

Chögyam Trungpa

Aktive Meditation

*Lebenssituationen klar erkennen
und geschickt damit umgehen*

Aus dem Englischen übertragen
von Sylvia Luetjohann



s c h n e e l ö w e

Titel der Originalausgabe *Meditation in Action*
Erschienen bei *Shambhala Publications, Inc.*
© 1991 by Diana Mukpo
Aus dem Amerikanischen übertragen von *Sylvia Luetjohann*

Auflage 2006
© 2004 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang
www.windpferd.de
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung:
Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich
unter Verwendung einer Kalligraphie von Chögyam Trungpa,
© Garuda Magazine, Tibetan Buddhism in America, Spring 1972
Layout und grafische Gestaltung: Marx Grafik & ArtWork
Gesetzt aus der Bembo
Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 3-89385-506-8

Inhalt

Buddhas Leben und Beispiel

7

Der Dünger der Erfahrung und das Feld von Bodhi

25

Übertragung

45

Großzügigkeit

53

Geduld

71

Meditation

81

Weisheit

107

Über den Autor

125

Buddhas Leben und Beispiel

Es ist ein klarer heißer Sommertag. Die dicken Äste der Salzbäume leuchten im Glanz ihrer Blüten und sind schwer von der Last ihrer Früchte. Die Landschaft ist wild und felsereich mit vielen Höhlen; die nächste Stadt liegt mehr als hundert Meilen entfernt. In einigen Höhlen leben Yogis mit langem verfilztem Haar, die nur mit einem dünnen weißen Baumwolltuch bekleidet sind. Manche sitzen auf Hirschfellen und meditieren. Andere führen verschiedene Yogaübungen aus und meditieren beispielsweise inmitten eines Lagerfeuers, wobei es sich um eine zu jener Zeit wohlbekannte asketische Praxis handelt. Wieder andere rezitieren Mantras oder andächtige Sprechgesänge. Der Ort ist von einer Atmosphäre des Friedens, der Einsamkeit und Stille erfüllt. Er ist aber auch ziemlich Ehrfurcht gebietend, so als hätte sich seit der Erschaffung der Welt nichts verändert. Es herrschen vollkommene Stille und Schweigen, nicht einmal Vögel singen. In der Nähe liegt ein großer Fluss, er scheint mindestens sieben Meilen breit zu sein, doch es sind keine Fischer da. Am Ufer praktizieren Asketen

das heilige Reinigungsritual, sie meditieren und baden im Fluss. So sah es vor 2500 Jahren an dem Ort Nairanjana in der indischen Provinz Bihar aus.

Ein Prinz namens Siddhartha erscheint. Seine Erscheinung ist vornehm. Erst vor kurzem hat er seine Krone, seine Ohrgehänge und schmückenden Gewänder abgelegt, daher fühlt er sich ein wenig nackt. Gerade hat er sein Pferd und seinen letzten Diener fortgeschickt, nun legt er ein reines weißes Leinengewand an. Er blickt sich um und versucht, es den anderen Asketen gleichzutun. Er möchte ihrem Beispiel folgen, daher nähert er sich einem von ihnen und bittet um Unterweisung in der Meditationspraxis. Er erklärt, dass er ein Prinz sei und die Sinnlosigkeit des Palastlebens erkannt habe. Er hat erfahren, dass es Geburt, Tod, Alter und Krankheit gibt. Er hat auch einen Weisen gesehen, der die Straße entlangging, und dies war ihm Inspiration. Diesem Vorbild, dieser Lebensweise möchte er folgen. Es ist noch alles neu für ihn und zuerst kann er kaum glauben, dass es sich tatsächlich ereignet. Er kann den Luxus und die Sinnesfreuden des Palastlebens nicht vergessen, die weiterhin in seinen Gedanken kreisen. Dies ist Prinz Siddhartha, der zukünftige Buddha.

Anfangs nahm er die Unterweisungen von seinem ersten Guru vielleicht eher unwillig an. Dieser erteilte ihm die asketische Praxis eines Rishi und lehrte ihn, mit überkreuzten Beinen zu sitzen, die sieben Yogastellungen einzunehmen und yogische Atemübungen auszuführen. Zuerst war dies

so neu für ihn, dass es ihm fast wie ein Spiel erschien. Er erfreute sich auch an dem Gefühl, dass er es endlich geschafft hatte, seine weltlichen Besitztümer aufzugeben, um diesen wunderbaren Lebensweg zu beschreiten. Die Erinnerungen an seine Gemahlin, an sein Kind und seine Eltern beherrschten noch sehr stark sein Denken, so dass sie seine Yogapraxis gestört haben müssen, aber eine Methode zur Geisteskontrolle gab es anscheinend nicht. Die Yogis gaben ihm keinen anderen Rat, als die Praxis der Askese zu befolgen. Dies war Buddhas Erfahrung vor ungefähr 2500 Jahren. Selbst heute würden wir noch eine ganz ähnliche Landschaft vorfinden und ganz ähnliche Erfahrungen machen, wenn wir uns dafür entschieden, unser Zuhause zu verlassen, auf fließendes kaltes und warmes Wasser zu verzichten, auf gute Hausmannskost und den Luxus, mit dem Auto zu fahren oder selbst öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, was auch schon ein großer Luxus ist. Manche von uns könnten mit dem Flugzeug in nur wenigen Stunden dorthin gelangen; ehe man sich versieht, befindet man sich schon mitten in Indien. Andere, die abenteuerlustiger sind, werden vielleicht per Anhalter reisen. Auch das hätte etwas Unwirkliches an sich, die Reise wäre stets aufregend und in keinem Augenblick langweilig.

Schließlich sind wir in Indien angekommen. Vielleicht erweist es sich in mancher Hinsicht als enttäuschend. Man trifft auf eine gewisse Modernisierung sowie den Snobismus der gebildeten Inder der Oberschicht, die noch immer

die Zeiten der britischen Kolonialherrschaft kopieren. Dies alles könnte anfangs ziemlich irritierend sein, aber irgendwie akzeptiert man es und versucht, die Stadt so rasch wie möglich zu verlassen und in den Dschungel zu gelangen (in unserem Falle könnte es sich auch um ein tibetisches Kloster oder einen indischen Ashram handeln).

Wir könnten dem Beispiel des Prinzen Siddhartha folgen und vielleicht mehr oder weniger die gleiche Erfahrung wie er machen. Hauptsächlich würden sich unsere Gedanken um den asketischen Aspekt oder vielmehr den fehlenden Luxus drehen. Würden wir in den ersten Tagen oder Monaten überhaupt etwas lernen? Möglicherweise würden wir etwas über die dortige Lebensweise erfahren, aber weil wir vorher nie ein solches Land besucht haben, sind wir innerlich vielleicht eher aufgeregt. Man versucht für alles eine Erklärung zu finden, und in dem Bemühen, die Schranken der Kommunikation und Sprache niederzureißen, führt man im Geiste ständig ein inneres Gespräch. Man lebt noch stark in seiner eigenen Welt.

Genauso wie für Buddha würden auch für uns die Aufregung, die neue Erfahrung, in einem fremdartigen Land zu sein, einige Monate lang anhalten. Wir würden Briefe nach Hause schreiben, so als wären wir von diesem Land *besessen*, berauscht von der Aufregung und der ganzen Fremdartigkeit. Würden wir schon nach ein paar Tagen oder Wochen zurückkehren, hätten wir daher nicht sehr viel gelernt, sondern lediglich ein anderes Land, eine andere Lebensweise

kennengelernt. Das Gleiche wäre auch Buddha passiert, wenn er den Dschungel von Nairanjana verlassen und in sein Königreich nach Rajgir zurückgekehrt wäre.

Im Falle von Buddha aber verhielt es sich so, dass er sich lange Zeit unter seinen Hindu-Lehrern in Meditation übte und dabei herausfand, dass Askese und die bloße Zugehörigkeit zu einer religiösen Gruppierung nicht besonders hilfreich waren. Er hatte noch immer keine Antwort bekommen. Nun, vielleicht hatte er sogar einige Antworten bekommen, und in gewissem Sinne hatte er diese Fragen auch schon in seinem eigenen Geist beantwortet; aber immer noch sah er mehr oder weniger das, was er sehen wollte, anstatt die Dinge so zu sehen, wie sie waren.

Um dem spirituellen Weg zu folgen, müssen wir daher zuerst die anfängliche Erregung überwinden. Dies ist eine der wesentlichen Voraussetzungen. Wenn wir nicht dazu in der Lage ist, dieses Erregtsein zu überwinden, werden wir nicht lernen können, weil jede Art von emotionalem Erregtsein blind macht. Wir sehen das Leben nicht so, wie es ist, weil wir so stark dazu neigen, uns eine eigene Version davon zu erschaffen. Daher sollte man sich nie einer politischen oder religiösen Organisation verpflichten oder anschließen, ohne zuvor die wirkliche Essenz dessen gefunden zu haben, wonach man sucht. Sich selbst mit einem bestimmten Etikett versehen, eine asketische Lebensweise annehmen oder die Kleidung verändern – nichts davon wird irgendeine echte Transformation herbeiführen.

Nach mehreren Jahren beschloss Buddha fortzugehen. In gewisser Hinsicht hatte er zwar ziemlich viel gelernt, aber der Zeitpunkt war für ihn gekommen, um sich von seinen Lehrern, den indischen Rishis, zu verabschieden und seiner eigenen Wege zu gehen. Er begab sich an einen ziemlich weit entfernten Ort, der aber immer noch am Ufer des Flusses Nairanjana lag, und setzte sich unter einem Feigenbaum (auch als Bodhi-Baum bekannt) nieder. Lange Jahre über blieb er dort auf einem großen Stein sitzen und aß und trank sehr wenig. Dies geschah nicht deshalb, weil er es für erforderlich hielt, strenge Askese zu praktizieren; doch er sah es als unumgänglich an, allein zu bleiben und den Dingen selbst auf den Grund zu gehen, anstatt dem Beispiel eines anderen zu folgen. Er hätte auch mit anderen Methoden zu den gleichen Schlussfolgerungen gelangen können, aber darum geht es nicht. Entscheidend ist vielmehr, dass man für alles, was man lernen will, die direkte eigene Erfahrung braucht, anstatt aus Büchern oder von Lehrern oder durch die bloße Anpassung an bereits bestehende Normen zu lernen.

Dies fand Buddha heraus und damit war er in seiner Art zu denken ein großer Revolutionär. Er leugnete auch die Existenz Brahmas oder Gottes, des Schöpfers der Welt. Er war entschlossen, nichts zu akzeptieren, was er nicht zuvor selbst entdeckt hatte. Damit soll nicht gesagt werden, dass er die große und uralte indische Tradition missachtete. Er respektierte sie sogar sehr. Er vertrat keine im negativen Sinn

anarchistische Haltung und war auch kein Revolutionär im Sinne des Kommunismus. Seine Haltung war im positiven Sinn revolutionär. Er entwickelte die schöpferische Seite der Revolution, die nicht den Versuch unternimmt, Hilfe von jemand anderem zu bekommen, sondern alles selbst in Erfahrung zu bringen. Der Buddhismus ist vielleicht die einzige Religion, die nicht auf der Offenbarung Gottes oder auf Glauben und Hingabe an einen Gott oder Götter jedweder Art beruht. Das bedeutet nicht, dass Buddha ein Atheist oder Häretiker war. Er hat überhaupt niemals theologische oder philosophische Lehrmeinungen erörtert. Er kam direkt zum Kern der Sache, nämlich: wie die Wahrheit zu erkennen ist. Nie vergeudete er Zeit mit müßigen Spekulationen.

Wenn man eine derart revolutionäre Haltung entwickelt, lernt man eine ganze Menge. Nimm zum Beispiel einmal an, dass du an einem Tag das Mittagessen versäumst. Du bist vielleicht gar nicht hungrig und hast reichlich gefrühstückt, aber allein die *Vorstellung*, das Mittagessen zu versäumen, beunruhigt dich schon. Innerhalb des gesellschaftlichen Systems bilden sich bestimmte Verhaltensmuster aus, die wir einfach hinnehmen, ohne sie in Frage zu stellen. Sind wir wirklich hungrig oder wollen wir nur diese ganz bestimmte Mittagszeit mit etwas ausfüllen? Das ist ein sehr einfaches und direktes Beispiel, aber es hat ziemlich viel Ähnlichkeit mit der Frage nach dem Ego.

Buddha entdeckte, dass es so etwas wie ein „Ich“, ein Ego nicht gibt. Vielleicht sollte man sagen, dass es nichts

Derartiges wie „bin“ oder „ich bin“ gibt. Er erkannte, dass alle diese Begriffe, Vorstellungen, Hoffnungen, Ängste, Emotionen, Schlussfolgerungen aus unserem spekulativen Denken entstehen und aus dem psychologischen Erbe von Eltern, Erziehung usw. Wir neigen einfach dazu, alles dies in einen Topf zu werfen, was natürlich teilweise mangelnder Geschicklichkeit in unserem Erziehungssystem zuzuschreiben ist. Es wird uns gesagt, was wir denken sollen, anstatt dass wir dazu ermuntert werden, aus uns selbst heraus die Dinge wirklich zu erforschen.

In diesem Sinne ist die Askese als Erfahrung körperlicher Schmerzen keineswegs ein wesentlicher Bestandteil des Buddhismus. Entscheidend ist, über die Muster geistiger Konzepte, die wir geprägt haben, hinauszugelangen. Das bedeutet nicht, dass wir ein neues Muster erschaffen oder versuchen sollen, uns besonders unkonventionell zu verhalten und beispielsweise nie zu Mittag essen. Wir müssen in unseren Verhaltensmustern und in der Art und Weise, wie wir uns anderen Menschen gegenüber zeigen, nicht alles auf den Kopf stellen. Auch das würde nicht gerade zur Lösung des Problems beitragen.

Der einzige Weg, das Problem zu lösen, besteht darin, es gründlich zu untersuchen. So gesehen haben wir ein gewisses Verlangen oder besser ein Gefühl, dass wir mit etwas konform gehen wollen. Man denkt nicht einmal darüber nach, man wird einfach hingeführt. Deshalb ist es notwendig, hier den Begriff der *Achtsamkeit* ins Spiel zu

bringen. Damit können wir uns jederzeit überprüfen und über bloße Ansichten und Schlussfolgerungen des sogenannten gesunden Menschenverstandes hinausgehen. Man muss lernen, ein geschickter Wissenschaftler zu sein und überhaupt nichts ungeprüft hinzunehmen. Alles muss durch das eigene Mikroskop betrachtet werden und jeder muss auf seine eigene Weise zu seinen eigenen Schlussfolgerungen gelangen. Wenn wir dies nicht tun, gibt es keinen Erlöser, keinen Guru, keinen Segen und keine geistige Führung, die uns in irgendeiner Form helfen könnten.

Natürlich besteht immer das Dilemma: Wenn es keine Hilfe gibt, was sind wir dann – gar nichts? Versuchen wir nicht, etwas Höheres zu erreichen? Was ist dieses Höhere? Was ist beispielsweise Buddhaschaft, was Erleuchtung? Ist das nichts oder ist das etwas? Nun, leider bin ich wirklich nicht die Autorität, um das zu beantworten. Ich bin auch nur jemand, der auf dem Weg ist, wie jeder andere hier. Aus eigener Erfahrung – und mein Wissen ist, wie es in den Schriften heißt, „wie ein einziges Sandkörnchen im Ganges“ – würde ich jedoch sagen, dass wir uns „höhere“ Dinge gewöhnlich von unserem eigenen Standpunkt aus, als eine größere Version von uns selbst vorstellen. Wenn wir von Gott sprechen, denken wir uns ihn nach unserem eigenen Abbild – nur ins Riesige vergrößert, eine Art Erweiterung von uns selbst. Das ist so, als würden wir uns in einem Vergrößerungsspiegel betrachten. Wir denken immer noch in Begriffen der Dualität: Ich bin hier. Er ist dort.

Die einzige Möglichkeit der Kommunikation liegt in dem Versuch, seine Hilfe zu erbitten.

Wir mögen vielleicht den Eindruck haben, zeitweilig den Kontakt zu ihm herzustellen, aber irgendwie können wir auf diese Weise niemals wirklich kommunizieren. Wir können niemals die Vereinigung mit Gott erreichen, weil eine feste Vorstellung, ein vorgefasstes Ergebnis existiert, das wir bereits als gegeben angenommen haben. Nun versuchen wir nur noch, dieses große Etwas in einen kleinen Behälter hineinzuzwängen. Man kann ein Kamel nicht durch ein Nadelöhr treiben. Daher müssen wir irgendein anderes Hilfsmittel finden. Die einzige Möglichkeit, ein solches zu finden, besteht darin, auf die schlichte und einfache Tatsache der Selbsterforschung zurückzugreifen. Dabei geht es nicht darum, „religiös“ sein zu wollen oder sich zu versichern, freundlich zu seinem Nächsten zu sein oder möglichst viel Geld für wohltätige Zwecke auszugeben – was natürlich auch sein Gutes haben mag. Das Wichtigste ist, dass wir nicht alles blind akzeptieren sollten und versuchen, es in das passende Schubfach einzuordnen, sondern uns darum bemühen, es unmittelbar aus unserer eigenen Erfahrung zu betrachten.

Dies führt uns zur Meditationspraxis, die sehr wichtig ist. Der Haken hierbei ist, dass es in Büchern, Belehrungen, Vorträgen usw. in der Regel mehr um den Beweis geht, dass sie Recht haben, anstatt aufzuzeigen, *wie* etwas gemacht wird; das aber ist das Wesentliche. Wir sind nicht sonder-

lich daran interessiert, die Lehren zu verbreiten, sondern daran, sie anzuwenden und wirksam in die Praxis umzusetzen. Die Welt bewegt sich so schnell, dass keine Zeit dafür bleibt, etwas zu *beweisen*; was auch immer wir lernen, müssen wir uns selbst beschaffen, zubereiten und sofort verzehren. Entscheidend ist also, dass wir mit unseren eigenen Augen sehen und keine festgelegte Tradition akzeptieren sollten, so als verfüge sie über irgendeine magische Kraft. Es gibt keine Magie, die uns einfach nur so transformieren könnte. Da wir aber mechanisch denken, suchen wir stets nach etwas, das lediglich auf einen bloßen Knopfdruck hin funktioniert.

Abkürzungen üben eine große Anziehungskraft aus. Wenn irgendeine profunde Methode einen schnellen Weg anbietet, würden wir viel eher dem folgen, als mühsame Reisen und schwierige Praktiken auf uns zu nehmen. Wir erkennen hier die wahre Bedeutung von Askese: Sich selbst zu bestrafen bringt nichts, doch eine gewisse eigenhändige Arbeit und körperliche Anstrengung ist notwendig. Wenn wir zu Fuß irgendwohin gehen, kennen wir den Weg ganz genau. Nehmen wir dagegen das Auto oder ein Flugzeug, sind wir kaum wirklich präsent und alles wird zu einem bloßen Traum. In ähnlicher Weise müssen wir, wenn wir das kontinuierliche Entwicklungsmuster erkennen wollen, eigenhändig hindurchgehen. Das ist einer der allerwichtigsten Gesichtspunkte – und dafür ist Disziplin notwendig. Wir müssen uns selbst zur Disziplin erziehen. Wir neigen

zur Ungeduld, ob es sich nun um die Meditationspraxis oder das Alltagsleben handelt. Wenn man mit etwas anfängt, möchte man nur davon probieren und es dann stehen lassen; nie hat man die Zeit, es zu essen, es richtig zu verdauen und auch die Nachwirkung davon zu erfahren. Natürlich muss man etwas zuerst probieren und für sich selbst herausfinden, ob es echt oder heilsam ist; doch bevor man es aufgibt, muss man noch etwas weiter gehen, damit man zumindest eine unmittelbare Erfahrung der Anfangsstufe gewinnt. Das ist absolut unerlässlich.

Auch dies fand Buddha heraus. Deshalb saß er am Ufer des Nairanjana und meditierte mehrere Jahre lang, fast ohne sich vom Fleck zu bewegen. Er meditierte auf seine eigene Weise und erkannte, dass die Rückkehr in die Welt die einzige Antwort war. Als er den erwachten Geisteszustand erfuhr, wurde ihm klar, dass es nichts brachte, ein asketisches Leben zu führen und sich selbst zu bestrafen. Daher erhob er sich und machte sich auf den Weg, um etwas Nahrung zu erbetteln. Der erste Mensch, dem er in der Nähe von Bodhgaya begegnete, war eine wohlhabende Frau, die viele Kühe besaß. Sie gab ihm etwas abgekochte Dickmilch mit Honig, die er trank und köstlich fand. Und nicht nur das – er stellte auch fest, dass sie seine Gesundheit und Energie beträchtlich stärkte, so dass er große Fortschritte in der Meditationspraxis machen konnte. Das Gleiche widerfuhr dem berühmten tibetischen Yogi Milarepa. Als er das erste Mal hinaus in die Welt ging und eine anständig gekochte

Mahlzeit erhielt, stellte er fest, dass sie ihm neue Kraft gab und er richtig meditieren konnte.

Dann schaute sich Buddha nach einem bequemen Sitzplatz um, denn er war zu dem Schluss gekommen, dass ein Stein zum Sitzen zu hart und schmerzhaft war. Ein Bauer gab ihm ein Bündel Kussa-Gras, das Buddha unter einem Baum in Bodhgaya verteilte und sich dort niedersetzte. Er hatte entdeckt, dass etwas gewaltsam erreichen zu wollen nicht die Antwort war. Tatsächlich akzeptierte er zum ersten Mal, dass es nichts zu erreichen gab. Er verzichtete völlig auf jedes ehrgeizige Streben. Er hatte etwas zu trinken, er hatte seinen Sitzplatz, und dort machte er es sich so bequem wie möglich. In dieser selben Nacht erlangte er schließlich *Sambodhi*, den vollkommen erwachten Zustand.

Aber das reichte noch nicht aus, er hatte noch nicht alles ganz überwunden. Seine verborgenen Ängste, Versuchungen und Begierden, das letzte Aufbäumen des Ego, kamen in der Gestalt von Mara, dem Bösen, zu ihm. Zuerst sandte Mara seine schönen Töchter, um ihn zu verführen, doch vergebens. Dann kamen Maras wilde Horden, der letzte Schachzug des Ego. Doch Buddha hatte bereits die Stufe von *Maitri*, der liebenden Güte, erreicht. Mit anderen Worten, er war nicht nur mitfühlend in dem Sinne, nicht geringschätzig auf Mara herabzublicken – denn Mara war seine eigene Projektion –, sondern er hatte bereits den Zustand des Nicht-Widerstehens, der Gewaltlosigkeit erreicht, wo er sich mit Mara identifizierte. In den Schriften heißt

es, dass jeder Pfeil Maras zu einem Blütenregen wurde, der auf Buddha herabfiel. So ergab sich das Ego schließlich und er erlangte den erwarteten Geisteszustand.

Auch wir könnten eine solche Erfahrung machen, vielleicht als kurzes Aufblitzen von Klarheit und Frieden, dem Zustand geistiger Offenheit, doch das reicht noch nicht aus. Wir müssen lernen, dies wirksam in die Praxis umzusetzen; wir müssen diese Erfahrung als eine Art Mittelpunkt nutzen, von dem aus wir uns entfalten können. Man muss die Situation um sich herum schaffen, so dass man nicht zu sagen braucht: „Ich bin der Erwachte.“ Wenn man dies sagen und mit Worten beweisen müsste, wäre man nicht erwacht.

Buddha wanderte nun ungefähr sieben Wochen umher. Er war in gewissem Sinne einsam, ja er war sogar sehr einsam, denn er war der Einzige, der sehend war und etwas erreicht hatte. Er kannte einige der Antworten darauf, mit dem Leben umzugehen und den wahren Sinn, das *Sosein*, in der Welt von Samsara zu finden. Aber er war sich nicht ganz sicher, wie er dies beschreiben sollte, und fast hätte er beschlossen, nichts darüber zu sagen. In einem Gatha, einem kurzen Vers aus einem der Sutras, heißt es: „Tiefer grenzenloser Frieden – das ist die Lehre, die ich gefunden habe. Aber niemand wäre dazu fähig, sie zu verstehen. Darum werde ich schweigend im Dickicht des Urwaldes bleiben.“

Dann aber festigte sich in ihm das wahre und höchste Mitgefühl, und er erkannte seine Fähigkeit, die rechte Situa-

tion zu schaffen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte er immer noch den Wunsch zu lehren (weil er etwas erreicht hatte und meinte, damit die Welt retten zu können – wenn man einen solchen Ausdruck verwenden darf). Er musste jedoch diese Vorstellung aufgeben, alle fühlenden Wesen zu retten. In diesem Augenblick, als er beschlossen hatte, die Welt zu verlassen und in den Wald zurückkehren, erwachte wahres selbstloses Mitgefühl in ihm. Er nahm sich nicht mehr als Lehrer wahr, er hatte nicht mehr die Vorstellung, Menschen retten zu müssen; doch jede Situation, die sich ihm bot, griff er spontan auf.

Er predigte und lehrte ungefähr vierzig Jahre und verbrachte sein Leben damit, vom einen bis zum anderen Ende Indiens zu wandern. Er ritt nicht auf einem Elefanten oder Pferd, er fuhr mit keinem Wagen, sondern wanderte ganz einfach barfuß durch Indien. Ich glaube, wenn jemand von uns ihn getroffen und reden gehört hätte, wäre ihm dies nicht wie ein Vortrag erschienen, wie wir ihn kennen. Es war einfach nur ein Gespräch. Nicht das Reden war wichtig, sondern die gesamte, von ihm geschaffene Situation. Das hatte nichts damit zu tun, dass er spirituelle Macht erlangt hatte und dadurch die gesamte Situation beherrschte, sondern weil er einfach wahrhaftig war – wie es auch jeder von uns sein könnte. Daher war die Belehrung bereits gegeben, bevor er den Mund aufmachte. Aus diesem Grunde lesen wir in den Sutras, dass Götter, *Asuras* (Halbgötter) und alle Arten von Menschen aus verschiedenen Teilen Indiens

bei seinen Reden zugegen waren, ihn erlebten oder ihm begegneten und alle ihn verstehen konnten. Sie brauchten ihm keine Fragen zu stellen, denn sie erhielten die Antworten ganz von selbst.

Dies ist ein wunderbares Beispiel für Kommunikation. Buddha behauptete nie, eine Inkarnation Gottes oder irgendein göttliches Wesen zu sein. Er war einfach ein Mensch, der durch bestimmte Erfahrungen gegangen war und den erwachten Geisteszustand erlangt hatte. Es ist für jeden von uns – zumindest teilweise – möglich, eine solche Erfahrung zu machen. An diesem Beispiel erkennen wir, dass Reden allein nicht das einzige Kommunikationsmittel ist. Es gibt bereits eine Kommunikation, noch ehe wir etwas sagen, selbst wenn wir nur mit einem „Hallo“ grüßen oder „Guten Tag“ sagen. Auf irgendeine Weise setzt sich die Kommunikation auch dann fort, wenn wir zu reden aufhören. Dies muss auf sehr geschickte Weise geschehen, indem man sich aufrichtig und nicht ichbezogen verhält. Dann fehlt die begriffliche Vorstellung von Dualität und das richtige Kommunikationsmuster wird hergestellt. Dies kann nur durch die eigene Erfahrung der Suche erreicht werden und nicht dadurch, das Beispiel eines anderen lediglich zu kopieren. Weder Askese noch irgendein vorgefasstes Denkmodell wird die Antwort liefern. Wir müssen den ersten Schritt selbst tun, anstatt zu erwarten, dass er von außen, von der Erscheinungswelt oder von anderen Menschen kommt.

Wenn wir zu Hause meditieren und zufällig mitten an der Hauptstraße wohnen, können wir den Verkehr nicht anhalten, nur weil wir Ruhe und Frieden haben wollen. Wir können uns selbst aber anhalten, wir können den Lärm akzeptieren. Der Lärm schließt auch die Stille ein. Wir müssen uns in ihn hineinversetzen und nichts von außen erwarten, so wie Buddha es tat. Wir müssen jede Situation, die auftaucht, akzeptieren. Solange wir uns nicht aus einer Situation zurückziehen, wird sie immer als „Fahrzeug“, als Hilfsmittel vorhanden sein, aus dem wir Nutzen ziehen können. Wie es in den Schriften heißt: „Der Dharma ist gut am Anfang, der Dharma ist gut in der Mitte und der Dharma ist gut am Ende.“ Mit anderen Worten, der Dharma veraltet nie, da die Situation im Grunde immer die gleiche ist.