

## INHALT

Vorwort der Herausgeberin. . . . .	11
1. Die Liebe, die nicht vergeht . . . . .	17
2. Die heilende Kraft des Bodhichittas . . . . .	19
3. Im Ungewissen zu Hause . . . . .	21
4. Die Weisheit der Ausweglosigkeit . . . . .	23
5. Die Grundübung der Liebenden Güte . . . . .	25
6. Liebende Güte und Meditation . . . . .	27
7. Warum meditieren? . . . . .	29
8. Die Sechs Punkte der Haltung . . . . .	31
9. Unsere wahre Geschichte gibt es nicht . . . . .	33
10. Sitzen . . . . .	35
11. Die vier Eigenschaften der Maitrî . . . . .	37
12. Die Wurzel des Leidens . . . . .	39
13. Das Wetter und die Vier Edlen Wahrheiten . . . . .	41
14. Die Tatsachen des Lebens: Vergänglichkeit . . . . .	43
15. Niemandem ein Leid zufügen . . . . .	45
16. Der Dharma . . . . .	47
17. Die Übung von Achtsamkeit und Zurückhaltung . . . . .	49
18. Laß es sein, wie es ist . . . . .	51
19. Mit den Losungen arbeiten . . . . .	53
20. Losung: „Alles, was du tust, solltest du mit einer Absicht unternehmen“ . . . . .	55
21. Pfeile in Blumen verwandeln . . . . .	57
22. Es gibt nichts Festes . . . . .	61
23. Die Tatsachen des Lebens: Ichlosigkeit . . . . .	63

24. In der Mitte bleiben . . . . .	65
25. Losung: Halte dich an den hauptsächlichen der beiden Zeugen . . . . .	67
26. Am Rand des Abgrunds . . . . .	69
27. Die Tatsachen des Lebens: Leiden . . . . .	71
28. Hoffnung und Furcht . . . . .	73
29. Werde leichter und lichter (und mach mal etwas ganz anderes) . . . . .	75
30. Die Vier Mahnungen . . . . .	77
31. Himmel und Hölle . . . . .	79
32. Die drei unnützen Strategien . . . . .	81
33. Das Gegenteil von Samsâra . . . . .	83
34. Die Vier Grenzenlosen Eigenschaften kultivieren	85
35. Die Übung der Liebenden Güte . . . . .	87
36. Erbarmen kultivieren . . . . .	91
37. Erbarmen praktizieren . . . . .	93
38. Lernen, sich zu freuen . . . . .	95
39. Die Übung von Gleichmut . . . . .	97
40. Die Vogelperspektive . . . . .	99
41. Sei, wo du bist . . . . .	101
42. Tonglen und Furchtlosigkeit . . . . .	103
43. Tonglen und wechselseitige Verbundenheit . . . . .	105
44. Die Vier Stadien des Tonglen . . . . .	107
45. Beginne, wo du bist . . . . .	109
46. Die Angst kennenlernen . . . . .	111
47. Das Leiden zur Kenntnis nehmen . . . . .	113
48. Losung: „Verändere deine Einstellung, aber bleibe natürlich“ . . . . .	115
49. Liebende Güte und Tonglen . . . . .	117
50. Losung: „Vermagst du zu üben, wenn du abgelenkt bist, dann bist du ein gut geschulter Mensch“ . . . . .	119
51. Tonglen vertiefen . . . . .	121
52. Das leere Boot . . . . .	123

53. Die Drei Punkte . . . . .	125
54. Tonglen im Augenblick . . . . .	127
55. Beginne, wo du bist (immer und immer wieder)	129
56. Das Leben erfahren . . . . .	131
57. Sehen, was ist . . . . .	133
58. Der Buddha . . . . .	135
59. Jetzt . . . . .	139
60. Das Herz des Alltagslebens . . . . .	141
61. Der sich weitende Kreis des Erbarmens . . . . .	143
62. Unannehmlichkeiten . . . . .	145
63. Den Kreis ausweiten . . . . .	147
64. Was ist Karma? . . . . .	149
65. Erwachsen werden . . . . .	151
66. Losung: „Erwarte kein Lob“ . . . . .	153
67. Sechs Weisen mitfühlenden Lebens . . . . .	155
68. Prajñâ . . . . .	157
69. Großzügigkeit . . . . .	159
70. Disziplin . . . . .	161
71. Geduld . . . . .	163
72. Freudige Bemühung . . . . .	165
73. Meditation . . . . .	167
74. Die Welt für sich sprechen lassen („Interpretiere nichts falsch“) . . . . .	169
75. Meditation und Prajñâ . . . . .	171
76. Sich vornehmen, offen zu bleiben . . . . .	173
77. Losung: „Laß alle Hoffnung auf Ergebnisse fahren“	175
78. Kühle Einsamkeit . . . . .	177
79. Losung: „Schule dich in den Drei Schwierigkeiten“	179
80. Kommunikation aus dem Herzen . . . . .	181
81. Die große Zwickmühle . . . . .	183
82. Neugier und der Kreis des Erbarmens . . . . .	185
83. Die Praxis des Tonglen erweitern . . . . .	187
84. Losung: „Sei dankbar gegenüber jedermann“ . . .	189

85. Hindernisse als Fragen . . . . .	191
86. Sechs Weisen, einsam zu sein . . . . .	193
87. Gut durchgearbeitet . . . . .	195
88. Verbindlichkeit . . . . .	197
89. Drei Methoden zur Arbeit mit dem Chaos . . . . .	199
90. Gleichmut im Augenblick . . . . .	201
91. Die Wahrheit ist unbequem . . . . .	203
92. Im furchtlosen Zustand verweilen . . . . .	205
93. Das essentielle Paradox . . . . .	207
94. Nichts, woran man sich festhalten könnte . . . . .	209
95. Losung: „Führe sämtlichen Tadel in einen zusammen“ . . . . .	211
96. Genau dieser Augenblick ist der perfekte Lehrmeister . . . . .	213
97. Die losen Enden aufnehmen . . . . .	215
98. Die Vier Methoden des Sitzenbleibens . . . . .	217
99. Vergebung kultivieren . . . . .	219
100. Das Paradox umfassen . . . . .	221
101. Der Sangha . . . . .	223
102. Genau wie ich (Erbarmen im Augenblick) . . . . .	225
103. Losung: „Übe die Fünf Stärken, die essentiellen Herzunterweisungen“ . . . . .	227
104. Den Kreislauf des Samsâras umkehren . . . . .	229
105. Der Pfad ist das Ziel . . . . .	231
106. Die Verstärkung der Neurose . . . . .	233
107. Mitfühlende Selbsterkundung . . . . .	235
108. Losung: „Bewahre dir immer allein einen freudigen Geist“ . . . . .	237
Die Widmung des Verdienstes . . . . .	239
Glossar . . . . .	241
Anmerkungen . . . . .	245
Literaturverzeichnis . . . . .	247

## VORWORT DER HERAUSGEBERIN



Dieses Buch enthält 108 praktische Unterweisungen aus dem Werk von Pema Chödrön. Es sind 108 Kernunterweisungen zu dem Thema, wie man sein Leben im Geiste des Mahâyâna-Buddhismus leben kann. Mahâyâna bedeutet das „Große Fahrzeug“; dieser Begriff bezeichnet den Pfad, der uns schrittweise aus unserer engen Welt des Eigeninteresses hinausführt, hinein in die größere Welt der Verbundenheit mit allen Menschen. Die hier ausgewählten Unterweisungen geben uns einen Einblick in die Vision des Mahâyâna, einen Geschmack von der Meditationspraxis, die es uns anzubieten hat, und eine Vorstellung davon, wie wir diese Vision und diese Meditation in unser tägliches Leben einbringen können.

Pema ist von einer langen Übertragungslinie von Lehrern und Lehren inspiriert. Ihr Stil ist einzigartig, aber nichts von dem, was sie lehrt, stammt von ihr allein. Sie ist in ihrer Lehrtätigkeit insbesondere von ihrem eigenen Wurzel-Guru, Chögyam Trungpa Rinpoche, beeinflusst. Trungpa Rinpoche war einer der ersten Tibeter, die dem Westen den Buddhismus auf Englisch nahegebracht haben. Er kombinierte dabei die Weisheit der Nyingma- und der Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus mit der Überlieferung des Königreichs von Shambhala. Shambhala ist eine legendäre erleuchtete Gesellschaft, die in einer Sicht von Grundlegendem Gutsein, der Übung der Meditation und der Kultivierung von Bodhichitta, der Liebenden Güte und des Erbarmens<sup>1</sup> beruht. Der Legende nach hat der erste König von Shambhala Unterweisungen vom Buddha erhalten, hat sie praktiziert und an seine Untertanen weitergegeben. Trungpa Rinpoche nannte diese weltliche meditative Tradition den „heiligen Pfad des Kriegers“. Er betonte die uns allen und unserer Umgebung innewohnende Qualität des Erwachenseins („Grundlegendes Gutsein“). Dieses Grundlegende Gutsein entdecken wir mit Hilfe der Übung der Meditation, durch die wir auch lernen, Bodhichitta zu entwickeln. Auch die weltlichsten Situationen werden zu Vehikeln des Erwachens, wenn wir ihnen mit dieser Sicht, dieser Übung und diesem Verhalten begegnen.

Diese Lehren haben so lange überlebt – mindestens 2500 Jahre –, weil sie in universalen Prinzipien und der alltäglichen Wirklichkeit wurzeln. Sie sind nicht dogmatisch. Wer sie studiert, wird aufgefordert, sie auf die Probe zu stellen und ihre Wahrheit (Dharma) in eigener Erfahrung zu bestätigen. Aus diesem Grunde sind diese Lehren ausgesprochen anpassungsfähig. Sie können in jeder Sprache formuliert werden und haben jeder Kultur etwas zu sagen. Pema Chödrön setzt die buddhistische Shambhala-Tradition von Trungpa Rinpoche fort, indem sie die alte Disziplin des Buddhismus und die Kriegertradition Shambhalas in die moderne Kultur und Psyche überträgt.

Im wesentlichen sagen uns diese Lehren, daß wir den uns innewohnenden Reichtum entdecken und ihn mit anderen teilen können, indem wir Achtsamkeit und Gewahrsein kultivieren. Dieser innere Schatz wird Bodhichitta genannt. Er ist wie ein Juwel, das tief in unserem Inneren vergraben liegt – es liegt an uns, es wieder freizulegen, wenn die Voraussetzungen dazu herangereift sind. Man spricht oft von zwei Aspekten des Bodhichittas, dem absoluten und dem relativen. Absolutes Bodhichitta ist unser natürlicher Zustand. Wir erfahren ihn als Grundlegendes Gutsein, das uns mit jedem Lebewesen auf dem Planeten verbindet. Es hat viele Namen: Offenheit, absolute Wahrheit, unser wahres Wesen, der weiche Fleck, das zärtliche Herz oder einfach „das, was ist“. Im Absoluten Bodhichitta kommen die Eigenschaften von Erbarmen, bedingungsloser Offenheit und wacher Intelligenz zusammen. Es ist frei von Konzepten, Meinungen und dualistischen Vorstellungen von „Ich“ und dem „anderen“.

Auch wenn Absolutes Bodhichitta unser natürlicher Zustand ist, schrecken wir doch vor dieser bedingungslosen Offenheit zurück. Unser Herz fühlt sich so zart und verletzlich an, daß wir Schutzmauern darum herum errichten. Es braucht entschlossene innere Arbeit, um dieser Mauern gewahr zu werden, und eine sanfte Vorgehensweise, um sie abzubauen zu können. Wir müssen sie nicht auf einen Schlag loswerden, indem wir „mit dem Vorschlaghammer darauf losgehen“, sagt Pema Chödrön. Zu lernen, wie man in offenherzigem Grundlegendem Gutsein verweilt, ist ein lebenslanger Prozeß. Diese Unterweisungen vermitteln uns eine sanfte und zugleich präzise Technik, die uns auf diesem Weg zu helfen vermag.

Relatives Bodhichitta bedeutet, den Mut und das Mitgefühl zu haben, unser zärtliches Herz zu erkunden, es so weit wie möglich zuzulassen und es allmählich auszuweiten. Beim Kultivieren des Relativen Bodhichittas kommt es vor allem darauf an, unser Herz immer wieder für das Leiden zu öffnen, ohne uns zu verschließen. Wir lernen langsam, die grenzenlosen Eigenschaften von Liebe, Erbarmen, Freude und Gleichmut

zu entdecken und sie auf andere auszudehnen. Es verlangt Unerschrockenheit und Güte, wenn man sich darin schulen möchte, sein Herz derart zu weiten.

Es gibt verschiedene Übungen, mit denen wir unser Herz für uns selbst und für andere öffnen können. Die fundamentalste dieser Übung ist die Sitzende Meditation, die es uns ermöglicht, mit der Bodenlosigkeit und Geräumigkeit unseres wahren Wesens vertraut zu werden. Eine andere Schlüsselpraxis ist die Geistesschulung (lojong auf Tibetisch), bei der wir Schmerz einatmen und Freude aussenden, und die Übung mit Losungen, bei der wir prägnante Formeln benutzen, um unsere gewohnte Haltung der Selbstbezogenheit zu transformieren. Diese Methoden leiten uns dazu an, Dinge, die wir gewöhnlich für unsere größten Hindernisse halten – Zorn, Ablehnung, Furcht, Eifersucht – als Treibstoff für das Erwachen zu benutzen.

In diesem Buch lehrt Pema die Sitzmeditation, das Tonglen, die Arbeit mit Losungen und die Übung mit den Wunschgebeten der Vier Grenzenlosen Eigenschaften als Zugänge zum erwachten Herzen des Bodhichittas. Durch die tägliche Übung der Sitzmeditation werden wir mit unserer natürlichen Offenherzigkeit vertraut. Wir beginnen uns in dieser Meditation zu stabilisieren und zu kräftigen. Wenn wir dann vom Sitzkissen aufstehen und uns dem Alltagsleben zuwenden, können wir damit experimentieren, unser Herz auch angesichts unerfreulicher Umstände offen zu halten. Durch die Übung des Tonglen und der Losungen erhalten wir einen Geschmack von dem, was wir fürchten, und wenden uns den Dingen zu, denen wir normalerweise ausweichen. Um unsere Grenzen noch weiter ausdehnen und unser Herz noch mehr öffnen zu können, üben wir uns darin, die Vier Grenzenlosen Eigenschaften zu kultivieren – Liebende Güte (Maitrī auf Sanskrit), Erbarmen, Freude und Gleichmut –, indem wir sie mit Wunschgebeten auf andere ausdehnen.

Zusätzlich können wir uns bestimmten Aktivitäten widmen (den Pāramitās), die uns über die dem Menschen seltsamerweise eigene Tendenz hinausführen, uns gegen die Freude



unseres erwachten Herzens abzuschotten. Pema nennt diese Aktivitäten die „Sechs Weisen mitfühlenden Lebens“: Großzügigkeit, Geduld, Disziplin, Bemühung, Meditation und Prajñā oder Weisheit. Die Grundlage für alle diese Praktiken ist die Entwicklung von Maitrī, einer bedingungslosen Liebenden Güte uns selbst gegenüber, die uns sagen läßt: „Beginne, wo du bist.“

In buddhistischen Begriffen nennt man diesen Pfad das Wirken eines Bodhisattvas. Einfach gesagt, ist ein Bodhisattva jemand, der danach strebt, aus einem erwachten Herzen heraus zu handeln. In Begriffen der Shambhala-Lehren ist dies der Pfad des Kriegers. Um diese beiden Strömungen zusammenzuführen, benutzt Pema den Begriff des Krieger-Bodhisattvas. Zu diesem gehört eine frische und nach vorn gerichtete Energie, die bereit ist, sich zum Wohl anderer auf das Leiden einzulassen. Ein solches Handeln hat mit der Überwindung von Selbsttäuschung, Selbstschutz und anderer gewohnheitsmäßiger Reaktionen zu tun, die wir anwenden, um uns in Sicherheit zu wiegen – in einem Gefängnis aus Vorstellungen. Indem wir diese Barrieren des Egos sanft und präzise durchschneiden, entwickeln wir die direkte Erfahrung des Bodhichittas.

Alle, die sich auf diesem Pfad befinden, haben etwas gemeinsam, nämlich die Zuversicht, frohgemut der Ungewißheit und Unsicherheit standzuhalten.<sup>2</sup> Die Wurzel des Leidens ist die Weigerung, sich der Gewißheit zu stellen, daß wir, gleich unter welchen Umständen, tatsächlich immer in Ungewißheit leben. In ihren Unterweisungen ermutigt Pema uns dazu, uns mit der Ungewißheit anzufreunden und zu sehen, was dann passiert. Was wir Ungewißheit nennen, ist im Grunde die offene Qualität eines jeden Augenblicks. Wenn wir für diese Offenheit präsent sein können – so wie sie immer für uns präsent ist –, dann entdecken wir, daß wir zu grenzenloser Liebe und Führsorge fähig sind.

Für Leser, die bereits in der Meditation unterwiesen worden sind, können die Lehren in diesem Buch als tägliche, wöchent-

liche oder monatliche Erinnerungen an die wichtigsten Punkte auf dem Weg dienen. Für jene, die noch nicht zu meditieren begonnen haben, ist das Buch als nützliche Information gedacht; es soll jedoch nicht die persönliche Unterweisung in Meditation überflüssig machen. Die Kontaktadressen am Ende des Buchers werden den Lesern helfen, einen Meditationslehrer zu finden.

Dank gebührt Tingdzin Ötro, Tessa Pybus, Julia Sagebien sowie John und David Sell, die Pemas Unterweisungen transkribiert haben; außerdem danke ich dem Team von Shambhala Publications – insbesondere Eden Steinberg – für ihre Ermutigung zu diesem Projekt und ihre Unterstützung dabei. Wir alle sind Pema dankbar dafür, daß sie den Pfad des Krieger-Bodhisattvas verkörpert und ihn auf solch angemessene und zeitgemäße Weise übermittelt.

Als ich diese 108 Unterweisungen zusammenstellte, habe ich sie mir als einen Kristall mit 108 Facetten vorgestellt, in den die Leser schauen mögen, wenn sie wollen. Mögen sie grenzenloses Verdienst bringen.

EMILY HILBURN SELL

## *Die Liebe, die nicht vergeht*



**D**as spirituelle Erwachen wird oft als Weg zum Gipfel eines Berges beschrieben. Wir lassen unser Anhaften und unsere Weltlichkeit hinter uns und arbeiten uns langsam zum Gipfel vor. Am Gipfel angekommen, haben wir allen Kummer überwunden. Das einzige Problem mit dieser Metapher ist, daß wir alle anderen im Tal zurücklassen. Auch wenn wir dem Leiden entflohen sind, geht das ihre doch weiter.

Auf dem Weg des Krieger-Bodhisattvas geht der Pfad nicht aufwärts, sondern abwärts, so als zeigte die Bergspitze zur Erde und nicht zum Himmel. Statt das Leiden aller Kreaturen zu transzendieren, gehen wir auf jede nur mögliche Weise der

Turbulenz und dem Zweifel entgegen. Wir erkunden die Realität und Unwägbarkeit von Unsicherheit und Schmerz und versuchen nicht etwa, sie uns vom Hals zu halten. Auch wenn es Jahre, ja vielleicht viele Leben dauern mag – wir lassen die Dinge, wie sie sind. In unserem eigenen Tempo, ohne Hast oder Haß, gehen wir abwärts, abwärts, abwärts. Mit uns gehen Millionen andere, unsere Gefährten auf dem Weg des Erwachens aus der Angst. Auf dem Grund angekommen, finden wir Wasser, das heilende Wasser des Bodhichittas. Bodhichitta ist unser Herz – unser wundes, zart gewordenes Herz. Ganz dort unten, wo es am dicksten kommt, entdecken wir die Liebe, die nicht vergeht. Diese Liebe ist Bodhichitta. Sie ist freundlich und warm; sie ist klar und präzise; sie ist offen und geräumig. Das erwachte Herz des Bodhichittas ist das Grundlegende Gutsein aller Wesen.



## *Die heilende Kraft des Bodhichittas*



**B**odhichitta ist ein Sanskritwort, welches „edles Herz“ oder „erwachtes Herz“ bedeutet. So wie Butter der Milch bereits innewohnt oder Öl dem Sesamkorn, so ist der weiche Fleck des Bodhichittas in dir und mir vorhanden. Bodhichitta wird zum Teil mit unserer Fähigkeit zu lieben gleichgesetzt. Ganz gleich, wie sehr wir uns auch der Gemeinheit, dem Egoismus oder der Habgier verschrieben haben, das lautere Herz des Bodhichittas können wir nicht verlieren. Es ist in allem, was lebt, gegenwärtig, ungetrübt und vollständig.

Es heißt, daß uns in schweren Zeiten nur Bodhichitta heilen kann. Wenn uns alle Inspiration abhanden gekommen ist

und wir kurz davor sind aufzugeben – in solchen Momenten können wir mitten in der Wundtheit des Schmerzes Heilung finden. Bodhichitta wird auch, in Teilen, mit dem Mitgefühl gleichgesetzt, unserem Vermögen, das Leiden, das wir mit anderen Menschen gemein haben, zu empfinden. Ohne daß wir uns dessen bewußt sind, schotten wir uns ständig gegen dieses Leiden ab, weil es uns Angst macht. Wir errichten Schutzmauern aus Meinungen, Vorurteilen und Strategien – Schranken, die auf der tiefen Furcht basieren, verletzt zu werden. Doch ebenso wie ein Edelstein, der eine Million Jahre lang in der Erde vergraben lag, seine Farbe nicht verliert oder sonstwie beeinträchtigt wird, so wird auch dieses edle Herz von all dem, was wir anstellen, um es zu schützen, nicht beeinträchtigt. Wir können den Edelstein jederzeit ans Tageslicht holen, und er wird hell funkeln, als sei nichts geschehen.

Bodhichitta, dieses zärtliche Gefühl für das Leben, erwacht, wenn wir uns nicht mehr gegen unsere Verletzlichkeit abschotten, gegen die grundsätzliche Zerbrechlichkeit der Existenz. Es erwacht, weil wir das Leiden der anderen in uns selbst erfahren. Wir schulen uns mit den Bodhichitta-Übungen, um uns so weit zu öffnen, daß wir den Schmerz der Welt in uns einlassen können, damit er unser Herz berührt. Und dann wandeln wir ihn in Erbarmen um.



## *Im Ungewissen zu Hause*



**W**er sich mit ganzem Einsatz darin schult, das Bodhichitta zu wecken, den nennt man einen Bodhisattva oder einen Krieger. Das ist kein Krieger der tötet, sondern ein Krieger ohne Aggressivität, der die Schreie der Welt hört. Krieger-Bodhisattvas stellen sich herausfordernden Situationen, um Leiden zu lindern. Sie sind bereit, ihre eigenen selbstbezogenen Reaktionen und ihre Selbsttäuschung durchzuschneiden. Sie widmen sich ganz dem Aufdecken der grundlegenden unverfälschten Energie des Bodhichittas.

Ein Krieger akzeptiert die Tatsache, daß wir unmöglich wissen können, was uns als nächstes passieren wird. Natürlich

können wir versuchen, das Unkontrollierbare zu kontrollieren, indem wir nach Sicherheit und Vorhersagbarkeit streben, stets in der Hoffnung auf ein gemütliches und geborgenes Leben. Aber in Wahrheit vermögen wir der Ungewißheit niemals zu entgehen. Dieses Nichtwissen ist ein Teil des Abenteuers, aber es macht uns auch Angst.

Wir können uns in jeder Situation, in der wir uns finden, zum Krieger schulen. Unsere Werkzeuge sind die Sitzmeditation, Tonglen, die Übung mit Losungen und das Kultivieren der Vier Grenzenlosen Eigenschaften, also Liebende Güte, Erbarmen, Freude und Gleichmut. Mit Hilfe dieser Übungen finden wir die Zartheit des Bodhichittas in Kummer und in Dankbarkeit, hinter der Härte der Wut und im Zittern der Furcht. In der Einsamkeit können wir den weichen Fleck des Grundlegenden Gutseins ebenso auffinden wie in der Freundlichkeit. Doch in der Bodhichitta-Schulung gibt es keine Garantie für ein Happy-End. Hier hat vielmehr das „Ich“, das immer nach Sicherheit sucht – nach etwas, woran es sich festhalten kann –, Gelegenheit, endlich erwachsen zu werden.

Wir mögen uns fragen, ob wir überhaupt das Zeug zur Schulung zu einem Krieger haben. Aber dann sollten wir uns die folgende Frage stellen: „Ziehe ich es vor, erwachsen zu werden und ganz unmittelbar mit dem Leben umzugehen, oder will ich lieber in Furcht und Angst leben und sterben?“





## *Die Weisheit der Ausweglosigkeit*



**D**ie zentrale Frage in der Schulung zum Krieger ist nicht, wie wir Ungesicherheit und Furcht entgegen können, sondern wie wir mit unangenehmen Umständen umgehen. Wie machen wir Schwierigkeiten, unsere Emotionen und die unvorhersehbaren Begegnungen des täglichen Lebens zu unserem Übungsfeld? Für diejenigen von uns, die danach hungern, die Wahrheit zu kennen, sind schmerzliche Emotionen wie ein Warnsignal, das uns sagt: „Du hängst fest!“ Wir betrachten also Enttäuschung, Verwirrung, Ärger, Eifersucht und Angst als Momente, die uns zeigen, wo wir uns abkapseln, auf welche Weise wir uns verschließen.

Solche unangenehmen Gefühle sind Botschaften, die uns auffordern, uns zusammenzunehmen und uns auf eine Situation einzulassen, vor der wir eigentlich zurückschrecken und der wir ausweichen möchten.

Wenn das Warnsignal ertönt, präsentiert sich uns eine Chance: Wir können bei dem schmerzlichen Gefühl bleiben, statt uns davonzumachen. Durch dieses Standhalten bekommen wir den Dreh heraus, uns ohne Selbstvorwurf dabei zu erwischen, wie wir zulassen, daß sich Ablehnung zu Schuldzuweisungen, Selbstgerechtigkeit oder Entfremdung verhärtet. Auf diese Weise können wir auch verhindern, daß wir versuchen, die Dinge glattzubügeln, indem wir uns einreden, es sei alles in bester Ordnung – wo wir doch so inspirierte Wesen sind! Das ist leichter gesagt als getan.

Gewöhnlich werden wir einfach von der Macht der Gewohnheit überrannt. Wir unterbrechen unsere Muster kein bißchen. Doch durch die Übung lernen wir, bei unserem gebrochenen Herzen zu bleiben, bei dieser namenlosen Angst, bei diesem Durst nach Rache. Wenn wir in der Ungewißheit verweilen können, dann lernen wir, uns mitten im Chaos zu entspannen – völlig cool zu bleiben, wenn uns plötzlich der Teppich unter den Füßen weggezogen wird. Wir können uns unzählige Male am Tag auf den spirituellen Pfad zurückbringen, wenn wir einfach nur die Bereitschaft üben, der Ungewißheit des Gegenwärtigen standzuhalten – wieder und immer wieder.

