

Pema Chödrön

**Geh an die Orte,
die du fürchtest**

Buddhas Weg zu Furchtlosigkeit
in schwierigen Zeiten

Aus dem Englischen übersetzt
von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag

*Gestehe deine verborgenen Schwächen ein.
Nähere dich dem, was du abstoßend findest.
Hilf denjenigen, denen du nicht helfen zu können glaubst.
Woran immer du hängst, laß es los.
Geh an die Orte, die du fürchtest.*

Ratschläge für die tibetische Yoginî
Machik Labdrön von ihrem Meister

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Vorwort	11
Die Vortrefflichkeit von Bodhichitta	13
Die Quelle anzapfen	21
Die Tatsachen des Lebens	31
Bei sich bleiben	39
Losungen für den Krieger	51
Vier grenzenlose Eigenschaften	59
Liebende Güte	63
Mitgefühl	73
Tonglen	81
Fähig sein, sich zu freuen	89
Die Schulung zur Freude vertiefen	97
Die Vogelperspektive	101
Sich dem Feind stellen	107
Ein Neuanfang	115
Stärke	119
Drei Arten der Faulheit	127
Das Wirken des Bodhisattva	133
Bodenlosigkeit	141
Die Verstärkung der Neurose	149

Wenn der Weg steinig wird	155
Der spirituelle Freund	161
Der Zwischenzustand	167
Abschließendes Wunschgebet	173

Anhang: Übungen und Materialien

Atîshas Losungen zur Geistesschulung	177
Rezitation der Vier Grenzenlosen	181
Die Übung von Mitgefühl	183
Das dreistufige Wunschgebet	185

Fußnoten	186
-----------------------	-----

Literaturverzeichnis	187
-----------------------------------	-----

Kontaktadressen	190
------------------------------	-----

Danksagung

Es gibt fünf Menschen, denen ich besonders für das danken möchte, was sie zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben: meinem Mönchsbruder Tingdzin Ötro, dessen Überarbeitung meiner Vorträge von unschätzbarem Wert war; Tamar Ellentuck, der während sehr schwieriger Zeiten ein hervorragender und loyaler Sekretär für mich war; Gigi Sims für ihre außerordentlichen Transkriptionen; meiner Freundin Helen Tworkov, die mir den idealen Ort zum Schreiben zur Verfügung stellte; und ganz besonders meiner alten Freundin und Lektorin Emily Hilburn Sell, die ihr ganzes Herzblut in dieses Buch gegossen hat und die Arbeit daran im Geiste furchtloser Kriegerschaft bewältigt hat.

Ich möchte außerdem vielen anderen Menschen danken, die im Verlauf der letzten fünf Jahre meine Vorträge transkribiert haben: Migme Chödrön, Lynne Van de Bunte, Eugene und Helen Tashima, Susan Stowens, Alexis Shaw, Bill und Eileen Fell, Rohana Greenwood und Barbara Blouin. Ich möchte Soledad González für ihre Liebende Güte danken.

Mit Hochachtung denke ich an Joko Beck und Ezra Bayda, deren Arbeit großen Einfluß auf mich gehabt hat. Ezras Einfluß ist besonders in dem Kapitel über Meditation spürbar.

Und schließlich möchte ich meinen noch lebenden Lehrern Dzigar Kongtrul Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche meinen herzlichen Dank aussprechen. Sie besitzen die Großzügigkeit, mir ständig die Natur meines Geistes zu zeigen und meine verborgenen Schwächen zu enthüllen.

Wenn ich andere unterweise, gehe ich von einer von Mitgefühl getragenen Zielsetzung aus. Ich gebe dem Wunsch Ausdruck, daß wir alle die Lehren in unserem Alltag anwenden mögen, um uns selbst und andere vom Leiden zu befreien.

Ich ermuntere meine Zuhörer auch, sich während der Unterweisung einen offenen Geist zu bewahren. Diese Haltung wird oft mit dem Staunen eines Kindes verglichen, das die Welt ohne vorgefaßte Meinungen anschaut. Der Zen-Meister Shunryū Suzuki Rōshi hat den Punkt, um den es geht, sehr schön formuliert: „Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, in dem des Experten jedoch nur wenige.“

Am Schluß der Unterweisung widme ich das in dieser Situation gesammelte Verdienst allen Wesen. Man hat diese Geste universaler Freundschaft mit einem Tropfen frischen Quellwassers verglichen. Lassen wir ihn auf einen sonnenbeschienenen Felsblock fallen, wird er schnell verdunsten; geben wir ihn jedoch in den Ozean, wird er nie verlorengehen. Deshalb sprechen wir den Wunsch aus, daß wir die Lehren nicht für uns selbst behalten, sondern sie zum Wohle anderer einsetzen mögen.

Diese Vorgehensweise spiegelt die sogenannten „Drei edlen Prinzipien“ wider: gut am Anfang, gut in der Mitte, gut am Schluß. Man kann sie in allen Aktivitäten unseres Lebens anwenden. Wir können alles, was wir tun – aufstehen, essen, an einer Versammlung teilnehmen – mit der Ausrichtung

beginnen, offen, flexibel und freundlich zu sein. Dann können wir mit einer wißbegierigen Einstellung weitermachen, im Sinne dessen, was mein Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche meinte mit: „Leben Sie Ihr Leben als ein Experiment.“

Wenn wir eine bestimmte Aktivität abschließen – und es spielt keine Rolle, ob wir das Gefühl haben, unsere Absicht verwirklicht oder verfehlt zu haben –, besiegeln wir den Akt, indem wir an andere denken, an all jene in der ganzen Welt, die erfolgreich sind oder versagen. Wir wünschen, daß alles, was wir aus diesem Experiment gelernt haben, auch ihnen zugute kommen möge.

In diesem Sinne bringe ich den vorliegenden Führer für die Schulung des mitfühlenden Kriegers dar. Möge er am Anfang, in der Mitte und am Ende hilfreich sein. Möge er uns helfen, auf jene Orte zuzugehen, die wir fürchten. Möge er uns helfen, wenn Angst unser Leben beengt. Möge er unser Leben bereichern und uns helfen, ohne Bedauern zu sterben.

Die Vortrefflichkeit von Bodhichitta

Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

Ich erhielt die essentielle Bodhichitta-Unterweisung etwa im Alter von sechs Jahren von einer alten Frau, die in der Sonne saß. Eines Tages, als ich mich einsam, ungeliebt und wütend fühlte und am liebsten allen Dingen einen Fußtritt versetzt hätte, kam ich an ihrem Haus vorüber. Sie sagte lachend zu mir: „Hallo kleines Mädchen! Laß doch nicht zu, daß das Leben dein Herz verhärtet!“

In diesem Moment erhielt ich die folgende Kernunterweisung: Wir können zulassen, daß die Umstände unseres Lebens uns hart machen, so daß wir immer verärgerter und furchtsamer werden, oder wir können uns von ihnen weicher, sanfter machen lassen, so daß wir freundlicher werden und offener für das, wovor wir uns fürchten. Wir haben stets diese Wahl.

Könnten wir den Buddha fragen: „Was ist Bodhichitta?“, würde er uns vielleicht sagen, daß dieses Wort leichter zu verstehen als zu übersetzen ist. Er würde uns wahrscheinlich auffordern, in unserem täglichen Leben Wege zum Verständnis dieses Begriffs zu finden. Er könnte unsere Neugier noch weiter mit der Aussage anstacheln, daß es allein Bodhichitta ist, welches heilt, daß Bodhichitta auch das härteste Herz und den voreingenommensten und furchtsamsten Geist transformieren kann.

Chitta heißt „Geist, Bewußtsein“, aber auch „Herz“ oder „Einstellung“. *Bodhi* heißt „erwacht“, „erleuchtet“ oder „völlig offen“. Manchmal werden das völlig offene Herz und der

völlig offene Geist von Bodhichitta auch der wunde Punkt genannt – es ist eine Stelle, die so verletzlich und empfindlich ist wie eine offene Wunde. So wird Bodhichitta auch mit unserer Fähigkeit zu lieben gleichgesetzt. Selbst die grausamsten Menschen haben diesen wunden Punkt. Selbst die wildesten Tiere lieben ihre eigenen Nachkommen. Trungpa Rinpoche sagte einmal: „Jeder Mensch liebt irgend etwas – und wenn es nur Tortillas sind.“

Bodhichitta wird auch, in Teilen, mit Mitgefühl gleichgesetzt, unserer Fähigkeit, das Leiden, das wir mit anderen Menschen gemein haben, mitzuempfinden. Ohne daß wir uns dessen bewußt sind, schotten wir uns ständig gegen dieses Leiden ab, weil es uns Angst macht. Wir errichten Schutzmauern aus Meinungen, Vorurteilen und Strategien – Schranken, die auf der tiefen Furcht, verletzt zu werden, aufbauen. Diese Mauern werden noch durch alle möglichen Emotionen verstärkt: Zorn, Begehren, Gleichgültigkeit, Eifersucht und Neid, Arroganz und Stolz. Aber zu unserem Glück ist der wunde Punkt – die uns angeborne Fähigkeit, zu lieben und uns um andere zu kümmern – wie ein Riß in diesen Wänden, die wir aufrichten. Er ist eine natürliche Öffnung in den Barrieren, die wir errichten, wenn wir uns fürchten. Mit etwas Übung können wir lernen, diese Öffnung zu finden. Wir können lernen, die Chance dieses verletzlichen Augenblicks zu ergreifen – ob er sich nun als Liebe, Dankbarkeit, Einsamkeit, Verlegenheit, ein Gefühl des Ungnügens zeigt –, um Bodhichitta zu wecken.

Eine Analogie für Bodhichitta ist die Wundtheit eines gebrochenen Herzens. Manchmal entstehen aus einem solchen gebrochenen Herzen Angst und Panik, manchmal Wut, Haß und Anschuldigungen. Doch unter der Härte dieser Rüstung liegt die Zartheit echter Traurigkeit. Dies ist das Bindeglied zu allen, die wir jemals geliebt haben. Dieses lautere Herz der Traurigkeit kann uns das Große Mitgefühl lehren. Es kann uns demütig machen, wenn wir arrogant sind, uns besänftigen, wenn wir unfreundlich sind. Es rüttelt uns

auf, wenn wir lieber schlafen würden, und durchdringt unsere Gleichgültigkeit. Dieser andauernde Herzschmerz ist tatsächlich ein Segen, den wir, wenn wir ihn akzeptieren, mit allen teilen können.

Der Buddha sagte, wir seien nie von der Erleuchtung getrennt. Selbst zu den Zeiten, wo wir nicht mehr ein noch aus wissen, sind wir dem erwachten Zustand niemals entfremdet. Das ist eine revolutionäre Behauptung. Selbst ganz gewöhnliche Menschen wie wir, mit unseren Problemen, unserer Verblendung, haben diesen Geist der Erleuchtung, der Bodhichitta genannt wird. Tatsächlich ist die Offenheit und Wärme von Bodhichitta unsere wahre Natur und unsere wahre Befindlichkeit. Selbst wenn unsere Neurose viel grundlegender zu sein scheint als unsere Weisheit, selbst wenn wir uns total verwirrt und hoffnungslos fühlen: Bodhichitta ist – wie der offene Himmel – immer hier, unbeeinträchtigt von den Wolken, die es für eine Weile verdecken.

Wir mögen uns so sehr an die Wolken gewöhnt haben, daß wir Buddhas Lehre schwerlich glauben können. Und doch ist es eine Tatsache, daß wir mitten in unserem Leiden, auch in den schwersten Zeiten, Zugang zu diesem edlen Herzen von Bodhichitta finden können. Es ist immer verfügbar, im Schmerz wie in der Freude.

Eine junge Frau schrieb mir einmal, sie habe sich selbst gefunden, als sie sich in einer kleinen Stadt von einer schreienden und johlenden Menge umgeben sah, die drohten, sie und ihre Freunde mit Steinen zu bewerfen, weil sie Amerikaner waren. Natürlich hatte sie fürchterliche Angst. Aber was dann geschah, ist interessant. Plötzlich identifizierte sie sich mit jedem Menschen in der Geschichte der Menschheit, der je beschimpft und gehaßt worden ist. Sie begriff, was es heißt, nur aus einem einzigen Grund verachtet zu werden: weil man zu einer ethnischen Gruppe gehört, einer bestimmten Rasse, weil man ein bestimmtes Geschlecht oder bestimmte sexuelle Vorlieben hat. Irgend etwas ihn ihr brach auf, öffnete sich weit, und sie stand plötzlich in den Fuß-

stapfen von Millionen von unterdrückten Menschen und sah die Dinge aus einer neuen Perspektive. Sie begriff sogar, daß sie in ihrem Menschsein mit den Menschen eins war, die sie haßten. Dieses Gefühl einer tiefen Verbundenheit, der Angehörigkeit zur selben Familie, ist Bodhichitta.

Bodhichitta gibt es auf zwei Ebenen. Einmal ist da das bedingungslose Bodhichitta, jene unmittelbare Erfahrung, die auf erfrischende Weise frei ist von allen Vorstellungen, Meinungen und unseren gewöhnlichen Verstrickungen. Es ist etwas so grundlegend Gutes, daß wir nicht vermögen, es auch nur im geringsten irgendwie festzunageln – es ist, als hätten wir in unserem tiefsten Inneren die Gewißheit, daß es absolut nichts zu verlieren gibt. Zum anderen gibt es das relative Bodhichitta, die Fähigkeit, unser Herz und unseren Geist für das Leiden anderer empfänglich zu halten, ohne uns zu verschließen.

Wer sich mit ganzem Einsatz darin schult, das bedingungslose und das relative Bodhichitta zu wecken, den nennt man einen Bodhisattva oder einen Krieger – nicht ein Krieger, der tötet und anderen etwas antut, sondern ein Krieger ohne Aggressivität, der die Schreie der Welt hört. Das sind Männer und Frauen, die gewillt sind, sich mitten im Feuer zu schulen. Sich mitten im Feuer schulen kann bedeuten, daß die Krieger-Bodhisattvas sich herausfordernden Situationen stellen, um Leiden zu lindern. Es bezieht sich auch auf die Bereitschaft, ihre eigenen selbstbezogenen Reaktionen und ihre Selbsttäuschung durchzuschneiden, darauf, daß sie sich ganz dem Aufdecken der grundlegenden un verfälschten Energie widmen. Wir kennen viele Beispiele für solche Meisterkrieger – es sind Menschen wie Mutter Teresa und Martin Luther King, die erkannt haben, daß unser eigener aggressiver Geist die größte Verwüstung anrichtet. Sie haben ihr Leben der Aufgabe gewidmet, anderen zu helfen, diese Wahrheit zu erkennen. Neben ihnen gibt es viele ganz gewöhnliche Menschen, die sich ihr Leben lang darin üben, ihr Herz und ihren Geist zu schulen, um anderen Menschen helfen zu

können, dasselbe zu tun. Wie sie können auch wir lernen, mit uns selbst und mit unserer Welt wie ein Krieger umzugehen. Wir können uns darin schulen, unseren Mut und unsere Liebe zu wecken.

Es gibt sowohl formelle als auch informelle Methoden, mit deren Hilfe wir diese Tapferkeit und diese Freundlichkeit entwickeln können. Es gibt Übungen, die uns fähiger machen, uns zu freuen, loszulassen, zu lieben und auch zu weinen. Es gibt andere, die uns lehren, für die Ungesicherheit offen zu bleiben. Und es gibt solche, die uns helfen, auch in den Situationen gegenwärtig zu bleiben, in denen wir uns gewöhnlich verschließen.

Wo immer wir uns gerade befinden, können wir uns darin schulen, ein Krieger zu sein. Die Übung der Meditation, der Liebenden Güte, des Mitgefühls, der Freude und des Gleichmuts – das sind unsere Werkzeuge. Mit Hilfe dieser Übungen können wir den wunden Punkt von Bodhichitta freilegen. Wir können diese Verletzlichkeit im Kummer und in der Dankbarkeit finden. Wir entdecken sie hinter der Härte der Wut und in den weichen Knien der Furcht. Und in der Einsamkeit und der Freundlichkeit ist sie uns gleichermaßen zugänglich.

Viele von uns hätten vielleicht lieber eine Übung, die ein bißchen bequemer ist, aber gleichzeitig wünschen sie sich auch, geheilt zu werden. Die Schulung eines Bodhisattva funktioniert jedoch nicht auf die bequeme Tour. Ein Krieger akzeptiert die Tatsache, daß wir unmöglich wissen können, was uns als nächstes passiert. Natürlich können wir versuchen, das Unkontrollierbare zu kontrollieren, indem wir nach Sicherheit und Vorhersagbarkeit streben, stets in der Hoffnung auf ein gemütliches und beschauliches Leben. Aber in Wahrheit vermögen wir der Ungewißheit niemals zu entgehen. Dieses Nichtwissen ist ein Teil des Abenteuers, aber es macht uns auch Angst.

In der Bodhichitta-Schulung gibt es keine Garantie für ein Happy-End. Hier hat vielmehr das „Ich“, das immer nach Sicherheit sucht – etwas, an dem es sich festhalten kann –,

Gelegenheit, endlich erwachsen zu werden. Die zentrale Frage in der Schulung zum Krieger ist nicht, wie wir Ungesicherheit und Furcht entgehen können, sondern wie wir mit unangenehmen Umständen umgehen. Wie machen wir Schwierigkeiten, unsere Emotionen, die unvorhersehbaren Begegnungen des täglichen Lebens zu unserer Übung?

Viel zu oft sind wir einfach wie furchtsame Vögel, die das Nest nicht zu verlassen wagen. Da sitzen wir also in einem Nest, das langsam ziemlich stinkig wird und das seine eigentliche Funktion schon lange nicht mehr erfüllt. Niemand kommt uns füttern, niemand beschützt uns und hält uns warm. Und doch hoffen wir immer noch, daß unsere Vogel-mutter zurückkehren wird.

Wir könnten uns selbst den größten Gefallen tun und endlich dieses Nest verlassen. Natürlich verlangt das einigen Mut. Und daß wir einige nützliche Fingerzeige gebrauchen können, steht außer Frage. Wir mögen unsere Zweifel haben, daß wir überhaupt das Zeug zur Schulung zu einem Krieger haben. Aber wir sollten uns die folgende Frage stellen: „Ziehe ich es vor, erwachsen zu werden und ganz unmittelbar mit dem Leben umzugehen, oder will ich lieber in Furcht und Angst leben und sterben?“

Alle Wesen sind fähig, Zartheit zu fühlen, Kummer, Schmerz und Ungesicherheit zu erfahren. Deshalb ist jedem von uns das erleuchtete Herz von Bodhichitta zugänglich. Jack Kornfield, ein Lehrer der Einsichtsmeditation, berichtet, er habe das in Kambodscha während der Zeit der Roten Khmer erlebt. Fünftausend Menschen waren unter Androhung von Waffengewalt zu Kommunisten geworden; man hatte gedroht, sie zu erschießen, wenn sie an ihren buddhistischen Praktiken festhielten. Ungeachtet der Gefahr wurde in dem Flüchtlingslager ein Tempel errichtet, und zwanzigtausend Menschen nahmen an der Eröffnungszere-monie teil. Dabei gab es keine Lehrvorträge oder Gebete; alle rezitierten nur ununterbrochen eine der zentralen Lehren Buddhas:

*Haß ist niemals mit Haß zu beenden,
Man kann ihn allein mit Liebe heilen.
Dies ist ein altes und ewiges Gesetz.*

Tausende von Menschen rezitierten diese Zeilen und weinten – in dem Bewußtsein, daß die Wahrheit in diesen Worten noch größer war als ihr Leiden.

Bodhichitta hat diese Art von Macht. Es wird uns inspirieren und tragen in guten wie in schlechten Zeiten. Es ist, als entdeckten wir in uns selbst eine bisher ungeahnte Weisheit und Unerschrockenheit. So wie die Alchimie jedes Metall in Gold umwandeln kann, vermag Bodhichitta, wenn wir es nur zulassen, aus jeder Aktivität, jedem Wort und jedem Gedanken ein Mittel zum Erwecken unseres Mitgefühls zu machen.

Die Quelle anzapfen

Ein menschliches Wesen ist Teil eines Ganzen, welches wir „das Universum“ nennen, ein in Zeit und Raum begrenzter Teil. Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas vom Rest Getrenntes – in einer Art optischen Täuschung des Bewußtseins. Diese Täuschung ist so etwas wie ein Gefängnis für uns, da sie unsere persönlichen Wünsche und Zuneigungen auf wenige Menschen, die uns nahestehen, einschränkt. Unser Ziel muß es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Verstehens und unseres Mitempfindens dahingehend ausweiten, daß er alle Lebewesen und die Gesamtheit der Natur in ihrer Schönheit umfaßt.

Albert Einstein

Als wir für das Fundament des Meditationszentrums Gampo Abbey die Erde aushoben, stießen wir auf blanken Fels, und ein kleiner Riß wurde sichtbar. Eine Minute später begann Wasser aus dem Riß zu tropfen. Eine Stunde später floß das Wasser reichlicher und der Riß hatte sich geweitet.

Das grundlegende Gutsein von Bodhichitta finden ist ein ähnlicher Prozeß – es ist, als zapften wir eine Quelle lebendigen Wassers an, die zeitweilig in soliden Fels eingeschlossen war. Wenn wir mit dem Kern des Kummers in Berührung kommen, wenn wir mit unserem Unbehagen sitzen, ohne zu versuchen, etwas daran zu ändern, wenn wir uns durch den Schmerz von Ablehnung und Verrat berühren lassen, ohne zurückzuschrecken, und zulassen, daß er uns weicher macht,

dann sind genau dies die Momente, in denen wir uns mit Bodhichitta verbinden.

Zu diesem empfindsamen und wunden Punkt Zugang zu gewinnen hat eine transformierende Wirkung. Sich in diesem Punkt aufzuhalten, mag sich unsicher und bedrohlich anfühlen, aber es ist auch etwas ungemein Befreiendes. Einfach dort zu verweilen, und sei es nur für einen Augenblick, fühlt sich an wie eine echte Wohltat. Mitfühlend genug zu sein, unsere eigenen Ängste anzunehmen, verlangt Mut, keine Frage, und es mag uns gegen den Strich gehen. Aber genau das ist es, was not tut.

Manchmal ist es schwer zu entscheiden, ob wir über die mißliche Lage des Menschen lachen oder weinen sollen. Da sind wir, mit so viel Weisheit und Zartheit begabt. Und was tun wir? Ohne uns auch nur dessen bewußt zu sein, decken wir sie zu, um uns gegen die Ungesicherheit abzuschotten. Obwohl wir das Potential haben, die Freiheit des Schmetterlings zu erfahren, geben wir unbegreiflicherweise dem engen, furchtsamen Kokon des Ego den Vorzug.

Eine Freundin erzählte mir einmal von ihren betagten Eltern in Florida. Sie leben in einer Gegend, wo es viel Armut und Not gibt, und Gewalt ist deshalb eine durchaus ernstzunehmende Bedrohung. Ihre Weise, mit dieser Bedrohung umzugehen, besteht darin, daß sie in einer von Mauern umgebenen Siedlung leben, die von Wachhunden und elektrischen Zäunen geschützt wird. Natürlich hoffen sie, daß dort nichts Beängstigendes eindringen kann. Bedauerlicherweise fürchten sich die Eltern meiner Freundin immer mehr, die schützenden Mauern zu verlassen. Sie würden ja gern zum Strand oder auf den Golfplatz gehen, aber sie haben Angst davor, sich frei zu bewegen. Jetzt bezahlen sie sogar jemanden dafür, daß er die Einkäufe für sie erledigt, aber ihr Gefühl der Unsicherheit nimmt ständig zu. In letzter Zeit haben sie eine Paranoia gegenüber den Menschen entwickelt, die durch das Tor eingelassen werden: Leute von irgendeinem Kundendienst, Gärtner, Klempner, Elektriker. Aufgrund

ihrer Isolation werden sie zunehmend unfähiger, mit einer unvorhersehbaren Welt umzugehen. Dies ist eine sehr passende Analogie für die Funktionsweise des Ego.

Wie Albert Einstein sagte, liegt die Tragik der Tatsache, daß wir uns als von allen anderen getrennt erfahren, darin, daß diese Täuschung zu einem Gefängnis wird. Und was noch trauriger ist: Die Möglichkeit der Freiheit wird immer bedrohlicher für uns. Wir wissen nicht mehr, was wir tun sollen, wenn die Mauern einmal fallen. Also brauchen wir einige Ratschläge in Hinsicht auf das, was wir erfahren, wenn die Mauern zusammenbrechen. Man muß uns deutlich machen, daß Furcht und Zittern den Prozeß des Erwachsenwerdens begleiten und daß wir Mut brauchen, um loslassen zu können. Zu der Unerschrockenheit zu finden, uns an die Orte zu begeben, die wir fürchten – das geschieht nicht, ohne eine mitfühlende Untersuchung der Funktionsweise des Ego. Also fragen wir uns selbst: „Wie verhalte ich mich, wenn ich das Gefühl habe, mit einer Situation nicht mehr fertig zu werden? Wo suche ich nach Kraft, und wozu habe ich Zutrauen?“

Der Buddha lehrte, daß Flexibilität und Offenheit uns Stärke bescheren und das Weglaufen vor der Bodenlosigkeit uns schwächt und Schmerzen bringt. Aber haben wir wirklich begriffen, daß der Schlüssel darin liegt, unsere Fluchtmechanismen kennenzulernen? Offenheit entsteht nicht daraus, daß wir unseren Ängsten widerstehen, sondern daß wir sie besser verstehen.

Statt mit einem Vorschlaghammer auf all diese Mauern und Barrieren loszugehen, sehen wir sie uns sehr genau an. Behutsam und ehrlich zu uns selbst, gehen wir näher an die Mauern heran. Wir berühren sie, beschnuppern sie, machen uns mit ihnen vertraut. Wir setzen einen Prozeß in Gang, in dem wir unsere Aversionen und Sehnsüchte zur Kenntnis nehmen. Wir lernen die Strategien und Überzeugungen kennen, mit deren Hilfe wir diese Mauern errichten: Was sind die Geschichten, die ich mir selbst erzähle? Wovon fühle ich

mich angezogen und wovon abgestoßen? Wir beginnen dem gegenüber, was vor sich geht, neugierig zu werden. Ohne das, was wir sehen, als richtig oder falsch zu benennen, schauen wir es einfach so objektiv wie möglich an. Und wir sind in der Lage, uns selbst mit Humor zu betrachten, wir nehmen unsere Untersuchung also nicht todernst, wir moralisieren nicht und machen uns selbst nervös. Jahr für Jahr schulen wir uns einfach darin, offen und empfänglich für alles zu bleiben, was entsteht. Langsam, sehr langsam werden die Risse in den Mauern dann weiter, und wie durch Zauberei beginnt Bodhichitta frei zu fließen.

Eine Lehre, die uns im Verlauf dieses Prozesses der Befreiung von Bodhichitta unterstützen kann, ist die von den „Drei Herren des Materialismus“. Dies sind drei Weisen, uns von dieser fließenden, nicht festzunagelnden Welt abzuschotten, drei Strategien, mit deren Hilfe wir uns die Illusion der Sicherheit verschaffen. Diese Lehre ermutigt uns, die Strategien des Ego sehr gut kennenzulernen, ganz klar zu sehen, daß wir fortwährend auf eine Weise Sicherheit und Bequemlichkeit suchen, die nur unsere Ängste verstärkt.

Der erste der Drei Herren des Materialismus wird der Herr der Form genannt. Er stellt die Art und Weise dar, wie wir nach Äußerlichkeiten suchen, welche uns einen festen Boden unter den Füßen liefern sollen. Sehen wir uns also unsere Fluchtmechanismen an. Was tue ich, wenn ich Angst habe, deprimiert oder gelangweilt bin oder mich einsam fühle? Ist die „Einkaufsbummel-Therapie“ meine Art und Weise, damit umzugehen? Greife ich zum Alkohol oder esse ich den Kühlschrank leer? Muntere ich mich mit Drogen oder Sex auf, oder suche ich das Abenteuer? Ziehe ich es vor, mich in die Schönheit der Natur zurückzuziehen oder in die feingespinnene Welt eines wirklich guten Buches? Schlage ich die Zeit tot, indem ich alle möglichen Leute anrufe, im Internet surfe oder stundenlang vor der Glotze sitze? Einige dieser Methoden sind gefährlich, andere einfach nur lächerlich, und wieder andere sind einigermaßen harmlos. Der

springende Punkt ist, daß wie jede Substanz und jede Aktivität dazu mißbrauchen können, vor der Ungesicherheit davonzulaufen. Wenn wir einmal nach dem Herrn der Form süchtig werden, dann schaffen wir Ursachen und Umstände, die unser Leiden nur noch eskalieren lassen. So sehr wir auch strampeln, wir finden einfach keine bleibende Befriedigung. Statt dessen werden genau die Gefühle, denen wir entfliehen wollen, immer stärker.

Ein traditionelles Gleichnis für den Schmerz, in den uns der Herr der Form führt, ist die Maus in der Mausefalle: Sie ist hineingeraten, weil sie dem Käseköder einfach nicht widerstehen konnte. Der Dalai Lama hat diesem Gleichnis eine interessante Wendung gegeben. Er erzählt, er habe als kleiner Junge in Tibet versucht, Mäuse zu fangen – nicht weil er sie töten, sondern weil er schlauer sein wollte als sie. Er meint, die Mäuse in Tibet müßten schlauer sein als gewöhnliche Mäuse, weil es ihm nie gelungen sei, eine zu fangen. Sie wurden für ihn vielmehr zu einem Modell erleuchteten Verhaltens. Er hatte das Gefühl, daß die Mäuse, anders als die meisten von uns Menschen, darauf gekommen waren, daß es besser für sie wäre, sich der kurzfristigen Befriedigung des Käsegenusses zu enthalten, um die langfristige Befriedigung des Lebens genießen zu können. Also ermutigt er uns, dem Beispiel der tibetischen Mäuse zu folgen.

Ganz gleich, wie wir uns in die Falle locken lassen, unsere übliche Reaktion ist eben *nicht*, neugierig zu werden. Gewöhnlich interessieren wir uns nicht für die Strategien des Ego. Die meisten von uns greifen einfach blindlings nach irgend etwas Gewohntem, das wir mit Erleichterung in Verbindung bringen – und wundern sich dann, warum sie unbefriedigt bleiben. Der radikale Ansatz der Bodhichitta-Praxis besteht darin, das, was wir tun, genau wahrzunehmen. Ohne es zu beurteilen, schulen wir uns einfach darin, das, was vor sich geht, wohlwollend zur Kenntnis zu nehmen. Schließlich könnten wir uns sogar dazu entschließen, uns nicht immer wieder auf dieselbe Weise weh zu tun.

Der zweite der Herren des Materialismus ist der Herr der Rede. Dieser Herr steht für die Art und Weise, wie wir alle möglichen Überzeugungen benutzen, um uns in der Illusion der Sicherheit des Bescheidwissens über die Natur der Wirklichkeit wiegen zu können. Sämtliche „-ismen“ – seien es politische, ökologische, philosophische oder spirituelle – lassen sich auf diese Weise mißbrauchen. „Politische Korrektheit“ ist ein gutes Beispiel dafür, wie dieser Herr agiert. Wenn wir von der Korrektheit unserer Ansichten überzeugt sind, dann können wir den Fehlern anderer gegenüber sehr engstirnig und voreingenommen sein.

Wie reagiere ich zum Beispiel, wenn meine Ansichten zur Politik in Frage gestellt werden? Was, wenn andere nicht mit meiner Einstellung zur Homosexualität oder den Frauenrechten oder der Ökologie übereinstimmen? Was passiert, wenn jemand meine Haltung zum Rauchen oder Trinken angreift? Was tue ich, wenn andere meine religiösen Überzeugungen nicht teilen wollen?

Anfänger auf dem Weg der Übung werfen sich oft mit Feuerzifer auf die Lehren des Buddhismus. Wir fühlen uns zu einer neuen Gruppe gehörig, sind froh, eine neue Perspektive gewonnen zu haben. Aber urteilen wir dann über Menschen, die die Welt anders sehen als wir? Verschließen wir unseren Geist für andere, nur weil sie nicht an Karma glauben?

Das Problem sind eigentlich nicht die Glaubenssätze selbst, sondern was wir damit anstellen, um Boden unter die Füße zu bekommen, um das Gefühl zu haben, wir selbst seien im Recht und andere im Unrecht, um dem Unbehagen zu entfliehen, daß wir im Grunde nicht wissen, was los ist. Das erinnert mich an einen jungen Mann, den ich in den sechziger Jahren kannte; er war ein passionierter Streiter gegen die Ungerechtigkeit. Immer wenn es so aussah, als werde ein Konflikt gelöst, versank er in eine Art Schwermut. Doch wenn sich ein neuer Grund zur Empörung ergab, lief er wieder zu voller Form auf.

Einer meiner buddhistischen Freunde ist Jarvis Jay Masters; er lebt heute in der Todeszelle. In seinem Buch *Finding Freedom* erzählt er eine Geschichte darüber, was mit uns passiert, wenn wir dem Herrn der Rede auf den Leim gehen.

Eines Abends saß er auf seinem Bett und las; da rief sein Zellennachbar Omar zu ihm herüber: „He Jarvis, schau mal in Kanal sieben rein.“ Jarvis hatte das Fernsehbild ohne den Ton laufen. Er blickte auf zum Fernseher und sah eine Horde wütender Menschen, die mit Waffen in der Luft herumfuchtelten. „He Omar“, rief er zurück, „was geht da ab?“ Sein Nachbar antwortete: „Das ist der Ku-Klux-Klan, Mann, und die schreien und brüllen, die Schwarzen und die Juden seien an allem schuld.“

Ein paar Minuten später rief Omar wieder: „Mann, schau dir an, was jetzt los ist.“ Jarvis sah wieder zu seinem Fernseher hin, und diesmal sah er eine marschierende Menschenmenge, die Transparente schwenkte, und viele Polizisten, die etliche dieser Menschen verhafteten. Er sagte: „Ich kann auch ohne den Ton sehen, daß sie über irgend etwas ziemlich aufgebracht sind. Was ist los mit denen?“ Omar berichtete: „Das ist eine Demonstration von Umweltschützern. Sie verlangen, daß keine Robben mehr getötet und die Wälder nicht abgeholzt werden. Siehst du die wütende Frau da mit dem Megaphon, und all die Leute, wie sie johlen?“

Zehn Minuten später rief Omar wieder: „O Mann, guckst du noch? Siehst du, was da jetzt abgeht?“ Wieder blickte Jarvis hoch und sah eine Menge Leute in dunklen Anzügen, die sich ziemlich über irgend etwas aufzuregen schienen. „Was ist los mit den Typen?“ fragte er, und Omar antwortete: „Das sind der Präsident und die Senatoren der Vereinigten Staaten, und die streiten sich im Fernsehen; jede Seite will die Öffentlichkeit davon überzeugen, daß die anderen Schuld haben am schrecklichen Zustand der Wirtschaft.“

Da sagte Jarvis: „Weißt du, Omar, heute abend habe ich was Interessantes gelernt. Ob sie nun Ku-Klux-Klan-Gewän-

der tragen oder wie Umweltschützer angezogen sind oder richtig teure Anzüge tragen – sie haben alle dieselben wütenden Gesichter.“

Wenn wir dem Herrn der Rede in die Falle gehen, dann kann das mit einer ganz vernünftigen Meinung zu dem anfangen, was wir für richtig halten. Wenn sich jedoch herausstellt, daß wir uns auf selbstgerechte Weise empören, dann ist das ein sicheres Zeichen dafür, daß wir zu weit gegangen sind und wir unsere Chance, wirklich etwas zu verändern, damit nur schmälern. Überzeugungen und Ideale sind zu etwas geworden, mit dem wir nur weitere Mauern bauen.

Der dritte Herr, der Herr des Geistes, benutzt die subtilste und verführerischste Strategie von allen. Der Herr des Geistes kommt ins Spiel, wenn wir Unangenehmem auszuweichen versuchen, indem wir nach besonderen Bewußtseinszuständen streben. Auf diese Weise kann man Drogen gebrauchen, aber auch Sport. Wir können uns verlieben oder wir können spirituelle Praktiken auf diese Weise verwenden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einen veränderten Bewußtseinszustand zu erreichen, und wir können süchtig werden nach solchen Zuständen. Es tut so gut, mal dem Alltäglichen zu entfliehen. Wir wollen mehr haben als nur das. So hoffen zum Beispiel Meditationsanfänger oft, daß sie mit fortschreitender Übung die Schmerzen des gewöhnlichen Lebens transzendieren können. Es ist schon enttäuschend, gelinde gesagt, wenn man uns dann auffordert, uns wirklich auf die Niederungen des Alltags einzulassen, für die Lange- weile ebenso offen und empfänglich zu bleiben wie für Erfahrungen der Glückseligkeit.

Manchmal haben Menschen aus heiterem Himmel ganz erstaunliche Erfahrungen. Kürzlich erzählte mir eine Rechtsanwältin, ihr sei etwas Außergewöhnliches widerfahren, während sie an einer Straßenkreuzung stand und darauf wartete, daß die Ampel umsprang. Plötzlich habe ihr Körper sich ausgedehnt, bis sie sich so groß fühlte wie das ganze Universum. Sie spürte instinktiv, daß sie und das Universum eins

waren. Sie hatte nicht den geringsten Zweifel an der Wahrheit dieser Erfahrung. Sie wußte, daß sie nicht, wie sie früher angenommen hatte, von allem getrennt war.

Man braucht wohl kaum zu betonen, daß diese Erfahrung all ihre Überzeugungen ins Wanken brachte und sie das in Frage stellen ließ, was wir gewöhnlich mit unserem Leben anfangen. Verwenden wir doch im allgemeinen eine Menge Zeit drauf, die Illusion unseres persönlichen Territoriums aufrechtzuerhalten. Plötzlich verstand sie, daß dieser Wahnsinn zu Uneinigkeit und Kriegen führt sowie dazu, daß überall auf der Welt die Gewalt eskaliert. Das ganze wurde erst dann zu einem Problem für die Frau, als sie begann, an dieser Erfahrung zu hängen. Als die Erfahrung verschwand, wollte sie sie wiederhaben. Die gewöhnliche Wahrnehmung erschien ihr nicht mehr befriedigend: Sie fühlte sich vom Leben bedrängt und aus dem Tritt geraten. Sie hatte das Gefühl, daß sie, wenn sie nicht in diesem veränderten Bewußtseinszustand verweilen konnte, genauso gut tot sein könnte.

In den Sechzigern kannte ich Leute, die jeden Tag LSD nahmen in dem Glauben, dieses High aufrechterhalten zu können. Statt dessen brachten sie ihr Gehirn zum Durchbrennen. Ich kenne auch heute noch Männer und Frauen, die süchtig danach sind, sich zu verlieben. Wie Don Juan können sie es nicht ertragen, wenn die anfängliche Glut abzukühlen beginnt; deshalb halten sie ständig nach einer neuen Liebe Ausschau.

Auch wenn Gipfelerfahrungen uns die Wahrheit zeigen und uns erkennen lassen können, warum wir uns schulen, sind sie im Grunde keine große Sache. Wenn es uns nicht gelingt, sie ins Auf und Ab des Alltagslebens zu integrieren, wenn wir an ihnen festhalten, dann werden sie eher zum Hindernis. Wir können darauf vertrauen, daß diese Erfahrungen authentisch sind, aber dann müssen wir darüber hinausgehen und lernen, mit unseren Nachbarn zurechtzukommen. Dann können selbst die erstaunlichsten Einsichten in

unseren Alltag eingearbeitet werden. Milarepa, der tibetische Yogi aus dem 12. Jahrhundert, sagte zu Gampopa, als der ihm von seinen Gipfelerfahrungen berichtete: „Sie sind weder gut noch schlecht. Meditiere weiter.“ Nicht die besonderen Zustände selbst sind das Problem, sondern daß sie zur Sucht werden können. Da zwangsläufig alles, was entsteht, auch wieder vergehen muß, werden wir unvermeidlich enttäuscht, wenn wir Zuflucht zum Herrn des Geistes suchen.

Jeder von uns hat sein Arsenal von gewohnheitsmäßigen Taktiken, mit denen er versucht, sich dem Leben, wie es ist, zu entziehen. Das ist, auf den Punkt gebracht, die Botschaft der Lehre von den Drei Herren des Materialismus. Diese einfache Lehre ist, wie es scheint, jedermanns Autobiographie. Wenn wir diese Strategien heranziehen, dann vermögen wir die Sanftheit und das Wunder, die in den gewöhnlichsten Augenblicken vorhanden sind, nicht mehr so zu schätzen. Mit Bodhichitta in Kontakt zu kommen, das ist etwas ganz Gewöhnliches.

Wenn wir vor der Ungesicherheit des Alltags nicht davonlaufen, können wir mit Bodhichitta in Verbindung treten. Es ist eine natürliche Kraft, die nur darauf wartet, sich zeigen zu können. Sie ist in der Tat unaufhaltsam. Sobald wir aufhören, das erfrischende Wasser von Bodhichitta mit den Strategien des Ego zu blockieren, wird es ohne Zweifel zu fließen beginnen. Wir können den Fluß verlangsamen; wir können das Wasser aufstauen. Aber wenn es irgendwo die kleinste Öffnung gibt, tritt Bodhichitta stetszutage; es ist wie mit jenen kleinen Blümchen und dem Unkraut, die aus einer Asphaltdecke sprießen, sobald sie irgendwo einen Riß hat.

Die Tatsachen des Lebens

Eine neue Einstellung beginnt sich zu zeigen, wenn wir hinschauen und sehen, daß gestern gestern war und heute vorbei ist. Heute ist heute, und jetzt ist etwas Neues. Genau so ist das – jede Stunde, jede Minute ist im Wandel. Wenn wir aufhören, den Wandel zu beobachten, dann hören wir auf, alles als neu wahrzunehmen.

Dzigar Kongtrul Rinpoche

Der Buddha lehrte, daß es drei Grundcharakteristika der menschlichen Existenz gibt: *Vergänglichkeit*, *Ichlosigkeit*¹ und *Leiden* oder *Ungenügen*. Nach Aussage Buddhas ist das Leben aller Wesen durch diese drei Eigenschaften gekennzeichnet. Wenn wir diese Eigenschaften in unserer eigenen Erfahrung als wirklich und wahr erfahren, dann hilft uns das, mit den Dingen, wie sie sind, im Reinen zu sein.

Als ich diese Lehre zum erstenmal hörte, erschien sie mir akademisch und abgehoben. Doch nachdem ich ermutigt worden war, näher hinzusehen – auf das neugierig zu sein, was in meinem Körper und meinem Geist vor sich geht –, schlug etwas um. Ich konnte aus eigener Erfahrung bestätigen, daß nichts statisch ist. Meine Stimmung verändert sich ständig, so wie das Wetter. Und ich habe unbestreitbar keine Kontrolle darüber, welche Gedanken oder Gefühle entstehen, noch kann ich ihren Fluß aufhalten. Auf Stille folgt Bewegung, und Bewegung fließt zurück in die Stille. Und wenn ich darauf achte, merke ich, daß selbst der hartnäckigste körperliche Schmerz kommt und geht wie Ebbe und Flut.

Ich bin dem Buddha für den Hinweis darauf dankbar, daß das, wogegen wir unser ganzes Leben lang ankämpfen, im Grunde eine ganz gewöhnliche Erfahrung ist. Im Leben geht es *tatsächlich* ständig auf und ab. Menschen und Situationen sind unvorhersehbar – wie alles andere auch. Jedermann kennt den Schmerz, das zu erhalten, was er sich nicht wünscht: Heilige, Sünder, Gewinner und Verlierer. Ich bin wirklich dankbar, daß jemand die Wahrheit gesehen und uns aufgezeigt hat, daß wir diese Art von Schmerz nicht etwa erleiden, weil wir persönlich nicht fähig wären, die Dinge richtig zu machen.

Daß nichts statisch oder fest ist, daß alles fließend und vergänglich ist, ist das erste Kennzeichen der Existenz. Das ist der ganz gewöhnliche Stand der Dinge. Alles ist im Fluß. Alles – jeder Baum, jeder Grashalm, alle Tiere, Insekten, Menschen, Gebäude, Belebtes und Unbelebtes – befindet sich in ständigem Wandel, von Augenblick zu Augenblick. Wir brauchen keine Mystiker oder Physiker zu sein, um das zu wissen. Und doch sträuben wir uns auf der Ebene unserer persönlichen Erfahrung, diese grundlegende Tatsache anzuerkennen. Das heißt nämlich, daß es nicht nur Gewinn, sondern auch Verlust gibt – und das mögen wir gar nicht.

Ich mußte einmal zur gleichen Zeit meine Arbeitsstelle und meine Wohnung wechseln. Ich fühlte mich schutzlos, unsicher und so, als hätte ich keinen Boden mehr unter den Füßen. In der Hoffnung, er würde mir etwas sagen, was mir helfen könnte, mit all diesen Veränderungen umzugehen, beklagte ich mich bei Trungpa Rinpoche, ich hätte Schwierigkeiten mit dieser Übergangsphase. Er sah mich mit leerem Gesichtsausdruck an und sagte: „Wir sind immer in einer Übergangsphase.“ Dann sagte er: „Wenn Sie sich damit einfach anfreunden können, dann haben Sie kein Problem.“

Wir wissen, daß alles vergänglich ist; wir wissen, daß alles sich abnutzt. Auch wenn wir dieser Wahrheit intellektuell zustimmen mögen, haben wir doch emotional eine tiefverwurzelte Abneigung dagegen. Wir wollen Dauer; wir *erwarten*

Dauer. Unsere natürliche Tendenz ist, Sicherheit zu suchen; und wir glauben daran, daß wir sie finden können. Auf der Ebene des Alltags erfahren wir Vergänglichkeit als Frustration. Wir benutzen unsere alltäglichen Aktivitäten als Schutzschild gegen die grundlegende Ungewißheit unserer Situation und verwenden unglaubliche Energie auf den Versuch, Vergänglichkeit und den Tod abzuwenden. Wir mögen es nicht, daß die Form unseres Körpers sich verändert. Es gefällt uns nicht, daß wir altern. Wir fürchten uns vor Falten und schlaffer Haut. Wir benutzen Nahrungsergänzungsmittel, als glaubten wir tatsächlich, daß gerade *unsere* Haut, *unser* Haar, *unsere* Augen und Zähne auf wundersame Weise der Wahrheit der Vergänglichkeit entgehen könnten.

Die buddhistischen Lehren zielen darauf ab, uns von dieser beschränkten Sicht der Dinge zu befreien. Sie ermutigen uns, uns allmählich und aus ganzem Herzen mit der gewöhnlichen und offenkundigen Wahrheit des Wandels anzufreunden. Diese Wahrheit anzuerkennen bedeutet nicht, daß wir schwarz sehen müssen. Es bedeutet nur, daß wir eines zu verstehen beginnen: Wir sind nicht die einzigen, denen es nicht gelingt, alles so zu regeln, wie wir es uns wünschen. Wir glauben einfach nicht mehr daran, daß es irgendwo Menschen geben könnte, denen es gelingt, der Ungesicherheit zu entgehen.

Das zweite Kennzeichen der Existenz ist die Ichlosigkeit. Als menschliche Wesen sind wir so vergänglich wie alles andere auch. Jede Zelle in unserem Körper ist in ständigem Wandel. Gedanken und Emotionen steigen unablässig auf und vergehen wieder. Wenn wir glauben, Bescheid zu wissen oder ein hoffnungsloser Fall zu sein – worauf gründen wir diesen Glauben? Auf diesen flüchtigen Augenblick? Auf den Erfolg oder Mißerfolg von gestern? Wir halten an einer fixen Idee fest von dem, was wir sind, und diese Vorstellung lähmt uns. Nichts und niemand ist unwandelbar. Es fragt sich nur, ob die Wirklichkeit des Wandels für uns zu einer Quelle der Freiheit oder der entsetzlichen Angst wird – das macht den

entscheidenden Unterschied. Bringen die Tage unseres Lebens nur immer weiteres Leiden, oder vergrößern sie unser Vermögen, Freude zu erfahren? Das ist eine wichtige Frage.

Manchmal wird das Konzept der Ichlosigkeit mißverstanden. Der Buddha wollte damit nicht sagen, daß wir einfach verschwinden oder daß wir unsere Persönlichkeit auslöschen können. Einmal fragte mich ein Schüler: „Macht die Erfahrung der Ichlosigkeit das Leben nicht eintönig?“ Nein, keineswegs! Der Buddha wies darauf hin, daß die fixe Idee von uns selbst als etwas, das solide und von allem anderen getrennt ist, uns auf schmerzliche Weise einengt. Es ist durchaus möglich, unsere Rolle im Schauspiel des Lebens zu spielen, ohne uns allzu eifrig mit der Person zu identifizieren, die wir spielen. Unser Problem besteht darin, daß wir uns so fürchterlich ernst nehmen, daß wir in unserer eigenen Vorstellung so absurd wichtig sind. Wir glauben, das Recht zu haben, uns über alles und jeden aufzuregen. Wir halten es für gerechtfertigt, uns selbst schlecht zu machen oder zu meinen, wir seien klüger als andere Menschen. Damit, daß wir uns eine solche Wichtigkeit beimessen, schaden wir uns selbst – es beschränkt uns auf die enge Welt unserer persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Das führt dann dazu, daß wir uns über uns selbst und die Welt zu Tode langweilen. Am Schluß sind wir niemals zufrieden.

Wir haben zwei Möglichkeiten: Entweder, wir stellen unsere Überzeugungen in Frage – oder wir tun es nicht. Entweder wir akzeptieren unsere festgelegten Versionen der Wirklichkeit – oder wir fangen an, sie zu hinterfragen. Nach der Ansicht Buddhas ist der beste Gebrauch, den wir von unserem menschlichen Leben machen können, der, uns darin zu schulen, offen und neugierig zu bleiben, unsere Annahmen und Überzeugungen aufzulösen.

Wenn wir uns darin schulen, Bodhichitta zu erwecken, dann vergrößern wir die Flexibilität unseres Geistes. Um es einmal ganz einfach zu sagen: Ichlosigkeit ist eine flexible Identität. Sie manifestiert sich als Forschungsdrang, als

Anpassungsfähigkeit, als Humor, als eine spielerische Einstellung. Wir sind tatsächlich fähig, uns mit der Tatsache anzufreunden, daß wir nichts wissen, daß wir nicht alles in unserem Sinne regeln können, daß wir einfach nicht sicher sein können, wer wir wirklich sind – und wer all die anderen sind.

Einst erhielt ein Mann die Nachricht, sein einziger Sohn sei im Krieg gefallen. Der Vater war untröstlich und schloß sich drei Wochen lang in seinem Haus ein; er wies jede Hilfe und jeden Trost zurück. In der vierten Woche kehrte der Sohn heim. Die Leute im Dorf waren zu Tränen gerührt, als sie sahen, daß er nicht tot war. Voller Freude begleiteten sie den jungen Mann zum Haus seines Vaters und klopfen an die Tür. „Vater“, rief der Sohn, „ich bin zurück!“ Aber der alte Mann reagierte nicht. „Dein Sohn ist hier“, riefen die Leute. „Er ist nicht gefallen.“ Aber der alte Mann wollte die Tür nicht öffnen. „Geht weg“, schrie er, „und laßt mich mit meiner Trauer allein. Ich weiß, daß mein Sohn für immer fortgegangen ist; ihr könnt mich mit euren Lügen nicht täuschen!“

So ist das mit uns allen. Wir sind sicher zu wissen, wer wir selbst und wer die anderen sind, und das macht uns blind. Klopft eine andere Version der Wirklichkeit an unsere Tür, dann hindern uns unsere fixen Ideen daran, sie zu akzeptieren.

Womit wollen wir dieses kurze Leben verbringen? Sollen wir unsere hochentwickelte Fähigkeit, gegen die Ungesicherheit anzukämpfen, noch weiter stärken, oder sollen wir uns im Loslassen üben? Sollen wir stur am „Ich bin so, und du bist so“ festhalten? Oder wollen wir über diesen kleinen Geist hinausgehen? Könnten wir damit beginnen, uns zum Krieger zu schulen und danach streben, zu der natürlichen Flexibilität unseres Seins zurückzufinden, damit wir anderen helfen können, dasselbe zu tun? Beginnen wir erst einmal, uns in diese Richtung zu bewegen, dann werden sich uns grenzenlose Möglichkeiten auftun.

Die Lehre von der Ichlosigkeit verweist auf unsere dynamische, sich ständig wandelnde Natur. Dieser Körper hat sich noch nie ganz genau so gefühlt wie in diesem Augenblick. Dieser Geist denkt einen Gedanken, der, so redundant er erscheinen mag, niemals wieder gedacht werden wird. Ich mag sagen: „Ist das nicht wundervoll!“ – aber im allgemeinen erfahren wir es nicht als wundervoll. Wir erfahren es als beängstigend, und wir beeilen uns, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen. Der Buddha war so großzügig, uns eine Alternative aufzuzeigen. Wir sind nicht in der Identität von Erfolg oder Mißerfolg gefangen oder in irgendeiner anderen Identität – unabhängig davon, wie andere uns sehen oder wie wir selbst uns sehen. Jeder Augenblick ist einzigartig, unbekannt, völlig frisch. Für einen Menschen, der sich darin schult, ein Krieger zu werden, ist die Ichlosigkeit Anlaß zur Freude und nicht zur Furcht.

Das dritte Kennzeichen der Existenz ist Leiden, Unbefriedigtsein. Wie Suzuki Rōshi einmal gesagt hat, kommen wir nur dadurch zu wahrer Stärke, daß wir im Verlauf einer ununterbrochenen Kette von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen unbeirrt bei unserer Übung bleiben. Wir schaffen die Ursachen und Umstände für unser Glück dadurch, daß wir akzeptieren, daß Schmerz zum Leben gehört, und unser Leben auf dieses Verständnis aufbauen.

Um es ganz kurz zu sagen: Wir leiden, wenn wir uns gegen die edle und unwiderlegbare Wahrheit von Vergänglichkeit und Tod sträuben. Wir leiden nicht, weil wir im Grunde sündig sind und Strafe verdienen, sondern aufgrund von drei tragischen Mißverständnissen.

Zuerst einmal erwarten wir, daß das ständig in Veränderung Befindliche greifbar und vorhersehbar sein sollte. Wir sind mit einem Verlangen nach Lösungen und nach Sicherheit geboren, das unser Denken, unsere Rede und unser Handeln beherrscht. Wir sind wie Menschen in einem auseinanderfallenden Boot, die sich am Wasser festhalten wollen. Das dynamische, energische und natürliche Fließen des