

Gregory Kramer

Einsichts-Dialog



Weisheit und Mitgefühl durch Meditation
im Dialog – eine buddhistische Praxis

Aus dem Amerikanischen von Michael Schaefer



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

© 2007 Gregory Kramer

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,

by arrangement with Shambala Publications, Inc., 300 Massachusetts Avenue,
Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Inside Dialogue – The Interpersonal Path to Freedom

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 plainpicture/whatapicture

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

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 978-3-936855-81-4

In memoriam
Irving Kramer

—

Ich widme dieses Buch meinen großzügigen Lehrern.
Je mehr ich auf dem Weg reife, desto dankbarer werde
ich für das, was sie mir schenkten:

Anagarika Dhammadina
Ananda Maitreya Mahanayaka Thero
Achan Sobin Namto (Bhikkhu Sopako Bodhi)
Punnaji Maha Thero

Inhalt

TEIL EINS AUS DEM LEBEN GEGRIFFEN

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. Gemeinsam auf dem Weg | 13 |
| 2. Eine Praxis entsteht | 20 |
| 3. Ein waches menschliches Wesen | 27 |

TEIL ZWEI VIER ZWISCHENMENSCHLICHE WAHRHEITEN

- | | |
|--|----|
| 4. Die Erste Edle Wahrheit: | 35 |
| Eine nüchterne Einschätzung des Leidens | 39 |
| Zwischenmenschliches Leiden | 43 |
| Ein realistischer erster Schritt | 47 |
| 5. Die Zweite Edle Wahrheit | 48 |
| Festhalten am Hunger verursacht Leiden | 48 |
| Drei Arten elementaren Hungers | 52 |
| Wie das Beziehungs-Selbst sich bildet | 54 |
| Der Hunger nach Lustgewinn und der Drang,
Schmerz zu vermeiden | 58 |
| Der Hunger nach Dasein und die Angst vor dem Nicht-Sein | 62 |
| Der Hunger, das Dasein zu vermeiden,
und die Angst vor dem Gesehen-Werden | 68 |
| Die drei Arten des Hungers vermischen sich | 72 |

6. Die Dritte Edle Wahrheit:	80
Allmähliches Aufhören	80
Gier, Hass und Verblendung nehmen ab	88
Aufhören und das Glück eines unvergifteten Lebens	102
7. Die Vierte Edle Wahrheit:	110
Die Natur des Achtspurigen Weges	110
Gewöhnliche und außergewöhnliche Ausdrucksformen des Weges	120
Das volle Spektrum des Weges	130

TEIL DREI PRAXIS

8. Elemente eines wirkungsvollen Weges	139
9. Meditations-Anleitung zum „Einsichts-Dialog“	150
10. Innehalten	152
11. Entspannen	166
12. Öffnen	179
13. Dem Entstehen vertrauen	193
14. Tief zuhören	208
15. Die Wahrheit sagen	225
16. Wie die Leitlinien zusammenwirken	249
17. Die Kontemplationen	255
Kontemplation im Einsichts-Dialog	255
Beispiele für Kontemplationen	266
Das themenzentrierte Retreat Sankhâra	274
18. Formen der Praxis	278
Vier Formen der Praxis – gleiche Anweisungen	278
Das Einsichts-Dialog-Retreat	279
Wöchentliche Gruppen	289

Einsichts-Dialog online	294
Die Praxis im Leben	300
19. Abwege in der Praxis	316
Identifikation mit Emotionen	317
Identifikation mit Gedanken	325
Gefangen in der Lehrerrolle	330
Trance, starrer Blick und die Gier nach Erlebnissen	338

TEIL VIER DIE TRADITION LEBEN

20. Die Welt berühren	345
Arbeit	345
Paare und Familien	352
21. Der Einsichts-Dialog und die traditionellen buddhistischen Lehren	359
Die Leitlinien und Kontemplationen	359
Der Weg und die Lehren im Allgemeinen	360
Integration von der Tiefe her	361
Wie persönliche und zwischenmenschliche Meditation sich gegenseitig befruchten	362
Der Einsichts-Dialog im Vergleich mit dem traditionellen Retreat	363
Grundlagen der Achtsamkeit	366
Abhängiges Entstehen	368
22. Einfach Mensch	370
 Dank	 375
Über die „Mettâ-Foundation“	377

TEIL EINS



Aus dem Leben gegriffen

Gemeinsam auf dem Weg

Unser gesamter Weg zum Erwachen, einschließlich des tief greifenden Beitrages, den Meditation dazu leistet, kann vollkommen in das Zusammenleben mit anderen integriert werden. Ein großer Teil unseres Leidens am Leben liegt in den Beziehungen zu anderen. Wir können nicht ernsthaft erwarten, dass individualistische Philosophien und Übungen in der Abgeschlossenheit den Schmerz und die Verwirrung direkt angehen, die zwischen zwei Menschen oder in der Gesellschaft insgesamt entstehen. Und wir können auch nicht erwarten, dass irgendwelche Solo-Unternehmungen uns einen direkten Weg liefern, der uns mit Gelöstheit¹ und Verständnis in unseren Beziehungen belohnt. Wir müssen den spirituellen Weg grundsätzlich zwischenmenschlich verstehen lernen und brauchen eine für die Arbeit in zwischenmenschlichen Beziehungen gezielt weiterentwickelte Meditationspraxis.² Das vorliegende Buch handelt von solch einer Sichtweise und solch einem Weg.

-
- 1 Im Original „ease“, einer dieser unnachahmlichen englischen Einsilbler mit einer ganzen Palette von Bedeutungen: Leichtigkeit, Unbefangenheit, Wohlgefühl, Behagen, Entspannung etc.; hier meist mit „Gelassenheit“ oder „Gelöstheit“ wiedergegeben (Anm. d. Übers.)
 - 2 Im Original zwei Schlüsselbegriffe: „relational“ und „interpersonal“. „Relational“ wird, je nach stilistisch-grammatischem Kontext, übersetzt mit „in Beziehungen“, „beziehungs-mäßig“, „zwischenmenschlich“ oder „im zwischenmenschlichen Bereich“. „Interpersonal“ wird wiedergegeben durch „zwischenmenschlich“, „personal“ durch „persönlich“ (Anm. d. Übers.)

Wir meditieren allein, aber wir leben unser Leben mit anderen Menschen; eine Kluft ist unvermeidlich. Wenn unser Weg zu weniger Leiden führen soll, und viel von unserem Leiden hat mit anderen Menschen zu tun, dann müssen wir vielleicht unser ausschließliches Engagement für diese individualistischen Praktiken einmal hinterfragen. Allein zu meditieren verstärkt eine unreflektierte Annahme: dass die tief greifende Arbeit des Erwachens eine Privatangelegenheit sei. Von dieser Annahme ausgehend, legen wir uns ein Bild des Weges zurecht – von seiner prinzipiellen Richtung und seinen Details –, das Vereinzeln und Innerlichkeit favorisiert. Weil wir als Individuen meditieren, fehlt uns eine Praxis, die ausdrücklich den zwischenmenschlichen Bereich anspricht. Vielleicht haben wir das vage Gefühl, dass etwas nicht stimmt, aber was fehlt, sehen wir nicht. Wir sind uns nicht im Klaren, dass der persönliche und der zwischenmenschliche Weg grundlegend zusammenhängen, und wir wissen auch nicht, wie leicht und sogar elegant die beiden sich verknüpfen lassen. Eine breitere Perspektive steht uns offen. Es ist so einfach.

Jede Art von Meditation hilft uns, ruhiger zu werden, bewusster zu sehen, was in uns vorgeht, und Schwierigkeiten ehrlich und ohne Widerstand zu begegnen. Meditation beinhaltet sowohl das gezielte Üben von stiller Besinnung³ wie auch einen Lebensstil der Achtsamkeit und Sorgfalt.

Wenn wir alleine meditieren, sind wir vielleicht ein paar Minuten oder ein paar Tage still, wobei wir zum Beispiel beim Atem oder einer Qualität des Herzens verweilen. Wir kommen zur Ruhe; der Geist wird klar und still. In der Ruhe der individuellen Meditation nehmen wir wahr, wie leidvoll unser Verhältnis zu uns selbst ist. Wir bemerken, wie leicht wir uns in automatischen Gedanken und Emotionen verlieren. Wir bemerken körperliches Leiden, unser ganz persönliches Gieren nach etwas, unsere Angst und Verwirrung. Vor dem Hintergrund einfacher Bewusstheit⁴ werden unsere Sehnsüchte und Ängste – unsere Kämpfe, Lustgewinn zu erreichen und Schmerz zu vermeiden – drastisch sichtbar. Wenn wir den

3 Im Original „tranquillity“: „Beschaulichkeit, Ruhe“; da vom Autor als technischer Begriff für die meditative Versenkung benutzt, hier der Versuch einer neutralen Übersetzung (Anm. d. Übers.)

4 Im Original „awareness“

Stress sehen, der mit der Befriedigung unserer Wünsche verbunden ist, ahnen wir, wie wir viele unserer Probleme aus reiner Gewohnheit selbst fabrizieren, und beginnen, diese Gewohnheiten abzubauen. Wenn die individuelle Praxis sich vertieft, kann sie uns echte Ruhe bringen. Wir bekommen einen Vorgeschmack der Freiheit. Aber ob wir Meditation nun in der Abgeschiedenheit oder individuell für uns, aber zusammen mit anderen Meditierenden in einer Meditationsgruppe oder im Retreat praktizieren: Individuelle Meditation spricht die Verwirrung und den Schmerz in unseren Beziehungen nur indirekt an.

Wenn wir gemeinsam meditieren, wie es beim „Einsichts-Dialog“ der Fall ist, entfaltet sich derselbe Prozess – mit zwei erheblichen Unterschieden. Zwischenmenschliche Meditation enthüllt das Leiden, das in unseren Beziehungen und in der Gesellschaft insgesamt steckt, viel direkter. Sie ist außergewöhnlich wirksam bei der Enthüllung von Wünschen und Ängsten in Bezug auf das Gesehen-Werden, die Dynamik von Einsamkeitsgefühlen und die mächtigen, aber verborgenen Prozesse, mit denen wir ein Selbstbild konstruieren. Zwischenmenschliche Meditation liefert uns auch einen direkteren Weg, die Knoten hinter Leiden und Verwirrung in Beziehungen zu lösen. Ihre Dynamik ist ähnlich wie die der traditionellen individuellen Meditation: Schritt für Schritt kultivieren wir Achtsamkeit und stille Besinnung; diese Qualitäten ermöglichen uns, die in jedem Moment sich verändernde Natur des Erlebens wahrzunehmen; was wir dann erkennen, macht uns frei. Weil aber zwischenmenschliche Meditation mit dem Erlebnis der Interaktion mit anderen arbeitet, das sich in jedem Moment ändert, trägt es die befreiende Dynamik der Meditation in unser zwischenmenschliches Leben. Von da aus sickert es in die gesamte Gesellschaft.

Im Einsichts-Dialog – ob in einem Retreat oder in einer wöchentlichen Gruppe – entfaltet sich eine simple Praxis: Nach einer gewissen Zeit der stillen Meditation im Sitzen werden die Teilnehmer gebeten, in Paaren oder größeren Gruppen über ein Thema wie zum Beispiel Veränderung, Tod oder Zweifel nachzudenken. Es gibt ein paar grundlegende Anweisungen dazu, wie man innehält, um achtsam zu sein, und sich angesichts impulsiver Reaktionen entspannt. Beim Einsichts-Dialog stoßen die Meditierenden auf mehr Anreize, zu reagieren oder etwas festhalten zu wol-

len, als in stiller Praxis. Parallel zu dieser Herausforderung entdecken sie ein einmaliges Geschenk: dass man sich gegenseitig dabei unterstützen kann, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Weil die Leitlinien, die Praxis und die Einsichten alle die Dynamik der Beziehungen zu anderen Menschen ansprechen, folgen sie uns ganz leicht und natürlich in unseren Alltag. In der Interaktion mit einem Arbeitskollegen erinnern wir uns spontan daran, zu entspannen, oder wir bemerken, wie wir uns in einer Unterhaltung positionieren, oder sehen mit Klarheit und Mitgefühl unser eigenes krampfhaftes Festhalten an irgendetwas. Wir lernen auch, hinter dem Gezeter menschlicher Begegnungen den Funken klarer Bewusstheit zu erkennen. Jeder Moment menschlicher Interaktion wird zu einem Element des Weges zum Erwachen.

Die Gruppenpraxis des Einsichts-Dialogs ist ortsunabhängig realisierbar: Eine Praxisgruppe kann man überall gründen. Einsichts-Dialog-Gruppen können sich einmal pro Woche treffen; ein typischer Anfang besteht darin, die Ziele und Methoden der Praxis gemeinsam durchzugehen. In Stille und jeder für sich meditieren wir eine gewisse Zeit und lassen den Rummel unseres Alltags los. Dann werden wir eingeladen, einen Partner zu suchen, und bekommen neue Anweisungen. Wir bekommen ein Thema zum Nachdenken, normalerweise ein Problem aus dem alltäglichen Leben, das wir im Lichte der Weisheit betrachten, die aus einer fundierten spirituellen Tradition stammt. Während dieses Nachdenkens sind wir eingeladen, in gewissen Abständen immer wieder innezuhalten, gewohnte Geschichten und Routine-Reaktionen loszulassen und in den gegenwärtigen Moment des zwischenmenschlichen Kontakts Achtsamkeit einzubringen. Eine Glocke ertönt, und wir begeben uns so achtsam wie möglich in die zwischenmenschliche Praxis.

Sofort sprudeln Geschichten los. Wir finden unsere eigenen Geschichten und die unserer Meditationskollegen fesselnd, manchmal bewegend. Wir bilden uns ein Urteil über die Geschichten, die handelnden Personen, darüber, wie sie erzählt sind. Unsere Sprechgewohnheiten reißen uns mit; wir sehen, wie wir nach den Emotionen greifen, die diese Begegnung in uns weckt. Eine Glocke ertönt, und jeder wird still. Unterbrochen im gewohnten Weiterspinnen des Fadens, finden wir in der Achtsamkeit wieder unser Zuhause. Wir merken, wie unsere Gedanken und Emotionen ge-

wuchert sind. Die Achtsamkeit stabilisiert sich ein wenig, wir beruhigen uns und lassen den Geist in schlichtem körperlichem Gewahrsein oder beim Atem zur Ruhe kommen. Wenn die Glocke wieder ertönt, begegnen wir wieder unserem Partner im Dialog. Aufregung und Identifikation entstehen immer noch schnell, aber bald fangen wir an, von alleine innezuhalten, ohne die Erinnerung durch die Glocke. Wir haben auch die Unterstützung unserer gegenseitigen Praxis: Auch unsere Partner fangen an, von alleine innezuhalten, und bringen uns, wenn unser Denken wandert, in den Moment zurück.

Am Ende eines einzigen Praxisabends haben wir Dutzende Male innegehalten. In unseren Alltag nehmen wir eine Bewusstheit mit, dass es möglich ist, innezuhalten und sich nicht zu identifizieren mit den Wucherungen unseres Herzens. Während wir uns in unsere alltäglichen Beziehungen begeben, entdecken wir manchmal, wie wir spontan innehalten, unser Erleben ohne Widerstand akzeptieren und andere in unser Feld der Achtsamkeit mit einbeziehen. Bei der Arbeit und zu Hause, wie auch in unserer wöchentlichen Praxisgruppe, finden wir Möglichkeiten, geistige Flexibilität zu kultivieren; wir beginnen uns mühelos von der innerlichen Achtsamkeit zur Achtsamkeit auf andere hinzubewegen.

Im Retreat ist der Einsichts-Dialog eine konzentriertere Form zwischenmenschlicher Praxis. Während der ersten Tage eines Retreats kommen wir an und kommen zur Ruhe, wobei wir unsere Angelegenheiten mit der Außenwelt auf später vertagen. Wie bei vielen Meditations-Retreats wird die meiste Zeit für die Meditation verwendet, und für die meisten unserer Bedürfnisse ist gesorgt, was uns die Gelegenheit gibt, zu entspannen und uns der Meditation zu widmen.

Wenn wir uns ein wenig beruhigt und ein gewisses Maß an Achtsamkeit aufgebaut haben, werden wir zum Dialog eingeladen. Wie in einer wöchentlichen Gruppe wird uns ein Thema angeboten. Zu Anfang kommt vielleicht eine Geschichte über Spannungen am Arbeitsplatz hoch. Wir bemerken irgendwo eine Anspannung im Körper und entspannen uns. Die Geschichte bleibt gegenwärtig – die Wahrheit des Moments –, also teilen wir sie mit. Von Zeit zu Zeit halten wir im Erzählen inne, um uns aus gewohnten Emotionen auszuklinken. Wenn wir fertig sind, schaut unser(e) Partner(in) uns an, und wir sehen Mitgefühl

in seinen oder ihren Augen. Wir fragen uns, ob wir zuviel gesagt haben; wir beobachten unser Denken, wie es rasend versucht, aus der Situation ein bisschen Glück zu quetschen oder zumindest eine peinliche Verlegenheit zu vermeiden. Wir sitzen; die Achtsamkeit wird klarer. Wir sehen, wie diese Gedanken kommen; nach einem Moment sind sie verschwunden. Unser(e) Partner(in) spricht von der Sehnsucht, von diesem Stress frei zu sein; er oder sie versteht unsere Erfahrung, und wir wissen, dass wir gehört worden sind. Dann ist es still. Das Herz ist jetzt weniger hungrig. Das Gefühl eines Selbst, um dessen Schutz wir gekämpft haben, lockert sich; Gedanken und Empfindungen steigen und sinken in einer weiträumigen Bewusstheit. Dieses Gefühl für den sich entfaltenden Moment teilen wir mit unserem Partner, aber die Bewusstheit ist immer noch autonom. Wir erkennen, wie wir uns mit dem Lärm unseres Denkens identifiziert haben. Wir ruhen in Bewusstheit. Freude kommt auf, wenn wir so loslassen, und Friede. Einen Moment lang steht das mentale Fließband still. Wir kosten die Freiheit.

Nach einigen Tagen wird unsere stille Besinnung durch Sitzungen schweigender Meditation, Essen in Stille und die fürsorgliche Atmosphäre des Meditationsretreats kontinuierlich vertieft. Die Achtsamkeit wird beständiger, schärfer, leichter und präziser. Die stille Besinnung beginnt zu reifen, und unser Denken ist gleichmäßiger, sogar inmitten der komplexen Dynamik zwischenmenschlicher Beziehung. Wir fühlen uns zunehmend wohler. Unsere Bewusstheit dehnt sich aus und umfasst sowohl unsere inneren Erfahrungen wie auch die der anderen. Wir entdecken persönlich, dass die meditative Geisteshaltung sich im zwischenmenschlichen Kontakt kultivieren und in diesem Kontakt fest verankern lässt.

Im weiteren Verlauf des Retreats werden die Kontemplationen – zum Beispiel über die Vergänglichkeit oder das konstruierende Denken – zunehmend tief greifender und in jedem Moment des Erlebens erstaunlich real. Eine freundlich natürliche, klare Bewusstheit wohnt hinter jedem Moment. Obwohl die Kämpfe eines Retreats vielleicht weitergehen – der schmerzende Körper, gelegentliche Langeweile –, bemerken wir, wie Anzeichen von Weisheit und Mitgefühl aufblühen und im Moment des zwischenmenschlichen Kontakts die Zartheit und Unberechenbarkeit des Lebens enthüllen.

Weil diese Praxis zwischenmenschlich ist, kultivieren wir Achtsamkeit und das Annehmen von anderen und streben an, dass diese Qualitäten immer weiter wachsen. Wir sehen immer und immer wieder, mit unterschiedlichen Meditationspartnern und in Gruppen, dass jeder ähnliche Stress-Situationen, Zweifel, Freuden und Einsichten hat. Wir sind alle empfindlich, wir sind alle brillant, wir hungern alle nach Freundlichkeit. Mitgefühl wächst auf die natürlichste Art, die möglich ist: durch schlichten, ehrlichen Kontakt. Die Meditationspraxis enthüllt den Schmerz und die Isolation, die aus Verurteilen und Egoismus entstehen. Die Freude an liebevoller Güte und unsere Fähigkeit, der Angst vor der Leere ins Auge zu blicken, inspirieren uns. Wenn wir unserer eigenen Verwirrung nicht mit Bewusstheit begegnen können, können es oft unsere Meditationspartner. Im Kraftfeld liebevoller Bewusstheit lässt krampfhaftes Festklammern nach, lösen sich die Fesseln. Schädliche Gewohnheiten werden klar gesehen und fallen ab, wie bei einer Häutung.

Im Licht dieser Güte und Weisheit beginnen einengende und belastende Charakterzüge sich zu lockern. Selbsttäuschungen, wie etwa, wir seien nichts wert, seien sehr wichtig oder leicht zu erschüttern, beginnen sich aufzulösen. Die hartnäckigsten und schmerzhaftesten Knoten in unserem Wesen – die, die mit den Beziehungen zu anderen Menschen zu tun haben – entwirren sich. Wir bemerken in uns eine tiefe Ruhe und erkennen durch den Kontrast, wie verkrampft wir gewesen sind. Die Tendenz des Denkens, dauernd etwas Neues zu fabrizieren, wird so gesehen, wie sie ist. Die Strukturen, nach denen wir unser Leben formen, unsere Selbstbilder, transformieren sich auf einer sehr tiefen Ebene. Achtsamkeit und Konzentration beleuchten den Moment zwischenmenschlichen Kontakts, und wir entdecken, dass diese Formen der Bewusstheit mitfühlend sind. Wir haben die Natur unserer Gefangenschaft und unser einmaliges Potential, frei zu sein, begriffen.

Eine Praxis entsteht

Die zwischenmenschliche Meditation ist ganz natürlich aus meinem persönlichen Leben und meinem Leben im Zusammenhang mit den buddhistischen Lehren entstanden. Sie ist entstanden in dem sozialen und philosophischen Milieu des im Westen neu angekommenen Buddhismus und aus den speziellen Bedürfnissen und Eigenheiten unserer heutigen Zeit, darunter Wissenschaft, moderne Entfremdung und sich verändernde Lebensbedingungen. Unter diesen Bedingungen hat sich die Praxis des „Einsichts-Dialogs“ entwickelt – und gleichzeitig, Schritt für Schritt, entwickelte sich ein zwischenmenschlicher Blickwinkel auf den Dhamma (Sanskrit: *Dharma*). Die zwischenmenschlichen Übungen und Lehren haben sich aus einer Unmenge von Möglichkeiten phasenweise entwickelt. Jede Phase fühlte sich an, als sei das Ziel nun erreicht; die neuen Perspektiven, die sich später daraus jedesmal ergaben, sah ich nie voraus.

Das Fundament für diesen Weg wurde gelegt, als ich den Weg der buddhistischen Meditation betrat. Meine erste Lehrerin, Anagarika Dhammadina, war angesichts meines Egoismus gütig, grimmig und hartnäckig. Sie lehrte mich meditieren; als die Meditation mir zeigte, welcher Schmerz in meiner Egozentrik verborgen lag, half sie mir, mich in Richtung Selbstlosigkeit und Klarheit zu orientieren. Anagarika zeigte mir, dass der Weg des Buddha ein Weg der Menschenbildung ist, ein Weg, der Anstand und Weisheit miteinander verbindet.

Sie machte mich auch mit anderen Lehrern bekannt, Lehrern, von denen sie selbst lernen wollte. Ananda Maitreya Mahanayaka Thero wirkte auf mich zunächst wie ein freundlicher alter Mönch; nur allmählich wurde mir die Tiefe seiner Weisheit bewusst. Man hatte mir gesagt, er sei der älteste und geachtetste Mönch auf Sri Lanka. Schritt für Schritt entdeckte ich, dass er auch ein Mystiker und Gelehrter höchsten Ranges war. In der Arbeit mit ihm vertiefte ich mein formales Wissen über den Dhamma und studierte buddhistische Psychologie, den Abhidhamma. Durch unsere gemeinsame Zeit im Retreat und wenn er bei mir zu Hause Gast war oder ich ihn auf seinen Besuchsreisen zu Retreat-Zentren oder Universitäten begleitete, lebte mir Ananda Maitreya auch ein eindringliches Beispiel liebevoller Güte vor – ein wortloser Unterricht, der sich später als absolut zentral für meinen Weg und mein Verständnis der buddhistischen Lehren erwies.

Anagarika machte mich auch mit Achan Sobin Namto bekannt, einem thailändischen Mönch, der fünfzehn Jahre lang mein hauptsächlicher Meditationslehrer sein sollte. Sein präziser Unterricht war mit einem genauso präzisen Verständnis der Dynamik des Geistes verbunden. Die Strenge seiner Retreats, verbunden mit den tiefgründigen und aufrichtigen Lehren von Anagarika und Ananda Maitreya, nährten in mir einen tiefen Respekt für formelle und gründliche Meditationspraxis. Dieser Aspekt war der Dreh- und Angelpunkt dafür, dass sich schließlich der Einsicht-Dialog als Retreat-Praxis herausbildete.

Anagarikas Einladung zu einem Retreat mit Punnaji Maha Thero erwies sich als Abschiedsgeschenk für mich – sie starb eine Woche vor dem Retreat, bevor ich sie wiedersehen konnte. Unsere Zusammenkunft wurde Gedenkfeier und Retreat zugleich. Sie hatte mir diesen Lehrer nachdrücklich ans Herz gelegt, indem sie sagte: „Gregory, wir haben viel zu hart gearbeitet. Die Lehren des Ehrwürdigen Punnaji sind frisch. Von ihm habe ich die ersten neuen Einsichten in den Dhamma seit Jahren gehört.“ Sie hatte recht: Bhante Punnaji beeinflusste mich tief. Er betonte die Entspannung, was sehr aufschlussreich war, und als ich lernte, ruhig zu werden, war Achtsamkeit ganz leicht. Sein Mehrfach-Ansatz als Meditationslehrer begann mit Kontemplationen, die er aus Buddhas Lehren heranzog; ich staunte, wie konzentriert mein Geist wurde, wenn ich meine Gedanken

auf traditionelle Themen wie etwa die Wahrheit der Vergänglichkeit in meinem Leben richtete. Nach Tagen des Eintauchens in diese Kontemplationen und anschließend in die Meditation über liebevolle Güte war der Geist entspannt und konzentriert, und es war einfach, präsent zu bleiben, wenn ich die Aufmerksamkeit auf den Atem lenkte. Seine Lehre, dass Entspannung ganz grundlegend sei, und sein Einsatz traditioneller Kontemplationen haben die Entwicklung des Einsichts-Dialogs beeinflusst.

Punnajis größter Einfluss auf mich und auf die Entstehung des zwischenmenschlichen Dhamma war sein Umgang mit den Lehren des Buddha. Auf der Grundlage tiefer Einsichten, die er in der Meditationspraxis erlebt hatte, wurde ihm klar, dass die Art, wie der Dhamma gelehrt wurde, zentrale Wahrheiten verdeckte. Er hatte sich in frühe buddhistische Lehren vertieft und festgestellt, dass er Schlüsselwörter neu übersetzen und beträchtliche Teile des Dhamma rekonstruieren musste. In das Gerüst dieser Lehren baute Punnaji westliche Psychologie und Philosophie ein, seinen eigenen Hintergrund als praktischer Arzt auf Sri Lanka und die Früchte aus seinem Leben und seiner Praxis. Von ihm lernte ich tiefen Respekt für die ganz frühen Quellen und gleichzeitig unerschütterliche Integrität in Bezug auf das Leben und die Meditation, wie ich sie erlebte. Ich lernte auch, dass Integrität manchmal bedeutet, neue Formen der Praxis zu finden, und dass das akzeptabel und angemessen ist.

Eine zweite Phase in der Entwicklung des Einsichts-Dialogs begann während meiner Promotion. Im Lauf des ersten Jahres beschlossen meine Kollegin Terri O'Fallon und ich, einen dialogischen Ansatz zu studieren, den David Bohm, ein Physiker, der eng mit Krishnamurti zusammengearbeitet hatte, vorgeschlagen hatte.⁵ In der Form einer Online-Übung präsentierten wir diese Art des Dialoges in einem Unterrichtsprojekt. Anfänglich lebte unsere Arbeit von einem Interesse an gemeinsamen Sinninhalten und an der Art und Weise, wie Menschen kollektiv zu denken und zu handeln lernen. Bald wurde klar, dass noch etwas anderes entstand – etwas, was uns inspirierte, den Stil und die Ziele des Bohmschen Dialogs hinter uns zu lassen.

5 David Bohm, *On Dialogue* (London: Routledge, 1996). Deutsch: *Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen*, hg. von Lee Nichol, Klett-Cotta, Stuttgart 1998

Terri hatte begonnen, bei mir *Vipassanâ*-(Einsichts-)Meditation zu studieren, und wir beide stellten fest, dass sich etwas veränderte, wenn wir unsere Meditationspraxis in die Dialogsitzungen einbrachten. Die Kraft der Achtsamkeit kam ins Spiel, und eine neue Klarheit entstand; der Dialog selbst wurde meditativ. Als sie und einige meiner Meditations-Schüler sich mir zu einem Retreat anschlossen, komprimierte ich das Dutzend Leitlinien, das Terri und ich für die Kombination aus Meditation und Dialog aufgestellt hatten, auf sechs und gab dieser Praxis, da sie von der Einsichts-Meditation inspiriert war, den Namen „Einsicht-Dialog“. Bei diesem ersten Retreat waren unsere nachmittäglichen Dialoge unbeholfene Zwischenspiele während langer Tage stiller *Vipassanâ*-Meditation; aus Respekt für die traditionelle Praxis der Teilnehmer beendete ich nach ein paar Tagen die Dialogpraxis. Dass wir aber die Meditation in die Sphäre zwischenmenschlicher Interaktion eingebracht hatten, war für Terri und mich der Startschuss für den Einsichts-Dialog; das sollte mich auf Jahre hinaus inspirieren.

Nach diesem Retreat waren wir eine Vierergruppe, die ein Jahr lang auf privater Basis in einen regelmäßigen Online-Dialog traten und sich zweimal trafen, um den Dialog persönlich auszuprobieren. Die Zahl der Leitlinien wuchs auf neun, aber die Grundidee blieb gleich: Wenn Menschen gemeinsam praktizieren, kann daraus Achtsamkeit erwachsen. Die Online-Meditation wuchs zu einer kraftvollen eigenständigen Meditationsform heran. Terri und ich entwickelten eine Methodik zur Untersuchung der Meditation, „Insight Dialogic Inquiry“ („Einsicht durch dialogisches Erforschen“) und nutzten sie für eine gemeinsame Doktorarbeit über das Thema der Online-Meditationspraxis. Nachdem wir die Doktorarbeit abgeschlossen hatten, begann Terri im weiterführenden Bildungsbereich zu unterrichten und vermittelte ihren Studenten und ihrer spirituellen Gemeinschaft eine Variante der von uns entwickelten Praxis.

Eine weitere Phase begann, als ich anfang, wöchentlichen Meditationsgruppen in Portland, Oregon, den Einsichts-Dialog anzubieten. Eine fortlaufende engagierte Gruppe ermöglichte es mir, die Leitlinien weiterzuentwickeln und zu verfeinern und sie zur Grundlage der wöchentlichen Vorträge und Praxis zu machen.

1998 bot ich am „Barre Center for Buddhist Studies“ in Massachusetts ein Retreat an, das praktisch reine Einsichts-Dialog-Praxis war. Es war eine

ziemlich unbeholfene Angelegenheit. Sechsenddreißig Menschen saßen in einem großen Kreis und hatten kein anderes Thema als Achtsamkeit, und ich als Lehrer redete zu viel, weil ich Gehör finden wollte. Mir fiel nichts Besseres ein! Trotz meiner Unbeholfenheit gab es in diesem Retreat schöne Momente und für viele auch hilfreiche Erfahrungen – dank der Kraft der Achtsamkeit, der sich herausbildenden Praxis selbst und unserer von Grund auf integren Absichten.

Im Lauf der nächsten sechs, sieben Jahre entwickelte sich die Praxis beträchtlich weiter. Es zeigte sich, dass diese zwischenmenschliche Meditation ein Eigenleben hatte. Meine Hauptübung war es, dem zu vertrauen, was jeweils ans Licht wollte, und sehr genau darauf zu achten, wo die Wahrheit vibrierte und wo andererseits Verwirrung, Selbststilisierung, kulturelle Prägungen und Spannungen dominierten. Die Praxis und mein Verständnis des Dhamma reiften heran. Ein Durchbruch, ein stiller Entwicklungsschritt nach dem anderen formten die Praxis.

Der erste echte Durchbruch zu ihrer Form begann mit einer kreativen Explosion, als ich im indischen Auroville ein Retreat leitete, in der spirituellen Gemeinschaft, die sich im Umkreis der Lehren des Hindu-Weisen Sri Aurobindo und der „Mutter“, seiner spirituellen Mitarbeiterin, gebildet hatte. Zuhause in Portland war mein spiritueller Weg auf die Probe gestellt worden, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte; dadurch schien der Boden für mehr Forschergeist und Risikofreude bereitet. Bei der Arbeit mit dieser Gemeinschaft von Menschen, die sich mit tiefem Ernst ihrem spirituellen Weg widmeten, erprobte ich viele Elemente zum ersten Mal: Aufteilung der Gruppen in Teilgruppen, Veränderung der Gruppengröße im Lauf des Retreats, explizite Vorgabe von Themen für die Dialog-Gruppen und das Vorstellen der Meditationstechnik in einer Sprache, die einer anderen spirituellen Tradition als der des Buddhismus entstammte.

Aus dem Gefängnis meiner Vorstellungen befreit, wie diese Praxis aussehen sollte, traf ich weitere Veränderungen, als ich die Praxis zurück nach Amerika brachte. Auf meine Intuition und die Erfordernisse des Moments achtend, begann ich andere Techniken einzubauen: Yoga, um körperliches Wohlbefinden zu fördern; Meditation in der Natur, um zu einer sanften Erweiterung des Bewusstseins zu ermutigen; gelegentlich eine Kombination aus Geh-Meditation und Dialog.

Ein weiterer großer Durchbruch ergab sich aus einer stillen Verzweiflung meinerseits, während ich ein Retreat bei der „Bhâvanâ Society“ leitete, einem Kloster in West Virginia. Meinem Prinzip folgend, auf das Entstehen zu vertrauen – das heißt, den Ritt auf dem Moment nicht durch irgendwelche Pläne stören zu lassen –, hatte ich einem Raum voller Menschen gerade die Meditationsanweisung „Innehalten“ vorgestellt, aber ich hatte kein Kontemplationsthema für den Dialog. Während die Gruppe von Mönchen, Nonnen und Laien-Praktizierenden paarweise dasaß, wurde es still im Raum, als ich mitten im Satz abbrach und nicht weiterwusste. Wie ich so vor der riesigen Buddhastatue stand und auf Inspiration hoffte, kam mir die Geschichte in den Sinn, wie Buddhas spirituelle Suche begonnen hatte. Bei Retreats mit Bhante Punnaji hatte ich diesem Thema nachgespürt, und das trug nun Früchte. Gautama, der Sohn eines Stammesfürsten, wollte etwas vom Leben außerhalb seines beschützten und privilegierten Daseins sehen und bat seinen Kutscher, ihn durch die Stadt zu fahren. Auf dem Weg sah er einen Alten, einen Kranken und eine Leiche. Jedesmal fragte er, ob dies allen zustoße; jedesmal bekam er zur Antwort: Ja, alle Menschen werden alt, krank und sterben. Der wohlbehütete Neunundzwanzigjährige war von diesen drei Boten schockiert, der Schock machte ihn aber auch geradlinig und aufrichtig. Er gab sein weltliches Leben auf und begab sich auf den Weg, der ihn zu tiefgründigem Erwachen führen sollte. In dem Moment, in dem ich mir diese Geschichte ins Gedächtnis rief, drehte ich mich um und schlug der Gruppe die erste von drei Kontemplationen vor: „Für Euren Dialog lade ich Euch ein zu einer Kontemplation über das Altern.“

Diese Kontemplationen schlugen eine Brücke zwischen der Lehre Buddhas und der zwischenmenschlichen Praxis und markierten den Beginn einer neuen Phase in deren Entwicklung. Obwohl mir das in seiner ganzen Tragweite noch nicht klar war, öffnete sich eine Tür zwischen dem Inhalt aller Weisheits-Traditionen und der Dialog-Praxis. Die grundlegenden meditativen Qualitäten dieser Praxis ließen sich bei der Kontemplation jedweder zentralen Aussage entwickeln. Die Aussagekraft dieser Inhalte – der Kontemplationen – klärte für mich die Beziehung zwischen Kontemplation und Meditation und zeigte mir den Weg zur Verdichtung der Meditationsanweisung auf drei simple Elemente: Innehalten – Ent-

spannen – Öffnen; dem Entstehen vertrauen; tief zuhören – die Wahrheit sagen. Achtsamkeit und stille Besinnung waren das Fundament des meditativen Prozesses, während die Kontemplationen es möglich machten, dass die Praxis tief in unsere mentalen und emotionalen Konstrukte hinabreichte und sie mit einer Kraft transformierte, die ich mir niemals hätte träumen lassen. Auf diesem Fundament ruht heute der Einsichts-Dialog.

Seine gegenwärtige Entwicklungsphase begann damit, dass ich andere darin ausbildete, die Praxis weiterzugeben. Durch ihren Beitrag wurden die Retreats offener und boten mehr Zeit für die stille Meditation. Am wichtigsten ist, dass die neuen Lehrer ihr persönliches Verständnis des Dhamma und ihren individuell einzigartigen Lehrstil in die Dialogpraxis eingebracht haben. Weil diese Beiträge sich in den Kern der Praxis integrieren, ist dies nun auch eine Zeit des Blühens und Gedeihens.

Aus meiner Suche, wie sich die Lehren des Buddha so ehrlich wie möglich auf die Meditation wie auch auf menschliche Beziehungen anwenden lassen, ist ein neues Verständnis des Dhamma erwachsen. Diese Vision umfasst persönliche und gegenseitige Meditation und wird geleitet von einer Einsicht in die menschliche Verletzbarkeit und einer Vision des menschlichen Potentials zur Freiheit. Ein Weg, wie Menschen aufwachen und sich miteinander wohlfühlen können, hat sich aufgetan. Dieser Weg beinhaltet Gruppenpraxis im Retreat und in anderen organisatorischen Formen wie auch die Anwendung der Dialog-Leitlinien im Alltag, um ihn zu einem Prozess des Aufwachens und der Befreiung zu machen. Mein Weg dorthin schuldet vieles der Weisheit, dem Scharfblick und dem Rat anderer. Vor allem aber ist die Entwicklung des Einsichts-Dialogs der Spur des Dhamma gefolgt; ich versuche einfach, dem Geist dieser bemerkenswerten Entwicklung treu zu bleiben.

Ein waches menschliches Wesen

In den Lehren des Buddha geht es um das menschliche Leben. Um seine Lehren haben sich viele Rituale und Philosophien angesammelt – in jedem Land in anderer Form –, doch der Kern der Lehren hat damit nichts zu tun. Er hat damit zu tun, wie wir mit unserem allzu menschlichen Leben aus Leid und Freude klarkommen. Wir können Mut fassen angesichts der Tatsache, dass der Buddha ein Mensch war, kein Gott. Der Buddha lehrte, was er durch seine eigene menschliche Erfahrung gelernt hatte. Er bot seine Lehre anderen menschlichen Wesen an, die daraus Nutzen ziehen konnten, weil sie Menschen waren. Diese Menschlichkeit leugnet nicht die subtilen Aspekte unseres Wesens, diese Eigenheiten, die nur ein stiller, hellwacher Geist erkennt. Mit dem sensiblen Körper und Herz-Geist eines Menschen geboren zu werden, ist Geschenk und Herausforderung zugleich. Die Einsichten des Buddha sind von großer Tiefe und aktueller Relevanz, weil sie auf seiner direkten, im Körper verankerten Erfahrung beruhen. Er meisterte die Herausforderungen seines Lebens als Mensch und lehrte andere, es ihm gleichzutun. Es ist kein großer Unterschied, dass die Erde meine bloßen Füße jetzt ein paar tausend Jahre später berührt oder die Gedanken, die sich in meinem Kopf tummeln, vom Internet beeinflusst sind oder meine Emotionen ein modernes westliches Flair haben. Die Fakten unserer gemeinsamen Physiologie und der zartfühlenden Reaktionen des Herz-Geistes garantieren, dass diese menschlichen Lehren nach wie vor relevant sind.

Der Buddha erkannte, dass wir die meiste Zeit unseres Lebens in Stress und Verwirrung zubringen. Unser Schmerz wird genährt durch Hunger und Habenwollen und eine oft nahezu komplette Unkenntnis der Mechanismen von Ursache und Wirkung. Er sah, dass wir eine Fähigkeit zu Klarheit und Mitgefühl haben, die weitgehend ungenutzt bleibt, und dass wir fähig sind, frei zu sein von Ignoranz und irreführenden egoistischen Wünschen. Um diese Fähigkeiten zu realisieren, verordnete der Buddha einen tugendhaften Lebensstil und dazu eine Palette von, wie ich es nenne, außergewöhnlichen persönlichen Übungen. Das sind die Meditationspraktiken, die die meisten von uns kennen. Diese Praktiken verlangen von uns individuelle, persönliche Anstrengung (ob alleine oder in der Gruppe); sie unterscheiden sich von unseren gewöhnlichen Aktivitäten, und man übt sich in ihnen zu Zeiten und an Orten, die gezielt der Förderung von Qualitäten wie Achtsamkeit, stille Besinnung, Konzentration und Offenheit dienen. Diese Lehren entfalten sich in unserem alltäglichen Leben wie auch während der für die Praxis reservierten Zeiten. Wie die Lehren anderer Weisheitstraditionen sind sie verankert in Jahrtausenden von empirischer Forschung darüber, was moralisch vertretbares Verhalten ist und zu persönlicher Zufriedenheit führt. Wenn wir uns auf den Weg einlassen, machen uns diese klaren Resultate zuversichtlich und bilden auch die Basis für die weitere Entwicklung auf dem Weg.

Menschen aus unglaublich verschiedenartigen Kulturen haben die Lehren des Buddha ausprobiert und entdeckt, dass sie helfen. Während sie diese Lehren auf ihr Leben anwendeten und sich zu eigen machten, nahmen die Lehren den Geschmack und die Eigenarten verschiedener kultureller Formen und örtlicher Weisheitstraditionen an. Praktiken, Philosophien, Götter, Rituale, Entdeckungen blühten auf. Chinesische Einsiedler im 6. Jahrhundert gab es, Zen-Krieger im 12. Jahrhundert, und auf der tibetischen Hochebene praktizierte die Urbevölkerung eine Mischung aus Zauberei und Meditation. Von der Leerheit des Zen bis zur „Human-Potential“-Bewegung haben diese Versuche sich hauptsächlich auf individuelles und persönliches Wachstum konzentriert und ein breites Spektrum individueller und persönlicher Meditationsmethoden eingesetzt, um dieses Wachstum zu fördern – obwohl Meditation normalerweise im unterstützenden Umfeld einer Gruppe oder eines Klosters gelehrt wurde.

In manchen Traditionen war das Leben in der Gemeinschaft eine zentrale transformative Praxis, aber sogar in diesen Traditionen war die Meditation selbst eine rein innerliche und persönliche Sache. Diese Konzentration auf das Individuelle zeigt sich auch heute, in der Erforschung der neurophysiologischen Basis von Emotionen und meditativen Zuständen. Während all dieser Entwicklungen sind zwischenmenschliche Ausprägungen individueller Praxis und zwischenmenschliche Formen der Praxis weitgehend außer Acht geblieben.

Viel von dem Stress in unserem Leben entsteht im Zusammenhang mit anderen Menschen; viel von unserer Abhängigkeit, Angst und Sehnsucht hat mit Beziehungen zu tun. Unsere Beziehungen sind oft ein Morast, in dem Ignoranz gefördert wird und gedeiht. Jemand verletzt zum Beispiel meine Ehre, und der Zorn kocht hoch. Ich verbeiß mich in meine scheinbare Verletzung und werde blind dafür, wie die Dinge sich wirklich verhalten. Aus solch einem zwischenmenschlichen Kontakt entstehen Gedanken und Emotionen, die wuchern und zu Auseinandersetzungen, Streit und Krieg führen. Wenn wir mit anderen in Kontakt treten und uns dabei hinter oberflächlich guter Laune oder einer Mauer des Hasses verstecken, denken wir nicht klar. Schnell sitzen wir in der Falle immer gleicher Gewohnheits-Kreisläufe. Da unser Potential zu mehr Unbefangenheit, Freude und Mitgefühl uns nicht bewusst ist, lassen wir die Früchte zwischenmenschlicher Freiheit links liegen – wir wissen nicht einmal, dass sie existieren. Wie das Leben wohl wäre ohne die zwischenmenschlichen Ängste und Sehnsüchte? Wie würden wir andere Menschen behandeln, wenn wir ihre Verwandtschaft mit uns erkennen und sehen würden, dass unser Herz genauso traurig und verletzt ist? Können wir unsere sozial konstruierten Selbstbilder wirklich aufgeben? Und wenn ja, wie könnte unser Leben aussehen? Wie könnte die Welt aussehen, wenn wir einander ohne die Verdrehungen von Stress, krampfhafter Fixierung und Habenwollen begegnen könnten? Was wäre, wenn wir – gemeinsam – die Liebe kosten könnten, die in einer empfänglichen Stille liegt?

Es scheint nicht klug, die zwischenmenschliche Dimension unserer spirituellen Entfaltung zu vernachlässigen. Zwischenmenschliche Praktiken können uns helfen, zufriedener, fürsorglichere Menschen zu werden. Sie können auch den Weg zu außergewöhnlicher zwischenmenschlicher Ent-

wicklung frei machen, einer Entwicklung, die der persönlichen Erkenntnis-Verwirklichung vergleichbar wäre, die von den Weisen früherer Zeiten beschrieben wurde und heute von der westlichen Psychologie neu entdeckt wird. Diese Entwicklung schließt die seltenen Zustände, bemerkenswerten Einsichten und Ansätze in Richtung Freiheit ein, die in tiefer Praxis entstehen können. Sie schließt auch die Verwirklichung unserer Fähigkeit ein, echte Fürsorge für andere zu haben und gütig und großzügig mit ihnen zusammenzuleben. Auf dem Weg zum Erwachen gibt es keine Trennung zwischen emotionaler und spiritueller Gefangenschaft. Frei zu sein und Mensch zu sein – ein anständiges menschliches Wesen –: Beides liegt auf demselben Weg außergewöhnlicher zwischenmenschlicher Entwicklung, einem Weg zu mehr Zufriedenheit, Weisheit und Mitgefühl.

Diese zutiefst menschliche Bedeutung des Weges ist zentral für die Lehre des Buddha, aber, wie Stephen Batchelor und andere dargelegt haben⁶, das konkrete Gefühl für die Person Gautama und dafür, wie seine Lehren die alltäglichen Probleme unserer Existenz behandeln, hat sich immer wieder vom Menschlichen weg in etwas Mythologisches verwandelt. Im frühen Buddhismus stellte man sich den Buddha irgendwann als jemanden vor, der ausschließlich in stiller Versenkung ruhte. Seine Rückenschmerzen, sein beängstigend gescheitertes Spiel mit der Sprache und sein ironischer Humor wurden ignoriert; für die meisten wurde er so zu einem übermenschlichen Ideal statt einem hoch entwickelten menschlichen Wesen. Es ging der Mensch verloren, der in seinem letzten Lebensjahr sagte: „Ananda, ich bin jetzt alt, in der Neige meiner Jahre, ein Greis, meine (Lebens-)Reise geht zu Ende, ich habe die Grenze erreicht: 80 Jahre werde ich alt. Wie ein abgenutzter Karren nur noch mit Hilfe von Riemen funktionsfähig gehalten wird, so ist auch mein Körper nur noch mit Bandagen funktionsfähig.“⁷

6 Stephen Batchelor, *Buddhism Without Beliefs* (New York: Riverhead Books, 1997), S. 4 f. Deutsch erschienen unter: *Buddhismus für Ungläubige*. Fischer-Taschenbuch, Frankfurt am Main, 1998.

7 *Dīghanikāya* (=DN) 16.25, zitiert nach: Hans Wolfgang Schumann, *Handbuch des Buddhismus*, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2000, S. 123. (Wo nicht, wie hier, eine deutsche Quelle angegeben ist, stammen die deutschen Versionen aller Zitate vom Übersetzer.)

Als Reaktion auf diese Entmenschlichung wurde der Buddha im Mahayana-Buddhismus als Bodhisattva rehumanisiert – als jemand, dem ganz viel an den Menschen lag. Das konkrete Beispiel seines Lebens galt darin als viel beeindruckender als seine formalen Lehren. Im chinesischen Ch’an- und im japanischen Zen-Buddhismus wurde betont, dass er einer von vielen Buddhas gewesen sei – und da diese Traditionen sich auf eine Vielzahl von Überlieferungslinien großer Lehrer konzentrierten, traten sowohl die Menschlichkeit Gautamas als auch der Kern seiner frühen Lehren in den Hintergrund. Der Buddha und seine Lehre wurde in Tibet wieder revitalisiert und konkret gemacht, verkörpert im üppigen Reichtum der Praktiken des Vajrayana-Buddhismus. Im Lauf der Zeit gewannen Rituale und Formalitäten an Gewicht und verdrängten den Menschen und was er gelehrt hatte. In jedem dieser Fälle, vom frühen Buddhismus und der Theravada-Tradition bis zu Mahayana, Zen und Vajrayana, in einer Gesellschaft nach der anderen, schwand der Sinn für diesen voll entwickelten Menschen Buddha. Und jedesmal, wenn der Sinn für Buddhas Menschlichkeit verloren ging, ging auch eine unbezahlbare Erkenntnis verloren: dass aus diesem fleischlichen, fruchtbaren menschlichen Erleben Befreiung erblühen könnte.

Menschen sind eine soziale Spezies. Der spirituelle Weg wird in diesem Buch als etwas präsentiert, was unsere angeborene, unausweichlich soziale Natur mit einschließt. Der Dhamma wird in sehr direkten, menschlichen Begriffen dargeboten und muss daher unser Leben in Beziehungen umfassen. Die spezielle Praxis, die ich hier als Teil dieses Weges anbiete, der Einsichts-Dialog, ist sowohl eine Praxis für die Lebensführung als auch für das intensive Retreat. Sie deckt jenen Teil des Weges ab, der am meisten vernachlässigt worden ist – den zwischenmenschlichen –, und ermöglicht tiefe Abgeklärtheit und Einsicht, begleitet von engagiertem Mitgefühl. Die Weisheit, die aus den Problemen von Buddhas Erfahrung als Mensch entstanden ist, bezieht sich auf die Probleme, denen wir jeden Tag gegenüberstehen. Schließlich sind das Erhabene und das Alltägliche in dieser gemeinsamen menschlichen Erfahrung miteinander verflochten.

TEIL ZWEI



Vier zwischenmenschliche Wahrheiten

Die Erste Edle Wahrheit: *Zwischenmenschliches Leiden*

Der Buddha war ein praktischer Lehrer. Die Regeln für das Klosterleben, seine Analyse des Geistes und eine breite Vielfalt von Meditationspraktiken erwachsen alle aus der Erforschung des menschlichen Erlebens. Bei jeder Gelegenheit lehrte er die Mitmenschen, sich nicht auf sein Wort zu verlassen, sondern selbst nachzuprüfen, wie das Leben ist. Die grundlegendste Lehre des Buddha, die Vier Edlen Wahrheiten, waren auch das, was er nach seiner Erleuchtung als Erstes lehrte. Diese Lehraussagen werden hier in zwischenmenschlichen Begriffen präsentiert.

Im Geiste dieses „Prüfen Sie es selbst nach“ wird der Leser in diesem Teil des Buches ein paar Gedanken oder kleine Beobachtungs-Übungen zu den vorgestellten Wahrheiten finden. Sie verstehen sich als Beispiele dafür, wie diese Weisheit sich erfahrungsmäßig verifizieren und direkt in unser Leben übernehmen lässt. Sie liefern Anhaltspunkte für diejenigen, die diese Lehren verinnerlichen und von ihnen profitieren möchten.

Die Tatsache des Leidens

Wenn wir unsere menschliche Grundsituation⁸ ehrlich anschauen, sehen wir Stress.

Von vereinzelt Momenten der Freude unterbrochen, sehen wir Stress in kleinen Unannehmlichkeiten – der schrillen Stimme eines Nachbarn, Harndrang – wie auch in dem riesigen Leid bedingt durch Krankheiten, Scheidungen und Naturkatastrophen. Ganze Industriezweige haben sich entwickelt, die uns helfen, uns von unserem Elend abzulenken, unsere Frustrationen und Beschwerden abzutöten: elegante Kleidung, luxuriöse Häuser, fesselnde Filme, Musik und Alkohol und die Kneipen, die ihn anbieten. Das Leiden des Menschen ist nichts Neues.

Wir können diesen Spannungen direkt ins Auge blicken; sie sind immer da, wenn wir es wirklich wissen wollen. Oft wollen wir dem Leiden nicht ins Auge sehen. Meist fühlt man sich sicherer, es zu leugnen oder zu ignorieren. Vielleicht haben wir Angst, das Leiden würde intensiver werden, sogar überwältigend, wenn wir es, ohne auszuweichen, anschauen. Diese Befürchtungen sind allerdings unbegründet. Der Tatsache des Leidens ganz klar ins Auge zu blicken gehört zu den wenigen Dingen, die wir tatsächlich tun können und die insgesamt wirklich Erleichterung bringen. Dies wurde zu Buddhas Zeiten empirisch entdeckt und kann auch jetzt experimentell wieder nachgewiesen werden.

Stress ist manchmal versteckt, weil er mit Glück gemischt ist. Als zum Beispiel meine Söhne in den Ferien zu Hause waren, war unser Haus voller Leben, überbordender Aktivität und dem Selbstbehauptungsdrang frischgebackener junger Erwachsener. Überall stand Essen herum, und der Lärm war groß. Die Tage waren erfüllt mit Witzen, Ringkämpfen, zärtlichen Momenten. Aber als die Jungs wieder abfuhr, sagte meine Frau, sie fühle sich „abgenagt“ – wie von Geiern. Die Zeit war voller Freude – aber auch voller Arbeit, Aufregung und dem Geben und Nehmen, das den köstlichen und dornigen Charakter des Familienlebens ausmacht.

8 Im Original „the human condition“, englische Entsprechung für André Malraux' Begriff „la condition humaine“ (Anm. d. Übers.)

Bei anderen Arten von Stress ist das Elend ganz eindeutig. Einmal beschrieb uns eine Meditierende, wie es für sie war, mit einer sehr schwächenden und schmerzhaften Krankheit zu leben. Während wir an einem klaren Herbsttag zusammensaßen, die Bäume rund um den Meditationsaal in allen Farben leuchteten, weinte sie beim Sprechen. Noch entnervender als die körperlichen Schmerzen war für sie die Angst, dass die Krankheit nie mehr weggehen würde. „Es gibt keine Heilung, keinen Ausweg, nicht einmal eine verlässliche Prognose“, sagte sie. „Ich kann heute nicht sagen, ob ich morgen dieses oder jenes machen kann – nicht einmal, ob ich morgen überhaupt aufstehen kann.“ Und unter diesem schmerzhaften Zustand ständiger Anspannung verbarg sich der noch tiefere Schmerz der Einsamkeit: Ohne einen Partner und ohne angemessene Unterstützung war sie mit der Krankheit konfrontiert. Die letzten Jahre waren für sie eine Wüste gewesen. „Die Leute wissen nicht, was chronische Schmerzen sind. Nach einer Weile wollen sie nicht mehr darüber reden, nicht mehr mit *mir* reden. Ich fühle mich so schrecklich einsam.“

Viele Arten von alltäglichem Stress sind weniger offensichtlich. Vielleicht verfolgt uns den ganzen Tag eine diffuse Unzufriedenheit oder Entfremdung und überschattet unser natürliches Potential zu gelassenem Wohlbefinden und Verständnis. Heute wollen wir einfach nicht am Schreibtisch sitzen; wir haben einfach keine Lust, den Müll rauszubringen. Unsere Beziehungen sind voll solcher kleinen Unannehmlichkeiten: Wir haben keine Lust, mit der Kassiererin zu reden; wir drücken uns vor einem Rückruf. Ich erinnere mich, wie mich einmal mein pubertierender Sohn mit einem verächtlichen Grunzen abblitzen ließ. Kein großes Drama: Aber in diesem Moment wurde ich aus meiner Welt heraus in einen kleinen Käfig der Unzufriedenheit gerissen.

Sogar was uns Spaß macht, macht uns für Schmerz erst recht anfällig. Manchmal denken wir klar genug, um diesen Zusammenhang zu sehen. Eine Teilnehmerin an einem Dialog-Retreat beschrieb einmal sehr feinfühlig eine Serie von Stress-Erlebnissen, die schnell aufeinander folgten: ein angenehmes Gefühl der Liebe zu den anderen Retreat-Teilnehmern; dann Freude und Erleichterung über die Unterstützung dieser Gruppe; dann die Furcht, diese Gemeinschaft zu verlieren; dann ein Gefühl der Traurigkeit, gefärbt von der Erinnerung an frühere Verluste; dann ein geändertes Gefühl