uns von den wirklich wichtigen Lebensthemen zu billigen Scheinlösungen.

Natürlich können wir auch in spiritueller Fantasy schwelgen. Ohne eine Gemeinschaft von Mitreisenden, ohne echte Freundschaft und Herausforderung, kann das Dharmaleben selbst zu einer Art von Fantasy werden, einer Scheinspiritualität, die uns gute Gefühle über uns gibt, aber keine verwandelnde Wirkung hat. Wir können alle möglichen hochgestochenen Ideen haben, ohne uns selbst zu ändern oder zu helfen, die Welt zu ändern.

... noch unbedingt Bilder (images)

Bei Imagination geht es nicht unbedingt darum, dass man „etwas sieht“. Wir können annehmen, dass Menschen, die eine „lebhaftere Imagination“ haben, Dinge vor ihrem geistigen Auge sehen, aber Imagination kann durch alle Sinne spielen – beispielsweise unseren kinästhetischen Sinn oder unseren Raumsinn. Wir können beispielsweise die „Anwesenheit“ des Buddha imaginieren, ohne ihn in unserer Imagination zu „sehen“.

Elemente der Imagination

Auch wenn das Wort „Imagination“ einen trivialen Beigeschmack bekommen hat, ist es doch das beste Wort für uns. Coleridge verstand Imagination als ein „Vermögen“, ein Wahrnehmungsvermögen wie Sehen. Glücklicherweise haben die meisten von uns Augen, doch das heißt nicht, dass wir sie auch gut nutzen. Wahrscheinlich sehen wir nicht mit jener Gründlichkeit und Wertschätzung, mit der van Gogh die Stiefel sah. Wir alle verfügen über Imaginationsvermögen, doch vielleicht sind wir uns dessen nicht bewusst, und sie wirkt vielleicht nicht stark in unserem Leben.

Allzu oft bleiben wir darin stecken, die Dinge wörtlich zu nehmen. Wir müssen unsere Imagination anerkennen, bilden und verfeinern, so dass sie zunehmend zentral in unserer Art in der Welt zu sein wird. Durch Kultivierung der Imagination – weder durch *fancy* noch durch *fantasy* – gehen wir über Buchstabenhörigkeit und damit auch über uns selbst hinaus.

Wir können herausfinden, ob Imagination in unser Leben Eingang gefunden hat, indem wir uns fragen, ob wir ein wenig über uns selbst hinaus getragen wurden. Mit der Imagination tritt etwas *Nicht-Willentliches* ein, etwas, das nicht wir dahin *gestellt* haben. Dieses „Über-sich-selbst-Hinausgehen“ – über unsere bisherigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, darüber hinaus, wer wir zu sein glauben und wozu wir meinen fähig zu sein – ist das Grundmerkmal von Imagination. Es kann zeitweilig oder ständig, fein oder massiv auftreten. In seiner tiefsten Form kann es sich so anfühlen, als komme es ganz von außerhalb unserer selbst. Wie wir sie auch erleben mögen, Imagination führt immer über unsere derzeitige Sicht hinaus in ein tieferes, integraleres Spüren dessen, wie die Dinge sind.

Einmal brachte ich ein Gedicht, das ich geschrieben hatte, zu Mimi Khalvati, meiner Mentorin. Ich war ziemlich erfreut über es und dachte, auch sie würde es sein. Sie schaute es eine Zeitlang an und sagte dann, es müsse länger sein. „Ich habe aber alles gesagt, was ich sagen wollte“,

erwiderte ich. „Mehr *ist* da nicht!“ Ein paar Tage danach begann ich erneut daran zu arbeiten. Ich erinnere mich, wie ich die Worte tippte „Die Sonne ging auf“ (keine vielversprechenden Worte). Und als ich weiter tippte, trat etwas Neues in das Gedicht ein – etwas, woran ich nie gedacht hatte, so als würde das Gedicht sich selbst schreiben und die Muse habe es übernommen.

Imagination ist die Synthese von Verstand, Emotion und Sinnen. Wie oft denken wir das eine und tun etwas anders – unsere Gedanken und Gefühle ziehen in verschiedene Richtungen; unsere Gedanken sind unseren Gefühlen entfremdet, oder Emotionen brechen aus uns heraus und machen uns blind für Vernunft. Imagination ist ein integriertes Vermögen, in dem Denken Fühlen und Fühlen Denken ist. Echtes imaginatives Erleben hat all die Strenge intellektuellen Denkens – es ist tatsächlich oft intelligenter, als wir es sind! Es ist nicht schlapp, rührselig oder verschwommen. Und echte Imagination ist verkörpert. Sie erwächst aus unserem Erleben in der Welt zu sein.

Imagination hat gewisse Schlüsselmerkmale, die sie vom Alltagsbewusstsein unterscheiden.

Lebendigkeit

In einem wirklich imaginativen Geschehen tritt etwas *Nicht-Willentliches* in unser Erleben ein, etwas Unheimliches. Das geht mit einem Gefühl der Lebendigkeit einher: Was wir auch erfahren, wird als *lebendig* erfahren – ob es ein Musikstück, ein Buch, eine Skulptur, eine Idee oder ein Baum ist. Es ist, als seien die gewöhnlichen Kategorien von Subjekt und Objekt vorübergehend aufgehoben. Das *Objekt* ist (die Skulptur, der Baum), scheint etwas vom Wesen eines *Subjekts* zu haben – es scheint fast *unser* gewahr zu sein. Diese „Lebendigkeit“ ihrerseits verwandelt *uns* – wir werden durch die Berührung mit ihr lebendiger, wie es in meiner Begegnung mit dem Bild Tizians geschah.

Entdeckung

Imagination zeichnet sich durch ein Gefühl des Entdeckens einer tieferen Wahrheit aus: etwas denken, das wir zuvor nicht hatten denken können; eine tiefere Bedeutung aufdecken; auf eine geeinte, eher ganze Weise wahrnehmen. Dieses Gefühl des Entdeckens motiviert Künstler oft – sie entdecken, was sie über ihre bloß bewussten Absichten hinaus wirklich meinen. In jenem Moment in der Kommunikation decken wir einen tieferen Sinn dessen auf, was wirklich geschieht. Es gibt immer ein Gefühl, dass das durch die Imagination Entdeckte wahrer, reichhaltiger und vollständiger ist.

Einheit

Imagination vereint die Erfahrungsinhalte, indem sie in ihnen etwas entdeckt: einen tieferliegenden Sinn und eine Bedeutsamkeit, wie sie dem gewöhnlichen Bewusstsein nicht zugänglich sind. (Wir werden ein Beispiel hierfür sehen, wenn wir später Ted Hughes Gedicht „Der Sinnfuchs“ betrachten.) Die Imagination vereint Gegensätze: Etwas kann zu ein und derselben Zeit vielerlei und sogar scheinbar Widersprüchliches bedeuten. Zugleich eint die Imagination den Menschen. Wenn wir mit Imagination verbunden sind, fühlen wir uns, als würden all unsere Vermögen – kognitiv, emotional, willensmäßig und physisch – in einem einzigen Akt des Gewahrseins zusammenkommen.

Verspieltheit

Imagination tritt oft außer der Reihe ein und wenn wir sie am wenigsten erwarten. Weil sie nicht willentlich eintritt und über mich-wie-ich-mich-selbst-kenne hinausgeht, kommt sie oft ganz überraschend. Sie kann eine Leichtigkeit mühelosen Spiels bringen – eine offenbar ganz

anstrengungslose Spontaneität, Neugierde und Verwunderung. Sie nimmt sich selbst nicht übermäßig ernst und berührt mit leichter Hand.

Aufsteigen

Imagination vermag weiter und weiter über Selbst-Anhaften hinaus aufzusteigen. In diesem Aufsteigen gibt es das wachsende Gefühl von Lebendigkeit, Entdeckung, Verspieltheit und Einheit gepaart mit stets tieferem Genießen und sich zunehmend intensivierender Sinnerfahrung – eine machtvolle und verwandelnde Befriedigung, die gleichermaßen ästhetisch und kognitiv ist. Sie ist das Vermögen, das menschliche Genialität ermöglicht – Michelangelos *Pieta*, Beethovens Sinfonien, Einsteins Allgemeine Relativitätstheorie. Auf der höchsten Stufe ist Imagination die visionäre Welt direkten Wahrnehmens – das Vermögen, mit dem Siddhārtha in das Wesen der Dinge schaute und so zum Buddha wurde.

Praxis: Imagination

Suche in dieser Woche Gelegenheiten, deine Imagination zu entdecken und zu bereichern, indem du deine Begegnungen mit Kunst vertiefst – nicht um so zu tun, als seist du künstlerisch oder weil Kunst gut für dich sei, sondern um im Leben zu gedeihen. Wenn mir jemand erzählt, sie oder er „stehe nicht auf“ Kunst, dann ist das, als sagten sie, sie hielten nichts von der Sonne. Es geht nicht darum „auf Kunst zu stehen“, sondern dein Leben zu vertiefen, und die Künste boten immer schon Möglichkeiten, das zu tun.

Nimm dir Zeit für jene Aspekte des Lebens, die einen Hauch von Imagination in sich haben. Wenn du gerne Romane liest, dann *lies wirklich einen*. Schalte den verdammten Computer aus und gönne dir einen ganzen Leseabend. Denke daran, einen Roman zu lesen, der dich fordert – Tolstois *Krieg und Frieden*, George Eliots *Middlemarch*, Goethes *Wahlverwandtschaften*. Geh in eine Galerie, besorge ein Ticket für Tschechows *Kirschgarten*, sieh Tarkowskis *Stalker*. Lies die Gedichte in diesem Buch oder besorge dir eine gute Anthologie und lies die. Wenn du einen gewissen Geschmack dafür entwickelt hast, was Dichtung leisten kann, dann probiere ihn zu vertiefen und lies Dante oder Shakespeare, Goethe, Rilke oder Celan ...

Als ich jung war, mochte ich Malcolm McLaren, den früheren Manager der *Sex Pistols*. Besonders mochte ich *Duck Rock* und ein Album namens *Fans* – eine Verschmelzung von Oper und Rhythm'n'Blues. Das war mein Tor zur klassischen Musik und Oper. Von McLaren inspiriert, zog ich los und sah Puccinis *Madame Butterfly*. Dann ging ich weiter zu Mozarts Opern und irgendwann zu Wagner. Ich begann mit etwas, das mich ergriff, etwas das ich mochte (nicht mit etwas, von dem ich dachte, ich sollte es mögen), und dann ging ich tiefer.

Wie du es auch tust, schau, ob du in dieser Woche deine Imagination üben kannst, indem du deine Begegnung mit den Künsten vertiefst.

Achtsames Gehen und Atemraum



Mach dich frei von der Idee zu „üben“. Die Reise ist doch kein nie endender Pilates-Kurs für den Geist! Fahre mit achtsamem Gehen und Atemraum fort und auch mit deiner täglichen Meditation, aber nicht um irgendwohin zu gelangen. Es stimmt einfach nicht, dass du für ein besseres Leben irgendwann in der Zukunft „praktizierst“.

Finde beim achtsamen Gehen heraus, ob du es als eine *Zeit des Genusses lebendig zu sein* empfinden kannst. Was auch geschieht, du bist lebendig; kannst du das schätzen und genießen? Schaffe den Atemraum also schlicht um innezuhalten und das Leben intimer und direkter zu spüren.

So gönnst du dir eine Woche des Nicht-Übens, eine Woche von Nutzlosigkeit. Gib deinem Tagebuch frei und dir selbst mehr nicht verplante Zeit. Schalte den Computer ab und lies ein Buch. Genieße eine Woche ohne Fernsehen, YouTube, Twitter, PlayStation ... Tu nichts. Hänge herum. Schau aus dem Fenster. Schau, wie du die Dinge genießen kannst. Eine Woche, in der du einfach bloß *lebst*. Du musst dich dafür nicht rechtfertigen und nichts erreichen. Schaffe Raum im Leben, damit die Imagination durchkommen kann.



Meditation – das fünfte Training: „wie Dinge sind“

In den Meditationen dieser Woche möchte ich noch einmal durchgehen, was wir bisher gelernt haben, und die Erfahrung aus der Perspektive der Einsicht erforschen. Die folgende Meditation kann gut auch länger geübt werden – versuche, etwa vierzig Minuten täglich zu üben; wenn das nicht möglich ist, übe die Meditation dann, wenn du etwas länger sitzen kannst.

Integration – prapañca

Scanne zunächst durch deinen Körper und finde heraus, ob du deine direkten körperlichen Empfindungen lebendiger spüren kannst. Fühle dich dann in dein Atmen ein. Wenn du es nützlich findest, verwende den ersten Abschnitt der Vergegenwärtigung des Atmens (siehe Anhang 4), um dein Gewahrsein zu festigen.

Sammele weiter deine Aufmerksamkeit um den Atem. Wenn du in *prapañca* (Grübeln, Phantasien, Planen) abwanderst, schau, ob du dich von deinen Gedanken lösen kannst, indem du sie einfach *als Gedanken* erkennst, aber nicht als Beschreibungen der Wirklichkeit.

Achte darauf, wie leicht du dir selbst Geschichten erzählst, wie ernst du sie nimmst und wie schnell du in sie verwickelt wirst. Wenn du eine Auseinandersetzung durchspielst, wirst du vielleicht ärgerlich auf jemanden, obwohl dieser Jemand nur eine Stimme in deinem Kopf ist. Beachte auch, wie du dich in Rechtfertigungen verlierst und schau, ob du bemerken kannst, wie Gedanken (*prapañca*) emotionale Antworten und körperliche Spannung erzeugen.

Wir verlieren uns oft in einer gedachten Welt sekundärer Konstrukte (*prapañca-saṃjñā-saṃkhyā*), die unser Erleben verzerren und begrenzen. Unser Geist ist manchmal so ähnlich wie ein Gebrauchtwarenhändler, der uns ein verdächtiges Auto verkauft: Wir nehmen sein Jägerlatein ernst. Wir verkaufen uns selbst Geschichten und dann leben wir sie.

Versuche also, Gedanken *als Gedanken* zu erkennen. Danach erkunde, was unterhalb der Geschichten liegt, die du dir erzählst: die mit ihnen verbundenen Gefühlsempfindungen (*vedanā*). *Prapañca* ist häufig ein Anzeichen von Unbehagen. Schau also, ob du näher und näher an *vedanā* herankommst – wie fühlt sich das an? Wo fühlst du das? Kommt und geht es? Auch wenn diese Gefühle unbehaglich sind (und oft sind sie es), sind sie doch näher an der Wirklichkeit – sie sind keine Konstrukte. Wenn du damit arbeiten kannst, bei ihnen zu verweilen, mit ihnen zu atmen, dann wirst du entdecken, dass sie brauchbar sind und sich ändern können.

Positive Emotion – Wertschätzung

Du kannst deine Gedanken nicht einfach *abschaffen*. Sobald du frustriert über das Denken bist, schaffst du neues Denken. Darum ist es wesentlich, *prapañca* mit einer gütigen, neugierigen Aufmerksamkeit zu beachten. Ohne Güte wirst du dich entweder in der Geschichte verlieren ... oder in der Geschichte, über die Geschichte verärgert/urteilend/ungeduldig zu sein. Du musst dich aber nur so auf deinen Gedanken beziehen, als würdest du mit einem Freund sprechen. Du kannst über deinen Freund frustriert sein, aber dennoch versuchen geduldig, empfindsam und gütig zu sein.

Verwende dann einige Zeit darauf, emotionale Kraft zu kultivieren, indem du jemanden vergegenwärtigst, zu dem du aufblickst, und darüber nachsinnst, wofür du dankbar bist. Du kannst auch einen Abschnitt aus der *Mettā Bhāvanā* üben (siehe Anhang 4). Insgesamt geht es um einen tauglichen Geist: entspannt, verkörpert, emotional reich und feinsinnig.

Spirituelleller Tod/Wiedergeburt

Wenn du dein Körpergewahrsein intensivierst, dich deinem Erleben (*vedanā*) auf freundliche Weise zuwendest und Herzensgüte (*mettā*) kultivierst, kannst du nun erforschen, wie du eine Einsichtsperspektive in deine Erfahrung hineinbringen kannst:

- Bleibe im direkten Erleben deines Körpers verwurzelt.
- Wende die Aufmerksamkeit nun den Geräuschen zu.
- Bemerke, wie du sofort herausfinden willst, was die *Quelle* eines bestimmten Geräuschs ist, zum Beispiel: „Ah, der Gasboiler springt an“ oder „ein Wagen fährt vorbei.“
- Bemerke, wie du das Geräusch als „da draußen“ lokalisieren willst – trotz der Tatsache, dass du nicht wirklich ein „da draußen“ (und auch kein „hier drinnen“) erlebst.
- Beachte, dass du nicht einmal Geräusche hörst. „Geräusch“ ist eine Abstraktion. Du hörst immer nur einzigartige, besondere Geräusche, und ihnen ist nicht das Etikett „Geräusch“ angeheftet.
- Finde heraus, ob du Geräusche hören kannst, ohne zu versuchen herauszufinden, was sie sind oder woher sie kommen. Lausche einfach auf das, was *tatsächlich* da ist.

Spirituelle Empfänglichkeit

Wenn du etwa zehn Minuten lang auf Geräusche geachtet hast, entspanne dich und lass los. Sitze ganz still. Schau, ob du ein Gefühl dafür gewinnen kannst, dass Bewusstsein natürlicherweise offen und expansiv ist. Es gehört niemandem. Es ist nicht *meins*. Die Idee von „Ich-mich-mein“ lässt das Bewusstsein schrumpfen, klein und hart werden. „Selbst“ ist eine Schachtel, die zu klein für uns ist. Je mehr wir „mich“ und „mein“ loslassen, desto mehr kann das Bewusstsein sich entfalten.

Falls du sehr abgelenkt wirst, kehre wieder zur Entfaltung von Integration zurück – verankere dein Gewährsein im Körper und im Atmen. Wenn du in eine schlechte Stimmung gerätst, kultiviere erneut positive Emotionen. Wenn du dann wieder auf gefestigte Weise gewahr und zufrieden bist, sitze einfach da und tu nichts.

Widmung

Bevor du die Übung abschließt, widme alles Gute, das aus der Meditation entstanden ist, dem Wohl aller Wesen. Du kannst dazu die „Abgabe der Verdienste“ rezitieren (siehe Anhang 3) oder auch spontan deine Freunde vergegenwärtigen und ihnen wohl wünschen. Du könntest während der Woche auch einige Verse schreiben, die deine Gefühle von Wohlwollen ausdrücken. Wie du es auch tust, schau, ob du die Übung mit einem imaginativen Gefühl beenden kannst, alles Gute abzugehen, das aus der Übung erwachsen ist.

* * * * *

Eros und Schönheit

Der Buddha entdeckte einen Pfad, eine Reise von mir-wie-ich-zu-sein-glaube zum Sinn des Menschseins. Diese Reise ist *natürlich*; sie betrifft unseren angeborenen Drang uns auszudrücken, uns selbst voll zu zeigen. Ein ganz erwachsener Mensch ist im selben Sinn ein

Buddha, wie eine voll herangewachsene Eichel eine Eiche ist. Den Dharma ühend machen wir uns unsere Natur ganz bewusst. Wie ein Grashalm, eine Orange oder ein Spaniel sich verwirklichen, sich ausdrücken und sich ganz zu zeigen wünschen – so auch wir.

Ich verwende diese Sprache des Wünschens metaphorisch, um unsere Kontinuität mit der Natur zu betonen. Ein Grashalm „wünscht“ seine Grasheit ebenso auszudrücken wie wir unsere Menschlichkeit. Es gibt ein wunderschönes Gedicht des walisischen Dichters Dylan Thomas, das so beginnt:

*The force that through the green fuse drives the flower
Drives my green age.*⁴³

[Die Kraft, die durch die grüne Zündschnur eine Blume treibt, / Treibt mein grünes Alter.]

Durch die Natur läuft eine Kraft, eine Art Macht, die Blumen treibt und auch uns.

Leben ist Energie; das Universum ist Energie, die sich stets auf verschiedenen Ebenen manifestiert. Doch das Wort „Energie“ ist zu unpersönlich. Wenn wir uns etwas als „unpersönlich“ denken, dann können wir gar nicht anders als es uns auch als „subpersonal“ vorzustellen. Es ist besser, sich diese „Macht“ als Verlangen zu denken. Die natürliche Welt ist ein Muster aus Verlangen: vom „Verlangen“ eines Grashalms zu wachsen, zu Hunger und Durst, dem Instinkt und dem Drang sich fortzupflanzen, bis hin zu unserem Verlangen, fortzuschreiten in Richtung Erleuchtung.

Kürzlich hielt ich mich in der Nähe eines Bauernhofs auf, wo die Kälber gerade von ihren Müttern getrennt worden waren; die ganze Nacht lang heulten die Mütter in die regnerische Finsternis hinein. Ich erinnere mich auch an eine Einzelklausur in Wales und das Leid auf den Schafweiden – die Lämmer verliefen sich dauernd, die Mütter riefen nach ihnen, das fürchterliche Puffen und Stoßen, um an die Milch heranzukommen. Leben ist Verlangen. Natur ist Verlangen. Aus Verlangen fliegen Schwalben Tausende von Meilen; Aale und Lachse kehren aufgrund von Verlangen an ihre Geburtsorte zurück; dich umkreisend, bellend, hochspringend und winselnd begrüßt dich dein Hund in einer Ekstase von Verlangen.

Verlangen durchzieht unser Leben, es treibt unsere „grüne Jugend“ durch Hunger und Durst, durch Instinkte (etwa Angriff-oder-Flucht-Reaktion), und durch den Wunsch nach Wärme und Geborgenheit, Nachwuchs und Elternschaft. Diese organische Ebene des Verlangens (die wir als die drei niedrigeren *Niyamas* betrachtet haben: *utu-*, *bija-* und *mano-niyama*) vermischt sich mit einem Drang nach „Ich-Identität“. Es ist natürlich und in gewissem Sinn nicht zu tadeln, dass wir nach Dingen verlangen, die unser Identitäts-Gefühl fest und sicher machen, und dass wir Dinge hassen, die unsere Identität untergraben oder bedrohen.

Verlangen kann indes auch tauglich sein. Wenn wir geben, meditieren, Freundschaft schließen, anderen helfen und die Wahrheit sagen, findet unser angeborenes Verlangen eine angemessenere, intelligentere Ausdrucksweise. Solange wir es in Form von Ich-Identität ausdrücken, lässt unser unstillbares Verlangen uns stets unbefriedigt. Das Selbst ist zu klein – wir sind mit einer Macht von Verlangen geboren, das sich selbst erfüllen will, und diese Erfüllung ist nur in der Erleuchtung zu finden.

Unser Verlangen nach höchster Erfüllung ist ein und dasselbe wie „die Kraft, die durch die grüne Zündschnur eine Blume treibt“. Wenn wir tauglich handeln, beginnen wir, höhere

Ausdrucksweisen für unser Verlangen zu finden – wir lernen andere zu lieben und ihnen rückhaltlos zu begegnen. Wir entdecken eine ästhetische Erfüllung, die zeitweilig unseren Hunger nach Ich-Identität aufhebt. Wir erleben machtvolle Gefühle der Anziehung zu dem, was einen Wert darstellt – selbstlose Menschen, bedeutungsvolle Worte und schöne Bilder. Und wir beginnen, die Sehnsucht nach wahrer Schönheit zu fühlen – nach etwas, das uns über uns selbst hinaus hebt und uns darin vollendet.

Dieses in uns strömende Verlangen, das uns erschafft und formt, ist Eros. Eros hat seine Wurzeln in erotischem Verlangen. Wir müssen bereit sein, unser erotisches Verlangen zu spüren. Wenn wir es auf der niedrigeren Stufe lächerlich machen, dann werden wir es auf einer höheren Ebene ebenfalls tun. Das ist eine der Gefahren der Religion – wir schneiden uns aus hochgeistigen „religiösen“ Gründen von unseren natürlichen Kräften ab. Auch Achtsamkeit und Buddhismus können auf eine Weise unterrichtet werden, dass sie unsere Kräfte abtöten – besonders wenn die Lehrenden Technik und Analyse überbetonen. Das Dharmaleben ist ein Erwecken unserer erotischen Energien und ihre Erhebung zu immer höheren Stufen des Ausdrucks und der Erfüllung.

Eros ist unser instinktives Sehnen nach Schönheit. Schönheit ist ein wesentliches Motiv im menschlichen Leben – sie ist das, was wir beim Einkaufen suchen, sie ist die Frau oder der Mann, nach denen wir uns auf der Straße umsehen. Wir sehnen uns danach, eins mit der Schönheit zu sein. Die Reise aufzunehmen heißt erotisch zum Schönen aufzuwachen, wie es sich auf zunehmend verfeinerte Weisen manifestiert: körperliche Schönheit, Genießen der Natur, Ästhetik, die Schönheit selbstlosen Handelns und tiefen Denkens und schließlich die Schönheit von Nirwana. Das Dharmaleben ist kein blutleeres Sehen der „Dinge, wie sie sind“ – wir treten nicht zurück und analysieren – eher ist es wie *Erregung*. Wir erregen unsere Energien und finden zunehmend vollständigere und befriedigendere Wege, sie auszudrücken.

Dabei beginnen wir, indem wir unser Gefühl von Nicht-Erfülltheit würdigen. Direkt im Kern des Lebens gibt es ein nagendes Gefühl der Unzulänglichkeit. Das buddhistische Wort hierfür ist *duḥkha*. *Duḥkha* zu fühlen bedeutet nicht unbedingt, dass wir unglücklich sind, obwohl es so sein mag: Es bedeutet zu fühlen, *dass es mehr mit dem Leben auf sich hat*. Wir empfinden, dass das Leben erfüllender, schöner sein könnte. Wir fühlen *duḥkha* in unseren Eingeweiden, in unserem Blut – es ist eine direkt empfundene körperlich-emotionale Erfahrung; es ist kein bloßer Gedanke. So wunderbar unser Leben auch ist, was wir auch alles besitzen, wohin wir auch gehen können – immer haben wir das Gefühl, dass es nie genug ist.

Wir müssen diese Unzufriedenheit schätzen, und das heißt, unser Gefühlsempfinden des Mangels ganz zulassen. Wir müssen aufhören, davor wegzulaufen. Allzu oft fliehen wir zu Shoppen, Frust-Essen und Sex. Die Konsumkultur verspricht Erfüllung, indem sie systematisch unsere Unzufriedenheit stimuliert. Sex und Liebe verzehren leicht all unsere erotischen Energien, so dass nichts für Dharmaübung und Freundschaft übrig bleibt. Konventionell zu leben heißt gewöhnlich, auf der Basis unserer Ich-Identität zu leben, und das fühlt sich immer unzureichend an.

Duḥkha ist das Fühlen der Unzulänglichkeit. Wenn wir im Erleben von *duḥkha* verweilen können, werden wir an seinem Ende, gewissermaßen auf der anderen Seite wirkliche Erfüllung und wahre Schönheit finden. Unser Spüren der Unzulänglichkeit wirkt als idealer Druck auf uns. Es ist der Buddha, der uns daran erinnert, wer wir wirklich sind und der uns sagt, dass es *mehr* im Leben gibt. Wenn wir bei Gefühlen der Unerfülltheit verweilen, ohne ihnen voreilige Lösungen

überstülpen zu wollen, und wenn wir das rückhaltlos tun können, dann kann etwas *Neues* hervortreten.

Bei Abwesenheit oder Mangel zu verweilen bedeutet zu lernen, die erotische Ladung, die wir *sind*, nicht kurzuschließen. Es bedeutet zum Erleben unseres inneren Mangelgefühls bereit zu sein, statt – mit unserer Ersatzbefriedigungs-Kultur, die nie befriedigt – in irgendeine Scheinlösung auszuweichen. Wir müssen unser erotisches Sehnen fühlen und es mit all dem Können, das wir auf dem Pfad entwickeln, in Richtung höherer und höherer Formen von Ausdruck und Erfüllung drängen.

Spirituelle Empfänglichkeit 7: „Der Sinnfuchs“

*The thought-fox
by Ted Hughes*

*I imagine this midnight moment's forest:
Something else is alive
Beside the clock's loneliness
And this blank page where my fingers move.*

*Through the window I see no star:
Something more near
Though deeper within darkness
Is entering the loneliness:*

*Cold, delicately as the dark snow
A fox's nose touches twig, leaf;
Two eyes serve a movement, that now
And again now, and now, and now*

*Sets neat prints into the snow
Between trees, and warily a lame
Shadow lags by stump and in hollow
Of a body that is bold to come*

*Across clearing, an eye,
A widening deepening greenness,
Brilliantly, concentratedly,
Coming about its own business*

*Till, with a sudden sharp hot stink of fox,
It enters the dark hole of the head.
The window is starless still; the clock ticks,
The page is printed.⁴⁴*

[Einbilde ich mir dieses Mitternachtsmoments Wald: / Etwas andres außer mir lebt / Noch neben der Uhr Einsamkeit / Und dieser leeren Seite, auf der meine Finger sich regen. // Durchs Fenster seh ich keinen Stern: / Etwas Näheres / Doch tiefer in Dunkelheit / Betritt nun die Einsamkeit. // Kalt, zart wie der dunkle Schnee / Berührt eines Fuchses Nase Zweig, Blatt; / Zwei Augen, hörig der Bewegung, die jetzt / Und jetzt wieder und jetzt und jetzt // Saubere Spuren setzt in den Schnee / Zwischen Bäumen, und witternd lahmt / Ein Schatten nach plump ins Hohl / Eines Körpers, der kühn wagt zu kommen // Über Lichtungen, ein Aug, / Sich weitende, tiefende Grünheit, / Glanzvoll, gespannt / Tritt er auf mit eigener Geschäftigkeit, // Bis er mit einem jäh scharf beißenden Fuchsstank / Eintritt in die dunkle Höhle des Kopfs. / Sternlos das Fenster noch; die Uhr tickt, / Die Seite ist gespurt.]

Ted Hughes schrieb „Der Sinnfuchs“ spät in einer Schneenacht in seiner „trostlosen Unterkunft“ in London. Seit mehr als einem Jahr hatte er nichts geschrieben. Das Gedicht geht auf einen Traum zurück, den Hughes während seiner Zeit an der Cambridge University hatte. Einmal hatte er bis zwei Uhr morgens mit dem Gefühl außerordentlichen Widerwillens an einem literaturkritischen Essay gearbeitet. In der Nacht träumte er von einem Fuchsmann, der – wie von einem Ofen verbrannt – in sein Zimmer kam, seine blutige Pfote auf das Blatt Papier setzte, auf das Hughes geschrieben hatte, und sagte: „Hör damit auf – du vernichtest uns.“

„Der Sinnfuchs“ beginnt mit dem nachdrücklichen Ausdruck „Einbilde ich mir“: Dies ist ein Gedicht über die Imagination. Es ist Mitternacht, die traditionelle Geisterstunde. „Etwas anderes außer mir lebt“, das nicht nach der Uhr lebt, sondern ganz außerhalb der Zeit. Dieses „etwas“ ist näher als die Sterne, und es ist keine übernatürliche Gottheit; es ist Teil der Natur – „tiefer in Dunkelheit“. Unzählbar, schweigend, doch auch kontrolliert – es setzt „saubere Spuren ... in den Schnee“ – es ist glanzvoll und gespannt. Der Sinnfuchs ist nicht an den Phantasien des Dichters interessiert; er betritt „mit eigener Geschäftigkeit“ des Dichters „Einsamkeit“ (das Wort wird wiederholt) mit einem kühnen „jetzt und jetzt wieder und jetzt und jetzt“.

Im wirklich imaginativen Erleben tritt etwas Nichtwillentliches ins Bewusstsein ein, etwas Vertrautes und doch Fremdes, etwas das wir nicht zusammenphantasieren können. Hughes Gedicht spricht *über* Imagination und *stellt* (enacts) Imagination *dar* – als das Gedicht weitergeht, erscheint der Fuchs aus der Finsternis, seine Nase berührt „Zweig, Blatt“, sein Schatten folgt „nach plump ins Hohl“. Der Sinnfuchs wird zur lebendigen, greifbaren Gegenwart. Wie Hughes sagte: „Die Wörter haben ihm einen Körper gegeben und einen Boden zum Draufherumlaufen.“⁴⁵

Dann, „mit einem jäh scharf beißenden Fuchsstank“ tritt der Sinnfuchs in den Kopf des Dichters ein: „Die Seite ist gespurt“ – Dichter-Schreiben und Fuchs-Gehen sind in einem einzigen Bild vereint. Hughes gefeiertes Gedicht stellt die beseelende Erfahrung von Imagination dar. Etwas Unheimliches ist in das Gedicht eingetreten und hat unpassende Zeilen von Prosa in poetischen Ausdruck verwandelt.

Werke der Imagination haben genau dieses Gefühl von „Andersheit“: Sie kommen von „tiefer in Dunkelheit“ her. Für Hughes ist diese Andersheit nicht buchstäblich – „Sternlos das Fenster noch; die Uhr tickt“; es ist also nicht *wörtlich* außerhalb der Zeit. Hughes Imagination wählte spontan Aspekte des Alltagslebens – Schnee, Einsamkeit, die kalte Nase eines Fuchses, ein übler Geruch, Sterne – um Bedeutungen zu erhellen, die jenseits der Fassungskraft von Wörtern liegen.

Imagination eint und vertieft uns, sie nimmt uns über uns hinaus, wohingegen Fancy bloß die Inhalte des täglichen Lebens zu neuen, willkürlichen Kombinationen umarrangiert. Fancy ist *prapañca* – „geistige Vervielfältigung“, spekulative Denkgebilde. Sie ist „dasselbe alte Ding in nagelneuem Fummel“, wie Iggy Pop sagte. Wenn der Sinnfuchs der Imagination auftritt, werden ein neues Gedicht und ein neuer Dichter geschaffen.

Schau dich also um und finde heraus, was deine Imagination entzündet. Ich konnte sie nach einer guten Shakespeare-Inszenierung erleben wie beim Lesen von Ted Hughes. Ich habe sie auf Retreat, in inspirierten Gesprächen und als Teilnehmer in Studiengruppen erlebt. Ich habe sie sogar bei Besprechungen erlebt – wenn die richtigen Menschen im rechten Geist versammelt sind und gemeinsam zu etwas kommen, das ich alleine nie hätte finden können. Ich habe die „aufsteigende“ Ordnung der Imagination in Meditation empfunden, wenn eine visionäre symbolische Gestalt offenbar vor mir erschien.

Wir erkennen den Unterschied zwischen Fancy und Imagination daran, wie wir uns danach fühlen: entkräftet und zerstreut oder bereichert und geeint. Am Ende eines wirklich guten Films sitze ich gerne noch eine Weile und schaue den Nachspann an, während die meisten Zuschauer schon ihren Weg nach draußen über das verstreute Popcorn hinweg suchen. Ich möchte, dass mein Freund mit mir in der dunklen Stille bleibt, um es mit mir zu teilen. Wenn wir hinaus gehen, möchte ich in einer Weise sprechen, die das Gefühlsempfinden nährt, in das der Film mich versetzt hat: Ich möchte nicht über Autos oder Beziehungen quatschen. Doch manchmal wird mein Begleiter einfach drauflos quasseln. Ich möchte „Stop!“ schreien, doch mich zu ärgern, schiebt die Bedeutung, in der ich mich wohl und still gefühlt habe, noch weiter fort.

In Erfahrungen der Imagination wird geistiges Vervielfältigen (*prapañca*) vorübergehend ausgesetzt. Wenn ich *King Lear* gesehen, eine Sinfonie von Mahler gehört oder einen Film wie Ingmar Bergmans *Fanny und Alexander* oder Richard Linklaters *Kindheit* gesehen habe, finde ich mich oft in einer tieferen Verfassung von Ganzheit. Dann möchte ich nicht sprechen. Ich möchte in diesem tieferen Dunkel bleiben. Ich fühle mich mit Bedeutung verbunden, doch ich kann nicht aussprechen, was das bedeutet.

Der „Sinnfuchs“ bringt auch eine Warnung. Ted Hughes Alpträum über den Fuchs-Mann macht uns auf die Gefahr aufmerksam, den Verstand überzubewerten – in dem Analyse, Beweis und Abstraktion zum Leitmotiv unsers Lebens werden, als sei das Leben vor allem eine Sache von *Wörtern*. In unserer mediengetränkten Umwelt, in der die Wissenschaften so oft als Quellen von Autorität angesehen werden, müssen wir zulassen, dass das „unsterbliche Feuer“ der Imagination (wie W. H. Auden sagte), Kopf und Herz vereint und uns über die Begrenzungen beider hinaus nimmt.

Woche 8

Das maṇḍala spiritueller Wiedergeburt

Der Führer

Nachdem der Gott Brahma Sahāmpati ihn gebeten hatte zu lehren, dachte der Buddha an seine beiden Lehrer Uddaka Rāmaputra und Ālāra Kālāma. Er erinnerte sich an ihr Streben nach Wahrheit, die Tiefe ihres Geistes. Würden sie verstehen können? Doch er hatte das Gefühl, dass beide schon gestorben waren

Dann dachte er an die fünf Freunde, die ihn empört verlassen hatten, als er die Askese aufgab. Der Buddha schien zu wissen, dass er sie in Isipatana, im Hirschkamp bei Sārnāth finden würde.

Er sann nach: „Nichts verehren und sich auf nichts stützen zu können, ist eine Quelle von Leid. Ich bin ein Buddha, ein ganz und vollkommen Erleuchteter; wen gibt es, den ich jetzt verehren könnte?“ Er erkannte, dass es niemanden gab, zu dem er aufschauen oder auf den er sich verlassen konnte. Und so entschied er sich, den Dharma zu ehren und sich auf ihn zu stützen.

Dann öffnete er die Augen. Die Welt war neu. Er schaute und schaute ... Als er aufstand und den Baum betrachtete, unter dem er gesessen hatte, empfand er nichts als Dankbarkeit.

Ausschauen und aufschauen

Wenn wir etwas Bedeutungsvolles finden, wollen wir es mit anderen teilen. Wie der Buddha werden wir vermutlich zunächst an unsere besten Freunde denken. Direkt auf Siddhārthas Tod und seine Wiedergeburt als Buddha – als Erwachter – folgte sein Wunsch zu kommunizieren. Er dachte nicht daran sitzenzubleiben und die Menschen kommen zu lassen. Er dachte auch nicht daran, sich auf den Marktplatz zu stellen und die Wahrheit zu verkünden. Er dachte an zwischenmenschliche Beziehungen, nicht an Predigen. Sein Geist wanderte zu denen, die vielleicht verstehen würden, zu Freunden, die ihren Zweifel zurückhalten und zunächst einmal zuhören und ihm den Raum geben würden, neue Worte zu finden, um eine neue Sicht mitzuteilen.

Je tiefer eine Erfahrung geht, desto weniger berechtigt *und* desto verheißungsvoller fühlt sie sich an – so als fände man einen Juwel in einem Misthaufen (wie es in einem buddhistischen Text heißt). Der Buddha blickte dankbar auf den Baum, unter dem er gesessen hatte. Bei manchen Einzelklausuren geht es mir ähnlich. Da sitze ich vielleicht auf der Terrasse und schaue die Bäume an, und bin ihnen dankbar, als hätten sie geholfen. Sie *haben* geholfen – die Klausur wäre anders gewesen, wenn ich auf dem Aldi-Parkplatz gesessen hätte. Bevor ich nach Hause reise, verbeuge ich mich und sage „danke“ zu meiner Hütte. Sie hat mir Wärme geschenkt, eine Kochstelle und sogar eine Dusche – es gibt so vieles, für das ich dankbar sein kann. Vielleicht

findest du das kindisch, doch ich ziehe ein kindliches Gefühl von Dankbarkeit gegenüber Bäumen einem erwachsenen Anspruchsdenken vor.

Dieses animistische Erleben ist wichtig: tiefere Erfahrungen bringen uns näher an die Natur heran, denn „tiefer“ bedeutet immer auch „weniger Selbst“. Weniger *Selbst* = mehr *Welt*. Ich denke an den Moment, als der Buddha seine Augen öffnete. In den überlieferten Schriften wird das gar nicht erwähnt, doch wir können uns vorstellen, wie ein Buddha erstmals Bäume und Kuságras, Sonnenschein und Farbflecken anschaut. Alles muss diesen neuen Augen taufersch erschienen sein.

Faszinierend ist auch, dass der Buddha weiterhin etwas – oder *jemanden* – wünschte, zu dem er aufblicken konnte. Er sah aber auch, dass er die für einen Menschen höchstmögliche Stufe erlangt hatte, und so entschied er sich, den Dharma zu ehren und sich auf ihn zu stützen – jene natürlichen Gesetzmäßigkeiten (*Dharma-niyama*-Prozesse), durch die er Erleuchtung erlangt hatte.

Der Führer

Der Buddha verbrachte sieben Wochen in Meditation – unter diesem Baum, dann unter einem anderen sitzend. Er war ganz allein: ein neuer Geist in einer neuen Welt.

Eines Tages kam ein brahmanischer Priester vorbei. Er sah den Buddha in seinen schmutzigen Lumpen. Als Brahmane und damit Angehöriger der höchsten indischen Kaste fragte er: „Was ist ein Brahmane?“ Worauf der Buddha erwiderte: „Ein Brahmane ist jemand, der untaugliche Zustände abgeworfen hat, einer der nicht eingebildet ist, einer der selbstbeherrscht und in Erkenntnis vollkommen ist.“ Was dich zu einem Brahmanen macht, ist deine Tugend, nicht deine Herkunft. Der Brahmane setzte einfach seinen Weg fort.

Zwei Reisende, Tapussa und Ballikā, sahen den Buddha ebenfalls und boten ihm Gerstenbrei zu essen an. Der Buddha nahm seine erste Mahlzeit ein; dann brach er nach Isipatana auf, um seine Freunde zu finden.

Das Selbst und die Welt transformieren

Im Buddhismus geht es ebenso sehr darum, die Welt zu verändern wie sich selbst zu ändern. Der erste Mensch, der den Buddha nach seiner Erleuchtung ansprach, war ein Brahmanenpriester. Damals festigte die Kaste der Brahmanen gerade ihre Macht und Privilegien. Der Buddha sagte indes: „Du wirst nicht als Brahmane geboren. Es ist die moralische Güte, die jemanden zum Brahmanen macht.“ Anders gesagt bot der Buddha der bestehenden Gesellschaftsordnung die Stirn und wies sie zurück. Er wies das Kastenwesen – ein System abgestufter Ungleichheit und Unterdrückung – zurück und bekräftigte eine *moralische* Ordnung der Ehrlichkeit, Bewusstheit und Liebe.

Was oder wem würde sich der Buddha in *unserer* Gesellschaft entgegenstellen? Dem Zynismus? Unserem Mangel an Ehrfurcht? Er würde unserem Egalitarismus die Stirn bieten: unserem neidischen Wunsch alle gleich zu machen. Er würde die Trivialisierung des Lebens durch die Medien zurückweisen. Es würde den Nihilismus verwerfen. Vielleicht sollten wir uns aber selbst fragen: „Wenn ich der erste Mensch wäre, der dem Buddha begegnete – was würde er *mir* vorhalten?“ Es ist leicht, sich alles mögliche vorzustellen, das er uns *gerne* vorhalten darf – unsere

Selbstablehnung, unsere Überarbeitung – wie steht es aber mit unserer Selbstzufriedenheit? Mit unseren Rationalisierungen?

Anstatt den Status quo zu verwerfen, wie der Buddha es tat – seine Ungerechtigkeiten und den Mangel an Erfüllung – könnte der Buddhismus heute durchaus dazu beitragen, den Werten des Marktes eine spirituelle Würde zu verleihen. Punk Rock war einmal eine radikale Gegenkultur; es ist zu einigen Nadeln in der Haut und eingerissenen Jeans von Moss Bros geworden; dem Buddhismus könnte es ebenso ergehen. Falsch aufgefasst könnte der Buddhismus zur Verbraucherideologie des Hier-und-Jetzt werden: ich kaufe, downloade, tippe in mein von Sklaven hergestelltes MacBook ... und ich atme, entspanne und fühle mich gut dabei.

Der Buddha würde uns drängen, radikalere Lösungen für das Geschäft des Lebens zu finden. Nun gut, zölibatäre Mönche oder Nonnen wollen wir nicht sein? Warum dann nicht in Gemeinschaft leben, Mahlzeiten und Hausarbeit teilen, gemeinsam meditieren, Freundschaften entwickeln? Und einen Job, der uns auffrisst, wollen wir auch nicht machen? Okay, wie wäre es dann, mit weniger auszukommen, nur mit dem, was wir *benötigen*, statt mit dem, was wir *wünschen*? Wenn wir Familie hätten, würde der Buddha uns drängen, unsere Kinder mit wahrhaft ethischen Werten zu erziehen. Wenn wir eine Partnerin oder einen Partner hätten, würde er uns drängen, unabhängiger zu leben. Wäre unser Leben schon unabhängiger, dann würde er uns drängen, es den höchsten Werten zu weihen.

Dem Buddha begegnen

Sobald wir über spirituellen Tod und spirituelle Wiedergeburt reden, treten wir in etwas Geheimnisvolles ein: *Wir wissen nicht, wovon wir reden*. Die große Gefahr ist, dass wir glauben es doch zu wissen. Ich sage vielleicht: „Spirituelle Wiedergeburt ist das, was geschieht, wenn das Selbst aufhört“ – und soweit es reicht, stimmt das auch. Doch bloß weil wir diese Konzepte verstanden haben oder glauben sie verstanden zu haben, bedeutet das nicht, dass wir auch die Realität begreifen, auf die sie hindeuten.

Buddhistische Lehren versuchen, uns zu etwas jenseits unseres Alltagsgeistes – unserer festen Begriffe von Zeit, Raum und Kausalität – aufzuwecken. Der Buddha ging vor allem pragmatisch vor. Er half Menschen, einen tauglichen Geist zu entwickeln, so dass sie die Realität selbst und jenseits aller Begriffe und Theorien sehen konnten. Seine Haltung war: Schaffe geeignete Bedingungen, dann werden deren Früchte für alles Weitere sorgen.

Doch der Buddha lebte in einer zutiefst animistischen, von Ehrfurcht und Hingabe durchdrungenen Welt. Das bedeutete auch, dass viele, die ihm begegneten, schon für die Mysterien jenseits des Denkens empfänglich waren. Im Gegensatz dazu sind viele von uns hinsichtlich der Möglichkeit über den Egoismus hinauszugehen über die Maßen skeptisch. Vielleicht suchen wir Zuflucht in Pseudo-Wissenschaften, um eine irrationale Verpflichtung auf Rationalität zu stützen; vielleicht sind wir auch vertrauensselig hinsichtlich Bachblüten-Therapie und Reiki. Als der Buddha lehrte, war er *präsent*: eine lebendige Verkörperung von *Dharma-niyama-Prozessen*. Wir haben den Buddha nicht mehr als lebendiges Vorbild, und in seiner Abwesenheit müssen wir unsere eigenen Wege finden, die Transzendenz wachzurufen, die er verkörpert hat.

Die Imagination entdecken

Unsere gesteigerte Imagination ist unser Vermögen zur Hervorrufung oder „Beschwörung“ von Transzendenz. Wenn wir Imagination nicht als ein Vermögen erkennen, werden wir sie nicht nutzen können – es wird sie in unserem Leben geben; irgendwie wird sie durchscheinen, aber wir erkennen sie nicht: Wir bleiben im Dogmatismus des „Ich-Selbst-Seins“ gefangen. Wir müssen uns selbst schulen, unsere Imagination zu entdecken und mit ihr zu arbeiten. Wie tritt der Sinnfuchs in *unser* Leben ein? Wie könnten wir am besten mit ihm zusammenwirken?

Wir können unserer Imagination in dem Grad trauen, in dem wir uns vom Selbst-Anhaften und vom Stolz bereit haben. Wenn wir im Dharmaleben reifen, können wir unserer Imagination erlauben, frei auf Werte zu antworten („Werte“ sind Selbstzwecke – zum Beispiel Gutes, Wahres, Schönes – sie sind nicht instrumentell). Wenn wir dharmisch *unreif* sind, werden wir uns die Imagination wahrscheinlich aneignen und sie zu einer weiteren selbstbeweihräuchernden Geschichte machen wollen oder sie mit Fantasterei und theatralischem Getue vermischen. Wir brauchen das ganze *maṇḍala* des Dharmalebens.

Integration

Eine gesunde Imagination muss im ganz gewöhnlichen körperlichen Sinneserleben gründen. Wenn wir vom Körper und den Sinnen entfremdet sind, verbeißen wir uns wahrscheinlich in grübelndes *prapañca*. Dann werden wir „Denken“ und „Phantasie“ fälschlich für Reflektieren und Imaginieren halten.

Positive Emotion

Um sicherzustellen, dass unsere Imagination aus einer gesunden und keiner entstellenden Geistesverfassung kommt, brauchen wir positive Emotionen. Ohne sie würde unsere Imagination wahrscheinlich negativen Emotionen und nicht hilfreichen Sichtweisen dienen. Im schlimmsten Fall – zumal in einer spirituellen oder religiösen Umgebung – können wahnhaft Erlebnisse und Geisteskrankheit als Imagination missverstanden werden. Imagination muss Hand in Hand mit Freundschaft, von Herzen kommender Begegnung und Gemeinschaft wachsen.

Spirituelle Empfänglichkeit

Spirituelle Empfänglichkeit sorgt dafür, dass wir offen für das *Nicht-willentliche*, für den Strom des Dharma sind, der uns über den Eigendünkel hinausträgt. Wir müssen offen für Erfahrungen sein, die von jenseits unseres Selbst-Sinns kommen, und das erfordert die Kultivierung einer Haltung der Offenheit und Ansprechbarkeit für Werte zu kultivieren, wo auch immer wir mit ihnen in Kontakt kommen – ob im Konzertsaal, im Gespräch oder in Meditation.

Empfänglichkeit schließt auch ein, Dharmalehrer/innen und Freund/innen gegenüber empfänglich zu sein. Es ist wichtig, dass unsere Imagination sich auf gesunde, nicht-egoistische Weise entfalten kann, und dazu brauchen wir andere, die unsere Verständnis überprüfen und mit denen wir unser Erleben teilen.

Spirituelle Tod

Wir müssen spirituell sterben, damit unsere Imagination Ausdruck eines entschiedenen Dharmalebens ist und nicht das Resultat eines eitlen Prestigeprojekts oder pseudo-spirituelle Fantasterei. Es ist leicht, persönliches Charisma und das Bedürfnis nach Wertschätzung mit dem Dharmaleben zu verwechseln. Wir müssen sicherstellen, dass unsere Imagination in der Wirklichkeit wurzelt – in Entsagung, Eingeständnis und Selbstlosigkeit.

Spiritueller Tod umfasst auch die Klärung unserer Anschauungen, um hilfreiche Sichtweisen, Theorien und Annahmen von nicht hilfreichen zu unterscheiden. Das bedeutet auch, regelmäßig den Dharma zu studieren: ein Hegen und Pflegen der Imagination im gesunden Boden der transzendierenden Vision des Buddha.

Der Aufstieg der Imagination

Die Imagination kann uns zu so tiefen Erlebnissen führen, dass wir damit zu kämpfen haben, sie im alltäglichen Rahmen zu verstehen. Der Dichter Rainer Maria Rilke schrieb seine *Sonette an Orpheus* (eins seiner Meisterwerke) in nur drei Wochen. Die ganze erste Abteilung – vierundzwanzig Sonette – schrieb er in nur vier Tagen. In einem Brief sagte er, es war

vielleicht das geheimste, mir selber, in ihrem Aufkommen und sich-mir-Auftragen, rätselhafteste Diktat, das ich je ausgehalten und geleistet habe ...

Wie er weiter sagt, schrieb er die Sonette

in einem einzigen atemlosen Gehorchen ... ohne dass ein Wort im Zweifel oder zu ändern war.⁴⁶

Aber nicht nur Künstler erleben Höhenflüge der Imagination. Kurz vor Ausbruch des ersten Golfkriegs wusste mein Freund Vajrabandhu, dass er wohl einberufen würde (er hatte die Armee zwei Jahre zuvor verlassen und war offiziell ein Reservist). In seiner Umgebung war niemand in einer ähnlichen Lage; seine Freunde waren wohl besorgt angesichts des bevorstehenden Krieges, doch keiner von ihnen würde teilnehmen müssen. Vajrabandhu fühlte sich sehr isoliert und hatte Angst, und um seine Nerven zu beruhigen, nahm er stundenlange heiße Bäder. Kurz zuvor hatte er einige Audiovorträge über Buddhismus gehört, und als er nun eines Nachmittags in der Wanne lag, begann er darüber nachzusinnen, wie wir alle miteinander verwoben sind. Plötzlich fand er sich in eine andere Welt versetzt. Seine Isolation war nicht nur gelindert, sondern umgekehrt: Es gab keine Isolation, sondern nur Verbundenheit. Tränen brachen aus ihm heraus: „Plötzlich war ich ungetrennt von der gesamten Realität“, sagte er zu mir, „Das war eine unglaubliche Erleichterung, die ich gar nicht auszudrücken vermag.“ Er entschloss sich, den Kriegsdienst zu verweigern. Und er wusste, dass er Buddhist war – wenn er auch nicht wirklich wusste, was das bedeutete.

Eine Beschränkung des Wortes „Imagination“ ist, dass es zu weltlich ist – wir übersehen, dass Imagination uns, wenn sie aufsteigt, in Erlebensweisen hinein tragen kann, die jenseits der Grenzen der gewöhnlichen Verstandes liegen. Sich Imagination nur als „weltlich“ vorzustellen, ist aber ebenso einschränkend wie sie als „religiös“ anzusehen. „Höhenflüge der Imagination“ können Newtons Gesetze der Schwerkraft oder Rilkes „Sonette an Orpheus“ hervorbringen – aber auch Vajrabandhus Erfahrung in der Badewanne. Sie können uns in Dimensionen des Bewusstseins mitnehmen, die wir üblicherweise als „mystisch“ oder „heilig“ etikettieren. Spricht man in ästhetischen Begriffen über sie, dann geht es um das Erleben von *Schönheit* – etwas wird als zutiefst bedeutungsvoll und überaus beglückend erlebt. Moralisch verstanden ist Imagination unser Vermögen, auf *Werte* zu antworten – auf Wahrhaftigkeit, Güte und moralischen Mut. Und in religiöser oder spiritueller Sicht ist sie das Erleben von *śraddhā*.

Śraddhā

Wenn unsere Imagination positiv auf das Ziel menschlichen Lebens anspricht, nennt man das im Buddhismus *śraddhā*. Dies ist das Gefühl, dass zum Leben das Potenzial gehört „irgendwohin zu gehen“. Man übersetzt *śraddhā* oft als „Glaube“ oder „gläubiges Vertrauen“, doch das kann nach Blindgläubigkeit klingen, und das wäre dem Geist des Buddhismus vollkommen fremd. Eher lässt die *śraddhā* sich als „Zuversicht-Vertrauen“ umschreiben.

Intuition

Sie entsteht als eine Art Intuition, zunächst als das eher ahnende Gefühl von *Richtigkeit*, durchaus analog zum ästhetischen Empfinden – so wie wenn wir Blumen in der Vase etwas anders anordnen oder die Vase an einen anderen Ort stellen und denken: „Ja, das ist besser.“ Vielleicht hören wir jemanden über den Dharma sprechen und denken: „Das habe ich immer schon gedacht, aber ich wusste nicht, wie ich es sagen konnte.“ *Śraddhā* wird dabei als ein Gefühl des *Wieder-Erkennens* erfahren, wie wenn wir uns an etwas lang Vergessenes erinnern. Für manche ist sie auch eine starke Erfahrung „nach Hause“ zu kommen und für wieder andere schlicht die Erkenntnis, dass genau dies es ist, wonach sie gesucht hatten.

Vernunftgründe

Nach dieser intuitiven Ahnung der „Richtigkeit“ setzen wir nun unseren Verstand ein: Wir erfahren etwas über *Karma*- und *Dharma-niyama*-Prozesse, über Ethik, Meditation und Weisheit, und wir denken vielleicht: „Ja, das ergibt Sinn.“ Wir stellen Fragen, sprechen mit Freunden und diskutieren über die Lehren. Allmählich wächst eine begründete Überzeugung, dass das, was wir über Buddhismus lesen oder die Vorträge, die wir von *Free Buddhist Audio* herunterladen, unser intuitives Gefühl der Richtigkeit bestätigt.

Eigene Erfahrung

Wenn wir auf diese Weise einiges über den Dharma gelernt haben und es klug und in sich stimmig finden, dann werden wir uns auch trauen, es praktisch umzusetzen – wir meditieren, gehen auf Retreat, schließen Freundschaften, gestehen Fehler ein und imaginieren. Anders gesagt wächst allmählich unser Vertrauen, dass das Leben wirklich in diesen naturgesetzlichen Mustern (*karma-niyama*-Prozesse) verläuft, dass wir uns auf sie verlassen und sie nutzbar machen können.

Auf diese Weise entwickelt sich unsere *śraddhā* vom intuitiven Gespür (als Resonanz oder Ahnung empfunden) über intelligentes Prüfen mit dem kritischen Verstand und schließlich in praktischer Anwendung des Dharma. Natürlich führt diese Übung des Dharma erneut zu *vertiefter* Intuition, was unser Reflektieren eindringlicher machen wird, und das führt dazu, dass wir uns entschiedener verpflichten und üben.

Die *śraddhā* wird manchmal als eine Art Offenbarung erfahren (so schien es etwa in Vajrabandhus Badewannen-Erfahrung), als Gefühl von Verehrung und Hingabe oder auch nur als stille Zuversicht. Oft ist sie bloß unsere Motivation im Hintergrund: die Tatsache, dass wir uns überhaupt Mühe geben, morgens früher aufzustehen um zu meditieren oder dass wir auf Retreat gehen. *Śraddhā* drückt sich im Handeln aus: Sie ist keine sentimentale Emotion. Oft ist sie genau das, was in so genannten „guten Werken“ – von Selbsthilfe bis zum Aktivismus – fehlt. Mit *śraddhā* tun wir etwas nicht deshalb, weil es „gut für uns“ oder „gut für andere“ ist (solche Motive versiegen ziemlich leicht), sondern weil wir die Ahnung einer Ahnung von etwas über uns hinaus haben.

Das transzendente Objekt

Als Siddhārtha zum Buddha wurde, durchschaute er die Illusion eines festen, beständigen Selbst. Als Folge davon wurde alle Gier, aller Hass und alle spirituelle Ignoranz in ihm ausgelöscht. Wir können uns Erleuchtung darum auch einfach als Abwesenheit von Gier, Hass und Verblendung vorstellen – viele buddhistische Lehrer haben genau das getan, als ob es zwangsläufig zu Verwirrung führen müsste, wenn man etwas Positives über Erleuchtung sagt – also sagt, was sie *ist* statt was sie *nicht ist*.

Dieser Ansatz kann uns aber zu dem Glauben verleiten, der Buddha sei im Grunde so wie „ich“ an einem meiner guten Tage – wenn ich einmal nicht von schlechten Stimmungen, Langeweile oder dem Verlangen nach Kaffee und Sex geplagt bin. Das reduziert den Buddha auf Siddhārtha: durchaus ein bemerkenswert begabter junger Mann, aber nicht ein Buddha.

Wir brauchen auch ein imaginatives Gefühl für den *Inhalt* der Erleuchtung und nicht bloß eine Liste der Dinge, die *nicht* dazugehören. Als ich ordiniert wurde, erhielt ich Padmasambhava, eine archetypische Form des Buddha aus der tibetischen Überlieferung, als Meditationsobjekt. Padmasambhava verkörpert das Streben meines Lebens. Ich meditiere über ihn, um Nähe und Anziehung zwischen meinem eigenen unerleuchteten Zustand und dem Ziel von Erleuchtung auszubilden. Oft führen meine Versuche Padmasambhava zu visualisieren nicht allzu weit, doch manchmal scheint das Bild, das ich mir vorgestellt habe, gewissermaßen von seiner Seite her lebendig zu werden – etwas *mehr* scheint es zu beseelen, etwas über das Abbild hinaus, *außerhalb* eines Bildes.

Genau das meine ich mit einem „transzendenten Objekt“: etwas, das innerhalb des gewöhnlichen Bewusstseins erscheint, aber über es hinaus weist. Das kann von etwas anscheinend Banalem ausgelöst werden. Satyadasa (ein anderer Freund – ich habe einige!) erfuhr das, als er als junger Mann müßig auf seinem Bett lag und aus dem Fenster blickte. Hinter einem Baum in seinem Vorgarten sah er ein Flugzeug verschwinden und wieder erscheinen. Als es wieder auftauchte fühlte er sich selbst als „nicht vom Fenster, vom Baum, vom Flugzeug und von allen Menschen im Flugzeug verschieden. Alles war von allem anderen durchdrungen, durch und durch. Ich kann nicht sagen, wie lange das dauerte.“ Es gibt Momente, seltene Momente, in denen das gewöhnliche Leben von einer tieferen, geheimnisvollen Dimension durchstrahlt scheint.

In Meditation, Gebet oder tiefer Kontemplation kann man das, was ich „transzendentes Objekt“ nenne, als etwas oder auch als *jemanden* erfahren, das oder der von jenseits des Selbst her in das Selbst durchbricht. Man empfindet das vielleicht als eine subtile Art von Gegenwart – eher eine Atmosphäre als ein Bild – es kann aber auch machtvoll visionär sein. Anscheinend kann die Imagination so sehr bereichert werden, dass wir jedes Gefühl für uns selbst verlieren. In dieser gesteigerten Verfassung erfahren wir Dimensionen des Bewusstseins, die uns so wenig vertraut sind, dass wir sie gar nicht erkennen. Wir brauchen einen Weg, diese Erlebnisse anzugehen, ohne sie wörtlich zu nehmen.

Es reicht nicht aus zu glauben, dass es *Dharma-niyama*-Prozesse gibt; wir brauchen ein *Gefühl* für die Realität jenseits des Anhaftens am Selbst. Dazu bedarf es der Zügelung der Emotionen hinter unseren Überzeugungen. Ein Weg dies zu tun ist das Hervorrufen des Buddhas in der Vorstellung. Die personifizierte Gestalt kann unsere emotionale Antwort viel leichter entzünden. Wenn wir tief genug auf den imaginierten Buddha antworten, ist es, als würde die Gestalt lebendig – als käme eine Art jenseitiges Licht, das das von unserem gewöhnlichen Geist heraufbeschworene Bild glorifiziert. Ohne diese emotionale Anziehung, ohne das Drama des

Buddhas, der in unseren abgeschotteten Egoismus einbricht, haben wir bestenfalls groß klingende Ideen.

Wenn ich versuche, Erfahrungen jenseits oder außerhalb unserer normalen Vorstellungen vom Erleben zu beschreiben, muss ich Metaphern verwenden. Wenn ich von „jenseits“ und „außerhalb“ spreche, verwende ich Metaphern aus unserem Alltagserleben von Raum und Zeit, um über Seinsweisen zu sprechen, die *außerhalb* dieses begrifflichen Rahmens liegen. Ich erinnere mich, wie ich nicht lange nach meiner Ordination einmal über Padmasambhava meditierte und dachte, wie glücklich ich doch sei, eine solche Praktik zu haben. Dann fragte ich mich, ob es gut sei, überhaupt auf eine solche Weise zu denken. Und plötzlich kam ein riesiges „JA!“ – unglaublich laut und zugleich sanft und wie aus allen Richtungen des Raums „gesprochen“. Versuche das einmal zu erklären!

Es verhält sich so wie wenn ein Mädchen, das einen Engel aus Gold- und Krepppapier macht. Sie schneidet die Farben aus, klebt sie auf die Flügel, malt ein Lächeln – doch wenn sie ihn nun ans Fenster hält und die Sonne hindurch scheint, *dann* erwacht er zum Leben.

Eine überpersönliche Kraft

Es ist auch möglich, über spirituelle Wiedergeburt im Sinne einer überpersönlichen Kraft zu sprechen, eines Willens, der gewissermaßen durch uns wirkt, aber nicht unser Eigenwille ist. Mit „überpersönlich“ meine ich etwas, das gleichermaßen über „persönlich“ und „unpersönlich“ hinausgeht. Ich muss hier wieder den Wörtlichkeits-Alarm auslösen und daran erinnern, dass dies eine Metapher ist: Es ist nicht die Invasion von Leichenräubern! Infolge unseres Fortkommens auf der Reise fühlen wir uns manchmal wie von einem Willen motiviert, der uns nicht gehört: so als wirke ein größeres, übergreifendes Bewusstsein durch uns und für das Wohl aller.

Diese „überpersönliche“ Kraft entsteht eher in einer Gemeinschaft entschiedener Dharma-Übender. Sogar im gewöhnlichen Leben verlangt die Gegenwart anderer Menschen ein Gewahrsein, das über „mich“ hinausgeht. So muss ich in der Gemeinschaft, in der ich lebe, die Realität meiner Mitbewohner berücksichtigen, selbst wenn es nur um den Müllbeutel gehen mag, den jemand gerade dann unter der Spüle sucht, wenn ich dort abwasche. Mit anderen zusammen zu sein heißt, dass ich mich nicht nur um mich selbst kümmern kann. Aus diesem Grund ist soziale Isolation auch so ungesund; sie macht uns ichbezogen und das zieht eine Menge negativer Folgen nach sich.

Die überpersönliche Kraft, die jenseits von „mir“ und „nicht-ich“ ist, können wir am ehesten in enger Kommunikation mit denen erleben, die sich für dieselbe Vision engagieren. Oft geht unsere Interaktion nicht allzu tief – entweder bleiben wir in Trivialitäten und Klagen strecken oder wir versumpfen – angetrieben von Alkohol und Drogen – in anzüglichen Frotzeleien und schlechten Witzen. Unsere Berufs- und Spielwelten kreisen vor allem um Ich-Identitäten mitsamt ihren eingebauten Beschränkungen und Frustrationen. Wir können kaum anders als mehr zu wollen, nur können wir nicht sicher sein, ob auch mehr erlaubt ist. Aus den Stichworten, die andere geben, leiten wir ab, wie wir uns verhalten.

Wir müssen deshalb in einem Kontext mitwirken – oder ihn entwickeln helfen –, der zu einer tieferen Kommunikation ermutigt, die im Streben nach einem wahrhaft menschlichen Leben gründet. Wir müssen ein „erotisches Miteinander“ fördern („erotisch“ ist hier eine Metapher für emotionale Wachheit und lustvoll-lebendige Energie). Wir brauchen einen Kontext, der uns

weder lähmt noch verroht, eine Gemeinschaft, in der wir Risiken eingehen können, vor allem das Risiko, *mehr* aus der Kommunikation zu fordern: dynamischere Verbundenheit, gütigere Wahrhaftigkeit. Wenn genügend Menschen auf der Grundlage gemeinsamer Werte kommunizieren, kann eine deutlich spürbare Atmosphäre entstehen: die Atmosphäre des Dharma. Deshalb ist es so wichtig, eine lebendige spirituelle Gemeinschaft zu schaffen. Wir müssen den Dharma *spüren*, und zwar nicht bloß als eine Reihe von Lehren und weisen Worten, sondern als lebendige Kraft, die uns umgibt und in uns wächst.

In einem Team zusammenzuarbeiten, kann uns einen Geschmack dieser „überpersönlichen Kraft“ geben. Kürzlich leitete ich gemeinsam mit einem Team freiwilliger Helfer ein großes Retreat. In unseren besten Momenten – beim Einpacken von Kerzen und Klopapier in unseren Transporter, beim Bauen eines Schreins, Kochen des Tofu-Stroganov, Abwaschen nach dem Abendessen – fühlte es sich an, als würden wir an etwas mitwirken, das über uns hinaus ging. Nichts ist mit dem Genuss vergleichbar, Teil eines effektiven Teams zu sein: Da gibt es dieses Gefühl persönlicher Erfüllung *und* der Mitwirkung an etwas Größerem als „Ich“.

Dieses Erlebnis des Mitwirkens an etwas, das über uns hinaus geht, kann zu dem Gefühl werden, von einem und vollkommen transzendierenden Bewusstsein übernommen zu werden. Es ist, als seien wir Teil einer Strömung in Richtung Erleuchtung – aber nicht so, dass „ich“ Erleuchtung „erhalten“ werde, sondern dass ich in einem überpersönlichen Fluss zur Erleuchtung mitwirke, der „mich“ einschließt ohne „mir“ zu gehören und „dich“ einschließt ohne „dir“ zu gehören. Der Schlüssel liegt im Mitwirken. Um dieses vertiefte Gefühl von Gemeinschaft oder auch nur einen leisen Hauch davon zu erleben, müssen wir aktiv mitwirken.

Adhiṣṭhāna

Wenn *śraddhā* stärker wird, empfinden wir wachsendes Vertrauen in eine Wirklichkeit, die über das Selbst-Anhaften hinausgeht. Letztlich wird *śraddhā* zu einer Art von Wissen. Wir beginnen die Realität so zu sehen, *wie sie wirklich ist*, so als würde der Schleier der Täuschung zerreißen, durch den wir die Welt mit Gier, Hass und Verblendung sehen. Wenn wir – und sei es nur vorübergehend, schwach und gewissermaßen blinzelnd – die Realität zu sehen beginnen, dann ist es, als beginne die Realität auch *uns* zu sehen. Das fühlt sich wie eine Segnung an, als segne die „Realität“ (schrecklich abstraktes Wort!) uns. Diese „Realität“ fühlt sich nicht unpersönlich an. Eher fühlt es sich wie eine Anwesenheit, eine Präsenz an, die uns ganz sieht *wie wir sind* und die uns, indem sie uns sieht, nur lieben kann. Aller Geschmack von *Dharma-niyama*-Prozessen kommt mit diesem Gefühl von Glück, Segnung und sogar Gnade. Ein buddhistisches Wort dafür ist *adhiṣṭhāna*.

Adhiṣṭhāna klingt fast wie Gott, und ich muss versuchen es zu erklären. Wie wir über unser Erleben denken, ändert unser Erleben. Wenn wir es schlecht formulieren, dann tragen unsere begrifflichen Formulierungen uns weiter und weiter von der Realität fort. Die Lehre des Buddha deutet auf eine völlig neue Seinsweise. Wenn wir uns diese bloß als Abwesenheit von Gier, Hass und Verblendung vorstellen, bagatellisieren wir sie. Wir können uns nicht *tatsächlich* vorstellen, wie sich die Abwesenheit von Gier, Hass und Verblendung anfühlen würde (auch wenn wir meinen, wir könnten es), und so reduzieren wir die Erleuchtung unabsichtlich auf einen zwar erhabenen, aber doch eng menschlichen Zustand. Wenn wir aber *Dharma-niyama*-Prozesse mit Gott verwechseln, bleiben wir in einer verdinglichenden Terminologie stecken. Wir treten in die Falle eines abstrakten Erklärungsmodells und das führt uns weg von der Erfahrung, wie sie die Dinge wirklich sind. Der Rahmen, den wir nutzen um das Erleben zu verstehen, erschafft unser Erleben.

Ein Teil des Dharmalebens besteht darin, *besser denken zu lernen* – viel tiefer und umfassender zu verstehen, was das Denken leistet, wie gefesselt wir in ihm sind und wie sehr unser Leben von unseren Theorien und den Geschichten, die wir erzählen, geformt wird. Wir müssen lernen, gut mit Worten und Begriffen umzugehen und Konzepte so zu verwenden, dass sie uns näher an das direkte Erleben heranbringen, statt in Abstraktion und spekulatives Denken abzuheben.

Das Dharmaleben will die Bedingungen hervorbringen, unter denen *Dharma-niyama*-Prozesse wahrscheinlicher eintreten werden. Es schließt ein, *denken zu lernen*: unser Denken auf Integration und positiver Emotion als integralem Teil der Entfaltung von Imagination aufzubauen, uns von *śraddhā* anrühren zu lassen und uns für *adhiṣṭhāna* zu öffnen – dieses Spüren neuer Weisen des Bewusstseins, die uns aufgehen.

Weiter reisen

Die wichtigste Frage für die meisten von uns wird sein, wie wir auf der Reise bleiben können. Wenn du in diesem Buch bis hierher gekommen bist und es auch geschafft hast, einiges praktisch umzusetzen, dann ist das super. Die große Frage ist indes, wie du weitergehen kannst. Dafür sind drei Dinge nötig.

Dharma-Übung

Wir müssen uns systematisch für ein Dharmaleben einsetzen, das sich in Achtsamkeits-Praxis, täglicher Meditation, ethischer Schulung, Altruismus, Nachsinnen und echter Kommunikation ausdrückt. Formelle „Inseln des Übens“ wie der Atemraum und achtsames Gehen können uns helfen, ein Gefühl für das Gewahrsein zu entwickeln, doch die meisten Menschen können sie nicht unbefristet beibehalten. Die Herausforderung liegt darin, Achtsamkeit weiterhin zu entwickeln, ohne sie einerseits zu technisch und eng (und damit unhaltbar) zu machen, sie andererseits aber auch nicht aufzugeben.

Wir brauchen dazu tiefere Quellen der Inspiration. Je stärker wir von einem transzendierenden Streben motiviert sind – einem Streben, das uns erfüllt, aber auch über uns hinaus geht –, desto motivierter werden wir sein, diese täglichen Übungen tatsächlich zu machen: meditieren, geben, sich für andere interessieren, an unseren Geistesverfassungen arbeiten. Allmählich werden wir bemerken, dass Gewahrsein zum Leitmotiv unseres Lebens wird.

Wenn wir wesentlich vorankommen wollen, muss die Reise zum Hauptstreben in unserem Leben werden. Dann werden wir instinktiv nach Gelegenheiten suchen, Gewahrsein zu entwickeln, unsere Wertschätzung für das Leben zu steigern und unsere Dharmaübung zu vertiefen.

Dharma-Lebensstil

Wenn wir es ernst mit der Reise meinen, brauchen wir einen Lebensstil, der sie unterstützt. Zu einem „Dharma-Lebensstil“ gehören so viele Schnittstellen mit anderen Dharma-Reisenden wie nur möglich. Dazu bedarf es einer sehr genauen und ernsten Betrachtung unserer Lebensbedingungen (zu Hause und beruflich): Unterstützen sie unsere Verpflichtung zum Dharmaleben?

Es ist wichtig, dass wir unseren Partnern und Familienangehörigen helfen, unseren Wunsch weiter zu reisen zu verstehen. Wir müssen miteinander herausfinden, wie wir die Verantwortung als Eltern teilen und dabei unser Bedürfnis zur Dharmaübung, ebenso einbeziehen wie die Bedürfnisse der Partnerin beziehungsweise des Partners. Wenn irgend möglich, brauchen wir die aktive Unterstützung unserer Nächsten und das wird nicht ohne einiges Geben und Nehmen

möglich sein. Das Familienleben ist sehr anspruchsvoll, und wir müssen sehr beharrlich darüber nachdenken, wie wir als Eltern verlässlich und liebevoll sein können, uns aber auch genügend Zeit für Meditation, Retreat und Freundschaft nehmen.

Dharma-Dienst

Wir werden nur fortschreiten können, wenn wir etwas dienen, das größer als wir ist. Wenn wir dem Dharma dienen, dienen wir jenen Kräften im Universum (Wörtlichkeits-Alarm!), die auf die existenzielle Tatsache des Leids antworten und seine Lösung hervorbringen wollen. Wir dienen nicht einer Ideologie, auch keiner buddhistischen Ideologie; wir dienen dem höchsten Potenzial des Lebens. Solange wir nicht etwas dienen, das mehr ist als wir, wird unsere Dharmaübung selbstbezogen sein. Und wenn wir uns selbst dienen (gleich, welchen „spirituellen“ Dreh wir dem auch geben mögen), dann dienen wir unserem Egoismus.

Wir können dem Dharma nur insoweit dienen, als wir ihn verstanden haben – und das bedeutet, regelmäßig Zeit auf Studium und Nachsinnen zu verwenden. Der Dharma ist keine Liste von Regeln und kein Satz esoterischer Techniken; er ist eine Landkarte ins Unbekannte.

Anbetung

Imagination trägt uns über unser instinktives Buchstäblichnehmen hinaus. Eine alte Praktik zur Kultivierung der Imagination ist *pūjā*. Das Wort *pūjā* bedeutet schlicht „Anbetung“. In einer Puja beten wir zu etwas, das wir wertschätzen: etwas, das wir als der Begrüßung und Huldigung wert empfinden.

Kürzlich stieß ich auf eine wunderbare Passage des amerikanischen Schriftstellers David Foster Wallace. Sie ist so gut, dass ich sie ausführlich zitiere (wenn ich sie auch ein wenig redigiert habe, um sie verständlicher zu machen):

So etwas wie Nicht-Beten gibt es gar nicht. Jeder betet. Die Frage ist nur, was wir anbeten. Und ein hervorragender Grund, eine Art von Gott oder ein Ding spiritueller Art zum Anbeten zu nehmen ... ist, dass fast alles andere dich bei lebendigem Leib auffressen wird. Wenn du Geld und Dinge anbetest ... dann hast du nie genug. ... Bete zu deinem eigenen Körper, deiner Schönheit und sexuellen Verführungskraft, und du wirst dich immer hässlich finden, und wenn sich dann deine Tage und dein Alter zeigen, dann stirbst du Millionen Tode, ehe man dich einpflanzt. ... Bete Macht an – dann fühlst du dich schwach und furchtsam und wirst immer mehr Macht über andere brauchen, um die Angst im Schach zu halten. Bete deinen Verstand an ... und du wirst dich schließlich blöde fühlen, als Betrüger, der stets kurz davor ist erwischt zu werden.

Tückisch an diesen Formen der Anbetung ist nicht, dass sie böse oder sündig wären; sie sind bloß unbewusst. Sie sind die Voreinstellungen. Sie sind die Art von Anbetung, in die du ganz allmählich hinein gleitest, Tag für Tag ... ohne je ganz gewahr zu sein, dass es genau das ist, was du tust. Und die Welt wird dich nicht davon abhalten, mit diesen Voreinstellungen zu fungieren, denn die Welt der Menschen und des Geldes und der Macht brummt ganz gut mit dem Öl von Angst und Verachtung und Frustration und Begierde und der Anbetung des Selbst. ... Die wirklich wichtige Art von Freiheit geht mit Aufmerksamkeit einher und mit Gewahrsein und Disziplin und Anstrengung und damit, sich wirklich um andere Menschen zu kümmern und sich für sie zu opfern, immer wieder, in Milliarden kleinen Weisen, gar nicht sexy, tagein tagaus. Das ist wahre Freiheit. Die Alternative ist

Bewusstlosigkeit, die Voreinstellung, das Hamsterrad – das stete nagende Gefühl, irgendeine unendliche Sache gehabt und verloren zu haben.⁴⁷

Wir müssen unseren instinktiven Drang zu beten ausdrücken, indem wir eine Puja feiern. Wären wir eine Eiche, dann könnten wir bestenfalls eine größere, stärkere Eiche werden. Wir würden uns nie die Macht und Größe unseres Potenzials vorstellen können. Den Buddha anzubeten ist so ähnlich, wie wenn eine Eichel einen Eichenbaum anbetet.

Die wichtigste Sache, an die wie bei einer Puja denken müssen, ist sie nicht wörtlich zu nehmen. Wir beten nicht irgendeine Art von Gott und übernatürlicher Macht an. Wir beten auch nicht zu dem kleinen Messingbuddha auf unserem Schrein. Wir besänftigen nicht die Naturgeister, noch bitten wir um Belohnung im Himmel. Wir öffnen uns schlicht zu jenen Strömungen im Universum, die in Richtung Selbst-Transzendierung führen.

Wenn wir eine Puja ausführen, sagen wir so etwas wie: „Ich bin in dieser kleinen Welt des ‚Ich-Seins‘ eingeschlossen, in diesem engen Raum von Rationalismus und Fantasterei. Ich möchte mich für etwas Größeres öffnen. Ich möchte mein buddhistisches Streben rituell ausdrücken, so dass ich es deutlicher spüre.“

Wir nehmen unser unausgereiftes Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat – „irgendeine unendliche Sache“ (wie David Forster Wallace es ausdrückte) – und nun machen wir ein Bild davon: das Bildnis des Buddha. Wir umgeben das Bild mit Schönheit; wir stecken Kerzen an und geben Blumen hinzu, wie singen Verse und Mantren. Wir verbeugen uns vor dem Bildnis und bieten Opfertgaben dar. Das alles tun wir, um unser Gefühl für ein transzendentes Ideal zu stärken – um unser Eichen-Potenzial zu spüren –, denn je mehr wir für das Ideal empfinden, desto wahrscheinlicher werden wir unsere Kräfte dafür einsetzen können.

Ich kenne viele Menschen, auch solche, die glauben den Dharma verstanden zu haben, die geradezu einen Anfall von abwertender Buchstabenhörigkeit erleiden, wenn sie an einer Puja teilnehmen können – so als ginge es um Teufelsanbetung. Wenn Pujas für dich ein Problem sind, dann wohl entweder, weil sie Gefühle aus deiner religiösen (vielleicht katholischen) Vergangenheit aufstören oder weil du zu rationalistisch und eng bist und die Dinge zu wörtlich nimmst.

Pujas zu feiern ist ein integraler Teil der Reise. Sie sind keine Zugabe. Sie sind nicht bloß für Menschen, die „so etwas“ mögen. Es geht um unser nicht-rationales, mythisch-poetisches Wesen. Natürlich fühlt sich eine Puja nicht bei jeder Ausführung genussvoll, bedeutsam oder auch nur wertvoll an. Nichts tut das. Wie bei jeder Übung – Meditation oder Ukelele spielen lernen – magst du es manchmal und manchmal magst du es nicht. Tu es einfach. Der Rest wird schon für sich selbst sorgen.

Praxis: Üben, Lebensstil, Dienen

Schau, ob du dafür sorgen kannst, dass Dharma-Übung, Dharma-Lebensstil und Dharma-Dienst während dieser Woche in deinem Leben gegenwärtig sind.

Dharma-Übung

Welche Bereiche deines Übens sind schwach und wie könntest du sie stärken? Könntest du regelmäßiger meditieren? Oder länger? Ernährst du dich vegetarisch? Könntest du freigebiger sein? Hast du die Gelegenheit, Versäumnisse einzugestehen? Gibt es etwas, dem du entsagen solltest?

Dharma-Lebensstil

Wendest du genügend Zeit für Freundschaften mit Menschen deines Geschlechts auf? Wirkst du aktiv im Sangha mit? Sind dein häusliches und berufliches Leben förderlich für die Reise? Hast du dich für ein Retreat angemeldet?

Dharma-Dienst

Wie könntest du einer Vision dienen, die größer ist als du? Du kannst dem Dharma auf viele Weisen dienen – von alltäglichen Gesten der Güte bis zu der Verpflichtung, in deinem Leben die Vision des Buddha zu verkörpern und zu kommunizieren. Wenn du an nichts Bestimmtes denken kannst, finde Möglichkeiten anderen zu dienen, ob jenen, zu denen du aufschaut, oder denen, mit denen du zusammen lebst und arbeitest.

Achtsames Gehen und Atemraum

Vielleicht solltest du nun das achtsame Gehen und den Atemraum als förmliche Praktiken aufgeben? Ist es nun vielleicht wichtiger, mehr Zeit mit Freunden des gleichen Geschlechts zu verbringen, deine Lebensumstände zu klären oder den Dharma zu studieren? In Bezug auf förmliche „Inseln des Übens“ sind drei Dinge wesentlich:



- eine effektive tägliche Meditation;
- regelmäßige Mitwirkung im Sangha – inspiriert bleiben, dein Dharmaleben mit anderen teilen, mehr lernen;
- regelmäßige Retreats einschließlich Einzelklausuren.

Alles Übrige ist die stete, tagtägliche Aufgabe, die fünf Aspekte des *maṇḍala* zu kultivieren.

Pūjā und Meditation

Am Ende dieses Buchs (Anhang 2) habe ich den Text der „kurzen“ oder „dreifältigen“ Puja eingefügt. Das ist ein einfaches Ritual der Hingabe; es kommt ohne blumige Sprache und undurchsichtige Symbole aus. Ich möchte dich anregen, diese Puja wenigstens einmal im Verlauf dieser Woche auszuführen.

Gewöhnlich feiern wir die Puja in Gemeinschaft. Vielleicht magst du auch einige Freunde einladen und ihr geht mit Decken und Kissen nach draußen und feiert die Puja unter dem Sternenhimmel. Einer liest eine Zeile vor, die anderen wiederholen, und in diesem Wechsel von Ruf und Antwort fährt ihr fort.

Vielleicht kannst du die kurze Puja in dieser Woche auch vor jeder Meditationssitzung rezitieren. Beachte, was für Gefühle von der Puja angeregt werden – wenn überhaupt irgendwelche. Gleichgültig, wie du dich dabei fühlst (gut, schlecht, neutral), nimm es einfach wahr und fühle es.

Meditation – das sechste Training: den Buddha vergegenwärtigen



Sitze, nachdem du die kurze Puja rezitiert hast, einige Minuten lang da und erforsche, wie du dich fühlst. Sei empfänglich – lausche auf den Klang des Windes oder den vorbei ziehenden Verkehr. Verbringe dann ein wenig Zeit damit, dein Gewahrsein zu sammeln, indem du auf deinen Atem achtest. Mache dies solange, bis du dich ruhig fühlst.

Vergegenwärtige den Buddha

Da du dieses Buch gelesen hast, wirst du ein gewisses Gefühl für den Buddha haben. Mache dir also einige Aspekte seines Lebens bewusst oder stelle dir den Buddha vor, wie er unter dem Bodhibaum sitzt. Hüte dich davor, dies wörtlich zu nehmen. Du versuchst nicht unbedingt, den Buddha zu *sehen*, das ist bloß eine Metapher. Achte darauf, dass du nicht deine Augen verdrehst oder anstrengst (um ihn zu „sehen“). Am besten ist es, überhaupt nicht im Sinne von *Sehen* zu denken – du stellst dir bloß vor, dass der Buddha bei dir ist und mit dir hier meditiert. Wenn du den Buddha so vergegenwärtigt hast, kannst du dann für seine Anwesenheit empfänglich sein? Lass dieses Gefühl von „Präsenz“ oder „Anwesend Sein“ – ob du ihn nun sehen kannst oder nicht – gänzlich positiv sein. Der Buddha ist das Vorbild und Beispiel von Weisheit und Liebe.

Empfänglich bleiben

Nachdem du einige Minuten mit der Vergegenwärtigung des Buddha im Geist verbracht hast, bleibe bloß empfänglich: spüre die Gefühlsempfindungen (*vedanā*) um dein Herzzentrum und in der Bauchgegend. Was fühlst du? Ist der Buddha dir in irgendeiner Weise gegenwärtig? Und wenn er es *nicht ist*, wie fühlt seine *Abwesenheit* sich an? Beachte, dass wir hier in gewisser Weise spielen; wir nehmen das alles nicht allzu ernst. Übe in dieser Weise etwa zehn oder fünfzehn Minuten lang: Lass den Buddha gegenwärtig sein, dann entspanne dich und sei bloß empfänglich...

Eine überlieferte Beschreibung verwenden

Du kannst auch eine traditionelle Beschreibung des Buddha verwenden. Auch hier gehe zunächst durch die schon beschriebenen ersten Schritte, und lies dann dir selbst die folgende Beschreibung ganz langsam vor. Der Text stammt aus einer alten Geschichte, in der der Buddha gefragt wurde, wie ein „Mensch der Stille“ oder ein „weiser Mensch“ sei. Der Buddha antwortete aus seiner eigenen Erfahrung:

Er ist ohne Ärger, ohne Furcht und ohne Stolz. Nichts stört seine Gemütsruhe, und nichts gibt ihm Anlass zur Reue. Er ist der Muni (der Weise), der beim Reden besonnen ist.

Er hat nichts zu verbergen, und es gibt nichts, dem er anhaftet. Ohne Gewinnsucht und Neid lebt er bescheiden und ohne Geringschätzung oder Hochmut.

Er ist niemand, der viel von sich her macht, und auch nicht gierig nach Vergnügungen; er ist sanftmütig und klar bewusst, ohne Blindgläubigkeit; er ist frei von jeglicher Abscheu.

Er ist niemand, der aus Begierde nach irgendetwas tätig wird; wenn er nichts erhält, stört ihn das nicht. Er ist frei von Begehren, das leidenschaftlich auf neue Genüsse aus ist.

Seine Achtsamkeit hält ihn gelassen in einem steten Gleichmut, der Überheblichkeit unmöglich macht; er vergleicht sich nicht mit anderen als „höher“, „niedriger“ oder „gleich“.

Weil er weiß, wie die Dinge wirklich sind, ist er frei von Abhängigkeit und stützt sich auf nichts. Denn in ihm gibt es kein Begehren, mehr zu sein oder nicht zu sein.

So ist der, den ich einen Mann, der still geworden ist, nenne. Er ist jemand, der nicht nach Lust sucht, sondern ungebunden ist und der das Ziehen und Zerren der Anhaftungen überwunden hat.

Er ist ein Mann ohne Söhne, ein Mann ohne Reichtum ... – ein Mann mit nichts, was er als sein Eigen greift und nichts, was er als nicht sein Eigen verwirft.

Er ist ein Mensch, der von anderen zu Unrecht kritisiert wird ..., aber von ihren Worten ungestört und unbewegt bleibt.⁴⁸

Loslassen und sich öffnen

Nachdem du den Text langsam gelesen hast, sitze still da und lass ihn wirken. Widerstehe dem Drang aufzustehen und etwas zu tun. Warte. Vielleicht kommen dir irgendwann einige spontane Verse zum Wohl aller Wesen, oder du könntest die Verse zur „Abgabe der Verdienste“ aus Anhang 3 rezitieren. So kannst du die Übung auf wohltuende Weise rituell beenden und dich dabei zugleich daran erinnern, dass die Absicht buddhistischen Meditierens altruistisch ist. Bleibe in Verbindung mit der Meditation, wenn du dann aufstehst und deine Tätigkeiten aufnimmst.

Anmerkung

Ich habe die „Vergegenwärtigung des Buddha“ absichtlich nicht als Visualisierungs-Praktik bezeichnet. Der Begriff „Visualisieren“ legt nahe, dass man Bilder sieht, doch der wichtigste Aspekt der „Vergegenwärtigung des Buddha“ ist das Spüren seiner Gegenwart. Man kann dieses Gefühl von „Präsenz“ erleben, wenn man sich ein Bild macht, doch man kann es auch als eine Atmosphäre erfahren, als raumhafte Gegenwart oder auch kinästhetisch (als Bewegungsempfindung) sowie in anderen Weisen, die über unsere gewöhnlichen Begriffe des Erlebens hinausgehen.

Unsere Imagination entfaltet sich in ihrer eigenen und einzigartigen Weise, und das lässt sich manchmal nur schwer in Worten ausdrücken. Die Hauptsache ist, zwischen Imagination und bloßer Fantasterei zu unterscheiden. Letztere ist verkopft und oft sentimental – manche Menschen finden es leicht, eine Art „Buddhafilm“ im Kopf abzuspielen. Dabei fehlt ein wirkliches Gefühl des Verbundenseins, zumal eines emotionalen Verbundenseins. Wenn du die „Vergegenwärtigung des Buddha“ diese Woche in deinen täglichen Meditationen übst, könntest du das danach einmal wöchentlich weiterführen, oder auch wenn du auf Retreat und anderweitig in guten Bedingungen bist.

Die Frösche im Brunnen

Wann immer ich über spirituelle Wiedergeburt schreibe, habe ich das Gefühl es nicht richtig hinzukriegen, soviel ich auch sagen mag. Man kann spirituelle Wiedergeburt immer missverstehen, sei es indem man sie verdinglicht, das heißt zu einer real existierenden Sache macht (zum Beispiel: Gott) oder indem man sie auf Tiefenpsychologie reduziert. Ich möchte am liebsten eine Warnung nach der anderen hinzufügen ... endlos. Manchmal ist eine Gutenachtgeschichte besser.

Es war einmal eine Kröte, die sprang in einen Brunnen. In diesem Brunnen lebte ein kleines Völkchen von Brunnenfröschen. Die Brunnenfrösche hatten schon ihr ganzes Leben in diesem tiefen Brunnen verbracht – genau wie ihre Eltern und die Eltern ihrer Eltern. Die Kröte erzählte nun den Brunnenfröschen, dass sie in einem Brunnen lebten, es aber jenseits des Brunnens, oben an der frischen Luft, eine Welt der Sümpfe und Felder, Bäume und Gebirgszüge gab. Die Brunnenfrösche konnten das nicht verstehen. Sie glaubten, die Kröte wolle sie täuschen. Sie hatten ja nicht einmal Worte für „Feld“ oder „Baum“, „Sumpf“ oder „Berg“.

Einer der Brunnenfrösche empfand Mitleid mit der Kröte und erklärte sich bereit, sie im Brunnen herum zu führen. „Das hier ist eine große, weite Welt“, sagte der Frosch und sprang von einer Seite des Brunnens zur anderen. „Komm, ich zeige dir, wo wir unsere Toten begraben. Und hier, schau nur, das sind unsere Druidensteine, und das hier sind unsere Lustpaläste, unsere Brutstätten und unsere Kampfplätze.“

Viele Jahrhunderte lang hatten die Brunnenfrösche zu Gott gebetet – sein Name war Oculus (das bedeutet „Auge“). Und der Brunnenfrosch deutete nach oben zu dem großen Rund, das hoch über ihren Köpfen stand. „Kannst du Ihn sehen?“ fragte er. „Wir müssen uns verbeugen“. Und der Brunnenfrosch machte eine tiefe Verbeugung.

„Manchmal, wenn der Oculus glücklich ist“, fuhr der Frosch fort, „schickt er Lichtstrahlen, die im Wasser funkeln. Wenn er aber zornig ist, dann donnert er und schickt grausame Zacken, die uns blenden. Manchmal weint er und füllt die Welt mit Tränen. Seit vielen Jahrhunderten erweisen wir ihm schon unsere Verehrung. Einmal aber, vor langer, langer Zeit, behauptete einer von uns, dass keines unserer Gebete, keine unserer Bitten überhaupt etwas ausrichtete. ‚Oculus ist gar kein Gott!‘, sagte er, ‚er ist nur ein Loch im Himmel, ein Nichts!‘ Seit jener Zeit“, sagte der Frosch, und er machte eine Pause und sah sehr traurig ist, „seit jener Zeit gibt es hier viele Schlammschlachten. Diejenigen von uns, die den Oculus anbeten, heißen ‚Aufsteiger‘ – wir blicken auf zu einem Ideal, zu Wahrheit, Schönheit und Liebe. Wir wollen diese Welt des Schlamms und Leids zurücklassen und zu Gott aufsteigen.“

Der Frosch schaute sich um und zog eine Grimasse. „‚Absteiger‘ ist der Name, den wir denen geben, die nur auf *diese* Welt achten. Für sie liegt die Wahrheit zu unseren Füßen. Die Absteiger halten uns für Schöngelster, die den Körper verachten und Frauen hassen. Sie sagen, wir würden immer nur versuchen, aus den schmutzigen Realitäten des Lebens zu fliehen. Sie sagen, unser Wunsch in höhere Gefilde aufzusteigen, mache uns unnatürlich und dogmatisch. Und wir schreien zurück: ‚Ihr Absteiger betet den Körper an, ihr selbstverliebten Schattenküsser! Ihr denkt nur an eure eigene Befriedigung. Für euch ist die Realität nur Schlamm und Schotter –

wohin ihr auch blickt, da seht ihr nur euch selbst gespiegelt. – Schon viele Jahre lang gibt es einen Krieg zwischen den Aufsteigern und den Absteigern“, sagte der Brunnenfrosch.

Dann schwieg er und blickte hinauf zum runden Loch hoch über ihren Köpfen. Noch einmal wandte er sich der Kröte zu: „Bist du mit einer Botschaft von Oculus zu uns gekommen?“

Die Kröte schüttelte den Kopf. Der Brunnenfrosch wirkte niedergeschlagen. „Bist du gekommen um zu sagen, es gebe nur Schlamm und Schotter und Brutwasser?“ Wieder schüttelte die Kröte ihren Kopf.

Von diesem Tag an lehrte die Kröte die Brunnenfrösche alles, was sie wusste. Weil die Frösche keine Wörter für Hügel und Gerstenfeld, für Apfel oder Wolke hatten, musste die Kröte die Aufsteiger und die Absteiger in einer Sprache belehren, die sie verstehen konnten. Sie mochte wohl sagen: „Ihr habe beide unrecht. In Wahrheit seid ihr diejenigen, die in einem Loch leben!“ Doch wenn sie das sagte, schauten die Frösche sie nur verständnislos an. Und so musste sie etwas finden, das sie schon erlebt hatten und sagen. „Es ist ein bisschen so ähnlich wie das.“ Nach langer, langer Zeit fingen einige der Brunnenfrösche an zu verstehen.⁴⁹

Spirituelle Empfänglichkeit 8: „Ithaka“

Ithaka

by C. P. Cavafy

*As you set out for Ithaka
hope your road is a long one,
full of adventure, full of discovery.
Laistrygonians, Cyclops,
angry Poseidon – don't be afraid of them:
you'll never find things like that on your way
as long as you keep your thoughts raised high,
as long as a rare excitement
stirs your spirit and your body.
Laistrygonians, Cyclops,
wild Poseidon – you won't encounter them
unless you bring them along inside your soul,
unless your soul sets them up in front of you.*

*Hope your road is a long one.
May there be many summer mornings when,
with what pleasure, what joy,
you enter harbors you're seeing for the first time;
may you stop at Phoenician trading stations
to buy fine things,
mother of pearl and coral, amber and ebony,
sensual perfume of every kind –
as many sensual perfumes as you can;
and may you visit many Egyptian cities
to learn and go on learning from their scholars.*

*Keep Ithaka always in your mind.
Arriving there is what you're destined for.
But don't hurry the journey at all.
Better it if lasts for years,
so you're old by the time you reach the island,
wealthy with all you've gained on the way,
not expecting Ithaka to make you rich.*

*Ithaka gave you the marvelous journey.
Without her you wouldn't have set out.
She has nothing left to give you now.*

*And if you find her poor, Ithaka won't have fooled you.
Wise as you will have become, so full of experience,
you'll have understood by then what these Ithakas mean.*

[Brichst du auf gen Ithaka, / wünsch dir eine lange Fahrt, / voller Abenteuer und Erkenntnisse. / Die Lästrygonen und Zyklopen, / den zornigen Poseidon fürchte nicht, / solcherlei wirst du auf deiner Fahrt nie finden, / wenn dein Denken hochgespannt, wenn edle / Regung deinen Geist und Körper anrührt. / Den Lästrygonen und Zyklopen, / dem wütenden Poseidon wirst du nicht begegnen, / falls du sie nicht in deiner Seele mit dir trägst, / falls deine Seele sie nicht vor dir aufbaut. // Wünsch dir eine lange Fahrt. / Der Sommermorgen möchten viele sein, / da du, mit welcher Freude und Zufriedenheit! / In nie zuvor gesehene Häfen einfährst; / Halte ein bei Handelsplätzen der Phönizier / Und erwirb die schönen Waren, / Perlmutter und Korallen, Bernstein, Ebenholz / Und erregende Essenzen aller Art, / so reichlich du vermagst, erregende Essenzen, / besuche viele Städte in Ägypten, / damit du von den Eingeweihten lernst und wieder lernst. // Immer halte Ithaka im Sinn. / Dort anzukommen ist dir vorbestimmt. / Doch beeile nur nicht deine Reise. / Besser ist, sie dauere viele Jahre; / Und alt geworden lege auf der Insel an, / reich an dem, was du auf deiner Fahrt gewannst, / und hoffe nicht, dass Ithaka dir Reichtum gäbe. // Ithaka gab dir die schöne Reise. / Du wärest ohne es nicht auf die Fahrt gegangen. / Nun hat es dir nicht mehr zu geben. // Auch wenn es sich dir ärmlich zeigt, Ithaka betrog dich nicht. / So weise, wie du wurdest, in solchem Maß erfahren, / wirst du ohnedies verstanden haben, was die Ithakas bedeuten.^{50]}

„Ithaka“ ist ein Lobgesang auf die Reise: „Brichst du auf gen Ithaka, wünsch dir eine lange Fahrt“. Im ganzen Gedicht liegt die Betonung darauf, die Reise zu schätzen und sich nicht übermäßig auf das Ziel zu fokussieren. Kavafi bittet uns dringend, nicht zu eilen, sondern uns vom Ziel zu einer Reise „voller Abenteuer und Erkenntnisse“ locken zu lassen.

Kavafi stellt klar, dass diese äußere Reise sich in einem inneren Streben spiegelt und er versichert, wir würden keine Lästrygonen und Zyklopen (einäugige, menschenfressende Riesen) und auch nicht „den zornigen Poseidon“ treffen, es sei denn, wir hätten sie in unserem Herzen versteckt. Das erinnert mich an David Foster Wallaces Worte, wenn wir die falschen Dinge anbeten – Geld, sexuelle Ausstrahlung, Macht, Intelligenz – dann würden sie uns bei lebendigem Leibe auffressen.

Kavafi sagt uns, die Riesenkanibalen würden uns nicht belästigen, solange wir unser „Denken hochgespannt“ halten und solange „edle Regung ... Geist und Körper anrührt“. Wir müssen den Schutz der Dharmaübung suchen. Schlechte Dinge passieren, doch es liegt an uns, wie wir auf sie antworten. Wenn wir Integration und positive Emotion üben, wenn wir uns für das Gute einsetzen und auf das Schlechte nicht *reagieren* – wenn wir schlechte Zeiten nicht schlechter machen, indem wir auf den Inseln von Anklagen, Selbstmitleid, Dünkel oder Kleinlichkeit stranden –, dann werden wir geschützt sein.

Wenn wir unser Vermögen der Imagination mit seiner klug-nachsinnenden Qualität („Denken hochgespannt“) und seinem emotional-intuitiven Aspekt („edle Regung“) schulen, werden wir reich an Schönheit – „Perlmutter und Korallen, Bernstein, Ebenholz“ – sowie Weisheit – wir besuchen viele Städte in Ägypten, damit wir von den Eingeweihten lernen und wieder lernen. Das ist es, worum es auf der Reise immer schon ging: dass „du ... lernst und wieder lernst“ und „erregende Essenzen“ echter erotischer Erfüllung entdeckst und weiter dein Vertrauen in das grundlegende Abenteuer des Lebens setzt.

Wir dürfen Ithaka nicht aus dem Sinn verlieren. Wir müssen unser Verständnis klären, wohin wir gehen, und uns dann wieder und wieder in Bedingungen begeben, die uns an das Ziel erinnern. Wir *wollen* ja ein wahrhaft menschliches Leben leben, einen Beitrag leisten, gütig sein, die Wahrheit herausfinden und achtsam sein – doch wieder und wieder vergessen wir es. Darum lassen wir uns in den Erinnerungs-Kontext des Sangha ein. Wenn wir die Reise im Sinn halten, wird das Leben uns reich machen: Wir lernen aus allem, was passiert.

Ithaka, ein Ideal zu haben, hat uns „die schöne Reise“ gegeben – andernfalls wären wir zuhause geblieben. Doch in jeder und jedem von uns tritt Imagination auf etwas andere Art ein – natürlich gibt es Gemeinsamkeiten, aber auch etwas ganz Einzigartiges. Wir empfinden es vielleicht so, als versuchten wir einer Kraft, einem Wunsch oder imaginativen Drang Ausdruck zu geben (nenne es, wie du willst), etwas, das durch uns wirkt und dessen wir nur schwach gewahr sein können. Manchmal spüren wir einen universellen Drang nach Erfüllung, der sich anscheinend in jeder Zelle unseres Lebens äußert – als würden wir versuchen, *in* der Zeit ein Ideal von etwas *außerhalb* der Zeit zu verkörpern (Wörtlichkeits-Alarm!).

Natürlich ist diese Art zu denken sehr missverständlich. Menschen sprechen von ihrem „persönlichen Mythos“, was ein begrifflicher Widerspruch ist. Was immer der mythische Unterleib des Lebens auch sein mag, bestimmt ist er nicht „persönlich“. Er gehört nicht uns. Er ist aber auch nicht *unpersönlich* – wie sollte das möglich sein? Denke bitte nicht, ich hätte Schicksal oder Bestimmung im Sinn: Unser Leben liegt jeden Moment in unserer Hand und wir müssen die ganze Verantwortung dafür übernehmen. Manchmal aber empfinden wir eine Art

einzigartigen Zweck; dass wir hier sind, um etwas zu tun, etwas zu lernen. Vielleicht ist es dies, was mit Ideen wie „Schicksal“ durcheinander gerät?

Unser je individuelles Leben wird von etwas gestaltet, das wie im Dunkeln nach Erfüllung tappt, einem Ideal, das durch uns wirkt, das wir verstehen und mit dem wir kooperieren lernen müssen. Mein Lehrer Sangharakshita vergleicht das damit, einen Perserteppich zu entrollen. Ohne einen gewissen Grad von Integration, emotionaler Stärke, spirituellem Tod, Wiedergeburt und Empfänglichkeit werden wir gar nicht fähig sein, den Teppich zu entrollen – wir bleiben in Ideen darüber stecken, wer wir zu sein glauben. Wenn wir aber ein tieferes Leben erahnen, entdecken wir allmählich eine Art von Muster, selbst wenn wir noch keinen Sinn darin erkennen können. Dieses Empfinden eines Musters, eines inneren Zusammenhangs und einer Harmonie wird stärker, wenn wir weiter reisen und der Teppich sich allmählich entrollt. Erst mit der Erleuchtung werden wir den ganzen Entwurf verstehen.

Ich lebe mit Maitreyaraja zusammen. Er zog vor zwanzig Jahren bei uns ein, als Paramabandhu und ich unsere Wohngemeinschaft gründeten. Er war Krankenpfleger und leidenschaftlicher Fußballer. Als junger Mann wollte er Schriftsteller werden und er träumte davon, nach Spanien zu gehen und ein buddhistisches Zentrum zu gründen. Die Zeit verging, und keiner dieser Wünsche wurde wahr. Der Mann, der er zu sein glaubte, und der Mann, der er werden wollte, sind nicht der Mann, der er *ist*. Er ist ein ausgesprochener Allrounder – ein sehr freundlicher, in sich gefestigter, verlässlicher Mann, der seinen Freunden gegenüber loyal und ganz dem Dharma hingegeben ist. In Maitreyaraja drückt Imagination sich ruhig und still aus. Das ist nicht das mythische Muster, das er gewählt hätte; es ist das Muster, das ihn gewählt hat.

Unser Leben *ist* eine Reise. Wir *sind* nach Ithaka aufgebrochen. Vielleicht können wir den Anfang eines Sinnmusters erkennen, wenn wir unsere Lebensgeschichte erzählen oder darüber sprechen, wie wir zum Dharma gekommen sind. Wir spüren es vielleicht in den Menschen, zu denen wir uns hingezogen fühlen, in unserer Arbeit oder auch in den Filmen, die uns nicht loslassen. Wir können noch nicht wissen, was Teil des Musters und was bloß Eitelkeit oder eine nette Idee ist. Negative Geistesverfassungen, Ehrgeiz, Selbst-Verliebtheit, mangelndes Gewahrsein – sie alle verhindern, dass der Teppich sich entrollt. Wenn wir die Reise fortsetzen, wenn wir ihre fünf Abschnitte üben – unvollkommen und vielleicht ein bisschen schludrig, doch auf gutherzige Weise – dann wird allmählich ein sehr schönes Muster hervortreten:

*Auch wenn es sich dir ärmlich zeigt, Ithaka betrog dich nicht.
So weise, wie du wurdest, in solchem Maß erfahren,
wirst du ohnedies verstanden haben, was die Ithakas bedeuten.*

Spirituelle Wiedergeburt auf einen Blick

Was ist spirituelle Wiedergeburt?

- Spirituelle Wiedergeburt geschieht, wenn die Täuschung eines Selbst endet: Sie lässt sich nicht herbei wünschen. Wir können aber unser Bewusstsein positiv ändern, indem wir mit den karma-niyama-Prozessen kooperieren. Das ist die große Aufgabe im Dharmaleben.
- Spirituelle Wiedergeburt tritt spontan aus spirituellem Tod ein: Wenn wir den Wahn des Selbst-Anhaftens durchschaut haben, entsteht ein steter Strom selbstloser Geistesverfassungen. Wir sehen ohne Verzerrung oder Festhalten „wie die Dinge sind“. Der Geist kreist nicht mehr zu „mir“ zurück, sondern er geht in natürlicher Empathie zu anderen aus.
- Spirituelle Geburt ist nicht lehrbar: Man „schnappt“ sie von denen auf, die sie schon mehr verwirklicht haben.
- Spirituelle Geburt ist undefinierbar: Wir sollten uns hüten, sie festlegen zu wollen.
- Spirituelle Geburt ist ein Rätsel: Wir wissen nicht, wovon wir sprechen.
- Es ist wichtig offen dafür zu sein, und das verlangt sowohl, dass wir das abweisende Wörtlichnehmen überwinden, das alles jenseits des gesunden Menschenverstands als Aberglaube und Fantasterei abtut, als auch das vertrauensselige Wörtlichnehmen, das Dinge blindgläubig buchstäblich nimmt.
- Spielarten spiritueller Wiedergeburt schließen Erlebnisse von gesteigerter Bedeutsamkeit, Schönheit, Sinn und selbstloser Liebe ein.
- Ahnungen des Ziels können helfen oder auch nicht. Der Egoismus ist so alldurchdringend, dass man sich sogar Erfahrungen von jenseits des Ego aneignen kann.
- Das transzendente Objekt: Wir brauchen ein Gefühl für den Inhalt von Erleuchtung, nicht nur eine Liste von Merkmalen, die nicht dazugehören. Ein „transzendentes Objekt“ erscheint zwar im gewöhnlichen Bewusstsein, weist aber darüber hinaus.
- Es ist wichtig, dass wir uns der metaphorischen Natur der Sprache bewusst sind: Worte wie „jenseits“ oder „außerhalb“ verwenden Metaphern unserer alltäglichen Erfahrung von Raum und Zeit, um über etwas zu sprechen, das außerhalb dieses Rahmens liegt.
- Eine überpersönliche Kraft: Wir können im Sinne einer überpersönlichen Kraft oder eines Willens sprechen, die/der durch uns wirkt, aber uns nicht eigen ist. (Mit „überpersönlich“ meine ich „jenseits von persönlich und unpersönlich“.) Am ehesten werden wir die überpersönliche Kraft in enger Kommunikation mit anderen erleben, die sich derselben Vision verpflichtet haben wie wir.
- Adhiṣṭhāna: Wenn wir die Realität zu sehen beginnen – und sei es nur schwach, vorübergehend, wie aus den Augenwinkeln –, dann ist es, als würde sie auch uns zu sehen beginnen und „segnen“: Jeder Geschmack von Dharma-niyama-Prozessen kommt mit diesem Gespür eines glücklichen Geschicks, Segens und sogar Gnade.

Imagination auf einen Blick

Wie können wir spirituelle Wiedergeburt „kultivieren“?

- Wir „kultivieren“ spirituelle Wiedergeburt, indem wir unsere Imagination entdecken, anreichern und „heben“.
- Imagination ist die Synthese von Verstand, Emotion, Intuition und Sinnesempfindung.
- Imagination ist ein Vermögen wie die Sehkraft, doch wir sind ihrer vielleicht nicht gewahr und sie wirkt vielleicht noch nicht stark in unserem Leben. Ihre Stärke zeigt sich daran, wie weit wir schon über unsere Selbstbezogenheit hinaus gewachsen sind.
- Mit der Imagination tritt etwas Nichtwillentliches, etwas Unheimliches ins Leben.
- Schlüsselmerkmale: Lebendigkeit (als sei normales Erleben vorübergehend aufgehoben), Entdeckung (tieferer Wahrheit oder Bedeutung), Einheit (Integration der Inhalte des Erlebens und der Person), Verspieltheit (Imagination kommt oft ganz unerwartet), und Aufsteigen (Imagination vermag höher und höher über Selbstanhaftung aufzusteigen).
- Imagination ermöglicht menschliches Genie: In ihrem Aufsteigen wird sie zu der Fähigkeit, mit der Siddhārtha ins Wesen der Realität schaute und zum Buddha wurde.
- Der Begriff „Imagination“ ist zu säkular: Imagination kann so reich sein, dass wir alles Selbstgefühl verlieren – sie kann zu etwas führen, das wir „heilig“ nennen wollen.
- Wir müssen sie erkennen und bilden: Wenn wir sie nicht erkennen, können wir sie nicht nutzen – wir bleiben dann in der flachen Welt des „Ich-Seins“ gefangen.
- Wir können der Imagination so weit vertrauen, wie wir uns aus der Selbst-Anhaftung befreit haben. Wenn wir unreif sind, werden wir uns die Imagination aneignen und sie zu einer weiteren selbstverherrlichenden Geschichte machen wollen.
- Gesunde Imagination muss verkörpert sein, in positiver Emotion gründen, mit Empfänglichkeit erfüllt sein (besonders zu Dharmalehrenden und spirituellen Freunden) und auf spirituellem Tod aufbauen (so dass unsere Imagination der Ausdruck eines entschiedenen Dharmalebens ist).
- Imagination tritt in Weisen auf, die wir erst noch entdecken müssen. Das erfordert Gewährsein für die tiefen mythischen Muster in unserem Leben. Ein universelles Verlangen nach Erfüllung äußert sich in den feinsten Einzelheiten unseres Lebens.
- Śraddhā ist unser Imaginationsvermögen, wenn es mit dem Ziel menschlichen Lebens harmoniert. Sie entwickelt sich durch Intuition (als Resonanz oder Ahnung empfunden), durch Testen mit unseren kritischen Fähigkeiten und durch praktisches Umsetzen. Letztlich wird śraddhā zu einer Art von Wissen oder Erkenntnis.
- Dharma-Übung, Dharma-Lebensstil und Dharma-Dienst sind die Bausteine, aus denen Imagination entstehen kann.
- Eros und Schönheit: Das Dharmaleben ist nichts anderes als ein Erwachen unserer erotischen Energien und ihre Erhebung oder Verfeinerung zu immer höheren Stufen des Ausdrucks und der Erfüllung.

Spontanes mitfühlendes Tun

Der Führer

Der Buddha nahm seine lange Wanderung nach Sārnāth auf. Er kam an alten Schreinen vorbei und wanderte durch dichte Wälder, Reisfelder und Mangohaine. In den Straßen der Dörfer spielten nackte Kinder, fahrende Händler priesen ihre Waren an und Krähen blickten von Dächern herab.

Er begegnete einem anderen Wanderer, und der fragte ihn: „Wer ist dein Lehrer? Welcher Lehre folgst du?“ Der Buddha erwiderte: „Ich habe keinen Lehrer. Es gibt in der Welt niemanden wie mich. Ich bin ein ganz Erleuchteter Buddha.“ „Mag ja sein“, sagte der andere und setzte dann seinen Weg in einer anderen Richtung fort.

Schließlich gelangte der Buddha nach Isipatana. Seine alten Freunde sahen ihn von Weitem kommen und verabredeten sich miteinander: „Da kommt Siddhārtha, der das Streben aufgegeben hat, um einem Luxusleben zu frönen. Beachten wir ihn einfach nicht!“ Doch als der Buddha näher kam, zwang etwas in seinem Gebaren sie, ihm entgegenzugehen und ihn zu begrüßen. Einer bereitete einen Sitz, ein anderer brachte Wasser, um seine Füße zu waschen, und wieder einer brachte Nahrung und Trinkwasser.

„Hört!“ sagte der Buddha, „ich habe die große Lösung des großen Problems gefunden. Ich bin nicht mehr der Mann, der ich war. Das Todlose wurde erlangt.“ Seine Freunde waren skeptisch. „Mit all deinen Kasteiungen hast du nichts erreicht, wie willst du jetzt das Höchste erlangt haben?“ Der Buddha diskutierte mit ihnen, und nach und nach hörten sie zu, stellten Fragen, meditierten und steckten die Köpfe im Gespräch zusammen.

Und dann – plötzlich – verstand Kauṇḍaniya, einer der fünf. Er sah, er erkannte die Wahrheit. Er sah, wie die Dinge wirklich sind, und in diesem Moment wurde er Erleuchtet. Als der Buddha das bemerkte, rief er: „Kauṇḍaniya versteht! Kauṇḍaniya versteht!“

Es war, als ginge ein lauter Ruf durch die Welt und als leuchte der Himmel plötzlich mit großen Scharen himmlischer Wesen – Halbgötter, Devas und Geister Schicht um Schicht und bis hinauf ins Unendliche. Und es war, als juble die ganze Welt: „Der heilige Dharma ist verkündet! Das Rad des Dharma ist in Bewegung gesetzt!“

Bald danach kam der Monsun. Der Buddha und seine fünf Freunde lebten und übten miteinander – sie sprachen und hörten einander zu, sie meditierten und reflektierten. Als die Regenzeit zu Ende ging und die Erde Keime und Blüten trieb, waren alle fünf Erleuchtet.

Kommunikation

Niemand weiß, was der Buddha eigentlich zu den fünf Asketen sagte. Einigen Texten zufolge lehrte er den edlen achtfältigen Pfad und die vier edlen Wahrheiten, doch der Buddha wird kaum in vor-formulierten Schemata gesprochen haben. Er musste ja noch neue Wörter finden um eine neue Wahrheit auszudrücken. Er musste alten Wörtern neue Bedeutungen geben.

Als Kauṇḍaniya „verstand“, begriff er nicht bloß, was der Buddha sagte. Er *empfing es*. Er sah, was die Wahrheit *bedeutete*. Der Wanderer auf dem Weg nach Sārnāth mit seinem unverbindlichen „mag ja sein“ hatte es nicht verstanden. Den Dharma zu hören – selbst wenn er von einem Buddha gelehrt wird – reicht nicht aus. Wir müssen empfänglich sein; andernfalls schlagen wir nur einen anderen Weg ein.

Wir müssen Integration und positive Emotion erfahren, wir müssen uns klar sein über spirituellen Tod und Wiedergeburt, wir müssen den Wert von Empfänglichkeit sehen und die Bedeutung von Ansichten verstehen, doch letztendlich wird Dharma nicht gelehrt, sondern empfangen. Wenn wir den Dharma *empfangen* haben und dieser Erfahrung treu bleiben, dann können wir den Rest auch lernen.

Aus unseren Handlungen können wir ersehen, ob wir den Dharma „empfangen“ haben. Wenn wir im Lauf der Reise ein *bisschen weniger eigennützig* geworden sind, können wir mit Bestimmtheit sagen, dass wir den Dharma „empfangen“ haben. Am ehesten werden wir den Dharma aus dem Sangha empfangen – von Männern und Frauen, die ihn schon in größerem Ausmaß als wir verkörpern. So empfangen ihn auch die ersten Schüler des Buddha und höchstwahrscheinlich wird es für uns auf unsere eigene kleine Weise nicht anders sein.

In seiner ersten Kommunikation – dem „Ersten Drehen des Dharmarades“, wie man es auch nennt – können wir drei Prinzipien unterscheiden. Erstens: das Prinzip der Vertikalität: Erleuchtetes Bewusstsein kommuniziert mit nicht erleuchtetem Bewusstsein. Der Dharma wurde nicht gemeinsam geschaffen. Die fünf Asketen fanden ihn nicht miteinander, obwohl sie wild entschlossene spirituell Übende waren. Für sie musste etwas von jenseits ihres gewöhnlichen Geistes in ihren gewöhnlichen Geist einbrechen. Sie brauchten den Buddha.

Zweitens: Empfänglichkeit. Die fünf Asketen hatten keineswegs vor, offen für den Buddha zu sein, doch sie sahen sich geradezu *gezwungen* sich zu erheben, den Buddha zu begrüßen, ihn mit dem Nötigen zu versorgen und ihm schließlich zuzuhören. Spirituelle Empfänglichkeit, unser angeborenes Vermögen zu jemandem aufzublicken, ist riskant – wir können leichtgläubig sein, jemanden auf den Altar heben und unsere Eigenständigkeit zu leicht aufgeben – aber ohne Empfänglichkeit können wir nicht lernen.

Schließlich sehen wir hier drittens das Prinzip von Freundschaft und Gemeinschaft. Die fünf Freunde werden sich kaum mit *allen* ihren Fragen an den Buddha gewendet haben. Sie werden auch miteinander gesprochen und ihre Ratlosigkeit geteilt haben. Sie werden einander ermutigt haben. Daran zeigt sich ebenso ein gemeinschaftliches Leben im Dienst am Dharma wie der Wert von Freundschaft auf gleicher Ebene.

Die Welt benötigt eine Gemeinschaft von Freunden: eine Gemeinschaft, die dieselbe Vision der Reise, das *maṇḍala* und den Reiseführer miteinander teilt. Angesichts der Schrecken, mit denen wir zu tun haben – internationale Feindseligkeiten und globale Katastrophen – brauchen wir eine Vision und einen Pfad, der Zerwürfnisse heilen, Grenzen überschreiten, Feindseligkeit

überwinden und Männer wie Frauen in einer Reise vereinen kann, die über „Ich-Sein“ hinausgeht.

Der Buddha ist wie ein erstes Küken, das in einem Gelege von Eiern schlüpft. Vor seiner Erleuchtung war er in Schläfrigkeit eingebettet. Eines Tages dann brach er durch die Schale. Draußen gab es eine ganze Welt! Und nun ging er zu all den anderen Schläfern mit ihren Traumgespinsten, tippte an deren Eierschalen und rief: „Wach auf! Wach auf!“

Als Kauṇḍaniya verstand, füllten die Götter den Himmel. Nichts ist in uns ganz real, wenn es noch nicht kommuniziert und verstanden wurde. Ich echter Kommunikation wird das, was innerlich und persönlich ist, öffentlich und gemeinschaftlich. Damals in Isipatana, in jenem Schlüsselmoment wurde eine neue Vision erstmals kommuniziert. Die Tore zum Todlosen waren nun geöffnet. Die Reise war offenbart. Eine neue weltumspannende Gemeinschaft war gegründet. *Deshalb* füllten die Götter den Himmel.

Das Stadium des Nicht-mehr-Lernens

Als Siddhārtha zum Buddha wurde, gab es für ihn nichts mehr zu lernen und niemanden zu verehren. Er hatte das Problem des Lebens gelöst. Doch Buddhaschaft ist keine statische Errungenschaft, kein vervollkommener Zustand über und jenseits der Welt. Eher ist sie so etwas wie ein sich kontinuierlich entfaltendes Bewusstsein. Befreit von den Fesseln der Gier, des Hasses und der Verblendung konnte der Geist des Buddha unbeschränkt weiter gedeihen. Als Siddhārtha zum Buddha wurde, wurde er zu etwas wie reiner Ansprechbarkeit – ohne ein dazwischen tretendes „Selbst“.

Vielleicht lässt sich das mit einem Vergleich erläutern. Sportlerinnen und Sportler, aber auch Musiker sprechen bekanntlich manchmal von besonderen Zuständen, die sie erfahren. (Im Englischen werden sie beispielsweise „being in the zone“, „inner game“ oder auch „flow“ genannt.⁵¹) Das *inner game* wird als gehobenes Gefühl des Spielens ohne alles Planen und Bewerten und anscheinend auch ohne ein Ich- oder Selbst-Gefühl erlebt. In solchen seltenen Augenblicken *sind* die Spieler das Spiel. Sie reagieren mit einer gänzlich neuen Akkuratessse, gekonnt und anmutig, ohne indes reagieren zu *wollen*, ohne darüber nachzudenken oder strategisch vorzugehen. Mehr noch: Ihr Spiel fühlt sich leicht und anstrengungslos an.

Sportler wissen genau, dass sie am besten spielen, wenn sie das innere Spiel spielen. Wenn sie aber anfangen sich zu beglückwünschen oder zu tadeln, dann geht alles schief. Sie müssen sich sorgsam schulen, von Lehrern und Mentoren lernen, ihre Ernährung kontrollieren und für genug Schlaf sorgen – alles in der Hoffnung, ins „innere Spiel“ zu finden: In die Zone des inneren Spiels zu kommen ist nichts, was man *machen* kann.

Auf seiner eigenen Stufe ist dieses innere Spiel analog zu der Verfassung, in der der Buddha sich *immer* befand. Ob er allein oder in Gesellschaft war, gelobt oder getadelt wurde, sich unter guten Freunden oder intriganten Feinden befand, der Buddha antwortete spontan: ohne Vorurteil, ohne Unterstellungen, ohne geistige Vervielfältigung (*prapañca*) und ohne Ansichten.

Stell dir vor, am Ende des Wimbledon-Finales verlässt der Sieger oder die Siegerin den *Centre Court* und entdeckt, dass er/sie nun in dieser Zone des inneren Spiels wiedergeboren wurde. Alles im Leben wäre von nun an diese Art wortlosen Antwortens ohne Eigenwillen. So wie der Tennisball *dort* aufkam und mit einer perfekten Rückhand erwidert wurde, so trifft jede und jeder im Leben des Buddha – ob ein reicher Bauer, eine Frau, deren Baby gerade starb, ein

Serienmörder, Bettler, Aussätziger oder König, die alte bekümmerte Frau, die Prostituierte und der Playboy, zwei Kinder, die eine Krähe quälen – *jede und jeder* trifft auf dieselbe reine Ansprechbarkeit.

Der Buddha war äußerst aktiv, und doch kann man von ihm nicht sagen, dass er *etwas tat*. Handeln impliziert Wollen, und darüber war er hinausgegangen. Doch ebenso wenig können wir von ihm sagen, er habe *nichts getan*. Wir können dies das „Stadium des Nicht-mehr-Lernens“ nennen. Aber das heißt nun wiederum nicht, dass der Buddha allwissend ist. Er ist kein allwissender Gott. Diese Vorstellung wies er zurück. Er musste schlicht nichts mehr versuchen, oder eher: Die ganze Frage von Versuchen und Nicht-Versuchen stellte sich nicht mehr. Der Buddha war in gleicher Weise zu Leben geworden wie die Sportler oder Künstler zum inneren Spiel.

Gegen den Strom schwimmen

Jede Art über das Ziel zu sprechen, wirft eigene Probleme auf. Vielleicht vermittelt mein Sport-Vergleich ein Gefühl für Erleuchtung, doch man kann ihn leicht als den „Spontaneitäts-Mythos“ missverstehen – als wären Zukunftspläne, Teilnahme an Besprechungen, das Treffen von Verabredungen, das Regeln unserer Angelegenheiten und so weiter an sich unspirituell.

Viele haben eine fatale Vorstellung von Spontaneität; sie „schwimmen einfach mit dem Strom“ gewohnheitsmäßiger Wünsche und Launen. Das ist meist nur eine Art, Verantwortung für sich selbst abzulehnen. Wir müssen indes Vertrauen in *karma-niyama*-Prozesse entwickeln und uns bemühen, unseren Geist zu wandeln.

Doch wenn wir uns ändern, dann *wird* unser Sein zunehmend natürlich und in gewissem Sinn spontaner in Richtung tauglicher Gedanken, Gefühle und Handlungen strömen. Wir empfinden geringeren Widerstand gegen Pflichten und Verantwortungen, wir sind rascher bereit zu dienen und weniger süchtig nach der Gosse. Wir können das selbst beobachten, zumal auf Retreat.

Der Buddha *konnte* einfach „mit dem Strom schwimmen“, weil das hieß, mit dem Strom der *Dharma-niyama*-Prozesse zu schwimmen. Es konnte aber weiterhin vorausdenken, planen, entscheiden und organisieren. Er war nicht wie eine Erleuchtete Kuh, die in das sich entfaltende *Jetzt* des Lebens eingeschlossen ist. Er konnte denken, wenn es nötig war. Wenn es *nicht* nötig war, ließ er es sein: Er weilte frei von Denken. Eine der Umschreibungen von Erleuchtung ist *niṣprapañca*: kein *prapañca*.

Dharmisch ansprechbar sein

Das „Stadium des Nicht-mehr-Lernens“ ist die Vollendung spiritueller Empfänglichkeit in ihren vielfältigen Aspekten. Schon *bevor* wir uns bemühen, gibt es Empfänglichkeit für das zu fühlen, was wir fühlen (und nicht für das, was wir zu fühlen *meinen*). Es gibt Empfänglichkeit, *nachdem* wir uns bemüht haben: Wir lassen Raum, damit sich die Früchte unseres Übens natürlich entfalten. Spirituelle Rezeptivität schließt ein, empfänglich für Freunde und Lehrende wie auch für Kunst, Dichtung und Kultur zu sein. Wir lassen die Empfindungen unseres animistischen Mitgefühls mit Kastanien, Schwarzdrosseln und Bergen zu und öffnen uns für den Zug und Schub der *Dharma-niyama*-Prozesse.

Wir können diese Empfänglichkeit auch als eine Ansprechbarkeit für Dharma verstehen: Wo immer wir etwas Wertvollem begegnen, antworten wir – auf Apfelblüten im Garten, auf die

Freimütigkeit eines Freundes, auf das Ideal der Erleuchtung. Je weiter wir reisen, desto mehr wir unsere Resonanz für Werten zum magnetischen Pol unseres Lebens. Unsere Wahrnehmung wird schärfer, feiner nuanciert und empfindsamer – bei unserer Kommunikation mag es sogar einen Hauch von Telepathie geben. Wir antworten von Herzen auf das Schöne und Prachtvolle in Natur und Kunst. In Schwierigkeiten finden wir rascher kreative Lösungen und können quer denken. Und wir entdecken tiefere Bedeutung in scheinbar gewöhnlichen Dingen.

Unser Vermögen zu antworten wird schließlich zu dem, wer wir sind. Wir überlassen uns ganz und vollständig dem Mysterium des Leben. Im Stadium des Nicht-mehr-Lernens ist Empfänglichkeit eine Verfassung reiner Ansprechbarkeit. Wir müssen nichts *wollen* und nichts *tun*. Wir antworten bloß.

Spontanes mitfühlendes Tun

Unsere eingefleischte Gewohnheit, uns selbst ins Zentrum aller Dinge zu stellen, beruht auf einer Illusion – es ist eine Geschichte, die wir uns erzählen, obwohl sie nicht viel taugt. Egoismus verzerrt alles, was im Bewusstsein erscheint: Das sichere innere Spiel des Sportlers zerfällt in dem Moment, wenn er „sich“ in den Mittelpunkt stellt.

Jedes Mal, wenn wir in einer positiven Geistesverfassung sind, können wir eine natürliche Ausweitung spüren. Wir lesen ein Dharmabuch und es ist, als würde der Geist aufwachen. Wie nehmen an einem Treffen teil, in dem alle harmonisch und zielgerichtet miteinander arbeiten, und wir fühlen uns erfüllt. Wir helfen einem Freund und es geht uns selbst besser. Vielleicht ist es nur kurzzeitig und kaum wahrnehmbar, doch etwas erleichtert unsere Last.

Wir spüren diese Ausweitung sogar in unseren Eingeständnissen, den gestammelten Entschuldigungen, dem inneren Schaudern, wenn wir uns einer gemeinen oder selbstgefälligen Handlung bewusst werden. Zum aufrichtigen Eingestehen von Versäumnissen gehört die Anerkennung unseres Egoismus, verbunden mit der Bereitschaft, Verantwortung dafür zu übernehmen. Das ist keine Selbst-Geißelung, sondern eher wie die Befreiung aus Askaban.

In diesem Gefühl des Gedeihens erleben wir uns mehr als der Mensch, der wir sind. Im Vergleich dazu erscheinen unsere nutzlosen Streitigkeiten mit den Nachbarn oder dem Finanzamt, die Art wie wir uns aufspielen und in die Brust werfen, so kleinkariert wie vergeblich. Wenn wir den Dharma üben, erkennen wir allmählich, dass dieses „Selbst“, das wir so emsig beschützen, aufpäppeln und mit anderen vergleichen, ziemlich deutlich am Wesentlichen vorbeigeht und eigentlich ziemlich ... irrelevant ist.

Für Bewusstsein ist es natürlich sich auszudehnen. In jedem Augenblick können wir entweder zulassen, dass Bewusstsein sich entfaltet oder wir machen es zu „mir“ und „mein“ und können dann bemerken, wie es auf die Stufe der Egozentrizität zurücksinkt. Bewusstsein ist nichts, das dem Individuum gehört. Erfahrung geschieht und doch gibt es niemanden in einer Schaltzentrale, der das alles kontrolliert. Wir leben *in* sich entfaltendem Bewusstsein, so wie wir auch in unendlichem Raum sind. Es ist, als hätten wir uns mit einer winzigen Kräuselwelle auf der Meeresoberfläche identifiziert. Wenn wir diese Identifikation loslassen, *ist das der gesamte Ozean* – ohne Mittelpunkt, ohne Kanten, vollkommen frei.

Der Buddha ist der unbegrenzte Ozean. Was hätte er zu verlieren? Was muss er tun? Der Buddha ist nicht „einer, der mitfühlend ist“. Er versucht nicht einmal den Dharma zu lehren – er ist bloß

er selbst. Und dieses „er selbst sein“ (dicke Anführungsstriche!) ist – fortwährend – ein der ganze Ozean sein.

Wir können darum diesen Schlussabschnitt der Reise auch das Stadium „spontanen mitfühlenden Tuns“ nennen. Wenn wir die Täuschung des „Ich-Seins“ durchschaut haben, bleibt reine Ansprechbarkeit. Und dieses Ansprechbar-Sein ist vollkommen objektiv: Es ist dasselbe wie in jedem Moment zu „tun, was benötigt wird“.

Der Buddha ist wie ein Mann, der aus dem Traum erwacht, in dem er von einem menschenfressenden Tiger verfolgt wurde. Wie die vielen anderen fliehenden Dorfbewohner war er ebenfalls in Todesangst durch das Dickicht des Waldes gerannt. Doch nun wacht er auf: *welch eine Erleichterung!* Es war bloß ein Traum – es gab keinen Tiger und auch „niemanden“, der verfolgt wurde. Und nun ist es, als blicke der Buddha in den Traum zurück, und da sieht er seine Freunde und Nachbarn immer noch durch den Dschungel rennen. Überwältigendes Erbarmen mit ihnen wallt in ihm auf. Es möchte ihnen sagen: „Es ist bloß ein Traum!“ Und ganz natürlich und spontan tut er alles Erdenkliche, um sie zu wecken.

Deine Übung für den Rest des Lebens

Dieses Buch sollte dir helfen, in Gang zu kommen. Das Weitere liegt in deiner Hand. Du musst bloß jeden Tag jeden der fünf Abschnitte üben. Kannst du das tun? Kannst du jeden Tag etwas von jedem Abschnitt machen – Woche um Woche, Jahr um Jahr?

Als Grundlage deiner Übung brauchst du tägliche Meditation. Wenn irgend möglich, nimm regelmäßig an buddhistischen Treffen teil und verwende einige Zeit für aufrichtige Kommunikation mit Menschen im Sangha. Schau, ob du den Dharma studieren kannst – möglichst in einer Gruppe, in der du deine Erfahrung mit anderen austauschst. Die regelmäßige Übung von Eingeständnissen von Fehlern ist ebenfalls hilfreich. Finde heraus, ob du an buddhistischen Ritualen teilnehmen kannst, und gehe regelmäßig auf Retreats, um deine Übung zu intensivieren – selbst ein Wochenende kann dich neu inspirieren. Kannst du auch Zeit für längere Retreats frei machen?

Die Hauptsache ist, dich *weiterhin einzufinden* – auf deinem Meditationsplatz; in deinem Körper mit Achtsamkeit; in deinem Geist bei der Kultivierung positiver Emotionen; bei anderen Menschen, um euch miteinander anzufreunden; in der Realität, indem du dich für jene natürlichen Gesetzmäßigkeiten öffnest und mit ihnen gehst, die uns über uns hinaus in das spontane Mitgefühl des Buddha hinein führen.

Der Führer

Inzwischen hat der Buddha schon fünfundvierzig Jahre lang gelehrt. Er war auf den staubigen Straßen Indiens gewandert, und er hatte Mönche und Nonnen, Laien und Wanderer vieler Art, Könige, Prinzessinnen, Bauern und Bettler unterwiesen.

Eines Tages, er war gerade in einem Dorf nahe bei der Stadt Vaiśālī, erkrankte er. Sein langjähriger Begleiter und Freund Ānanda war bei ihm, und der Buddha sagte: „Meine Reise geht nun zu Ende. Ich bin wie ein abgenutzter Karren, der nur mit Schnüren zusammengehalten wird um weiter zu rollen.“ Er wusste, sein Körper starb, doch sein Geist war frei.

Trotz steter Schmerzen brach er mit einen Anhängern zu einer Abschiedswanderung auf – er nahm noch neue Schüler an, lehrte, sprach letzte Worte der Ermunterung. Manchmal hielt er an und bewunderte die Schönheit der Welt, die ihn umgab.

Schließlich kam er nach Kuśinagara. In einem Wäldchen mit Salzbäumen außerhalb der Stadt gab es eine Steinbank, auf der ältere Leute sich ausruhen konnten. Der Buddha legte sich darauf nieder. „Stirb nicht hier“, sagte Ānanda, „nicht in diesem elenden Kaff der Laubhütten am Ende der Welt!“ Der Buddha erwiderte jedoch. „Hier werde ich ins *parinirvāṇa* eintreten.“ Er bat alle seine Schüler sich zu versammeln. Von Kummer überwältigt zog Ānanda sich zurück und weinte.

Der Buddha rief ihn sanft zu sich. „Weine nicht mehr, Ānanda. Es ist nun einmal so, das wir von allem getrennt werden, das uns lieb und teuer ist. Viele Jahre lang hast du mir große Herzensgüte erwiesen, Ānanda. Fahre mit deiner Übung fort, und du wirst Erleuchtung erlangen.“ Dann lobte der Buddha Ānandas Eigenschaften vor allen, die versammelt waren.

Das waren sehr viele Menschen – Mönche und Nonnen, Laienanhänger, Dorfbewohner, Kaufleute und Asketen. Sie waren gekommen um sich vom Buddha zu verabschieden. Und es war, als wende sich auch die Natur ihm zu, als kämen Vögel und Tiere, um ihn zu sehen und zu weinen. Der Himmel war mit Devas bedeckt, glänzend wie in einer Nacht funkelnder Sterne.

Es entsprach nicht der Jahreszeit, doch plötzlich blühten auch die Salzbäume. Rosa und weiße Blütenblätter regneten auf den auf der Bank liegenden Buddha herab.

Der Buddha fragte, ob irgendjemand in der Gemeinschaft ungeklärte Zweifel oder Fragen hinsichtlich des Buddha oder seiner Lehre habe. Alle schwiegen ... da war nur das flüsternde Rascheln fallender Blüten. Noch einmal sagte der Buddha: „Wenn du dir ungewiss bist, aber dich scheust hier zu sprechen, frage stattdessen einen Freund.“ Erneut herrschte Schweigen.

„*Vayadhammā saṅkhārā. Appamādena sampādetā*“ – „Alle bedingten Dinge sind unbeständig. Strebt mit Achtsamkeit weiter.“ Dann schloss der Buddha seine Augen und trat in das tiefste aller Mysterien ein.

Das Todlose ist erreicht!

Wir sind einem jungen indischen Prinz in das Mysterium der Erleuchtung gefolgt – einem Mann, der sich durch großen moralischem Mut, Intelligenz und Lebenskraft auszeichnete. In diesem Mysterium ging er über den Tod hinaus und wurde der Buddha.

Das Sanskritwort für Erleuchtung ist *nirvāṇa*. Das Wort für den „Tod“ des Buddha ist *parinirvāṇa*, und das bedeutet „Erleuchtung ohne Überrest“ – Erleuchtetes Bewusstsein ohne eine Spur von Körperlichkeit. Für den Buddha ist sein „Tod“ oder genauer sein *parinirvāṇa* nichts Besonderes: Erst war Erleuchtung mit einem Körper eingetreten, und nun gibt es Erleuchtung ohne Körper. Nichts Wesentliches hat sich geändert.

Für uns ist das anders. Unser Leben wird vom Tod überschattet, der einzigen Sache, von der wir absolut nicht wollen, dass sie passiert, und von der wir wohl wissen, dass, aber nicht wann sie passiert. Diese Doppel-Tatsache macht unser Leben zu einem existenziellen Problem: dem Problem von Leid und Tod. Nur wenn wir uns diesem Problem stellen, beginnen wir zu leben.

Genauso wie Siddhārtha auf dem Bazar seines Heimatorts Alter, Krankheit und Tod gesehen hatte, so müssen auch wir es tun. Und so wie Siddhārtha einen wandernden heiligen Mann

erblickt hatte, so müssen auch wir es tun. Wir brauchen ein gewisses Gespür, eine Ahnung, dass es eine echte Lösung für das Problem des Lebens gibt. Um uns wie Siddhārtha auf die Reise zu begeben, müssen wir glauben, dass es in diesem „Mensch-Sein“ ein geheimnisvolles *Mehr* gibt.

Wenn wir reisen, werden unsere Gefühle über den Tod in ein tieferes Spüren unseres Nicht-Wissens hinein schmelzen. Als ich jung war, glaubte ich nicht an ein wie auch immer geartetes Leben nach dem Tod – ich dachte, Tod sei das Ende, und damit hätte es sich. Als ich Buddhismus zu üben begann, wurde mir zunehmend klar, dass ich hinsichtlich Tod schlichtweg nicht weiß: Ich hatte nur Glaubensüberzeugungen. Als ich am Bett meines sterbenden Vaters saß, empfand ich, dass alle meine Ideen über Tod einfach nur *Ideen* waren. Er starb und ich wusste nicht, was passiert war: ob er in der Weise „gestorben“ war, wie wir es uns gewöhnlich denken – die völlige Vernichtung, die wir fürchten. Ich wusste nur, dass ich nun nicht mehr mit ihm sprechen konnte.

Wenn wir weiterreisen, wird das Geheimnis tiefer. Alle Überlieferungen des Buddhismus sagten, Tod sei weder das Ende noch nicht das Ende. Das wird auch in der Idee von Wiedergeburt als „Wiederwerden“ ausgedrückt. Oft wird Wiedergeburt missverstanden: man verwechselt sie beispielsweise leicht mit Reinkarnation. Der Buddha sagte, dass es etwas jenseits des eternalistischen „Ja“ gibt (der Idee, dass wir im Himmel oder in der Hölle oder durch endlose Reinkarnationen immer weiter gehen) und auch jenseits des nihilistischen „Nein“ (dem Glauben an vollständige Vernichtung durch den Tod). Leben und Tod sind tiefer als wir denken.

„Wiedergeburt“ im buddhistischen Sinn bedeutet, dass es hier und jetzt kein wirklich existierendes Selbst gibt. Wir sind keine „Sache“ namens „Ich“, die sich entweder immer weiter fortsetzt oder mit dem Tod zerstört wird. „Wir“ sind ein stetes Fließen von Handlungen mit Folgen, und dieser Strom – in dem jedes Plätschern das nächste beeinflusst – fließt auch nach der Auflösung des Körpers weiter. Es gibt Fortdauer, der Strom fließt weiter, aber ohne ein „Ding“, das fort dauert.

Als Siddhārtha zum Buddha wurde, durchschaute er Leben *und* Tod. Er sah, dass dieses „Mensch-Sein“ ein nicht endender Versuch ist, ein festes, unveränderliches, getrenntes Selbst zu schaffen, wo kein solches Selbst existiert. Nachdem er dies gesehen hatte und dadurch ganz und gar verwandelt worden war, konnte man nicht mehr sagen, was einem Buddha nach seinem *parinirvāṇa* widerfährt: Wir können nicht sagen, ob er existiert oder nicht existiert, ob er wiedergeboren wird oder nicht. Er ist wie die Kröte, die in die große weite Welt, zurückkehrt, aus der sie gekommen war, und die damit auch unsere Polarisierung zwischen Gott und wissenschaftlichem Materialismus hinter sich lässt.

Ich weiß nicht, was geschieht, wenn wir sterben. Ich weiß nicht, ob es „Wiedergeburt“ gibt. Nachdem ich mich nun seit ungefähr achtundzwanzig Jahren auf der Reise befinde, erlebe ich zunehmend ein sich vertiefendes Vertrauen in etwas jenseits von mir und sogar etwas jenseits von Tod. Ich habe zunehmend das Gefühl, dass Leben *auf etwas hin* oder *für etwas* ist – dass Leben inneren Sinn und Zweck hat. Aber ich weiß es nicht. Und du weißt es auch nicht. Nun denn, sollten wir nicht offen für eine Welt sein, die größer und merkwürdiger ist, als wir uns überhaupt vorstellen können?!

Letzte Worte

Nach dem *parinirvāṇa* des Buddha wird es Geschichten gegeben haben: aus Erfahrung erzählte Geschichten darüber, wie er gelebt, was er gesagt hatte, und Geschichten aus zweiter oder dritter

Hand. Dass er nicht mehr da war, wird für viele schrecklich gewesen sein, und man musste sich mit Erinnerungen und Anekdoten helfen.

Die bei ihm gewesen waren, hatten vielleicht auf eine letzte Belehrung gewartet, Worte, an die sie sich erinnerten, die kostbar für sie waren und oft wiederholt wurden. Andere fragten sicherlich, was des Buddha letzte Worte gewesen seien und auch sie werden sie im Herzen bewahrt haben. Und so scheint es mir nach mehr als zweitausend Jahren durchaus möglich, dass „*Vayadhammā saṅkhārā. Appamādena sampādehā*“ tatsächlich die letzten Worte des Buddha waren.

Noch heute sind wir von letzten Worten fasziniert. Das rührt sicherlich aus einem Gefühl, dass letzte Worte auch *tiefste Worte* sind: die Summe, die ganze Sicht auf das Leben an seinem Ende. Der Buddha wird gewusst haben, dass man sich an seine letzten Worte erinnern und sie möglichst unversehrt durch die Jahrhunderte weitergeben würde. Und seine letzten Worte waren: „Alle bedingten Dinge sind unbeständig. Strebt mit Achtsamkeit weiter.“

Es gibt in diesen letzten Worten drei wesentliche Bestandteile: Unbeständigkeit, Streben und Achtsamkeit. Wenn wir den gesamten Buddhismus auf ein Wort verkürzen müssten, dann wäre „Unbeständigkeit“ dieses Wort. Die Tatsache der Unbeständigkeit ist der Schwachpunkt der Wirklichkeit. Es ist, als gebe es eine große Mauer – wie die Chinesische Mauer – zwischen mir-wie-ich-zu-sein-meine und der Realität-wie-sie-wirklich-ist. Fast überall ist diese Mauer unüberwindlich. Doch sie hat eine Schwachstelle, und das ist die Tatsache der Unbeständigkeit: Wenn wir Unbeständigkeit tief genug sehen, werden wir uns auf der anderen Seite der Mauer wiederfinden; oder genauer: wir werden entdecken, dass es überhaupt nie eine Mauer gab.

Weiter betont der Buddha das Streben. Die Reise ist letztlich eine Bemühung, die fünf Abschnitte zu kultivieren. Natürlich müssen wir lernen, *wie* wir uns auf reife, nicht neurotische, nicht getriebene Weise bemühen, aber wir müssen uns jedenfalls bemühen. Ein Dharmaleben führen heißt initiativ zu werden und dann die Initiative durch Dick und Dünn, Hochs und Tiefs, gute und schlechte Zeiten *beizubehalten*.

Das Wort „Achtsamkeit“ ist an dieser Stelle möglicherweise irreführend. Das in Pali benutzte Wort ist *appamādena* (eine Variante von *appamāda*; auf Sanskrit *appamāda*). Dieses Wort bedeutet nicht Achtsamkeit bei den körperlichen Empfindungen oder bei *vedanā*. So wichtig diese sind, betonte der Buddha nicht diese Aspekte von Achtsamkeit, als er unter den beiden Salzbäumen lag. *Appamāda* bedeutet auch nicht „in diesem Moment sein“ (was ohnehin gar nichts bedeutet). *Appamāda* bedeutet achtsame Aufmerksamkeit, um sich vor untauglichen, verletzenden, nicht hilfreichen Handlungen mit Körper, Rede und Geist zu schützen. *Appamāda* bedeutet „ein Aufder-Hut-Sein vor Unterbrechungen, Versuchungen und schädlichen Geistesverfassungen“⁵². Es ist ein starkes Interesse daran, die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind, weil man weiß, dass man keine Zeit zu verlieren hat.

Der Führer

Der Buddha hatte seine Robe viereckig gefaltet, seine Bettelschale umkehrt darauf gelegt und gesagt: „Ich möchte, dass meine Asche in ein Grabmal getan wird, das so aussieht.“

Und dann war er tot. Ānanda weinte und rief: „Er, der so gütig war.“ Ein großer Scheiterhaufen wurde entzündet und der Körper des Buddha wurde verbrannt. Man baute einen „Stüpa“ von der Art, wie der Buddha ihn erbeten hatte, um seine Asche aufzunehmen.

Die Nachricht vom *parinirvāṇa* des Buddha verbreitete sich rasch und weit. Ein Schüler sagte: „Ich bin froh, dass er nun tot ist. Ständig sagte er uns, was wir tun und lassen sollten; jetzt können wir tun, was uns beliebt.“ Es gab Auseinandersetzungen darüber, was mit der Asche geschehen sollte. Ohne den Buddha gab es vor allem *Welt*.

Außerdem waren Geschichten, Anekdoten und Erinnerungen geblieben. Im Lauf vieler Hundert Jahre wurden diese Geschichten allmählich zu *suttas* – Stränge von Gesprächen, Belehrungen, weisen Sprüchen – die in Vollmondnächten rezitiert und auswendig gelernt wurden. Viel später schrieb man diese Suttas auf – zunächst auf Palmblättern, dann auf Pergament, schließlich auf Papier.

Der Buddhismus verbreitete sich über Indien, Sri Lanka, Burma, Tibet, Japan, China, Kambodscha und Afghanistan. Tausende Jahre später kam Zen-Buddhismus nach San Francisco und beeinflusste die Beat-Generation. Im England des Zweiten Weltkriegs ging ein Jugendlicher einmal in ein Buchantiquariat und kaufte eine Ausgabe des *Diamant-Sūtras*. Nachdem er als Soldat in Indien gedient hatte, wurde dieser Mann ordiniert und erhielt den Namen Sangharakshita. In den sechziger Jahren kehrte er nach London zurück und begann, im Keller eines Antiquitätenladens in Covent Garden Dharma zu lehren. Das war in den Tagen von Flower Power und Rolling Stones.

Ich wurde in einer kleinen Stadt in Warwickshire geboren. Als Kind sah ich die Rolling Stones in der Hitparade und dachte, sie würden ihre Schlafanzüge tragen. Ich wuchs heran, wurde Krankenpfleger und ging dann auf die Kunstakademie in London. Eines Tages fuhr ich mit dem Rad zur ehemaligen Feuerwache in Bethnal Green und lernte meditieren. Das London Buddhist Centre wurde von Angehörigen des von Sangharakshita gegründeten Ordens geleitet.

Jetzt schreibe ich dies auf meinem Laptop, und ich hoffe, dass dir dabei etwas vom Buddhadharma vermittelt wird. Was ich schrieb, wird dir hoffentlich helfen zu gedeihen, und ich hoffe auch, du wirst es weitergeben – ich hoffe, du wirst den Geist des Dharma, der Reise und des Führers aufschnappen ... und weitergeben.

Die Reise auf einen Blick

Erinnerung: Kultiviere alle fünf Aspekte der Reise. Dazu brauchst du nur einen tauglichen Geist zu entwickeln und dich dann mit diesem tauglichen Geist dafür zu öffnen, wie die Dinge wirklich sind. Schau, ob du täglich wenigstens einen Punkt aus jedem Abschnitt üben kannst. Ich liste hier einige Vorschläge auf:

Integration

- Übe die Vergegenwärtigung des Atmens.
- Übe achtsames Gehen und Atemraum.
- Kultiviere Achtsamkeit des Körpers und seiner Bewegungen.
- Erzähle deine Lebensgeschichte.
- Lerne dich selbst kennen.
- Sinne darüber nach, wie du effektiv in der Welt leben kannst – welche Bedingungen brauchst du um zu gedeihen?
- Bitte deine Freund/innen um Feedback.
- Sorge dafür, regelmäßig Sport zu treiben, genügend zu schlafen und dich gesund zu ernähren.
- Entspanne dich.
- Lerne deine eigenen, wenig hilfreichen Coping-Mechanismen und Marotten kennen.

Positive Emotion

- Übe die Mettā Bhāvanā.
- Kultiviere Achtsamkeit der Gefühlsempfindungen (vedanā).
- Sei großzügig – gib deine Zeit, Energie, Hilfe, Begeisterung, Geld.
- Entwickle Dankbarkeit.
- Sei mutig.
- Sei ehrlich, gütig, wahrhaftig und zuverlässig.
- Verringere deinen Drogenkonsum.
- Beginne und erhalte Freundschaften.
- Trage so viel und so oft wie möglich zum Sangha bei.
- Trage zu der Lebenssituation um dich herum bei, auch wenn es unbequem für dich ist.
- Gehe auf Retreat.

.

Spirituellel Tod

- Übe die „fünf Reflexionen für alle“.
- Hinterfrage deine Ansichten – vor allem die nicht hilfreichen, die das Selbst „zusammenhalten“.
- Handle zunehmend selbstlos.
- Entschuldige dich.
- Verzeihe.
- Gib deine Mängel zu.
- Übe Entsagung.
- Vereinfache dein Leben.
- Gestehe negative Handlungen mit Körper, Rede und Geist ein.
- Plane eine Einzelklausur.

Spirituelle Wiedergeburt

- Übe die „Vergegenwärtigung des Buddha“.
- Kultiviere Achtsamkeit der Realität.
- Entdecke, bereichere und entfalte deine Imagination.
- Kultiviere śraddhā – feiere Puja, singe Mantras.
- Verbringe Zeit in intensiver Kommunikation mit Dharma-Freund/innen.
- Lese/studiere den Dharma – höre Vorträge an.
- Nimm dir Zeit, deine kulturelle Diät zu verfeinern.
- Verbringe Zeit mit jemandem, zu dem du aufblickst.
- Arbeite intensiv mit anderen zusammen an einem Dharma-Vorhaben.

Spirituelle Empfänglichkeit

- Beende deine Meditation, indem du eine Weile lang „bloß sitzt“ – halte die Augen geschlossen und achte auf alles, was geschieht: Gedanken, Gefühle, Empfindungen.
- Sitze eine halbe Stunde lang da und tu nichts.
- Verbringe Zeit in der Natur (ohne Musikbegleitung).
- Schalte Handy/Computer/Newsfeed ab.
- Verbringe einen ganzen Abend mit der Lektüre eines guten Buchs.
- Verringere Input.
- Lerne etwas Wertvolles, öffne dich mehr für Werte.
- Bitte diejenigen, zu denen du aufschau, um Rückmeldung und Anleitung.
- Nimm an buddhistischen Veranstaltungen (Abenden) teil.
- Öffne dich für das Geheimnis der Dharma-niyama-Prozesse.

Anhang 1

Die fünf Abschnitte und Triratna

Die Reise

Spirituelle und religiöse Überlieferungen werden die Reise in gewissem Maß ausleuchten, und das säkulare Leben wird das ebenfalls tun – beispielsweise unterstützt Psychotherapie die Integration, und das Beste in Künsten und Wissenschaften weckt Vorstellungen von spiritueller Wiedergeburt. Der Buddhismus bietet sowohl ein echtes Ideal – nicht bloß eine kluge Idee oder ein beruhigendes Phantasiebild – als auch einen pragmatischen Pfad zu diesem Ideal. Natürlich kann man auch Buddhismus missverstehen, und diese Missverständnisse kommen und gehen mit dem jeweiligen Zeitgeist.

Es gibt viele verschiedene Arten von „Buddhismus“. Jede Schule hat ihren eigenen Gründer, ihre je besonderen Schwerpunkte und ihr eigenes System der Übung. Darum möchte ich abschließend beschreiben, welche Rolle die fünf Abschnitte praktisch gesehen in dem von Sangharakshita gegründeten *Buddhistischen Orden Triratna* und seiner Gemeinschaft spielen.

Brunnen und Eimer

Nach meinen Erfahrungen müssen wir in einem bestimmten System spiritueller Praxis üben, um auf der Reise vorankommen zu können. Dieses „System der Übung“ ermöglicht einen gemeinsamen Zugang, eine gemeinsame Vision und eine gemeinsame Sprache, um diese Vision auszudrücken. Entlang des Pfades wird es darin Meilensteine mit symbolischer Bedeutung geben. Das gilt für alle buddhistischen Überlieferungen, und die meisten buddhistischen Lehrer empfehlen, einer einzigen Auslegung des Dharma zu folgen, statt dies und das herauszupicken und zu mischen oder Einzelnes herauszuschneiden und zu verändern.

Wenn wir auf tiefere Weise leben wollen, müssen wir unsere Optionen freiwillig begrenzen. Verbindlichkeit ist ihrem Wesen nach eng. Wenn ich heirate, verpflichte ich mich einer Person. Wenn ich ein Konzertpianist sein will, werde ich nicht auch professioneller Golfspieler sein können. Ein buddhistisches Sprichwort sagt: „Wenn du aus einem Brunnen Wasser schöpfen willst, musst du deinen Eimer ganz in ihn hinablassen und nicht nur jeweils ein Stückchen in mehrere Brunnen.“ Das Wasser in den verschiedenen Brunnen ist gleich, doch du bekommst es nur, wenn du deinen Eimer ganz hinab senkst. Das heißt, dass man einer bestimmten Auslegung des Dharma bis an ihr Ende folgen sollte.

Integration und positive Emotion

An einem Novemberabend im Jahr 1985 radelte ich erstmals zum London Buddhist Centre. Ich war Kunststudent und steckte in einem ziemlichen Schlamassel. Ich war nicht an Spiritualität

interessiert. Ich war unglücklich, hatte vage, unausgereifte Empfindungen von Sinnlosigkeit und glaubte, Meditation könne vielleicht helfen.

Ich lernte die Vergegenwärtigung des Atmens. „Wenn der Geist abschweift“, sagte der Lehrer, „bring ihn sanft zum Atem zurück.“ Ohne es zu erkennen, wurde ich in den ersten Abschnitt der Reise eingeführt. Es klappte nicht besonders gut – immer wieder schlief ich ein und ärgerte mich über mich, weil ich einschlief.

In der nächsten Woche lernte ich die *Mettā Bhāvanā* (die Kultivierung von Herzensgüte). Das gelang mir auch nicht allzu gut. Ich erlebte vor allem meinen Mangel an Liebe – was Meditation anging, war ich kein Naturtalent.

Ungefähr einen Monat später nahm ich an meinem ersten Wochenend-Retreat teil. Ich erwartete, dass wir um 5 Uhr morgens aufstehen und Haferschleim essen würden. Wir standen indes erst um 6.30 auf, meditierten und ließen uns dann Cornflakes und Toast schmecken. Wir übten die Vergegenwärtigung des Atmens und die *Mettā Bhāvanā*, und allmählich empfand ich eine neue Qualität ganz zu sein. Dabei gab es sogar kleine Regungen von Liebe.

Ich hatte ein starkes Gefühl, in Gemeinschaft mit gleichgesinnten Männern und Frauen zu sein. Ich schloss erste Freundschaften und wirkte in einem Team mit, um an Kursabenden Tee zu bereiten und zu spülen. Ich lernte einige dieser Ordensangehörigen mit ihren komischen Namen kennen und begann sogar täglich zu meditieren, mich selbst besser zu verstehen und mich zu öffnen. Ohne dass ich es wusste, übte ich Integration und positive Emotion.

Auf diesem ersten Retreat hörten wir die Tonbandaufnahme eines Vortrags von Sangharakshita. Alle nannten ihn „Bhante“, was ich für einen anhänglichen Spitznamen hielt (es ist eigentlich ein Ausdruck von Respekt mit der Bedeutung „verehrungswürdiger Herr“). Ihm zuzuhören schien wie jemandem zuzuhören, der mich besser kannte als ich selbst. Das war alarmierend – *wie konnte er mich so gut kennen?* Heute, im Rückblick nach fast dreißig Jahren, kann ich sehen, dass dies meine erste wirkliche Begegnung mit dem Dharma war – ein Schimmer von spirituellem Tod und spiritueller Wiedergeburt.

An diesem Abend dämpften wir die Lichter und feierten eine *pūja*. Ich hatte wohl Meditation, Flüsterstimmen und vielleicht einen sonderbaren Zen-Koan erwartet, aber nicht das! Ich war wieder wie ein Kind und lebte in einer magischen Welt.

Tiefer gehen

Ich wusste, dass Buddhismus mein Pfad war, und ich wusste, dass ich ihn systematischer erforschen wollte. Darum entschloss ich mich, Farbe zu bekennen und darum zu bitten, Mitra (wörtlich „Freund/in“) zu werden. Mitra zu werden, bedeutete, (1) dass ich ein Buddhist war, (2) dass ich als Buddhist im Übungskontext von Triratna praktizierte (damals hieß die Gemeinschaft noch „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“), und (3) dass ich mich verpflichtete, aufmerksamer auf mein ethisches Verhalten einzuwirken, indem ich die fünf Vorsätze übte.

Manch eine/r erkundet erst noch andere buddhistische Schulen und entscheidet sich vielleicht dann, Mitra zu werden. Ich fand nicht, dass das für mich nötig war – ich hatte schon mehr als genug zu tun. An den Zentren der Triratna-Gemeinschaft sind einzelne Ordensmitglieder für die Mitras verantwortlich, und ich traf den für die Männer zuständigen Ordensangehörigen (Frauen werden von weiblichen Ordensmitgliedern betreut), und es dauerte nicht lange, bis ich im

Rahmen einer Puja die „drei traditionellen Opfergaben“ machte: eine Kerze, die das Licht des Buddha symbolisiert; eine Blume als Symbol der Lehre des Buddha, zumal des Prinzips der Unbeständigkeit; und ein Räucherstäbchen als Zeichen der sich wie Duft ausdehnenden Atmosphäre des Sangha. Ich hatte ein starkes Vorgefühl, dass mein Leben nie mehr wie zuvor sein würde.

Zum Leben als Mitra gehört die Teilnahme an einer wöchentlichen Studiengruppe. Diese Gruppen sind meistens gleichgeschlechtlich zusammengesetzt. Ich war allerdings ein anti-sexistischer Mann und besorgt, diese gleichgeschlechtlichen Aktivitäten seien eine weitere Art, Frauen zu unterdrücken. Doch ich lernte die Gruppe zunehmend schätzen. Wir begannen gewöhnlich mit einem *Reporting-in*, in dem wir einander berichteten, was uns seit dem letzten Treffen beschäftigt hatte und wie es uns jetzt ging. Danach studierten und besprachen wir einen Dharmatext. Bis dahin waren fast alle meiner Freunde Frauen gewesen. Jetzt begann ich, mich auch mit Männern anzufreunden; ich nahm sogar an einem zehntägigen Retreat nur für Männer teil.

Als mich einmal jemand fragte, ob ich auch an Ordination dächte, sagte ich: „Keinesfalls!“ Ich hatte endlich mein Leben in Ordnung gebracht. Ich war glücklicher. Meine künstlerische Arbeit schien in Gang zu kommen. Ich hatte sogar meine Schüchternheit überwunden und einen Partner gefunden – das Letzte, das ich hätte tun wollen, war das alles wieder umzuwerfen.

Bitten, in den Orden aufgenommen zu werden

Ich entschloss mich zu einer ersten Einzelklausur. Das Haus war so kalt, dass ich mit einer Wärmflasche und mehreren Decken meditierte. Obwohl ich vor Angst zitterte, dass in der Nacht verrückte Männer mit Äxten auftauchen könnten, fand ich tiefer in die Meditation hinein und hatte unglaublich lebhaft, farbenprächtige Träume. Die Klausur ging weiter, und ich empfand zunehmend starke Gefühle der Hingabe. Als ich nach Hause kam, bat ich um Ordination.

Um Ordination zu bitten bedeutet die Entscheidung, sich auf die Reise zu *verpflichten* – mit Haut und Haaren. Es heißt, sich verbindlich für Buddhismus zu entscheiden und die Reise mit den fünf Abschnitten ins Zentrum des eigenen Lebens zu stellen. Damals war ich seit ein oder zwei Jahren zum London Buddhist Centre gegangen. Ich hatte den Dharma studiert, Freunde gefunden, ich half bei Veranstaltungen aus und meditierte regelmäßig. Ich war sogar in eine Wohngemeinschaft von Männern eingezogen und teilte mein Leben mit anderen Übenden des Dharma. Ich war Mitra und hatte damit meinen Wunsch, mich stärker einzulassen, öffentlich gemacht. Nun wollte ich die Reise zu meiner Lebensaufgabe machen.

Die meisten Menschen, die zu Triratna-Zentren kommen, bitten niemals um Ordination. Manche kommen zu einzelnen Abenden und Retreats, schließen Freundschaften und üben Achtsamkeit, ohne sich je selbst als Buddhisten zu verstehen. So lange du willst, kannst du zu einem Triratna-Zentrum gehen, ohne gedrängt zu werden, dich mehr einzulassen (Mitra zu werden) oder tief zu verpflichten (ordiniert zu werden). Mir genügte es aber nicht, regelmäßig zum Zentrum zu gehen und vom Kontakt mit dem Sangha zu profitieren. Ich wollte *mehr*; ich wollte den Sinn des Lebens.

Um Ordination zu bitten bedeutet, dich auf spirituellen Tod und Wiedergeburt zu verpflichten. Du übst den Dharma nicht länger, um voller integriert und emotional positiver zu werden. Du willst *Befreiung* finden und in Richtung Erleuchtung gehen. Wenn du um Ordination bittest, entscheidest du dich verbindlich für den Buddha, für das Ideal der menschlichen Erleuchtung;

für den Dharma, allen Lehren und Praktiken, die zur Erleuchtung führen; und für den Sangha, das Ideal spiritueller Gemeinschaft.

Das beste Motiv für die Bitte um Ordination ist *schlicht, weil du es willst* – je weniger „gute Gründe“ du hast, desto besser. Rückblickend sehe ich, dass ich mich auf das Unbekannte verpflichtete – auf spirituellen Tod und Wiedergeburt, darauf mich für *Dharma-niyama*-Prozesse zu öffnen. Das hieß aber, meinen Kopf über den Zinnen sehen zu lassen, mich für Feedback öffnen und kühn dahin zu gehen, wohin buddhistische Männer und Frauen schon vor mir gegangen waren.

Mit meinem Herz auf der Zunge bat ich also darum, in den Buddhistischen Orden Triratna mit Sangharakshita als meinem Lehrer aufgenommen zu werden. Ich nahm nun an Retreats teil, deren Ziel die Vorbereitung auf die Ordination war. Wir studierten Buddhismus in der von Sangharakshita erläuterten Form (ich nannte ihn nun auch „Bhante“); wir hinterfragten seine Darlegung des Dharma, stimmten zu oder widersprachen. Wir studierten kanonische buddhistische Schriften, meditierten miteinander und schlossen Freundschaften.

Ordiniert zu werden lag nicht allein in meiner Hand. Ich hatte mich zwar entschieden – niemand hatte mich in den Schwitzkasten genommen –, doch andere waren ebenfalls beteiligt, vor allem Ordensmitglieder, die mich gut kannten. Ich erhielt deshalb persönliche Anleitung und Rückmeldung. Sobald ich mich selbst bereit für die Ordination fühlte *und* sobald jene Ordensmitglieder, die mich kannten, davon überzeugt waren, ich sei genügend integriert und emotional positiv, um meine Verpflichtung aufrechtzuerhalten und mich dem spirituellen Tod und der Wiedergeburt zu überlassen – sobald dies alles zusammengekommen war, konnte ich mit der Einladung zum Eintritt in den Orden rechnen.

Ich saugte gerade den Teppich im Empfangsraum des London Buddhist Centre, als ich den Anruf erhielt. Er kam von Subhuti, dem Mann, der mein öffentlicher Präzeptor sein würde und damit derjenige, der mich schließlich in den Orden aufnahm. Er sagte, ich sei zu einem vier Monate langen Ordinations-Retreat eingeladen; wenn alles gut ginge, würde ich dort ordiniert werden.

Die Höhle des Tigers

Nicht lange danach flog ich mit drei Freunden nach Alicante, um vier Monate in einem abgelegenen Gebirgstal zu verbringen. Während der ganzen Zeit würden wir ohne Verbindung zur Außenwelt sein. Ich trat in die *Höhle des Tigers* ein.

Jeden Morgen kamen wir zusammen, um die *Zufluchts- und Niederwerfungs-Praktik* zu üben. Ich hatte diese Meditation aufgenommen, als ich darum gebeten hatte, in den Orden einzutreten. Wir visualisierten den Buddha, umgeben von historischen und archetypischen Lehrern, darunter auch mein Lehrer Sangharakshita, und wir stellten uns dann vor, wie sie uns mit Lichtstrahlen segneten. Wir kultivierten spirituelle Empfänglichkeit und spirituelle Wiedergeburt.

Wir erlernten auch die *Sechs-Elemente-Praktik*, eine Meditation, die gezielt spirituellen Tod erkundet. In der Sechs-Elemente-Praktik versucht man, seine Einsicht in die konstruierte Natur der Ich-Identität zu vertiefen, indem man die „Elemente“ des Erlebens erforscht – das Element Form (Körper), das Element Wasser (Blut und Körperflüssigkeiten) und so weiter. In der Tiefe von Meditation versuchst du zu erkennen, dass nirgends ein „Selbst“ auffindbar ist, nicht einmal im Bewusstsein selber.

Abgesehen von Meditation und ziemlich langen Schweigezeiten aßen und arbeiteten wir miteinander, wir wurden Freunde, kamen regelmäßig in Eingeständnis-Gruppen zusammen, studierten den Dharma und feierten Puja. So lebten wir alle fünf Aspekte der Reise. Mitten im Retreat sollten wir ordiniert werden – zuerst „privat“ als Symbol unserer individuellen Verpflichtung, unserer Bereitschaft, es wenn nötig alleine zu tun – und dann „öffentlich“ als Symbol unseres Eintritt in einen effektiven, spirituell verbindlichen Sangha.

Ich folgte meinem privaten Präzeptor aus dem Schreinraum nach draußen unter den Sternenhimmel und zu meiner privaten Ordination. In dieser Zeremonie erhielt ich zehn ethische Vorsätze als lebenslange Verpflichtungen – Erweiterungen der fünf Vorsätze, die ich angenommen hatte, als ich zum Mitra wurde. Ich erhielt auch die Gestalt von Padmasambhava zur Meditation.

Jeder, der ordiniert wurde, erhielt eine besondere archetypische Form des Buddha zur Meditation. Paramabandhu hatte Mañjuśośa, den Bodhisattva der Weisheit, gewählt; ein anderer Freund hatte sich für Avalokiteśvara entschieden, der Mitgefühl verkörpert. Diese Gestalten, die man sich als lichte, schöne und sanft lächelnde Wesen vorstellt, symbolisieren *Dharma-niyama*-Prozesse. Sie rufen gewissermaßen spirituelle Wiedergeburt ins Leben. Von nun an ging unser Bestreben darauf, eine reich und innig empfundene Verbindung zwischen unserem eigenen nicht-erleuchteten Zustand und dieser Vision des Ziels hervorzubringen.

In meiner privaten Ordination erhielt ich den Namen Maitreyabandhu. Der Name, der jemandem in der Ordination gegeben wird, drückt sowohl Eigenschaften aus, die die Person schon hat, als auch Qualitäten, die zu entwickeln sie bestrebt ist. Der oder die private Präzeptor/in kennt die zu ordinierende Person in der Regel recht gut und wählt den Namen entsprechend. Der Name ist also eine eigene Praktik. Man könnte sagen, es ist der Name, den du haben wirst, wenn du zu einem Buddha wirst. *Maitreya* bedeutet „der Gütige“ und *bandhu* bedeutet „Bruder“ oder „brüderlicher Freund“. Alles was ich seit meiner Ordination zu tun hatte, war meinem Namen gerecht zu werden.

Die private Ordination ist die *Höhle des Tigers*: Du siehst, dass menschliche Fußspuren in die Höhle hineingehen, aber keine herauskommen. Sie ist der Ort des Todes, der Ort, an dem du deine alte Identität aufgibst und dich auf die Reise und das Mandala verpflichtest. Die private Ordination steht für eine völlige Neuorientierung deines Lebens – von einem Leben, das um „mich“ und „meine Wünsche“ kreist, zu einem Leben, das über Selbst völlig hinausgeht.

Danach gibt es die öffentliche Ordination. Wenn die private Ordination spirituellen Tod symbolisiert, dann beschwört die öffentliche Ordination spirituelle Wiedergeburt – Wiedergeburt in einen verbindlichen Sangha hinein. Um diese Verpflichtung zu verdeutlichen, erhält man im Triratna-Orden eine *kesa*. Die *kesa* ist ein von einem Mönchsgürtel hergeleiteter schmaler Schal, der um den Hals gelegt wird. Traditionell erhielt man bei seiner Ordination Roben, und der Präzeptor legte den Gürtel dieser Roben um den Hals des Ordinandenden. Damit steht die *kesa* dafür, dass man einer weltlichen Lebenseinstellung entsagt. Die *kesa* teilt der Welt auch mit, dass du ein *dharmacari* oder eine *dharmacarini* bist: jemand, der oder die „im Dharma geht“ und darum die Reise mit allen Drehungen und Windungen, allen Schlaglöchern und wunderbaren Aussichten lebt.

Nach der öffentlichen Ordination aßen wir miteinander und gaben einander Karten, Geschenke, Umarmungen ... Ein Foto breit lächelnder Dharmacaris entstand und dann begann unser

weiteres Dharmaleben: das, worauf wir uns gerade verpflichtet hatten, zunehmend tiefer und vollständiger auszuleben. Ordination war nur der Anfang.

Dharmacarya

Kaum hatte ich mich versehen, da flog ich schon mit meinem neuen Namen und der glänzenden *kesa* nach Gatwick, und das weitere Dharmaleben lag nun vor mir. Von nun „lebte ich in der Wahrheit“ (*dharmacarya*), ich reiste im Dharma. Darin lag die Bedeutung meiner Ordination: Ich war in einen Orden von Männern und Frauen eingetreten, die sich dem Ziel Erleuchtung zu erlangen verpflichtet hatten.

Die Jahre *nach* der Ordination sind der eigentliche Test. Rückblickend genoss ich die Aufmerksamkeit, die ich während des Weges zur Ordination erhalten hatte. Ich schätzte die Ermutigung, das Gefühl, gewissermaßen unter die Fittiche des Ordens genommen zu werden. Und nun war ich wieder zuhause. Die große, aufregende Sache war geschehen, und nun galt es, den Rest meines Lebens dem tagein-tageaus-Geschäft des Weiterreisens zu weihen.

Es dauerte nicht lange, bevor ich merkte, wie viel noch im Hinblick auf Integration und positive Emotion zu leisten war, wie naiv mein Idealismus gewesen war, wie stark ich meine persönlichen Probleme mit dem Dharmastreben vermischt hatte und wie negativ und launisch ich weiterhin sein konnte. Manchmal war mir mein neuer Name peinlich und wirkte sogar wie ein Vorwurf. Natürlich hatte ich das schon längst gewusst, doch nach der Ordination empfand ich es beißend und scharf.

Wenn du ordiniert wirst, erhöhst du den Einsatz – du fasst einen verbindlichen Entschluss, schließt dich dem Orden an und verpflichtest dich auf ein Dharmaleben zum Wohl aller. Es fühlt sich so an, als hätten deine Handlungen schwerwiegendere Folgen: Wenn du im Sinne deiner Verpflichtung handelst, gedeiht dein Leben; handelst du dagegen, dann schaudert dein Geist schmerzlich zurück. Dein Gewissen wird empfindlicher – positive Eigenschaften blühen auf, doch du spürst deine Negativität auch schmerzhafter.

Seit jenem Tag im Jahr 1990, als Subhuti eine weiße *kesa* um meinen Hals legte, ist mein Leben nie mehr so wie vorher gewesen. In manchen buddhistischen Schulen gibt es etwas, das man *nissaya* nennt – einen Zeitraum von fünf oder mehr Jahren nach der Ordination, in dem der Präzeptor ein Auge auf das junge Ordensmitglied hält, in regelmäßiger Verbindung mit ihm bleibt und ihm hilft, den manchmal schwierigen Übergang in das Leben als Ordensangehöriger zu machen. Bei Triratna fördern wir diese Kultur. Das Ideal ist nie mit dem Lernen aufzuhören.

Reise ins Unbekannte

Es gibt die Reise, und es gibt die wechselnde Landschaft deines Lebens. Wenn du ordiniert wirst, weißt du nicht, worauf deine Entschlossenheit nun stoßen wird. Vielleicht warst du bisher alleine und denkst nun daran zu heiraten und Kinder zu haben; oder deine Ehe zerbricht; oder du entzweist dich mit Menschen; oder du fühlst dich von neuen Verantwortlichkeiten überlastet. Kannst du den Kurs beibehalten? Kannst du dein Leben vertiefen, wenn es zu zerbrechen scheint?

Und es gibt auch Enttäuschungen Im Umgang mit anderen Ordensangehörigen. Du hattest geglaubt, ihr würdet es zusammen schultern, wie ein Trupp von Helden und Heldinnen, aber manchmal fühlt es sich überhaupt nicht so an. Allmählich erkennst du – wenn du es nicht schon früher tatest –, dass der Orden unvollkommen ist, dass der Lehrer unvollkommen ist und dass

auch du nicht überragend bist! Das In-Richtung-von-Buddhaschaft-Gehen ist ein ziemlich vertracktes Unternehmen.

Seit meiner Ordination erlebte ich ein paar schwierige Zeiten und ich spürte auch, dass mein Leben blüht. Ich konnte etwas Gutes tun – natürlich nicht genug, doch immerhin etwas. Ich habe Freundschaften geschlossen und war loyal zu meinen Freunden; ich fuhr fort die fünf Abschnitte zu kultivieren; ich sah Schimmer des Ziels. Soweit ich überhaupt aus ihnen gelernt habe, halfen mir auch meine Nöte, tiefer zu werden. Und ich reise weiter.

Etwa elf Jahre nach meiner Ordination, kurz vor meinem vierzigsten Geburtstag, wurde ich gebeten, ein privater Präzeptor zu werden und einen Freund zu ordinieren. Als ich nach seiner privaten Ordination zu meiner Hütte zurückging, musste ich staunen. Da war ich, ein gewöhnlicher Mann aus einer kleinen englischen Stadt, und nun gab ich den wertvollen Dharma weiter. Ich ging zwischen den Stechpalmen, Eichen und Ginsterbüschen entlang und fühlte mich gesegnet.

Es gibt keine Reisebeschreibung, die auf alle passt

Jede Beschreibung, wie die Reise in der Praxis aussieht, falsifiziert sie auch. Ich habe meine Geschichte oder Teile davon benutzt, doch sie ist natürlich für mich bezeichnend. Beispielsweise zog ich in eine buddhistische Männer-Wohngemeinschaft ein, nachdem ich die Kunstakademie verlassen hatte. Ich lebe noch immer in dieser Gemeinschaft. Doch die meisten Männer und Frauen bei Triratna leben nicht in einer spirituellen Wohngemeinschaft.

Während fast meines ganzen buddhistischen Lebens arbeitete ich in Dharma-Projekten. Mit anderen zusammen eröffnete ich beispielsweise ein buddhistisches Café, in dem wir unsere Arbeit zur spirituellen Übung machten, während wir Mozzarella-Sandwiches servierten, Tische säuberten und Geschirr spülten. Für den Dharma zu arbeiten heißt zu geben, was du geben kannst, und zu nehmen, was du benötigst. Das heißt, Gehalt, Bonuszahlungen und Beförderung zu entsagen und stattdessen ein einfaches Leben zu wählen. Doch die meisten Neulinge, Mitras und Ordensangehörigen arbeiten nie auf diese Weise.

Seit ich in den Orden eingetreten bin, unterrichte ich regelmäßig Meditation und Buddhismus. Ich unterrichte noch immer die Abendveranstaltung für Neulinge, an der ich selbst 1985 erstmals teilnahm. Die Reise zu vermitteln ist eine der erfüllendsten Tätigkeiten in meinem Leben – sie hält mich selbst inspiriert und in Verbindung mit dem „Anfängergeist“ (jenem anfänglichen Staunen, wenn man zum ersten Mal Dharma schmeckt). Aber nicht alle Ordensmitglieder unterrichten.

Ich habe andere buddhistische Schulen oder Lehrer nie ernsthaft in Betracht gezogen. Viele Menschen suchen auch anderswo und lassen sich dann auf eine andere Überlieferung tiefer ein, und das ist sehr gut so. Wenn du dich überhaupt auf die Reise verpflichten willst, dann ist es am wichtigsten, dass du dich einer bestimmten Auslegung des Dharma verpflichtest – also deinen Eimer ganz tief in einen Brunnen senkst. Wenn du irgendwann bittest, in den Orden aufgenommen zu werden, dann musst du davon überzeugt sein, dass dein weiteres Dharmaleben im Kontext dieser Gemeinschaft mit ihrem Lehrer stattfinden wird.

Damit der Buddhistische Orden Triratna und die Triratna-Gemeinschaft als lebendige Dharma-Tradition blühen und wirken kann, muss es einen hohen Grad an Gemeinsamkeit zwischen Ordensmitgliedern geben. Sie müssen ihr Verständnis miteinander teilen, ihre Praktiken,

Institutionen und ihr Leben. Und doch ist die Triratna-Gemeinschaft keine monolithische Institution oder ein buddhistisches Kulturerbe: Sie ist ein Netzwerk spiritueller Freundschaften, das sich seit seiner Gründung stets weiter entwickelt hat – Institutionen haben sich verändert, die Strukturen der Bewegung entwickeln sich auch jetzt noch weiter, und die Kernlehren sind klarer geworden und haben sich mehr mit Leben gefüllt. Was sich *nicht* ändert, ist die Reise, das Mandala und der Führer. Was sich *nicht* ändert, sind die fünf Abschnitte oder Aspekte des Pfades.

Das Streben

Für mich war die Entdeckung des Buddhismus der Wendepunkt in meinem Leben, doch die Reise fing nicht erst damals an. Sie begann ... nun, wer weiß, wann? Vielleicht in dem Moment, als ich als kleines Kind meine Mutter bei ihrer Hausarbeit sah und erkannte, dass das Glück, das ich damals empfand, enden musste? Oder als ich sechs Jahre alt war und den Körper meiner Oma in ihrem Sarg sah? Oder begann sie in einem früheren Leben? Ich habe meinen Wunsch die Reise zu unternehmen nie wirklich verstanden – soweit es mir bewusst war, wollte ich einfach Spaß haben. Und doch, wenn ich auf mein Leben blicke, bemerke ich, dass ich auf einer Suche bin und immer schon war.

Siddhārtha hörte den Ruf, als er seine vier Ausfahrten unternahm. In jener Nacht, als er den Palast verließ und die Tore sich wie von Zauberhand bewegt öffneten – in jener Nacht verpflichtete Siddhārtha sich rückhaltlos, die Lösung des Problems von Alter, Krankheit und Tod zu suchen. Irgendwo tief in uns erleben wir alle dieses Gefühl der Unzulänglichkeit, dieses Gefühl, dass gewöhnliches Leben nicht genug ist. Wenn wir uns diesem Gefühl stellen, werden auch wir den Ruf zu unserem Suchen im Leben vernehmen.

Irgendwann aber werden wir eine Gemeinschaft von Freunden brauchen, mit denen wir gemeinsam suchen können; wir brauchen Lehrer sowie Führer. Wir brauchen einen gemeinsamen Pfad und eine Gemeinschaft gleichgesinnter Männer und Frauen, die engagiert und auf der Grundlage einer gemeinsamen Absicht miteinander kommunizieren. Wenn wir vorankommen wollen, braucht unsere Reise einen Kontext. Gelegentlich werden wir vom Weg abkommen, hinfallen oder uns mit Reisegefährten streiten – kein Problem. Der Buddha ist schon ein Stück voraus hinter dem nächsten Tal, und er ruft uns voran.

Anhang 2

Die Einfache Pūjā

BEGRÜSSUNG

Wir ehren den Buddha, den vollkommen Erleuchteten,
Den, der den Weg zeigt.

Wir ehren den Dharma, die Lehre des Buddha,
Die aus der Dunkelheit ans Licht führt.

Wir ehren den Sangha, die Gemeinschaft der Schüler des Buddha,
Die uns anregt und führt.

VEREHRUNG DER DREI KLEINODE

Wir ehren den Buddha und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Der Buddha war ein Mensch, so wie wir Menschen sind.
Was der Buddha überwunden hat, das können auch wir überwinden.
Was der Buddha erreicht hat, das können auch wir erreichen.

Wir ehren den Dharma und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Mit Körper, Rede und Geist – bis ans Ziel.
Die Wahrheit in all ihren Formen, den Weg in all seinen Stufen
Wollen wir durchdenken, üben, verwirklichen.

Wir ehren den Sangha und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Der Gemeinschaft derer, die auf dem Wege sind.
Indem wir uns, jeder für sich, entschließen,
Wächst der Sangha – ein immer weiterer Kreis.

OPFERGABEN ZUM BUDDHA

Den Buddha verehrend geben wir Blumen –
Blumen, die heute frisch und süß blühen,
Blumen, die morgen verwelken und fallen.
Auch unsere Körper werden, wie Blumen, vergehen.

Den Buddha verehrend geben wir Kerzen –
Ihm, der das Licht ist, geben wir Licht.
An seinem großen Licht entzünden wir ein kleines in uns,
Das Licht der Erleuchtung, das in unseren Herzen strahlt.

Den Buddha verehrend geben wir Weihrauch –
Rauch, dessen Duft den Raum durchzieht.
Das vollkommene Leben duftet süßer als Weihrauch,
Und in allen Richtungen erfüllt es die Welt.

Anhang 3

Abgabe der Verdienste

Vielleicht möchtest du diese Wunschverse am Ende deiner Meditation rezitieren, um dich daran zu erinnern, dass Meditation nicht nur deinem eigenen Nutzen dient, sondern dem Wohle aller.

Mögen die Verdienste,
Die ich so erworben habe,
Helfen das Leid aller Wesen zu lindern.
Mein Leben in all meinen Existenzen,
Meine Besitztümer
Und die Früchte meiner guten Taten auf den drei Wegen
Gebe ich bedenkenlos hin,
Um das Heil aller Wesen zu bewirken.

So wie die Erde und alle Elemente
Den zahllosen Wesen im unendlichen Raum
Auf vielfache Weise dienstbar sind,
So möge auch ich das werden,
Was alle Wesen erhält,
Die der ganze Weltraum birgt,
Solange noch nicht alle
In Frieden sind.

Anhang 4

Vergegenwärtigung des Atmens und Mettā Bhāvanā

Vergegenwärtigung des Atmens

Hier ist eine sehr kurze Einführung in die Betrachtung des Atems. Diese Praktik wird in allen Triratna-Zentren unterrichtet. Eine Audio-Anleitung dieser Meditation und weitere Informationen über Triratna-Zentren kannst du unter www.triratna-buddhismus.de finden.

Erster Abschnitt: Zählen nach jedem Ausatmen

Atme ein, atme aus – zähle stumm „1“.

Atme ein, atme aus – zähle stumm „2“.

Atme ein, atme aus – zähle stumm „3“

... und so weiter bis 10, beginne dann wieder bei 1.

Mache dir keine Gedanken, wenn du die Zahl vergisst oder über 10 hinaus zählst. Das ist normal. Beginne einfach wieder bei 1.

Zweiter Abschnitt: Zählen vor jedem Einatmen

Zähle stumm „1“ – atme ein, atme aus.

Zähle stumm „2“ – atme ein, atme aus.

Zähle stumm „3“ – atme ein, atme aus ...

und so weiter bis 10, beginne dann wieder bei 1.

Mache dir keine Gedanken, wenn du die Zahl vergisst oder über 10 hinaus zählst. Das ist normal. Beginne einfach wieder bei 1. Du musst nicht darüber nachdenken, bei welcher Zahl du abgelenkt wurdest. Bemerke es bloß und kehre zu 1 zurück.

Dritter Abschnitt: Höre auf zu zählen und beobachte den ganzen Atem.

Spüre, wie der Atem einströmt und den Körper wieder verlässt. Wenn du abgelenkt wirst, komm sanft und geduldig zum Erleben des Atmens zurück.

Vierter Abschnitt: Achte auf die Stelle, wo der Atem in den Körper eintritt und ihn verlässt.

Dies ist gewöhnlich eine Empfindung in den Nasenflügeln oder an der Oberlippe. Folge nun nicht mehr dem ganzen Atem, sondern beobachte bloß diese eigene, feine Empfindung im Nasenbereich.

Mettā Bhāvanā

Hier folgt eine sehr kurze Einführung in die Mettā Bhāvanā – die Kultivierung von Herzensgüte oder liebender Güte. Diese Praktik wird in allen Triratna-Zentren unterrichtet. Eine Audio-Anleitung dieser Meditation und weitere Informationen über Triratna-Zentren kannst du unter www.triratna-buddhismus.de finden.

Erster Abschnitt: Mettā für dich selbst

Entwickle zunächst Gefühle von Herzensgüte für dich selbst. Du kannst dies tun, indem du ein positives Bild oder eine Erinnerung verwendest oder auch, indem du dir selbst stumm Sätze wie die folgenden zusprichst: „Möge ich wohlauf sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich frei von Leiden sein. Möge ich Fortschritte machen.“ Lass genügend Zeit um zu sehen, ob du eine gefühlsmäßige Antwort spürst.

Zweiter Abschnitt: Ein Freund oder eine Freundin

Vergegenwärtige einen nahen Freund und sieh oder fühle diesen Menschen innerlich. Dann wünsche dieser Person auf die im ersten Abschnitt beschriebene Weise wohl. Die buddhistische Überlieferung empfiehlt, eine Person zu wählen, die

- ungefähr so alt ist wie du;
- niemand ist, zu dem/der du dich sexuell hingezogen fühlst;
- noch am Leben ist;
- das gleiche Geschlecht wie du hat.

Auf diese Weise bleibt die Praktik einfach. Sage erneut: „Möge er/sie wohlauf sein. Möge er/sie glücklich sein“ und so weiter.

Dritter Abschnitt: Jemand, für den/die du neutrale Gefühle hast

Wähle einen Menschen, den du weder magst noch ablehnst, sondern dem gegenüber du dich neutral fühlst. Es sollte eine Person sein, die du recht häufig siehst – vielleicht bei der Arbeit –, für die du aber keine besonders deutlichen Gefühle hast. Wünsche dieser Person wohl wie im Freund-Abschnitt.

Vierter Abschnitt: Jemand, den/die du schwierig findest

Dies ist ein Mensch, den du nicht magst, entweder nur gerade jetzt oder auch allgemein. Vielleicht ärgerst du dich leicht über ihn oder findest ihn lästig. Entwickle Herzensgüte wie bisher. Die buddhistische Überlieferung empfiehlt,

- niemanden zu wählen, den du sehr hasst, denn das würde wahrscheinlich alle positive Emotion untergraben, die du schon entwickelt hast;
- jemanden zu wählen, den du persönlich kennst, nicht eine Person des öffentlichen Lebens, die du magst oder ablehnst.

Fünfter Abschnitt: Alle vier Menschen, dann alle Wesen

Vergegenwärtige zunächst die Personen der ersten vier Abschnitte. Stelle dir vor, in gleicher Weise Herzensgüte für sie alle zu empfinden. Kultiviere dann Herzensgüte für alle Wesen. Du kannst das in geographischer Weise tun, indem du von dem Ort, wo du dich jetzt befindest, Herzensgüte in alle Richtungen ausstrahlst, oder auch im Sinne verschiedener Lebensweisen oder -phasen, zum Beispiel Alte und Junge, jene die gerade geboren werden beziehungsweise gerade sterben, glückliche und unglückliche Wesen, Menschen und Nicht-Menschen.

Literaturhinweise und Endnoten

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://doevolution.com) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://doevolution.com), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder-Verlag, Freiburg 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita Werkauswahl. 5 Teile. In Vorbereitung 2017.

Ethisch Leben. Ratschläge aus Nāgārjunas Juwelenkette. BoD (Books on Demand-Verlag). Als Taschenbuch und E-Buch erhältlich bei: www.bod.de

Weisheit jenseits von Wörtern. Die buddhistische Vision von höchster Realität. In Vorbereitung 2017.

Der unbezahlbare Juwel. In Vorbereitung 2017.

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Maitreyabandhu, *Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs im Erwachen*. in Vorbereitung 2017.

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotus-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. do evolution, Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. do evolution, Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. do evolution, Essen 2003

Vessantara, *Das Herz*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

- 1 Sangharakshita, „Sonnet“, in Complete Poems 1941-1994. Birmingham: Windhorse Publications 1995, S. 211. Deutsche Übersetzung von Shantipada, geringfügig geändert.
- 2 Vishvapani Blomfield, *Gautama Buddha. The Life and Teachings of the Awakened One*. London: Quercus 2011.
- 3 Englisch: Subhuti and Sangharakshita, *Seven Papers*. Zu beziehen über Lulu.com. Deutsche Übersetzungen der Aufsätze sind unter „Ressourcen/Texte zum Download/Suche nach Autoren“ auf der Webseite triratna-buddhismus.de abrufbar.
- 4 Englisch: Subhuti and Sangharakshita, *Seven Papers*. Zu beziehen über Lulu.com. Deutsche Übersetzungen der Aufsätze sind unter „Ressourcen/Texte zum Download/Suche nach Autoren“ auf der Webseite triratna-buddhismus.de abrufbar.
- 5 Phillip Larkin, „Aubade“, in *The Complete Poems*. London: Faber & Faber 2012, S. 115-116.
- 6 *Dhammapada* Vers 6. Nach Sangharakshitas Übersetzung. *Dhammapada: The Way of the Truth*. Birmingham: Windhorse Publikations 2000, S. 14.
- 7 David R. Loy, *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution*. Boston: Wisdom Publications 2008. Siehe besonders S. 95: „Consciousness commodified: the attention deficit society“ (Bewusstsein als Ware: die Gesellschaft des Aufmerksamkeit-Defizits).
- 8 Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn, *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiamt: Arbor Verlag 2009. Siehe Kapitel 1, ‘ „Oh nein, jetzt geht das schon wieder los!“ Wenn Niedergeschlagenheit zu Depression wird ... und die Depression nicht mehr weg geht’.
- 9 Williams et al., a.a.O., S. 231-232.
- 10 Kay Ryan, „The Niagara River“, in *Odd Blocks: Selected and New Poems*. Manchester: Carcanet Press 2011, S. 94.
- 11 John Keats, *Selected Letters*. London: Penguin Classics 2014, S. 77. Brief an seine Brüder George und Tom Keats vom Dezember 1817.
- 12 George B. Tindall und David Emory Shi, *America: A Narrative History*. 7. Aufl. New York: W.W. Norton & Co. 2012, S. 760.
- 13 Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. London: Nicholas Brealey Publishing 2003, S. 111-112.
- 14 Seligman, a.a.O., S. 47.
- 15 Seligman, a.a.O., S. 83-101.
- 16 Seligman, a.a.O., S. 66-70.
- 17 Louis Mac-Neice, „The taxis“, in *Collected Poems*. London: Faber & Faber 2007, S. 583.
- 18 Meine Gedanken über Sentimentalität gehen auf Roger Scruton, *The Aesthetics of Music*. Oxford: Clarendon Press 1999 zurück.
- 19 Iain McGilchrist, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. London: Yale University Press 2010, S. 133-134.
- 20 *Udāna* 1.10. Nach der englischen Übersetzung von John D. Ireland. Kandy: Buddhist Publication Society 1990. Vgl. die deutsche Übersetzung von Fritz Schäfer, *Verse zum Aufatmen*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte 1998, S. 11.
- 21 Alan Bennett, „Diary: what I did in 2013“, *London Review of Books* 36.3 (Februar 2014).
- 22 Seligman, *Authentic Happiness*, a.a.O., S. 38.
- 23 Seligmann, *Authentic Happiness*, a.a.O., S. 74-75.

- 24 Alice Oswald, "Snowdrops", in *Weeds and Wild Flowers*, London: Faber & Faber 2009, S. 49.
- 25 Seligman, *Authentic Happiness*, a.a.O., S. 117.
- 26 Anm. d. Üb.: Die Unterscheidung von *exoterisch* (von, aus, außen; im weiteren Sinn: öffentlich, für Außenstehende bestimmt, allgemeinverständlich) und *esoterisch* (innen, innerlich: im weiteren Sinn: geheim, mystisch, nur für Eingeweihte bestimmt) deutet an, dass alles spirituelle Üben das ganze Leben einbeziehen muss – wobei die Unterscheidung von „innen“ und „außen“ selbst nur vorläufig ist und gemeinsam mit dem Festhalten an Selbst/Welt, Subjekt/Objekt überwunden wird.
- 27 William Shakespeare, *Viel Lärm um nichts*. V.i.35-36.
- 28 Maitreyabandhu, *Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path*. Birmingham: Windhorse Publications 2001.
- 29 W.H. Auden, 'The more loving one', in: *Selected Poems*. London 1978: Faber & Faber 1978, S. 237.
- 30 W.H. Auden, 'The sea and the mirror, 1: Prospero to Ariel', in *Selected Poems*, p.131.
- 31 Eine ausführlichere Einführung in die fünf *niyamas* gibt Subhuti in seinem Artikel *Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen*. Download unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/texte-nach-datum/#c259>. Außerdem Rüdiger Dhammaloka Jansen, *Säe eine Absicht - ernte ein Leben*. Essen: do-evolution 2013
- 32 Aus Gründen der Stimmigkeit, verwende ich die Sanskrit-Begriffe *karma-niyama* und *Dharma-niyama*, obwohl die von Buddhaghosa ursprünglich verwendeten Ausdrücke Pāli-Begriffe sind.
- 33 James Fenton, 'The Ideal', in *Yellow Tulips: Poems 1968-2011*. London: Faber & Faber 2012, S. 56.
- 34 „Maluvā-Winden“ (bot.: *Phanera vahlii*.) sind rasch wuchernde Lianengewächse, die oft großen Schaden an Bäumen anrichten. Sie werden vom Buddha immer wieder erwähnt – meist als Symbole für die rasch ausufernden Leidenschaften. (Anm. d. Üb.)
- 35 *Chthonisch*, von altgriechisch *chthon* (Erde), ist ein Begriff aus dem Bereich mythologischen Denkens und bezieht sich vor allem auf Gottheiten und Mächte, die mit der Natur, der Erde und der Unterwelt verbunden sind. (Anm. d. Üb.)
- 36 Robert Frost, 'For once, then, something', in *Collected Poems*. New York: Vintage 2001, S. 225.
- 37 Tim Kendall, *The Art of Robert Frost*. New Haven: Yale University Press, 2012, S. 3.
- 38 Vincent Van Gogh, *A Pair of Shoes*, 1885. Van Gogh Museum, Amsterdam.
- 39 Das *Herzsūtra* ist der vielleicht berühmteste Text der *Sūtras der Vollkommenen Weisheit* des Mahāyāna-Buddhismus. Es gibt viele Übersetzungen dieses Textes.
- 40 Alexander McCall Smith, *What W.H. Auden Can Do For You*. Princeton: Princeton University Press 2013, S. 81.
- 41 Anm. d. Üb.: *Imagination* wird im Englischen oft wie das deutsche Wort *Einbildung* benutzt. Auch „Einbildung“ war im ausgehenden 18. und der ersten Hälfte des 19. Jahrhundert ein vorwiegend positiv besetztes Wort: die Fähigkeit, sich innere Bilder zu machen und diese als Orientierung für eine bessere Welt zu nehmen. Da im Deutschen „Imagination“ noch weitgehend ungebräuchlich ist, „Vorstellung“ hingegen zu abstrakt-neutral und „Einbildung“ heute eher negativ besetzt, scheint es sinnvoll, in unserem Kontext beim Wort „Imagination“ zu bleiben.
- 42 Samuel Taylor Coleridge, *Biographia Literaria*. Edinburgh: Edinburgh University Press 2014, B. 1, Kap. 12, S. 304-305.
- 43 Dylan Thomas, 'The force that through the green fuse', in *A Dylan Thomas Treasury: Poems, Stories and Broadcasts*. Hrsg. von Walford Davies. London: Phoenix 1991, S. 11.

- 44 Ted Hughes, *Poetry in the Making: A Handbook for Writing and Teaching*. London: Faber & Faber 1967, S. 19. Deutsche Übersetzung entnommen aus: Ted Hughes, *Wie Dichtung entsteht. Essays*. Ausgewählt und übersetzt von Jutta Kaußen, Wolfgang Kaußen und Claas Kazzer. Frankfurt/M. und Leipzig: Insel Verlag 2001, S. 32-33.
- 45 Ted Hughes, a.a.O., S. 33.
- 46 Zitiert nach Rainer Maria Rilke, *Briefe an Schweizer Freunde*. Hrsg. von Rätus Luck. Frankfurt/M: Insel Verlag 200 1, S. 350.
- 47 David Foster Wallace, *This Is Water: Some Thought, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*. New York. Little, Brown and Company 2009. Zugänglich unter: <https://www.theguardian.com/books/2008/sep/20/fiction> [geprüft am 29. Dezember 2016]
- 48 Aus dem „Purābedha Sutta“ des *Sutta-Nipāta*, Verse 850-861. Nach der Übersetzung von Saddhatissa, *Sutta-Nipāta*. London: Curzon Press 1985, S. 100f. Vergleiche auch die deutsche Übersetzung von Nyanaponika, *Sutta-Nipāta. Früh-buddhistische Lehrdichtungen aus dem Pālikanon*. Stambach: Beyerlein & Steinschulte, 3. Aufl. 1996, S. 184f.
- 49 Meine Wortwahl – „Aufsteiger“ und „Absteiger“ – wurde angeregt von Ken Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality*. 2. überarbeitete Auflage, Boston: Shambhala Publications 2000. Siehe Kapitel 9: ‘The way up is the way down’, s. 329 ff.
- 50 Englischer Text aus: C.P Cavafy, *Complete Poems*. Über. von Daniel Mendelsohn. New York: Alfred A. Knopf 2012, S. 13. Deutsche Übersetzung von <http://www.lyrikwelt.de/gedichte/kavafisg1.htm> [Abgerufen am 29.12.2016] – Anm. d. Üb.: Dies ist möglicherweise die Übersetzung der deutschen Buchausgabe: Konstantinos Kavafis, *Brichst du auf gen Ithaka...* Sämtliche Gedichte. Übersetzt von Wolfgang Josing unter Mitarbeit von Doris Gundert. Köln: Romiosini Verlag 1983.
- 51 Anm. d. Üb.: Maitreyabandhu spricht nur von „the zone“. Soweit ich weiß, ist dieser Ausdruck im Deutschen unüblich. „Flow“ ist bekannter, aber vielleicht ein wenig zu abgegriffen. In der Übersetzung spreche ich von „inner game“ oder „innerem Spiel“, weil dies erlaubt, die Sätze des Autors im Übrigen wortnah zu übertragen; gelegentlich spreche ich aber auch von der „Zone“. Überdies deutet das Wort „Spiel“ auf die *lila*, das Spiel der Bodhisattvas, die sich selbstlos, spontan und spielerisch für das Wohl aller Wesen einsetzen.
- 52 Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. Essen: do evolution 2012, S. 206.