

Stephen Cope

Das große Werk deines Lebens

Die Weisheit der Bhagavad Gîtâ neu entdecken

Aus dem Amerikanischen von Maria Harpner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Gewidmet meinen ersten Mentoren Wilson Martindale
Compton und Helen Harrington Compton, deren Leben
die Größe des Werkes demonstriert.

© 2012 Stephen Cope

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg

by arrangement with The Random House Publishing Group, New York

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The Great Work of Your Life. A Guide for the Journey to Your True Calling

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Lektorat: Georg Hehn

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-103-3

Jeder Mensch ist berufen, jemand zu sein:
Aber er muss verstehen, dass er,
um diese Berufung zu erfüllen,
nur ein Einziger sein kann:
er selbst.

THOMAS MERTON

Inhalt

Ein Hinweis an den Leser	9
Einführung	11
Teil 1 Krishnas Beistand auf dem Schlachtfeld	23
1 Die Vier Säulen des Dharma	29
Teil 2 Die erste Säule: „Blicke auf deinen Dharma“	43
2 Jane Goodall: Vertraue deiner Gabe	49
3 Henry David Thoreau: Sieh das Große im Kleinen	67
4 Walt Whitman: Hör auf den Ruf der Zeit	85
Teil 3 Die zweite Säule: „Tu es ganz“	101
5 Robert Frost: Finde heraus, wer du bist und tu es mit Absicht	109
6 Susan B. Anthony: Werde Eins!	131
7 Camille Corot: Praktiziere bewusst	153

Teil 4	Die dritte Säule:	
	„Lass die Früchte deines Handelns los“	175
8	John Keats: Lass aus deinem Verlangen Bestreben entstehen	185
9	Marion Woodman: Wenn Schwierigkeiten auftauchen, sieh sie als Dharma	213
10	Ludwig van Beethoven: Verwandle die Wunde in Licht	241
Teil 5	Die vierte Säule: „Übergib es Gott“	265
11	Harriet Tubman: Wandle im Glauben	279
12	Mohandas K. Gandhi: Nimm dich selbst auf Null zurück	303
	Epilog	325
	Anmerkungen zur deutschen Ausgabe	333
	Über den Autor	339

Ein Hinweis an den Leser

Dies ist ein Buch über Dharma – über Berufung und Bestimmung. Es enthält viele Episoden aus dem Leben berühmter Menschen – Menschen, die vielen von uns ein Begriff sind, die wir vielleicht auch bewundern. Es enthält auch Geschichten aus dem Leben ganz normaler Menschen – Menschen, deren Leben dem Ihren und dem meinen in vielerlei Hinsicht ähnelt. Ich habe diese „ganz normalen“ Leben nicht ohne Grund mit einbezogen: Wir können die lebendige Wahrheit von Dharma nicht verstehen, ohne das Leben und die Erfahrungen derer zu betrachten, die Dharma wirklich praktizieren. Diese „gewöhnlichen“ Geschichten lebensnah zu erzählen, ohne dabei die Privatsphäre meiner Freunde, Studenten und Kollegen zu verletzen, war eine große Herausforderung. Ich habe mich fast immer für eine „Mischfassung“ der Charaktere entschieden – fiktive Charaktere und Dialoge, die jedoch so genau wie möglich die emotionalen und psychologischen Vorgänge der jeweiligen Erfahrung widerspiegeln. Viele von uns mögen Aspekte von sich selber in diesen Figuren und Gesprächen erkennen, doch abgesehen von einer Handvoll deren richtige Namen ich beibehalten habe, handelt es sich bei den „gewöhnlichen“ Figuren in diesem Buch nicht um reale Personen.

Und noch ein Hinweis: Das Buch, das Sie in Händen halten, ist eine Auseinandersetzung mit Dharma im Lichte der Lehre der zweitausend Jahre alten Bhagavad Gîtâ. Eine wissenschaftliche oder fachliche Auslegung der Bhagavad Gîtâ war von mir nicht beabsichtigt. Es existieren bereits zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen über diese Schriften. Dieses Buch ist etwas ganz anderes. Es ist eine praxisnahe Darstellung meiner persönlichen, nun schon fast dreißig Jahre währenden Auseinandersetzung mit der Gîtâ. Ich möchte damit – anhand von verschiedenen Lebensgeschichten – der breiten Masse der Leser die Genialität dieses großartigen Textes und einige seiner wichtigsten Prinzipien näher bringen. Ich hoffe, dass der Leser, einmal auf den Geschmack gekommen, sich danach eingehender mit dieser wunderbaren und komplexen Lehre auseinandersetzen wird. An diesem Punkt werden wissenschaftliche Texte dann tatsächlich nützlich und vielleicht auch unverzichtbar sein.

Einführung

Was fürchten Sie am meisten in diesem Leben?

Was ist Ihre größte Angst? Jetzt in diesem Augenblick.

Wenn ich mir selbst diese Frage stelle, komme ich zu folgendem Schluss: Ich habe Angst zu sterben, ohne dieses Leben voll gelebt zu haben. Okay, ich habe auch Angst vor Schmerzen – und davor, einen schwierigen Tod sterben zu müssen. Aber das hat noch etwas Zeit. In dieser Phase meines Lebens habe ich vor allem Angst, ich könnte irgendeine großartige Möglichkeit verpassen. Dass ich vielleicht nicht genug riskiert habe, um sie aufzuspüren. Ich habe Angst davor, mein Leben zu sicher gelebt zu haben.

Thomas Merton schreibt: „Was du fürchtest, ist ein Hinweis auf das, was du suchst.“ In meinem Fall trifft das sicher zu. Und in meinen nicht mehr ganz so jungen Jahren, fühle ich, dass den *Suchenden* in mir eine leichte Verzweiflung packt. Diese Verzweiflung zeigt sich unter anderem an meiner Lektüre. Ich habe immer schon gerne gelesen, aber in letzter Zeit ist mein Lesehunger kaum zu stillen, ich bin unersättlich geworden. Ich kann es kaum erwarten, anderer Leute Antworten auf meine Fragen zu hören – insbesondere wenn es sich um Experten für dieses Problem

der Möglichkeiten handelt: Thomas Merton, Garry Wills, Henry David Thoreau, Annie Dillard, Jean Pierre de Caussade, Karen Armstrong, Emily Dickinson, Robert Frost sind nur einige Beispiele für den Kampf um ein voll gelebtes Leben. Was können sie mir über Verzweiflung und Erfüllung sagen?

Und so lese ich. Üblicherweise von etwa 8 bis 11 Uhr abends, meistens aufrecht sitzend in meinem Bett, um das sich Unmengen anderer Bücher stapeln. Ich lese mit einem Stift in der Hand und führe lebhafte Zwiegespräche mit meinen Autoren. Ich kritzle in Zwischenräume; ich setze Ausrufezeichen und mache Sternchen; ich ziehe Pfeile von einer Seite zur anderen, um Argumente nachvollziehen zu können.

Hin und wieder stolpere ich bei meiner Suche nach Antworten über einen Satz, der mir ins Auge sticht und von seiner Buchseite zuzurufen scheint. Hier ist so ein Satz, den ich vor kurzem in den Seiten des Thomasevangeliums fand:

„Wenn Ihr hervorbringt, was in Euch ist, wird was Ihr hervorbringt, Euch retten. Wenn Ihr jedoch nicht hervorbringt, was in Euch ist, wird Euch, was Ihr nicht hervorbringt, zerstören.“

Wie bitte?

Ich richtete mich im Bett auf. Ich kreiste den ganzen Satz ein.

Wenn Ihr hervorbringt, was in Euch ist, wird es Euch retten. Wenn Ihr es jedoch nicht hervorbringt, wird es Euch zerstören.

Ich muss gestehen, dieser zweite Satz traf mich schwer. Es wird mich zerstören?

Rückblickend wird mir klar, dass es mich wohl deswegen so traf, weil ich diese andere, erste Erfahrung in gewissen Perioden meines Lebens schon gemacht habe.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, das hervorzubringen, was in mir ist. In meinem Leben, waren es meist flüchtige Momente. Zweimal jedoch zog es sich über einen Zeitraum von Jahren. Beide Male schrieb ich an einem Buch. Das Schreiben verlangte mir alles ab, was ich hatte – ja eigentlich mehr als das. Es zog mir das Fell über beide Ohren, bei lebendigem Leibe. Doch ich ließ nicht locker. Ich brachte das Beste hervor, was in

mir war. Ich kann nicht sagen, ob die Bücher, die so entstanden, gut sind oder nicht. Manche sagen ja, andere sagen nein. Es spielt keine Rolle. Es scheint, als ob es *der Einsatz, der nötig war, um sie hervorzubringen*, selbst war, der mich rettete. Später stellte ich fest, dass *sie geschrieben zu haben* es mir nicht wirklich dicke einbrachte, obwohl die meisten Leute, mich eingeschlossen, dachten, sie hätten es sollen.

Freunde von mir bringen jetzt gerade das hervor, was in ihnen steckt. Man sieht es ihnen an. Diese Menschen springen morgens aus dem Bett. Sie graben tief in ihrem Inneren; nehmen Verbindung auf mit ihrem ureigensten Genius und bringen ihn zur Welt. Sie bringen ihre Sicht der Dinge hervor, ihre idiosynkratische Weisheit. Sie leben ihre Berufung. Und – sie strahlen.

Diese Form des strahlenden Lebens findet sich in jedem Lebensbereich. Kein einziger meiner Freunde schreibt übrigens ein Buch. Ein Freund von mir, Mark, ist mit der Gründung einer alternativen Volkshochschule beschäftigt. Meine Freundin Sandy übt sich in der Kunst der Pflege von Hospizpatienten. Können Sie sich vorstellen, morgens aus dem Bett zu springen, um den Tag mit Sterbenden zu verbringen? Genau das tut sie. Und wenn ich genau überlege, ja ich *kann* es mir vorstellen. Eine andere Freundin von mir widmet sich gerade Beethovens Streichquartetten. Sie übt Tag und Nacht. Mein Freund David begeistert sich für Landschaftsmalerei – mit seinen Werken schafft er gerade ein völlig neue Kunstgattung. Alan widmet sich der Kunst des Gärtnerns und lebt seit kurzem das Leben eines Naturforschers. Meine Schwester Arlie meistert die für mich unvorstellbare Herausforderung als Mutter eines Teenagers – und zwar mit solcher Begeisterung, dass man es kaum für möglich hält.

Gab es in Ihrem Leben Zeiten, in denen Sie morgens aus dem Bett gesprungen sind, und es nicht erwarten konnten, den Tag zu beginnen? Wenn Sie das einmal erlebt haben, und sei es nur für wenige Stunden, wird jede andere Art zu leben, Sie nicht mehr wirklich zufrieden stellen. Alles andere wird ihnen irgendwie fahl und grau vorkommen. Alles andere wird Ihnen, wie Henry David Thoreau es ausdrückt, vorkommen „wie ein Ablenkungsmanöver“.

Vielleicht sagen Sie sich: Die Dinge sind nicht bloß schwarz und weiß. Man kann nicht ununterbrochen so leben. Vielleicht macht dieser Typ ich gerade eine Trockenzeit durch – das, was die christlichen Heiligen als „Wüstenerfahrung“ bezeichnen. Vielleicht sind diese Dürreperioden ja genauso produktiv – und mindestens ebenso notwendig – wie die Regenzeiten. Vielleicht erscheint es Ihnen unvorstellbar, das hervorzubringen, was in Ihnen ist, ohne die erforderlichen Dürreperioden.

Da ist was dran. Außerdem ist es unmöglich, von außen festzustellen, ob jemand gerade „das was in ihm ist, hervorbringt“ oder nicht. Und morgens aus dem Bett zu springen, hat in Wahrheit doch sehr wenig damit zu tun.

Und doch. Zwischen der Wüstenerfahrung der Heiligen und dem endlosen Fernsehkonsum der zigsten Wiederholungssendungen besteht doch ein gewaltiger Unterschied, finden Sie nicht?

Aber machen Sie doch erst einmal ein Experiment mit mir. Hören Sie einen Augenblick lang auf zu lesen und stellen Sie sich folgende Fragen: Lebe ich mein Leben im Moment voll und ganz? Tue ich alles, was in meiner Macht steht, um das hervorzubringen, was in mir ist? Grabe ich in die Tiefe bis zu diesem unsagbaren Schatz, von dem ich weiß, dass er dort unten verborgen ist? Diese Fundgrube der Genialität? Lebe ich meine Berufung? Bin ich bereit, alle Mühen in Kauf zu nehmen, um der Welt meine Gaben darzubringen?

Wenn ich mir diese Fragen stelle, dann höre ich mich sagen während ich verlegen von einem Fuß auf den anderen trete, „Na ja, ich bin gerade dabei einen neuen *Plan* auszuarbeiten, der mich wieder voll zum Leben erweckt.“ Hmmm. Das ist ein nein, oder? Aber was steckt hinter diesem nein? Und was kann ich tun? Kann ich diese Dinge in irgendeiner Form kontrollieren? Oder ist es einfach, nun, Karma?

Ich erlebe diese Sorge um ein erfülltes Leben fast täglich in meinem professionellen Leben. Ich arbeite an einem der größten ganzheitlichen Retreat-Zentren der Vereinigten Staaten – dem Kripalu Center für Yoga und Gesundheit. Über 35.000 Menschen kommen jedes Jahr in dieses weitläufige ehemalige Jesuitenkloster, das hoch oben in den Berkshire

Hills im Westen Massachusetts liegt. Unsere Gäste kommen, um verschiedene Formen des Rückzugs zu praktizieren: Yoga, Meditation, gesunde Lebensweise, zur Erkundung ihres Selbst, zur Paararbeit. Und so gut wie jeder Einzelne von ihnen befindet sich gerade in irgendeiner Phase seiner Suche nach dieser geheimen, versteckten, inneren Möglichkeit, von der im Thomasevangelium die Rede ist.

Eine wahre Geschichte: Wann immer ich hier in Kripalu mit unseren Teilnehmern arbeite, frage ich sie zu Beginn, weshalb sie gekommen sind. Fünfundsiebzig Prozent sagen geradeheraus: „Ich möchte heimkommen zu meinem wahren Selbst.“ Wieder und wieder in annähernd denselben Worten. „Heimkommen zu meinem wahren Selbst.“ Wo waren diese Menschen denn bisher? Genau dort, wo ich in letzter Zeit war, nehme ich an: an einem Ort voller Unklarheit, Verwirrung. Lähmung und Zweifel. Ohne klares Ziel vor Augen. Hypnotisiert von den altbewährten Ablenkungen. Und möglicherweise waren einige von uns tatsächlich in der Wüste.

Die meisten der Gäste, die zu unseren Yoga-Retreats kommen, wissen bereits, dass die Tradition des Yoga sich fast zur Gänze mit der Frage befasst – ja geradezu davon besessen ist – wie man ein erfülltes Leben lebt. Die Tradition des Yoga ist genau genommen ein Katalog unterschiedlichster Methoden, die der Mensch in den letzten 3000 Jahren entdeckt hat, um ganz in seiner Kraft leben zu können. Das beinhaltet alles von der bizarrsten Diät der Welt bis zu den vollendetsten Formen des Gebets und der Meditation – selbst rauschhafte Erfahrungen. Eine der größten Archetypen des Yoga ist die *Jivanmukti* – die zu Lebzeiten befreite Seele. *Die befreite Seele*. Ich mag diesen Aspekt des Yoga, weil sie von einer Befreiung *in diesem Leben* spricht – nicht in irgendeinem zukünftigen Leben, oder Himmelreich, oder erhöhtem Geisteszustand. Und wie ich, auf der Suche nach Inspiration für ihr Leben, stoßen diese Suchenden von heute auf Yoga.

Die Tradition des Yoga interessiert sich außerordentlich für die Vorstellung einer im Inneren jeder menschlichen Seele beheimateten Potentialität. Yogis sind überzeugt, dass jedes menschliche Wesen eine ureigene

Berufung hat. Sie nennen das *Dharma*. *Dharma* ist ein machtvolleres Wort aus dem Sanskrit, das vor Bedeutung nur so strotzt, wie eines dieser kleinen Badewannentiere, die sich auf das sechsfache ihrer ursprünglichen Größe ausdehnen, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen. Dharma bedeutet, je nachdem, „Weg“, „Lehre“ oder „Gesetz“. Für unsere Zwecke in diesem Buch bedeutet es in erster Linie „Berufung“ oder „heilige Pflicht“. Vor allem – und in jedem Fall – jedoch bedeutet es *Wahrheit*. Yogis glauben, dass wir die größte Verantwortung in unserem Leben dieser inneren Möglichkeit gegenüber tragen – diesem Dharma – und sie glauben, dass es die Pflicht jedes Menschen ist, seinen ureigensten Dharma restlos und zutiefst zu verkörpern.

Den meisten Leuten, die ich hier in Kripalu unterrichte, leuchtet der Begriff von Dharma sofort ein. Ich höre oft, dass es ihnen ein tröstliches Gefühl vermittelt, dass jemand sich die Mühe gemacht hat, diesem eindringlichen und lästigen Ruf einen Namen zu geben, der schon so lange in ihrem Gehirn aufflackert, wie eine Lampe mit Wackelkontakt.

Yoga hat diesem versteckten inneren Genius nicht nur einen Namen gegeben, sondern auch eine ausführliche Methode entwickelt, um Dharma zu leben und zu erfüllen. Die alte Abhandlung, in der diese Methode eingehend erläutert wird, gehört zweifellos zu den wichtigsten und beliebtesten Schriften der Welt des Yoga.

Ich meine natürlich die 2000 Jahre alte Abhandlung über Yoga, die Bhagavad Gîtâ oder „Lied von der Gottheit“ genannt wird und die bedeutendste Schrift über Dharma überhaupt ist.

In Indien kennt jeder Dorfbewohner die Geschichte der Gîtâ. Es ist die Geschichte des Kriegers Arjuna und seines göttlichen Mentors Krishna. Arjuna ist der vermeintlich größte Krieger seiner Zeit, eigentlich aber ist er in erstaunlichem Maße wie wir alle: verdammt neurotisch und voll von allen nur erdenklichen Zweifeln und Ängsten. Die Gîtâ erzählt, wie Krishna Arjuna – ja selbst Arjuna – lehrt, seine heilige Berufung anzunehmen. In Indien finden sich überall Abbildungen von Krishna und Arjuna. Ihre Geschichte wird in Tempelschnitzereien und Bildern aller Art erzählt, so dass sie selbst der analphabetischen Bevölkerung geläufig

ist. Zweitausend Jahre lang haben Menschen tagtäglich die Bhagavad Gîtâ gelesen und rezitiert, genau wie wir die Bibel, die Thora oder den Koran. Die Gîtâ ist das eine Buch, das Ghandi mit ins Gefängnis und Henry David Thoreau mit an den Walden Pond nahm.

Ich hörte die Geschichte von Krishna und Arjuna erstmals während meines Studiums in einem Seminar über Weltliteratur. Ich las das Buch. Ich ging zu sämtlichen Vorlesungen. Wahrscheinlich schloss ich sogar mit ganz guten Zensuren ab. Aber offen gesagt verstand ich überhaupt nicht, was der ganze Wirbel sollte. Das hat sich grundlegend geändert. Heute, in meinen mittleren Jahren, habe ich verstanden. Solch ein Buch zu lesen ist für mich nicht weniger wichtig, als Sauerstoff zu atmen.

Die Bhagavad Gîtâ erläutert eine unübertroffene Methode, um Dharma hervorzubringen. Am Beginn der Geschichte ist Arjuna gelähmt vor Zweifel. Genau wie Hamlet ist er nicht fähig zu handeln. Bis zu diesem Zeitpunkt ist Arjuna bestrebt gewesen, ein gutes Leben zu leben – seinem Krieger-Dharma so gut er konnte gerecht zu werden. Aber zu Beginn unserer Geschichte hat die Welt ihn niedergestreckt. Glücklicherweise ist Krishna an seiner Seite, als es zu dieser Krise kommt. Der stattliche Krishna, als Wagenlenker verkleidet, wird Arjunas spiritueller Lehrer, sein Psychoanalytiker, sein Coach, sein Ansporn, sein Mentor. Aber wir – die Leser – wissen, dass Krishna eigentlich niemand anderer ist, als Gott.

Zu Beginn der Geschichte ist unser Freund Arjuna auf dem Boden seines Wagens zusammengebrochen. Angesichts der großen Schlacht, die in Kürze auszutragen sein wird, plagen Arjuna Zweifel und innerer Zwiespalt. „Was bin ich wirklich berufen, in dieser Situation zu *tun*?“ fragt er Krishna. „Kämpfe ich diese Schlacht oder nicht?“ Wie verhalte ich mich richtig, um weder meine eigene Seele noch die Seele dieser Welt zu zerstören? Wie erfülle ich mein Dharma?

Die Bhagavad Gîtâ ist eine großartige Lehre, wenn es um Fragen des *Tuns* geht. Heutzutage geht es so oft um Fragen des *Seins* und aus gutem Grund. Doch was für ein Vergnügen, diese großen Schriften über das *Tun* zu entdecken. „Alles, was lohnenswert ist“, sagte der große Gelehrte, Jesuit und Paläontologe Teilhard de Chardin, „ist Handeln.“ Genau genommen,

gibt es kein *Sein* in dieser Welt ohne *Tun*. Realistisch betrachtet verbringen wir doch die meiste Zeit unseres Lebens mit *Tun*. Vom Standpunkt der Gîtâ aus ist die vollendetste Art des Tuns ein perfekter Ausdruck authentischen Seins. Klingt das ein wenig abstrakt? Es wird noch sehr konkret werden, während wir den Ausführungen der Gîtâ folgen.

Arjuna hat viele ausgezeichnete Fragen an Krishna – Fragen, auf die auch wir gerne eine Antwort hätten: Wer, um Himmels willen, bin ich eigentlich? Und wie kann ich das, was ich bin, authentisch zum Ausdruck bringen?

Im Laufe von achtzehn fesselnden Kapiteln, gehen Krishna und Arjuna diesen Fragen nach. Krishna hält einige wunderbare Reden über Handeln versus Nichthandeln, über Zweifel und Vertrauen, über Erkenntnis und Liebe. Arjuna bewegt sich zögerlich von einem Kapitel zum nächsten, bis Krishna etwa in der Mitte der Geschichte andere Seiten aufziehen muss. In dem berühmten elften Kapitel fährt Krishna mit großen Geschützen auf – im Bewusstsein des fassungslosen Arjuna kommt es zu einer der atemberaubendsten Gotteserscheinungen überhaupt. Jetzt wird Arjuna klar, mit wem er sich da eigentlich angelegt hat. Danach überschlagen sich einige der inspirierendsten Botschaften über Hingabe, Liebe, Wirken und Pflicht überhaupt.

Bis zum Ende des Buches haben die zwei Freunde die Wahrheit ans Licht befördert. Und auch uns ist ein Licht aufgegangen.

Wenn Sie sich umsehen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass Ihnen die Bhagavad Gîtâ plötzlich von überall entgegenblickt. Natürlich hat sie immer noch ihren Platz in Lehrveranstaltungen über Weltliteratur. Doch dabei ist es nicht geblieben. Ich habe gehört, dass sie zusehends *Die Kunst des Krieges* von Sünzi in den Bücherregalen der Führungskräfte ersetzt.

Ich hoffe, dass das stimmt, denn es wäre ein Zeichen dafür, dass wir endlich beginnen, spirituelle Praxis als Teil unseres Alltagslebens zu sehen – und uns von der falschen Vorstellung lösen, dass spirituelles Leben nur in Kirchen, auf Meditationskissen oder irgendwelchen Rückzugsorten stattfindet. Oder dass die Beschäftigung mit spirituellen Dingen denjenigen vorbehalten ist, die ein sogenanntes religiöses Leben führen. Nein. Arjuna ist der Archetypus des spirituellen *Mannes der Tat*.

Genau genommen wurde die Bhagavad Gîtâ geschrieben, um genau das aufzuzeigen: wie man die Welt des Handelns den Marktplatz, den Arbeitsplatz, die Familie zu einer Arena für spirituelle Entwicklung machen kann. Sie sieht das „Schlachtfeld“ des Lebens – das wirkliche Leben, unseren Alltag – als den eigentlich wirksamsten Schauplatz für unsere Transformation.

Die Gîtâ macht uns unmissverständlich klar, dass wir bei unserem Verständnis von Alltag und wahrer Erfüllung, einem Irrglauben unterliegen. Wenn wir von Erfüllung träumen, kreisen unsere Gedanken oft um Fantasien von Wohlstand, Macht, Ruhm und Muße. In diesen Träumen zeichnet sich ein erfülltes Leben dadurch aus, dass uns soviel Freiheit und Muße zur Verfügung steht, dass Arbeit und Streben hinfällig geworden sind. Nachdem wir dann den Großteil unseres Lebens damit verbracht haben, uns von den Anforderungen des gewöhnlichen Lebens zu befreien, können wir uns endlich an dem mit unserem Monogramm versehenen Swimmingpool zurücklehnen – hinter uns die fest verschlossenen Tore unserer Country-Club Community – um dort, zu guter Letzt, wahres Glück und echte Erfüllung zu finden, während wir über den klaren, blauen Himmel kontemplieren.

Die Lehren der Gîtâ deuten auf eine viel interessantere Wahrheit: Der Mensch fühlt sich eigentlich am glücklichsten, wenn er sich den Herausforderungen seines *Dharmas* im wahren Leben stellt, wenn er seine Bemühungen mit größter Konzentration auf eine fesselnde Tätigkeit richtet, zu der er sich wahrhaft berufen fühlt. Für die meisten von uns ist das unsere Arbeit in der Welt. Und damit meine ich nicht bloß einen „Job“. Wie Arjuna können sich viele von uns den Herausforderungen unserer Berufung nur stellen, indem sie ein Höchstmaß an Meisterschaft entwickeln. Diejenigen, die bereits von dieser Art der Meisterschaft gekostet haben, kennen die Momente der grenzenlosen Freude, in denen alle Anstrengung ganz mühelos wird. Diese Augenblicke des mühelosen Bemühens sind so außergewöhnlich, dass sie uns noch tiefer in den Bann der Möglichkeiten unserer Berufung ziehen. Am Ende unseres Lebens werden die meisten von uns feststellen, dass es unser

Bemühen um Meisterschaft, Kreativität und den vollen Ausdruck unseres Dharmas war, das uns am meisten befriedigt hat. Erfüllung erreichen wir nicht, indem wir uns von der Welt zurückziehen, sondern indem wir auf sie zugehen und uns voll und ganz einbringen.

Die zweitausend Jahre alte Bhagavad Gîtâ liefert uns eine Reihe von überraschenden Prinzipien, um ein optimales Leben zu leben und Handeln gekonnt in spirituelle Praxis zu verwandeln.

Im Jahre 2005 wurde ich Direktor eines neuen Instituts in Kripalu, das sich *Das Institut für außergewöhnliches Leben* The Institute for Extraordinary Living nennt. Unser Ziel war die konsequente wissenschaftliche Erforschung der Erfüllung – zu verstehen, wodurch sich ein gutes Leben der Marke Gîtâ auszeichnet und wie genau es in unserer heutigen Zeit aussehen könnte. Gibt es Menschen, denen es gelingt, ihr Dharma auf authentische und erfüllende Weise zu leben? Kennen wir sie? Findet man in ihrem Leben durchgängige Merkmale? Springen diese Menschen tatsächlich morgens aus dem Bett? Was könnte Arjunas und Krishnas Lehre für uns heute bedeuten?

Auf der Suche nach diesen Antworten, begann ich mich eingehend mit sogenannten „großen Leben“ zu beschäftigen, mit den Lebensgeschichten der Menschen, denen es ganz offensichtlich gelungen war, ihren Genius hervorzubringen. Einige dieser Persönlichkeiten habe ich bereits in der Einleitung erwähnt, Thoreau, de Chardin, Merton. Im Laufe dieses Buches werden Sie noch mehr von diesen „Großen“ hören. Ich habe unglaublich viel von diesen bekannten Musterexemplaren für Dharma gelernt, einschließlich der sehr beruhigenden Tatsache, dass sie allesamt genauso von Zweifeln und Neurosen geplagt wurden, wie unsereins. Oft sogar noch mehr.

Ich habe mir auch das Leben einiger Menschen angesehen, die wir als „gewöhnlich“ bezeichnen würden. Sie und Ich sozusagen. Und auch diese Lebensgeschichten erwiesen sich als eine unerwartete Quelle der Inspiration. Viele, viele der sogenannten *gewöhnlichen* Leben entpuppen sich als wirklich *außerordentlich*. In der Tat besteht für mich eigentlich kein Unterschied mehr zwischen den großen und den gewöhnlichen Leben.

Ich muss gestehen, dass mich das anfangs überraschte. Falls es Sie ebenfalls überrascht, schlage ich vor, dass Sie sich einmal gewissenhaft in Ihrer Nachbarschaft umsehen. Es gibt genügend Menschen in Ihrer Umgebung, die genau jetzt ihre Berufung leben, eine merkwürdige Berufung vielleicht, auf die Sie nie gekommen wären. Es ist von außen schwer zu beurteilen, ob jemand sich wirklich seinem Dharma verpflichtet hat. Unser Dharma bringt eine so tiefe, manchmal verborgene, Leidenschaft mit sich, dass es mit bloßem Auge oft nicht zu erkennen ist. Der Nachbar z. B., den Sie wirklich merkwürdig finden, weil er Briefmarken sammelt und fast nie das Haus verlässt, manchmal vergisst, seinen Müll hinunterzutragen und nie bei der jährlichen Mieterversammlung anzutreffen ist, vielleicht ist gerade er voll und ganz in seine heilige Berufung vertieft. Vielleicht haben seine zielstrebigten Bemühungen das Sammeln von Briefmarken auf ein völlig neues Level gehoben. Vielleicht hat er die tiefere Bedeutung hinter Briefmarken erkannt, oder steht kurz davor. Innerlich leuchtet er, aber Sie können es nicht sehen. Doch ich sage Ihnen: Man entwickelt leichter einen Röntgenblick für diese Dinge, wenn man seinem eigenen Dharma mit eben dieser Leidenschaft nachgeht.

Und das bringt uns zu Ihnen: Hegen Sie die Befürchtung, den Zug verpasst zu haben? Haben Sie das Gefühl, dass sich das Boot Ihres Lebens von ihrer wahren Berufung gelöst hat und nun ziellos ins Meer hinaustreibt?

Ich habe noch eine Überraschung – vielleicht muntert Sie das ja ein wenig auf: Die meisten normalen Menschen, die ich beobachtet habe, dachten zunächst, sie müssten ihr Leben völlig neu erfinden, um ihrem Dharma gerecht zu werden. Ihren Job bei der Versicherung kündigen, um nach Paris zu ziehen und zu malen. Ihre Stellung als Hospizschwester aufgeben, um mutterseelenallein die Welt zu umsegeln. Dem ist nicht so. Die meisten Menschen leben bereits in unmittelbarer Nähe ihres wahren Dharmas. Wirklich. In Spuckweite sozusagen. Wo liegt dann das Problem? Diese Menschen sind dem Mysterium ihres Dharmas zwar sehr nahe gekommen, doch Sie wissen kaum etwas darüber. Sie haben ihm keinen Namen gegeben. Sie nehmen ihn nicht in Besitz. Sie leben ihn nicht bewusst. Ihre heilige Berufung hat sich in der Schusslinie versteckt.

Sie verfehlen sie immer wieder um eine Haaresbreite. Und wenn es um unser Dharma geht, ist knapp daneben eben auch vorbei. Man muss genau zielen – darauf kommt es an.

Folgen Sie mir und meinen Kollegen auf unserer Forschungsreise zum Gebiet der Erfüllung. Wir wollen Ihnen von Krishna und Arjuna erzählen, und von anderen großartigen Menschen, in deren Leben sich die Prinzipien der Bhagavad Gîtâ widerspiegeln. Nehmen Sie Ihre Zweifel und Neurosen ruhig mit; Sie sollten dieses exzellente Futtermittel nicht zurücklassen. Nehmen Sie Ihre Verzweiflung mit und ihre leidenschaftliche Sehnsucht nach einem erfüllten Leben. Setzen Sie sich zu uns anderen gewöhnlichen Menschenkindern ans Feuer und lassen Sie uns zusammen die gar nicht so abwegige Möglichkeit ergründen, voll und ganz lebendig zu werden.

TEIL 1

Krishnas Beistand auf dem Schlachtfeld





Der Vorhang zu Kapitel Eins der Bhagavad Gîtâ hebt sich. Ort der Handlung ist das Nordindische Königreich Kuru. Eine Schlacht steht bevor: die sagenumwobene Schlacht von Kurukshetra. Krishna, der Wagenlenker, und Arjuna, der junge Krieger, haben ihren Wagen an den Rand des Schlachtfelds gefahren. Arjuna überblickt den Schauplatz und spricht eindringlich zu seinem Wagenlenker: „Ich sehe Unheil drohen, Krishna.“ Und während wir das Schlachtfeld vor uns sehen, überkommt uns instinktiv – genau wie Arjuna – eine dunkle Vorahnung. Der Erzähler hat bereits berichtet, dass der Zusammenprall der Mächte des Lichtes und der Mächte der Dunkelheit kurz bevorsteht, und dass diese Schlacht die Welt bis ins Innerste erschüttern wird.

Wie den frühen Lesern der Gîtâ nur allzu gut bewusst war, ist dies in der Tat keine gewöhnliche Schlacht. Die Schlacht von Kurukshetra ist der entscheidende Kampf dieses Zeitalters. Sie kennzeichnet das Ende einer großen mythischen Ära *Yuga*, oder Weltalter und den Beginn einer neuen. Die Schlacht von Kurukshetra führt uns in das Dunkle Zeitalter – das *Kali-Yuga* – das letzte der vier großen Zeitalter, so wurde es von den großen Sehern im alten Indien vorhergesagt.

Stellen Sie sich unsere zwei Helden vor, wie sie sich auf diesen welterschütternden Kampf vorbereiten.

Krishna, der Wagenlenker, ist dunkelhäutig und stattlich. Er ist selbstbewusst. Majestätisch. Unerschütterlich. Später wird uns natürlich klar, dass er Gott selbst ist – in einer seiner vielen Verkleidungen.

Arjuna, unser tapferer Krieger, ist ebenfalls stattlich. Aber nicht so selbstbewusst wie Krishna. Er ist jung, ungestüm und unreif. Seine Familie hält hohe Stücke auf ihn und das gemeinen Volk idealisiert ihn. Er ist so etwas wie ein Goldjunge. Haben Sie so einen in Ihrer Familie? Die können ganz schön anstrengend sein. Von Beginn an besteht nicht der geringste Zweifel, dass es sich bei Arjuna um einen außergewöhnlich tapferen Krieger handelt, wenngleich er noch nicht die übernatürlichen Kräfte des Yogis besitzt. Das kommt noch.

„Krishna“, sagt Arjuna zu Beginn der Geschichte, „bitte lenke meinen Streitwagen zwischen die beiden Heere, damit ich all diejenigen sehen kann, die sich hier voll Kampfeslust versammelt haben.“

Arjuna betrachtet den Schauplatz der drohenden Schlacht. Was ihm da entgegenblickt, zieht ihm den Boden unter den Füßen weg. Er sieht seine eigenen Angehörigen, die gegen ihn Aufstellung genommen haben. Er sieht, so sagt er zu Krishna, Väter, Großväter, Lehrer, Onkel, Brüder, Söhne, Enkelsöhne und Freunde in der gegnerischen Armee versammelt.

Seine eigene Familie hat die Waffen gegen ihn erhoben? Wie sind wir nur an diesen verhängnisvollen Scheideweg geraten?

Hier bedarf es ein wenig Vorgeschichte. Das Königreich Kuru wurde von einem jetzt schon Generationen dauernden Konflikt zwischen zwei nah verwandten Zweigen der königlichen Familie entzweigerissen: den Pandavas und den Kauravas. Die Pandavas sind, wie sie wahrscheinlich vermutet haben, Arjunas Familie, man kennt sie auch als „Mächte des Lichts“. Die Kauravas – ihre hinterhältigen Cousins – haben sich zu diesem Zeitpunkt ihren Namen als „Mächte der Dunkelheit“ bereits redlich verdient. Sie haben sich widerrechtlich den Thron Kurus angeeignet und den Frieden und das Wohlergehen des Volkes zerstört.

Als Arjuna den bevorstehenden Kampf zwischen Pandavas und Kauravas betrachtet, sieht er drohendes Unheil. Er sieht das Ende von Harmonie und Ordnung innerhalb der Familie und des Reiches, eine Ordnung, die für Frieden und Wohlergehen steht und deswegen hoch geschätzt wird. Er sieht ebenfalls seine eigene Familie, die durch die chaotischen Verhältnisse, durch Habsucht und Gier nach Macht, Land und Vermögen, bereits tief in Mitleidenschaft gezogen ist. Die Mächte der Gier, des Hasses und der Täuschung sind die Zerstörer der Weltordnung und Stifter des Unheils.

All das vor Augen widerstrebt es Arjuna, ein Teil dieses gefährlichen Chaos zu werden, das das Königreich zu infizieren droht. Er will diese Rolle in der Schlacht nicht einnehmen, obwohl es offenkundig seine heilige Pflicht ist.

„Die Pflicht verwirrt sich mir!“ ruft Arjuna Krishna zu.¹

Ein Aufschrei des Zweifels! Arjuna ist durch und durch gespalten. Wie soll er sich verhalten? Als großem Krieger ist es Arjuna bewusst, dass es seine heilige Pflicht ist, in einem gerechten Krieg auf Seiten des „Rechts“ zu kämpfen. Und laut der in den Schriften ganz klar dargelegten Gesetze des Krieges, die Arjuna so gut kennt wie sein eigenes Herz, handelt es sich hier tatsächlich um einen gerechten Krieg. Durch die unrechtmäßige Aneignung des Thrones wurde der Frieden im Königreich nachhaltig gestört. Die Mächte der Gier und des Chaos haben gesiegt. Das Volk wird darunter zu leiden haben. Es ist Arjunas Pflicht zu kämpfen.

Und doch. Er steht vor einem Problem, das die gewöhnlichen Anforderungen des Krieges bei weitem übersteigt. Er sieht, dass seine eigene Familie sich gegen ihn gestellt hat. Wird er sie töten? Wenn ja, dann hat er sich der verabscheuungswürdigen Sünde des Brudermordes schuldig gemacht, muss das Karma dieser Tat auf sich nehmen und viele zukünftige Leben lang dafür büßen.

Wenn er jedoch *nicht* handelt, wird er seinen „Kodex“ verraten – die Heilige Pflicht, die seinem Leben bis jetzt Sinn gegebenen hat.

Arjuna befindet sich in einem grausamen Dilemma. „Und wir wissen nicht, was vorzuziehen wäre“, sagt Arjuna zu Krishna, „ob wir sie oder sie uns besiegen sollten.“²

Der Konflikt geht Arjuna durch Mark und Bein. „Krishna“ sagt er:

„So ermatten mir die Glieder,
und mein Mund trocknet aus.
Ein Zittern durchläuft meinen Körper
und mir sträubt sich das Haar.
Der Gandiva-Bogen rutscht mir aus der Hand
und meine Haut brennt.
Ich kann nicht mehr aufrecht stehen
und mein Denken scheint durcheinander zu wirbeln.“³

Wenn er seine heilige Pflicht erfüllt und seine eigenen Angehörigen tötet,
wird er nicht mehr weiterleben können, das sieht Arjuna ganz klar.

„Wir werden nicht mehr weiterleben wollen, wenn wir die Söhne des
Dhritarastra töten. Die sich hier vor uns versammelt haben.“

Was soll er tun?

Arjuna tut das wohl einzig Vernünftige: Er lässt sich auf den Boden
des Wagens fallen.

„Ich kann diesen Kampf nicht kämpfen“, schreit er Krishna zu.
Und dann verstummt Arjuna.

1

Die Vier Säulen des Dharma

Gleich zu Beginn der Bhagavad Gîtâ wird uns klar, dass es sich hier um eine Dharmalehre handelt, eine Lehre von der heiligen Pflicht. Zweifellos ist das erste Kapitel ein Mittel, das der Autor einsetzt, um in Folge auf Fragen der Berufung einzugehen. Wie können wir letzten Endes wissen, wozu wir in diesem Leben berufen sind? Der Autor weiß, dass wir uns mit Arjunas Dilemma identifizieren werden. Wie können wir uns zwischen zwei schwierigen Handlungsoptionen entscheiden? Was sind die Konsequenzen, falls wir zu keiner Entscheidung finden oder die falsche Entscheidung treffen? Wer kann uns bei dieser Entscheidungen wirklich raten? Und spielt es letztendlich wirklich eine Rolle, welche Entscheidungen wir in unserem Leben treffen?

Am Anfang der Geschichte schildert uns der Erzähler einen von Zweifel gelähmten Arjuna. Er ist an einem Kreuzungspunkt seines Lebens angelangt und gezwungen, sich zwischen zwei schwierigen Wegen zu entscheiden. Für das Erste hat er die Entscheidung aufgeschoben. Er sitzt auf dem Boden seines Wagens fest, vollkommen handlungsunfähig. Von Anfang an ist sofort klar: Was nach Ansicht des Erzählers im Mittelpunkt von Arjunas Leiden steht ist das Problem des Zweifels.

Für diejenigen von uns, die die kontemplativen Traditionen studiert haben, ist das eine spannende Sache. Etwas Neues! Vor den Schriften der Bhagavad Gîtâ sahen die östlichen kontemplativen Traditionen fast durchwegs das *Festhalten* als zentrale Ursache des Leidens der menschlichen Existenz. Diese Traditionen sind zu der klaren Einsicht gelangt, dass Begehren, Gier, Festhalten, Habsucht und Lust Leid erzeugen.

Auch in Krishnas Lehre spielt das Festhalten eine Rolle. Aber zu Beginn der Geschichte ist es nicht vorrangig das Festhalten, das Arjuna quält. Auch nicht dessen Kehrseite – Angst und Widerwille. Nein, es ist ganz eindeutig weniger die Angst, die Arjuna zu schaffen macht, als das Fangnetz des Zweifels, in dem er sich verfangen hat. Er sitzt fest. Bewegungsunfähig. Auf dem Boden seines Wagens.

Im vierten Kapitel verdeutlicht Krishna diesen Grundsatz: „Zweifel befällt den Menschen, dem es an Glauben fehlt und kann ihn letzten Endes zerstören.“⁴

Der Zweifel, von dem Krishna spricht, ist das äußerlich sichtbare Zeichen eines inneren Kampfes. Und wenn dieser innere Kampf zu keinem Ergebnis führt, wird er Arjuna wie es das Thomasevangelium verkündet zerstören.

Es steht viel auf dem Spiel. Und es ist wichtig für uns, genau zu verstehen, wie dieser Zweifel beschaffen ist, der unseren Helden befallen hat.

„Zweifel“, wie er in der Gîtâ verstanden wird, entspricht nicht ganz unserem westlichen Begriff davon. Wenn wir an Zweifel denken, dann meinen wir meist eine Art „gesunder Skepsis“ – einen lebendigen Geist, der alle Möglichkeiten genau in Betracht zieht. Das ist nicht ganz das, was die Gîtâ meint. Zweifel bedeutet in diesem Fall „feststecken“. In dieser Tradition ist Zweifel „ein Gedanke, der beide Seiten eines Dilemmas gleichzeitig berührt.“ In der Tradition des Yoga wird Zweifel oft als das „lähmende Hindernis“ bezeichnet. Und Lähmung ist in der Tat sein Hauptmerkmal. Daraus folgt, dass Zweifel die zentrale Bedrängnis aller Männer und Frauen der Tat ist.

Auch die *Catholic Encyclopedia* vertritt dazu einen überzeugenden Standpunkt. Anscheinend ist Zweifel nicht nur für Hindus, sondern

auch für Katholiken ein Thema. „Zweifel“ so heißt es, „ist ein Zustand, in dem der Geist zwischen zwei widersprüchlichen Aussagen gefangen ist und unfähig, einer der beiden zuzustimmen.“

Was das Phänomen des Zweifels anlangt, scheinen Katholiken und Yogis sich einig zu sein. Die *Catholic Encyclopedia* hat noch viel mehr dazu zu sagen. „Zweifel“, sagt sie, „ist das Gegenteil von Gewissheit oder der Zustimmung des Geistes zu einer Aussage ohne über ihren Wahrheitsgehalt unsicher zu sein.“

Die Katholiken betonen hier die Gegensätzlichkeit von Zweifel und Gewissheit. Das finde ich sehr hilfreich.

Achten Sie auf die folgende Definition von Gewissheit: „Gewissheit. Die Zustimmung des Geistes zu einer Aussage ohne über deren Wahrheit unsicher zu sein.“

Ohne Unsicherheit!

In Arjuna haben wir einen Helden, dem der Zweifel ins Gesicht geschrieben steht. Er ist vollkommen gespalten. Und er braucht die ganzen achtzehn Kapitel der Baghavat Gîtâ, um Gewissheit zu erlangen. Doch, welche Wonne, wenn es dann endlich soweit ist.

„Krishna“, sagt Arjuna am Ende der Gîtâ, „meine Täuschung ist zerstört, da ich durch deine Gnade meine Erkenntnis Erinnerung erlangt habe. Ich bin frei von Zweifel, Ich werde handeln, wie du es gesagt hast.“⁵

Ich bin frei von Zweifel.

Bevor mein Ringen mit der Lehre der Baghavat Gîtâ begann, dachte ich, dass Zweifel mein geringstes Problem sei. Die klassischen leidbringenden Geisteszustände der früheren Yoga-Traditionen, Festhalten und Widerwillen, schienen viel offensichtlicher in meinem Leben. Doch seitdem ich Zweifel im Sinne der Gîtâ zu untersuchen begann und langsam verstehe, was Zweifel wirklich ist, bemerke ich ihn ständig bei meiner Arbeit. Ich sehe, wie ich in meinem Alltag, im Großen wie im Kleinen, in gewisser Hinsicht gelähmt bin, unfähig zu handeln. Zwiegespalten. Voller Bedenken, Unsicher. Gefangen in den unterschiedlichsten Dilemmas.

Sehen Sie, warum die Yoga-Tradition Zweifel „das unsichtbare Leiden“ nennt? Er ist schlüpfzig. Hinterhältig. Er agiert im Verborgenen. Und

gerade das macht ihn so mächtig. Ich kenne Menschen, die ihr ganzes Leben lang in ihren Zweifeln feststecken. Jedes dieser unglücklichen Individuen, darunter auch Freunde und Familienmitglieder, gelangt irgendwann an einen Kreuzungspunkt. Sie kommen an diese Gabelung und merken, dass sie dort festsitzen, mit jedem Fuß in einer anderen Richtung. Und leider kommen sie nicht in die Gänge. Sie prokrastinieren. Sie können sich nicht entscheiden. Letztendlich stellen sie ihren Liegestuhl auf und leben den Rest ihres Lebens auf diesem Kreuzungspunkt. Und nach einer Weile vergessen sie, dass dieser Kreuzungspunkt existiert. Sie vergessen, dass sie je die Wahl hatten.

Es erscheint uns völlig abwegig, dass der Zweifel uns derartig handlungsunfähig macht. Also bleiben wir wie angewurzelt am Boden der verschiedensten Streitwagen sitzen, außerstande voll und ganz ja zu sagen.

Ich beobachte das ständig bei den Menschen, mit denen ich in Kripalu arbeite.

Um zu verdeutlichen, wie diese Dinge zu Tage treten, möchte ich Ihnen so einen Menschen vorstellen, eine Frau, die ich Katherine nennen werde. Sie ist vor einiger Zeit an einen dieser schicksalshaften Kreuzungspunkte gekommen und hat ihren Liegestuhl bereits aufgestellt.

— 2 —

Katherine ist seit vielen Jahren Direktorin einer kleinen, privaten Mädchenschule, die ein Freund von mir Müsli-Fresser-Akademie nennt. Etliche Schülergenerationen lieben sie heiß, Mütter wie Töchter. Jahrelang lebte sie direkt im Mittelpunkt ihres Dharmas, ihrer heiligen Pflicht. Als Vorstand dieser Schule hat sie Leben verändert. Jeder, der sie kennt, würde bestätigen, dass sie in der Rolle der Schuldirektorin aufging. Erfolgreich stellte sie die Weichen für diese Schule, stand Lehrkörper und Schülern mit Rat und Tat zur Seite und trieb immer wieder Geld für erforderliche Zubauten auf. Jetzt aber ist sie müde. Sie reagiert gereizt auf ihre Lehrer.

Sie vergisst wichtige Besprechungen. Sie ist, um die Wahrheit zu sagen, erledigt. Im Grunde ihres Herzens weiß sie es. Unter vier Augen gibt sie es auch zu: Eigentlich ist ihr das alles mittlerweile nicht mehr wichtig.

Aber Katherine hat schreckliche Angst. Sie ist völlig verunsichert, wie es weitergehen könnte. Sie hat Angst, sie könnte schrecklich einsam sein, wenn sie ihre Tätigkeit als Direktorin aufgibt. Wer würde sie dann noch brauchen, außer ihren Katzen vielleicht? Sie weiß, dass es einen neuen Dharma gibt, der nach ihr ruft, und in kurzen Momenten kann sie ihn erahnen. Gelegentlich spürt sie den Hauch einer Berufung, die sich durchaus realistisch anfühlt. Vielleicht könnte sie englische Literatur unterrichten. Dann wäre sie von den kräftezehrenden Aufgaben des Direktorenamts erlöst. Sie müsste nur einige Stunden pro Woche unterrichten. Sie hätte Zeit, im Garten zu arbeiten ihre Leidenschaft!

Von Zeit zu Zeit gelingt es Katherine, sich vorzustellen, wie gut diese Tätigkeit zu dieser Phase ihres Lebens passen würde. Englische Literatur war schon immer eine ihrer großen Lieben. Sie könnte sie in angemessenen Dosen an die jungen Mädchen weitergeben. Wenn sie sich diesen neuen Dharma vorstellt, spürt sie, wie ihre Lebensgeister neu erwachen. Aber dann kommt die Angst. Man würde sie möglicherweise nicht mehr zu allen wichtigen Ratsversammlungen der Schule einladen. Man könnte sie für einen Schwächling halten oder als Angehörige der alten Schule ein für alle Mal abschreiben. Und dann denkt sie: „Vielleicht sollte ich einfach noch ein Jahr durchhalten. Das würde auch meiner Rente nicht schaden.“ Dieser Konflikt lähmt Katherine nun schon seit mehr als drei Jahren und eigentlich ist sie todunglücklich damit. Nach etlichen Gläsern Wein entschlüpft ihr sogar ein: „Mein Leben ist eine Lüge.“

Katherine steckt fest. Sie könnte es wohl auch mit Arjuna halten: „Die Pflicht verwirrt sich mir.“

— 3 —

Zweifel kann uns auf unterschiedlichste Weise lahm legen, oft auch leise und unbemerkt. Katherines Version könnte man *Angst, eine Tür hinter sich zuzumachen* nennen. Mir begegnet diese Version recht häufig. Jemand hat einige Zeit tief aus seinem Dharma heraus gelebt, vielleicht sogar jahrzehntelang. Jetzt aber ist dieser spezielle Dharma aufgebraucht – zu Ende gelebt. Es lässt sich nicht leugnen. Der Betroffene weiß, dass ein bestimmter Dharma-Moment vorbei ist, aber er hat nur eine sehr verschwommene Vorstellung davon, wie es weiter gehen könnte. In zunehmendem Maße wird ihm klar, dass er den Sprung, irgendeinen Sprung, wagen muss, um dieser nächsten Ausdrucksform seines Dharmas auf die Spur zu kommen. Er weiß, dass er eine Tür hinter sich zumachen muss, um die nächste zu öffnen. Und allmählich nähert er sich einer Felskante, von der aus ein Sprung ins kalte Wasser, kaum mehr zu vermeiden ist. Und genau an diesem Punkt stellt er seinen Liegestuhl auf. Wird er jemals wieder aufstehen?

Die Angst, eine Tür hinter sich zuzumachen, ist nur eine Version von Dharma-Lähmung. Es gibt viele andere – unzählige andere. Ich möchte Ihnen einige davon vorstellen.

— 4 —

Katherines Geschichte ist recht dramatisch. Doch sehen wir uns eine andere Art von Dharma-Problem an, das den meisten von uns vielleicht geläufiger ist. Nennen wir es *Leugnung des Dharmas*.

Meine Freundin Ellen und ich unterhielten uns eines Tages bei einem gemeinsamen Brunch. Ich erzählte ihr von der Arbeit unseres Instituts und fragte sie nach ihrem eigenen Leben – ihrer eigenen Berufung. „Also ich habe keine wirkliche Berufung,“ sagte Ellen etwas wehmütig, „ich wünschte, ich hätte eine, hab’ ich aber nicht.“ Zu der Zeit war Ellen

Oberschwester an der psychiatrischen Abteilung des örtlichen Veteranen-Krankenhauses. Ich wusste von etlichen ihrer Kollegen, dass man ihr im Spital ungeheuerere Hochachtung entgegenbrachte, ja man liebte sie. Sie war fachkundig, professionell und löste gekonnt sämtliche Anforderungen des beruflichen Alltags. Sie arbeitete hart und hörte trotz ihrer Erfahrung nie auf dazuzulernen. In ihren eigenen Augen jedoch war sie „nur eine ganz gewöhnliche Arbeiterbiene – nicht jemand mit einer höheren Berufung.“

Ellen liebt es zu helfen. Andere Menschen zu unterstützen. Für sie da zu sein. Ihnen Zuneigung entgegenzubringen. Nicht nur bei ihrer Arbeit, sondern auch in der Gemeinde in Albany, wo sie lebt. Sie hilft unserer gemeinsamen Freundin Jessica, die an Alzheimer leidet. Sie kümmert sich um Bill, einen Freund, der einen Gehirntumor hat. Sie hat stets ein offenes Ohr für ihren erwachsenen Sohn Jim und dessen Freundin, hilft ihnen wo sie kann, ohne aufdringlich zu sein. In meinen Augen ist Ellen in der Tat für viele Menschen ein Engel auf Erden. Sie ist einer der großzügigsten Menschen, die ich kenne, was sich nicht zuletzt an Ihrem reich gedeckten Thanksgiving-Tisch zeigt, an dem ich jedes Jahr zu Gast sein darf. Es befriedigt Ellen zutiefst, wenn sie helfen kann. Sie macht das ruhig, ohne großes Aufheben, und nicht selten mit einer gehörigen Portion Humor.

Ihre beste Freundin Dee sagte mir vor kurzem, sie hätte Ellen anfangs sehr genau beobachtet, auf der Suche nach dem Haken, nach dem Haken in Ellens Wesensart. Sie konnte doch unmöglich wirklich so großzügig sein. Es konnte ihr doch nicht im Ernst Spaß machen, so viel von sich zu geben. Im Geheimen nahm sie es den Leuten wahrscheinlich übel. Letztendlich kam Dee mit großem Erstaunen zu dem Schluss, dass sie tatsächlich so viel Freude daran hatte, Gutes zu tun.

Nun, Ellen hat einen Bruder. Er heißt Henry und ist ebenfalls ein guter Freund von mir. Henry ist ein bekannter Filmproduzent. Er lebt ein verrücktes und dramatisches Leben. Er ist offensichtlich unglaublich erfolgreich. Er ist reich. Er ist Ellens jüngerer Bruder. Aber Ellen fühlt sich von ihm in den Schatten gestellt. Wer würde das nicht?

Online

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

www.arbor-verlag.de

Mehr von Stephen Cope

www.arbor-verlag.de/stephen-cope

Seminare

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

www.arbor-seminare.de