

Schicksalsschläge

Letzte Woche fesselte mich die Lektüre eines Buchs, geschrieben von einer Frau, die an einer extremen Form von Lichtallergie leidet. Sie lebte ein ganz gewöhnliches Leben und war im Begriff ihre Hochzeit vorzubereiten, als sie plötzliche Rötungen und Ekzeme im Gesicht bekam. Im Laufe von Monaten begann ihr ganzer Körper zu jucken und brennen, wenn selbst indirektem Sonnenlicht ausgesetzt war. Und schliesslich verweigerte ihre Haut überhaupt keine Lichtstrahlen mehr. Selbst das Licht von Computermonitoren oder anderen Bildschirmen erzeugten unerträgliches Jucken und Schmerzen. Schlussendlich blieb ihr nicht anderes übrig, als sich, eingehüllt in mehreren Schichten strahlenabwehrender Kleidung, in ein vollständig verdunkeltes Zimmer in ihrer Wohnung zurückzuziehen. Und das für Wochen- und Monate, Jahre.

Wie lebt man so ganz und gar von der Welt abgeschnitten? Abgeschnitten von den Düften und Geräuschen der Aussenwelt? Abgeschnitten von der Empfindung von Gras, Strassenpflaster oder Wasser unter den Füessen? Abgeschnitten vom Spiel der Sonnenstrahlen auf den Wolken am Himmel und den Dingen auf der Erde? Ohne Farben? Ohne Hell und Schatten? Wenn selbst das Mondlicht zum schmerzzeugenden Feind wird?

An einer Stelle im Buch vergleicht die Autorin ihre Lage mit Menschen, die vollständig gelähmt sind und nur noch mit Augenzwinkern kommunizieren können oder mit Menschen früherer Zeiten, die in dunklen Kellerkammern bis an ihr Lebensende gefangen gehalten worden waren.

Wie wird man mit der totalen Einsamkeit, dem Zorn und der Verzweiflung und vor allem mit der Langeweile fertig — mit der Verdammnis zum Nichts-Tun?

Ebenfalls letzte Woche verbrachte ich Stunden im Gespräch mit einem über 50-jährigen Bekannten, dem anlässlich einer Umstrukturierung in der Firma die langjährige Arbeitsstelle gekündigt wurde. Das war ein Schock, der ihn jegliche Lebensenergie und Schaffenskraft beraubte. Zwar ist seine Existenz nicht bedroht, aber er wird sich finanziell einschränken müssen und kann sich die teure Wohnung und den entsprechenden Lebensstil fortan nicht mehr leisten. Der Gedanken, dass er nicht mehr das machen kann, was er sein ganzes Leben lang gemacht hat: Engagiert und erfolgreich im Beruf, ausserdem aktiv auf vielen Ebenen — sozial, politisch, in der Natur — beteiligt an vielen alternativen Projekten, war ihm unerträglich. Er fühlte sich vollkommen abgeschnitten von allem, was sein Leben lebenswert gemacht hatte, hat er mir gesagt.

Und dann vor ein paar Tagen kam ein Telefon von einer Bekannten, die sich lange gefreut und vorbereitet hatte, eine oft aufgeschobene Reise in die Schweiz zu machen und uns zu besuchen. Ihre Schwester ist unerwartet gestorben und sie kann wieder nicht reisen. Die Beerdigung findet ausgerechnet am Reisetag statt. Ob und wann sich eine nächste Reisemöglichkeit bietet, ist noch nicht klar. Ihre Enttäuschung und Wut über diese Verhinderung war spürbar und schien grösser als der Verlust der Schwester. Aber sie war auch wütend auf das Leben überhaupt: Denn vor einiger Zeit hatte eine Krankheit ihr Sehvermögen und damit auch ihre Lebensfreude erheblich geschwächt. Und jetzt hat ihr der Tod auch noch das letzte Geschwister weggenommen. Sie fühlt sich verlassen, allein und vom Leben im Stich gelassen.

Wir alle kennen wohl ähnliche Geschichten, haben eventuell selber schon einmal einen Schicksalsschlag erlebt. Sie sind Stoff für zahlreiche Bücher und Filme.

Es könnte auch uns passieren. Jeder und jede von uns könnten ganz plötzlich, von einem Tag auf den anderen oder sogar von einer Sekunde zur anderen, vollständig aus dem gewohnten, routinierten Leben herausgerissen werden und in einen Zustand versetzt werden, von dem es kein Zurück mehr gibt.

Auch wenn ein Unglück in erster Linie die materielle/körperliche Seiten unserer Existenz betrifft — man kann nicht mehr gehen, sehen, fühlen, sich frei bewegen — die Entscheidung, wie man darauf antwortet, ist allein von der geistigen Haltung abhängig. Denn der «Ort», wo sich das Unglück am direktesten und deutlichsten auswirkt ist unsere Psyche. Ganz egal, in welcher Form ein einschneidendes Geschehnis auftritt, man ist unmittelbar mit der Fragen konfrontiert «Was mache ich jetzt?» Der gewohnte Weg ist abgeschnitten, man

steht vor einer völlig neuen Situation: «Was nun?» Und sehr oft ist die nächste Frage gar nicht weit weg: «Was hat das Leben jetzt noch für einen Sinn?»

Diese Frage macht deutlich wie sehr unser Selbstwertgefühl von der sinnlichen Erlebenswelt und unserer Identität abhängig ist. Bei Verlust oder Einschränkung von einer oder mehreren Körperfunktionen oder der materiellen Grundlage wird die gewohnte Lebensführung eingeschränkt oder verunmöglicht und schon wird der Sinn des ganzen Leben in Frage gestellt. Zwar predigen wir gerne, dass jedes Leben lebenswert sei — auch das von behinderten, dementen oder sterbenskranken Menschen — aber wenn es uns selbst betrifft, dann sind wir schnell bereit, dieses Vertrauen über Bord zu werfen und versinken in Wut, Panik oder Verzweiflung. Wir verlieren jeglichen Halt.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass es gar nicht immer so grosse Schicksalsschläge braucht, um unglücklich zu sein. Schon kleine «Schläge vor den Bug unseres Kahns» können uns ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen. Es braucht gar nicht viel, und wir haben Grund für Wut, Zorn, Hadern und Streit.

Veränderungen, Krankheiten und Tod gehören zu unserer Welt. Das können wir nicht kontrollieren. Was wir aber sehr wohl kontrollieren können, ist die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen. Ob man im Leiden versinkt und elendiglich darin verkommt oder ob man das Leiden durch- und überlebt, entscheidet sich einzig und allein im eigenen Geist. Nur dort!

Mit «eigener Geist» ist nicht nur das mentale Denken gemeint. Analog dem englische Wort *mind* umfasst der «eigene Geist» sämtliche Bewusstseinsfunktionen, wie z.B. die mentale und gefühlsmässige Verarbeitung und Speicherung von Sinneseindrücken, die Bildung von Erinnerungen, Gewohnheiten und Meinungen bis hin zur Planung und Steuerung des Verhaltens. Also auch Regungen, die man in unserem Sprachgebrauch dem Herzen zuschreibt.

Die grosse Botschaft, um deren Willen sich die Buddhas und Weisen in unserer Welt verkörpern, lautet: Es ist nicht nötig, Leiden und Tod zu unterliegen! Es gibt die Möglichkeit, sich noch in diesem Körper, in dieser Existenz davon zu befreien. Nachhaltiger Friede und nachhaltiges Glück sind möglich! Aber um diese Möglichkeiten zu verwirklichen, muss man an die Wurzel des Leidens gehen und diese liegt in unserem eigenen Geist. Dort liegt auch die Wurzel zum Glück. Glück und Unglück haben dieselbe Wurzel. Deshalb sagt der Buddha im *Dhammapada*:

«Alles geschieht unter der Führung des Geistes/Herzens, alles wird vom Geist/Herz hervorgebracht.»

Wobei man wissen muss, dass der Buddha nicht vom einem jenseitigen oder göttlichen Geist sprach, der unser Schicksal bestimmt. Er sprach auch nicht vom Gehirn als geistiges Organ oder dem Organ namens Herz. Im Gegenteil: Der Buddha hatte erkannt, erklärt und gelehrt — unermüdlich, ohne Abweichung oder Zweideutigkeit —, dass es die nicht messbare, nicht fassbare, in unserem körperlichen Dasein innewohnende Geistigkeit ist, die unser Tun und Lassen bestimmt und für unser Glück und Unglück ausschlaggebend ist. Der Buddha und seine Mitstreiter haben dies selber erforscht und bewiesen. Und sie haben uns viele Anleitungen, Tipps und Anregungen hinterlassen, wie wir Menschen diese einzigartige, essenzielle Geistesgabe, die uns in die Wiege gelegt wurde, richtig nutzen und pflegen können, um auch Geistesfrieden und Befreiung vom Leiden zu erfahren. Sie haben aber auch gezeigt, welche verheerende Folgen es hat, wenn man den eigenen Geist weder kennt noch pflegt noch zu nutzen weiss.

Auf Grund dieses Schatzes an Weisheit, sollte das Verbleiben in Ignoranz und im daraus resultierendem Leiden eigentlich nicht mehr unser Schicksal sein; der Weg zur Befreiung aus Unwissenheit und unglücklichsein steht nun offen. Man muss ihn nur gehen. Dazu ist es nötig, sich die Überlegungen, Erkenntnisse und Wegweiser der echten Weisheitslehrer zu Herzen nehmen, zu studieren und in die Tat umsetzt.

Man muss nicht Buddhist sein, auch nicht Philosophie studiert haben oder Neurologie, es braucht keinen dicken Geldbeutel und keinen Titel oder Ehrendoktor, auch kommt es weder auf das Geschlecht, die Nationalität oder das Alter darauf an: Jeder und Jede kann zu jeder Zeit und in jedem Augenblick selber beobachten und erfahren, welche Schlüsselrolle sein oder ihre Geisteshaltung im gegenwärtigen Tun und Lassen innehat und wie man das eigene und fremde Leben damit beeinflusst. Denn:

«Alles geschieht unter der Führung des Geistes/Herzens, alles wird vom Geist/Herz hervorgebracht.»

Bei einem Meditations-Retreat, wie heute, haben wir das Glück, einen ganzen Tag, (manchmal auch ein Wochenende oder sogar eine ganze Woche lang) ausschliesslich für die Erforschung und Pflege des eigenen Geistes zu verwenden. Wir haben nichts anderes zu tun. Wir müssen keine Entscheidungen treffen, keine Probleme lösen. Wir brauchen uns nicht um Vergangenes zu kümmern, das ohnehin längst vorbei und nicht zu ändern ist. Wir müssen auch nicht in irgend eine Zukunft vorseilen, denn diese ist ohnehin anders als man denkt. Wir haben die Gelegenheit, einfach nur da zu sein, achtsam, wach und offen, um die Wahrheit zu erkennen. Wir haben alles, was es dazu braucht: Hier und jetzt, in unserem körperlichen Dasein schlummert unsere Buddha-Potential.

Doch in welchem Zustand befindet sich dein Geist aktuell? Was weisst du darüber? Ist er zerstückelt und verwackelt, wie das Bild des Mondes auf einem aufgewühlten Teich? Wird er von Wünschen und Ablenkungen in alle Richtungen gezogen wie ein Teig für ein überdimensioniertes Backblech? Oder ist er zerknüllt und hart wie eine von einem zornigen Kind zerquetschtes Stück Lehm? Kannst du deinen Geist überhaupt finden?

Ist er voller Lärm und Stimmengewirr? Schwimmen Gefühls- und Erinnerungsformen darin herum wie stumme Fische in einem trüben Teich? Oder ist er still und klar, ohne Wellen, so dass sich die Erscheinungsformen des Lebens einfach nur spiegeln?

Schau tief in deinen Geist hinein. Das Licht, das dir hierfür zur Verfügung steht, ist das Licht des reinen Gewahrseins. Dieses Licht ist nicht identisch mit dem persönlichen, bedingten Geist, es ist aber auch nicht getrennt davon. Es ist das Licht des allumfassenden, universalen Geistes. Es könnte verglichen werden mit der Sonne, die in einen Teich hineinscheint. Der Teich — unser persönlicher Geist — ist begrenzt, den wechselnden Umständen unterworfen — während die Sonne in alle Richtungen scheint und alles be- und erleuchtet: frei von Wertungen, frei von Vorurteilen, frei von Gegensätzen, frei von Begriffen wie Liebe und Hass, Geburt und Tod. Dieses grosse stille Licht des Gewahrseins ist es, das uns die Wahrheit über uns selber und unsere Welt erkennen lässt.

Lass dieses Licht einfach scheinen, ohne etwas zu wollen oder nicht-wollen, ohne Zustimmung oder Ablehnung, ohne richtig und falsch. Wenn du dich mit Haut und Haar und Knochen diesem Licht überlässt — mit Geduld und Ausdauer — dann verwandeln sich dein Geist. Die Gedanken und Bilder verblassen; sie verlieren ihre Gestalt. Es wird still und ruhig in dir, so dass du klar sehen und erkennen kannst, ohne sagen zu können, was du siehst und erkennst.

Wenn man in diesem Gewahrsein lebt, wissen Körper und Geist intuitiv, was zu tun ist und was zu lassen.

Dies ist die Wahrheit, zu der Siddharta Gautama und viele andere weise Menschen erwacht sind. Es ist das intuitive Wissen, auch Buddhageist genannt, das allen Lebewesen innewohnt und zeigt, wie jedes mit seinen Lebensumständen weise umgehen kann und den Halt nicht verlieren, auch wenn die Umstände schwierig und unerfreulich oder sogar todbringend sind. Es ist dieser Geist, der es uns ermöglicht Unglück in Glück zu verwandeln, Unfriede in Friede, Hadern in Dankbarkeit, Tod in Leben.

Ob das wirklich so ist, muss allerdings jeder selber ausprobieren und erfahren. Ich wünsche für uns alle, dass dies geschieht bevor wir ein grosses Unheil erleben oder zu schwach werden dazu. Denn dann könnte es zu spät sein. So wie ein weiser Mensch durch richtiges Verstehen und Handeln die Kräfte und Funktionen seines Körpers sein ganzes Leben lang in möglichst gutem Zustand erhält, um jederzeit handlungsfähig zu sein, so gilt es, die Kräfte und Funktionen des Geistes zu erhalten und zu pflegen — solange man noch jung, gesund und in der Lage dazu ist — um in der Unbeständigkeit und Vergänglichkeit des eigenen Daseins zu bestehen.

Wer noch Ausreden hat, wie: «Ich weiss ja, was zu tun wäre, aber ...» oder «Es ist so schwierig ...», «Es ist nicht einfach ...», «Ich habe keine Zeit dazu», muss sich die Frage gefallen lassen, ob es ihm oder ihr wirklich ernst ist mit dem Wunsch nach Frieden. Denn das Wünschen allein genügt nicht. Damit die innewohnende Weisheit ihre Funktion erfüllen kann, muss man auch wissen, welche Fähigkeiten es dazu braucht. Dazu gehören als erstes der Vorsatz und die Entschlossenheit, richtiges Verstehen zu entwickeln (in Bezug auf die Lebensstatsachen) und dementsprechend zu handeln. Dazu braucht es richtige Achtsamkeit und richtige Meditation. Beides kann nur gelingen, wenn man wach bleibt und sein tägliches Leben in Ordnung bringt, d.h. in dem man davon absieht, unheilsame Gewohnheiten und Verhaltensformen beizubehalten und sich bemüht heilsamen Möglichkeiten zu nutzen.

Der Buddha hat alle Massnahmen, die uns davor bewahren, an den sich dauernd verändernden, unsicheren, Lebensumständen zu scheitern im *Achtfachen Pfad zur Auflösung des Leidens* zusammengefasst.

Wir haben das Glück, um diesen befreiende Weg zu wissen; wir haben sogar das Glück und die Gelegenheit, ihn ganz konkret zu gehen und zu erfahren. Wenn das nicht ein Grund zur Dankbarkeit ist!

Lasst uns also heute unsere Zeit auf dem Sitzkissen gut nutzen. (Aber nicht nur heute auf dem Sitzkissen, sondern auch unter der Woche, indem wir immer wieder innehalten und uns auf das Wesentliche besinnen.) Statt mit sich und dem Leben zu hadern, statt sich in irgend welche Welten zu träumen und zu phantasieren, statt in der virtuellen Zukunft oder Vergangenheit herumzuirren, statt über etwas nachzudenken, was nicht gerade hier und jetzt vorhanden ist (Arbeit, Familie usw.), lasst uns direkt und ohne Umschweife still sein. Still dem Ein-und Ausatem lauschen, schweigend die Gedankenwolken vorbeiziehen lassen, Sinneseindrücke und Körperempfindungen wahrnehmen — ohne «ich» oder «mein» dazu zu sagen — und wenn nötig die Sitzhaltung immer wieder sanft korrigieren. So werden sich die Gemütswellen nach und nach legen und es wird möglich, das allumfassende Licht des Gewahrseins leuchten zu lassen.

Wer dieses stille, lichtvolle Dasein erfährt, wen selbst Wellen und Sturm im Gemüt nicht aus dieser Ruhe bringen können, der bekommt vielleicht ein Ahnung⁴⁴, von welchem Frieden der Buddha und seine Gesinnungsgenossen sprechen.

Glücklich ist der, der weiss, dass er glücklich ist. - chin. Sprichwort.