

Gaylon Ferguson

Vollkommen wach

*Durch Meditation
unsere ursprüngliche
Weisheit entdecken*

Vorwort von Sakyong Mipham

Aus dem Amerikanischen
von Nakine S. Konrad



THESEUS VERLAG

Die amerikanische Originalausgabe ist erschienen bei
Shambhala Publications, Inc., Horticultural Hall
300 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115
© 2009 by Gaylon Ferguson

Übersetzung ins Deutsche: Nakine S. Konrad
Copyright der deutschen Ausgabe © 2010 Theseus Verlag in
J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld

Layout/Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin
Lektorat: Susanne Klein
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld,
www.mbedesign.de
Umschlagfoto: © Gerti G. / Photocase
Druck & Verarbeitung: fgb – freiburger graphische betriebe

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2010

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 978-3-89901-345-0

*Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist
alterungsbeständig. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter
www.weltinnenraum.de*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Für meine Lehrer:
Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche,
Sakyong Mipham Rinpoche –

Auch wenn wir straucheln,
trachten wir dennoch danach,
euer Gesicht zu sehen.

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Einführung</i>	11
Aus einem Leben der Wiederholungen erwachen	17
Natürliche Schulung	39
Achtsame, offene Präsenz	53
<i>Eine sanfte Art der Schulung</i>	
Zuhause ankommen	63
<i>Die Aufmerksamkeit im Körper ruhen lassen</i>	
Tanzende Stille	83
<i>Hilfreiche Hinweise zu Körperachtsamkeitsmeditation</i>	
Willkommen heißen	103
<i>Achtsamkeit fühlen</i>	
Angst und Fülle	121
<i>Gespräche über Achtsamkeit des Fühlens</i>	

Gewahrsein des Geistesstroms	145
Hinter Hoffnung und Furcht blicken	161
<i>Gespräche über Achtsamkeit auf den Geist</i>	
Die Tore der Wahrnehmung öffnen	175
<i>Achtsamkeit auf die Sinne</i>	
Aus dem Albtraum des Materialismus erwachen	185
Beherzte Gemeinschaften	201
<i>Der gute Boden des erwachten Herzens</i>	
<i>Anmerkungen</i>	225
<i>Dank</i>	233
<i>Glossar buddhistischer Fachbegriffe</i>	237
<i>Über den Autor</i>	239

Vorwort

Ich liebe Meditation, und offenkundig teilt Gaylon Ferguson meine Liebe. Durch sein bescheidenes und glänzendes Verständnis gewährt *Vollkommen wach* einen Einblick in den einzigartigen Zusammenhang von Meditation und dem allgegenwärtigen Materialismus unserer Tage. Auf der Grundlage buddhistischer Weisheit zeigt dieses Buch, dass der klare und präzise Pfad der Meditation ein wirksames und praktisches Gegenmittel zu den vielen Erscheinungsformen des Materialismus ist, der sich nicht nur in der Konsumgesellschaft niederschlägt, sondern auch in unserem Innern.

Nach Aussagen des Buddha sind wir in jeder Hinsicht vollkommen und erleuchtet. Unser Unglaube gegenüber dieser Wirklichkeit schafft auf einer Ebene eine Verunsicherung, die uns vehement sowohl nach psychischen als auch physischen Objekten verlangen lässt, um uns ganz und vollständig zu fühlen. Der Pfad der Meditation hilft uns, das Vertrauen in das innere Strahlen wiederzuerlangen, von dem der Buddha vor so langer Zeit sprach. Ohne ein solches Werkzeug, mit dem man den Geist handhaben kann, schlägt er mit Gedanken und Ideen nur so um sich und verschlingt dabei Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Als Folge davon machen uns die Probleme der Welt benommen oder sie überwältigen uns.

Jahrelang habe ich Gaylon ermutigt, seine einzigartigen Einsichten niederzuschreiben, und bin sehr froh, dass er sie

nun mit Ihnen teilt. Zweifellos würde sich mein Vater, Chögyam Trungpa Rinpoche, ebenso wie ich an Gaylons Humor, seiner Bescheidenheit und seiner Vision erfreuen. Die Ratschläge in diesem Buch werden all jenen großen Nutzen bringen, die den Mut haben, mit Geist und Herz zu leben und ihr Potenzial zu entfalten. Letzten Endes wird das auch der Welt insgesamt zugutekommen.

Der Sakyong, Jamgön Mipham Rinpoche
Halifax, Nova Scotia, 2008

Einführung

Dieses Buch spornt zu spirituellem Erwachen an. Zuerst nannte ich es »Aus dem Albtraum des Materialismus erwachen«. Ausgangspunkt des hier dargestellten Zugangs ist Wachheit als unser ursprünglicher, grundlegender Zustand der Lebendigkeit. Daran schließt sich die Reise der Meditationsübung an, die die natürliche Entfaltung dieses angeborenen Gewahrseins und der liebenden Güte ist. Wenn man den spirituellen Pfad tatsächlich geht, erfährt man im Zusammenleben Offenheit und Wärme. Das sind die drei Hauptteile des Buches: (1) über Wachheit und Schlaf nachsinnen, (2) die Meditationsübung als Weg der Enthüllung unserer ursprünglichen Natur und (3) das gemeinsame Miteinander als Ausdruck wachen Mitgefühls. Da wir in einer Zeit leben, in der Angst so allgegenwärtig ist und unsere grundlegende Gutheit so sehr angezweifelt wird, schien es mir besonders wichtig, mit einer Reflexion über die wesentliche Bedeutung der Errichtung von gesunden Gemeinschaften zu enden. Martin Luther King nannte das den »Traum von der geliebten Gemeinschaft«.¹

Bevor Sie sich auf die hier beschriebene Reise begeben, lassen Sie mich etwas darüber sagen, wie ich dazu kam, dieses Buch zu schreiben. Der hier skizzierte Pfad begann für mich in den frühen 1970er Jahren in Nord-Vermont im buddhistischen Meditationszentrum Tail of Tiger. Dort nahm ich an einigen Sommerkursen zum Buddhadharma* teil und erhielt

Unterweisungen vom Meditationsmeister Chögyam Trungpa Rinpoche in Sitzmeditation. Ich erinnere mich nicht an die Worte, die er zur Vermittlung des meditativen Zustands benutzte, doch beim Meditieren mit ihm erlebte ich eine Atmosphäre von Lebendigkeit, die die Essenz der Botschaft zu sein schien.

Nach einigen Jahren der Übung – wozu insbesondere einige monatelange Meditationsklausuren gehörten – begann ich auf Anregung meines Lehrers Mitte der Siebziger Jahre Meditationsklausuren für Gruppen zu leiten. Ich war noch immer relativ unerfahren im Anleiten von Meditation, hatte erst zwei Kurse in Achtsamkeit und Einsicht am kürzlich gegründeten Naropa-Institut (das später zur Naropa-Universität wurde) abgehalten. Die erste Gruppenklausur, die ich leitete, war ein kleiner einmonatiger Kurs (mit vielleicht zwanzig Teilnehmern) in Nord-Kalifornien. Als die Ko-Leiterin mir mitteilte, dass sie zu einer wichtigen Wochenendveranstaltung mit unserem Lehrer nach Boulder in Colorado müsse, löste diese Nachricht in mir viel spätabendliches Auf- und Abgehen, Unruhe und allgemeine Sorge um das Wohlergehen der flügge werdenden meditierenden Menschen aus, die vorübergehend in meiner Obhut bleiben sollten. Ich war noch nicht ganz vierundzwanzig Jahre alt.

Der Monat verlief ohne besondere Vorkommnisse – eines Nachts war in das Zimmer einer Teilnehmerin eine Fledermaus geraten, die wir behutsam wieder nach draußen beförderten. Es war heiß, und wir meditierten viel, sodass es einige ernst gemeinte Bitten um mittägliche Ausflüge an einen örtlichen Fluss gab. Wir machten beharrlich weiter, standen jeden Tag gegen Sonnenaufgang auf, um zu sitzen und zu gehen, und um dann immer wieder zu sitzen und zu gehen bis ungefähr neun Uhr am Abend. Das hauptsächlich vegetarische Essen, bei dessen Zubereitung wir alle halfen, war passabel, und die

allgemeine spirituelle Kameradschaft in der Gruppe war unterstützend und ermutigend.

Ich erinnere mich nicht daran, dass irgendjemand Erleuchtung erlangt hätte – oder eine der vorübergehenden Erfahrungen von Satori* oder Kensho*, über die ich in jungen Jahren gelesen hatte. Damals war ich noch ein leicht zu beeindruckender Teenager und wälzte in meinem unordentlichen Collegezimmer *Die drei Pfeiler des Zen* von Roshi P. Kapleau und die Schriften von D.T. Suzuki. Im Laufe des Monats hielt ich einige nervöse, holprige Vorträge über das Verhältnis der erwachten Natur zur Meditationsübung und hatte mit allen Teilnehmern Einzeltreffen. Irgendwann konnte ich in den Nacherzählungen über meine frühere Beschäftigung mit anderen spirituellen Praktiken und von Begegnungen mit verschiedenen Swamis, Roshis, Lamas, Druiden, Gurdjieff-Lehrern und mit Krishnamurti (die 1960er waren schließlich noch nicht lange her) ein gemeinsames Thema erkennen.

Wir neigten alle dazu, unsere Meditationsübung entweder mit mehr Bemühung als nötig (oder hilfreich) anzugehen oder allzu locker zu lassen, weil wir von unserer übereifrigen Meditationspraxis erschöpft waren. Im Grunde strengten wir uns entweder zu sehr an oder bemühten uns zu wenig. Ich erinnerte mich an die frühen Anweisungen des Buddha, einen »mittleren Weg«² zu finden zwischen extremer Spannung und extremer Lockerheit. Doch wie beim Erlernen eines Tanzes wie dem argentinischen Tango kann man diese einfache, aber tiefgründige Lehre erst dann ganz verstehen, wenn man sie *in die Tat umsetzt*. Rechtes Anspannen und Lockerlassen, so sagt man, sind Fertigkeiten, die auch erfahrene Meditierende, die Mahamudra*-Meditation üben, noch anwenden müssen.

Irgendwann dämmerte mir dann ein entscheidender Zusammenhang: Spannung und Entspannung stehen in direkter Beziehung zum Zusammenspiel von Natur und Schulung, zwei

wichtigen Prinzipien auf dem Pfad.³ Beides ist nötig, der Glaube an die uns innewohnende Wachheit sowie Vertrauen in den Pfad, durch den wir diese Natur enthüllen. Wenn wir zu stark anspannen, wachsam auf der Hut sind, würdigen wir zu wenig unsere im Grunde erwachte Natur. Richtige Meditation besteht nicht darin, dass wir unsere Erfahrung erfolgreich manipulieren. Wenn wir beim Üben unsere grundlegende Wachheit entspannt würdigen, tragen wir zu einem Leben ohne Aggression bei. Wenn wir allerdings beim Hören der Botschaft von der ursprünglichen Gutheit vertrauensvoll von einem Tagtraum in den nächsten gleiten, dann fehlt es eindeutig an Disziplin und Bemühung. Die Lehren in diesem Buch gründen auf der Würdigung unserer ursprünglichen Natur und unserer gleichzeitigen Schulung in Meditation.

1999 begann ich ein dreimonatiges intensives Trainingsprogramm und erhielt auf diese Weise eine zweite Welle an klassischen Unterweisungen in buddhistischer Meditationspraxis, diesmal vom Erben der Übertragungslinie und ältesten Sohn von Chögyam Trungpa Rinpoche, Sakyong Mipham. Die Dharma*-Ströme dieser beiden Lehrer sind in den vielen Wochenendveranstaltungen, den ein- und mehrwöchigen Gruppenklausuren, die ich in den letzten zehn Jahren geleitet habe, zu einem einzigen Strom der Unterweisung zusammengefließen. Diesen beiden Meditationsmeistern, die Linienhalter des Schatzes der mündlichen Unterweisungen sind, ist *Vollkommen wach* gewidmet. Denn sie sind die Quelle sowohl für die in diesem Buch vorgestellten Meditationslehren als auch für die Gruppenklausuren, die die Grundlage für dieses Buch bildeten. Sollte die Übermittlung dieses reinen Goldes Fehler enthalten, liegt das allein an mir.

Eine Anmerkung zum Aufbau des Buches

Vollkommen wach enthält neben Lehren über diesen speziellen Zugang zum spirituellen Pfad eine Reihe angeleiteter Kontemplations- und Meditationsübungen. Am Ende des Buches finden sich Anmerkungen mit Quellen für die meisten Zitate wie auch Erklärungen zu Schlüsselbegriffen. Hie und da sind Dialoge⁴ eingestreut – ein Wechsel von Fragen und Antworten – mit Kommentaren und Einsichten vieler Meditierender, die diese Unterweisungen in Gruppenklausuren geübt haben. Der Frageteil in diesen Dialogen erscheint im Buch so:

Frage: Wenn wir alle von Natur aus erwacht sind, warum müssen wir uns dann in Meditation schulen?

Dieser Austausch gehört ganz wesentlich zum Leseerlebnis dieses Buches dazu. Er zeigt und würdigt die Verflechtung von Verwirrung und Einsicht, die zur Erfahrung vieler Menschen gehört, die den Pfad gehen. Ihre eigenen Fragen und Entdeckungen, die beim Lesen und Meditieren auftauchen, sind ein weiterer wichtiger Teil dieser gemeinsamen Enthüllung grundlegender Weisheit. Willkommen bei diesem bereits seit fünf- undzwanzig Jahrhunderten andauernden Gespräch!

Aus einem Leben der Wiederholungen erwachen

Lassen Sie uns mit natürlicher Wachheit und ihrer Verbindung mit dem Pfad der Meditation beginnen. In Meditationsklausuren habe ich über die Jahre immer wieder die Frage gehört: »Wieso ist es natürlich ›aufzuwachen‹?« Nachdem man dann in der Gruppe die tiefere Bedeutung von »wach« als unserem natürlichen Zustand näher beleuchtet hat, wird mancher mitunter noch kühner, hebt die Hand und fragt sich laut: »Wenn es so natürlich ist, warum muss ich dann überhaupt meditieren?«

Meditation ist der natürliche Pfad spirituellen Erwachens. Der Buddha entdeckte einen »mittleren Weg« zur Entfaltung unseres angeborenen menschlichen Potenzials, einen Zugang zur Meditation, der zwei Fallen vermeidet, nämlich den Versuch, den Geist zur Stille zu zwingen oder ihn beliebig umherschweifen zu lassen. Richtige Meditation kombiniert geschickt unsere grundlegende erwachte Natur mit der Praxis eines behutsamen Trainings von Herz und Geist.

Das Wort *buddha* bedeutet »Erwachter«. Stellen Sie sich vor, Sie laufen eines Tages auf dem Wochenmarkt zwischen all den Gemüse- und Obstständen umher und sehen plötzlich jemanden mit ungewöhnlicher Präsenz – ruhig, mitfühlend, klar. Woran zeigt sich das? Möglicherweise ist es die anmutige Art, wie sich diese Person bewegt: Körper und Geist befinden sich in mühelosem Einklang. Vielleicht ist es der sanfte Ton ihrer

Stimme, ihre freundliche Art, mit den Verkäufern zu sprechen. Es mag auch die strahlende Klarheit und anhaltende Güte im Blick sein; die Augen können Fenster zur Wachheit sein.

Wenn wir so jemanden sehen, mögen wir uns fragen: Wer ist das? Woher kommt diese weise Person? Wie kommt es, dass jemand einen solchen Frieden und so viel geistige Gesundheit inmitten von so viel Angst, Aggression und Hektik ausstrahlt? Und die wichtigste Frage, die wir uns vielleicht stellen, lautet: Wie kam diese Person dazu, so zu sein? Sobald wir anfangen, über Erwachen nachzudenken, und wissen wollen, woher es kommt und wie man dorthin kommt, sind wir schon auf dem Pfad zur Erleuchtung. Unsere Neugierde ist ein Zeichen dafür, dass sich unsere innere Wachheit zu regen beginnt.

Die kraftvolle und doch sanfte Präsenz des Buddha hat bei denen, die ihm begegnet sind, viele ähnliche Fragen ausgelöst: »Was bist du? Bist du ein übernatürliches Wesen? Gibt es für uns einen Weg, im Leben mehr Frieden zu finden, um geerdeter und offener zu werden – so, wie du bist? Wie sollen wir dich nennen?« Lächelnd antwortete er: »Ich bin erwacht. Deshalb solltet ihr mich ›den Erwachten‹ nennen – und es gibt einen edlen Pfad zu eurem eigenen Erwachen.«

Sein Name, »der Erwachte«, ist eine Antwort – aber auch eine Frage: Erwacht aus was? Erwacht zu was? Zum berühmten »erwachten Seinszustand« gehört eindeutig mehr, als sich einfach mit einem Gähnen und Strecken der Glieder nach einer gewöhnlichen Nacht mit erholsamem Schlaf zu erheben, um sich den Aufgaben eines neuen Tages zu stellen. Es geht hier um eine tiefere Bedeutung von »schlafend« und »wach«. Die Reise zu vollständiger Verwirklichung beginnt damit, darüber nachzudenken, was erleuchtete Wachheit und spiritueller Schlaf eigentlich bedeuten.

Zum ersten Schritt zu wahren Erwachen gehört, dass wir unseren gewohnheitsmäßigen und alltäglichen, sich immer im

Kreis drehenden »schlafenden« Zustand erkennen. Unser mit Ablenkungen und Tagträumen angefülltes Leben kann mit Schlafwandeln verglichen werden. Wie wir wissen, können Schlafwandler in ziemlicher Behaglichkeit weiterträumen – bis sie plötzlich gegen eine Wand stoßen oder auf einer Treppe die Stufen verfehlen. Die daraus resultierende »Aua!«-Erfahrung entspricht der Entdeckung dessen, was der Erwachte die »edle Wahrheit des Leidens« nannte.

Zum eigenen spirituellen Pfad des Buddha gehörte sicherlich, dass er sich zunächst seines schlafwandlerischen Zustands bewusst wurde. Durch seinen durchdringenden Blick auf die schmerzlichen Realitäten des menschlichen Lebens außerhalb des behaglichen Komforts im elterlichen Palast erkannte er plötzlich, dass er in einem angenehmen Traum gelebt hatte. Die Seifenblase eines verzärtelten Lebens bei Hofe war eine verführerische Falle gewesen, die ihn in ein falsches Sicherheitsgefühl eingelullt hatte und davon abhielt, die strahlende Wahrheit des wirklichen Lebens zu sehen. Diese grundlegende Verwirrung zu erkennen war für Prinz Siddhartha der erste entscheidende Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung und ein Meilenstein auf seiner Reise zur vollständigen Freiheit von verwirrtem Leiden.

Das ist der Siegeschrei in der ununterbrochenen Linie der Erwachten: Es gibt einen Pfad, der zu Befreiung führt! Wir können uns von den automatischen, gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühlen befreien, die uns so oft in vertraute seelische Gefängnisse sperren. Die gute Nachricht lautet, dass Befreiung möglich ist. Unsere erste große Aufgabe besteht darin, uns der Tatsache zu stellen, dass wir uns selbst einsperren. Denn der Pfad zu wahrer Freiheit beginnt damit, unsere Gewohnheit der Selbsttäuschung zu erkennen. Unser erstes Erwachen besteht darin, uns unseres Schlafzustands und unseres Mangels an Selbst-Gewahrsein bewusst zu werden.

Als ich wegen eines neuen Jobs von der San Francisco Bay Area nach Seattle zog, war eines der ersten Dinge, die ich bemerkte, wie viele Verhaltensweisen und Gefühle ich von meinem alten Arbeitsplatz mitgenommen hatte. Wie eine Schildkröte ihren persönlichen, bequem tragbaren Panzer trug ich die ganze Zeit meine eigene kleine geistige Umgebung mit mir herum, von einer Stadt in die andere. Am Montagmorgen sollte ich einen neuen Angestellten kennenlernen, Jay, der gerade eingestellt worden war, jemand, den ich noch nie gesehen hatte. Bis Mittwoch war ich mit Jay etwas im Aufzug und am Kopierer ins Gespräch gekommen, und er begann mich an Tim zu erinnern, meinen Vorgesetzten an einem früheren Arbeitsplatz. Ich bin nicht wirklich sicher, was es an Jay war, ob es die Art war, wie er mir ins Wort fiel und meine Sätze für mich beendete (genau wie Tim es tat) oder dass er so schnell sich und seinen beeindruckenden Familienhintergrund zu rühmen schien (Tim hatte auch eine Neigung zu Arroganz). Bald – am Freitagnachmittag bei der Bürofeier – und bevor ich es überhaupt bemerkt hatte, verhielt ich mich Jay gegenüber auf eine Weise, die hauptsächlich auf meinen unangenehmen früheren Erfahrungen mit Tim beruhte (indem ich versuchte ihm aus dem Weg zu gehen).

Eines Tages war ich mit einem Freund am Plaudern – wie ich später bemerkte, hatte ich auf Automatik geschaltet – und fing an, mich über diesen neuen Kerl auf der Arbeit, »Tim«, zu beklagen, und ertappte mich dann mitten im Satz – als mir plötzlich auffiel, dass es in unserer Abteilung gar niemanden mit diesem Namen gab! Meine Gedanken, Gefühle und Handlungen in der Gegenwart beruhen weitgehend auf dem, was ich aus der Vergangenheit mitbringe, hier der früheren Arbeitsbeziehung. Hört sich das bekannt an? Dieses Muster taucht immer wieder auf, am Arbeitsplatz und in der Liebe, in privaten wie in geschäftlichen Beziehungen.

Das hat sehr wenig mit dem Erleben in der Gegenwart zu tun. Obwohl ich Jay gerade erst kennengelernt hatte, sah ich in ihm bereits einen bestimmten Typ, mit dem ich in der Vergangenheit Schwierigkeiten gehabt hatte. Diese Erfahrung mit einem emotionalen Überbleibsel veranlasste mich, mein Gewahrsein für dieses wiederkehrende Muster zu schärfen. Nun fiel mir ein Beispiel nach dem anderen dafür auf, wie ich meine Gegenwart immer wieder nach der bereits verflossenen Vergangenheit formte. »Hier ist es wieder, genau wie in der Planungssitzung letzte Woche. Jane kritisiert das ganze Team; so wird es also wieder eine dieser Sitzungen.« – »Sie erinnert mich an Karen, meine alte Freundin aus dem College. Sie hat den gleichen schrulligen Humor. Wahrscheinlich werden wir tolle Freunde.« – »Hier kommt eine weitere Woche vorhersehbarer Auseinandersetzungen mit Gerald um Quittungen und Kostenerstattungen.« – »Ich hoffe, meinem Chef gefällt meine Arbeit an dem neuen Projekt so sehr wie im letzten Quartal.«

Es ist offensichtlich, dass die meisten meiner Hoffnungen und Befürchtungen über die Zukunft auf dem beruhen, was in der Vergangenheit gut – oder schlecht – lief. Gestern, letzte Woche, voriges Jahr, das letzte Mal standen wir vor einer ähnlichen Aufgabe. Die Vergangenheit scheint die Gegenwart zu verfolgen wie Geister, die zurückkehren, um den alten Scrooge⁵ zu verhöhnen. Erinnerungen sammeln sich an und verbreiten sich wie Schimmel. Bald füllen diese wuchernden Projektionen aus der Vergangenheit den ganzen Raum der Zukunft aus.

Je mehr ich bemerke, wie diese Summe von (aus der Vergangenheit übernommenen) Gedanken meine Reaktionen in der Gegenwart formen, desto mehr spüre ich, wie mich dieser schlafwandlerische Zustand kneift. Dieses Kneifen ist das Erwachen von Einsicht. Ich habe einen Blick auf meinen inneren Käfig erhascht, das enge geistige Gefängnis, das ich überallhin

mit mir herumschleppe. In einem Schildkrötenpanzer zu leben erscheint mir nicht mehr ganz so behaglich. Auch wenn es sich herausstellt, dass Jay ganz anders ist als Tim, halte ich wahrscheinlich fälschlicherweise viele dieser Unterschiede einfach für eine Steigerung des »gleichen Alten«. Dabei verpasse ich viel, vielleicht das meiste von dem, was in diesem Augenblick neu und frisch ist.

Das ist demütigend: Die Wurzel meiner Unzufriedenheit ist nicht in anderen zu suchen – meiner Partnerin oder meinen Arbeitskollegen oder meinem neuen Nachbarn. Ein großer tibetischer Meditationslehrer⁶ gab den folgenden Rat: Die schlechten Eigenschaften in anderen zu sehen ist wie der Blick in einen Spiegel, durch den man den Dreck im eigenen Gesicht entdeckt. So demütigend dieser flüchtige Blick auf die Wahrheit der allgegenwärtigen Zerstreung und Projektion auch sein mag, so ist er dennoch eine Einsicht. Ich entdecke, dass ich im Geiste immer wieder ähnliche Situationen aus der Vergangenheit abspule. Die Folge davon ist, dass meine Wahrnehmungen, Gefühle und Reaktionen oft fade und hohl sind, wie das Lachen vom Band in einer veralteten Fernsehshow. Einsicht lässt uns erkennen, dass es an der Zeit ist den Sender zu wechseln – oder den Fernseher ganz auszuschalten.

Eine erste Entdeckung

Viel von unserem gegenwärtigen Erleben beruht auf Wiederholung. Plötzliche leidenschaftliche Zuneigung oder Fixierung (ein Gefühl von »das muss ich haben« taucht scheinbar aus dem Nichts auf), Zornesausbrüche oder nagender Groll (der nach all den Jahren immer noch schwelt), uns selbst als jemanden sehen, der sich pflichtbewusst abrackert (mit dem lauten Gesumme einer Drohne) – solche inneren Drehbücher und