

HENRY SHUKMAN

Ursprüngliche Liebe

Die vier Herbergen
auf dem Pfad des Erwachens

Deutsch von Marlies Ruß

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel:

ORIGINAL LOVE: The Four Inns on the Path of Awakening bei HarperOne. An Imprint of HarperCollins Publishers.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2026

Copyright der deutschen Ausgabe © 2026 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 2024 by Henry Shukman

Autorenschaft: Henry Shukman, ISNI 0000000081950294

Lektorat: Dr. Georg Grässlin

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

Druck und Bindung: Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG

Alle Rechte vorbehalten

Seite 156 zitiert nach: Fjodor Dostojewskij, Die Brüder Karamasow. Aus dem Russischen von Swetlana Geier. © Ammann Verlag & Co., Zürich 2003. Alle Rechte vorbehalten S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. Seite 582–584. Mit freundlicher Genehmigung.

Seite 227 zitiert nach: Walker, Alice: Die Farbe Lila. Übers. Cornelia Hofelder-von der Tann, ECCO Verlag in der Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH, Hamburg, 2021, Seite 215.

Seite 296f zitiert nach: Kapleau, Philip (Hg.): Die drei Pfeiler des Zen. Übers. Brigitte D'Ortschy, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1969, Seite 286f. Mit freundlicher Genehmigung der Verlagsgruppe Droemer Knaur.

Seite 248f zitiert nach: O'Neill, Eugene: Meisterdramen. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1963, S.742 (Übers.: Ursula und Oscar Fritz Schuh. Mit freundlicher Genehmigung.)

Seite 230 zitiert nach: Sor Juana Ines de la Cruz: Collected Works by Juana Ines de la Cruz, translated by Edith Grossman, copyright © 2014 by Edith Grossman. Reprinted by permission of W. W. Norton and Company Inc.

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

Informationen zur Produktsicherheit können Sie erfragen unter gpsr@arbor-verlag.de

Arbor Verlag GmbH, Lienhard Valentin, Alice-Salomon-Str. 4, 79111 Freiburg

ISBN 978-3-86781-424-9

Für Stevie und Saul und Clare

Inhalt

Vorwort	9
Eine Einladung	13
Die Frage	15
Prolog: Der Garten des Universums	17
Meine Geschichte	30

Erster Teil: Die erste Spurrille...

DIE ERSTE HERBERGE

Achtsamkeit

1 Nachhausekommen in die Achtsamkeit	41
2 Die Hindernisse lieben	71

DIE ZWEITE HERBERGE

Unterstützung

3 Nicht allein	103
4 Unsichtbare Kräfte	141

DIE DRITTE HERBERGE

Versenkung

5 Flow	173
6 Tiefe Versenkung	201

Zweiter Teil: Die zweite Spurrille

DIE VIERTE HERBERGE

Erwachen

7 Nicht zwei	225
8 Integration	267
Die Antwort	295
Epilog	301
Danksagung	315
Weiterführende Literatur	317
Über den Autor	331

Vorwort

VON RICK HANSON

»*All sickness is homesickness*«. ¹ Diesen Satz, vielleicht ein Zitat von Dianne Connelly, hörte ich zuerst von Tara Brach, und seither ist er ein Wegweiser für mich.

Wenn der Körper krank ist, dann ist er nicht mehr in seinem gesunden Grundzustand, nicht mehr zu Hause. Wenn unser Geist gestresst oder aufgewühlt ist, dann ist er ebenfalls aus seinem Zuhause vertrieben. Die Anzeichen dieses Exils sind Gefühle von Druck, Angst und Traurigkeit, Frustration und Ärger, Kränkung und Einsamkeit. Weil unser Gehirn im Lauf der Evolution einen »*negativity bias*« entwickelt hat – also die Tendenz, vorsorglich negative Ereignisse zu erwarten, was unseren Vorfahren erlaubte, unter härtesten Umweltbedingungen zu überleben –, werden negative Gefühle blitzschnell in unserem Nervensystem verdrahtet. Mit der Zeit kann daraus ein Normalzustand werden, eine Art chronischer innerer Heimatlosigkeit

Wenn alles Weh Heimweh ist, dann gilt auch umgekehrt: alle Heilung ist Heimkommen.

Was ist unsere wahre Heimat? Wir wissen es, wenn wir sie finden. Wir können uns in unserer Küche zu Hause fühlen, im Wald, in den Armen

1 Etwa: »Alles Weh ist Heimweh.« (Anm. d. Übers.)

unseres Lebenspartners oder unserer Lebenspartnerin. Manchmal einfach unter dem Sternenhimmel oder am Meer. Dann gibt es aber auch noch ein Gefühl von Heimat tief in unserem Inneren, was das verlässlichste Zuhause von allen ist, eines, das wir mit uns tragen, wohin wir auch gehen.

Auf den folgenden Seiten zeigt uns Henry Shukman, wie wir wieder dorthin nach Hause kommen. Und mit ein wenig Geschick und Beharrlichkeit können wir dort für immer bleiben.

Ich lernte Henry zunächst über sein Buch *Ein einziger Grashalm* kennen, seine sehr persönlich erzählte Lebensgeschichte von Verzweiflung und Erwachen. Er wurde mein Lehrer, der mir Türen zu Erkenntnis und innerer Freiheit öffnete, und ein Freund. In Santa Fé, New Mexico, wanderten wir gemeinsam im Schnee, teilten Mahlzeiten und Sorgen und erzählten uns unsere Familiengeschichten. Henry verkörpert viele Rollen. Um nur ein paar zu nennen: Vater und Ehemann, Dichter und Geisteswissenschaftler, Zen-Meister mit einem feinen, ironischen Humor und begeisterter Koch. Er ist ein großartiger Schriftsteller, der einen mitnimmt in die Unmittelbarkeit seiner eigenen Erkenntnis, seiner eigenen Erfahrung dieses wahren Zuhauses, das durch uns alle hindurch lebt, Atemzug für Atemzug.

Denn es geht ihm hier um die Liebe, die der Ursprung von allem ist.

Um aus dieser Erfahrung heraus leben zu können, führt er uns Schritt für Schritt durch verschiedene Meditationspraktiken. Er zeigt uns, wie wir auf diesem Weg Achtsamkeit und Selbstfürsorge in uns verankern, von da aus in Vertiefungen von Glückseligkeit gelangen und sich schließlich Erwachenserfahrungen auftun können. Er zeigt uns neue Möglichkeiten im Rahmen schon bekannter Übungsformen der Selbsterkenntnis, der Kontemplation, sogar des Gebets. Er stellt uns vielfältige, auf Erfahrung beruhende Aktivitäten vor, die uns in die wortlosen Seinszustände hineinverhelfen, die der wahre innere Schatz auf dieser Reise sind. Da er selbst auf diesen Pfaden so intensiv und in unterschiedlichen Traditionen unterwegs war, kennt er jede Biegung und jeden Haken und kann

uns Tipps und Antworten auch für unsere individuellen Bedürfnisse geben. Dabei ist er die ganze Zeit ein höchst liebenswürdiger, ermutigender und mitfühlender Lehrer. Er begleitet und leitet uns sowohl mit der Leichtigkeit seiner natürlichen Wesensart als auch dem unerschrockenen, durchdringenden Blick eines Menschen, der die Auflösung seines Egos erfahren hat und wieder zurückgekommen ist – mit nichts mehr, was es zu verlieren gäbe.

Henry liefert uns auch einen erfrischend neuen, wichtigen Bezugsrahmen, um die verwirrende Komplexität psycho-spiritueller Werkzeuge und Lehren zu verstehen. Unpräzise und bescheiden trotz seines Bildungshintergrunds, aber brillant liefert er uns einen Überblick über die vielen Pfade, die in Wirklichkeit nur ein einziger sind ... oder überhaupt kein Pfad, denn tatsächlich sind wir alle immer schon zu Hause.

Darin liegt das eigentliche Juwel dieses Buches.

Durch all die praktischen Anleitungen, persönlichen Erfahrungsbeispiele und konzeptuelle Klarheit zieht sich diese Erkenntnis wie ein goldener, leuchtender, freudvoller Faden: Du bist schon zu Hause! Der Urgrund deiner Psyche ist unzerstörbare, makellose Liebe. Biologisch betrachtet entwickelten wir Menschen uns auf der Basis von »*caring und sharing*« – gegenseitige Fürsorge und Teilen, Mitgefühl und Gerechtigkeit –, denn dadurch war das Überleben und Gedeihen sowohl der Einzelnen wie auch der Sippe am besten gewährleistet. Leid rührt unser Herz von Natur aus, und wir sehnen uns danach, Güte, Respekt und Tröstung zu erfahren und zu schenken. Natürlich können wir dieses innere Licht aus dem Blick verlieren, so wie die Sonne von Wolken verdunkelt sein kann. Aber sie scheint immer, und Henry zeigt uns, wie wir die Wolken unseres denkenden Geistes vertreiben können, indem wir um die wahre Heimat unseres Herzens wissen, und sie immer wieder neu entdecken.

Henry enthüllt uns die Natur dieses inneren Lichts, das noch unterhalb der Bewusstseinsinhalte liegt – es ist ein beständiges Sich Verschenken in der Gegenwart, wie eine Quelle, die sich in den Moment hinein ergießt und dort wieder verschwindet, während sie sich stetig erneuert.

Dieses Sich Verschenken in der Gegenwart *ist* die Liebe, selbst wenn die Inhalte dieses Sich Verschenkens nicht danach aussehen. Wie erlösend es ist, das zu wissen! Mitten im Stress und im Streit, und wenn wir mit Fehlern ringen und uns Reue und Bedauern plagen, können wir mithilfe dieses Buches ein sicheres Refugium in uns finden, nämlich tatsächlich um die aufsteigende, leuchtende, von Natur aus liebevolle Großzügigkeit des Bewusstseins selbst zu wissen.

Und es geht noch weiter: Henry, der selbst die radikalste Form des Erwachens erlebte, bei der ihm buchstäblich der Boden aus allem herausfiel, lädt uns ein in das In-Erscheinung-treten der Wirklichkeit selbst, ihr eigenes unendliches Sich Verschenken im Moment ihres Eintretens in die Gegenwart. Eine plausible Theorie der Zeit – warum entsteht permanent etwas Neues? – lautet, dass es sich dabei schlicht um die Ausdehnung unseres vierdimensionalen Raum-Zeit-Universums seit dem Urknall handelt. Die Ausdehnung des Raums in seinen drei Richtungen ist so riesig, dass wir sie nicht wahrnehmen, aber da sich die Zeit in den folgenden Moment hinein ausdehnt und dabei den vorherigen hinter sich lässt, leben wir immer in der Schöpfung. Was für ein Geschenk! Henry Shukman hilft uns mit seinen eigenen Gaben der Eloquenz, Klarheit und Erkenntnis, dies wertzuschätzen, uns dem hinzugeben und darin unsere tiefste Heimat zu finden – in dem fortwährenden Erscheinen von etwas aus Nichts, einem Leben in der sich verschenkenden Liebe.

RICK HANSON

Wellspring Institute for Neuroscience
and Contemplative Wisdom
San Rafael, California, USA

Auf dem nicht abgetretenen Land der Miwok
und anderer indigener Völker

21. Oktober 2023

Eine Einladung

Stell dir vor, du bist allein in einem stillen Raum. Niemand stört dich. Du sitzt bequem und ruhig und ganz still, und allmählich spürst du, dass eine noch größere Stille dich umgibt und dich hält. Je mehr du diese Stille spürst, desto sicherer weißt du in deinem Innersten, dass du ihr trauen kannst. Es fühlt sich schön an und kostbar, und du stellst fest, dass du all deine Pläne nach und nach loslässt. Deine To-Do-Liste löst sich in Luft auf, deine Vorhaben und Kalendereinträge verflüchtigen sich. Da ist nur noch Stille, die sich fast wie eine Präsenz anfühlt. Ein tiefes Wohlgefühl breitet sich in dir aus.

Du badest darin und spürst, dass du etwas Vertrautes, zugleich aber auch Geheimnisvolles und Mächtiges berührst. Dein Herz öffnet sich, als ob diese betörende Stille ein Geheimnis in sich birgt: eine ursprüngliche Liebe, außerhalb jeglicher Zeit, seit jeher existierend, ein unsichtbares Gesteinsbett des Lebens. Es ist, als würde all deinen Erfahrungen eine allgegenwärtige Liebe zugrunde liegen, als würde die Welt auf einem See unerschöpflicher Liebe schwimmen.

Nach einer Weile nimmst du einen tieferen Atemzug und beendest die Meditationseinheit. Du gehst nach unten, machst dir einen Kaffee und startest in deinen Tag mit einem Gefühl nicht nur des Genährtseins, der Erfrischung, sondern als ob du gerade eben etwas viel Größeres berührt hast, ein nicht fassbares Mysterium, eine verborgene Seite deines Lebens, die gerade deine Prioritäten neu sortiert hat.

Das ist Meditation: eine tiefe, klare Stille, die unsere tiefste spirituelle Sehnsucht vollkommen beantworten kann. Keine speziellen Zentren und Gebäude. Keine Rituale, Priester, Lehren oder Dogmen. Kein Räderwerk institutionalisierter Macht. Nur du und dein eigener Raum und deine Entschlossenheit, eine Weile ruhig und still zu sitzen. Aber am Ende tauchst du mit einem Gefühl spiritueller Erfüllung wieder auf. Mitten in deinem ganz gewöhnlichen Leben.

Dies ist der Geschmack »ursprünglicher Liebe«. Sie ist real und, so meine Überzeugung, uns allen zugänglich. Ich hoffe, dieses Buch wird dich inspirieren und dir helfen, sie zu finden.

Die Frage

Es gibt eine buddhistische Schrift, die nur einen einzigen Buchstaben enthält. Dieser Buchstabe ist sowohl der Titel als auch der gesamte Inhalt der Lektion.

A.

Manche halten dies für den höchsten Ausdruck des Buddhismus überhaupt – seine gesamten Lehren, seine Weisheit und seinen mitfühlenden Lebensvollzug – zusammengefasst in einem einzigen Buchstaben.

A.

Wie in aller Welt soll ein einziger Buchstabe, ganz für sich allein – ohne Subjekt und Objekt, ohne ein zugehöriges Wort – eine alles durchdringende Weisheit transportieren oder bündeln? Wie sollte er allumfassende Liebe verkörpern?

Nichts weniger nehme ich mir vor, als dieses Rätsel zu deiner vollständigen Zufriedenheit zu lösen. Und zwar so, dass es sich nicht nur deinem Verstand, sondern deinem Herzen erschließt. Damit du weißt, wie es sich anfühlt. Damit du die »ursprüngliche Liebe« spüren kannst, die darin verborgen liegt. Und die in Wirklichkeit *in dir* verborgen liegt.

PROLOG

Der Garten des Universums

Dieses Buch hat ein unverhohlenes Anliegen. Es möchte dich von der Möglichkeit einer radikalen Umkehrung deines Selbst- und Weltverständnisses überzeugen. Und von der Wichtigkeit dieser Umkehrung, denn sie bringt uns nicht nur der Wirklichkeit näher, sondern wirkt sich auch nachhaltig positiv auf den Einzelnen sowie die Gesellschaft als Ganzes aus.

Dieses Buch handelt von *dem* besten Gegenstand überhaupt, von der einen, erstaunlichsten Tatsache schlechthin, die dir jemals begegnen wird, nämlich von dir. Du selbst bist die erstaunlichste Tatsache im ganzen Universum. Du – genau jetzt, genau da, wo du gerade bist und diese Zeilen liest, ob du in einem Zeitschriftenladen am Flughafen stehst oder in einem U-Bahn-Waggon hockst, der unter den Straßen einer Großstadt dahinrattert, ob du auf einer verstopften Schnellstraße müde hinterm Steuerrad hängst, oder zu nachtschlafender Zeit im Schein einer Schreibtischlampe die Amazon-Webseite herunterscrollst: Du bist nicht, wofür du dich hältst.

Klar, du bist die Person mit der Geschichte, den Hoffnungen, Beziehungen, der Physiologie, den Fähigkeiten und Fehlbarkeiten, die dir helfen zu definieren, wer du deiner Meinung nach bist. Aber gleichzeitig bist du auch viel mehr und viel weniger. Wenn wir ganz genau hinschauen, entpuppt sich unser Ich-Gefühl als Illusion, wie eine Fata Morgana über

einer glühenden Teerstraße, ungefähr so substanziell wie eine Spiegelung auf einer Wasseroberfläche. Zu »erwachen« bedeutet, dies zu erkennen, und dieses Buch ist ein Wegweiser, um Einblicke in diese Wirklichkeit zu erhaschen.

Wenn dieses Buch zumindest ein bisschen Erfolg hat, dann wird sich eine Kluft in deiner Selbstwahrnehmung auftun – ein Riss im Panzer deiner Selbstgewissheit, dem Vertrauen in die Grundannahmen, die wir alle in Bezug auf unser Leben treffen. Dank dieser Öffnung wird sich eine Erkenntnis allmählich in dein Leben hinein entfalten können, wie auch in das Leben der Menschen in deinem Umfeld, und vielleicht sogar letztlich der gesamten Menschheitsfamilie und der großen Familie aller lebenden Wesen.

Dieses Buch lädt ein, von ganzem Herzen am Spiel des Kosmos teilzuhaben, das sich auf diesem Planeten in einer spektakulären Vielfalt von Leben Bahn bricht. Die karge mineralische Wüste der Galaxie, in ihrer grenzenlosen herben Schönheit, explodiert hier im wilden Spektakel des Lebens. Das ist der Garten des Universums. Genau dies hier ist sein kostbares Treibhaus. Genau hier *blüht* der Kosmos. Und zu den unzähligen Formen, die dieses Blühen gebiert, zählst du, dieses Geschöpf, das genügend Bewusstsein besitzt, um seine Situation zu erkennen, um zu verstehen, wie es sich zu dem entwickelte, was es ist, und sich des eigenen Bewusstseins bewusst zu werden. Und zu entdecken, dass es durch und durch Teil der gesamten Schöpfung ist. Das Universum blüht in diesem Moment als DU.

So verrückt das jetzt auch klingen mag: das Universum liebt dich. So sehr, dass es dich hervorbringt, dir Leben und Bewusstsein schenkt. Wir müssen diese Liebe in unserem Herzen erfahren, um das Geschenk, das dieses Leben auch inmitten von Zumutungen und Schwierigkeiten sein kann, auspacken zu können.

Was dieses Buch – und die tiefen Meditations-Traditionen, aus denen es sich nährt – postuliert, ist die reale Möglichkeit, unsere Selbstwahrnehmung als getrennte Wesen zu durchschauen und den Bann zu brechen, von dem wir gar nicht wussten, dass wir darin gefangen sind. Riskieren wir dabei, in einen dissoziativen nihilistischen Strudel hineinzugeraten? Ganz

im Gegenteil. Den Bann zu brechen, der uns vom Universum trennt, ist vielleicht das heilsamste, ultimativ lebensveränderndste Ereignis, das uns überhaupt widerfahren kann, ein Ereignis, das sich absolut positiv auf unsere Prioritäten auswirken wird, unseren Fokus weg von Selbstschutz und Selbstdarstellung und hin zur Sorge um das Wohlergehen anderer verschieben wird, wurzelnd im Bewusstsein der Allverbundenheit. Und der Grund, warum das Erwachen all dies zu vollbringen vermag, liegt darin, dass sich darin eine grenzenlose Liebe offenbart – die »ursprüngliche Liebe«, die der Titel dieses Buchs ist.

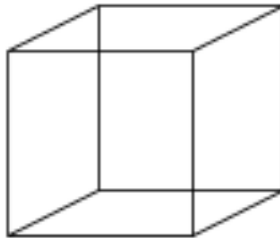
Es handelt sich dabei nicht um eine romantische Liebe, oder gar um eine selbstbezogene Liebe, die auf Wunscherfüllung abzielt. Diese Liebe ist vielmehr eine Art tiefer Wertschätzung, ein Wohlwollen, ein Mitgefühl, eine Freude und das Gefühl des Geliebtseins. Sie ist bedingungslos.

Ein flüchtiger Moment von Gnade aus heiterem Himmel, das plötzlich aufwallende Gefühl, geliebt zu sein, eine kurze Berührung im Herzen wie ein fallender Tropfen aus einem undichten Wasserhahn, ein kühler Regentropfen auf heißer Stirn oder eine einzelne kullernde Träne – diese eine stimmige Berührung setzt Liebe in unserem Inneren frei, und mit ihr kommt der Geschmack von Lebendigkeit, nachdem sich unser Herz so sehr sehnt. Liebe allein ist die Erfüllung unseres Lebens. Wir Menschen sind dazu geschaffen, Liebe zu erfahren. Wenn dies geschieht, fühlen wir uns lebendig. Unser Lebensweg ist gepflastert mit Liebe, ob wir es erkennen oder nicht. Er mag steinig oder mit Gras oder Moos bewachsen oder felsig sein, aber egal wie die Oberfläche aussieht, darunter ist Liebe.

Ein Perspektivenwechsel

Das mag jetzt alles seltsam oder unwahrscheinlich klingen. Nur Geduld! Die meisten von uns tragen mehr unhinterfragte Überzeugungen in sich als sie denken, und diese neu zu bewerten, kann zu überraschenden Einsichten führen.

In seinem bahnbrechenden Buch über die Evolution, *Das egoistische Gen*, lädt Richard Dawkins Biologen wie auch interessierte Laien dazu ein, sich Organismen auf eine neue Art und Weise vorzustellen, und bedient sich dazu des Necker-Würfels. Der Necker-Würfel ist eine Zeichnung, die einen Würfel darstellt. Die Ansicht dieses Würfels kann in der Wahrnehmung des Betrachters »kippen«: In der einen Perspektive erscheint die untere linke Stirnseite näher, also vom Betrachter aus »vorne« zu sein, in der anderen die obere, rechte.



Necker-Würfel

Dawkins beschreibt die Möglichkeit, dass sich durch ein komplettes Kippen unserer Wahrnehmung unser Blick auf einen Organismus umkehren kann. Wir könnten beispielsweise beobachten und erforschen, wie ein Organismus aus Sicht seiner Bedürfnisse und seines Daseinszwecks funktioniert. Oder wir könnten unseren Blick auf die Funktionsweise des genetischen Materials richten, das den Organismus hervorbringt, und uns anschauen, wie die Gene ihr jeweiliges Ziel mittels des lebenden Organismus umsetzen. Keiner der beiden Standpunkte ist für sich genommen richtig, aber nur einen von beiden zu sehen, ist eine unvollständige Sichtweise.

In unserem Fall geht es um die Wahrnehmung unseres Selbst. Üblicherweise leben wir in dem Gefühl, eine feste, separate Einheit zu sein beziehungsweise zu haben, etwas in uns, das die Bezeichnungen »Ich,

mich, mein« benutzt. Auch diese Sichtweise kann kippen. Normalerweise identifizieren wir uns mit einem intuitiven »Ich«, aber wir können zu der Erkenntnis gelangen, dass dieses Ich-Gefühl nichts weiter ist als eine Ansammlung von Geschichten in unserem Denken, die, zusammengenommen, eine Art dienstbaren Geist namens »Ich« fabrizieren. Das heißt also, dass unser Ich nicht so konstant und fest ist, wie wir meinen, sondern von einer impliziten Erzählung abhängt, die immer und immer wieder in unserem Denken entsteht, nämlich »meiner Lebensgeschichte« samt Erinnerungen, Ereignissen, Beziehungen, Aktivitäten und Zukunftsvorstellungen. Wohingegen in Wirklichkeit zu jedem gegebenen Zeitpunkt immer nur der Inhalt dieses einen Moments präsent ist – *jetzt* –, wozu durchaus auch Erinnerungen oder Vorstellungen gehören können, allerdings sind auch diese nur Gedanken, die im Hier und Jetzt entstehen.

Wenn unsere Sicht auf diese Weise kippt, wenn wir also die Trance der Getrenntheit durchbrechen und den Flaschengeist namens Ich durchschauen, wenn wir erkennen, dass dieses Ich nie realer war als eine Fata Morgana, und begreifen, dass es die ganze Zeit nicht das war, was es zu sein schien – dass ich nicht einen festen, fixen, substanziellen Kern habe, der mein Ich darstellt –, dann ist das für uns eine Revolution und Befreiung.

Das ist an sich schon mal gut. Aber der Necker-Würfel ist als Analogie für diese Transformation nicht ausreichend. Um eine andere Analogie zu bemühen: Es ist mehr wie ein Wechsel von einem geozentrischen zu einem heliozentrischen Weltbild. Anstatt weiterhin zu glauben, dass Sonne, Mond und Sterne um eine Erdscheibe rotieren, wie es dem bloßen Auge erscheinen mag, erkennen wir, dass unser Planet in Wirklichkeit eine sich drehende Kugel ist, die selbst, nebst weiteren Planeten in unserem Sonnensystem, um die Sonne kreist. Vielleicht haben wir trotzdem manchmal »das Gefühl«, dass die Erde im Zentrum unseres Sonnensystems ist; doch dieses Gefühl kann uns nicht mehr ernstlich über die Fakten hinwegtäuschen.

Aus dem Traum des getrennten Selbst zu erwachen ist ganz ähnlich. Das Erwachen befreit uns von der Überzeugung, eine separate, fixierte

Ich-Instanz zu besitzen, um die herum eine dezidiert »andere« Umwelt, ein Außen, existiert. Wir durchschauen die Konstruktion, die wir errichtet haben, nämlich ein Ich zu sein, das sich durch eine von uns getrennte Welt bewegt.

Diese Wahrnehmung ist so tief, ja, intuitiv, in uns verankert, dass wir uns nur schwer vorstellen können, sie könne unvollständig sein. Und doch ist sie das. Jeder, der einen Moment des Erwachens erfahren hat, kann dies bestätigen.

Aber was sind wir dann, wenn die Ich-Illusion sich aufgelöst hat?

Jetzt kommt das Beste daran. Wir erkennen nämlich, dass wir zu einem unteilbaren Ganzen gehören. Wir sind überhaupt nicht von irgendetwas getrennt. Es gibt eine Erfahrungsebene, ja, eine Bewusstseinssebene, auf der alles »eins« ist. Dieses Eine hat in den kontemplativen Traditionen durch die Jahrhunderte hindurch unterschiedliche Bezeichnungen erhalten: Leuchtender Geist, Buddha-Natur, *Shūnyatā* oder Leerheit, der Dharma-Körper, Non-Duales Bewusstsein, *Turya*, das wahre Selbst, *Nirvāna*, Gott. Es wurde beschrieben als »ein Bewusstsein«, »das große Herz«, »ein Körper«, »ein Traum«, »leuchtende Natur«, »one love« im Reggae und so fort. Wie wir es jeweils zu beschreiben versuchen und welchen Namen wir ihm eventuell geben wollen, hängt vermutlich davon ab, auf welche Art und Weise wir es zu einem bestimmten Zeitpunkt selbst erfahren. Es kann als eines oder alle der oben Genannten empfunden werden und vermutlich noch auf vielerlei andere Weisen. Aber egal wie, wir entdecken – und das ist höchst bemerkenswert –, dass es eine Realitätsebene gibt, auf der wir nicht getrennt von allem anderen sind.

Das ist der Grund – wie wir noch sehen werden – weshalb Erwachen wichtig ist. Das ist der Grund, weshalb es sich lohnt, keine Zeit und Mühen zu scheuen, um den Dämmer Schlaf unserer Getrenntheit abzuschütteln, und warum darin ein solches Potenzial für die Geschöpfe dieses Planeten liegt.

Richard Dawkins schreibt: Wenn »Aliens« jemals den Planet Erde erreichen würden, dann würde ihre erste Frage an die Menschheit lauten: Habt ihr schon die Evolution entdeckt? Anders ausgedrückt: Wisst ihr, wie ihr hierhergekommen seid?

Wir könnten den Aliens noch eine zweite Frage in den Mund legen: Habt ihr entdeckt, wer ihr seid? Seid ihr aus der Illusion des getrennten Selbst erwacht? Habt ihr das grenzenlose Bewusstsein entdeckt, das euch mit allem, was existiert, verbindet?

Das Erwachen hat wie nichts anderes das Potenzial, die zerstörerischen Spaltungen dieser Welt zu heilen. Der Dalai Lama sagt, wenn jeder und jede Achtjährige auf diesem Planeten Meditation erlernen würde, dann würden wir die Gewalt in der Welt binnen einer einzigen Generation auslöschen.

In gerade Mal ein paar Jahrzehnten würden unsere Waffenarsenale als Ausstellungsstücke in Museen landen, um uns an die Brutalität früherer Epochen zu erinnern, so wie es in Deutschland und anderen Ländern Europas heute »Stolpersteine« auf den Gehsteigen gibt – kleine Messingplatten im Straßenbelag als Erinnerungen an die Entsetzlichkeiten des Zweiten Weltkriegs. Auf jedem dieser Steine steht der Name einer jüdischen Person, die einst in diesem Viertel lebte, bevor sie im Holocaust umkam.

Ebenso könnten wir nutzlos gewordene Panzer und Gewehre, Raketen und Bomben an den Stadträndern deponieren, um uns an die Gewalt und Zerstörung in früheren Zeiten zu erinnern, die wir als Spezies dann hinter uns gelassen hätten.

In die All-Einheit zu erwachen, die eine Gemeinschaft der gesamten Schöpfung zu finden, zu der wir in Wahrheit gehören, könnte die eine und einzige Sache sein, die genau das vermag.

Die Wagenspur und die vier Herbergen

Und wie kommen wir nun dorthin?

Grundsätzlich, indem wir das Meditieren lernen. Und das Meditieren lieben lernen. Dabei zu helfen ist die Absicht dieses Buches.

Ein altes chinesisches Schriftstück – es stammt aus einem Korpus uralter Schriftrollen, die erst in jüngster Zeit in den Dunhuang Höhlen in China entdeckt wurden – beschreibt den Weg der Meditation als eine Wagenspur bestehend aus zwei Spurrillen, die sich in der Erde abzeichnen. Jede Rille steht für ein Rad. Die erste heißt »Achtsamkeitspraxis«, die zweite »Erwachen«.

Der springende Punkt daran ist, dass wir für den Meditationsweg beide Spurrillen brauchen. Wir sind fehlbare, Irrtümern anheimfallende und leidende Wesen, daher brauchen wir die Fahrille der Übung – eines allmählichen Wachsens und Heilens durch Achtsamkeitspraxis. Dadurch entwickeln wir Schritt für Schritt mehr Weisheit, Freundlichkeit und Geduld. Gleichzeitig ist die zweite Spurrille, das Erwachen, auch immer da – wir suchen es vielleicht, aber in Wirklichkeit wohnt es bereits in unserem Inneren und wartet nur darauf, gesehen zu werden.

Wir brauchen beide Spurrillen. Eine allein trägt uns nicht. Der Hauptteil dieses Buches widmet sich der Reise auf dieser zweigleisigen Wagenspur. Sie wird im Detail entfaltet, indem die erste Spurrille unter drei zentralen Gesichtspunkten analysiert wird, bevor wir dann zur zweiten Spurrille kommen.

Aber zuerst wollen wir das Bild verfeinern. Stellen wir uns vor, die Spur führt tief in eine Gebirgskette hinein. Der Pfad schlängelt sich die Flusstäler und Schluchten hinauf bis in die Hochlagen und passiert dabei vier Herbergen – vier Schutzhütten oder Zufluchtsorte, in denen der Pilger auf seiner Suche nach Frieden und Wohlergehen, vielleicht auch nach den tieferen Wahrheiten des Lebens, einkehren und verweilen kann, um zu lernen, was jeder dieser Orte zu bieten hat.

Stell dir dieses Buch als einen Wanderweg vor, der dich zu diesen vier Herbergen führt. Eine jede bietet Zuflucht entlang des Wegs, und die Fenster der Schlafsäle eröffnen unterschiedliche Ausblicke. Aus der ersten Herberge fällt der Blick auf Wiesen und lichten Laubwald; aus der zweiten auf bewaldete Hügel, in denen Insekten, Vögel und Blumen gedeihen; aus der dritten auf einen Bergbach, der eine Schlucht hinunterstürzt, und einen fernen See; und aus der vierten auf ferne Berge, die sich im Sonnenuntergang rötlich färben und deren Gipfel manchmal in Wolken gehüllt sind, ein erhebender Anblick im späten Licht des Tages.

Die erste Herberge ist *Achtsamkeit*, wo wir immer wieder zu unserem Leben hier und jetzt einkehren. Wir lernen hier, uns selbst zu lieben – das heißt, Mitgefühl für unsere Nöte zu haben, was uns auch dabei hilft, andere zu lieben und unser Leben wertzuschätzen.

Die zweite Herberge heißt *Unterstützung*. Meditation kann als ein einsames Unterfangen erscheinen, etwas, das allein unsere Sache ist, so wie Krafttraining im Fitness-Studio. Oder vielleicht haben wir auch die Vorstellung, dass man idealerweise einsam und zurückgezogen hoch droben in den Bergen meditiert. In Wirklichkeit geht es aber um Unterstützung *und* Verbindung. Wir alle brauchen Unterstützung, Ermutigung, Führung und Verbindung auf dem Übungsweg. In dieser Herberge lernen wir, wie wir mehr Unterstützung finden und uns unterschiedlichen Arten von Verbundenheit öffnen können, die wir vielleicht bisher einfach nur übersehen haben. Wir lernen, uns mehr anzuvertrauen. Wir öffnen uns Formen der Liebe, die uns bereits widerfahren. Wir entdecken, wie verbunden wir in Wirklichkeit sind. All das macht uns weicher, verletzlicher, und damit bereitwilliger, uns mit anderen zu verbinden und Hilfe zu erfahren.

Die dritte Herberge heißt *Versenkung*. Versenkung ist verwandt mit Flow-Zuständen, in denen wir uns so vollständig in eine Aktivität vertiefen, dass wir sowohl die Zeit als auch uns selbst vergessen und ganz und gar in unserem Tun aufgehen. Es ist eine der verborgenen Kostbarkeiten der Meditation. Wenn es geschieht, verlieben wir uns in den gegenwärtigen Augenblick und erleben die tiefe Schönheit, die darin liegt, einfach nur still zu sitzen.

Die vierte Herberge ist *Erwachen*: Wir werden geflutet von einer grenzenlosen Liebe, die alles einschließt. Was das genau heißt, werden wir uns unterwegs noch genauer ansehen, und auch, wie jede und jeder von uns einen Vorgeschmack davon bekommen kann.

Wir erkunden diese vier Herbergen in den vier Hauptteilen dieses Buchs und kosten dabei die »ursprüngliche Liebe«, die in jeder von ihnen lebt.

Ursprüngliche Liebe

Was ist nun »ursprüngliche Liebe«?

Der große indische Gelehrte Yogananda, manchmal scherzhaft als der erste »Guru-Superstar« des einundzwanzigsten Jahrhunderts betitelt, war einer der ersten, der Yoga und Meditation in den USA lehrte. Er sagte einmal, dass das Leben wie ein Kinofilm sei, und dass unser eigentlicher Daseinszweck darin bestehe, uns umzudrehen und den Projektor zu entdecken, der die Lichtstrahlen auf die Leinwand wirft, wo die Bilder entstehen. Wenn wir das sehen, dann entdecken wir den Ursprung von allem. Wir erkennen dann, dass alles aus grenzenloser Liebe entspringt, dass Liebe der Ursprung der Schöpfung ist.

Die gute Nachricht lautet, dass jeder von uns die Möglichkeit hat, dies selbst zu sehen. Die noch bessere Nachricht ist aber, dass es Zwischenschritte gibt und wir nicht unbedingt gleich die Durchbruchserfahrung brauchen, die den »Projektor« enthüllt. Diese Zwischenschritte tragen dazu bei, unser Alltagsleben ein ganzes Stück leichter und reicher zu machen. Sie können uns dazu inspirieren, mit mehr Freundlichkeit und Weisheit zu leben und weitaus glücklicher zu sein, als wir es je für möglich gehalten hätten. Und all das, noch bevor wir uns umgedreht und den Projektor entdeckt haben, die Quelle unseres Lebensfilms.

Der Buddha höchstpersönlich hatte offenbar erkannt, dass zwar ein paar seiner Anhänger diesen tiefsten Aspekt seiner Lehre schlag-

artig erfassen, die Mehrzahl jedoch nicht. Deshalb gab er detaillierte Schritt-für-Schritt-Anweisungen, damit alle folgen konnten.

In gewisser Hinsicht ist Meditation ein gradueller Prozess: sie erlaubt uns, die Grundlagen einer Etappe zu verinnerlichen, bevor wir zur nächsten weitergehen. Von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet ist der Weg jedoch gar nicht graduell, weil nämlich das Wunder des Erwachens in jedem Augenblick unseres Lebens wartet. (Daher eben auch die zwei Spurrillen.) Wir können grundsätzlich jederzeit erkennen, dass im Herzen eines jedes Augenblicks, so unwahrscheinlich dies auch erscheinen mag, irgendwie eine unendliche Güte wohnt. Jeder Augenblick des Lebens ist eine Art inkarnierter Güte – egal wie schwer, oder wie weit weg von »gut«, das Leben gerade sein mag.

Wir sind das blühende Universum, das im Bewusstsein seiner selbst leuchtet. Dies auch nur ein klein wenig anschmecken zu können, öffnet die ursprüngliche, unserer Natur innewohnende Liebe: bedingungslos und nichts ausschließend, eine Liebe, die unser Herz und unseren Geist mit grenzenlosem Wohlwollen erfüllt und noch darüber hinaus wachsen und sich ausbreiten kann.

Vor allem aber können wir diese ursprüngliche Liebe in der Meditation erfahren. Dieses Buch hat zum Ziel, dich von dieser Möglichkeit zu überzeugen und dir einen praktikablen Weg dorthin zu beschreiben – den Pfad der Meditation – und dir zu helfen, diesem zu folgen.

Die hier vorgestellten Zugänge sind wissenschaftlich fundiert und nicht religiös. Sie lassen uns die positiven Wirkungen der Meditation verstehen, und die Praxisformen helfen dabei, diese positiven Wirkungen in unser Leben zu integrieren. So arbeiten wir daran, eine mitfühlendere und liebevollere Gesellschaft für alle zu erschaffen.

Dieses Buch präsentiert den gesamten Bogen der Meditation – den »Königsweg«, wie ihn der Buddha nannte – angefangen bei der Regulation eines zerfledderten Nervensystems durch Achtsamkeit, wo wir die Balance wiederfinden, die wir für ein Leben in Kreativität und Harmonie in unseren Familien und Gemeinschaften brauchen; über das allmähliche

Sich Öffnen für die vielfältigen Unterstützungs- und Verbindungsmöglichkeiten, die uns tragen; weiterhin über das Wunder des Eintauchens in die meditative Versenkung, in der unsere Wahrnehmung von Getrenntheit zurücktritt; bis hin zu den zutiefst verblüffenden existenziellen Entdeckungen unserer grenzenlosen Einheit mit allem.

Dieses Buch möchte uns in die Erfahrung zurückführen, nach der wir uns am meisten sehnen: eine Welt in Liebe. Der wahre Praxisweg ist eigentlich Liebe von Anfang bis Ende. Die Spur aus Brotkrümeln, die uns durch das Territorium unseres Herzens führt, ist die Liebe selbst. Meditation ist ein Weg der Liebe.

Und er steht jedem Menschen offen. Falls Achtsamkeit und Erwachen sich für dich nach ausgefallenen Beschäftigungen anhören, die vielleicht doch nur ein paar Privilegierten vorbehalten sind, dann mach dir Folgendes klar: Die Eigenschaften unseres Bewusstseins, die wir in der Meditationspraxis herausarbeiten, sind von Anfang an da, sind in uns angelegt, und Meditation ist der einfachste Zugang überhaupt, um sie zu entdecken. Das Einzige, was es kostet, ist ein bisschen Zeit jeden Tag. Eine kleine tägliche Pause.

Meditation ist nicht etwas, was von unserem Menschsein getrennt wäre. Genau genommen ist es noch nicht einmal eine Aktivität. Zwar folgen wir einfachen Anleitungen, um unsere Aufmerksamkeit zu unterstützen und zu fokussieren. Aber grundsätzlich geht es einfach immer nur darum, ruhig und still zu sein. Einfach nur zu sein.

Wer sind wir, wenn wir gerade nichts tun? Wer sind wir, wenn wir einfach nur lebendig sind? Wenn wir einfach nur *sind*?

An wen richtet sich dieses Buch?

Meditation ist für alle Menschen. Eltern, denen das Wohlbefinden ihrer Kinder am Herzen liegt und die vielleicht schon allein durch das Klingeln des Telefons in Sorge versetzt werden, dass etwas passiert sein könnte. Junge Menschen, die von den Lifestyle-Darstellungen auf ihren

Social-Media-Accounts innerlich traumatisiert sind. Familien im Alltagsstress, die sich nach einer Entspannung sehnen. Menschen in Sozialberufen, die Tag und Nacht alles geben und hoffen, dem drohenden Burnout zu entgehen. Jeder, der inmitten einer wimmelnden Großstadt vereinsamt. Jede, die sich mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert sieht. Und letztlich sind wir alle mit der ultimativen Diagnose konfrontiert, auch wenn sie sich noch weit weg anfühlen mag.

Wer von uns würde nicht von einer kleinen Pause zwischendurch profitieren, einem kleinen bisschen Frieden, einer Ahnung grenzenloser Liebe, die nichts, aber auch gar nichts von uns verlangt – keinen Glauben, keine Dogmen – sondern sich verschenkt, wenn wir uns nur ein wenig der Stille überlassen?

Eine der zentralen Säulen des hier vorgestellten Ansatzes ist, dass wir keine großartigen Erkenntnisse oder massiven Erleuchtungserfahrungen brauchen (obwohl diese sich einstellen können), um einer bedingungslosen Liebe zu begegnen, die im Innersten ganz gewöhnlicher Alltagsmomente berührt werden kann. Ich hoffe zutiefst, dass dieses Buch für alle, die es zur Hand nehmen, ein Ort der Heilung, des Genährtwerdens, der Hoffnung und Ermutigung werden möge.

Wir können dieses Leben dazu nutzen, unsere wahre Natur kennenzulernen, zu erfahren, wer wir auf einer tieferen Ebene sind. Es ist tatsächlich ein bisschen wie in dem Film *Die Matrix*. Unsere Erfahrung der Realität beinhaltet tatsächlich einen Aspekt von Täuschung. Aber anders als im Film stoßen wir nicht etwa auf gigantische Insekten, wenn wir die Schichten der Illusion abtragen, sondern entdecken eine unvorstellbare, grenzenlose Quelle der Liebe, Kreativität und Großzügigkeit. Wir entdecken unendliche Stille. Wir entdecken ein stilles Bewusstsein, in dem alle Phänomene enthalten und vereint sind. Wir entdecken endgültige Heilung, oder noch treffender, eine Unschuld, die noch nie der Heilung bedurfte. Wir finden nach Hause in das, was wir in Wirklichkeit sind. Wer, bitte schön, bräuchte all dies *nicht*?

Meine Geschichte

Mit neunzehn Jahren stand ich eines Abends allein an einem Strand in Ecuador, fünftausend Meilen von meiner Heimatstadt Oxford in England entfernt, und schaute auf den Pazifischen Ozean hinaus. Die Sonne sank gerade dem Horizont entgegen, als mir etwas Außerordentliches widerfuhr.

Ich war in einem unglücklichen, zerbrochenen Elternhaus aufgewachsen, in der Obhut meiner geistig brillanten, aber seelisch angeschlagenen Mutter, und ich litt seit meiner frühesten Kindheit an einer schweren chronischen Neurodermitis, die meine Haut in Fetzen riss. Manchmal flammte die Krankheit auf und bildete infektiöse Pusteln aus, dann musste ich tagelang im Krankenhaus behandelt werden.

Doch in den vorhergehenden sechs Monaten war all das weit weg gewesen, ich war mit dem Rucksack durch Südamerika getrampt, hatte auf einer Ranch gearbeitet, meine Haut war auf wundersame Weise verheilt und ich hatte das Gefühl, endlich bei mir angekommen zu sein.

Während ich so an diesem Strand stand und den Sonnenuntergang überm Pazifik bestaunte, überkam mich auf einmal eine tiefe Freude. Nichts hielt mich innerlich zurück, und ich verspürte auf einmal eine Innigkeit für die mich umgebenden Landschaft, die mit nichts zu vergleichen war, was ich kannte. Irgendwie ließ ich mich selbst los und fiel mittenhinein in die Schöpfung. Ich entdeckte, dass ich eins war mit dem gesamten Kosmos. Ich gehörte in einer Art und Weise zu dieser Welt, die ich mir nicht im Traum hätte vorstellen können, und ich hatte den Eindruck, meinen wahren Daseinszweck zu berühren.