Ezra Bayda

Der Zen-Weg zu einem authentischen Leben

Gelassenheit finden in unruhigen Zeiten

Aus dem Amerikanischen von Mike Schaefer

arbor
Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2014 Ezra Bayda
© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Shambhala Publications, Inc. Boston Massachusetts

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Authentic Life – Zen Wisdom for Living Free from Complacency and Fear

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2015

Titelgrafik: © 2015 petek arici/istockphoto.com
Lektorat: Elisabeth Müller, Richard Reschika
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau
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 978–3–86781–116–3

Wichtiger Hinweis
Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Teil eins Landschaft und Landkarte

1 Skelette beim Festmahl 9
2 Der steinige Weg 17
3 Die Ewige Wiederkehr 27
4 Tore in die Wirklichkeit 35
5 Energie transformieren 47

Teil zwei Den Geist wecken

6 Und was ist mit dem Glück? 61
7 Nichts Besonderes sein 73
8 Who's who 85
9 Die fehlgeleitete Suche 93
10 Graustufen 103

Teil drei Emotionales Erwachen

11 Das Dilemma der Wut 113
12 Ja sagen zur Angst 127
13 Die Große Lehre 139
14 Was wir wirklich wollen 153
15 Ein paar hilfreiche Slogans 163

Teil vier Das Herz wecken

16 Das große Ganze sehen 175
17 Das Lied der Meditation 185
18 Das Wichtigste überhaupt 193
19 Die Reise genießen 205

Dieses Buch ist Elizabeth Hamilton gewidmet, meiner Frau, Zen-Kollegin und engsten Freundin. In den mehr als 21 Jahren, die wir jetzt zusammen sind, ist sie trotz meiner blinden Flecke und menschlichen Schwächen eine stetige Quelle der Unterstützung und Ermutigung gewesen. Besonders im letzten, schwierigen Jahr war es vor allem ihre Liebe, die mich getragen hat. Das hat es mir auch ermöglicht, sie auf neue und tiefere Weise zu sehen und wahrzunehmen.

Teil eins

Landschaft und Landkarte

1 Skelette beim Festmahl

Ich erinnere mich oft an einen der ersten Momente, in denen mir bewusst wurde, wie gefährlich das Leben ist. Ich war Anfang zwanzig, lebte in New York und las in der Zeitung einen Bericht über einen Mann, der vom Dach eines Hochhauses auf Passanten geschossen hatte. Was mir am meisten zusetzte, war die völlige Willkür dieses Sterbens – da ging man also seines Weges und konnte ohne Warnung, völlig grundlos erschossen werden. Im Laufe der Jahre ist dieses traurige Thema immer wieder aufgetaucht – Berichte von bewaffneten Menschen, die in Schulen und am Arbeitsplatz, ja sogar in Kinos Amok laufen und Menschen töten, die sie gar nicht kennen.

Viele der Bücher, die ich in letzter Zeit gelesen habe, drehen sich um Ereignisse während des Zweiten Weltkrieges in Europa, und auch da ging es oft um das Thema des willkürlichen Todes. Es gibt zahlreiche Beispiele, wie die Gestapo Leute aus einer Laune heraus erschoss oder während eines Festmahls ein Haus stürmte, und fünf Minuten später war die ganze Familie tot. In einem einzigen Augenblick ändert sich alles.

Oder ein Beispiel, das uns vielleicht näher ist: Ein Besuch beim Arzt, und wir oder jemand, der uns nahe steht, müssen vernehmen, dass wir eine lebensbedrohliche Krankheit haben. Im Buddhismus wird dieses Thema, die objektive Tatsache, dass sich mit der Zeit alles ändert, gewöhnlich unter der philosophischen Überschrift „Vergänglichkeit“ abgehandelt. Ich sehe es eher als ein Gehen auf

dünnem Eis – wir gleiten auf Autopilot dahin, von einer Sache zur nächsten, und meinen, wir hätten ewig Zeit. Gewöhnlich ignorieren wir, wie dünn das Eis unter unseren Füßen tatsächlich ist. Obwohl wir vom Verstand her natürlich wissen, dass wir nicht ewig Zeit haben, glauben wir es im Grunde trotzdem. Wir neigen dazu, die Tatsache zu ignorieren, dass wir uns früher oder später mit gewissen Dingen auseinandersetzen müssen – den unvermeidlichen Veränderungen unserer Lebensumstände, die Angst und Unsicherheit auslösen werden, wie etwa unsere nachlassende Gesundheit oder unerwartete Veränderungen unserer Finanzen oder unserer Beziehungen.

Mit anderen Worten: Spirituelle Praxis heißt zu einem großen Teil, zu lernen, wie man auf Schicksalsschläge des Lebens am besten reagiert, einschließlich der eigenen körperlichen und emotionalen Schwierigkeiten. Ein ganz entscheidender Schritt ist dabei, dass wir unsere Schwierigkeiten als Weg sehen lernen, als Chancen. Es ist eine schlichte Wahrheit, die wir alle erfahren können, dass es oft die schmerzhaftesten Erlebnisse sind, die uns zu einer tieferen Selbsterkenntnis führen, zu Wachstum und manchmal sogar in die Freiheit. Je mehr wir diese Wahrheit akzeptieren, desto mehr können wir eine schwierige Situation als Chance sehen – als Chance, aus unserem geschützten Kokon herauszukommen, auf authentischere Weise zu leben, das Leben wirklich zu bejahen. Auch die Fähigkeit ist hilfreich, zwischen tatsächlichen Schwierigkeiten und solchen, die nur das Ergebnis unserer Dramatisierungen sind, zu unterscheiden. Eine Holocaust-Überlebende sagte einmal: „Es gibt einen großen Unterschied zwischen einem Klumpen im Müsli und einem Knoten in der Brust.“ Allzu oft setzen wir beides gleich. Aber wenn der Knoten in der Brust auftritt, müssen wir wissen, was zu tun ist.

Bitte glauben Sie mir, dass es mir nicht darum geht, dass Sie sich Sorgen machen oder ständig mit dem Schlimmsten rechnen. Das hieße nur, alles schwarz zu malen, und das ist das Gegenteil von spiritueller Praxis. Es geht um das ehrliche Eingestehen von

Dingen, die wir nicht sehen wollen – sich den Ängsten zu öffnen, denen keiner von uns ins Gesicht sehen will. Paradoxerweise würde uns nämlich ein Annehmen dieser Ängste dazu bringen, unser Leben, so wie es ist, wirklich wertzuschätzen.

Eines der Bücher über den Zweiten Weltkrieg, die ich kürzlich gelesen habe, ist ein Roman mit dem Titel *Skeletons on the Feast* („Skelette beim Festmahl"). Der Titel sprach mich sofort an, obwohl ich ehrlich gesagt nicht wusste, was er bedeuten sollte. Eine mögliche Interpretation bezieht sich auf den alten römischen Brauch, bei großen Festmählern ein echtes Skelett an den Tisch zu setzen, als Mahnung, die Zeit zu nutzen, oder wie es im Sprichwort heißt: „Esst, trinkt und freut euch des Lebens, denn morgen sind wir tot." Dieser Gedanke hat etwas für sich, aber er führt allzu leicht, wie Sie vielleicht selbst wissen, zu einem Leben voller Wünsche, Fixierungen und letztlich Unzufriedenheit.

Eine andere Interpretation ist die, dass die Skelette beim Festmahl Schlafwandler sind. Wir schlafwandeln sozusagen als Skelette durchs Leben – ängstlich, verwirrt und unglücklich, obwohl wir uns mitten im Fest des Lebens befinden, eines Lebens voller Wunder und echtem Staunen. Ein Zitat aus der Bibel erhellt das: „Ein Kamel kann leichter durch ein Nadelöhr eingehen, als ein Reicher in das Reich Gottes." Mit anderen Worten: Wenn wir das selbstgefällige Leben eines Schlafwandlers führen und von einem Ding zum nächsten wandern, als ob wir ewig Zeit hätten, ist die Chance nicht sehr groß, dass wir unser Leben – da, wo wir stehen – in echter Bewusstheit als Fest genießen.

Dostojewskij hat einmal gesagt: „Der einzige Ursprung von Bewusstheit ist das Leiden." Viele glauben, dass wir uns um ein Aufwachen aus dem Leben im Tiefschlaf nur bemühen und die nötigen Anstrengungen unternehmen, wenn uns etwas wehtut. Heißt das, dass wir ein leidvolles Leben führen müssen, um in das Gelobte Land zu kommen? Müssen wir durch die Risse im dünnen Eis einbrechen? Sicher stimmt es, dass viele den spirituellen Weg betreten, weil sie leiden. Wenn wir spüren, wie dünn

das Eis unter den Füßen ist – unser ängstliches Zittern, die Einsamkeit, die Entfremdung –, dann suchen wir natürlich ganz von selbst nach einem Gegenmittel. Mich haben in meinen Zwanzigern meine ständige Unsicherheit und Angst zur spirituellen Praxis getrieben, und meine Hauptmotivation war, dass ich von diesem endlosen Unbehagen frei sein wollte. Es ist für jeden von uns lohnend, über die eigene Situation nachzudenken: darüber, was uns zur spirituellen Praxis geführt hat, und besonders darüber, wovon wir wegkommen wollten – wo wir uns schlecht fühlten und ein Gegenmittel suchten.

Sind wir nicht alle irgendwie davon überzeugt, dass wir leiden müssen? Das ist ein fundamentaler Glaubenssatz im Juden- und Christentum, ist also tief verwurzelt in der Art, wie unsere Kultur die Welt betrachtet. Und es ist die Erste Edle Wahrheit im Buddhismus – dass Leben Leiden ist. Vielleicht stimmt es ja, dass es die Schocks des Lebens, unsere gesundheitlichen oder finanziellen Schwierigkeiten, unsere Beziehungsprobleme sind, die uns zur spirituellen Praxis bringen. Aber vielleicht stimmt es nicht immer oder ist jedenfalls nicht die ganze Wahrheit. Es kann zum Beispiel sein, dass wir nach konventionellen Maßstäben ganz glücklich sind – bei guter Gesundheit, einen guten Job haben, eine gute Beziehung – und trotzdem das Gefühl haben, dass irgendetwas nicht stimmt. Wir leiden nicht im üblichen Sinn, wir suchen auch keinen Gegenentwurf zu unserem Leben, aber trotzdem ist das Gefühl da, dass etwas fehlt. Mit anderen Worten, da ist ein grundlegendes Unbefriedigtsein, das alles durchdringt. Wir erleben uns als abgeschnitten von uns selbst, abgeschnitten von unserem Herzen. Auch wenn ein Mensch im normalen Sinne also nicht unbedingt leidet, kann ihn dieses Grundgefühl, nämlich abgeschnitten zu sein, in Richtung spiritueller Praxis führen. Diese Qualität wird traditionell „Bestreben“ genannt – unser ehrlicher Wunsch, in Kontakt mit etwas zu kommen, man könnte auch sagen, Gott oder den eigenen, authentischen Weg zu finden.

Das Problem ist: Man verfällt sehr leicht in eine ichbezogene, kurzsichtige Auffassung von spiritueller Praxis und verliert dabei den eigenen, authentischen Weg aus dem Blick. Eine große Rolle spielt dabei, dass wir uns mit einem so kleinen Ausschnitt unseres Seins identifizieren – unserem kleinen Selbst, in dem wir uns mit unseren Gedanken, Geschichten, Dramen, dem Körper identifizieren. Wir leben in der tief sitzenden Illusion, dass wir auf eine ganz bestimmte Art und Weise *sein* müssen, mehr noch, uns auf eine ganz bestimmte Weise *fühlen* müssen: friedvoll, behaglich, alles im Griff habend. Die Folge ist, dass uns die Freiheit entgeht, den Zugang zu einem umfassenderen Selbstgefühl zu finden, zu dem, was unser Sein wirklich ausmacht. Im Grunde liegt das Grundproblem, das uns an einem authentischen Leben hindert, darin, dass wir keinen Zugang zu unserem wahren Selbst haben.

Den eigenen, authentischen Weg zu finden bedeutet nicht, dass wir eine tiefe Verwirklichung der Verbundenheit von allem mit allem haben müssen. Wir können den Weg schrittweise gehen, indem wir mit der Erkenntnis anfangen, dass wir jedes Ereignis in unserem Leben als Schritt zum Erwachen betrachten können. Wenn die spirituelle Praxis zum zentralen Orientierungspunkt in unserem Leben wird, wenn wir uns immer öfter veranlasst fühlen zu fragen: „Kann ich diese Situation nicht als Weg sehen?“, dann befinden wir uns im Lernprozess hin zu einem möglichst authentischen Leben.

Es geht darum, hin und wieder zu prüfen, was die eigene Praxis antreibt, um zu erkennen, ob unsere Motivation hauptsächlich die ist, die eigene Not zu lindern und das Leben angenehmer und sicherer zu machen, oder ob es uns im Gegenteil darum geht, ein echtes Leben zu führen und uns wieder mit unserem zutiefst authentischen Selbst zu verbinden. Eine gute Frage, die man sich gelegentlich stellen sollte, ist: „Wie kann ich mein Streben, meine Sinnsuche nähren, ohne dass sie nur zu einer weiteren Form der Habgier wird?“

Wir können zum Beispiel Bücher lesen, die den Teil von uns nähren, der authentischer leben möchte. Ich habe bereits erwähnt, dass ich eine Reihe von sehr bewegenden Romanen gelesen habe – Berichte, wie Menschen sich durch den Zweiten Weltkrieg kämpften. Und obwohl es darin nicht um spirituelle Praxis ging, wie ich sie normalerweise verstehe, haben mich die Bücher dennoch auf eine Art berührt, die das Verlangen, zu erwachen, nährt. Konkreter: Weil die Ereignisse so anschaulich beschrieben waren, hatte man das Gefühl, sie tatsächlich mitzuerleben und mitzuerleiden. Die Folge war, dass sich mein Mitgefühl für das extreme Leid, das viele Menschen durchgemacht haben, vertieft hat.

Jede Erfahrung ist Nahrung für unser spirituelles Wachstum. Genauso, wie unsere Ernährung den Körper entweder stärkt oder schwächt, können unsere alltäglichen Erfahrungen unser spirituelles Wachstum stärken oder schwächen. Möchten wir weiter unsere Engstirnigkeit füttern und wie ein Skelett beim Festmahl leben, oder möchten wir unser Großes Selbst stärken, nach dem wir uns sehnen? Ich glaube, gewisse Bücher und Filme geben uns Nahrung, die für unseren Weg unschätzbar ist, auch wenn sie allein nicht ausreicht. Aber sie können uns an das Verlangen erinnern, aufzuwachen, und es vertiefen.

Wir müssen immer wieder reflektieren, was wir tun, um uns daran zu erinnern, wonach wir wirklich streben. In der größten Tiefe ist das Herz, das aufwachen möchte, das ganz echt sein möchte, realer als alles andere. Es ist der namenlose Drang, der uns aufruft, das zu leben, was wir in Wirklichkeit sind. Wenn wir damit nicht in Kontakt sind, spüren wir die existentielle Angst, getrennt zu sein. Um uns wieder zu verbinden, müssen wir vor allem eine gewisse Ehrlichkeit kultivieren, damit wir sehen, wie wir auf dem dünnen Eis des Lebens dahingleiten, die Ängste ignorieren, mit denen wir uns nicht abgeben wollen, und so tun, als hätten wir ewig Zeit.

In dem Maße, wie wir unsere Sinnsuche nähren und kultivieren, entwickeln wir auch eine gewisse Zielstrebigkeit – einen

größeren Blick dafür, worum es in unserem Leben geht. Ohne diese Zielstrebigkeit ist es sehr schwer, sich auf ein Leben in echter Authentizität einzulassen, statt nur auf Autopilot von einer Sache zur nächsten zu gleiten, getrieben vom Wunsch nach Bequemlichkeit, Sicherheit, Kontrolle und Bestätigung. Um diese Zielstrebigkeit mehr zu entwickeln, können wir darüber nachdenken, wen wir am meisten bewundern, und uns dann fragen, welche Qualitäten es sind, die uns an diesem Menschen am meisten inspirieren. Das sind genau die Qualitäten in uns, die nach Verwirklichung rufen. Das sind die Qualitäten, die uns inspirieren, das zu werden, was wir im Grunde sind. Vielleicht bewegt uns die Güte eines anderen oder seine Fähigkeit, einfühlsam zu sein, oder seine Ernsthaftigkeit oder seine Präsenz und innere Ruhe. Wenn wir über diese Qualitäten nachdenken, nährt das unsere Sinnsuche. Genauso, wie Schwierigkeiten uns in unserer spirituellen Suche antreiben können, kann uns unsere Sinnsuche aufrichten und hochziehen. Diese doppelte Motivation ist eine notwendige Hilfe bei unserer Suche nach dem authentischen Weg.

Es kann aber auch hilfreich sein, das zu erleben, was der Autor und in der spirituellen Praxis Erfahrene Lewis Richmond „Blitzschläge“ nennt. Sie sind der Moment, in dem uns restlos klar wird, dass wir nicht ewig hier sein werden. Natürlich kann uns das Erleben solch eines Moments in Verzweiflung und Kummer stürzen. Man kann diese Momente aber auch als Weckruf sehen und als Zugang zu einem offeneren und authentischeren Leben nutzen. Wir müssen dann nicht mehr so leben wie ein Skelett beim Festmahl. Wenn wir unseren eigenen Weg finden, verstehen wir Wu-mens berühmte Zeile: „Der beste Moment in deinem Leben ist dann, wenn der Geist nicht von unnützen Dingen getrübt ist.“

2 Der steinige Weg

Dem Weg der spirituellen Praxis zu folgen ist zu gewissen Zeiten eine steinige Angelegenheit voller Hindernisse und Umwege. Manche davon sind hausgemacht und beruhen auf unserer persönlichen Psychologie und Konditionierung. Wenn wir zum Beispiel zu „Aufschieberitis" neigen und uns leicht ablenken lassen, wird das garantiert unsere Praxis beeinträchtigen. Die Tendenz zum Perfektionismus allerdings auch. Es gibt jedoch noch andere Hindernisse, die universell zu sein scheinen, und es ist fast unvermeidlich, dass wir ihnen auf unserem Praxisweg begegnen. Interessanterweise wird der Praxisweg wesentlich steiniger und schwieriger, wenn wir *nicht* erkennen, wie sich diese Hindernisse und Umwege in unserem Leben manifestieren. Es sind vor allem die drei folgenden Hindernisse, mit denen wir uns beschäftigen müssen.

Die Macht des Wachschlafs verkennen

Das erste Hindernis auf dem Praxisweg besteht darin, das Ausmaß unseres Wachschlafs zu unterschätzen und seinen starken Einfluss auf die Praxis zu verkennen. Der Ausdruck „Wachschlaf" beschreibt die Art, wie wir den Großteil unseres Wachzustandes zubringen – in dem wir mit dem, was geschieht, identifiziert sind oder uns darin verloren haben. Zum Beispiel könnte es sein, dass

wir uns so mit unseren Gedanken identifizieren, dass wir selten die Frage stellen, ob sie zutreffen. Im Gegenteil, meistens ist uns nicht einmal bewusst, dass wir denken, obwohl unsere Gedanken der Schleier sind, durch den wir die Realität wahrnehmen, und uns diktieren, wie wir handeln und uns fühlen sollen. Unsere Gedanken sind nicht der einzige Bestandteil des Wachschlafs – von unseren Emotionen scheinen wir gleichermaßen abhängig zu sein. Sogar wenn Emotionen unangenehm sind, zum Beispiel, wenn wir gereizt sind, lassen wir ihnen dennoch oft freien Lauf.

Der Wachschlaf ist auch durch die vollständige Identifikation mit Aktivitäten gekennzeichnet. Wir können in das, was wir tun, so versunken sein, dass wir stundenlang nur halb bei Bewusstsein sind. Mehr noch: Es ist genau dieser Mangel an Bewusstheit, der den Wachschlaf so gravierend macht. Selten sind wir länger als wenige Momente am Stück präsent – wir bringen die meisten Momente unseres wachen Lebens in der Identifikation mit unseren Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen zu. In gewisser Weise existieren wir primär als Schlafwandler und erleben selten einen Zustand anhaltender Präsenz, der zu größerer Wachheit gehört.

Diese Beschreibung klingt vielleicht sehr pessimistisch und passt nicht dazu, dass manche Traditionen unser „grundlegendes Gutsein“ betonen. Der Buddhismus lehrt zum Beispiel, dass wir mit einer völlig intakten wahren Natur geboren werden und unsere spirituelle Sinnsuche dazu dient, unsere wahre Natur zur Entfaltung zu bringen, so wie eine Eichel zur Eiche werden will. Obwohl die Betonung unseres grundlegenden Gutseins so wichtig ist, sie ist nicht die ganze Wahrheit. Ganz gleich, wie stark unsere spirituelle Suche sein mag: Wenn wir nicht anfangen, eine tiefgreifende Einsicht in die Macht und Tragweite unseres Wachschlafs zu entwickeln, wird er uns immer wieder hinters Licht führen.

Wir müssen deshalb unbedingt verstehen, dass eine spirituelle Praxis nicht nur das ist, was wir machen, wenn wir in der Meditation sitzen oder an einem spirituellen Retreat teilnehmen. Weil der

Wachschlaf seiner Natur nach unablässig alles durchzieht, bedeutet ein Leben als spirituelle Praxis, dass wir mit allem üben, was uns begegnet, nicht nur mithilfe von Meditationstechniken oder wenn uns etwas aus der Bahn wirft. Je mehr wir in unser Praxisleben integrieren können, desto befriedigender kann unser Leben sein; wenn wir es versäumen, *alles, was geschieht*, als Gelegenheit zur Praxis zu betrachten, dann schränkt das unsere Möglichkeiten zu innerem Wachstum enorm ein. Alles, was wir aus unserer Praxis ausschließen, sorgt dafür, dass wir da, wo wir stehen, steckenbleiben, was irgendwann zu Frustration und Enttäuschung führt, vielleicht sogar dazu, dass wir die Praxis aufgeben – oder uns selbst.

Den eigenen Widerstand unterschätzen

Das zweite Hindernis, dem wir in der Praxis begegnen und das mit dem ersten eng zusammenhängt, ist: das Ausmaß zu unterschätzen, in dem Widerstände ein vorhersehbarer und unvermeidlicher Teil des Praxisweges sind. Widerstand ist nicht dasselbe wie Passivität oder Faulheit. Wir können fleißig und produktiv sein und trotzdem große Widerstände haben – Widerstände in dem Sinne, dass wir uns selbst und dem, was wir tun, nicht ehrlich ins Gesicht sehen wollen. Widerstand kennt viele Formen: sich nicht zur Meditation hinsetzen wollen; sich in die eigene mentale Welt zurückziehen; emotionalen Schmerz unterdrücken oder vermeiden; sich selbst Vorwürfe machen; anderen Vorwürfe machen. Eine weitere, subtilere Form des Widerstandes liegt darin, über die Praxis nachzudenken und zu reden, statt das eigene Leben tatsächlich zu erfahren. Über die Praxis nachzudenken und zu reden ist ein bequemer Ersatz für die tatsächlichen Anstrengungen, die ein Leben in Praxis erfordert. Es erlaubt uns, unserem ängstlichen Zittern auszuweichen.

Die elementarste Form des Widerstandes scheint darin zu bestehen, dass wir das Leben anders haben wollen, als es ist. Wir

mögen die Tatsache überhaupt nicht, dass das Leben nicht unserer Kontrolle unterliegt, sondern sich dauernd verändert. Wir sträuben uns dagegen, unser Leben so zu nehmen, wie es ist, weil das bedeuten würde, dass wir unser Grundgefühl aufgeben müssten, wir hätten einen Anspruch auf Sicherheit, Kontrolle und Bequemlichkeit. Das ist keine Kleinigkeit. Wenn wir uns selbst beobachten, sehen wir, dass es einen großen Anteil in uns gibt, der nicht aufwachen und das Leben so nehmen will, wie es ist. Wir müssen hier ehrlich sein. Wir wollen an unseren Überzeugungen festhalten und auf eine gewisse Weise sogar an unserem Schmerz. Es ist eine traurige Tatsache, dass wir – zum Teil deshalb, weil wir einfach am Altbekannten festhalten – unsere Gewohnheiten und Illusionen nicht aufgeben möchten, noch nicht einmal, wenn sie uns nur Leid bringen. Über weite Strecken unseres Lebens versuchen wir einfach durchzukommen und hoffen auf ein kleines bisschen Glück. Unglücklicherweise ist das die Garantie dafür, dass wir irgendwann nur noch in der Enge unserer Anhaftungen und als Sklaven unserer Ängste leben.

Wir können Widerstand als Versuch des Egos interpretieren, am Drücker zu bleiben. In praktisch allem, was wir tun, sehen wir ihn am Werk: Wenn wir jede Anstrengung, jede Veränderung scheuen; wenn wir nicht länger als ein paar Sekunden bei unserem Erleben bleiben wollen; wenn wir gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft abdriften. Wir sehen diesen Widerstand in unserer Ergebenheit gegenüber Gedanken wie: „Das ist zu schwierig“, „Das schaffe ich nie“, „Ich tauge nichts“. Aber egal, welche Form er annimmt: Widerstand bringt uns keinen Frieden.

Gegen bestimmte Gefühle und Erfahrungen werden wir uns besonders wehren – solche, bei denen uns besonders unbehaglich ist. Da „hört es bei uns auf“, über diese Stelle wollen wir im Moment nicht hinausgehen. Der springende Punkt ist, dass diese Stelle, unser „wunder Punkt“, sich verfestigt, *weil* wir davor zurückweichen. Das, wogegen wir uns wehren, wird uns weiterhin stark bestimmen. Aber wenn wir die Bereitschaft kultivieren, bei unse-

rem Leben zu bleiben, so wie es gerade ist, dann beginnt sich unser Verhältnis zu dem, was wir gerne vermeiden, zu verändern. Wenn unser scheinbar festgefügter Widerstand durchlässig wird, wird unser Leben fließender und formbarer und es wird uns möglich, an dem Punkt, an dem wir vorher feststeckten, weiterzugehen. Sogar wenn wir das Leben, so wie es ist, überhaupt nicht mögen, müssen wir nicht dagegen Krieg führen. Wir können anfangen, uns unserem Widerstand frontal zu stellen, indem wir zunächst registrieren, auf wie viele Arten wir dem gegenwärtigen Moment ausweichen, die Praxis vermeiden und uns gegen das Leben, so wie es ist, sträuben. Und um damit zu praktizieren, brauchen wir nur zu fühlen, *was der Widerstand ist*. Wenn unser gegenwärtiges Erleben Widerstand ist, können wir ihn mit einer wissbegierigen Einstellung untersuchen. Wie fühlt sich diese Abwehr genau an? Wie fühlt es sich körperlich an? Die Praxis besteht darin, es zu fühlen – voll und ganz. Denn die Einsicht, wie tief unser Widerstand reicht, spielt für unsere Praxis eine große Rolle.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Widerstand zeigt sich, wenn wir „eine Durststrecke haben", wenn wir also den Kontakt zur Sinnsuche verlieren, die uns ursprünglich zur Praxis gebracht hat. Oft kommen wir an diesen Punkt, wenn unsere Erwartungen an die Praxis sich nicht erfüllen – wenn die Praxis uns nicht sofort den Frieden, die Ruhe oder die Befreiung von unserer Angst bringt, die wir uns erhofft haben. Enttäuschung kann Wut und diesen Widerstand hervorbringen.

Es gibt viele Arten von Durststrecken. Für manche kommt die erste gleich am Anfang, wenn zum Beispiel ein Praktizierender nicht motiviert genug ist, um eine regelmäßige Meditationsdisziplin aufzubauen. Wieder andere laufen plötzlich gegen eine Wand, obwohl sie monate- oder jahrelang regelmäßig meditiert haben. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Hin- und Herschwanken zwischen Suche und Widerstand der natürliche Rhythmus der Praxis ist und die Durststrecke ein vorhersehbares Phänomen in diesem natürlichen Zyklus darstellt. Aber wenn wir uns die

ersten Male plötzlich auf einer Durststrecke befinden, fühlt sich das keineswegs natürlich an. Im Gegenteil, wir glauben dann eher, dass wir versagt haben, weil sich die Gedanken, die in diesen Momenten auftauchen, sehr plausibel anhören: „Ich vergeude bloß meine Zeit." – „ Wir machen uns doch nur was vor." – „Ich werde hiermit nie Erfolg haben." Es ist schwer, diese Gedanken als das zu sehen, was sie sind: automatische Reaktionen auf die natürlichen Höhen und Tiefen der gelebten Praxis.

Oft hören Schüler sogar ganz mit der Praxis auf, wenn sie in eine Durststrecke geraten. Aber wenn wir die Durststrecke bewältigen können, beginnen wir, die natürlichen Zyklen des Widerstandes zu verstehen. Und wir fangen sogar an, das Aufsteigen einer skeptischen Haltung regelrecht zu *erwarten*. Wir können lernen, dass der Zweifel an sich nicht das Problem ist; das Problem entsteht, indem wir uns mit diesem kleinen zweifelnden Selbst identifizieren und es für unser wahres Selbst halten. Der Zweifel kann unsere Suche sogar intensivieren – solange wir uns nicht in den negativen Überzeugungen verlieren, die ihn nähren. Wir können zum Beispiel lernen, den Zweifel als Gelegenheit zu nutzen, die Trauer um all unsere unerfüllten Träume zu spüren. Wir können lernen, uns der physischen Erfahrung des Zweifelns zu überlassen und *darin* zu verweilen, statt der Dramaturgie unserer negativen Gedanken zu folgen. Es kann uns schwer fallen, der Dramaturgie nicht zu folgen, weil die Gedanken so real wirken, so massiv, so überzeugend. Aber wenn wir den Zweifel selbst im Bauch spüren und dabei bleiben, dann wird die Durststrecke von einem vertieften Gefühl für unser Streben durchdrungen, auch wenn die Verwirrung des Nicht-Wissens bleibt. Thomas Merton hat das einmal sehr klar ausgedrückt: „Wahre Liebe, wahres Beten werden in dem Moment gelernt, in dem das Beten unmöglich und das Herz zu Stein geworden ist." Wenn wir die Zyklen des Widerstandes verstehen und eine Durststrecke aussitzen können, indem wir in der direkten körperlichen Erfahrung des Zweifels verweilen, wird sich allmählich wieder ein Gefühl der Neuorientierung einstellen.

Einen bestimmten Zustand erwarten

Das dritte große Hindernis auf unserem spirituellen Weg ist der tief eingefleischte Wunsch, einen ganz bestimmten Zustand erreichen zu wollen, wie wir ihn auch immer nennen mögen, „ruhig“, „klar“, „offen“ oder einfach „frei von Ängsten“. Dieses Hindernis ist so verbreitet und so tief verwurzelt, dass wir garantiert immer wieder damit zu tun haben. Eigentlich bräuchten wir uns, wenn wir frustriert sind, nur zu fragen: „Was erwarte ich eigentlich?“ Dann erkennen wir nämlich sofort, dass unser Unbehagen zumindest teilweise auf der Überzeugung beruht, dass wir das Recht haben, uns anders (nämlich besser) zu fühlen. Wahrscheinlich teilen wir alle die Illusion, dass wir kriegen werden, was wir wollen, wenn wir nur lange und fleißig genug praktizieren – Erleuchtung, Gesundheit, eine befriedigende Beziehung, eben das, was wir suchen. Wir hoffen, dass wir die Belohnung bekommen und uns dann so fühlen, wie wir uns fühlen wollen, und glücklich sind.

Dass wir immer noch diese Illusion hegen, zeigt sich in unserer Überzeugung, dass etwas nicht stimmt – gar *mit uns* nicht stimmt –, wenn wir uns nicht gut fühlen oder irgendwie in Bedrängnis geraten. Diese hartnäckige Überzeugung bringt uns dazu, alles Mögliche zu tun, damit das Unbehagen verschwindet. Wir glauben, wenn wir nur fleißiger praktizieren, werden wir uns bestimmt besser fühlen. Das Ausmaß, in dem wir „Wachheit“ mit „sich besser fühlen“ gleichsetzen, kann gar nicht groß genug eingeschätzt werden. Aber das ist eben ein zentraler Punkt bei der spirituellen Praxis: Es geht gar nicht um *den einen*, ganz bestimmten Zustand.

An diesem zentralen Punkt bringt uns einzig und allein unsere Lebenserfahrung weiter. Es hat mich Monate des Kampfes mit einer intensiven Immunerkrankung gekostet, ehe ich gelernt habe, dass es mir sogar möglich war, inmitten anhaltenden körperlichen Unwohlseins (einschließlich ständiger Anfälle von Übelkeit und Erbrechen) echte Gelassenheit zu erfahren. Teilweise

stellte sich die Gelassenheit ein, als ich diese Anspruchshaltung durchschaute, die mit der Überzeugung anfängt, man müsse sich gut fühlen, um glücklich zu sein. Die in dieser Anspruchshaltung enthaltene Lüge besagt, dass wir nicht glücklich sein können, wenn wir uns irgendwie unpässlich fühlen. Und was bleibt, wenn wir diese Anspruchshaltung aufgeben? Die Antwort ist einfach: Das Leben, wie es ist. Das bringt uns zu der grundlegenden Schlussfolgerung: Wir können nichts anderes tun, als das, was in jedem Moment unseres Lebens auftaucht, erfahren und damit arbeiten. Egal, was abläuft und wie wir uns dabei fühlen: Die Essenz der spirituellen Praxis ist, ehrlich anzuerkennen, was im Moment passiert, und in diesem Erleben präsent zu bleiben. Auf diese Weise können wir zu einer echten Wertschätzung des Lebens, wie es wirklich ist, gelangen, weil wir nicht mehr in unseren Bewertungen und Ansprüchen gefangen sind, dass es anders sein müsste.

Es gibt eine berühmte buddhistische Geschichte über einen Mann, dem ein Pfeil in die Brust geschossen wurde. Er hatte große Schmerzen, aber der Buddha erklärte ihm, dass er noch viel mehr leiden würde, wenn ihn an derselben Stelle ein zweiter Pfeil treffen würde. Diese Lehrrede will darauf hinaus, dass unser Erleben natürlich schmerzhaft und enttäuschend sein kann, wir aber unseren Schmerz nur bohrender machen und unser Leid nur vergrößern, wenn wir den „zweiten Pfeil“ unserer gedanklichen Bewertungen hinzufügen.

Wenn ich mich zum Beispiel beim Aufwachen nicht gut fühle und dann den Gedanken darauf stülpe: „Das dürfte mir aber eigentlich nicht passieren“, wird es mir noch schlechter gehen. Die Maßnahme gegen diese Bewertungen besteht darin, von der mentalen Welt, die nur aus unseren Gedanken über die Ereignisse besteht, ins tatsächliche körperliche Fühlen des gegenwärtigen Moments zu wechseln. Bewertungen beruhen auf Idealen oder Erwartungen, und diese gedanklichen Bilder sind also mindestens einen Schritt von der Realität entfernt. Zurückkehren zu

dem, was ist, abzüglich aller Gedankenbilder, das ist ein Schritt in Richtung Freiheit.

Dieses Hindernis – der tief sitzende Wunsch, einen ganz bestimmten Gefühlszustand zu erreichen – muss zuerst einmal durchschaut werden. Dann – wenn wir verstanden haben, dass wir keinen bestimmten Zustand zu erreichen brauchen, um frei zu sein – können wir die Gelassenheit erfahren, die entsteht, wenn wir wirklich präsent bei dem sind, was gerade ist.

Diese drei Hindernisse – die Macht des Wachschlafs verkennen, unseren Widerstand unterschätzen und einen ganz bestimmten Zustand erwarten – begegnen uns garantiert auf dem spirituellen Weg. Und sie sorgen dafür, dass der Weg des Erwachens ein steiniger ist, zumindest zeitweise. Zu wissen, dass es sie gibt, ist jedoch der erste Schritt, den konstruktiven Umgang mit ihnen zu erlernen. Und der Umgang mit ihnen ist wiederum ein großer Schritt hin zur Entdeckung, was „authentisch leben“ heißt.

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 Ezra Bayda

www.arbor-verlag.de/ezra-bayda

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