

J. J. Hurtak & Russell Targ

GELASSENHEIT IN BEWEGTEN ZEITEN

**Buddhas Weg zu Furchtlosigkeit
und innerer Freiheit**

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Ulrike Granöger



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

*Für Patricia und Desiree
in Bewunderung, Dankbarkeit
und Liebe*

© 2006 by J.J. Hurtak and Russell Targ

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The End of Suffering – Fearless Living in Troubled Times

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 Martin Hill (Skulptur und Fotografie)

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung Innenseiten: Sandy Riemer

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

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 978-3-936855-69-2

INHALT

Die Charaktere und ihre Ideen in der Reihenfolge ihres Auftretens	7
Nagarjuna und das Ende weltweiten Leidens	11
Einführung	15

Teil 1

VOM ENDE DES LEIDENS	21
1 Weshalb leiden wir?	22
2 Unsere begrenzte Selbstwahrnehmung: Dualität und zweiwertige Logik als Ursprung des Leidens	33
3 Über Aristoteles hinaus: Freiheit und Nicht-Dualität in Sprache und Denken	45
4 Die Philosophie Nagarjunas: Überleg es dir anders und wähle den Frieden	58
5 Nagarjuna und das Problem der zwei Wahrheiten	79

Teil 2

WEGWEISUNG ZUM REINEN GEWAHRSEIN	99
6 Einführung in Nichtörtlichkeit und Nondualität	100
7 Leben in der nonlokalen Welt: Die Erfahrung deines unbegrenzten Geistes	108
8 Heile die Welt mit deinem nichtörtlichen Bewusstsein	120
9 Die Natur der neuen Identität: Das universelle Selbst	135
10 Befreiung vom Leiden: Der Pfad der Integration	153
Glossar	171
Bibliographie	176
Literaturhinweise	180
Die Autoren	183

Die Charaktere und ihre Ideen in der Reihenfolge ihres Auftretens

ARISTOTELES: Griechischer Philosoph, der den Dualismus und das Gesetz der „ausgeschlossenen Mitte“ verankerte.

DUALITÄT: Die Vorstellung, dass ich derjenige bin, der ich bin, und vom anderen vollständig getrennt. Zwei zueinander in Opposition stehende Ideen.

NAGARJUNA: Indischer Philosoph, der aufzeigte, dass die meisten Ideen weder wahr noch nicht wahr sind.

NICHTDUALITÄT: Die nicht-konzeptuelle Sichtweise, in der es nur *ein* Bewusstsein gibt.

VIERTWERTIGE LOGIK: Meine Wahrheit zusammen mit der Wahrheit des anderen, wobei die Mitte nicht ausgeschlossen ist.

MADHYAMIKA: Der Mittlere Pfad des Buddhismus, welcher das Mitgefühl und die Selbstaufgabe in die Leerheit in den Vordergrund stellt.

EINSTEIN: Physiker, der die Relativitätstheorie zur Vollendung brachte, sich aber mit der Quantenmechanik schwer tat, weil sie „eine geisterhafte Fernwirkung“ erforderte.

ÖRTLICHKEIT: Physikalische Theorie, die davon ausgeht, dass entfernte Objekte keinen direkten Einfluss auf einander haben.

J. S. BELL: Physiker, der bewies, dass Nichtörtlichkeit im Labor nachweisbar ist.

NICHTÖRTLICHKEIT: Universelle Eigenschaft, über welche scheinbar getrennte Objekte immer noch miteinander verstrickt sind.

*Wir haben alles versucht, um uns vom Leiden zu befreien.
Wir sind überall hingegangen, um uns vom Leiden zu
befreien. Wir haben alles gekauft, um uns von ihm zu befreien.
Wir haben alles gegessen, um uns von ihm zu befreien.
Wenn man endlich genug versucht hat, besteht die Möglichkeit,
zur spirituellen Reife zu finden, die uns bereit macht, den
vergeblichen Versuch, sich zu befreien, zu beenden und stattdessen
Leiden wirklich zu erleben. In diesem folgenschweren
Augenblick liegt die Erkenntnis dessen, was jenseits allen Leidens
liegt und davon gänzlich unberührt bleibt. Es ist die Erkenntnis
dessen, was wir wirklich sind.*

GANGAJI

Vorwort

Nagarjuna und das Ende weltweiten Leidens

Buddhas Rezept zur Beendigung des Leidens

Buddhas tiefe Erkenntnis über den Ursprung des menschlichen Leidens ist wie ein monumentales Ereignis, das den Lauf der Evolution verändert hat. Buddha bewies sein spirituelles Genie, als er diese Entdeckung in vier einfache und kraftvolle, edle Wahrheiten destillierte, die während all der Jahrhunderte einen so profunden globalen Eindruck hinterließen. In einfachen Worten lehrte der Buddha, dass menschliches existentielles Leid – unsere individuellen und kollektiven Pathologien – aus einem fundamental falschen Gebrauch unseres Geistes entsteht, der die Art und Weise, wie wir uns selbst, unsere Umwelt und unsere Lebenswirklichkeit gestalten, grundsätzlich verzerrt.

Buddhas Erleuchtung machte deutlich, dass die egozentrischen Muster unseres Denkens – die *Verurteilung* anderer und die *Verhaftung* an bevorzugte Ergebnisse – den Ursprung menschlicher Pathologien bilden. Das tiefsinnige Rezept, das uns der Buddha gibt, um diese primäre Ursache menschlichen Leidens zu beseitigen, ist in seinen Vier Edlen Wahrheiten zusammengefasst. Der wesentliche Weg zur Beendigung des Leidens ist die Einsicht, dass unsere Trübsal direkt von egoistischen Denkmustern verursacht wird. Wir müssen uns bewusst werden, dass unsere alltägliche Wirklichkeit aus der Art und Weise entsteht, wie wir unseren Geist gebrauchen, und wir müssen ganz klar erkennen, dass wir diese egozentrischen Gewohnheiten des Denkens beenden können. Wir können uns unmittelbar entscheiden, diese negativen Gewohnheiten zu brechen und neue, integrale Bewusstseinsmuster zu

generieren, die uns in Ausrichtung und Harmonie mit uns selbst und miteinander bringen. Buddhas Achtfacher Pfad beinhaltet eben jenes Rezept zum Abbau der alten ichbezogenen Barrieren des Denkens und zum Übertritt in ein neues Leben des erwachten Geistes – oder, wie die Autoren dieses Buches sagen würden: „Gib dein Märchen auf – das Märchen vom getrennten ‚Ich‘.“

Leichter gesagt als getan. Fünfundzwanzig Jahrhunderte sind seit Buddhas großem Erwachen vergangen, doch die planetare Geschichte beweist, dass wir immer noch vornehmlich in egozentrischen Gedankenmustern festgefahren sind. Immer noch folgen wir chronischen Mustern von Pathologien, Gewalt und existentiell-leid. Buddhas tiefeschürfende Diagnose der Herkunft menschlicher Störungen konnte zudem im Laufe der Jahrhunderte in einem sich abzeichnenden weltweiten Konsensus unterschiedlichster spiritueller Technologien und Weltsichten wiederholt und bestätigt werden. Denn wenn wir aufhören, die eine oder andere Weltsicht oder kulturelle Linse zu bevorzugen, Abstand nehmen und in eine höhere globale Dimension treten, in der diese unterschiedlichen mystischen und erfahrbaren Weltsichten ihren gemeinsamen Ursprung haben (wie etwa das gnostische Christentum, das kabbalistische Judentum, der Sufismus, und andere), dann erkennen wir, dass sich Buddhas Erkenntnisse bestätigen.

Betrachtet durch diese globale Linse fällt auf, dass unsere großen spirituellen, religiösen und philosophischen Traditionen allesamt darin übereinstimmen, dass der Mensch seine Welt durch die Haltung seines Geistes gleichsam erschafft. Darüber hinaus erzeugen unsere egozentrischen Verhaltensmuster Fragmentierung, Dualismus und eine existenzielle Entfremdung, die zu zahlreichen Pathologien führen. Wenn es also in der Tat als globales Axiom gelten kann, dass egozentrische Denkmuster Leiden schaffen, lautet die offensichtliche Frage: Warum ist es für uns als Individuen und als eine Spezies so schwer, diese Ichsucht zu überwinden und unser Bewusstseinsverhalten auf integrale und gesunde Weise zu rehabilitieren? Warum ziehen wir es immer noch vor, individuell und kollektiv zu leiden – heute vielleicht noch mehr als je zuvor? Können wir die Schallgrenze des Egodenkens durchbrechen?

Nagarjunas historischer Durchbruch

Die letzte dieser Fragen ist umso zwingender, betrachtet man sie im Licht jener monumentalen Errungenschaft dieses buddhistischen Erneuerers des zweiten nachchristlichen Jahrhunderts, der die beispiellose spirituelle Technologie hervorbrachte, mithilfe welcher jener Weg der Mitte, der aus der Knechtschaft des Egodenkens führt, auffindbar wurde. Nagarjunas Neuformulierung des Mittleren Weges, die Madhyamika-Schule, lehrt, dass dieser heilige Pfad über das Egodenken hinaus in den unbegrenzten offenen Raum von Buddhas *Dharma* (moralisches Gesetz) führt – in das grenzenlos weite, vereinheitlichte Feld der Wirklichkeit. Nagarjuna stellte fest, dass frühe Interpreten der radikalen Lehren des Buddha im Gewirr egozentrischer Beweisführung hängen blieben und dass sie in verhängnisvoller Weise an der eigentlichen Belehrung von Buddhas Befreiung vorbeigingen.

Während die Genialität des Buddha darin bestand, den Ursprung menschlicher Pathologien klar und deutlich in den ichbezogenen Gewohnheiten des Denkens zu diagnostizieren und die für die Rehabilitation des erwachten Geistes notwendige philosophische Therapie zu verschreiben, war es Nagarjunas spirituelles und philosophisches Genie zu erkennen, warum und auf welche Weise der Mensch in schwerwiegenden und chronischen egozentrischen Gewohnheiten gefangen bleibt. Er baute auf der Lehre Buddhas auf, indem er eine noch wirksamere Therapie der Vernunft zum Durchbrechen der egoistischen Schallmauer innovierte und diese befreiende Lehre auch selbst verwirklichte. In dieser Hinsicht sticht Nagarjuna aus der globalen Geschichte als beispielloser Lehrer höchsten Ranges hervor, dessen spirituelle und rationale Innovationen und Technologien höchste Anerkennung und angemessene Beachtung verdienen.

Und trotzdem ist Nagarjunas Name auf der globalen Bühne praktisch unbekannt geblieben. Seine genialen Innovationen werden immer noch nicht gebührend anerkannt, noch von der Allgemeinheit oder der akademischen Welt richtig verstanden. Dennoch ist es hier nicht ausschlaggebend, dass Nagarjunas

Name und Werk angemessene Beachtung finden. Vielmehr ist es seine klare und maßgebende Lehre vom Eintritt in die offene Weite des Mittleren Weges und vom Ablegen des Zwangs und des Leidens egozentrischen Denkens, das für unser individuelles und kollektives Gedeihen als eine menschliche Familie, die für jedes ihrer Mitglieder sorgt, unverzichtbarer denn je geworden ist.

Buddhas globale Wahrheiten gelten nicht nur für „Buddhisten“, genauso wenig wie Nagarjunas spirituelle Technologie zum Durchbrechen der egoistischen Schallmauer nur für eine Handvoll Auserwählte des buddhistischen Pfads bestimmt war. Diese Lehre ist für alle Menschen gedacht, Menschen jeder Couleur und jeder Weltanschauung, die sich im Kraftfeld des Ego-denkens verfangen haben und an den Folgen leiden.

Deshalb ist dieses Buch, *Das Ende des Leidens* von J. J. Hurta und Russell Targ, von so grundlegender Wichtigkeit für den Leser unserer Zeit. Die Autoren leisten der Menschheit hier einen großen Dienst, indem sie Nagarjunas Lehre über das Ende des Leidens dem generellen Leser transparent und greifbar machen. Damit stellen sie seine tiefgreifenden Innovationen der Welt in der heutigen Zeit zur Verfügung. Der Leser, der sich auf dieses Buch einlässt, wird wirkungsvolle Werkzeuge und Einsichten vorfinden, die es ihm ermöglichen, zum unmittelbaren Ursprung des eigenen existentiellen Leidens vorzudringen. Dieses wichtige Buch füllt eine Lücke und macht die globalen Lehren des Buddha und die spirituelle Technologie vom Ende des Leidens Nagarjunas zur lebendigen Wirklichkeit für all jene, die wahrhaft helfen wollen, individuelles und kollektives Leid zu lindern.

ASHOK GANGADEAN

Professor der Philosophie, Haverford College

Gründer/Leiter des Global Dialogue Institute

Berufener an die Weltkommission über Globales Bewusstsein und Spiritualität

Autor von *The Awakening of the Global Mind*

www.awakeningmind.org

Einführung

VON RUSSELL TARG

Jeder leidet, doch das meiste dieses Leidens ist unnötig – es ist überwindbar. Leiden resultiert aus der trügerischen kulturellen Konditionierung, die uns durch Familie, Schule und Fernsehen erreicht und auf der wir unser persönliches ‚Märchen‘ über uns selbst und das, was wir zu sein glauben, aufbauen. Seit jeher gilt, dass wir unser Leid verwandeln können, sobald wir lernen, unser Denken zu ändern.

Buddhas erste große Wahrheit bestimmt die Ursache des Leidens in unserer Wahrnehmung der Unbeständigkeit und Unsicherheit des Lebens. Gewiss wird jeder Mensch von Zeit zu Zeit unweigerlichen Schmerz erleben. Ich nenne es das nackte Leiden. Es kann aus unlösbarer Armut rühren, aus physischer Krankheit oder Verletzung, oder aus dem Kummer und dem Schmerz, den wir über den Verlust eines geliebten Menschen empfinden. Unser Herz bricht, wenn jemand stirbt, den wir sehr geliebt haben, oder wenn ein geliebter Partner sich entscheidet, uns zu verlassen. Wir empfinden diese Art des Verlustes als große Tragödien des Lebens. Ja, es war der viel zu frühe Tod meiner geliebten Tochter und Forschungskollegin Dr. Elisabeth Targ, der mich dazu veranlasste, mein eigenes Leiden zu überprüfen. Für mich als Wissenschaftler war diese Überprüfung wohl die natürlichste Art, den Prozess meiner eigenen Trauer zu durchlaufen.

Andererseits ist das Leiden, das wir in diesem Buch ansprechen – jene „Spitzen und Pfeile“, die unser Ego oder das, was ich „unser kostbares Märchen“ nenne, anzugreifen scheinen – im

Grunde gar nicht existent, denn es besteht nicht in der Gegenwart, in der wir leben. Nahezu alles Leiden findet im Denken statt: Gefühle der Schuld oder Bedrückung über das, was in der Vergangenheit geschehen ist; Angst vor dem, was in der Zukunft eintreten oder nicht eintreten könnte. Es sei denn, man befände sich in einem Konzentrationslager, entsteht Leiden meist nicht aus einer existenziellen Situation, sondern rührt nahezu immer aus einem Zeitrahmen, der nicht zu unserer Gegenwart gehört. In unseren Erinnerungen können Ärger, Schuld und insbesondere Feindseligkeiten gegenüber Menschen hängen bleiben, die uns schlecht behandelt oder betrogen haben, auch dann noch, wenn diese garstigen Personen längst aus unserem Leben verschwunden oder gestorben sind. Aber wir können uns auch dafür entscheiden, diesen mentalen Rucksack zu entleeren und diesen liebgewonnenen alten Müll nicht mehr mit uns herumzuschleppen. Wir hängen an diesem Müll, weil er Teil unserer Geschichte ist – Teil des Märchens, das wir zu sein glauben. Unsere soziale Umgebung konditioniert uns fortdauernd und mit Nachdruck dazu, stets irgendeinen Groll zu hegen, Feindseligkeiten, Angst, Schuld und Rachegefühle zu empfinden und vor allem, über alles und jeden unser Urteil zu fällen. Dieses angelernte Verhalten verursacht Leid – vor allem für uns selbst, aber auch für andere. Es gilt als wohlbekanntes Psychodynamik, je mehr wir andere verurteilen, desto unglücklicher werden wir selber. Warum also verhalten wir uns fortwährend auf eine Art, die uns Leid bereitet? Die Erklärung ist nicht einfach und stellt den Hauptteil dieses Buches dar. Auf der Grundlage der Erfahrungen der Autoren möchten wir jedoch behaupten, dass es nicht schwierig ist zu lernen, wie man Angst, Missgunst und Verzweiflung bewusst transzendieren und gegen ein Leben der Dankbarkeit, des Friedens und der Liebe tauschen kann – sofern es diese Dinge sind, die man erleben möchte.

Wir kreieren uns dieses konditionierte Leiden durch das Bestreben, unsere Geschichte zu verteidigen – unsere Visitenkarte sozusagen – *unser Bild von dem, was wir zu sein glauben*. Im Fernsehen sah ich neulich, wie ein junger Strafgefangener

in orangefarbener Häftlingskleidung dem Richter erklärte: „Ich musste ihn erschießen. Er hatte keinen Respekt vor mir.“ Es war, als hätte er keine Ahnung, was er in diesem Moment sonst hätte tun können.

Vor mehreren Jahren bot ich Stanford-Absolventen in meinem Haus in Palo Alto ein Gästezimmer zur Miete an. Eine attraktive Frau, Ende zwanzig, sah sich das Zimmer an. Bis sie den Scheck für die Miete ausgestellt hatte, wusste ich nicht nur, dass sie an einer Dissertation in Klinischer Psychologie arbeitete, sondern auch, dass sie als Teenager von ihrem Vater sexuell missbraucht worden war. Als Vermieter brauchte ich diese Information keineswegs; doch von ihrem Standpunkt aus sollte diese Information definieren, *wer sie war!* Die Tatsache, dass sie missbraucht worden war, stellte eine wesentliche Handlung in ihrer Geschichte dar. Sie hing an ihrem Leiden und hatte begonnen, sich in ihrer Opferrolle *wohl zu fühlen*. Selbst nach einem Jahrzehnt, als erwachsene Doktorandin, litt sie immer noch als missbrauchter Teenager. Das meinen wir mit der eigenen Geschichte.

Das nicht sichtbar Verkehrte an dem konditionierten Verhalten, das uns leiden lässt, ist der dualistische „entweder-oder“-Modus unseres seit Kindheit angelesenen Denkens. Das lässt sich vollständig auf Aristoteles zurückführen. Aristoteles definierte ein zutiefst dualistisches System, das er das „Gesetz der ausgeschlossenen Mitte“ nannte. Es beinhaltet, dass alles auf der Welt entweder schwarz oder nicht schwarz ist, so dass jede andere Möglichkeit ausgeschlossen ist. Diese Art dualistischen Denkens ist es, die politische Propagandisten wie Präsident Bush behaupten lässt, jeder, „der nicht für uns ist, ist für die Terroristen,“ und ihn dabei völlig vergessen lässt, dass die große Mehrheit der Menschen andere Möglichkeiten erkennen kann. Das Ziel des Propagandisten ist es, uns Angst zu machen. Bei gelbem Alarm sollen wir uns ziemlich fürchten, und bei orangem Alarm sollen wir uns sehr fürchten, doch ganz besonders erschrecken müssen wir vor „weltuntergangsrot“. Doch besteht ein entscheidender Mittelweg zwischen Angst und Gleichgültigkeit. Die Mitte, die wir suchen, ist nicht das Entweder-Oder,

dieses oder jenes. Die richtige Mitte besteht in der Wachsamkeit und in der Furchtlosigkeit, eine Situation so erleben zu können, wie sie ist. Wann immer wir vor die Wahl gestellt sind, sollte es unser Ziel sein, Furchtlosigkeit und Freiheit zu wählen.

Die meisten Dinge, die wir im Leben lesen oder erleben, sind weder wahr noch nicht wahr. Physiker wissen zum Beispiel, dass das Licht, das wir sehen, weder Welle noch Teilchen ist, sondern sich als das eine oder das andere manifestieren kann. Auch wer wir selbst als bewusste Wesen sind, ist weder körperlich noch nicht körperlich. Das sogenannte Welle-Teilchen-Paradoxon und der berühmte Geist-Körper-Dualismus sind Beispiele für falsch gestellte Fragen, die sich als scheinbare Dichotomien maskieren. Man denke nur an die allgemein bekannte Metapher, dass „das Glas entweder halbvoll oder halbleer“ sein kann... was ist aber, wenn es weder – noch ist?

Es ist so gut wie unvermeidlich, dass der übliche dualistische Schwarz-Weiß-Rahmen unseres Denkens uns und anderen Leiden verursacht, weil wir die Wirklichkeit in der Tat falsch wahrnehmen und sie in unvergleichbare Gegensätze polarisieren, aus welchen Irrtümer entstehen. Sobald wir aber lernen, unsere konditionierte Wahrnehmung abzuwerfen und das Bewusstsein in das erheben, was Buddhisten das nackte Dasein nennen, können wir das Leben schließlich frei von gewohnter Konditionierung erleben.

Nagarjuna, ein Genie des zweiten Jahrhunderts und Begründer des „Mittleren Weges“, den der Dalai Lama als einen wahrhaftig Erleuchteten der Menschheit beschrieben hat, brachte dieses nonduale Realitätsverständnis zur Vollendung. Jener Mittlere Weg ist ein besonders großzügiger Pfad, der auf brillante Weise zwischen dogmatischem, materialistischem Absolutismus und substanzlosem Nihilismus verläuft. Er lehrt, dass Unwissenheit über unsere wahre Identität und materielle Verhaftung die Wurzeln unseres Leidens bilden.

Der Mittlere Weg sollte nicht mit moderner „Fuzzy-Logik“ (unscharfe Logik) der Computerwissenschaft verwechselt werden, in der lediglich eine lineare Anordnung möglicher Aussagen erkundet wird, die in frei wählbaren, kleinen Schritten zwischen

wahr und falsch verlaufen können. Nagarjuna betrat vielmehr eine andere Dimension von Möglichkeiten überhaupt. Er lehrte, dass wir im Laufe unseres Lebens allem, was uns widerfährt, die Bedeutung geben, die es für uns hat. Mit anderen Worten, unser Erleben ist beinahe vollständig subjektiv (oder projektiv). Deshalb können unterschiedliche Menschen so markant unterschiedliche Reaktionen auf das gleiche Ereignis, Bild, Essen oder Geschehen haben. Der Buddhist würde sagen, dass eigentlich gar nichts geschieht, außer das, was wir persönlich mit Bedeutung versehen. Wir besitzen die Freiheit, eine solche Entscheidung zu treffen. Shakespeare wusste das, als er Hamlet sagen ließ: „Denn an sich ist nichts weder gut noch schlimm; das Denken macht es erst dazu.“ (Akt 2, Szene 2).

Die Essig-Geschichte

Vor langer, langer Zeit spazierte der Buddha am Ufer des Ganges durch den Sand der Zeit. Da entdeckte er ein irdenes Gefäß und zog es aus dem Fluss. Er öffnete den Krug und kostete seinen Inhalt. Es war äußerst bitter und sauer. Da es zu einem möglichen Quell großen Leidens für die Welt werden konnte, goss er es aus.

Fünfhundert Jahre später meditierte Jesus von Nazareth in der Wüste von Galiläa. Während er sein Zelt aufschlug, entdeckte er ein irdenes Gefäß, das im Sand vergraben war. Er öffnete den Krug und schmeckte seinen bitteren und sauren Inhalt. Er erkannte darin großes mögliches Leid für die Welt und trank es daher ganz aus.

Vor einem Jahr schlenderten zwei Liebende am schönen Strand von Santa Barbara. Sie breiteten ihre Decke für ein Picknick aus und fanden das gleiche irdene Gefäß im Sand vergraben. Sie öffneten den Krug, kosteten die Flüssigkeit darin und verbrachten den ganzen sonnigen Nachmittag damit, sich die köstlichen Tropfen gegenseitig von den Fingerspitzen zu lecken.

Wir haben die Möglichkeit, allem, was wir erleben, seine ganze Bedeutung zu schenken. Das heißt, wir müssen lernen, *die*

Wirklichkeit zu hinterfragen. Mit jedem Tag haben wir die Wahl, entweder unser Ego zu verteidigen und unser Märchen wieder zu erleben, oder uns anders zu entscheiden, das dualistische Denken aufzugeben und in der Liebe zu bleiben. Das sind die Alternativen, die wir in diesem Buch erforschen wollen.



„He, Kumpel! Hast du irgendeine Ahnung, wer ich glaube, dass ich bin?“

© The New Yorker Collection, 1997, Mort Gerberg, von cartoonbank.com. Alle Rechte vorbehalten.

Teil 1

VOM ENDE DES LEIDENS

1

Weshalb leiden wir?

Wenn wir keinen Frieden finden, dann deshalb, weil wir vergessen haben, dass wir zueinander gehören.

MUTTER TERESA

Leiden ist Bestandteil des Menschseins. Es entsteht aus unserem Dasein als getrennte Wesen. Wir existieren als eigenständige Körper und reagieren als solche auf unsere Gefühle und unseren Verstand. Die Hauptursache des Leidens ist die Verhaftung. So lehrt es der Buddha in den vier Edlen Wahrheiten.¹ Wir lechzen und sehnen uns nach Erfüllung durch Menschen, Orte und Dinge und mühen uns um stolze Resultate in der sogenannten äußeren Welt. Ängstlich stellen wir fest, wie unbeständig das Leben ist und hängen uns an Dinge, die selbst unbeständig sind. Dieses Anklammern an die sich ständig ändernden Äußerlichkeiten des Lebens, das vor allem aus unserer persönlichen Lebensgeschichte herrührt, ist der wahre Grund, warum wir uns voneinander und von der Wahrheit oder von Gott getrennt erleben.

Dieses Gefühl der Trennung lässt uns leiden, weil es uns nach der Liebe oder dem Göttlichen außerhalb unserer selbst suchen lässt. Wie es Marc Almond in seinem bekannten Lied *Looking for Love in All the Wrong Places* sagt: „Lerne zu allererst, dich selbst zu lieben.“ Und im Film *Die Faust im Nacken* stellt Marlon Brando schmerzlich fest: „Ich hätte der Titelanwärter sein können. Ich hätte *jemand* werden können.“ Das ist es, wonach wir uns alle sehnen – uns selbst zu entdecken. Einmal sprach ich (Targ) mit einer Gruppe von Liedermachern aus Nashville über Buddhis-

mus. Ich beschrieb ihnen die altbekannte Lehre, dass die Liebe, nach der wir suchen, schon in uns vorhanden ist. Sie stimmten mir zu, meinten aber mit einem Schmunzeln, wenn das publik würde, hätte wohl niemand mehr Interesse an den Popsongs, deren wichtigstes Thema die sogenannte „IFD-Krankheit“² sei – Idealisierung, Frustration (weil das Ideal nicht erreichbar ist) und Demoralisierung. Es ist derselbe Verlauf des Lebens, den Arthur Schopenhauer als „Streben“, „Enttäuschung“ und „Langeweile“ beschreibt – bar jeglichen inneren spirituellen Lebens.

In seinem Buch über das Enneagramm erläutert der Psychologe und spirituelle Lehrer Eli Jaxon-Bear diesen wichtigen Gedanken in einfühlsamer Weise:

Wenn sich die Identifikation vom einzelnen Körper ... zur Totalität des Seins verschiebt, erkennt sich die Seele als reines unbegrenztes Bewusstsein. Diese Verlagerung der eigenen Identifikation wird Selbstverwirklichung genannt. Durch diese Verwirklichung verstehst du nicht nur, dass die Liebe alles ist, was es gibt, sondern du entdeckst auch, dass du diese Liebe selbst bist.³ [Betonung hinzugefügt]

Die Veden Indiens und andere heilige Schriften lehren ebenfalls den wichtigen Gedanken, dass wir *die Liebe und alles, wonach wir uns sehnen, bereits in uns tragen*. Pema Chödrön, buddhistische Lehrerin und Schülerin von Chögyam Trungpa Rinpoche, beschreibt das als „die dynamische Energie des erwachten Herzens“, und das Lukasevangelium sagt: „Das Königreich Gottes ist in euch.“ Oder wie es der Physiker und Autor Peter Russell erklärt: „Liebe ist das geheime Empfinden des eigenen Selbst.“ Doch ist die Liebe ganz gewiss mehr als nur Gefühl. Sie ist eine einende Erfahrung und wird als solche in vielen Schriften der Welt genannt.

Eine der ältesten und tiefsten Wahrheiten findet sich in der vedischen Belehrung, dass *Atman* (der göttliche Geist oder die Bewusstheit in uns) gleich – oder eins – ist mit *Brahman* (das gesamte ungeteilte physische und nicht-physische Universum).

Diese Ebenbürtigkeit von Atman und Brahman ist auch ein Vorläufer der Entdeckung der Nichtörtlichkeit in der Physik des zwanzigsten Jahrhunderts und der Idee eines nonlokalen Bewusstseins. In der Physik bedeutet Nichtörtlichkeit, dass Teilchen miteinander verbunden oder verschränkt sind, selbst wenn sie sich mit Lichtgeschwindigkeit voneinander entfernen. Diese Verschränkung ist ein inhärentes Wesensmerkmal der Raumzeit, in der wir leben. Die Erfahrung dieses nichtörtlichen oder raumfüllenden Bewusstseins eröffnet uns jene Liebe und Freiheit, *die uns entdecken lässt, wer wir wirklich sind*. In dieser unermesslichen Weite des Geistes und diesem Nicht-Verhaftetsein an die Dinge können wir unser Bewusstsein so ausdehnen, dass wir unsere ozeanische Einheit mit der gesamten Natur erleben. Hier liegt der unbefleckte Spiegel, der uns das zeigt, was Jesus den „*Frieden, der alles Verstehen übersteigt*“ nannte. Diese Bewusstseinsweite ist ein Ausdruck grenzenloser Liebe, in der das Bewusstsein das gesamte Universum erfüllt. Und der Buddha beschreibt das Ende des Leidens als einen Zustand, in dem wir schließlich frei sind, die Welt mit nacktem Gewahrsein zu erleben und nicht mehr mit dem konditionierten Bewusstsein der Verhaftung, des Urteils, des Grolls und der Angst vor der Vergänglichkeit. Man könnte sagen, dass Erleuchtung jener Zustand ist, in dem wir alles zum ersten Mal erleben; das heißt, unser Leben wird zu einer Folge vieler erweckter Augenblicke reinen und nackten Gewahrseins.

Leiden, so lehrte der Buddha, entsteht dann, wenn die Freiheit, die unserem nichtörtlichen, ursprünglichen Gewahrsein innewohnt, von den Begrenzungen des Egos und des physischen Körpers verdeckt wird. Wir vergessen, dass wir reines Bewusstsein sind und nur vorübergehend in einem physischen Körper wohnen. Das heißt nicht, dass wir unseren Körper ignorieren sollen. Der Körper, so wird uns im Buddhismus gesagt, ist sehr kostbar und schwer zu erlangen; er ist Sitz unserer Emotionen, ohne die wir mit anderen keine einfühlsamen Beziehungen herstellen könnten. Gefühle sind allgegenwärtige Führer, die uns schließlich zur Weisheit führen können. Darum ist der Körper ein nützlicher Lehrer. Doch wir sind mehr als ein Körper.

Die meisten von uns beginnen das Leben in völliger Liebe und Zustimmung zur Welt, die uns umgibt, doch mit dem Älterwerden lernen wir, diese Gefühle einzuengen, weil sich die Erfahrungen des Lebens als unberechenbar erweisen. Wir erleben sowohl Gutes als auch Schlechtes, und der Sinn dieser Erfahrungen ist uns nicht immer klar. Wir verstricken uns im täglichen Rollenspiel und dramatisieren unser Ego, das unser eigenes Märchen ist. Unsere sogenannte Visitenkarte ist eigentlich eine ‚Märchenkarte‘. Je mehr wir meinen, das, was uns ausmacht, sei unsere Geschichte, unsere Leistungen, unsere Anerkennung, desto mehr leiden wir, weil es nicht die Wahrheit ist.

Natürlich versuchen viele, über die Wiedererfindung unserer selbst durch Äußerlichkeiten – neuer Anzug, neues Auto, neues Gesicht, neuer Partner – hinauszugehen. Trotzdem können das starke innere Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und der offensichtliche Mangel an Liebe in der Welt das Leben beinahe unerträglich machen. Wenn man das eigene Märchen mit seiner wahren Natur verwechselt, gerät man in unerträgliche innere Widersprüche und Paradoxa. Der Filmstar Marilyn Monroe war ein herausragendes Beispiel dafür – ein Mensch, der alles zu haben schien – und doch nichts hatte, nicht einmal ein Selbst. Trotz ihrer Schönheit, der Stellung und des Reichtums, den sie besaß, verlor sie sich in der Marilyn Monroe *Persona* ihrer eigenen Erfindung. Sie tanzte auf dem verführerischen und lukrativen Drahtseil zwischen Unschuld und Sexualität, und war letztendlich doch nicht in der Lage, die Frau hinter all den Bildern zu finden und zu verinnerlichen. Verführt von ihrer eigenen Geschichte, begann sie, negative Gedanken zu erzeugen, die ihre positive Lebenseinstellung überwogen. Es war diese Unstimmigkeit zwischen Märchen und wirklichem Leben, die sie schließlich verrückt und krank werden ließ. Solche widersprüchlichen Gedanken, ob sie uns bewusst sind oder nicht, können, wenn sie über längere Zeiträume wirken, zu einer zerstörenden Kraft werden, die dem Geist und dem Körper Krankheit zuführen.

So wichtig wie die Preisgabe des eigenen Märchens ist der Verzicht auf Applaus – ja, selbst auf ein Danke. Wenn du oder ich