

Ethan Nichtern

In dir selbst zu Hause sein



Buddhas Lehre für
die heutige Zeit

Aus dem Amerikanischen von Mike Schaefer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für meine Eltern, die mich auf diesen Weg gebracht haben.

Für meine Lehrer, die dafür sorgen, dass ich dabei bleibe.

*Für meine Kameraden und Kollegen,
die dafür sorgen, dass ich dabei ehrlich bleibe.*

© 2015 Ethan Nichtern

© der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with North Point Press, a division of Farrar,
Straus and Giroux, LLC, New York

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Road Home: A Contemporary Exploration of the Buddhist Path

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2015

Titelfoto: plainpicture/CI2/CI2
Lektorat: Georg Hehn
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-143-9

Inhalt

Vorwort von Sharon Salzberg	7
Einführung: Wo leben Sie?	11
Teil 1 Der Weg der Selbst-Bewusstwerdung	41
1 Meditation: Die eigene Freundesanfrage bestätigen	43
2 Karma: Verantwortung für das eigene Zuhause übernehmen	59
3 Nach Hause kommen 24/7/365: Ethik im alltäglichen Leben	83
4 Mensch sein: Buddha-Natur und der Kokon	99
Teil 2 Der Weg der Beziehungen	115
5 Wo ich aufhöre und du anfängst	117
6 Ohren, Mund und Fingerspitzen: Achtsam kommunizieren	133

7 Spirituelle Kurzschlüsse: Was „Leerheit“ bedeutet – und was nicht	149
8 Grenzen eines <i>Bodhisattva</i> : Mitgefühl, idiotisches Mitgefühl – und wie man sie unterscheidet	159
9 Auf Augenhöhe: Die Beziehung zwischen Lehrer und Lernendem	173
Teil 3 Die heilige Reise	189
10 Religion, Säkularismus – und ein heiliger Weg	191
11 Sich ein fundamental gutes Zuhause vorstellen: Die Praxis der Visualisierung	205
12 Heilige Emotionen, heilige Umgebung	217
Teil 4 Der Weg der Gesellschaft	233
13 Weltflucht ist unmöglich – und das ist auch gut so	235
14 Eilige oder Heilige Welt? Drei Symptome, drei Heilmittel	251
15 Die Kultur des Aufwachens: Kunst, die transformiert	265
16 Schluss: Nach Hause kommen	273
Empfohlene Literatur	281
Dank	287
Über den Autor	291

Vorwort

Von Sharon Salzberg

Ich begann mit der Lektüre meiner Vorab-Kopie von „In dir selbst zu Hause sein“ in einem Hotelzimmer weit weg von zu Hause. Zugang zum Internet gab es nur sporadisch, der vielbefahrene Highway vor der Tür hielt mich umzingelt wie auf einer einsamen Insel, und nirgends war ein Restaurant offen. Ich hatte den Großteil einer Lesereise hinter mir (sieben Städte in zehn Tagen!) und war morgens aufgewacht wie in einem abgedroschenen Film: „Wo bin ich? Ich weiß nicht, wo ich bin!“ Ich war so müde, dass ich erleichtert war, wenigstens nicht zu denken: „Wer bin ich überhaupt!?“

Meine Erfahrung der Zerrissenheit und Unruhe wurde jedoch gleich am Anfang von Ethans Buch wunderbar aufgefangen, an dem er den „Pendler“ beschreibt, den Menschen, der immer auf Achse ist, der keine Wurzeln hat.

Als ich in diesem Hotelzimmer saß, merkte ich sofort, dass ich mich nach mehr Gemeinschaftsgefühl sehnte, als mir mein iPhone und der häppchenweise Internet-Zugang bieten konnten. Ich sehnte mich nach neuer Frische, nach offener Herzlichkeit, damit ich auf meiner nächsten Station auf gute Art und Weise auf mein Publikum würde zugehen können. Ich wollte auch mehr Ruhe – nicht Isolation, sondern ein Gefühl der Erholung, des Innehaltens, der Zufriedenheit. Ich wollte mich zu Hause fühlen – unbeschwert, aber geborgen.

Durch viele Jahre des Studiums und der Praxis der Meditation wusste ich, wie ich einen Weg zu mir nach Hause tatsächlich finden und ihm folgen konnte, obwohl es noch eine Weile dauern sollte, bis ich wieder in Massachusetts war. Und es war und ist das beste Zuhause – unabhängig von äußeren Bedingungen, zugänglich auch dann, wenn ein Flugzeug Verspätung hat, und nicht darauf angewiesen, dass das Gepäck rechtzeitig und vollständig ankommt.

„In dir selbst zu Hause sein“ ist ein Reiseführer für diesen ganz besonderen Weg in unser Herz und unseren Geist, die unsere Zuflucht sein können, egal, wo wir sind. Und zu Hause sind wir nicht nur für einen flüchtigen Abstecher, an den wir uns dann von ferne sehnsüchtig erinnern, wenn wir wieder weit weg sind, uns verloren vorkommen und uns wundern, wo wir gelandet sind. „Weißt du noch, die schöne Zeit, als ich mich so zugehörig und wach gefühlt habe? Das war so schön! Könnte ich das doch noch einmal erleben.“ Es ist keine Reise an eine vornehmere Adresse, kein exotischer Trip in ferne Länder, kein Versuch, in die Vergangenheit zu flüchten und dort ein Denkmal zu errichten für das, was einmal war und unwiderruflich vorüber ist. Es ist eine Reise, der wir genau jetzt und hier vertrauen können, wenn wir uns daran erinnern, dass wir nur losfahren müssen.

Zum Weg nach Hause, den Ethan beschreibt, gehört ein gründlicher Blick darauf, was Meditation ist und was nicht, damit die achtsame Selbst-Bewusstwerdung sorgfältig trainiert werden kann. Das umfasst eine Prüfung von oft missverstandenen Begriffen der buddhistischen Lehre, wie etwa Karma, Ethik oder Leerheit und soll unser Gefühl dafür, was möglich ist, weiterentwickeln. Dieser Weg erforscht das erwachte Herz,

das gestärkt wird von den grundlegenden Wahrheiten der gegenseitigen Abhängigkeit und Beziehungshaftigkeit, und die Kraft und Vitalität klugen Mitgefühls. Und er beinhaltet auch einen Blick auf unsere Gemeinsamkeit in Gruppen und in der Gesellschaft, um die kulturellen, sozialen und politischen Aspekte unseres Entwicklungsweges zu entdecken.

Obwohl er in einer zeitgemäßen Sprache schreibt, beruft Ethan sich hier auf verschiedene Ansätze und Schulen innerhalb der buddhistischen Tradition, darunter auch die Shambhala-Tradition, innerhalb derer er zur zweiten Generation gehört. Dieser Weg nach Hause ist seit seiner Geburt ein Teil von Ethans Welt.

Als Ethan mich bat, dieses Vorwort zu schreiben, bat er mich auch, nichts zu schreiben, was ihn in Verlegenheit bringen würde. Er erinnerte mich daran, wie ich das einmal getan hatte, als ich ihn einer anderen Lehrerin, Sylvia Boorstein, mit den Worten vorgestellt hatte: „Ethan ist die Zukunft des Buddhismus.“ Hier fügt sich das aber sehr stimmig ein und ist eine gute Schlussbemerkung; es macht auch Spaß, ihn ein wenig in Verlegenheit zu bringen, und ich habe es durchaus ernst gemeint. Ich schließe also damit, dass ich meinen großen Respekt vor dieser Arbeit zum Ausdruck bringen und Sie eindringlich ermutigen möchte, sie als praktisches Handbuch zu nutzen, und nicht bloß als abstrakte Reflexion. Und ganz besonders möchte ich hinzufügen: Ethan ist die Zukunft des Buddhismus.

Einführung

Wo leben Sie?

Wo sind wir zu Hause? Ist Ihre Adresse Ihr Zuhause? Ist Ihr Körper Ihr Zuhause? Fühlen Sie sich in Ihrem Geist zu Hause? Wo, ach wo sind wir zu Hause?

In vielerlei Hinsicht sind dies die zentralen Fragen meines Lebens gewesen. Die Suche nach einer Antwort auf sie – oder zumindest danach, sie besser zu verstehen – ist der Hauptgrund, warum ich den Weg des Buddhismus* gewählt habe, und der Hauptgrund, weshalb ich diesen Weg praktiziere und anderen vermittele.

Die Frage nach dem Zuhause ist für mich etwas Emotionales. Sie ist eine schmerzliche Metapher. Ein Dilemma im konkreten Sinne war sie eher selten. Ich bin immer irgendwo untergekommen und lief nie ernsthaft Gefahr, obdachlos zu werden. In dieser Hinsicht habe ich also mehr Glück

* Wörtlich: „Aufwach-ismus“

gehabt als viele andere. Diese doch recht weit reichende Sicherheit und Geborgenheit sind für mich ein Privileg, das ich nie vergessen will: Ich habe ausreichend Raum und Zeit, um über die Existenz nachzudenken. Denn die Hauptfrage, die dieses Buch zum Thema „Zuhause“ stellt, ist eine existenzielle; wir sprechen nicht von unserer physischen Adresse. Wir fragen: Wo, wann und wie *fühlen* wir uns zu Hause? Wie gehen wir mit den Ängsten und Unsicherheiten um, die auftauchen, wenn wir uns nicht zu Hause fühlen?

Es ist möglich, vielleicht sogar wahrscheinlich, dass Sie sich jetzt gerade nicht richtig zu Hause fühlen. Vielleicht ist das sogar der einzige Grund, warum Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Wenn Sie gerade in irgend einem Zug, Bus oder Flugzeug sitzen und durch eine trennende Glasscheibe die Welt vorbeiziehen sehen, dann kennen Sie dieses Gefühl. Oder wenn vor kurzem irgend etwas in Ihrem Leben gründlich den Bach hinuntergegangen ist, auf irgend eine dieser tausend Arten, wie für uns Sterbliche die Dinge den Bach hinuntergehen, dann befinden Sie sich wahrscheinlich in einer Übergangsphase. Wenn das der Fall ist, wissen Sie vielleicht ohne weitere Erklärung sofort, was ich mit „Zuhause“ sagen will, und Sie hoffen vielleicht, dass irgend etwas des Weges kommt und diesen Schwebezustand beendet – was Sie dahin zurückbringt, wo Sie hingehören, wo Sie geborgen sind und in Sicherheit, wo man Sie liebt und versteht.

Aber was ist, wenn Sie dies hier tatsächlich zu Hause lesen, an dem Ort, an dem Sie fast immer Ihr müdes Haupt zur Ruhe betten, wohin Ihnen die Telefonrechnung zugestellt wird, wo Sie am häufigsten Ihre Dosis Koffein zu sich nehmen? Vielleicht räkeln Sie sich im bequemsten Sessel, der sich nur vorstellen lässt, auf dem Schoß ein Haustier mit hochoriginellem Namen. Und doch schwebt über Ihnen vielleicht ein Hauch von Sorge und Unruhe, ist da eine unterschwellige Unsicherheit, die Sie ruhelos werden lässt, bei der Sie sich einfach nicht so recht wohlfühlen. Vielleicht führt dieses Nicht-zu-Hause-Fühlen dazu, dass Sie viel zu oft Ihre Mails checken oder sich kratzen, obwohl gar nichts juckt. Oder vielleicht graut es Ihnen nur davor, die Geborgenheit Ihres Zuhauses wieder zu verlassen und in die große fremde Welt hinaus zu müssen, in der alle

ständig erwarten, dass man so tut, als wisse man Bescheid – diese Welt, die trotzdem keinerlei Gebrauchsanweisung dafür hat, wie Sie Sie selbst sein können.

Die traurige Tatsache – die Tatsache, die uns in unserem gemeinsamen Kampf als menschliche Wesen verbindet – ist die: Sogar wenn wir tatsächlich zu Hause sind, ist es gottverdammte schwer, sich zu Hause zu fühlen.

Die Tradition, die ich studiere, praktiziere und vermittele – der Shambhala-Buddhismus –, zeichnet den Weg nach, den wir alle gehen, um herauszufinden, wo wir hingehören, und beschreibt, was passiert, wenn wir uns unterwegs verirren. Als allererstes schauen die Praktizierenden dieser Tradition sich an, wie es kommt, dass wir das Gefühl der Zugehörigkeit und des Vertrauens in die eigene Seele verloren haben. Dann können wir untersuchen, wie das Gefühl des „nicht zu Hause“ dazu führt, dass wir die verzwickteren Aspekte unserer menschlichen Beziehungen umgehen. Und schließlich können wir etwas allgemeiner betrachten, wie unsere Unfähigkeit, im eigenen Dasein zur Ruhe zu kommen, zu gegenseitigem Misstrauen, chronischer Frustration und sogar Gewalt in Gruppen und in der Gesellschaft führt.

Der ewige Pendler

Das Sanskritwort *Samsāra* – das traditionell die Summe all unserer Konfusion und unserer destruktiven Verhaltensmuster bezeichnet – heißt wörtlich „Herumwandern“. Das tibetische Wort für ein fühlendes Wesen, das in Konfusion befangen ist – *drowa* –, ließe sich übersetzen als „immer auf Achse“. Ich übersetze dieses Wort gern mit „Pendler“. Vom Standpunkt unseres Kampfes aus sind wir Wanderer, Pendler, die nach Bewegung süchtig sind und ständig meinen, die wahre Befriedigung finde sich irgendwo anders. Gut möglich, dass wir ein Leben lang so kämpfen, auf einem gnadenlos aufreibenden Weg von der Wiege bis zur Bahre. Weil uns die Methoden fehlen, wie wir uns in der eigenen Haut wohl und in unserem Geist sicher fühlen können, verlieren wir uns immer wieder in den existenziellen Übergängen des Lebens und hoffen blind,

dass das wahre und endgültige Zuhause gleich um die Ecke liegt, wenn wir uns noch einmal ein bisschen mehr angestrengt haben, noch einmal ein bisschen nachgedacht haben, wie wir endlich dazugehören können. Die meiste Zeit besteht unsere Vorstellung von einem Zuhause aus der Hoffnung, nach den momentanen Turbulenzen werde irgend etwas auf magische Weise auftauchen. Für den Pendler wird „zu Hause“ zu einer launischen Fata Morgana in einer immer öderen Wüste der Wiederholung.

In dieser Wüste erleben wir unsere Vergangenheit als eine Sammlung verpasster Gelegenheiten. Habe ich meine Chance auf ein richtiges Zuhause vielleicht schon verpasst? Erinnerungen mischen sich zu einem wehmütigen Potpourri. Vielleicht war ich wirklich zu Hause, damals, in jenen fernen Zeiten, aber dann habe ich es verloren, oder es wurde mir genommen. Die Zukunft wird zu einem Karneval aus Hoffnung und Angst. Wir klammern uns an den Glauben, dass am Ende der momentanen Übergangsphase ein Zuhause auf uns wartet: „Das Leben wird wieder schön, es muss schöner werden, ich muss einfach nur den/die/das richtige(n) _____ finden.“ Beklemmung und Sorge begleiten den Versuch, diese Leerstelle auszufüllen.

Von diesem Standpunkt aus ist das menschliche Leben eine nicht enden wollende Suche nach irgend etwas, das uns ein zeitweiliges Sicherheitsgefühl gegen die Eigendynamik des Alterns verschafft. Letztendlich suchen wir in unserem Leben ein Gefühl der Zugehörigkeit. Das ist das Gefühl der Entspannung, das sich einstellt, wenn wir wissen, dass es genau im jetzigen Moment einen Platz für uns gibt. Aber wenn wir nie das Gefühl haben, in die Gegenwart zu gehören, werden wir schnell zynisch und apathisch, menschliche Zombies auf ewiger Durchreise, Moment für Moment, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Im Folgenden lesen Sie eine dieser düsteren Geschichten aus der Sicht von *Samsāra*, dem Kreislauf rastloser Wanderschaft.

Die Geschichte des Pendlers

Wenn der Pendler geboren wird, schreit er aus den Tiefen seiner Seele, weil er nicht weiß, wo und wer er ist. Der Atem ist Fluch und Segen zugleich. Als Baby schreit der Pendler nach Sicherheit in einer Welt, in der er völlig schutzlos ist. Seine Eltern versuchen, ihn so gut wie möglich zu schützen, aber auch sie haben zu kämpfen, um mit den Sorgen, den Schuldgefühlen und der Unsicherheit zurechtzukommen, die ihren eigenen Lebensweg begleiten. Sie trauen sich nicht, ihm die ganze Wahrheit über ihre eigenen Kämpfe zu sagen, weil sie fürchten, ihm seine Glückserwartungen zu vermiesen. Die Kindheit bringt viele unbeschwerte Momente, aber wenige Antworten auf die vielen Fragen, die seine persönliche subjektive Welt ausmachen. Während er sich durch seine Welt bewegt, liegt auf seinen Lippen ständig das Wort „Warum?“ – ein Wort des Staunens und des Schreckens. Warum die Sonne? Warum Grasflecken? Warum schmilzt Erdbeereis so schnell? Und, am wichtigsten: Warum diese Traurigkeit, über die die Großen nie richtig sprechen?

Manchmal bekommt er eine echte Antwort auf seine Fragen, aber auch diese Antworten kommen ihm oft unvollständig oder unzutreffend vor, weil sie nur wieder neue Fragen aufwerfen.

In seiner freien Zeit beginnt das Pendlerkind, seine eigenen Fantasien zu erforschen, private Schöpfungsmythen, die dieses Universum und seinen Platz in ihm erklären sollen. Die Unfähigkeit, seine grenzenlose Vorstellungskraft mit den Grenzen und Regeln des Ortes in Einklang zu bringen, den er langsam zu bewohnen lernt, entmutigt ihn. Größere, dickere Menschen als er, „Erwachsene“ genannt, legen alle diese Regeln fest, die sie als objektiv wahr hinnehmen. Sie sagen ihm, wenn er ein bisschen älter sei, werde er sich an seinem Platz heimisch fühlen, in dieser Gesellschaft, auf dieser Erde. Wenn er nur noch ein wenig länger durchs Leben reist, sagen sie, wird alles allmählich einen Sinn ergeben. Er wird alles begreifen. Er wird zu Hause ankommen. Also wartet er auf die weiterführende Schule, als wäre sie das Gelobte Land.

Pubertät und Adoleszenz bringen längere Gliedmaßen und mehr Spielräume, aber das hilft wenig beim Versuch zu verstehen, wie die Leute

sich selbst und andere behandeln. Niemand erklärt dem Pendler, wie man einfach nur DA SEIN kann, geschweige denn, wie man mit anderen zusammen SEIN kann. Also reist er weiter, gefangen in einem sich schnell verändernden Körper, sich aus flüchtigen Interessen und Vorlieben eine Persönlichkeit zurechtlegend. Er entdeckt nur eine offensichtliche Konstante im Gewitter seiner Wahrnehmungen: ein Gefühl linkischer Verwundbarkeit in all seinen Regungen, eine Empfindlichkeit, die er vielleicht den ganzen Rest seines Lebens zu verbergen versuchen wird.

Über die bestehenden Systeme und Hierarchien macht er sich keine Illusionen und kommt zu der zynischen Teenager-Weltsicht, dass all die Erwachsenen um ihn herum auch nicht mehr Ahnung haben, was wirklich vor sich geht, als der kleine Hosenmatz, der er einmal war. Die Krönung des Ganzen ist, dass manche von diesen ahnungslosen Erwachsenen eine geradezu lachhafte Macht über andere besitzen, in ungeheurem Ausmaß die Systeme kontrollieren, die die Welt regieren. Aber keine Bange, lässt er sich einreden: Wenn er den Uni-Abschluss in der Tasche hat, wenn er erst einmal von zu Hause ausgezogen ist (so die klassische Geschichte), dann fängt das wahre Leben an, dann findet er seinen Platz auf dieser Erde.

Er stürzt sich in die Nach-Adoleszenz, privilegiert genug, in die unsichtbare Blase einer Universität eingelassen zu werden, und beobachtet seine Mitreisenden, wie sie zu anderen institutionellen Etappenzielen des Lebens fortschreiten. Hastig versichern sich auf der Uni die anderen Pendler, mit denen er sich anfreundet, gegenseitig, dass das Leben richtig toll wird, wenn „man“ erst einmal im „wirklichen, wahren Leben“ ankommt (obwohl eine gleichnamige Comedy-Serie sich darüber ausgiebig lustig gemacht hat).

Als nächstes stolpert der Pendler in eine intime Beziehung. Aber wenn man sein eigenes Herz nicht kennt, sich selbst nicht kennt, kann einem von diesem Tanz mit der Zuneigung eines anderen Menschen schwindlig werden. Er bemüht sich, die einzigartige Sprache der Seele eines Anderen zu lernen, den Lageplan der verschiedenen Räume im Inneren eines anderen Herzens. Er spürt, dass dort tiefe Wunden harren. Seine Fähigkeit zur Offenheit scheint mit jeder Enttäuschung schwächer zu werden. Während er emotionale Höhen und Tiefen durchwandert, wird seine

Einsamkeit, wenn er Single ist, immer unstillbarer und seine Ruhelosigkeit, wenn er in einer Beziehung steht, immer nervöser. Er sagt sich, dass er den richtigen Menschen – oder zumindest jemanden, der das Bett warm hält – schon finden wird, wenn er einfach ein wenig weiter wandert. Dann wird er sich zu Hause fühlen – geborgen und vor allem verstanden. Aber enttäuschte Romantik verwandelt jeden Erlöser im Handumdrehen in einen Tyrannen. Er beschließt, sich von der Tyrannei einer intimen Beziehung erst einmal zu erholen, und reist alleine weiter.

Eine Zeitlang zimmert sich der Pendler aus der selbstherrlichen Unabhängigkeit von allen menschlichen Bindungen ein eigenes Zuhause zurecht. Vielleicht, so beschließt er, liegt die Befreiung ja in der Freiheit von allen Zwängen, allen Abhängigkeiten von irgendwem oder irgendwas. Eine Zeitlang ist dieses spirituelle Renegatentum der sprichwörtliche Ruhepol in seinem Leben. Er könnte praktisch ein „Manifest der Selbstbestimmung“ schreiben. Aber im Endeffekt hilft es ihm nicht weiter, mit einem isolationistischen Herzen eine Außenseiter-Existenz aufzubauen, wenn sein Verhältnis zum eigenen Geist nicht belastbar ist.

Er wandert weiter, wählt einen Beruf, versucht ein sinnvolles Leben zu führen, versucht durch seine Arbeit auf sich aufmerksam zu machen, seine Leistungen. Er schreitet weiter voran, durch ein Aufbaustudium und sein Berufsleben: vernetzt sich, stellt sein Profil online, übertreibt im Lebenslauf seine Fähigkeiten, verteilt Visitenkarten, macht hinter ihrem Rücken Vorgesetzte und Kollegen schlecht, strebt nach höherem Status, Erfolg und vor allem Sicherheit. Aber was ist überhaupt eine erfolgreiche Karriere, vom Dauerthema seiner Unzufriedenheit aus betrachtet? Es sind die vielen Stunden, die tatsächlich in den Vorortzügen verbracht werden, ein Einerlei von Momenten, in denen man auf irgendwelche Uhren starrt und darauf wartet, nach Hause zu kommen – ein Zuhause, an dem noch irgend etwas fehlt.

Der Pendler findet auch Zeit, zu verreisen, und wandert wie die Kopie einer Kerouac-Kopie* über diesen verlassenen Planeten. Er beschließt,

* Anspielung auf Jack Kerouacs Roman *On the Road* („Unterwegs“), das Kultbuch der Beat-Generation. (Anm. d. Übers.).

dass vielleicht eine kleine spirituelle Odyssee ihm die Augen öffnen und die perfekten Kodak-Augenblicke für Instagram* bescheren könnte. Auf seinen Pilgerfahrten zu Orten, die für andere heilig sind, macht er mit dem richtigen Farbfilter brillante Fotos von Sonnenuntergängen. Während das Licht jeden Tag von neuem verblasst, er dem Tod einen Tag näher kommt, sammelt er im Vorübergehen die „Gefällt-mir“ von all den anderen Pendlern draußen im Cyberspace. Wer möchte schließlich nicht der allerbeliebteste Pendler sein?

Irgendwann wird er häuslich und findet einen Partner, einen Partner, mit dem das Aneinander-Vorbeireden einigermaßen erträglich ist, und man sich geborgen aneinander kuscheln kann, und sie zeugen Kinder, heißen eine neue Generation von Pendlern willkommen. Er überzeugt sich selbst davon, dass dieser Nestbau ihm das Zuhause bringen wird, das er und sein Partner immer gesucht haben. Er erlaubt sich den vorsichtigen Optimismus, dass sie die neurotischen Fehler seiner eigenen Generation ausbügeln werden, diese Nachfolgeversionen der Fehler der vorherigen Generation. Er wird diesen neuen, verbesserten kleinen Wesen ein Zuhause und einen klaren Weg zur Zusammengehörigkeit liefern. Aber das Elterndasein bringt eine neue Wanderschaft durch Turbulenzen und unbekanntes Terrain mit sich.

Natürlich stellt sich heraus, dass alles ein unbekanntes Terrain ist, weil alles aus dem Unbekannten entsteht. Aber mit dieser befreienden und erschreckenden Wahrheit kommt er einfach nicht klar: Alles, was einen Anfang hat, hat auch ein Ende.

Also wandert er weiter und idealisiert das bevorstehende Walhalla alternder Eltern – das verlassene Nest. Dann wird er endlich in der Lage sein, wieder mehr Zeit für sich zu haben, endlich mehr für seine Selbstverwirklichung zu tun, spirituelle Erkenntnisse zu gewinnen oder aber die lange vernachlässigten Meisterwerke seiner Kreativität zu vollenden! Oder vielleicht macht er auch nur ein schönes langes Nickerchen auf dem Sofa.

* Instagram: ein soziales Computernetzwerk, in dem man hauptsächlich Fotos teilt (Anm. d. Übers.).

Schließlich findet er, dass er erst im Ruhestand – sofern er ihn sich leisten kann – sich wirklich wird entspannen und seinen spirituellen Interessen nachgehen können. Dann wird er die Zeit und den Spielraum haben, die er braucht, um ein ganzes Leben voller neurotischer Betriebsamkeit in irgend eine Art erfahrungsmäßiger Weisheit zu verwandeln, wie die sorgenfreien Weisen in alter Zeit. Er wird für künftige Wanderer eine Landkarte hinterlassen, nebst detaillierten Anweisungen, in denen Schritt für Schritt erklärt wird, wie man den Weg nach Hause findet. Oder vielleicht verwirft er die Idee, dass das Leben zum Lernen da sei, auch komplett, und schreibt ironische Memoiren, sarkastisch und geistreich genug, um jedem das Bedürfnis nach einem tiefen Glauben an irgend etwas madig zu machen. Aber im Ruhestand vernebeln die fossilen Brennstoffe von Hoffnung und Angst, die ihn während seiner langen Wanderschaft angetrieben haben, weiter sein Denken. Er findet keine Ruhe. Schließlich ist nur noch eine Fahrt anzutreten: die unvermeidliche Reise ins Alter und in den Tod, eine besondere Art von öffentlichem Personennahverkehr, auf die sogar mancher gewiefte Traveller nicht vorbereitet ist.

Von den Mutmaßungen und Verallgemeinerungen dieser Geschichte einmal abgesehen: Wie unbefriedigend und entfremdet wäre so ein Leben als verllorener Pendler? Und um die Geschichte noch etwas deprimierender zu machen: All das oben Gesagte ist schon das Optimum, ist das Szenario eines sehr privilegierten Lebens in rastloser Wanderschaft. Das oben Gesagte ist ein Leben, das von dem bestimmt wird, was meine Freunde gern „Erste-Welt-Probleme“ nennen. Viele Menschen haben nicht die Möglichkeit, sich geradewegs ins unbefriedigende Alter zu bewegen. Krankheit, Unfälle und Gewalt können dieser Geschichte vor ihrem Höhepunkt ein abruptes Ende bereiten. Und die große Mehrheit der Menschen auf diesem Planeten steht nicht nur vor diesen existenziellen Fragen, sondern wird auch von den externen Gewalten systemischer Armut und Ungleichheit unterdrückt, hervorgebracht von Gier, Intoleranz und Verblendung, die rund um den Globus grassieren.

Die Geschichte des Pendlers ist eine Erzählung von Bitterkeit, Verlangen und einsam machender Angst. Es ist eine Geschichte, die den meisten, die ich kenne, vertraut ist.

Die gute Nachricht

Für den, der tapfer genug ist hinzuhören, bringt unser Leben und unsere Gesellschaft zweifellos eine Menge schlechter Nachrichten hervor. Es ist ein Zeichen großer Reife zu erkennen, dass wir das Leben nicht hemmungslos optimistisch betrachten und keine Verantwortung für den Zustand der Welt übernehmen können, bevor wir nicht bereit sind, die konfuse Seite unserer Situation ganz ehrlich anzuschauen. Es ist diese Ehrlichkeit, mit der der Weg nach Hause beginnen muss. Vor einer Gruppe hochgradig deprimierter spiritueller Suchender, die sich in ihrem Streben nach Glück buchstäblich umbrachten*, sprach der historische Buddha als erstes über die Wahrheit der Unzufriedenheit, die aus der Unwissenheit darüber entsteht, wie mit dem eigenen Geist umzugehen ist. Vor diesem Hintergrund war ich immer der Meinung, Buddhas Beschreibung unserer Unzufriedenheit habe einfach nur den Zweck, ein Moment der Ehrlichkeit und Erleichterung zu schaffen, in dem seine Schüler zugeben konnten, dass es ihnen schlecht ging. Das ist meine Lieblingsformulierung für die erste edle Wahrheit: *Es ist immer okay zuzugeben, dass man zu kämpfen hat*. Warum kämpfen wir so viel? Um die Antwort der Zweiten Edlen Wahrheit in etwas familiärerer Sprache zu formulieren: Wir kämpfen, weil wir nicht wissen, wo wir hingehören, und wir nehmen immer an, das Zuhause sei nicht hier und jetzt, sondern liege anderswo – ein Fehler, der uns auf eine zermürbende Wanderschaft schickt.

Die Erste Edle Wahrheit – das einfache Eingeständnis, dass wir kämpfen – ist eigentlich eine gute Nachricht. Wenn wir uns mit der rosa Brille auf der Nase auf irgendeinen Weg begeben und leeren Versprechungen glauben, dann werden wir am Ende enttäuscht sein. Wenn wir am Ausgangspunkt erst einmal die Realität anerkennen, ohne Schuldgefühl

* Diese Lehre, mit der Buddhas Lehrtätigkeit ins Rollen kam, wurde die Vier Edlen Wahrheiten genannt und skizziert ganz schlicht die Ursachen menschlicher Unzufriedenheit (*dukkha*) sowie den Fahrplan zur Zufriedenheit: 1. das Faktum der Unzufriedenheit, 2. ihre Ursache, 3. die Möglichkeit der Zufriedenheit und 4. den Weg dorthin.

oder Scham, und dabei unsere Kämpfe mit denen von anderen in Verbindung bringen, dann können wir uns in Richtung eines echten Optimismus bewegen.

Die gute Nachricht in Bezug auf das Menschsein ist folgendes: Die Geschichte des Pendlers beruht auf einem Fehler, und zwar einem vollständig korrigierbaren Fehler, und das ist die Dritte Edle Wahrheit. Unser Leben erschöpft sich nicht in einer einzigen Geschichte oder einem einzigen Handlungsfaden. Falls der Pendler einen Weg findet, sich heimisch zu fühlen, dann ändert sich seine ganze Auffassung vom Leben. Wenn wir die Linse wechseln, durch die wir unser Erleben betrachten, dann verlagert sich auch die begleitende Geschichte. Aus Zynismus kann schnell Optimismus werden. Wenn sie einen Weg nach Hause finden – einen Weg, der in der Vierten Edlen Wahrheit dargelegt ist –, dann verwandeln sich die Pendler-Zombies irgendwann wieder in mündige menschliche Wesen.

Jeder von uns hat schon einmal zumindest eine Ahnung von einem ganz anderen Lebensgefühl gehabt, einer alternativen Erzählung, die parallel zu dieser Geschichte der Entfremdung entsteht. Manchmal, und wenn es nur für einen Augenblick ist, bewegt sich etwas in uns, und wir versteifen uns nicht darauf, was am Ende dieses Übergangs wohl geschehen wird. Einen Moment lang kommen wir tatsächlich in der Gegenwart an und fühlen uns sicher und genau am richtigen Platz. Ein ganzes Reich neuer Möglichkeiten tut sich auf, wenn wir das Gefühl haben, dass wir in unserem Erleben tatsächlich am richtigen Platz sind; wir beginnen das Leben auf eine Weise wahrzunehmen, die sich verbal unmöglich ausdrücken lässt. Es ist nichts Magisches, es sei denn, man betrachte das (Er-)Leben selbst als Magie. Es ist einfach ein Gefühl von Realität, das durch die Schleier hoffnungsvoller Tagträume und angstvoller Albträume leuchtet. Wenn wir lernen können, das Gefühl der Heimkehr bewusst zu reproduzieren, beginnen wir das Vertrauen zu entwickeln, dass wir tatsächlich hierher gehören. Vielleicht gehören wir genauso hierher, wie die großen Heiligen und Weisen der Menschheitsgeschichte, die erleuchteten Menschen, die tatsächlich etwas über das Leben herausgefunden hatten.

Wenn wir uns zugehörig genug fühlen, erleben wir die große Entspannung, die daher rührt, dass man nicht mit dem Ideal eines anderen,

besseren „Ich“ konkurrieren muss, einem Ideal, dem man von vornherein gar nicht gerecht werden kann. Scham- und Schuldgefühle gegenüber uns selbst lassen langsam nach. Für einen Augenblick befreit von den tief eingefleischten Tendenzen zur Selbstbestrafung, beginnen wir Verantwortung zu übernehmen für das, was uns geschieht. Wir lächeln und erkennen unsere eigene mentale Mitwirkung. Dann machen wir die Augen auf und beginnen, anderen Menschen in die Augen zu schauen, ihren Geschichten eingehender zuzuhören. Wahre Freundschaft und Vertrautheit bilden sich erst, wenn wir präsent genug sind, um mehr als nur eine einzige Geschichte zu hören und auch an unserer gemeinsamen Erfahrung als Menschen teilzuhaben. Plötzlich inspiriert und auf natürliche Weise energiegeladener, können wir sogar anfangen, für unsere Zugehörigkeit zum Planeten Erde Verantwortung zu übernehmen, für unser Heimisch-Sein im Verhältnis zu all diesen Pendlern, die den Planeten bewohnen.

In dieser alternativen Geschichte hört sogar unser Zeitgefühl auf, ein Zyklus der Gefangenschaft zu sein, das schmerzhaftes Déjà-vu bloßer Routine. Das Leben besteht nicht länger daraus, stumpfsinnig in Richtung Vergessenheit zu trotten. In dieser alternativen, sinnerfüllten Erzählung wird das Vergehen der Zeit zu einem Raum spontaner Möglichkeiten. Jeder Tag ist neu, jedes Moment ist frisch, jede Beziehung ist heilig. In dieser Geschichte ist keiner je verdammt. „Jetzt“ ist immer der Moment für kreatives Potenzial. In dieser alternativen Geschichte sind wir wach.

Wo leben SIE?

Mein Vater David meditiert seit 45 Jahren und lehrt den Buddhismus seit fast 40 Jahren, wobei er nebenher immer seinen Beruf als Komponist und Musiker ausübte. Paps erzählt oft die lustige Geschichte von einem Gespräch, das er einmal mit einem tibetischen Lehrer, einem Rinpoche, hatte, als dieser Lehrer in unserem alten Loft im New Yorker Bezirk NoHo untergebracht war. Dieser Lama, mit Namen Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, ist für seine meditativen Fähigkeiten weithin bekannt. Bekannt

ist er auch dafür, dass mit ihm kein Smalltalk möglich ist. Wenn Sie dem Khenpo Rinpoche eine Frage zu, sagen wir mal, glutenfreien Pfannkuchen stellen, wird er Ihnen wahrscheinlich etwas über die Natur des Geistes antworten. Fragen Sie ihn nach seinem Lieblingsmaler, antwortet er mit der „Einheit von Leerheit und Leuchten“. Es ist ein ziemlich interessantes Erlebnis, mit jemandem zu reden, der kein Interesse an Plaudereien hat. Stellen Sie sich mal vor, Sie wollen ihm eine SMS schicken. Wie sollen Sie überhaupt anfangen? Mein Vater (der Smalltalk liebt) beschloss, keine Frage zu den buddhistischen Lehren zu stellen. Stattdessen stellte er dem Rinpoche eine Smalltalk-Frage: „Wo wohnen Sie?“ Es war eine harmlose Frage, ein Schuss Plauderton als Ausgleich zu all der Tiefgründigkeit. „Wo wohnen Sie, Rinpoche?“ fragte Paps. „Wenn Sie nicht unterwegs sind – nicht reisen, lehren, ständig woanders sind? Wo wohnen Sie, Rinpoche?“

Als ihm die Frage übersetzt wurde, zog der Rinpoche die Brauen über seinen großen Augen hoch und sagte zu dem Übersetzer etwas auf Tibetisch. Mein Vater wandte den Blick nicht ab von dem kleinen, energischen Mann. Ich stelle mir vor, dass sie sich wirklich auf Augenhöhe begegneten: Kopf traf auf Kopf, Geist auf Geist. Wie von weither hörte mein Vater die Stimme des Übersetzers, während er dem Rinpoche in die Augen starrte. (Dramatische Musik setzt ein.)

„Rinpoche sagt, er wohnt im Zentrum seiner Bewusstheit!“

„Wenn du so eine Antwort kriegst, dann weißt du, dass du einen echten Yogi vor dir hast,“ beendet mein Vater die Geschichte. „Was mich angeht: Ich wohne in der Great-Jones-Straße!“

Eine ziemlich große Antwort auf eine kleine Frage. Als der Rinpoche sagte: „Ich wohne im Zentrum meiner Bewusstheit,“ wollte er (glaube ich) sagen – mit voller Überzeugung –, dass er all die Instrumente entwickelt hatte, um im Raum seiner eigenen Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen völlige Entspannung und Gleichmut erleben zu können. Er konstatierte eine Art furchtloser Vertrautheit mit seinem innersten Sein, eine Geborgenheit in sich selbst, die man selten erlebt. Er sagte: „Es ist egal, wo ich wohne, weil ich mich immer zu Hause fühle. Ich gehöre HIER HER. Egal, wo dieses HIER ist. Wenn Sie HIER wären, wären Sie schon längst zu Hause.“

Psychologisch gesprochen heißt dieser Raum grundlegender Bewusstheit, das Zuhause für unsere gesamte subjektive Erfahrung, „Geist“. Wer es romantischer mag, sagt oft „Herz“. Die Totalität unseres persönlichen Erlebens – was der tibetische Lehrer seine „Bewusstheit“ nannte – umfasst unsere kognitiven, emotionalen und intellektuellen Prozesse, alles zusammen. Aus diesem Grund betrachtet der Weg des Aufwachens unsere intellektuelle Intelligenz und unsere emotionale Weisheit als vollständig miteinander verflochten; sie existieren in einem gemeinsamen Raum des Bewusstseins, der auf ganzheitliche Weise erlebt und entwickelt werden muss. „Geist“ allein scheint für diesen Raum kein ausreichendes Wort zu sein, genauso wenig wie „Herz“. Sprechen wir also über „Herz-Geist“ und wie man lernt, darin zu leben.

Denn unser Herz-Geist ist das, worin wir immer leben werden, wohin wir immer nach Hause kommen werden. Ob wir in unserer Bewusstheit gut wohnen, oder ob wir wie ein Messie den Ort vollmüllen, ist eine andere Geschichte, aber Tatsache ist, dass es unser Herz-Geist ist, vor dem wir die „Willkommen“-Fußmatte auslegen müssen. Gibt es irgend etwas Wichtigeres als diese Fürsorge für unser wahres Zuhause?

Die Entscheidung, dem Verhältnis zum eigenen Herz-Geist Priorität einzuräumen, hängt zutiefst mit der Bedeutung buddhistischer Praxis zusammen. Die Leute fragen oft: „Was ist die Definition eines Buddhisten?“ Ich habe mir immer Mühe gegeben, diese Frage zu beantworten, aber es gibt viele mögliche Antworten – es ist eine sehr persönliche Sache, und Definitionen sind immer fragwürdig. Natürlich gibt es die formellen Gelöbnisse, die man ablegen kann, um Buddhist zu werden, und das tun auch viele Menschen, aber nicht jeder wählt diesen Weg. Die große Mehrheit der Leute, denen ich bei der Arbeit mit den aufwach-istischen Lehren begegnet bin, interessiert sich für eine Definition, die für die schnelllebige, globale Gesellschaft des 21. Jahrhunderts zugänglich und relevant ist. Die meisten von uns sind nicht auf der Suche nach etwas, was nach einer neuen Religion aussieht, sondern bevorzugen eine sozial ausgerichtete, ethisch verantwortungsvolle Psychologie und Philosophie.*

* Manche Menschen denken immer noch, der Buddhismus sei eine religiöse Konfession. Ich gehöre nicht zu ihnen. In Kapitel 10 werde ich mehr dazu sagen.

Weil östliche Ideen sich mit westlicher Wissenschaft, Kultur, Kunst und Politik und vor allem westlicher Psychologie im Austausch befinden, ist die Definition eines Buddhisten zunehmend Gegenstand lebhafter Diskussionen, und das Spektrum der Definitionen scheint sich jeden Tag zu vergrößern. Manche Menschen sind ziemlich unerbittlich in der Frage, was einen echten Buddhisten ausmacht und was nicht, einen „guten“ Buddhisten, einen Hardcore-Meditierer. Natürlich hat jede Tradition ihre Puristen, die davon besessen sind, über die Reinheit der Lehre zu wachen. Allerdings läuft solcher Purismus schlichtweg darauf hinaus, dass – innerhalb einer riesigen Auswahl an traditionellen Perspektiven, die zur Verfügung stehen – einfach die Aspekte der Tradition beglaubigt werden, die mit seinen eng gefassten Thesen übereinstimmen.

Hier ist meine persönliche Definition eines Buddhisten: Ein(e) Buddhist(in) ist eine Person, die ihrer Herzens-Geist-Bildung – und der Kultivierung ihrer Beziehungen zu anderen fühlenden Lebewesen – oberste Priorität einräumt, vor allem anderen, was sie im Leben erreichen könnte.

Ein „Aufwach-ist“ ist ein Mensch, der zu dem Schluss gekommen ist, sein Herz-Geist sei das wahre Zuhause, und der die Trainingsmethoden entwickelt, die für ein kundiges, mitfühlendes Leben in der eigenen Bewusstheit notwendig sind. Ein Aufwach-ist nutzt kontemplative und ethische Methoden, um den Weg nach Hause zu beschreiten und anderen auf jede mögliche Art zu helfen, sich ebenfalls zu Hause zu fühlen. In unserer riesigen und vielgestaltigen Welt ist diese breite und umfassende Definition für einen Buddhisten die einzig sinnvolle.

Offensichtlich war die im Smalltalk so dahingesagte Frage meines Vaters an den Lama doch ganz schön tiefgründig.

Wenn wir nachdenken, was *Zuhause* bedeutet, müssen wir über die Vorstellung einer materiellen Adresse hinaus denken. Wir müssen anfangen zu fragen, wie sich „zu Hause“ denn anfühlt. Mein Hauptlehrer und Guru Sakyong Mipham Rinpoche betont immer, dass es nicht reicht, gute Ideen zu haben – wir müssen uns damit vertraut machen, welche Gefühle unser Erleben mit sich bringt, auf einer ganz tiefen und persönlichen Ebene. Unterhalb des Begriffsrahmens aus Ideen, nämlich im Geschmack und in der Textur unseres Erlebens, wird wahre Erkenntnis

geboren. Wir benutzen die Sprache, um Gefühle zu beschreiben und mitzuteilen, aber das Wichtigste ist, sich mit den sprachlich beschriebenen Gefühlen anzufreunden. Ein fühlendes Lebewesen zu sein, bedeutet ganz wörtlich, als erstes einmal zu fühlen, und dann auf der Basis dieser Gefühle später zu denken und zu handeln. Also: Wie fühlt es sich an, sich zu Hause zu fühlen? Wie benehmen wir uns, wenn wir das Gefühl haben, am richtigen Platz zu sein?

Wenn ich mich zu Hause fühle (oder wenn jemand dafür sorgt, dass ich mich wirklich zu Hause fühle), dann fühle ich mich wohl, unterstützt, sicher und entspannt, so, als bräuchte ich nichts mehr. In solchen Momenten hört meine Vergangenheit auf, mir alles, was ich bereue, in greller Leuchtschrift vorzuhalten, und meine Zukunft ist keine endlose To-do-Liste mehr, die mir mit unrealistischen Erwartungen Druck macht. Wenn ich mich zu Hause fühle, habe ich einfach das Gefühl, ich kann ich selbst sein. Es wäre natürlich toll, wenn ich dieses Gefühl psychologisch komplexer beschreiben könnte, dann könnte ich damit eine akademische Fachzeitschrift beeindrucken. Ich würde mir gerne irgendein siebensilbiges Yoga-Wort ausdenken, das mystisch, altherrwürdig und brillant klingt: SEINURDUSELBSTASANA. Aber wirklich, diese Einfachheit, man selbst zu sein, ist tatsächlich das ideale Resultat des Weges zum Aufwachen. Wenn ich mich zu Hause fühle, kann ich auch allmählich das Gefühl haben, für andere zugänglich zu sein, weil ihre Gegenwart nicht länger meine Identität in Frage stellt oder meine Sicherheit bedroht. Wenn andere Menschen keine Bedrohung mehr darstellen, mache ich die Augen auf und habe größeres Interesse an der Gesellschaft, die wir miteinander teilen, diese Erde, auf der wir alle Eingeborene und Einheimische sind.

Ist es eigentlich wirklich möglich, sich die ganze Zeit total zu Hause zu fühlen, frei zu sein von Sorge und Kampf? Und überhaupt, was ist eigentlich der Unterschied zwischen jemandem, der restlos im Zentrum seiner Bewusstheit lebt, und einem konfusen Menschen? Werden erwachte Menschen so geboren, neurologisch und spirituell grundsätzlich anders als wir restliche Menschen? Ist der tibetische Lama aus einem anderen Holz geschnitzt, hat er einen erleuchteten Stammbaum? In dieser

Epoche des Selbsthasses und der Promi-Idealisierung gibt es immer die Tendenz, positive Qualitäten auf andere zu projizieren, eine Tendenz, die leider durch die Tatsache noch verstärkt wird, dass der Buddhismus einem fremden kulturellen Kontext entstammt.

Aus der Perspektive der meditativen Tradition heraus könnte man sagen, dass es eigentlich nur sehr wenig gibt, was ein erleuchtetes Lebewesen von einem Pendler-Zombie unterscheidet. Beide müssen mit den Freuden und Leiden des Lebens klarkommen; es gibt keinen Weg, sie zu vermeiden. Der einzige Unterschied ist, dass der konfuse Mensch sich in seinem Hin und Her völlig verliert und sein Zuhause in den unberechenbaren und unbeständigen Dingen am Straßenrand sucht. Der erleuchtete Mensch ist bereits zu Hause, da er im Zentrum seiner Bewusstheit wohnt. Der erleuchtete Mensch hat den Raum seines eigenen Seins zu einem nachhaltigen Wohnhaus mit unendlich vielen Quadratmetern umgestaltet. Der erwachte Mensch hat reichlich mentale Wohnfläche, um das gesamte emotionale Spektrum an Erfahrungen im Leben unterzubringen und geschickt handzuhaben – er oder sie hat Platz für Angst, Lust, Zorn, Unsicherheit, Eifersucht und all die anderen Emotionen, die im menschlichen Dasein mit inbegriffen sind.

Wir könnten genau dieselbe Frage nach Konfusion und Weisheit in einem größeren Rahmen stellen: Was ist der Unterschied zwischen einer konfusen Gesellschaft und einer erleuchteten Gesellschaft? Eine konfuse Gesellschaft, eine zutiefst gefährdete Gesellschaft, ist eine Gruppe von Menschen, die sich in einer alpträumhaften Rush-Hour befindet. Die Systeme, Institutionen und die Kultur solch einer Gesellschaft hindern die Menschen daran, das Vertrauen und die Zugehörigkeit zu spüren, die zum Heimisch-Sein in der eigenen Welt gehören. Eine konfuse Gesellschaft ist eine Gesellschaft voller Isolation und Ausgrenzung, in der sich aus der Angst Profit schlagen lässt und Selbstreflexion eine Bedrohung für die etablierten Bürokratien darstellt.

Eine erleuchtete Gesellschaft ist eine, deren Kultur zur Selbst-Bewusstwerdung ermutigt, zur Verbundenheit, zur Zugehörigkeit. Eine erleuchtete Gesellschaft würde kulturelle und soziale Beziehungen ganz konkret fördern, um den Pendlern zu helfen, den Weg nach Hause zu

finden. So einfach ist es zumindest in der Theorie. Aber wir dürfen „einfach“ nie mit „leicht“ verwechseln. Unser persönlicher Weg ist selten leicht, und unser globaler Weg schon gar nicht. Weil alles miteinander zusammenhängt, müssen wir gleichzeitig auf beiden Ebenen arbeiten. Die Gesellschaft verändern zu wollen ohne ein tiefes Verständnis für unseren Herz-Geist, wird nicht funktionieren. Der eigene Weg nach Hause lässt sich von dem Entwicklungsweg der Gesellschaft nicht trennen. Wir brauchen eine einheitliche Theorie und Sprache, die es möglich macht, die Lektionen auf unserem persönlichen Weg und die Situation, vor der die Welt steht, miteinander zu verbinden. Die wichtige Frage – eine Frage, die vor herrlicher Ironie strotzt! – ist also: „Wie kommen wir von hier aus nach Hause?“ Oder noch genauer formuliert: „Wie kommen wir von hier aus nach hier?“

Nicht zu Hause: Die Krise des Materialismus

Welches Wort beschreibt am besten die Epidemie, die aus einem Leben in ständiger Bewegung erwächst? Was passiert, wenn wir uns im Streben nach Sicherheit krampfhaft an den Inhalten unseres Erlebens festklammern? Was passiert mit einer ganzen Gesellschaft, deren Mitglieder ein systemimmanentes Unbehagen erleben, wenn sie mit sich allein sind, und denen beigebracht wird, ein Leben in einer Art wohliger Betäubung sei das Beste? Welchen psychologischen Schaden richten wir bei uns selber an, wie foltern wir uns selber, und welche Katastrophen entfesseln wir in unserer Umwelt, wenn wir der Arbeit an und mit unserem Geist immer wieder aus dem Wege gehen? Vom Shambhala-Standpunkt aus lautet das Wort für diese Krankheit „Materialismus“.

Wenn wir jemanden „materialistisch“ nennen, meinen wir normalerweise, er oder sie habe oberflächliche oder kleinkarierte Werte, habe irrige Ansichten darüber, was im Leben wirklich wichtig ist. Mir fällt dabei immer ein Song von Madonna ein. Aber was die Tradition mit „Materialismus“ meint, ist etwas Subtileres, Metaphysischeres und Allgemeineres. Materialismus ist der Glaube, dass das Bewusstsein unwichtig ist,

dass der Geist sich auf das Gehirn reduzieren lässt, und dass deshalb der Weg zum Glück etwas mit einer ganz präzisen chemischen Manipulation zu tun haben muss.

Materialisten glauben per se nicht an die Wichtigkeit des Geistes und reduzieren das Leben stattdessen auf die Suche nach Lustgewinn. Dadurch werden sie mit der Zeit in der Beziehung zu ihrem eigenen Bewusstsein immer unsicherer. Jede schlechte Entscheidung, die wir im Leben treffen, und jedes zerstörerische und gierige System, das auf diesem Planeten am Werke ist, entspringt dieser Unsicherheit, aus den Handlungen von menschlichen Wesen, die sich nicht zu Hause fühlen.

Um die Theorie des Materialismus zu verstehen, müssen wir ein Grundverständnis der Subjekt-Objekt-Natur des menschlichen Erlebens haben, und davon, wie die Tradition des Wach-ismus uns anleitet, unserem eigenen Herz-Geist mutig gegenüberzutreten. Jede(r) von uns ist ein Subjekt, jemand, der existiert und im Raum einer lebendigen Bewusstheit Objekte des Erlebens wahrnimmt. Wenn ein Subjekt sich in seiner eigenen Subjektivität nicht zu Hause fühlen kann, hat es keine andere Wahl, als irgendwo „da draußen“ nach Sicherheit zu haschen und zu versuchen, daraus irgendwie ein solides Zuhause zu fabrizieren. Dieser Prozess der Objektivierung ist der Haupttreibstoff für die alpträumhafte Rush-Hour in *Samsāra* – eine Fahrt ins Blaue auf der Jagd nach Erlebnissen, die man dann wieder verwirft, auf der man jeden Moment auf perfekte Weise zu arrangieren versucht und alles unternimmt, um Unangenehmes zu vermeiden.

Allerdings ist es ein Grundzug der Realität, dass alles, was wir erleben, fundamental instabil ist (mit anderen Worten, unbeständig). Der Versuch, aus irgendeiner Kollektion unbeständiger Objekte ein reales und dauerhaftes Zuhause zu schaffen, wird irgendwann chronischen Stress und Unbehagen erzeugen statt dauerhafter Sicherheit und Behaglichkeit. Ob das nun ein materielles Objekt ist wie eine renovierte Küche oder ein mentales Objekt wie ein Erlebnis innerer Lustgefühle: Beides wird sich zwangsläufig verändern. Auch wenn sie uns zeitweilig vielleicht ein Gefühl der Sicherheit geben, taugt keines dieser Objekte als echtes Zuhause. Statt die Unbeständigkeit allen Erlebens als Hinweis

zu nehmen, seinem eigenen Herz-Geist mehr Aufmerksamkeit zu widmen, fasst der Materialist die Unbeständigkeit als Herausforderung zu einem Rennen gegen die Uhr auf, bei dem es darum geht, möglichst viele bedeutende Erlebnisse zu sammeln, bevor das unvermeidliche Ende da ist. Auf der primitivsten Ebene führt das zu einer Kultur des Konsumierens, da der Materialist in uns ständig neue Objekte sucht, um seine Kollektion bedeutsamer Erlebnisse aufzustocken. Zum Beispiel renoviert der Materialist eine Küche und konzentriert sich nur auf die Schränke und Geräte, ohne daran zu denken, wie er seelisch auf das Lebensgefühl in dieser Küche reagiert, wie er in seiner Bewusstheit wohnt, während er sich durch diesen Raum bewegt. Irgendwann hat der neue Kühlschrank seinen Glanz verloren und der Materialist beschließt, dass er wieder eine brandneue Küche braucht, damit er sich wenigstens zeitweilig wieder wohlfühlen kann. Da all seine mentale Energie für die Jagd nach dem nächsten Objekt draufgeht, vermeidet er gewöhnlich jede aussagekräftige Bewusstheit seiner selbst als Subjekt, als das „Ich“, das er doch eigentlich glücklich machen wollte. In einer furchterregenden, unbeständigen Welt lebt der Materialist so weit von seiner Bewusstheit entfernt, wie es nur geht. Das ist ein Leben im „Macher-Modus“, in dem man Schmerz verdrängt und dem Vergnügen nachjagt, ausgeliefert der „Flucht-oder-Kampf“-Struktur des Nervensystems, beschäftigt mit momentanen Maßnahmen, ständig auf der Hut vor akuten Bedrohungen. Wenn man das eigene subjektive Erleben nicht anschauen will, dann lässt man sich am besten von dem leiten, was man ganz instinktiv spürt: der zuverlässigen Chemie von Vergnügen und Schmerz.

Materialismus – die menschliche Krankheit, die aus der Objektivierung eines „Daheim“ entsteht – sollte nicht verurteilt werden. Materialismus ist einfach eine unreife Reaktion auf die Realität, eine, die sich durch die gesamte Geschichte der Menschheit zieht, und die von Kultur und Philosophie immer wieder neu zementiert worden ist. Eine Reaktion, der wir auf die eine oder andere Art alle zum Opfer fallen, bis wir den Lernprozess, wie unser Herz-Geist wirklich arbeitet, vollständig absolviert haben. Wir sollten Wall Street oder irgend jemanden nicht zu scharf verurteilen, weil sie den selben Fehler der Objektivierung machen,

den die Lebewesen machen, seit... nun ja, seit es sie gibt. Gleichzeitig bedeutet dieses Nicht-Verurteilen keineswegs Passivität: Wenn wir die fehlgeleiteten Motive des Materialismus verstünden, würden wir die immer weiter um sich greifende Gier nicht mehr als soziale Norm aufrechterhalten.

Unser materialistischer Impuls ist vollkommen verständlich, so wie der Wutanfall eines Kindes vollkommen verständlich ist. Wir können an unserem Materialismus nichts ändern, solange wir nicht etwas echte Empathie für ihn entwickeln und dazu ein bisschen Humor. Wenn ein Kind einen Wutanfall hat, geben wir unser Bestes, geschickt und mitfühlend damit umzugehen und wahrzunehmen, wo das Kind steht und inwiefern seine Ängste berechtigt sind. Das heißt aber nicht, dass wir die Hoffnung aufgeben, das Kind werde reifer werden und irgendwann lernen, seine Emotionen besser zu regulieren. Dasselbe gilt für die unreifen Versuche des Erwachsenen, Objekte zu kontrollieren, um das fließende Phänomen seines Lebens in eine Art von dauerhaftem Zuhause zu verfestigen. Natürlich fangen wir alle da an, wo wir stehen, aber wir versuchen, auf eine größere Reife zuzusteuern.

Der aufwach-istische Weg dreht sich allein darum, angesichts der Regeln der Realität unsere materialistischen Trotzphasen schrittweise besser regulieren zu lernen. Zu erkennen, mit einer spielerischen Einstellung, dass wir eine kindische Einstellung zur Realität haben – das ist der Punkt, an dem der Weg anfängt. Bei diesem Weg geht es nie darum, Emotionen zu verwerfen; es geht darum, größere emotionale Reife zu entwickeln, das heißt, mehr Bewusstsein zu haben, wie unsere Emotionen operieren; zu lernen, dass sie eine tiefe Intelligenz beinhalten, dass sie aber auch sehr zerstörerische Hindernisse aufwerfen. Materialismus unreif zu nennen ist kein Werturteil, sondern einfach die Erkenntnis, dass wir durch ihn versuchen, Objekte in etwas zu verwandeln, was Objekte nicht sein können – stabil und dauerhaft.

Gleichzeitig können wir nicht so tun, als habe die Außenwelt keinen Einfluss auf unser Bewusstsein. Objekte *sind* wichtig. An einem warmen und sonnigen Tag fühlen wir uns anders als an einem kalten, regnerischen. In Armut zu leben, im Gegensatz zu einem privilegierten Leben,

hat einen riesigen Einfluss darauf, wie ein Mensch sein Leben und seinen Geist erlebt. Ein Mensch, der sich von einem heftigen Trauma erholt, ist in einer anderen Situation als einer, der Probleme ähnlichen Ausmaßes nicht kennt. Den Buddhismus zu studieren heißt nicht, dass man die Außenwelt – und wie sie uns beeinflusst – aufgibt. Aufwach-ismus heißt, ein wissbegieriger Student der Beziehungen zwischen inneren und äußeren Faktoren, zwischen Subjekt und Objekt zu werden.

Die ursprüngliche materialistische Philosophie

Der Materialismus war ein konkretes philosophisches System in Indien, das sich parallel zur meditativen Tradition des Buddhismus ausbreitete.* Was die frühen Materialisten glaubten, war ziemlich anspruchsvoll und sogar ein wenig wissenschaftlich: Sie glaubten, alle Realität sei materiell (das heißt, Materie) und das Universum sei nur eine riesige Abfolge zufälliger chemischer und physischer Anordnungen, die aus vier Grundelementen oder chemischen Bausteinen bestünden. Für sie war das, was Meditierende „Bewusstsein“ nennen, was der tibetische Lama „Bewusstheit“ nannte, was ich „Herz-Geist“ nenne, lediglich ein Wahrnehmungsmythos, die romantische Idee von Philosophen und Kontemplativen. In heutiger Sprache würde ein lupenreiner wissenschaftlicher Materialist sagen: „Ich sehe keinen Geist. Ich sehe nur ein Gehirn und ein Nervensystem, die man chemisch und biologisch regulieren und manipulieren kann.“ (Es ist wirklich schwierig, mit so einem Menschen in seiner eigenen Sprache zu diskutieren, weil man den Herz-Geist nur auf persönliche und subjektive Weise erleben kann. Deshalb ist die Meditation so eine entscheidende Methode.)

* Diese Denkrichtung nannte sich *Cārvāka* oder *Lokāyata*. Manchmal mache ich mit Freunden Witze darüber, dass wir uns damit trösten können, dass sich die heute dominierende Weltansicht auf ein uraltes indisches System zurückführen lässt.

Für die frühen Materialisten war die menschliche Existenz wenig mehr als ein Zufall, ein Wurf kosmischer Würfel an einem intergalaktischen Spieltisch, eine flüchtige, zufällige Erscheinung. Einen Weg zur Wachheit konnte es nicht geben, dachten die Materialisten, da ja ein Weg zur Wachheit den Glauben voraussetzen würde, die wichtigste Gabe des Menschen sei das Bewusstsein an sich. Gemäß ihrer Definition glaubten die Materialisten nicht, dass Bewusstsein wirklich existiere, also glaubten sie auch nicht an eine Notwendigkeit, mit habituellen Tendenzen oder Konditionierungen zu arbeiten. Auch glaubten sie nicht an eine ethische Basis für Entscheidungen, was zu tun und was zu unterlassen sei. Wieso sich überhaupt die Mühe machen, über Ethik zu diskutieren? Was spielt es für eine Rolle, wie man andere Menschen behandelt, wenn nur die Materie zählt?

Für die Materialisten war ein angenehmes Leben der höchste Lebenszweck, und die spirituellen Wege, die sie empfahlen, waren solche, die ein wahres Festmahl von Lustgefühlen erzeugten. Diese Philosophie ist in der Geschichte des Menschen in vielfacher Form immer wieder aufgetaucht. Zu ihren besten Zeiten waren die Materialisten eine Art emotionaler Leckermäuler, die Empfindungen schlürften, ihre Tage mit Momenten der Ekstase beträufelten, das Leben mit Genüssen garnierten. Die tiefgründigsten unter ihnen waren wissenschaftliche Naturalisten, die aus einem epikureischen Interesse am Reichtum des gegenwärtigen Moments heraus große Literatur schufen. Die oberflächlichsten unter ihnen waren Süchtige und Hedonisten, die wie antike Jay Gatsbys oder Don Drapers* ihren täglichen Champagner schlürften, sarkastisch lachend und die Argumente eines jeden zerpfückend, der sie über Ethik, Moral oder die gewaltige Macht der Gewohnheit belehren wollte, die auch als Karma bekannt ist. Diese Hedonisten begeisterten sich für die Haute Couture ihrer Zeit, investierten ihr ganzes Leben in die Suche nach Lustgewinn und taten die Idee, es gebe eine Pflicht, anderen zu helfen, achselzuckend ab. Ausgenommen natürlich, man verhalf anderen zu ihrem Vergnügen.

* Jay Gatsby ist die Hauptfigur von Scott Fitzgeralds Roman „Der große Gatsby“ von 1925, ein Self-made-Millionär. Don Draper ist ein kettenrauchender Werbefachmann aus der US-Fernsehserie „Mad Men“ (Anm. d. Übers.).

Seien wir ehrlich – der Materialist in uns weiß zwei wichtige Dinge, die man eigentlich nicht bestreiten kann: 1. Das Leben ist kurz. 2. Vergnügen fühlt sich einfach geiler an als Schmerz.

Drei Arten des Materialismus: physisch, intellektuell, emotional

Der Begründer der Shambhala-Tradition, Chögyam Trungpa Rinpoche, erläuterte diese materialistische Tendenz, die Realität zu verdinglichen, nicht bloß am Beispiel physischer Besitztümer. Er hielt die physische Verdinglichung unserer Welt, ihre Reduzierung auf einen Input an toter, zum Verbrauch bestimmter Materie, für ein enormes Problem und die Wurzel der Umweltzerstörung. Aber er lehrte außerdem, dass der Materialismus uns auch dazu bringen kann, uns auf subtilere Gegenstände zu fixieren. Er erkannte, dass wir den Fehler der Jagd nach einem Zuhause nicht nur auf der Ebene physischer Annehmlichkeiten, sondern auch auf tieferen psychologischen Ebenen machen. Auf der Ebene des Intellekts fixieren wir uns auf Ideologien, blenden konträre Meinungen aus, diffamieren diejenigen, die unsere Perspektive nicht teilen. Auf eine noch tiefere Weise fixieren wir uns auf Emotionen. Und auf der tiefsten Ebene des Materialismus verdinglichen wir, was es heißt, ein spirituell reifer Mensch zu sein.

Physischer (sensorischer) Materialismus

Die offensichtlichste, äußerlichste Art und Weise, in der wir nach Sicherheit jagen, ist natürlich die Suche nach sofortigem Lustgewinn durch unsere Sinne. Sinneswahrnehmungen können Vergnügen und Wohlgefühl schaffen und die Angst, sich im eigenen Dasein nicht entspannen zu können, zeitweilig lindern.

Intellektueller (ideologischer) Materialismus

Ideen und Ideologien dienen einem wichtigen Zweck: Sie vermitteln Erfahrungen und schaffen neue Perspektiven, unsere Entwicklung zu verstehen. Die Fähigkeit zum klaren Denken und Abwägen von Ideen ist sehr wichtig. Manche Leute glauben irrtümlicherweise, ein guter spiritueller Weg sollte anti-intellektuell sein. Abwegiger geht es nicht. Wenn wir nicht fähig sind, klar zu denken, wie sollen wir dann jemals unseren Weg durch die endlose und komplexe Welt finden, in der wir leben? Durchdachte Ideologien können uns helfen, die Welt zu beschreiben; Ideen sind der Quellcode für großartige Technologien, Kunstwerke und Diskussionen.

Aber eines können Ideen nicht: ein echtes Zuhause für unser Erleben sein. Der Stadtplan von Barcelona ist niemals das Erlebnis Barcelona. Eine Speisekarte kann nie das Essen ersetzen. Von Natur aus sind Ideologien fixierte Beschreibungen einer Welt, die ständig in Bewegung ist. Wenn wir versuchen, aus unseren Ideologien ein dauerhaftes Zuhause zu erschaffen, werden wir immer scheitern, weil wir die Momente ignorieren, in denen die Realität sich verlagert, und in denen sich auch unsere Ideen verlagern müssen.

Emotionaler (spiritueller oder psychologischer) Materialismus

In einem wegweisenden spirituellen Werk stellte Chögyam Trungpa Rinpoche die These vor, auch das höchste Ziel der Spiritualität, das Erwachen, könne verdreht werden zu einem weiteren Mittel der Verdinglichung der Realität. Vom Standpunkt des Materialismus aus besteht der Sinn der Spiritualität (oder der Psychologie oder überhaupt jeder Arbeit mit dem Geist) darin, mithilfe spiritueller Praktiken auf zuverlässige Weise eine bestimmte Emotion zu erzeugen, zum Beispiel Freude oder Ekstase. In ihren subtilsten Formen sind Emotionen tatsächlich auch Objekte, Objekte, die im Raum unserer Bewusstheit aufsteigen. Emotionen sind nicht der Ort, an dem wir leben – wie jedes andere Objekt sind sie einfach regelmäßige Gäste im Haus unseres Herz-Geistes. Wenn wir versuchen, unser Erleben mit gewissen „spirituellen“ Emotionen zu dekorieren, etwa Zufriedenheit, Frieden oder Glückseligkeit, und andere

Emotionen hinauswerfen wollen, etwa Traurigkeit und Wut, dann entwerfen wir eine riesige Menge von dem, was mit uns konkret passiert. Ein spiritueller Materialist fixiert sich darauf, sich als „spiritueller Mensch“ zu fühlen, und versucht, aus den Momenten gesteigerter emotionaler Zustände, die er auf seine spirituelle Praxis zurückführt, ein dauerhaftes Zuhause zu bauen. In diesem Zustand einer hedonistischen Innerlichkeit interessieren wir uns nur für menschliche Beziehungen, die uns friedlich oder ekstatisch machen. Vielleicht verlieben wir uns, aber nur so lange, wie der Rausch anhält. Vielleicht arbeiten wir mit einem Mentor, Therapeuten oder Guru, aber nur, wenn sie uns sagen, was wir hören wollen. Wir praktizieren vielleicht Meditation oder Yoga, aber nicht, wenn das bedeutet, sich schwierigen Gefühlen wie Aggression oder Eifersucht zu stellen. Wenn wir eine Praxiseinheit beenden und uns nicht perfekt fühlen, denken wir, dass die Praxis bei uns nicht wirkt. Wir kaufen vielleicht Räucherstäbchen und Statuen, aber nur solange, wie der Geruch uns nicht langweilt und der Glanz der Statue nicht verblasst. Beispiele menschlicher Weisheit verdrehen wir zu roboterhaften Glücks- und Friedensidolen und machen sie zu etwas, mit dem wir die Grenzen unserer bescheidenen Komfort-Zone absichern können.

Das Problem mit dem spirituellen Materialismus: Wenn unser Herz-Geist wirklich ein einladendes Zuhause wäre, würden wir die Emotionen nicht ablehnen, die oft als „nicht so spirituell“ gelten, keine „Gipfelerfahrungen“ sind – Traurigkeit, Aggression, Enttäuschung, Einsamkeit, Reue. Wir würden andere Menschen nicht zu Superhelden oder Schurken machen, bloß weil wir gerade einen spirituellen Höhenflug oder eine Enttäuschung hatten. Wenn wir in unserem eigenen Geist zu Hause wären, müssten wir nicht unser Leben damit zubringen, einer kleinen Auswahl hochloblicher Gefühle nachzujagen, die wir als Trophäen auf unseren Altar stellen, und alle anderen Emotionen als geringer, unserer Aufmerksamkeit unwürdig abzulehnen. Das ist ein sehr subtiler und schwieriger Punkt, aber der Weg des Aufwachens dreht sich nicht darum, bestimmte Emotionen als unseres Hauses würdig und andere als unseres Hauses unwürdig zu verdinglichen. Wir können keine Ruhe finden, indem wir Geisteszuständen nachjagen, die sich „göttlich“ anfühlen. Wenn wir das täten, würden wir

den Großteil unseres Lebens auf die Ablehnung dessen verwenden, was wir tatsächlich erleben; wir würden so tun, als ob wir auf irgend einem heiligen Weg seien, während wir im Grunde vor unserer eigenen Menschlichkeit auf der Flucht sind. Unser verklärtes Lächeln wird unterschwellig mit Selbstverachtung verknüpft sein. Wenn wir nicht mit allem, was kommt, mitfühlend arbeiten, werden wir gezwungen sein, uns dauernd gegen die Invasion unerwünschter Emotionen zu verteidigen. Ohne die Erfahrung aller Emotionen wird unser Weg kein menschlicher Weg sein. Der Weg nach Hause ist ein menschlicher Weg durch die Gefühle *hindurch*, nicht um sie *herum*. Meditation ist eine Übung, Gefühlen Raum zu geben, keine Desinfektionsmethode. Für jeden, der meditieren möchte, sollte dieses Grundverständnis der Ausgangspunkt sein.

In seiner allerersten Lehrrede über die Vier Edlen Wahrheiten, als er die Ursachen unserer Unzufriedenheit erläuterte, brachte der Buddha den emotionalen Materialismus in einen stillschweigenden Zusammenhang mit der Quelle unserer Konfusion. Eine Hauptursache für Unzufriedenheit, so beschrieb er es, sei der Versuch, die Gefühle auszulöschen, die man im jeweiligen Moment erlebt. Der Versuch, die Bandbreite der Emotionen zu begrenzen und in einer Art Quarantäne zu halten, zementiert nur unseren Schmerz. Wenn wir auf Emotionen blind reagieren, vermeiden wir die Auseinandersetzung mit ihnen aber ebenfalls. Das Unterdrücken wie auch das Ausagieren unserer Gefühle sind die Kennzeichen unseres innersten Materialismus. In beiden Fällen versuchen wir, uns gegen die Intensität des wirklichen Lebens zu verteidigen. Sich dagegen verteidigen zu wollen, dass man fühlt, was man fühlt: Das ist die subtilste Form mentaler Gewalt und führt auf den Weg eines lebenslänglichen inneren Krieges, eines Boxkampfes, in dem Realität und Fantasie aufeinander einschlagen, ohne dass es einen Sieger gäbe. In dieser Tradition gilt diese Art innerer emotionaler Gewalt als systemimmanente Wurzel von Gier, Hass und Vermeidungsverhalten, die wir als Gesellschaft erleben.

Weil es keinen Weg gibt, sich gegen das Fühlen der eigenen Gefühle zu verteidigen, gibt es auch keinen Weg, unsere Spitzen-Emotionen (verzückt, heilig, göttlich) zu einem dauerhaften Zuhause zu machen. Wir werden auch keine Erlösung finden, indem wir die Beziehungen – die

romantischen Partner, die kreativen Musen, die spirituellen Gurus usw. – idealisieren, von denen wir glauben, dass sie uns nur emotionale Verzückung, ekstatische Einsichten und gesteigerte Erfahrungen liefern. Wenn wir den Materialismus besiegen wollen, müssen wir den Herz-Geist zu einem Ort machen, an dem sich das volle Spektrum menschlicher Emotion zu Hause fühlen kann.

Die Reise beginnen

Dieses Buch folgt einer ziemlich traditionellen Struktur, mit vier Teilen, die vier Hauptgruppen von Lehren repräsentieren. Obwohl die meisten dieser Lehren (vor allem in den ersten drei Abschnitten) auf eine alte indo-tibetische Tradition zurückgehen, entspringt meine Interpretation jeder dieser Erkenntniszusammenhänge der Perspektive, dass ich den Herz-Geist als unser wahres Zuhause betrachte, und dann untersuche, wie diese Erkenntnis unsere Beziehungen und unser Verständnis für unsere kollektive Identität als menschliche Gesellschaft beeinflusst.

Im ersten Abschnitt des Buches schauen wir uns den Entwicklungsweg der Selbst-Bewusstwerdung an. Dieser wird in den frühen Texten der indo-tibetischen Tradition gewöhnlich *Hinayāna* genannt, wörtlich „kleines Fahrzeug“, weil der Horizont der Praxis auf das eigene subjektive Erleben beschränkt ist. Hier schauen wir uns, als Basis für die Rückkehr zu uns selbst, die Mechanismen des Geistes an. Zuerst untersuchen wir ein paar einfache Erkenntnisse und hartnäckige Mythen in Bezug auf die zunehmend populäre Praxis der Meditation (Kapitel 1). Dann schauen wir uns die Lehren zum Thema „Karma“ an und erforschen die habituellen Konditionierungen und festgefahrenen Verhaltensmuster, die uns in der Pendler-Mentalität gefangen halten (Kapitel 2). Dann sprechen wir darüber, wie durch eine ethische Praxis der Weg der Selbst-Bewusstwerdung jeden Aspekt des Alltagslebens durchdringt (Kapitel 3). Und schließlich werden wir erforschen, wie der Weg der Selbst-Bewusstwerdung unser Bild des Ichs verändern und unsere Ansichten über die menschliche Natur völlig verwandeln kann (Kapitel 4).

Im zweiten Abschnitt des Buches schauen wir uns den Bereich der Beziehungen an, traditionell *Māhāyāna* genannt, wörtlich das „expansive Fahrzeug“, in dem der Horizont der Praxis weiter und interpersoneller wird. Wir weiten den Blickwinkel auf unsere Beziehungen aus – nicht nur, weil ein bewussteres Leben uns zeigt, dass wir anderen Rechenschaft schuldig sind, sondern auch, weil wir allmählich erkennen, dass genau dieses unser individuelles Selbstbild ja in Beziehungen mit anderen co-kreiert wird. Diese Co-Kreation unseres Selbstgefühls beginnt sehr früh mit unseren Eltern und setzt sich mit jedem, dem wir begegnen, fort. Zuerst erforschen wir die grundlegende gegenseitige Abhängigkeit zwischen dem Selbst und den anderen, um zu sehen, wie Praktiken der Mitgefühls-Meditation uns helfen können, andere besser zu verstehen (Kapitel 5). Dann gehen wir auf den oft missverstandenen Begriff der „Leerheit“ ein, wobei klar wird, dass eine falsche Anwendung dieser potenziell befreienden Idee darauf hinauslaufen kann, dass wir unsere spirituelle Praxis dazu benutzen, den schwierigen Beziehungen im Leben aus dem Weg zu gehen, statt mit ihnen zu arbeiten (Kapitel 6). Dann besprechen wir die buddhistischen Lehren zur menschlichen Kommunikation, wobei wir die Einsichten der Achtsamkeit auf den Bereich des effektiven Zuhörens und Sprechens ausweiten (Kapitel 7). Welche praktischen Schlussfolgerungen mit dem Wagnis eines mitfühlenden Lebens einhergehen, betrachten wir anschließend anhand eines buddhistischen Ansatzes zum Thema „Grenzen in Beziehungen“ (Kapitel 8). Dieser Abschnitt endet mit einer Untersuchung verschiedener Typen der Lehrer-Schüler-Beziehung, die uns auf dem Weg Orientierung geben kann (Kapitel 9).

Im dritten Abschnitt des Buches behandeln wir die Idee der Heiligkeit, traditionell die dritte Gruppe von Lehren in der indo-tibetischen Tradition, auch *Vājrayāna* genannt (wörtlich „unzerstörbares Fahrzeug“). In dieser Gruppe von Lehren, auch als buddhistisches Tantra bekannt, heißt es, jeder Aspekt des Lebens und der Praxis, wie auch jede Emotion, könne uns potenziell zeigen, dass unser Geist ein tiefgründiges und heiliges Zuhause ist. Zuerst untersuchen wir die vielen Arten, in denen wir unnötigerweise unser Erleben im Alltag von unserem spirituellen Weg trennen, und erforschen den Ansatz, dass diese alltäglichen

und spirituellen Wahrheiten sich komplett in ein einziges Unterfangen integrieren lassen, in dem sich spirituelle Praxis und weltliches Leben gegenseitig unterstützen, statt sich zu bekämpfen (Kapitel 10). Dann betrachten wir die Praxis der Visualisierung, um zu erfahren, wie wir unsere Imagination in einen Raum verwandeln können, in dem wir uns und die Welt als heilig betrachten (Kapitel 11). Schließlich betrachten wir die Shambhala-Prinzipien von Windpferd und *Drala*, um zu erfahren, wie die Subjekt-Objekt-Beziehung als Basis für ein heiliges Verhältnis zu Emotionen wie auch zur Ökologie gesehen werden und uns für ein umfassendes Engagement für eine größere Welt bereit machen kann (Kapitel 12).

Im Schlussabschnitt des Buches betrachten wir unseren gemeinsamen Weg als Gemeinschaft und Gesellschaft. Wir schauen uns verschiedene Ideen an, wie die Lehren des Buddhismus sich aus dem individuellen und interpersonellen Bereich in den kulturellen, sozialen und politischen Raum hinein weiterentwickeln lassen. Zuerst untersuchen wir, wie die Realität der Interdependenz, der gegenseitigen Abhängigkeit, uns dazu bringt, unser Modell des Entwicklungsweges über den oben skizzierten, traditionellen dreiteiligen Rahmen hinaus weiterzuentwickeln und zu erforschen, wie die persönlichen, interpersonellen und kollektiven Aspekte der Meditationspraxis alle gleichzeitig bearbeitet werden können (Kapitel 13). Dann diskutieren wir, wie die Institutionen einer konfusen Gesellschaft die konfusen Gewohnheitsmuster widerspiegeln, die im Individuum entstehen, und wie diese Institutionen sich umwandeln ließen in Strukturen, die eine erleuchtete Gesellschaft fördern (Kapitel 14). Dann betrachten wir die Rolle von Kultur, Kunst und Kreativität als Praktiken der Transformation, die den Raum unseres kollektiven Erlebens beeinflussen (Kapitel 15). Das Buch schließt mit ein paar Ratschlägen, wie man sich die buddhistischen Lehren so zu eigen machen kann, dass man in der ganz eigenen Art wirklich nach Hause gelangt (Kapitel 16).

Wir sehen uns unterwegs!

1

Der Weg der Selbst- Bewusstwerdung

*Die längste Reise, die ein Mensch
machen muss, sind die dreißig Zentimeter
von seinem Kopf zu seinem Herzen.*

(UNBEKANNT)

Meditation

Die eigene Freundesanfrage bestätigen

Meditation ist unglaublich populär geworden. Na gut, zumindest in der Theorie. Bestimmte Aspekte der buddhistischen Meditation haben jetzt schon einen tiefgreifenden Einfluss auf weite Bereiche unserer Kultur, weil Achtsamkeit und andere Techniken zu großen Teilen in die Psychologie, Medizin und Kunst, in viele Initiativen für soziale Gerechtigkeit und sogar in die Kindererziehung integriert worden sind. Das ist alles sehr schnell passiert, in mancherlei Hinsicht weitaus schneller, als buddhistisches Gedankengut in die Kulturen integriert wurde, in die es im Verlauf seiner asiatischen Geschichte jeweils einwanderte. Ich gehöre zur zweiten Generation der amerikanischen Gemeinschaft des Shambhala-Buddhismus, und viele Hindernisse, denen sich die erste Generation beim Aufbau ihrer Meditationspraxis gegenüber sah, sind nun weitgehend abgebaut, dank der Anstrengungen vieler Pioniere, östliche Praktiken in die westliche Kultur zu integrieren.

Ich kann mir vorstellen, dass die Reaktionen, die meine Eltern Anfang der Siebziger zu hören bekamen, wenn sie Freunden und Familienangehörigen erzählten, sie würden Meditation praktizieren, ziemlich anders waren als das, was ich heute höre, wenn ich mich zu meiner Praxis bekenne. Ich weiß, dass meine Eltern mit vielen verwirrten Blicken und sorgenvollen Fragen über Gurus und Sekten konfrontiert wurden. Besonders gerne stelle ich mir vor, wie 1973 in Arkansas, in einer bäuerlichen Kleinstadt namens Stuttgart, meine Großeltern guckten, als meine Mutter Janice ihnen zu erklären versuchte, sie folge nun einem brillanten und wilden Tibeter und empfangen seine Lehren über die Natur des Geistes ...

Die Dinge haben sich gewaltig verändert seit den Siebzigern. Heute vergeht selten ein Tag, ohne dass mein soziales Netzwerk mir irgendeinen von Dutzenden Leuten geteilten Link zu einem Artikel anzeigt, der von den erwiesenen positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Meditationspraxis handelt. Niemand runzelt mehr die Stirn, wenn ich erzähle, dass ich Buddhismus unterrichte – es steigert eher meine Vertrauenswürdigkeit als menschliches Wesen. „Boah, Wahnsinn!“ sagen die Leute meistens. Oft erzählen sie mir dann etwas über ihre eigene Praxis oder ihre Erfahrungen mit dem Buddhismus, oder sie fangen an, über ihre Yoga-Praxis zu reden oder sogar über die dialektische Verhaltenstherapie, der sie sich unterziehen. Immer mal wieder, wenn ich offenbare, was ich mache, faltet mein Gegenüber auf Höhe des Herzens die Hände und murmelt in ehrerbietigem Tonfall *namaste* – eine völlig deplatzierte Geste –, und ich muss mich schwer beherrschen, dass ich nicht vor Lachen platze.

Was am häufigsten passiert, wenn ich den Leuten erzähle, dass ich meditiere, ist eigentlich ziemlich merkwürdig. Nachdem er oder sie ein theoretisches Loblied auf die Meditation gesungen hat, sagt der oder die Betreffende oft etwas wie: „Ich wünschte, ich könnte meditieren. Ich kann es einfach nicht. Ich hab's versucht. Mein Kopf wird einfach nicht leer. Die Gedanken hören einfach nicht auf.“ Aufgrund der, wie es mir vorkommt, zahllosen Begegnungen solcher Art, – Leute loben die Meditation in den höchsten Tönen und sagen stolz Sachen wie: „Wenn ich überhaupt irgendwas bin, dann Buddhist“, worauf sie im nächsten

Atemzug sagen, dass sie nicht der richtige Typ für die Meditation sind –, witzle ich oft: Meditation ist die Sache, über die wir froh sind, wenn *andere* Leute sie machen.

Eine Definition der Meditation

Warum ist die Meditation in der Theorie so populär, aber in der Praxis nicht? Warum haben die Leute solche Probleme sogar mit einer Basis-Übung wie der Achtsamkeit für den Körper, bei der man sich einfach bequem hinsetzt, sich auf den gegenwärtigen Moment einlässt und versucht, die Aufmerksamkeit zu sammeln und ein paar Minuten lang auf das Gefühl des atmenden Körpers zu legen? Zahllose Studien – und, weit wichtiger, die persönliche Erfahrung von Millionen von Praktizierenden – haben, neben den Vorteilen für die Gesundheit, die vielen positiven und transformativen Wirkungen einer langfristigen, regelmäßigen Meditationspraxis längst erwiesen. Es gibt sogar Indizien, die nahelegen, dass eine kleine, aber regelmäßige Dosis Meditation die Ausprägung positiver genetischer Merkmale fördert!* Zu den Techniken, die offiziell untersucht wurden, gehören Achtsamkeit, Meditation über Mitgefühl und nun sogar esoterischere Techniken wie etwa Visualisierung. Warum also laufen in den Straßen unserer großen Städte nicht mehr Leute mit Meditationskissen auf dem Rücken herum, so wie man es mit den Yoga-Matten sieht?

Ein Teil des Problems ist, dass es ein paar hartnäckige Missverständnisse gibt, was Meditationspraxis bedeutet und was sie zu bieten hat. Die Untersuchung zweier traditioneller buddhistischer Übersetzungen für das Wort „Meditation“ kann diese Mythen durchleuchten, die Praxis verständlicher machen und weit verbreitete Missverständnisse über ihren Zweck und ihre Wirkungen aufklären helfen.

* Quelle: Richard Davidson, University of Wisconsin (www.news.wisc.edu/22370)

Über den Autor

ETHAN NICHTERN ist ein offizieller Lehrer in der Shambhala-Tradition, und Autor des Buches „One City: A Declaration of Interdependence“. Er ist auch der Begründer des „Interdependence Project“, einer gemeinnützigen Organisation, die sich buddhistisch inspiriertem, ganzheitlichem politischen Aktivismus, Achtsamkeitstechniken, einem anderen Umgang mit Medien und westlicher Psychologie widmet. Seit 2002 lehrt er in den Vereinigten Staaten Meditation und buddhistische Psychologie. Er lebt in New York.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Ethan Nichtern

www.arbor-verlag.de/ethan-nichtern

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de