

Gesten großer Liebe

Gesten großer Liebe

Das stille Herz des Seins
Jetzt umarmen

Tarthang Tulku



Dharma Publishing Deutschland

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 978-3-928758-47-5
2022 Copyright © Dharma Publishing Deutschland, Köln
Verlag des Nyingma Zentrum Deutschland e.V.,
Siebachstr.66, 50733 Köln
Titelbild: Aquarell von Birgit Viedenz

Druck: Bookpress.eu, Olsztyn, Polen
Printed in Poland

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 *Gesture of Great Love*
© 2022 Dharma Publishing, Berkeley, USA

Aus dem amerikanischen Englisch von Birgit Viedenz,
Karin Tommack und Dieter Dolata

Widmung

Die hier vorgestellten Ideen tauchten erstmals vor etwa fünfzig Jahren auf und bildeten sich dann als die Vision von Raum, Zeit und Wissen heraus (Time, Space and Knowledge: TSK). Große Liebe ist ein natürlicher Ausdruck dieser Vision, eine Liebe, welche die ganze Welt vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Wesen umfasst. Mögen wir auf unserer weiteren Lebensreise lernen, diese große Liebe auch auf uns selbst auszudehnen; mögen wir ein tieferes Feld berühren und mit der Zeit die Bedeutung dieses Gefühlsbereiches vollständig verkörpern.

Dem Hauptherausgeber Jack Petranker, dem ich dieses Buch über mehrere Monate hinweg diktiert habe, und Robin Caton, der Redaktionsassistentin, bin ich zu großem Dank verpflichtet. Auch andere haben mir im Laufe der Jahre bei der Herausgabe meiner Bücher geholfen, darunter Abbe Blum, Debby Black, Elizabeth Cook, Hugh Joswick und Julia Witwer. Weitere große Beiträge leisteten auch Herausgeber:innen, die inzwischen verstorben sind, darunter Leslie Bradburn, Carolyn Pasternak und Zara Wallace.

Herzlichen Dank an alle, die sich im Laufe der Jahre ernsthaft mit TSK beschäftigt haben; viele von ihnen sind inzwischen erfahrene Lehrer und bieten Seminare in zahlreichen Sprachen an, darunter Hal Gurish, Piet Hut, Kathleen Jenkins, Ken McKeon, Ron Purser, Elon Goldstein, Ralph Moon, der verstorbene Steve Randall und

Steven Tainer. Besonderer Dank gebührt der verstorbenen Peggy Lippitt, einer der frühesten Unterstützerinnen von TSK.

Dieses Buch ist den großen Meistern der Nyingma-Linie, den ehrwürdigen Eltern und den hart arbeitenden westlichen Schüler:innen des Nyingma-Mandalas gewidmet, von denen einige vierzig oder gar fünfzig Jahre lang unermüdlich an unseren Dharma-Aktivitäten mitgearbeitet haben. Der angesammelte Verdienst dieser Bemühungen ist dem Wohlergehen aller Wesen gewidmet; mögen Frieden, Gesundheit und Glück in jeder Geste verkörpert sein.

An euch alle sende ich Umarmungen, Küsse und umfassende Liebe, ohne Ende, ohne Grenzen, für immer.

Inhalt

Einführung	9
KAPITEL 1: Unsere gegenwärtige Situation	25
KAPITEL 2: Wertschätzung und Freude	37
KAPITEL 3: Leben unter dem Regime des Geistes	50
KAPITEL 4: Begegnung mit den Torwächtern	65
KAPITEL 5: Die Bedeutung von Sprache	73
KAPITEL 6: Identitätsbildung	82
KAPITEL 7: Mit weisen Augen sehen	90
KAPITEL 8: Gedankenmagie	101
KAPITEL 9: Umarmungen und Küsse anbieten	108
KAPITEL 10: Die Dynamik der Zeit	117
KAPITEL 11: Die Unmittelbarkeit des Augenblicks	129
KAPITEL 12: Jenseits von Regimezeit	140
EPILOG: Ein Schatz im Inneren	155
Anmerkungen	166
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	167
Liste der Übungen	171
Über den Autor	173

Einführung

Unsere Welt heute

So viele Menschen auf der ganzen Welt leiden, während ich dieses Buch schreibe! Die COVID-19-Pandemie hat einen schrecklichen Tribut gefordert. Kinder haben ihre Eltern verloren und Eltern ihre Kinder, Geschwister und Freunde. Einige können nicht mehr arbeiten und leiden an den Langzeitfolgen der Krankheit; viele haben niemanden mehr, an den sie sich wenden können. Gleichzeitig werden in Europa durch einen schockierenden Krieg viele Menschen getötet und Millionen dazu gezwungen, ihre Heimat zu verlassen und ihre bisherige Lebensweise aufzugeben. An anderen Orten hungern die Menschen oder leben in Flüchtlingslagern mit wenig Aussicht auf ein Weiterkommen. Aus Angst tötet die Polizei Menschen, die sie eigentlich schützen sollte, und aus demselben Grund wenden Menschen Gewalt gegen die Polizei an. Heute werden Vorurteile und Parteilichkeiten stolz zur Schau gestellt, mit hässlichen Bildern, wütenden Worten und — allzu oft — mit Gewalt.

Ich könnte noch viel mehr aufzählen, doch das brauche ich gar nicht – Sie sehen es ja selbst in den Nachrichten. Die schrecklichen Dinge, die jeden Tag passieren, sind auf Ihrem Bildschirm zu sehen. Sie lassen sich nicht ignorieren.

Und Sie? Wie geht es Ihnen mit all dem?

Starten Sie freudig in den neuen Tag? Freuen Sie sich auf das, was vor Ihnen liegt? Begrüßen Sie im Laufe des Tages die Herausforderungen, die sich Ihnen stellen, und sehen Sie die Chancen, die sie bieten? Wenn Sie abends zu Bett gehen, finden Sie dann Frieden? Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Zeit während des Tages gut genutzt haben?

Ich möchte Sie nicht in Verlegenheit bringen, aber überlegen Sie bitte: Wie geht es Ihnen *wirklich*?

Ich habe das Gefühl, dass die meisten Menschen heute nicht glücklich, nicht ausgeglichen und nicht in Frieden mit sich selbst sind. Die Welt ist immer komplexer geworden, und die Menschen scheinen fast überall nicht mehr zurechtzukommen. Einsam, hoffnungslos und frustriert taumeln sie von einer Krise in die nächste, gefangen in Situationen, die sie nicht geschaffen haben und die ihnen nicht gefallen. Ich spreche nicht nur von denjenigen, die arm sind, gesundheitliche Probleme haben oder nicht in einer angemessenen Wohnung leben können. Auch Menschen, denen es gut geht, die gesund und privilegiert sind, verbringen ihr Leben gereizt und deprimiert.

Wie herzerreißend das ist! Und wie unnötig! Unabhängig von den Umständen kann jede:r den Tag mit Wertschätzung beginnen; je-

de:r kann aus den Herausforderungen, die sich ergeben, lernen und wachsen und nachts mit dem Gefühl einschlafen, die Zeit für sich selbst und andere gut genutzt zu haben. Jede:r kann erstrahlen und sich mitteilen, neues Wissen entdecken und ein sinnvolles Leben führen.

,Jede:r', das bedeutet auch Sie.

Die Grundursache des Leidens

Klingt das wie ein Hirngespinnst oder wie ein wilder Traum eines tibetischen Lamas? Das ist es sicherlich nicht.

Die meisten Menschen denken, dass die Ursachen des Leidens im Äußeren liegen: Krankheit, Armut, Krieg, Hunger oder fehlgeleitete politische Führer. Aber mir scheint, dass die Ursache für die meisten Leiden im Geist selbst liegen. In jeder Kultur wollen die Menschen glücklich sein, was also steht ihnen im Weg? Sie wünschen sich inneren Frieden, warum sind sie dann so zerrissen und verwirrt?

Der Geist, so wie er heute bei fast allen Menschen überall auf der Welt funktioniert, untergräbt positive Ziele, schwächt das Selbstvertrauen und schadet der menschlichen Seele. Wie ein unterdrückerischer Despot zerstört er positive Gefühle. Ausgehend von Konzepten und Sprache benutzt der Geist Worte wie *richtig* oder *falsch*, *gut* oder *schlecht*, um zu kritisieren und zu beurteilen. Wie ein kleines Staubkorn in einer starken Brise wird er von einem emotionalen Zustand zum anderen geweht.

Ich nenne die Vorgänge, die den Geist unterstützen, ein ‚Regime‘. Das Regime des Geistes kann mit den Minister:innen, Verwalter:innen, Richter:innen und Machthaber:innen¹ verglichen werden, die einen Diktator stützen. Ungeprüft und unkontrolliert hebt das Regime des Geistes das Negative hervor, betont, was fehlt, und ignoriert die natürliche Wissensfähigkeit, die wir alle haben und die dem Leiden ein Ende setzen und inneren Frieden gewähren kann.

Doch so mächtig das Regime des Geistes auch zu sein scheint, der Geist kann anders funktionieren: Es ist möglich, Freiheit zu finden. Sie müssen sich nicht selbst kritisieren, die Schuld geben oder sich hilflos fühlen. Sie können wertschätzen, wer Sie sind, *so wie Sie sind*. Sie haben einen Körper, einen Geist und Sinne; Sie nehmen wahr, erkennen und fühlen. Das ist alles, was Sie brauchen, um eine schöne, friedliche und liebevolle innere Umgebung zu schaffen, in der Sie leben können. Sie haben Schätze in sich. Bitte vergessen Sie das nicht!

Wenn es Ihnen schwer fällt zu akzeptieren, was ich sage, können Sie so beginnen: Achten Sie auf die Momente, in denen Sie wirklich Frieden, Liebe oder Freude erfahren. Dabei spielt es keine Rolle, wie kurz sie sind. Wenn Sie einen Sonnenuntergang betrachten oder einen geliebten Menschen in den Armen halten, wenn Sie die Sterne am Nachthimmel sehen oder einen Vogel singen hören, wenn Sie also ein schönes Gefühl wahrnehmen, dann seien Sie ganz zugegen und präsent. Lassen Sie sich von diesem Gefühl tief berühren, erlauben Sie ihm, Ihr Herz und Ihren Geist zu füllen und über alle vorstellbaren Grenzen hinauszuwachsen. Umarmen Sie Ihre positiven Gefühle. Das ist genug für den Anfang.

Dies ist vielleicht nicht die komplizierte Anleitung, die Sie erwartet haben, aber es ist ein lohnender Beginn. Wir sind nicht so lange auf dieser Welt, deshalb ist es wichtig, jeden Moment gut zu nutzen. *Jetzt* ist es an der *Zeit* zu entdecken, wie wir uns heilen können, wie wir uns über alle Grenzen hinweg für den vollen Reichtum des menschlichen Seins öffnen können.

Ein anderer Weg

Die Lehren, die ich in diesem Buch vermittele, sind keine direkte Widerspiegelung der Weisheitstradition, die ich als junger Mann in Tibet studiert habe. Sie setzen keine religiöse Anschauung voraus. Ich biete sie jetzt an, weil ich glaube, dass es in diesen schwierigen Zeiten ein großes Bedürfnis nach Transformation gibt. Ich glaube, dass diese Erklärungen für jeden nützlich sein können; egal ob Sie nun seit langem auf spiritueller Suche sind oder einfach nur ein neugieriger Mensch, der es satt hat, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Wahrscheinlich beruhen die Wege zum Glück, die Sie bisher ausprobiert haben, auf Konzepten und Ideen, auf Geschichten und Erzählungen. Wenn Sie zum Beispiel selbstkritisch sind, sagt Ihnen eine Stimme, dass Sie nicht gut genug sind, dass Sie kein Glück verdient haben. Um dem entgegenzuwirken, versuchen Sie, sich eine andere Geschichte zu erzählen: „Ich bin zu negativ eingestellt!“ „Ich muss aufhören, mich schuldig zu fühlen!“ „Ich bin ein guter Mensch.“

Doch eine Geschichte bleibt eine Geschichte, ein Konzept bleibt ein Konzept. Nichts ändert sich wirklich, wenn man das eine durch das

andere ersetzt. Der Geist kehrt schnell zu seiner gewohnten Art, begrifflich zu denken zurück, und schon bald ist man wieder unglücklich.

In einem bestimmten Tonfall, aus der voreingenommenen ‚Ich‘-Perspektive, identifiziert das Regime des Geistes Probleme und sucht dann nach Wegen, sie zu lösen. Doch wenn das effektiv wäre, wären die Probleme der Welt schon längst verschwunden. Denn letztlich sind die Probleme, mit denen wir heute so schonungslos konfrontiert sind, dieselben, die schon immer da waren. Deshalb ist es so wichtig, eine andere Herangehensweise auszuprobieren.

Genau hier und jetzt, inmitten der Ängste und Sorgen in einer komplexen, modernen Welt, können Sie sich für eine neue Art zu leben öffnen. Sie können die Vorstellung loslassen, dass Sie es nicht können, dass Sie nicht wissen, wie es geht, oder dass Sie nicht gut genug sind. Sie können erkennen, dass sich ein ängstlicher, unsicherer Geist immer wieder im Kreis dreht und Probleme aufspürt. Für einen solchen Geist hat das Universum nicht annähernd genug Lösungen parat! Ohne sich vor der Verantwortung zu drücken, ohne vor dem Alltag wegzulaufen, können Sie ruhig und fröhlich sein. Anstatt dauernd in einer Welt von Konzepten und Begriffen zu leben, können Sie Körper und Geist zur Ruhe bringen und einfach nur *sein*.

Vielleicht denken Sie, dass diese Art zu leben egoistisch ist, vor allem wenn so viele andere leiden. Doch im Frieden zu sein, öffnet das Herz, und ein offenes Herz führt zu Mitgefühl für andere. Wenn Sie hart und wütend auf sich selbst sind, werden Sie gegenüber allen um Sie herum bitter. Wenn Sie lernen, sich selbst zu umarmen, sich

selbst eine Geste der Liebe zu schenken, werden Sie frei von Begrenzungen und den Ansprüchen des Egos. Gesund und glücklich, verfügen Sie über eine Fülle von inneren Ressourcen, aus denen Sie schöpfen können.

Umarmungen und Küsse

So wie die Dinge jetzt stehen, richtet das Regime des Geistes ein Selbst, das wir *Ich* nennen, als sein Zuhause ein. Es etabliert das *Ich* als real und feststehend, mit bestimmten Eigenschaften, Vorlieben und Abneigungen, Wünschen und Bedürfnissen, die auf vergangenen Erfahrungen basieren. Welche Wahl haben wir angesichts dieser Tatsache? Es ist alles von vornherein festgelegt. Wenn wir die Struktur des Regimes akzeptieren, wenn wir uns an ‚unsere‘ Identität klammern, werden sich dieselben Muster im Laufe unseres Lebens immer wiederholen. Wenn sich unsere Identität als eine ‚ruhige und schüchterne Person‘ manifestiert, werden wir ganz andere Erfahrungen machen als mit der Identität einer ‚wütenden und einsamen Person‘. Aber so oder so ist eine vom Regime aufgebaute Identität ein Gefängnis: Wir werden nie die Freiheit haben, einfach zu sein.

Deshalb ist ein anderer Ansatz erforderlich. In unserer Gesellschaft sind Umarmungen und Küsse Gesten, mit denen wir Verbundenheit und Liebe ausdrücken. In diesem Buch verwende ich die Worte ‚Umarmungen‘ und ‚Küsse‘, um Gesten auszudrücken, die viel tiefer gehen als jemanden in den Arm zu nehmen oder mit den Lippen zu berühren.

‚Umarmen‘ in dem Sinne, den ich hier meine, bedeutet, alle Strukturen des geistigen Regimes loszulassen, einschließlich des *Ich*, das als Zufluchtsort dient. Um wirklich zu ‚umarmen‘, muss man obdachlos sein, denn nur dann kann man alles umarmen, was auftaucht. Wenn wir in diesem Sinne umarmen, beharren wir nicht länger auf unserer eigenen Position, unserer eigenen Psychologie und unseren Überzeugungen. Wenn wir ohne Vorbehalt umarmen, befreien wir uns von Identitäten. Das Herz unseres Seins öffnet sich wie ein klarer Morgenhimmel.

Umarmungen rühren uns an und hüllen uns ein. Sie tauchen ganz plötzlich auf und verschwinden schnell wieder. Sie weisen nichts zurück und lassen die völlige Offenheit eines Kusses zu. Und das ist wesentlich. Denn wer nicht küssen kann, der kann auch nicht die volle Bedeutung der Liebe erfahren.

Bitte stellen Sie sich dies ganz einfach vor. Wenn wir küssen, was wir umarmen, ist das eine ganz leichte Berührung, ein Übergang von einem Augenblick zum anderen, der Liebe anbietet und Einheit zum Ausdruck bringt. Küsse bringen uns in eine Welt ohne Widerstand, ohne Trennung zwischen Subjekt und Objekt — zwischen demjenigen, der küsst, und demjenigen, der geküsst wird.

Umarmungen führen zu einer tiefen Verbundenheit, und Küsse bringen Umarmungen zu freudiger Erfüllung. Zusammen verwandeln sie das Gewöhnliche. Im Augenblick eines Kusses verschmelzen Sinne und Konzepte, nichts bleibt außen vor. Was auch immer die Erfahrung sein mag, wir zelebrieren sie. Wir entspannen uns in Offenheit, ohne dass wir Symbole oder Worte brauchen.

Wenn wir Gesten der Liebe anbieten, Umarmungen und Küsse, dann tun wir etwas Neues und lassen unser altes *Ich* hinter uns. Wir brauchen nicht mehr zu sagen: „Das ist es“ oder „Jetzt habe ich es verstanden“. Wir brauchen nicht mehr zu fragen: „Bin ich sicher?“ Wir öffnen uns vollständig — was auch bedeutet, dass wir die Vorstellung loslassen, es gäbe etwas zu öffnen.

Das ist mehr, als zu sagen: „Ich liebe dich“, es ist die Einheit des Seins.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie dazu niemals in der Lage sein werden. Wenn Sie daran gewöhnt sind, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln, können Sie sich schwer vorstellen, damit aufzuhören. Aber das müssen Sie auch gar nicht. Es ist nur nötig, Raum für Umarmungen und Küsse, Verwunderung und Freude zu schaffen. Jede Erfahrung, jeder Gedanke oder jedes Gefühl kann ein Tor zum inneren Frieden sein.

Zeit prägt unser Leben

Unsere Freude und Kümernisse, Projekte und alles Leid entfalten sich in der Zeit. Aufbauend auf der Vergangenheit mit ihren Erinnerungen, leben wir in der Gegenwart und wenden uns mit Angst oder Vorfreude der Zukunft zu. Jede Geschichte, die wir erzählen, und alles, was wir erleben, beruht darauf, dass wir Zeit so verstehen, dass sie sich von Moment zu Moment entfaltet. Nach unserem gewöhnlichen Verständnis manifestiert Zeit Erfahrungen in einer Weise, die wir nicht kontrollieren können; ihre Macht ist absolut. Wir leben in der Zeit wie ein Kieselstein, der von der Strömung

eines Flusses mitgerissen wird, ohne zu wissen, wo er landen mag, unfähig die Richtung zu ändern.

All dies ist wohl bekannt und sogar unstrittig. Wenn wir jedoch tiefer nachforschen, kann Zeit völlig rätselhaft erscheinen. Ein Moment geht in den nächsten über — wie kann das sein? Was verbindet einen Moment mit dem vorangegangenen oder dem folgenden Moment? Wenn die Momente miteinander verbunden sind, was trennt dann den einen vom anderen? Wenn sie nicht verbunden sind, wie können sie dann jemals kommunizieren?

Die Vergangenheit liegt uns sehr am Herzen, in die Zukunft blicken wir ängstlich oder erwartungsvoll, doch in unserem gewöhnlichen Verständnis von Zeit können wir weder die Vergangenheit noch die Zukunft ‚bewohnen‘. Wir haben nur zur Gegenwart mit ihren Erinnerungen und noch unerfüllten Absichten Zugang.

Die Akzeptanz dieses Modells ist der Schlüssel zu den Frustrationen und Schwierigkeiten, die einen Großteil unseres Lebens ausmachen. Die Entfaltung der Zeit von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft hinein hält uns in der Struktur von Ursache und Wirkung gefangen. Die Ereignisse *kommen* aus einer Quelle, die wir vielleicht nicht kennen, und führen *zu* Konsequenzen, die wir vielleicht nicht wollen, doch wir haben keine andere Wahl, als mitzumachen. Weil wir in genau in diesem Zeitverständnis so gut geschult sind, stellen wir es gar nicht erst in Frage.

Aber gibt es wirklich nichts anderes als den Mechanismus der linearen Zeit? Warum lassen wir uns darauf ein, wenn er so viel Unglück mit sich bringt?

Anstatt die lineare Abfolge von Momenten als die ‚Art und Weise, wie die Dinge sein müssen‘, zu akzeptieren, bietet dieses Buch ein tieferes Verständnis von Zeit. Ich nenne es ‚den Augenblick‘.

Heutzutage werden die englischen Wörter ‚instant‘ (Augenblick²) und ‚moment‘ (Moment) oft als Synonyme betrachtet, aber mir wurde gesagt, dass in der Geschichte der englischen Sprache ein ‚instant‘ als etwas außerhalb der Zeit stehendes verstanden wurde. Das ist es, worauf ich hinaus möchte. Wir behalten ein wenig von dieser frühen Bedeutung bei, wenn wir sagen, dass etwas unmittelbar oder augenblicklich geschieht, in Null Komma nichts. Man könnte sich den Augenblick als unendlich klein vorstellen, kleiner als die kleinste Zeiteinheit. Doch weil er außerhalb von Zeit liegt, umfasst er die gesamte Zeit. Er erfasst alle möglichen Momente von Zeit gleichermaßen. Wenn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft die drei Zeiten sind, zu denen wir normalerweise Zugang haben, könnte man sagen, dass der Augenblick eine vierte Zeit ist.

In der Tiefe des Augenblicks kann es zu Leiden kommen, aber so wie das Leiden in einem Traum leichter wird, wenn wir wissen, dass wir träumen, so verliert das Leiden, das durch die lineare Zeit hervorgerufen wird, seinen Biss, wenn wir den Augenblick verstehen.

Neue Wege des Verstehens

Auf den folgenden Seiten stelle ich verschiedene Ansätze vor, die Ihnen helfen werden, sich selbst Umarmungen und Küsse zu geben, im Augenblick zu verweilen und das stille Herz des Seins zu umarmen, das Ihr Geburtsrecht ist. Ich möchte Sie ermutigen, mit all den

Herangehensweisen zu arbeiten. Betrachten Sie diese als Themen für Kontemplation, als Räume, die Sie erforschen können, als Gelegenheiten für neues Wissen und Tore zur Transformation.

Sie müssen nicht linear von einem Ansatz zum anderen übergehen, sondern können einfach zwischen den Herangehensweisen hin- und herwechseln, wie es in den Kapiteln dieses Buches geschieht. Aber urteilen Sie bitte nicht darüber. Am besten ist es, einen Ansatz nicht zu verwerfen, weil er unbequem ist, oder bei einem anderen zu bleiben, weil er Ihnen am besten gefällt. Wenn Sie sich geschickt zwischen all diesen Herangehensweisen bewegen und im jeweiligen Moment die passenden anwenden können, haben Sie den Schlüssel zu einer neuen Art des Seins.

Der erste Ansatz ist der direkteste: Umarmen und küssen Sie sich selbst! Liebe ist Ihr Geburtsrecht. Seien Sie annehmend und würdig, so wird Ihre Wertschätzung in Verwirklichung aufblühen. In wirklich offenen Momenten werden Sie Klarheit finden. Interpretationen werden nicht mehr so schwer wiegen. Bedeutungen werden auftauchen, aber es wird nicht nötig sein, nach ihnen zu greifen oder sie zu ‚Ihren‘ zu machen. Sie werden auch keine Lehrer brauchen, die Ihnen sagen, was Sie tun sollen.

Wenn Sie sich selbst umarmen und küssen, respektieren Sie sich selbst. Sie verbinden sich mit sich selbst und anderen. Sie kommunizieren aufrichtig. Sie fühlen sich in jeder Situation wohl und können einfach *sein*.

In diesem Moment flüstert das Regime des Geistes vielleicht, dass Sie nicht bereit sind — dass Sie mehr tun oder mehr lernen müssen,

bevor Sie sich Umarmungen und Küsse anbieten können. Ob das ‚falsch‘ oder ‚richtig‘ ist, ist nicht das Thema. Ein Geist, der sich gegen Gesten der Liebe sträubt, sollte besonders sanft und freundlich behandelt werden. Ein zweiter Ansatz, der hier vorgestellt wird, besteht darin, das Ausmaß des menschlichen Leidens aufrichtig zu betrachten — sowohl das eigene als auch das anderer, jetzt und im Verlauf der gesamten Geschichte.

Vielleicht wollen Sie das nicht tun, vielleicht wollen Sie sich lieber abwenden. Das kann ich verstehen. Aber ich biete Ihnen diese Herangehensweise nicht an, weil ich negativ bin oder weil ich Sie deprimieren möchte. Ganz im Gegenteil. Ich biete sie an, weil sie transformativ ist. Sie berührt das Herz. Sie wird Sie daran erinnern, woher Sie kommen, und Sie auf das hinweisen, was als Nächstes kommen wird. Sie wird Sie dazu motivieren, etwas zu unternehmen — und zwar *jetzt*. Wenn Sie das Leiden klar sehen, können Sie anders entscheiden. Sie können anfangen zu verstehen, dass es nicht egoistisch ist, sondern der *Sinn* des menschlichen Lebens, Gesten der Liebe anzubieten.

Ein dritter hier vorgestellter Ansatz ist aktive Untersuchung. Wenn Sie die Operationen des Geistregimes untersuchen und Ihre Annahmen kritisch hinterfragen, erfahren Sie aus erster Hand, wie der Geist zu Ihrem Feind statt zu Ihrem besten Freund geworden ist. Das Regime mag effizient sein, doch sie werden von ihm gefangen gehalten, egal, was es mag oder nicht mag, was es denkt oder glaubt. Sofern das Regime die Kontrolle hat, *wird* Leiden folgen.

Sie können sich von dieser Tatsache deprimieren lassen, oder Sie sagen „Schluss jetzt“. Wenn Sie Sprache benutzen, um diese selbst zu

erforschen, können Sie die Tiefe von Nicht-Wissen berühren und damit beginnen, Freiheit zu schmecken.

Über dieses Buch

In den letzten Jahren habe ich viele Gespräche mit Jack Petranker, einem meiner langjährigen Studenten, über die hier präsentierten Themen geführt. Jack transkribierte unsere Dialoge, und aus seinen Transkriptionen und anderem Material, das ich ihm übermittelte, erstellte er ein Arbeitsmanuskript. Dieses wurde mehrfach überarbeitet und von Robin Caton, auch einer langjährigen Studentin, fertiggestellt. Ich habe die Entwicklung der Entwürfe überwacht und den Inhalt mit beiden Lektor:innen mehrmals durchgesehen.

Während Sie die folgenden Kapitel lesen, können Sie Ihren Körper entspannen und Ihren Geist so weit wie möglich öffnen. Es ist nicht sinnvoll, sich zu sehr zu bemühen, um das, was ich sage, beim ersten Mal vollständig zu verstehen. Zu viel Anstrengung erzeugt nur Spannung, und Spannung verhindert das Verstehen. Ein Geist, der fest auf seine Positionen fixiert ist, reagiert nur auf das, was er bereits glaubt und wem er zustimmt. Daher ist es am besten, sorgfältig und doch leicht zu lesen, mit Neugierde. Halten Sie zwischendurch inne und machen Sie die Übungen. Neben dem begrifflichen Wissen ist auch Erfahrungswissen notwendig, um unter die Oberfläche des Regimes vorzudringen.

Setzen Sie sich bequem hin, blicken Sie sanft auf die Seite, entspannen Sie Ihren Körper und lassen Sie die Freude am Lernen Ihr Herz erfüllen. Wenn Sie fertig sind, werden Sie ein anderer Mensch sein — offener, entspannter. Es ist nicht hoffnungslos! Es gibt einen Pfad ... einen Weg ... Licht.

Dann lesen Sie das Buch noch einmal.

Möge dieses Buch allen Leser:innen von Nutzen sein.
Möge es alle ermutigen, die Verständnis suchen und sich Liebe,
Frieden und Freude wünschen.

Tarhang Tulku
Odiyan, Sonoma County, Kalifornien
2022



KAPITEL EINS

Unsere gegenwärtige Situation

Ein ehrlicher Blick

Damit es keine Missverständnisse gibt und Sie nicht denken, Sie könnten so weitermachen wie bisher, fühle ich mich verpflichtet, Ihnen folgendes gleich zu Beginn zu sagen: *Ganz gleich, wer Sie sind oder welche Entscheidungen Sie in Ihrem Leben getroffen haben, bis Sie einen anderen Weg einschlagen, werden Sie unweigerlich auf eine der vielen Formen des Leidens stoßen.*

Das ist nicht persönlich gemeint; es liegt nicht daran, dass Sie etwas falsch gemacht haben und eine Strafe verdienen. Leiden resultiert aus einem Missverständnis, aus der Unkenntnis der Natur des Geistes und seiner Funktionsweise. Wir können Unwissenheit in Weisheit umwandeln, doch bis wir das wirklich tun, wird sich Leiden in

seinen vielen Formen weiter manifestieren. Das ist einfach die Wahrheit, so wie die Dinge sind.

Körperlich leidet jeder Mensch an Hunger und Durst, an den Schmerzen von Krankheit, Verletzung und Missbrauch. Wir spüren, wie die Körperfunktionen sich mit zunehmendem Alter verschlechtern, vor allem am Ende unseres Lebens.

Auf psychischer Ebene gibt es den Schmerz der Emotionalität, der Anspannung, der Angst, des Kummers und des Unwohlseins. Die moderne Welt bietet einigen viel materiellen Komfort, doch wenig seelisches Wohlbefinden. Wut, Groll, Scham, Neid, Stolz, Frustration und Hass können den Geist tagelang verdunkeln. Viele Menschen fühlen sich jahrelang einsam, traurig oder deprimiert. Sie glauben, dass niemand sie mag und sie keine Liebe verdient haben. Wir haben alle solche inneren Wunden, die von Zeit zu Zeit aufbrechen. Wenn wir so tun, als würden wir diesen Schmerz nicht spüren, zahlen wir später einen hohen Preis: Unsere Herzen verschließen sich und nur noch selten erleben wir Freude oder Leichtigkeit.

Auf der ganzen Welt gibt es keinen Ort, an dem wir uns vor dem Leid verstecken können, keinen Ort, an dem wir nicht mit herzzerreißenden Szenen konfrontiert werden. Mit kleinen Kindern an ihrer Seite flieht eine Frau vor dem Krieg in ihrer Heimat; sie kennen niemanden, haben nichts, wenn sie in einem fremden Land ankommen, und verbringen die Nacht frierend im Freien. Ein Soldat überreicht einem kleinen Jungen, dessen Vater im Kampf gefallen ist, eine Fahne; eine Zeremonie, die das Kind noch nicht verstehen kann. Ein Mädchen im Teenageralter hat durch eine Landmine aus einem schon beendeten Krieg beide Beine verloren; sie kämpft dar-

um, wieder gehen zu können. Nur mit einem kleinen Stück Pappe als Kopfkissen schläft ein Obdachloser in einem zerfledderten Schlafsack auf einem betonierten Bürgersteig.

Das Ausmaß der Sorgen und Ängste, welche die Menschen überall erleben, ist unvorstellbar: bei Krieg und Krankheit, Hunger und bitterer Armut, Vorurteilen und Diskriminierung, Hass und vielem mehr. Heute gibt es weitere Sorgen und Befürchtungen, die uns ängstigen: ein sich veränderndes Klima, das große Teile der Erde unbewohnbar machen könnte, und die ständige Gefahr eines Atomkriegs.

Dass ähnliches Leid im Laufe der Geschichte schon so oft erlebt wurde, macht es nur noch schlimmer. Wie viele Menschen verschiedener Ethnien fast überall auf der Welt hat das tibetische Volk in den letzten Jahrzehnten sehr gelitten. Die Weltkriege brachten Millionen von Menschen Vernichtung und Leid, und auch heute wütet wieder Krieg. Wut und Gier führen weiterhin zu Hass und Zerstörung, und die moderne Kriegstechnologie sorgt dafür, dass die Konflikte im Laufe der Jahrzehnte immer tödlicher werden.

Können wir das weiter zulassen? Gerade die Dinge, die uns so viel Freude bereiten — die Menschen, die wir lieben, die Erde selbst — leiden. Geht das nicht schon lange genug so? Wir müssen diese Situation ehrlich betrachten und unsere Herzen öffnen. Es ist an der Zeit, uns nichts mehr vorzumachen!

Ich lade Sie ein, über die Geschichte des menschlichen Leidens nachzudenken und es tief zu spüren. Beginnen Sie mit Ihrer eigenen Erfahrung. Übung 1 kann Ihnen dabei als ein Vorschlag dienen. Die

Übung fordert Sie auf, Ihr bisheriges Leben ausführlich und ehrlich zu betrachten. In gewissem Sinne ist dies nur ein erster Schritt, der jedoch sehr wichtig ist. Je genauer Sie hinschauen, desto mehr regt sich etwas in Ihnen, desto mehr wird Ihnen die Notwendigkeit einer Veränderung bewusst.

ÜBUNG 1

Über die Lebensphasen reflektieren

Denken Sie über die Phasen nach, die Sie in Ihrem Leben durchlaufen haben, und konzentrieren Sie sich dabei besonders auf schwierige Zeiten und negative Erfahrungen. Der Zweck dieser Übung ist nicht, in der Negativität zu verharren, besonders wenn Sie Rückstände von Wut oder Schmerz aus der Vergangenheit mit sich herumtragen. Es geht einfach darum, zu erkennen, dass wir alle als Menschen auf ähnliche Weise leiden. Es ist unser Geburtsrecht, friedlich und glücklich zu sein, also möchten wir einen Weg finden, Einsamkeit, Schuldzuweisungen und Konflikte hinter uns zu lassen und zum Wohle von uns selbst und anderen freudvoll zu leben.

Hier ein Vorschlag, wie Sie beginnen könnten; Sie können ihn an Ihre eigenen Gedanken anpassen:

Als ich geboren wurde, schwebte ich in einer zeitlosen Wolke, schrie nach Essen, wenn ich hungrig war, und schlief, wenn ich müde war. Später lag ich hilflos in meiner Wiege, unfähig, meine

Bedürfnisse klar zu äußern — mal glücklich und geborgen, mal voller Ängste und unbefriedigtem Verlangen.

Etwa im Alter von zwei oder drei Jahren begann ich, Zeit zu spüren: Ich wartete unruhig auf eine versprochene Belohnung und machte erste Erfahrungen von Langeweile und Rastlosigkeit.

Im Alter von sechs oder sieben Jahren wartete ich ungeduldig auf das Ende der langen Schulstunden; ich dachte ruhelos darüber nach, wie lange es noch bis zum Mittagessen sei oder wann meine Eltern mich von irgendeinem Ereignis abholen würden; ich machte mir Sorgen, ob ich die Hausaufgaben rechtzeitig erledigen kann. Wenn meine Eltern oder Geschwister ängstlich oder wütend waren, fühlte ich mich hilflos und verwirrt. Ich wollte ihnen helfen, aber ich wusste nicht, was ich tun sollte. Ich begann, ihre Emotionen zu kopieren, und wurde ebenfalls wütend und ängstlich.

In der Pubertät dachte ich in längeren Zeiträumen: die Monate bis zum Schulbeginn oder bis zum Beginn der Sommerferien. Ich wusste nicht, wer ich war oder wer ich sein wollte; ich probierte verschiedene Kleidungsstücke, verschiedene Freunde, verschiedene Interessen aus, in der Hoffnung auf etwas Bleibendes. Ich stellte mir vor, wie es in der Zukunft sein würde, wenn ich endlich erwachsen wäre — die Menschen, die ich treffen würde, die Orte, die ich bereisen würde, die Herausforderungen, die ich erfolgreich meistern würde, und vor allem die Errungenschaften, über die andere staunen würden. Ich wollte etwas Besonderes sein, besser als alle anderen. Ich brauchte viel Lob und Anerkennung!

Als die Zeit kam, die Schule zu verlassen, gewann die Zukunft stärkere Bedeutung für mich. Ich sah die Anzeichen des Älterwerdens bei meinen Eltern und erlebte Störungen in meinen gewohnten Abläufen. Ich freute mich darauf, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen, aber ich spürte auch, wie Verantwortung auf mich zukam und mein Leben in eine Richtung lenkte, von der ich nicht sicher war, ob ich sie wollte.

Dies sind nur einige Beispiele; Sie werden Ihre eigenen haben. Lassen Sie sich dabei von Ihren Gefühlen leiten und stellen Sie grundlegende Fragen: Wie viel von Ihrer Energie war in Ihrem Unglücklichsein gebunden? Müssen Sie Ihr Leben weiterhin auf diese Weise leben?

Wenn diese detaillierte Rückschau Sie ernüchert, beschließen Sie genau jetzt, etwas zu ändern. Schwören Sie, dass Sie sich von diesem Moment an nicht mehr selbst verletzen werden; dass Sie sich keinen Schmerz zufügen werden; dass Sie sich nicht in Verwirrung oder in der schrecklichen Kraft von Selbsthass und Verbitterung verlieren werden. Betrachten Sie dies als eine stille Vereinbarung mit Ihrem Geist. Ihre Forderungen sind einfach. Sie wollen inneren Frieden finden. Sie wollen auf eine heilsame Weise leben und destruktive Muster beenden. Was Sie vom Geist verlangen, ist die Freiheit, dies zu tun.

Auf der einen Seite bedeutet diese Vereinbarung mit dem Geist eine radikale Veränderung, auf der anderen Seite ändert sie nur sehr wenig. Sie können Ihr Leben so weiterführen, wie Sie es bisher gelebt haben. Sie können im selben Fluss schwimmen und dasselbe Wasser trinken. Doch jetzt werden Sie anderen Rhythmen folgen, andere

Wege gehen. Sie werden nicht in den Fluten von Unglücklichsein ertrinken.

Mitfühlende Augen

Wenn Sie die Muster Ihres eigenen Lebens gründlich betrachtet und beschlossen haben, gut für sich selbst zu sorgen, werden Sie ganz natürlich auch das Leiden der anderen sehen. Sie können mit echter Überzeugung sagen: „Nicht nur ich leide. Meine Eltern, meine Lieben und Freunde erleben keinen einzigen Tag ohne Schmerz, Bedauern, Angst und Sehnsucht. Das gilt für jedes Wesen auf der Welt.“

Schauen Sie sich mit fürsorglichen Augen um. Sie werden sehen, wie Menschen auf unzählige Weisen leiden, wie sie ihre gegenwärtige Freude in der Hoffnung auf zukünftiges Glück opfern. Wenden Sie sich nicht ab, verfolgen Sie diese Muster im Leben derer, die Sie kennen. Nehmen Sie sich Zeit, diese Muster deutlich zu sehen. Stellen Sie sich weiter vor, dass dieselben Muster überall auf der Welt seit Beginn der Menschheitsgeschichte am Werk sind.

Die nächste Übung fordert Sie auf, über Ihre persönliche Situation hinaus an das Leid zu denken, das Generationen von Menschen ertragen haben. Dank Technologie und Wissenschaft erleben wir heute in einem Jahrzehnt mehr Veränderungen als andere Kulturen in Jahrhunderten. In einer Hinsicht jedoch hat sich nicht viel geändert. Auch wenn sich die physischen Bedingungen, unter denen wir leben, verbessert haben, so scheinen wir doch mindestens genauso viel Unglück zu erfahren wie unsere Vorfahren.

Um dies selbst zu erforschen, nehmen Sie sich etwas Zeit, darüber nachzudenken, wie die Menschen in der Vergangenheit gelebt haben. Fühlen Sie ganz real, wie es damals für sie war. Sie können Ihre eigenen Nachforschungen zur Weltgeschichte anstellen oder sich an der folgenden Zeitleiste orientieren.

ÜBUNG 2

Über die menschliche Geschichte nachdenken

Beginnen Sie ganz weit zurück in der Zeit, beim Australopithecus. Dies ist die erste bekannte Hominidenart; sie lebte mehr als 3 Millionen Jahre lang auf den Grasebenen des östlichen und südlichen Afrikas und war vermutlich in der Lage zu kommunizieren und vor auszuplanen. Der Homo habilis, ein anderer Zweig des menschlichen Stammbaums, wird mit den ersten hochentwickelten Steinwerkzeugen und der Beherrschung des Feuers in Verbindung gebracht. Lassen Sie Ihre Phantasie spielen: Wie sah das Leben dieser frühen Menschen aus? Welchen Herausforderungen waren sie ausgesetzt? Haben sie gelitten? Auf welche Art und Weise?

Die Entwicklung der Sprache, sicherlich einer der bemerkenswertesten Schritte in der Geschichte der Menschheit, soll vor 350.000 bis 150.000 Jahren stattgefunden haben. Vor etwa 50.000 Jahren finden sich in den archäologischen Aufzeichnungen Hinweise auf Symbolik, die in Musik, Tanz und Kunst zum Ausdruck kommen. Versetzen Sie sich mit Hilfe Ihrer Fantasie in diese Zeit zurück.

Was haben diese frühen Menschen oder Urmenschen gefühlt und gefürchtet? Wie haben sie sich die Welt erschlossen?

Vor etwa 12.000 Jahren entwickelte sich im Norden der arabischen Halbinsel die Landwirtschaft. Um etwa 8.000 v. Chr. gründeten die Menschen dauerhafte Siedlungen; zweitausend Jahre später entstanden Städte, die zu den ersten echten Zivilisationen führten. Einigen Berichten zufolge wurde zu dieser Zeit die Sklaverei im großen Stil praktiziert. Wie gut können Sie sich das Leben dieser Sklaven vorstellen, was fühlten sie und wie lebten sie?

In der Zeit vom 8. bis zum 3. Jahrhundert v. Chr. lebten große geistige Führer: Konfuzius, Laotse, Buddha, Mahavira und Zarathustra, und gegen Ende der Epoche folgte Sokrates. Stellen Sie sich vor, Sie hätten in einer Zeit gelebt, in der all diese Menschen auf der Erde wandelten und transzendente Bedeutung und alltägliche Realität nicht voneinander getrennt waren. Doch war das neue Wissen für jeden zugänglich? Wie muss es gewesen sein, in einer Zeit zu leben, in der kaum jemand Zugang zu diesen großen Meistern oder ihren Lehren hatte?

Mit Beginn unserer Zeitrechnung wurden weitere Fortschritte erzielt. Das Konzept der Null als Zahl entstand im 5. Jahrhundert in Indien. Im 7. Jahrhundert kam das erste Papiergeld in Umlauf; das Schießpulver sowie das erste gedruckte Buch, eine buddhistische Sutra, stammen aus dem 9. Jahrhundert. Vieles änderte sich, doch vieles blieb auch gleich. Wie war das Leben zur Zeit der Pest, die im 14. Jahrhundert als Schwarzer Tod bekannt wurde und in nur zwanzig Jahren ein Drittel bis die Hälfte der europäischen Bevölkerung tötete?

Der Buchdruck, Mitte des 15. Jahrhunderts in Deutschland erfunden, löste eine stille Revolution aus, er trug zur Alphabetisierung breiter Schichten bei. Im 17. und 18. Jahrhundert wurden das Fernrohr und das Mikroskop erfunden, in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts der Elektromotor; dann folgte eine ganze Reihe von Erfindungen, welche die Welt verändern sollten: Fotografie, Kühlschrank, Dynamit und Stacheldraht, Telefon, Plattenspieler und Glühbirne, Radio, Fahrrad und die ersten Flugzeuge. Stellen Sie sich diese Wunder vor: Wie kamen die Menschen mit der ständigen Flut an neuen Erfindungen und Technologien zurecht? Waren sie glücklicher? Oder haben sie weiter gelitten?



Aus der Vergangenheit lernen

Dieser kurze Überblick ist sehr stark vereinfacht, doch selbst bei dieser groben Skizze hält die Geschichte unzählige Lektionen für uns bereit. Zivilisationen stiegen auf, zerfielen und brachen letztlich zusammen. Kolonialmächte brachten Tod und Zerstörung in Länder, die sie besiedelten, und untergruben Kultur und Erbe der einheimischen Bevölkerung. Ganze Völker haben enorm gelitten, auch die Tibeter in meinem Geburtsland, die unter der chinesischen Herrschaft ihr Bestes tun, um zu überleben. Natürlich leiden nicht nur sie. Ich kann das Schicksal des jüdischen Volkes während des Zweiten Weltkriegs immer noch nicht ganz begreifen: Aufgrund irrationalen Rassenhasses wurden sechs Millionen Menschen getötet.

Es gibt zahllose andere Beispiele von Völkern, die dezimiert wurden, weil ihre Kolonisatoren materiellen Reichtum aus dem Land herauspressen wollten. Einige Völker waren Krankheiten ausgesetzt, gegen die sie keinen Schutz hatten und Millionen starben. Weitere Millionen menschlicher Sklaven wurden angekettet, geschlagen und ausgehungert; sie konnten nicht in Freiheit leben und waren gezwungen, für die Zufriedenheit und den Komfort anderer zu arbeiten.

Das Leid, das wir Menschen erfahren, kann niemals vollständig aufgelistet werden: das Leid von Krieg und Krankheit, Unsicherheit und Angst, Hunger, bitterer Armut, Verrat, Zweifel, Eifersucht und vielem mehr.

Das Tempo der Erfindungen wird sich weiter beschleunigen. Wir können nicht sagen, welche neuen, jetzt noch unvorstellbaren Durchbrüche zu weiteren Veränderungen im menschlichen Leben und im menschlichen Bewusstsein führen werden. Werden die Menschen in den kommenden Jahrzehnten genauso leiden wie heute? Was kann einen Unterschied bewirken?

Wir alle kennen diese Stimme im Kopf, die sagt: „Die Probleme der Welt sind zu kompliziert; ich kann die Situation nicht ändern.“ Was aber, wenn diese Stimme nur ein Trick des Geistes ist? Vielleicht gibt es nichts, was uns fehlt, nichts, um das wir kämpfen müssten. Seien Sie bereit, sich selbst und andere zu schätzen, zu umarmen und zu küssen. Sie werden sich mit neuer Energie aus Ihren Überlegungen lösen und wissen, dass Sie das Potenzial haben, die Dinge von diesem Moment an anders zu machen.

Wenn Sie mit den Augen der Liebe sehen, erkennen Sie, dass alle Menschen sich abmühen; größtenteils leben sie von einer Erfahrung zur nächsten und glauben, dass jede entstehende Situation real und dauerhaft ist. Sobald ein geistiger Zustand endet, werden sie schon vom nächsten überwältigt, ohne den Übergang dazwischen wahrzunehmen. Wenn Sie diese Muster wirklich in Aktion sehen, wird Ihr Herz weich und Sie beschließen, Ihr Bestes zu tun, um alle Wesen — angefangen bei Ihnen selbst — zu Frieden und dauerhafter Freude zu führen.

KAPITEL ZWEI

Wertschätzung und Freude

Freude ist wesentlich

Freude ist eine natürliche Reaktion auf das Leben und die Wunder, die das Leben bereithält. Wenn Sie Ihre Reise zu einer neuen Art des Seins beginnen, erlauben Sie sich, jeden Moment wertzuschätzen, den Sie am Leben sind.

Wenn mein Hinweis auf die Freude Ihnen Unbehagen bereitet — wenn eine Stimme in Ihrem Kopf Ihnen sagt, dass Sie das Glück nicht verdienen oder dass Freude unangebracht ist, während andere leiden —, dann lassen Sie diese Einflüsterungen sanft verstummen. Sie verfolgen jetzt einen anderen Ansatz, bei dem Freude eine wesentliche Rolle spielt. Ihr Wohlbefinden beruht auf einer positiven Grundlage, und das gilt auch für das Wohlbefinden der anderen.

Sich an dem zu erfreuen, was sich im Moment manifestiert, ist das Gegenteil von egoistisch: Es ist ein sehr zuverlässiger Weg zu Liebe und Mitgefühl. Wenn wir keine Freude empfinden, fühlen wir uns wie in einem dunklen Tunnel — eng, ängstlich und unfähig zu atmen. Wenn Freude vorhanden ist, öffnet sich das Herz, Körper und Atem entspannen sich. Wir fühlen uns reich und vollständig, als lebten wir auf einer Frühlingswiese mit üppiger Blumenpracht für alle.

Wenn Sie nicht von Natur aus ein freudiger Mensch sind, können Sie Freude kultivieren, indem Sie die Sinne schätzen. Die Sinne sind bemerkenswerte Schätze. Mit erwachten Sinnen können Sie ein Orchester spielen hören oder ein Windspiel; Sie können einen Vogel fliegen sehen oder die Spiegelung der Sonne auf einem Kupferdach. Sie können die Schönheit der Welt in vollen Zügen genießen. Die meisten Menschen schenken den Sinnen nicht viel Aufmerksamkeit. Sie sehen oder hören etwas, nur um es zu identifizieren oder zu beurteilen, welche Beziehung es zu ihnen hat: Ist es nützlich oder wertlos, etwas, das man meiden sollte, oder etwas, das man haben will? Nachdem sie ein Urteil gefällt haben, ignorieren sie den sinnlichen Teil des Wahrnehmens, in dem Schönheit und Freude stecken.

Wenn Sie in einer verarmten Welt leben, haben Sie wahrscheinlich die Fähigkeit verloren, wahrzunehmen, zu sehen, zu hören und sich mit der Welt zu verbinden.

Die Sinne wertschätzen

Die fünf Sinne und der Geist sind eng mit allem verbunden, was in diesem Kosmos erscheint. Auf irgendeine Weise hat sich dieser Pla-

net manifestiert, zusammen mit den Lebewesen, die auf seiner Oberfläche umherstreifen, durch seine Gewässer gleiten und durch seine Lüfte sausen. Es gibt unzählige Dinge zu sehen, und es gibt die Fähigkeit, sie zu sehen; es gibt unzählige Töne zu hören, und es gibt die Fähigkeit, sie zu hören. Die Nase kennt Gerüche, der Körper kann tasten und fühlen.

Anstatt das, was geschieht, sofort zu benennen und zu beurteilen, ist es möglich, einfach präsent zu sein. Selbst wenn Sie keinen Zugang zu allen Sinnen haben, können Sie Ihren Geist öffnen und alles, was auftaucht, tief wertschätzen. Manche Geräusche zum Beispiel mögen zunächst gewöhnlich oder sogar unangenehm erscheinen, aber das gilt nur auf einer Ebene, nämlich der Ebene von Beurteilung. Stattdessen können Sie dem Klang als Klang zuhören. Auf diese Weise kann alles, was Sie hören, reich und unermesslich werden. Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen. Besonders angenehm ist es, dies im Freien zu tun.

ÜBUNG 3

Alle Klänge willkommen heißen

Setzen Sie sich bequem hin. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um jegliche Anspannung loszulassen und den Körper und den Atem zu entspannen. Hören Sie nun zu; hören Sie einfach zu. Welche Geräusche auch immer um Sie herum auftauchen, seien Sie mit ihnen. Wenn es ruhige Momente zwischen den Klängen gibt, seien Sie auch bei denen. Sollten Sie in Gedanken oder Gefühle abdriften, kehren Sie sanft zum Zuhören zurück. Das ist alles, was Sie

tun müssen. Alle Klänge sind willkommen, sie kommen und gehen. Wie erstaunlich! Wo auch immer Sie sind, erklingt für Sie eine Symphonie aus Klang und Stille, die Sie genießen können.



Wenn Sie Wertschätzung für alle Klänge entwickeln, können Sie die Erfahrung tiefer erkunden, indem Sie noch mehr wahrnehmen. Lösen sich Spannungen in Ihrem Körper, wenn Sie offener zuhören? Was geschieht mit Ihrem Atem beim offenen Zuhören? Was fühlen Sie, wenn der Klang Ihr Herz berührt?

Der Sehsinn wiederum führt zu anderen Erfahrungen. Das Auge nimmt Licht auf, und fast augenblicklich erkennen Sie Farbe, Form und Gestalt. Die Gelegenheit zur Wertschätzung ist da, aber schon einen Moment später übernehmen meist Reaktionen und Urteile die Oberhand. Können Sie diesen Prozess verlangsamen und sich für die zugrunde liegende Freude des einfachen Sehens öffnen?

ÜBUNG 4

Einfach nur sehen

Setzen Sie sich bequem hin, entspannen Sie Körper und Atem. Entspannen Sie die Augenpartie und lassen Sie Ihren Blick sanft werden. Nehmen Sie sich dafür etwas Zeit. Schauen Sie sich nun um; sehen Sie einfach. Sehen Sie Formen, Muster, Licht und Schatten,

die Nuancen der Farben. Sie müssen sich nicht auf ein bestimmtes Objekt konzentrieren, etwas benennen oder über das Gesehene einen inneren Dialog führen. Sie können sich entspannen und einfach das Sehen genießen. Wie vielschichtig und interessant die Welt ist!



So können Sie nacheinander alle Sinne wecken, und ihren jeweiligen, einzigartigen Geschmack genießen. Je mehr Sie wertschätzen, desto mehr werden Ihre Sinne enthüllen.

Dieses Wechselspiel zwischen Wertschätzung und neuen Wahrnehmungsebenen lässt ein weites Feld von Erscheinungen entstehen, die bisher verborgen waren. Das filigrane Muster der Äste eines kahlen Ahorns, die kleinen Pausen zwischen den Atemzügen, die erstaunliche Vielfalt der Farben auf den Flügeln eines Vogels können sich plötzlich zeigen, und Sie werden feststellen, dass Sie in einer neuen und reicheren Welt leben.

Erinnerung an freudige Momente

Wir alle haben hin und wieder in unserem Leben Glück erlebt, kostbare Momente, die wir in unserem Herzen tragen. Sie können Freude kultivieren, indem Sie sich an solche Momente erinnern, in denen sich die Wolken der Negativität verzogen hatten und Sie sich vollkommen freudig fühlten. Die folgende Übung kann Sie dabei unterstützen.

ÜBUNG 5

Freude kultivieren

Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie etwas gesehen, gehört, geschmeckt, gerochen oder berührt haben, das Sie mit Freude erfüllt hat — ein Sonnenaufgang, ein Baby, das zum ersten Mal lächelt, ein kleiner Vogel, der in seinem Nest zwitschert. Betrachten Sie diesen Moment so eingehend und detailliert wie möglich, egal wie kurz er war. Während Sie das Erlebnis noch einmal durchleben, spüren Sie den Gefühlen nach, die Sie damals empfunden haben.

Wenn Sie sich zum Beispiel bei einem Konzert tief in ein Musikstück vertieft haben, versetzen Sie sich in dieses Erlebnis zurück und achten Sie auf die Einzelheiten. Wie hat es sich angefühlt, auf dem Stuhl zu sitzen, die Füße auf dem Boden zu spüren, von der Dunkelheit im Konzertsaal umgeben zu sein? Die Musiker begannen zu spielen und plötzlich veränderte sich alles. Vielleicht war es die Melodie, vielleicht waren es unerwartete Harmonien im Orchester oder elegante Sprünge und Wiederholungen, die Sie zutiefst berührten. Interpretationen, Kommentare und Reaktionen verstummten und Sie tauchten ganz in den Klang ein. Lassen Sie zu, dass sich diese Gefühle reiner Freude ausbreiten — über die Grenzen Ihres Körpers hinaus in den Raum um Sie herum.



Und wie war das? Hat sich Ihr Herz geöffnet? Hatten Sie Tränen in den Augen angesichts des Glücks, an das Sie sich erinnern haben?

Indem Sie die Verbindung zwischen Freude, Offenherzigkeit und Präsenz erforschen, können Sie sogar über das Wiedererleben von Erinnerungen hinausgehen. In Wirklichkeit brauchen Sie weder einen bestimmten Anlass noch eine besondere Art von Wahrnehmung, um Ihr Herz zu öffnen. Mit ein wenig Übung kann Ihr Herz immer offen sein.

ÜBUNG 6

Das Herz öffnen

Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl oder Meditationskissen bequem. Ihr Körper wird ruhig und Ihr Atem sanft und gleichmäßig. Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis Sie eine gewisse Wärme spüren. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere darüber. Spüren Sie Ihren Herzschlag. Das ist alles, spüren Sie nur das Schlagen Ihres Herzens. Lassen Sie die Wärme Ihrer Hände durch Ihre Kleidung und Ihre Haut dringen und das Innerste Ihres Herzens erwärmen, entspannend und heilend. Bleiben Sie eine Zeit lang sitzen und genießen Sie dieses Gefühl. Auch wenn Sie Ihre Hände wieder abgesenkt haben, bleiben Sie weiter mit dem Gefühl in Kontakt.



Positive Gefühle stehen uns hier und jetzt voll zur Verfügung. Sie können sich über den Wind in Ihrem Gesicht freuen, über die Sonne auf Ihrer Haut oder den Klang der Vögel, die über Ihnen fliegen. Sie können auch das akzeptieren und schätzen, was Ihnen weniger

angenehm erscheint: das Geräusch von Maschinen, beim Aufwachen den sauren Geschmack im Mund, bei Sorgen die Enge in Ihrer Brust.

Je mehr Sie lernen, jeden Augenblick zu schätzen, mit frischem Blick zu sehen, neue Klänge zu hören, desto mehr werden Sie erkennen, dass Erfahrung nicht aus festen und soliden Einheiten besteht. Sie kann besser als eine Fata Morgana verstanden werden, die, obwohl substanzlos, nicht weniger schön ist.

Besondere Dankbarkeit entwickeln

Wertschätzung entsteht spontan, wenn Sie über all das nachdenken, was Ihr Leben möglich gemacht hat. Denken Sie an die unzähligen Menschen und Ereignisse, die diesen gegenwärtigen Moment ermöglicht haben: Ihre leiblichen Eltern; all die Menschen, die Sie großgezogen und Ihnen als Lehrer gedient haben; die schützende Erde; die chemischen Stoffe, die zusammenkamen, um Ihren einzigartigen Körper zu erschaffen. Dank dieser und vieler anderer Ursachen haben Sie jetzt die Möglichkeit, alles zu genießen, was das Leben zu bieten hat. Sie können fühlen, spüren, denken und kommunizieren. Sie können das Leben mit offenem Herzen umarmen.

Die Grenze zwischen Gleichgültigkeit und Wertschätzung hängt von der Sorgfalt ab, mit der man darüber nachdenkt. Einige meiner frühesten Erinnerungen stammen aus der Zeit, als ich zwei oder drei Jahre alt war und noch nicht abgestillt war. Ich erinnere mich, wie ich darum kämpfte, an der Brust meiner Mutter zu sein. Ich bin ihr so dankbar für ihre grenzenlose Liebe; sie war bereit, alles für

mich zu opfern. Wenn sie mich maßregelte, war ihr Schmerz größer als mein eigener.

Wir alle haben Herzlichkeit erfahren, unabhängig von unserer Lebensgeschichte. Blicken Sie mit besonderer Dankbarkeit auf das Wohlwollen derer zurück, die Sie bei Ihrem Aufwachsen begleitet haben. Vielleicht sind Sie, als Sie älter wurden, in der einen oder anderen Weise mit ihnen aneinandergeraten, aber das ist hier nicht von Bedeutung. Als Sie noch klein und hilflos waren, war jemand da, der Ihnen half zu lernen und zu wachsen.

Denken Sie auch an Ihre Großeltern und an den Stammbaum Ihrer Vorfahren. Ohne sie würden Sie nicht leben, Sie stehen in ihrer Schuld — einer Schuld, die Sie nie zurückzahlen können. Denken Sie an die Probleme und Schwierigkeiten, die Ihre Vorfahren ganz sicher hatten. Sie können die Vergangenheit nicht ändern oder ihr Leiden auslöschen, aber Sie können ihnen Ihre Wertschätzung entgegenbringen; Sie können Ihre Freude mit ihnen teilen.

Am wichtigsten ist, dass Sie sich selbst Wertschätzung und Freude entgegenbringen. Wenn Sie sich entschließen, für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele zu sorgen, fließt Freude frei durch die Tiefe Ihres Wesens, und Transformation wird möglich. Hier ist eine Vorlage, die Sie verwenden können, um Ihren Tag zu beginnen, aber Sie können stattdessen auch Ihre eigenen Worte verwenden.

ÜBUNG 7

Der Entschluss, für sich selbst zu sorgen

Sobald Sie morgens aufstehen, atmen Sie dreimal tief durch, nehmen Sie bewusst das Ein- und Ausatmen wahr. Genießen Sie, wie Ihr ganzer Körper atmet, und wie der Atem Sie mit der Welt um Sie herum verbindet.

Nehmen Sie sich dann ein paar Augenblicke Zeit, um über Ihr Glück nachzudenken. Selbst wenn Sie es mit Hindernissen oder mit traurigen und schmerzhaften Umständen zu tun haben, können Sie sich daran erinnern, wie außerordentlich es ist, am Leben zu sein. Sie sind mit Lehren in Kontakt gekommen, die Ihr Leben vollständig verändern können; Sie können sich dazu entscheiden, von diesem Moment an anders zu leben. Lassen Sie sich davon inspirieren.

Nehmen Sie sich nun vor, für sich selbst zu sorgen. „Von heute an werde ich mich jeden Tag gut um mich selbst kümmern. Ich werde etwas für meinen Körper, meinen Geist und meine Seele tun; ich werde Freude kultivieren; ich werde meine Sinne für die Reichtümer wecken, die mir zur Verfügung stehen, und teilen, was ich lerne und weiß.“

Sie müssen nicht unbedingt Sprache benutzen. Allein die Absicht ist wie eine reinigende frische Dusche. Ihre Talente werden offenbar und Ihre Bereitschaft wertzuschätzen wird gestärkt.



Anderen Freude schenken

Sobald Sie Ihre Erfahrung genießen, können Sie diese Freude ausdehnen und an Ihre Freunde, Verwandten und Lieben weitergeben. Sie können den Kranken und den Gesunden, den Schwachen und den Starken, denjenigen, die in Angst leben, wie auch denen, die Macht an sich gerissen haben, Freude schenken. Mit allen Wesen können Sie die Möglichkeiten teilen, die Freude bietet, und aus ihrer tiefen Liebe erwachsen lassen. Übung 8 bietet ein Beispiel dafür, wie Sie dabei vorgehen können.

ÜBUNG 8

Freude mit anderen teilen

Wann immer Sie ein freudiges Gefühl haben, teilen Sie es in Gedanken mit anderen. Dies können Sie mit einem einfachen Wunsch tun. Beginnen Sie ruhig mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Sie könnten sich zum Beispiel sagen: *Ich fühle mich gerade so glücklich, wenn ich diesen Sonnenuntergang betrachte; ich möchte dieses Gefühl mit meinen Eltern und Kindern teilen.* Es ist egal, welche Worte Sie verwenden. Wichtig ist nur, tief im Herzen Wertschätzung zu empfinden und diese dann mit anderen zu teilen.

Wenn Sie sich sehr wohl dabei fühlen, positive Gefühle mit geliebten Menschen zu teilen, können Sie den Kreis ausweiten: *Ich fühle mich gerade so glücklich, dass ich dieses Gefühl mit meinen Eltern, meinen Kindern, meinen Freunden teilen möchte; mit jedem, den ich kenne.*

Und dann weiter: *Ich möchte sie mit allen Wesen, die in meiner Stadt leben, teilen. Und dann - warum nicht? - können Sie immer weiter machen: mit denen, die in meinem Land leben, in der Welt, in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, bis Sie Ihr Glück mit allen Wesen teilen, zu allen Zeiten, überall. Ja, sogar mit den Bösewichten!*



Wenn Sie über alles nachdenken, was Sie haben, alles, was Sie hatten, und alles, was noch kommen mag, wird sich Ihre Wertschätzung ganz natürlich ausweiten. Stellen Sie sich eine herzliche Umarmung vor, um Ihre Dankbarkeit auszudrücken; stellen Sie sich einen Regen süßer Küsse vor. Stellen Sie sich das wirklich vor! Lassen Sie Groll, Wut und schmerzhaftes Erinnerungen los. Heißen Sie alles willkommen, was auftaucht. Dieser gegenwärtige Moment, so wie er ist, ist der Lehrer, den Sie gesucht haben.

Während sich Ihr Leben entfaltet, können Sie jeden Augenblick vollständig öffnen. Es besteht keine Notwendigkeit, zu studieren oder sich an eine richtige Sichtweise zu klammern. Nehmen Sie den Wanderstab der Freude und begeben Sie sich auf das Abenteuer Ihres restlichen Lebens.

Intermezzo

Das Herz schlägt,
der Atem strömt ein und aus,
der Körper wird getragen von der Erde Gnaden.

Sie sind jetzt hier.

Wie erstaunlich!

Und die Gedanken?

Lassen Sie sie frei fliegen durch den himmelgleichen Geist!

KAPITEL DREI

Leben unter dem Regime des Geistes

Sind Ihre Gedanken frei? Wenn nicht, hat das Regime des Geistes Sie fest in seinem Griff. Es ist an der Zeit zu erforschen, was das bedeutet.

Körper, Sprache, Geist

Um zu verstehen, warum das menschliche Leben mit so viel Leid verbunden ist, richten wir unsere Untersuchung auf die drei Ebenen aus, die wir haben, um mit uns selbst und der Welt zu kommunizieren. Es sind Körper, Sprache und Geist.

Der **Körper** ist die Grundlage der Identität: ‚Ich‘ ist der Körper, auch der physische Körper, doch wir können auch das Land, in dem wir zur Zeit leben, als ‚Körper‘ betrachten. Was auch immer als Grundlage für unsere Identität dient, kann als ‚Körper‘ angesehen werden.