

Caring

Caring

Liebevoll für uns
und andere sorgen

Tarthang Tulku



Dharma Publishing Deutschland

*Caring ist das erste Buch in einer neuen Serie
von Tarthang Tulku*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-928758-46-8
2022 Copyright © Dharma Publishing Deutschland, Köln
Verlag des Nyingma Zentrum Deutschland e.V.,
Siebachstr.66, 50733 Köln
Titelbild: Aquarell von Birgit Viedenz

Druck: WIRMachenDRUCK, Backnang
Klimaneutraler Druck auf 100% Recyclingpapier

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Caring*
© 2018 Dharma Publishing, Berkeley, USA

Autorisierte Übersetzung aus dem Amerikanischen durch ein
Übersetzerteam des Nyingma Zentrums Deutschland

Inhalt

Vorbemerkungen zur deutschen Übersetzung	7
Vorwort	9
Einführung	13
PROLOG: Verborgene Heilkraft	26
TEIL 1: Uns den Ursprüngen zuwenden	38
TEIL 2: Die Dringlichkeit von Caring	75
TEIL 3: Sorgsame Aufmerksamkeit	97
TEIL 4: Caring für uns	124
TEIL 5: Caring teilen	154
TEIL 6: Die Weisheit von Caring	196
Epilog	264
Wissen, wie man sich kümmert	274
Anmerkungen	283
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	284
Übungen und Erkundungen	289
Über den Autor	291

Vorbemerkungen

zur deutschen Übersetzung

Es war nicht immer leicht, einen passenden deutschen Begriff für Caring zu finden. Caring hat im Englischen eine weitreichende Bedeutung. Sie umfasst unter anderem: fürsorglich sein und sorgfältig, gut sein zu sich und anderen, sich kümmern, mitfühlend sein, hilfreich und einfühlsam.

Wir haben im Buch für Caring unterschiedliche Worte benutzt: ‚sich kümmern‘, ‚liebevolleres Kümern‘, ‚sich sorgen‘, ‚liebevoller Fürsorge‘, ‚Fürsorglichkeit‘, ‚liebevoller Zuwendung‘ und manchmal einfach ‚Caring‘. So haben wir versucht, der englischen Bedeutung des Wortes nahe zu kommen. Jede Übersetzung steht jedoch für die vollständige Bedeutung des Wortes Caring und darf in dieser Weise gelesen werden.

Zum Gebrauch der männlichen und weiblichen Form: Wir haben uns für die Schreibweise ‚Leser:innen‘ entschieden

Caring lebt davon, geübt oder praktiziert zu werden. Zur praktischen Übung mit Caring und zum Austausch bietet das Nyingma Zentrum Deutschland Kurse an: www.nyingmazentrum.de

Dank sagen möchte der Verlag dem Übersetzerteam des Nyingma Zentrums: Dagmar Traub, Jan Strobelt, Beate Merkel, Karin Tommack, Dieter Dolata u.a.. Birgit Viedenz hat das Aquarell für den Umschlag zur Verfügung gestellt.

Möge Caring dazu beitragen, dass wir alle die Ursachen unseres Leidens erkennen und zu tieferer Zufriedenheit und Freude im Leben finden.

Vorwort

Das in diesem Buch enthaltene Material ist aus einer Reihe von Gesprächen entstanden, die ich mit verschiedenen Mitarbeiter:innen über mehrere Monate hinweg führte. Sie verschriftlichten die Gespräche und arbeiteten sie aus. Es gab mehrere Feedbackrunden, die zu gründlichen Überarbeitungen führten. Die Gespräche wurden größtenteils einzeln geführt, und die Redakteur:innen arbeiteten erst später in der Folgezeit miteinander. Im Ergebnis haben verschiedene Abschnitte einen unterschiedlichen Charakter, weil einige Themen aus unterschiedlicher Perspektive betrachtet wurden.

Das war eine bewusste Entscheidung meinerseits, denn ich wollte verschiedene Wege finden, um die wesentlichen Punkte darzustellen. Wir sind alle unterschiedliche Lebenswege gegangen, deshalb sprechen wir alle auf verschiedene Dinge an. Caring ist von so großer Bedeutung im Leben jedes Einzelnen, dass es mir äußerst wichtig erschien, möglichst viele Wege der Erforschung von Caring bereitzustellen.

Mein Wunsch an die Redakteur:innen war, dass sie meine Gedanken in einfacher und verständlicher Sprache ausdrücken. Ich sprach aus meiner Erfahrung und von meinen Überlegungen her und wollte nicht, dass das Material zu theoretisch oder zu abstrakt klingt. Wir sind alle in unserem Leben auf einer Reise und meine Absicht war es, etwas von dem zu teilen, was ich auf meiner eige-

nen Reise gelernt habe, sodass es die Leser:innen auf ihrer jeweils eigenen Reise nutzen können.

Ich habe 50 Jahre in Amerika gelebt. In dieser Zeit habe ich die Erschaffung eines Mandalas von Organisationen geleitet, ebenso wie die eines physischen Mandalas von Tempeln und Gärten. Sie symbolisieren auf greifbare Weise die Möglichkeit, wie der tibetische Buddhismus Einfluss auf diese Kultur haben kann. Ich habe Kunst geschaffen, finanzielle Entscheidungen getroffen und hatte unzählige Gespräche mit Amerikanern aus allen Gesellschaftsschichten und aus vielen Fachgebieten. Des Weiteren habe ich Bücher geschrieben und habe alle Ressourcen, die mir zur Verfügung standen, dem Erhalt des Erbes der tibetisch-buddhistischen Tradition gewidmet, die ich liebe und schätze.

Bei all diesen Aktivitäten habe ich mich weniger auf meine buddhistische Schulung gestützt, sondern mehr auf meinen Austausch mit Amerikaner:innen und anderen Menschen aus dem Westen. Nach so vielen Jahren täglicher Besprechungen und Planungstreffen habe ich fast verlernt, Umgangstibetisch zu sprechen. Es war ein Lernen durch und mit der Arbeit und ich bin dem Westen, meinen Schüler:innen und Freund:innen zutiefst dankbar dafür. Und vor allem bin ich für die Garantie der Religionsfreiheit hier dankbar, die Amerika zu diesem großartigen Land macht, das es ist.

Die fundamentale Garantie der Religionsfreiheit in Amerika hat dies alles ermöglicht. Gemeinsam hat unsere Gemeinschaft Bedeutsames geschaffen. Für meinen Teil bin ich zufrieden, dass ich niemandes Zeit und Energie verschwendet habe.

Vor allem habe ich gelernt, wie wichtig Caring ist. Hätte ich mich nicht darum gekümmert, den Dharma zu bewahren, hätte meine

Arbeit nie Früchte tragen können. Echte Fürsorge lässt alle guten Dinge geschehen: Das ist die Botschaft, die ich teilen möchte.

Caring ist kein schwer verständliches Thema und es ist auch nicht schwierig, es in die Praxis umzusetzen. Jeder weiß, wie man sich um sich selbst, seine Lieben und seine Gemeinschaft gut kümmert. Aber das, was wir im Grunde wissen, verkörpern wir selbst nicht immer. Wir können durchaus die richtige Sprache und die richtigen Worte gebrauchen und uns dennoch nicht voll und ganz kümmern.

Was ich hier sage, ist nicht neu. In gewisser Weise weißt du das schon. Dennoch lege ich dir dringend nahe, diese Ideen ernst zu nehmen. Was immer du glaubst, was wertvoll ist, wird nur dann von großem Nutzen sein, wenn du dich wirklich kümmerst und es in die Praxis umsetzt. Denn wenn du deine Fürsorge ernst nimmst, wirst du greifbare Ergebnisse erzielen. Du wirst lernen, dir dabei selbst zu vertrauen, was dazu führen wird, dass andere dir auch vertrauen. Dann werdet ihr in der Lage sein, zusammen voranzuschreiten und Spuren für zukünftige Generationen zu hinterlassen, denen diese vielleicht folgen werden.

Wenn dir diese Gedanken dabei helfen, die Wichtigkeit von Caring zu erkennen, mögen sie sich sowohl für dich als auch für die, mit denen du in Kontakt bist, als nützlich erweisen. Vielleicht haben diese Gedanken eines Tages eine positive Auswirkung auf diese Kultur und diese Zeiten.

Ich möchte gerne die Arbeit vieler Hände bei der Erstellung dieses Buches würdigen. Meine Redakteur:innen – Abbe Blum, Hugh Joswick, Jack Petranker und Julia Witwer – haben das Manuskript vorbereitet und geordnet. Barbara Belew war bei der Einführung und beim letzten Teil des Buches behilflich. Meine mittlere und

meine jüngste Tochter, Pema Gellek und Tsering Gellek, haben beide das Material durchgesehen und weitere wertvolle Beiträge geleistet. Robin Caton hat das Werk mit großem Wohlwollen und sehr kurzfristig Korrektur gelesen und bearbeitet. Sally Sorenson und Ron Spohn, die unter meiner Leitung mit bemerkenswerter Geschwindigkeit arbeiteten, haben das Buch gestaltet und gesetzt; Ralph McFall und das geduldige, hart arbeitende Team von Dharma Mangalam Press sorgten dafür, dass es gedruckt und gebunden wurde. Ihnen allen spreche ich meine tiefe Dankbarkeit aus.

Caring ist mein Angebot für alle, die gutes Caring brauchen – aber vor allem für die engagierten Menschen aus dem Westen, mit denen ich all die Jahre gearbeitet habe. All meinen Freund:innen, Schüler:innen, Unterstützer:innen und den Ehrenamtlichen, die meine Projekte ermöglicht haben, biete ich dieses Buch mit meinem Dank an. Ich hoffe, du wirst etwas Bedeutungsvolles und Nützliches auf diesen Seiten finden.

Tarhang Tulku

Odiyan, Juni 2018

Einführung

Wenn du dieses Buch liest, wurde dir das wertvolle Geschenk einer menschlichen Existenz gegeben. Du bist eine:r von Milliarden von Menschen, die gegenwärtig auf der Erde leben. Als Menschen leben wir unser geschäftiges Leben und erkennen nicht immer, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind. Wir durchleben jeden Tag und reagieren so gut wir können auf die Anforderungen des Lebens. Doch irgendwann wird uns klar, dass all unsere harte Arbeit nicht zu Zufriedenheit oder Glück geführt hat.

Wir schauen zurück und fragen uns, wo die Zeit geblieben ist. Wir schauen nach vorn und merken, dass wir nicht wissen, wie viel Zeit wir in diesem Leben noch zur Verfügung haben. Die uns verbleibenden Tage, seien es wenige oder viele, sind sehr wertvoll. Aber was können wir tun, sodass die Zeit, die wir noch haben, zu einem besseren Resultat führt?

Wir sind in einem bemerkenswerten Moment der Geschichte gefangen, einem Moment, in dem die Technologie eine erstaunliche Menge an ‚Verbesserung‘ verspricht und liefert. Die permanente Schaffung immer ‚besserer‘ Produkte verleitet uns, sie haben zu wollen und zu glauben, dass wir die nächste neue Sache wirklich brauchen. Was wir besitzen, wird uns immer wichtiger, da wir damit einen Status haben, den wir erhalten wollen, und wir glauben, dass der Status uns Sicherheit gibt. Das Bild, das wir anderen präsentieren, wird daher zunehmend wichtiger.

Dank großer Anstrengung sind wir in der Lage, der Welt den äußeren Beweis zu erbringen, dass wir erfolgreich sind und dass alles mit uns in Ordnung ist. Aber innerlich wissen wir, dass diese wunderbare Fassade genau das ist – eine Konstruktion, die um jeden Preis aufrechterhalten werden muss, um das zu verdecken, was in unserem Leben fehlt: Glück und ein Gefühl von Zufriedenheit.

Hinter der Fassade leben wir mit Zweifeln über unseren eigenen Wert, in der Angst, mit unserem Sehnen entdeckt zu werden, und mit Schuldgefühlen über getroffene Entscheidungen. Wir glauben nicht, dass wir die Liebe und den Respekt der anderen verdienen. Komplimente gleiten an unserer Fassade ab, weil wir glauben, dass unsere Fassade nur auf dem beruht, was wir anderen zeigen möchten. Wir können uns nicht vorstellen, dass sie Güte in uns sehen könnten, wenn wir sie durch unser sorgsam erschaffenes Äußeres hindurch nach innen schauen ließen.

Negative Gedanken und Sorgen führen zu Depressionen und Angstzuständen. Übertriebene Fantasien darüber, wie unser Leben sein könnte und sollte, drängen uns, immer mehr von dem zu tun, von dem wir glauben, es würde uns Befriedigung bringen oder wenigstens unsere Schmerzen und unsere Angst verringern. Wir setzen uns selbst unter Druck, um alles besser zu machen; doch wir sind so gefangen in unserer gewohnten Art, nach Lösungen zu suchen, dass wir nicht bemerken, dass mehr vom Gleichen nicht die Antwort ist. Und jeder Tag bringt nur mehr Frustration und Furcht.

Wir haben uns selbst verloren bei dem Versuch, persönliche Zufriedenheit zu finden, und dabei ist uns auch alles andere aus dem Blick geraten. In diesem Geschehen verlieren wir vielleicht die Fähigkeit, uns auf liebevolle Weise zu kümmern. Wir werden mit tragischen Nachrichten aus jedem Teil der Welt bombardiert und

wir sehen die Offensichtlichkeit von Leid in unseren eigenen Gemeinschaften. Aber wir können es nicht ertragen, lange auf die zu schauen, die leiden. Doch wenn wir ihr Leid näher an uns heranlassen und als tägliche Realität erleben, ist ihr Leid überwältigend.

Da wir mit Leid konfrontiert sind, wo wir auch hinschauen, werden wir empfindungslos. Was kann ein einzelner Mensch jemals tun, um auch nur einen kleinen Teil der Probleme zu lindern, die so schlimme Tragödien und Schmerzen zu Hause, in unseren Gemeinschaften und in der Welt verursachen? Wie kann ein einzelner Mensch einen echten Unterschied bewirken? Wir verlegen uns darauf zu ‚hoffen‘, dass es einmal besser wird, auch wenn es keinen Beweis dafür gibt, dass Nichthandeln zu einem positiven Wandel führt.

Unsere Konzentration auf den Schein der Dinge hält uns davon ab, nach innen zu schauen und zu sehen, dass jedes Handeln oder fehlendes Handeln Konsequenzen hat. Die Worte, die wir sprechen, die Art, wie wir interagieren, unsere Gestik, unsere Gedanken und wie wir sie ausdrücken, wirken sich auf alle um uns herum aus.

Auch unser Widerwille oder unsere Unfähigkeit zu interagieren sendet eine Botschaft aus, die ein Zeichen ist, dass wir uns nicht kümmern. Und die Wahrheit ist, dass wir uns zwar als liebevoll Kümmernde sehen wollen, es aber zu beängstigend ist, unsere Herzen zu öffnen, vor allem dann, wenn wir selbst nicht daran glauben, dass wir etwas Wirkungsvolles anzubieten haben.

Es bedarf der Mühe, achtsam in unserem eigenen Handeln zu sein. Es braucht Zeit, innezuhalten und über die Auswirkung dessen nachzudenken, was wir sagen und tun. Sich diese Mühe zu machen und diese Zeit zu nehmen, würde von uns verlangen, uns auf eine fast schon revolutionäre Weise um andere und um uns selbst zu

kümmern. Und es wäre uns dann sehr wichtig, hart an Veränderungen zu arbeiten.

Vielleicht ertappen wir uns bei der Frage, ob es sich überhaupt lohnt, etwas anderes auszuprobieren, oder ob es jemals zu etwas Besserem führt, wenn wir die Art, wie wir leben, verändern. Unser jetziger Weg ist uns vertraut und wir denken, wir könnten in unserem Bemühen, Leiden zu vermeiden (oder es wenigstens zu verdecken) weiterhin das tun, was wir schon immer getan haben – was uns so viel Energie kostet. Es kann beängstigend sein, einen neuen Weg mit unklarem Ziel auszuprobieren. Denn es ist viel leichter und viel vorhersehbarer, bei dem zu bleiben, was wir schon kennen, egal was es kostet.

Wo sollen wir denn nun anfangen? Wenn wir nur ein wenig der Energie, die wir darauf verwenden, unsere schützende Fassade aufrechtzuerhalten, anders nutzen würden, würde dann alles zugrunde gehen und wären wir dann ungeschützt? Was würden unsere Freunde, unsere Familie und andere dann über uns denken? Was wäre, wenn wir und sie Dinge über uns erfahren würden, von denen wir glauben, dass sie besser verborgen und unerforscht blieben? Was wäre, wenn sie herausfinden würden, wie wenig wir uns um uns selbst kümmern?

So wächst das Dilemma größtenteils dadurch, dass wir so sehr auf unser eigenes Leid fokussiert sind, über das wir nicht hinwegsehen können. Wenn wir jedoch alle in ähnlichen Schwierigkeiten gefangen sind, hat dies gravierende Auswirkungen, mit denen jede und jeder von uns jeden Tag lebt – in unseren Familien, in unseren Gesellschaften, Staaten und Nationen.

Wir verlieren uns selbst an das Leid – verlieren unser Menschsein, unsere Seele, unser Mitgefühl, unsere Bewusstheit, sogar unser

Leben – und erlauben ihm, uns zu kontrollieren und zu bestimmen, wo und wie wir unsere Energie einsetzen.

In unserem Eifer, die Fassade aufrechtzuerhalten, missverstehen wir unsere Bemühungen hierfür als Beweis, dass wir uns um uns kümmern. Tatsächlich kümmern wir uns, aber um nichts anderes als um die Fassade, die nicht das ist, was wir sind. Sie ist nur eine Konstruktion, mit der wir unser eigenes, wahres Selbst verbergen. Unsere Ängste sagen uns, es sei besser, dieses Versteckspiel beizubehalten. Denn wir befürchten, dass unser wahres Selbst nicht dem Standard genügen würde, den wir als akzeptable Präsentation unseres Selbst anderen gegenüber aufgebaut haben.

Es ist klar, dass es echte Konsequenzen hat, wenn wir unseren derzeitigen Weg fortsetzen und dass diese Konsequenzen uns jeden Tag auf reale Weise betreffen. Auf diese Weise haben wir keine Energie mehr frei, uns um Möglichkeiten zu kümmern, wie wir unser eigenes Leid und unsere Versuche, es zu lindern, angehen können – und das betrifft uns alle.

Weil so viele von uns dem gleichen zerstörerischen Weg folgen, verlieren wir die Lehren und die Weisheit aus dem Blick, die uns daran erinnern, wo Glück, Freude und Zufriedenheit zu finden sind.

Als Folge davon verlieren wir den Kontakt mit dem wichtigen Wissen, das unsere Sinne uns täglich in Hülle und Fülle bereitstellen. Wir verstehen nicht, wie unser Geist funktioniert und dass unsere Gedanken keine Wahrheiten darstellen; denn sie dienen eher dazu, permanente Erzählungen endlos fortzusetzen, um die Fassade weiterhin aufrecht zu erhalten, an die wir uns so verzweifelt klammern. Wir haben die Bewusstheit für das wertvolle Wissen verloren, das unsere Emotionen bereitstellen könnten und

ziehen es vor, Gefühle als etwas zu betrachten, was man unterdrücken muss, weil sie unberechenbar und deshalb furchterregend sind.

Und so kümmern wir uns nicht um so wichtige Dinge, wie auf Gedanken und Gefühle zu achten, die im Laufe des Tages aufkommen und was uns unsere Sinne vermitteln oder wie wir mit anderen kommunizieren. Das bedeutet, dass wir uns dafür entschieden haben, mit genau denjenigen Seiten unseres Seins keinen Kontakt zu haben, die uns dabei helfen könnten, Zufriedenheit und ein Gefühl für Wohlbefinden zu entdecken. Wir unterliegen einem Irrtum, wenn wir annehmen, dass unsere Gedanken genügen würden, uns aus dem Schlamassel, in dem wir uns befinden, herauszuführen, denn unsere Gedanken haben ja eine große Rolle dabei gespielt, diesen Zustand zu erschaffen.

Das bedeutet auch, dass wir die Fähigkeit verloren haben, uns um die Geschenke zu kümmern, die uns gegeben wurden und die uns in Richtung Erleuchtung führen könnten: unser Herz, unser Geist, unsere Seele, unsere Gefühle und unsere Sinne. Wir haben auch den Kompass verloren, der uns helfen könnte, die Auswirkungen unserer Entscheidungen, Worte, Gedanken und Handlungen einzuschätzen, sodass wir ohne einen stabilen Bezugspunkt dastehen, der unsere Anstrengungen leiten könnte.

Wenn wir uns dazu entscheiden sollten, etwas anderes für die uns verbleibende Lebenszeit zu wollen, was sollten wir dann tun?

Ein Schritt ist es zu erkennen und wertzuschätzen, immer im gegenwärtigen Moment zu sein. Zahlreiche Ressourcen stehen uns zur Verfügung, wenn wir bereit sind, nicht mehr zu akzeptieren, dass das, was wir jetzt sind, nicht alles ist, was wir sein und werden können. Die Ermahnung, ‚Sei im Hier und Jetzt‘ ist etwas, was wir

vom Hörensagen kennen, aber vielleicht nicht wissen, wie wir es umsetzen können oder nicht verstehen, warum es so wichtig ist.

Wenn wir uns dafür entscheiden, präsent zu sein, zeigen wir eine Absicht und die Bereitschaft, mit allem in Kontakt zu sein, was jeder Moment mit sich bringt: mit den Gedanken, die aufkommen, mit den Gefühlen, die präsent sind, mit unseren Sinnen, die uns mit der physischen Welt verbinden, mit unseren Interaktionen mit anderen Wesen und mit noch viel mehr.

Es ist keine leichte Aufgabe, in unserer Fähigkeit zu wachsen, den Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment aufrecht zu erhalten; aber es ist etwas, das wir lernen können. Wenn wir uns darin üben zu verstehen, wie der Geist funktioniert, bekommen wir Werkzeuge an die Hand, die uns helfen zu begreifen, dass das, was uns real und logisch erscheint, oft eine Erfindung ohne Substanz ist. Wir können auch wachsen, indem wir lernen, wie unsere Emotionen funktionieren, wie komplex sie sind und wie wir der Erfahrung von Gefühlen erlauben können, uns etwas beizubringen.

Wenn wir lernen zu meditieren oder uns mit einer spirituellen Praxis beschäftigen, öffnet uns das für eine Art des Lernens, die uns zeigt, was unsere Mission in diesem Leben und auf der vor uns liegenden Reise ist. Wenn wir eingestimmt sind auf all unsere Sinne — auf das, was wir sehen, hören, berühren, schmecken und riechen — ermöglicht uns das den Zugang zu echten Reichtümern. Dabei laufen wir Gefahr, sie in der Eile ganz zu verfehlen — wie ein Reisender, der mehr Zeit damit verbringt, Fotos anstelle der Erfahrung zu machen, die ein neuer Ort bietet.

Die Umsetzung all dieser Handlungen setzt uns der Verletzlichkeit unseres Herzens, unserer Sinne und unseres Geistes aus. Deswegen ist es auch wichtig sie zu beschützen, indem wir lernen, wie diese

wertvollen Ressourcen funktionieren. Wir müssen wie gute, vertrauenswürdige Wächter:innen unserer Gedanken, Gefühle und Herzen sein; nur wenn wir in der Lage sind, dies für uns selbst zu tun, können wir andere in gleicher Weise beschützen.

Es kann uns dabei helfen, auf einem Lebensweg zu bleiben, der erfüllt und glücklich ist, wenn wir das Positive teilen und uns weigern, das Negative dominieren zu lassen. Ebenso wichtig ist es, sich der Bemühungen anderer, die auch auf diesem Weg sind, bewusst zu sein und sich daran zu erinnern, dass jeder und jede von uns einen machtvollen Einfluss auf andere hat; denn wir haben mit jeder Handlung die Wahl, einen positiven oder negativen Einfluss auszuüben.

Wenn wir uns entscheiden, uns umfassender auf unser eigenes Leben einzulassen, werden wir feststellen, dass wir uns auch auf andere auf einer tieferen Ebene einlassen können. Wir fangen an zu erkennen und wertzuschätzen, dass wir miteinander verbunden sind, und sehen, dass selbst kleine alltägliche Handlungen umfassendere Auswirkungen haben als wir bisher geglaubt haben. Wir beginnen, uns an Verbindungen zu erfreuen, die sich über unsere unmittelbaren Beziehungen hinaus entwickeln und die uns stärker mit unseren Gemeinschaften verbinden. In diesem Prozess werden wir lernen, wie wir positiver kommunizieren und uns austauschen können und ebenso, wie wir uns wirklich um uns und um andere kümmern können.

Um bessere Gemeinschaften aufzubauen, brauchen wir diese Fähigkeiten. Wir können zusammenarbeiten und dabei lernen, wie wir uns gegenseitig wertschätzen können; und wir können ein gemeinsames Verständnis darüber entwickeln, was wichtig ist, indem wir uns das Wissen und die Weisheit erschließen, die in uns allen liegt. Die Bereitschaft, voneinander zu lernen, ist wesentlich.

Viele meiner Schüler:innen kommen aus den USA — einem Land, das für Menschen in aller Welt seit Langem Freiheit und unbegrenzte Möglichkeiten repräsentiert. Als Bürger dieser Nation müssen wir die Verantwortung, die mit unserer Freiheit verbunden ist, ernst nehmen, denn wir geben — gemeinsam mit vielen anderen westlichen Nationen — ein sehr kraftvolles Beispiel. Als Individuen, die Teil einer lokalen und globalen Gemeinschaft sind, können wir uns entscheiden, ob wir zusammen mit anderen an einer guten Reise durch das Leben teilnehmen wollen. Durch die Nutzung moderner Technologie können wir uns mit anderen von nah und fern vernetzen, mit dem Ziel, die Reise, die wir in diesem Leben miteinander teilen, zu verstehen. Ebenso können wir uns gegenseitig bei unseren Bemühungen unterstützen, diese Reise wertzuschätzen.

Jene, die in Amerika geboren wurden, haben die Freiheit, diese Entscheidungen zu treffen und ihnen zu folgen, weil unsere Nation auf diesen Rechten gegründet wurde. Wenn wir in Amerika, und in Demokratien wie dieser, eine Kraft für positive Veränderungen in der Welt sein wollen, gibt es nichts, was uns aufhält, außer unserem eigenen Mangel an Bereitschaft zu handeln. Wenn wir uns entscheiden, uns viel mehr in unserem Leben dafür einzusetzen, erhalten wir die Möglichkeit, das zu bekommen, was wir suchen — Glück — für uns selbst und für die ganze Welt. Entscheiden wir uns stattdessen uns nicht dafür einzusetzen, bedeutet das, diese Gelegenheit zu verpassen.

Aber warte, denkst du vielleicht. Dieser Sprung, vom Versuch, Linderung für unser eigenes Leid zu finden, dahin, für das Glück der globalen Gemeinschaft zu sorgen, ist zu groß. Wollen wir wirklich akzeptieren, dass unsere Handlungen eine so starke Auswirkung auf mehr haben als auf unser eigenes tägliches Wohlbefinden? Wäre es

nicht besser, bei den vertrauten Kämpfen zu bleiben, auch wenn sie anstrengend sind, und unsere Versuche, sie zu beenden, uns unzufrieden zurücklassen? Zumindest können unsere vertrauten Routinen vorübergehend Erleichterung schaffen, manchmal jedenfalls.

Es stimmt, dass die Entscheidung, etwas Neues auszuprobieren, schwer fällt. Es stimmt aber auch, dass, wenn wir das Risiko wagen, es zu der Zufriedenheit und dem Glück führen kann, das wir gerne in der uns verbleibenden Lebenszeit genießen möchten. Selbst kleine Handlungen können einen größeren Einfluss haben als uns bewusst ist. Öffnen wir uns für die Gelegenheiten echter Fürsorge, wird das in uns allen nachhallen.

Wir können uns bewusst entscheiden, Qualitäten wie Fürsorge, Vergebung und Respekt zu entwickeln. Sie werden sich als äußerst wertvoll erweisen in unserem Streben nach positiver Veränderung. Diese Qualitäten zeigen sich durch Gesten und werden verkörpert durch Worte und Kleinigkeiten in unserem täglichen Handeln. Jede ist ein wichtiger Bestandteil dessen, wie wir mit uns selbst umgehen, wie wir mit anderen Lebewesen und mit unserer Umgebung umgehen. Die Praxis jeder einzelnen Qualität kann durch unsere Bereitschaft verbessert werden, einen aufgeschlossenen Geist zu entwickeln und das, was wir lernen, auf gute Weise zu nutzen.

Fürsorge bedeutet, dass wir uns selbst und andere wertschätzen. Es bedeutet, dass wir jedes Leben als ein kostbares Geschenk ansehen. Wenn wir uns kümmern, zeigen wir Freundlichkeit und Anteilnahme, wir schenken Aufmerksamkeit, wir nähren und beschützen, wir sind wohlwollend und rücksichtsvoll und wir achten und bewahren, was uns am Herzen liegt. Unsere Worte und unsere Handlungen vermitteln die Tiefe unserer Fürsorge, weil wir uns von der leichtfertigen Ignoranz gegenüber unserem eigenen Schmerz und dem Schmerz anderer lösen und ins Handeln kommen.

Die Entfaltung von Fürsorge nimmt viele Formen an und wird von jeder und jedem von uns auf eigene Weise erlebt. Wir wissen vielleicht nicht immer, was wir brauchen, um uns beschützt und umsorgt zu fühlen, aber wir spüren, wenn es nicht vorhanden ist. Das gilt auch für andere.

Vielleicht halten wir die Fürsorge für uns selbst für eine selbstbezogene Handlung in der Annahme, dass Fürsorge, die wir uns selbst geben, etwas wegnimmt von der Fürsorge, die wir anderen geben können. Aber das stimmt nicht. Vielmehr breitet sich die Bereitschaft der Selbstfürsorge auf andere aus, wenn unsere Herzen offen sind für die kostbare Wärme in jedem und jeder von uns. Wir wachsen in unserer Fähigkeit zur Fürsorge, wenn wir uns darin üben, unsere Herzen allen Wesen zu öffnen, uns selbst eingeschlossen.

Vergebung erfordert, dass wir eine breitere Sichtweise einnehmen und das Gefühl loslassen, dass uns Unrecht getan wurde. Vergeben ermöglicht uns, die Last von Wut und Verletzungen loszulassen, damit wir unbelastet vorwärts gehen können. Das ermöglicht uns, unsere Energie besser zu nutzen, und verändert unseren Umgang mit denen, von denen wir glauben, sie hätten uns Unrecht getan. Vergebung bedeutet nicht, dass das, was getan wurde, richtig war oder falsch; vielmehr erlaubt es uns, das Bedürfnis loszulassen, die Ungerechtigkeit des Geschehenen zu beweisen. Wir sind damit frei, in der Gegenwart zu leben, befreit von der Notwendigkeit, diejenigen zu beschuldigen oder zu bestrafen, die uns Leid zugefügt haben.

Indem wir Vergebung praktizieren, erfahren wir Mitgefühl: mit jenen, die durch ihren Schmerz dazu geführt wurden, uns zu schaden, und für uns selbst, die wir die Bürde des daraus resultierenden Schmerzes mit uns herumtragen. Vergebung bietet uns eine Aus-

zeit vom Leiden sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft. Sie ist ein Geschenk, das wir nach unserer Wahl geben oder zurückhalten können. Aber wenn wir uns entscheiden zu vergeben, profitieren sowohl der Schenkende wie der Beschenkte davon – selbst wenn der Beschenkte nichts davon weiß.

Respekt ist ein anderer wichtiger Ausdruck von Fürsorge. Wenn wir Respekt empfinden, erkennen wir Verdienste von anderen an. Wenn wir jemanden achten und respektieren, finden wir Wege, diese Wertschätzung auszudrücken. Wir schätzen die Güte der Person und würdigen ihr Wesen. Vielleicht wollen wir sogar von ihr lernen, die Qualitäten, die sie repräsentiert, selbst zu entwickeln. Unserer Bewunderung für Dinge oder Menschen, die wir respektieren, liegt zugrunde, dass wir sie akzeptieren, wie sie sind – im Bewusstsein ihrer Unvollkommenheit.

Ebenso wichtig ist es, Selbstachtung zu entwickeln. Auch wir haben bewundernswerte Eigenschaften, zusätzlich zu unserer Unvollkommenheit. Auch wir verfügen über Güte und Weisheit. Unsere eigenen Verdienste anzuerkennen ist ein wichtiger Schritt, denn er ermöglicht uns, die Verdienste anderer deutlicher wahrzunehmen. Wenn wir unfähig sind, uns selbst zu respektieren, wird es schwer für uns, Respekt für andere zu empfinden, denn wir wissen nicht, woran wir erkennen können, was unseres Respekts würdig ist.

In dieser Einführung habe ich darüber nachgedacht, wie unser individuelles Bedürfnis nach Fürsorge uns dazu bringen könnte, in viel weiterem Umfang darüber nachzudenken, wieso Fürsorge für jede und jeden von uns und auch für die größeren Gemeinschaften, in denen wir leben, wichtig ist. Diese weite Sicht ist wichtig um zu verstehen, warum das Studium der Fürsorge von solcher Bedeutung ist.

Wenn wir versuchen, unser eigenes Leiden zu lindern, handeln wir niemals in einem Vakuum. Wir werden dadurch verändert und in diesem Prozess ändert sich alles: Wie wir mit uns selbst und anderen umgehen und wie die anderen mit ihrem eigenen Leben und mit sich selbst umgehen und so fort; wie Wellen, die durch unsere Handlungen entstehen und sich ausbreiten. Abhängig von unserer Bewusstheit und unserem Verständnis kann unser Handeln entweder mehr Leid verursachen oder einen bedeutungsvollen, spürbaren und nützlichen Unterschied für uns alle machen. Wir können uns entscheiden, gemeinsam mit den Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung Teil der Bewegung für mehr Fürsorge und für positive Beziehungen zu sein und diese Bewegung auf die umfassendere Gemeinschaft unserer Welt auszudehnen.

Dafür, dass Caring ein so kleines Wort ist, ist es ein großer Wurf. Wenn wir uns einer tiefer verstandenen Art und Weise echter Fürsorge öffnen, tun wir etwas, was für uns alle bedeutungsvoll ist. Eine Verpflichtung hierzu einzugehen, erfordert vielleicht, uns in wesentlichen Dingen zu ändern, und diese Entscheidung kann uns Angst machen. Wenn wir uns aber entscheiden uns zu kümmern, werden wir unseren Mut entdecken. Unsere Ängste können uns nur aufhalten, wenn wir sie zulassen.

Ich hoffe, dass das, was du hier findest, dir die Unterstützung gibt, die du brauchst, um dich für gutes Caring zu entscheiden, es gründlich zu studieren und in allem, was du tust, zum Ausdruck zu bringen.

PROLOG

Verborgene Heilkraft

Caring ist der Schlüssel

Als ich in den USA ankam, hatte ich nicht viel Wissen über die westliche Welt. Die Sprache, die Kultur, das Bildungssystem, die Menschen – all dies war neu für mich. Auf diesem Hintergrund war ich wohl ein bisschen arglos: Ich wollte vieles erreichen und begann einfach, mit Leuten zu arbeiten und Projekte durchzuführen, und habe versucht, dabei mein Bestes zu geben. Rückblickend weiß ich, dass ich manchmal Fehler gemacht habe; denn trotz meiner guten Absichten wusste ich nicht immer, was notwendig gewesen wäre zu wissen.

Mir wurde gesagt, dass Fürsorge für die Wälder und das Pflanzen von Bäumen ein amerikanisches Ideal sei; etwas, was ich mit dem Volk meiner Wahlheimat gemeinsam habe. Ich liebe alle Arten von Pflanzen und Bäumen und schätze ihre wunderschönen vielfältigen Farben und Formen. Und so pflanzte ich kühn und brachte Bäume aus aller Welt zusammen, damit sie in den Parks und Gärten des Retreat-Zentrums, das ich Odiyan nannte, Wurzeln schlagen konnten.

Hier in Odiyan pflanze ich vor allem heimische Pflanzen, um unsere Ökologie zu unterstützen. Ich lege Obstgärten an mit Apfel- und Citrus-Bäumen, mit Pflaumen, Haselnüssen und Maulbeeren und Areale mit Gingkos, blühenden Magnolien und hohen Zypressen. Auf den 40 Quadrathektar des inneren Mandalas von Odiyan habe ich hunderttausende von Bäumen gepflanzt. Wenn man die Hecken, Sträucher und Blumen mit einbezieht, die innerhalb der letzten dreißig Jahre hier gepflanzt wurden, geht die Zahl in Richtung einer Million.

Doch als ich begann, wusste ich nicht, wie tief die Löcher für meine Bäume sein mussten. Ich dachte nicht daran, die Wurzeln vor Nagetieren zu schützen; ich wusste nicht, wie ich sicher sein konnte, dass die Erde gut genug war, wie die richtige Balance von Nährstoffen im Kompost zu bestimmen war und wie für das richtige Verhältnis von Sonne und Schatten Sorge zu tragen war. Es brauchte Zeit, um zu erkennen, dass viele Bäume gut abgestützt oder im Schatten der Winde gepflanzt werden mussten, die hier kräftig vom Meer her wehen.

Heute kann ich deutlicher sehen, was es hier braucht beim Gärtnern und in der Forstwirtschaft, was ich vor 30 Jahren noch nicht wusste. Viele Faktoren brauchen Beachtung und Voraussicht: Wir müssen über die Eigenschaften der heimischen oberen Bodenschicht Bescheid wissen, sowie über die Wetterverhältnisse und über die Wachstumsgewohnheiten der Bäume; und wenn sie einmal angewachsen sind, müssen sie möglicherweise jährlich beschnitten werden. Hinzu kommt die Ernte, die von unserer kleinen Gemeinschaft sorgfältig koordiniert werden muss, damit unsere Früchte nicht verderben.

Wir haben über die Jahre gelernt, wie viel Wasser jeder Baum und jeder Strauch, jede Blume und jede Pflanze benötigt. Und dennoch