

JACK KORNFELD

Das weise Herz



arkana



Jack Kornfield  
Das weise Herz

Die universellen Prinzipien  
buddhistischer Psychologie

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008  
unter dem Titel »The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings  
of Buddhist Psychology« bei Bantam Books, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

17. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produkt sicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2008 by Jack Kornfield  
This translation is published by arrangement with  
Bantam Books; an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC  
Lektorat: Daniela Weise, München  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-33812-2

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für Aung San Suu Kyi  
und die Mönche und Nonnen Birmas  
und für all unsere Kinder:  
Mögen sie die Weisheit ihres Herzens leben.*



# Inhalt

|                  |    |
|------------------|----|
| Einführung ..... | 11 |
|------------------|----|

## TEIL I

### Wer sind Sie wirklich?



|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 Edel sein – unsere ursprüngliche Güte .....                        | 22  |
| 2 Die Welt mit Güte halten –<br>die Psychologie des Mitgefühls ..... | 38  |
| 3 Wer blickt in den Spiegel?<br>Die Natur des Bewusstseins .....     | 57  |
| 4 Die Farben des Bewusstseins .....                                  | 75  |
| 5 Die geheimnisvolle Illusion des Selbst .....                       | 93  |
| 6 Vom Universellen zum Persönlichen –<br>Psychologie paradox .....   | 118 |

## TEIL II

### Achtsamkeit – das edle Heilmittel



|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 7 Die befreiende Kraft der Achtsamkeit ..... | 140 |
| 8 Der kostbare Menschenkörper .....          | 160 |

|    |                                          |     |
|----|------------------------------------------|-----|
| 9  | Der Fluss der Gefühle .....              | 180 |
| 10 | Der Geist als Geschichtenerzähler .....  | 198 |
| 11 | Die uralte Instanz des Unbewussten ..... | 216 |

### TEIL III

## Die Wurzeln des Leids umwandeln



|    |                                                                         |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12 | Persönlichkeitstypen im Buddhismus .....                                | 238 |
| 13 | Die Umwandlung von Begehrlichkeit<br>in Reichtum .....                  | 261 |
| 14 | Wenn das Herz keinen Streit sucht –<br>die Überwindung des Hasses ..... | 292 |
| 15 | Von der Unwissenheit zur Weisheit –<br>das Erwachen aus dem Traum ..... | 316 |

### TEIL IV

## Freiheit finden



|    |                                                                          |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16 | Leiden und Loslassen .....                                               | 340 |
| 17 | Der Kompass des Herzens – Absicht und Karma ....                         | 363 |
| 18 | Die heilige Vision –<br>Imagination, Ritual und Zuflucht .....           | 387 |
| 19 | Verhaltenstherapie mit Herz –<br>das buddhistische Geistestraining ..... | 414 |



|    |                                                                |     |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|
| 20 | Konzentration und die mystische Dimension<br>des Geistes ..... | 435 |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|

TEIL V

Das weise Herz verkörpern



|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 21 | Eine Psychologie der Tugend,<br>Sühne und Vergebung ..... | 464 |
| 22 | Der Bodhisattva – sich der Welt annehmen .....            | 493 |
| 23 | Die Weisheit des Mittleren Weges .....                    | 514 |
| 24 | Das erwachte Herz .....                                   | 536 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Danksagung ..... | 565 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Literatur ..... | 567 |
|-----------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Abdruckgenehmigungen ..... | 569 |
|----------------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Sachregister ..... | 570 |
|--------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Personenregister ..... | 575 |
|------------------------|-----|

Die Lehren des Buddhismus  
sind letztlich keine Religion, sondern  
eine Wissenschaft des Geistes.

DER DALAI LAMA

## Einführung

Letztes Jahr leitete ich zusammen mit dem Zenmeister Thich Nhat Hanh eine Konferenz über Gewahrsein und Psychotherapie an der University of California. Als ich auf dem Podium stand und meinen Blick über die mindestens 2000 Menschen schweifen ließ, die sich zu dieser dreitägigen Konferenz eingefunden hatten, fragte ich mich, was sie wohl hergeführt hatte. War es das Bedürfnis nach einer Auszeit, oder suchten sie nach einer intelligenten Möglichkeit, mit Stress, Konflikten, Ängsten und der Erschöpfung umzugehen, die für unseren modernen Lebensstil so charakteristisch sind? War es die Sehnsucht nach einer Form der Psychologie, die spirituelle Aspekte und die Freilegung des höchsten menschlichen Potenzials in ihre Heilungsansätze integrierte? Oder war es eher die Hoffnung auf eine einfache Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und das Herz zu öffnen?

Auf diese Fragen habe ich letztlich nur eine sehr persönliche und praktische Antwort gefunden, die ich Ihnen hier vorstellen möchte. Denn die Konferenzteilnehmer suchten letztlich die gleiche Inspiration und die gleiche Unterstützung wie die Menschen, die als Schüler in das von mir mitbegründete Meditationszentrum Spirit Rock in der Nähe von San Francisco kommen. Wer immer die lichterfüllte Meditationshalle des Zentrums betritt, läuft nicht vor dem Leben weg, sondern sucht einen klugen Weg, damit umzugehen. Jeder bringt seine persönlichen Probleme mit. Jeder strebt auf seine Weise nach Glück. Die meisten sind um das Los unserer Welt mit ihren ständigen Kriegen und den stetig zunehmenden Umweltproblemen besorgt. Sie fragen sich, in welcher Welt ihre Kinder leben werden. Ir-

gendwo haben sie von Meditation gehört und hoffen nun, die Freude und innere Freiheit zu finden, die die buddhistischen Lehren versprechen. Und dazu einen Weg, wie sie sich auf kluge Weise um die Welt kümmern können.

Vor 40 Jahren kam ich auf meiner persönlichen Suche nach Glück in einem Waldkloster in Thailand an, ein verwirrter, einsamer junger Mann mit einer leidvollen Familiengeschichte. Ich hatte gerade einen ersten akademischen Abschluss in Asian Studies erworben und war ins Peace Corps eingetreten mit dem Wunsch, in einem buddhistischen Land Dienst tun zu dürfen. Wenn ich heute zurückblicke, scheint mir klar, dass ich nicht nur meinen familiären Problemen entkommen wollte, sondern auch dem zur Zeit des Vietnamkrieges unüberschbaren Materialismus und dem spezifischen Leiden unserer Kultur im Allgemeinen. Ich gehörte zu einem der typischen Hilfstrupps, welche die Bauern in den Dörfern entlang des Mekong medizinisch versorgten. Bei dieser Gelegenheit hörte ich von einem Meditationsmeister, Ajahn Chah, der auch westliche Schüler aufnahm. Ich war damals voller Hoffnung und hatte die Vorstellung, dass die buddhistischen Lehren mir helfen, ja mich vielleicht sogar zur Erleuchtung führen würden. Nach einigen Monaten, in denen ich Ajahn Chahs Kloster regelmäßig besuchte, legte ich die Mönchsgelübde ab. In den nächsten drei Jahren führte man mich ein in die Übung von Achtsamkeit, Großzügigkeit, liebender Güte und ethischem Verhalten, welche die Grundlage der buddhistischen Lehren bilden. Dies war der Beginn meiner lebenslangen Beziehung zum Buddhismus.

Wie nach Spirit Rock heute, so kamen auch damals ins Waldkloster ständig Besucher. Jeden Tag nahm Ajahn Chah seinen Platz auf seiner hölzernen Bank am Rande einer Lichtung ein und begrüßte sie alle: Reisbauern aus der Umgebung, fromme Pilger, Suchende, Soldaten, junge Menschen, Minister aus der

Hauptstadt und Schüler aus dem Westen. Alle kamen sie mit ihren spirituellen Fragen, ihren Konflikten, ihren Sorgen, Ängsten und Hoffnungen. Ajahn Chah legte einem Mann, der gerade erst seinen Sohn verloren hatte, sanft die Hand auf, um im nächsten Augenblick mit einem desillusionierten Kaufmann über die Arroganz der Menschen zu lachen. Am Morgen unterwies er einen korrupten Regierungsbeamten in der Bedeutung ethischen Handelns, am Nachmittag meditierte er mit einer frommen alten Nonne über die Natur des Bewusstseins. Doch unter all diesen einander völlig fremden Menschen herrschte ein bemerkenswertes Vertrauen und ein enormes Gefühl der Sicherheit. Alle wurden vom Mitgefühl des Meisters gehalten. Und von den Belehrungen, die uns auf unserer menschlichen Reise von Geburt und Tod, Freude und Leid Führung zuteil werden ließen. Wir saßen beisammen als eine einzige menschliche Familie.

Ajahn Chah und andere buddhistische Meister wie er praktizieren lebendige Psychologie: eines der ältesten und bestentwickelten Systeme zu Heilung und Verständnis, die es auf der Welt gibt. In dieser Art der Psychologie gibt es keinen Unterschied zwischen weltlichen und spirituellen Problemen. Für Ajahn Chah waren Ängste, Traumata, finanzielle Probleme, Krankheiten, Schwierigkeiten beim Meditieren, komplizierte ethische Entscheidungen oder Streitigkeiten in der Mönchsgemeinde nichts weiter als Formen des Leidens, die man mit dem Heilmittel der buddhistischen Lehren behandeln konnte. Er antwortete auf diese ungeheure Bandbreite menschlicher Probleme aus der Tiefe seiner Meditation heraus und brachte dabei die geschickten Methoden zum Einsatz, die er von seinen Lehrern übernommen hatte. Ob es nun um komplexe Meditationspraktiken ging, um Heiltechniken, Übungsprogramme auf kognitiver oder emotionaler Basis oder einfach um Methoden zur Konfliktlösung – er benutzte sie alle, um seine Besucher zu ihren tiefinnersten

Qualitäten der Redlichkeit, Gleichmut, Dankbarkeit und Vergebung erwachen zu lassen.

Die heilende Weisheit, die Ajahn Chah verkörperte, existiert auch in schriftlicher Form, festgehalten zunächst als Niederschrift der Lehren Buddhas, die danach von mehr als hundert Generationen von Mönchen in Studium, Kommentar und Praxis verfeinert wurde. Diese schriftliche Tradition ist eine Schatzkammer der Weisheit, in der der menschliche Geist eingehend untersucht wurde. Bedauerlicherweise ist sie westlichen Schülern nicht unbedingt auf Anhieb zugänglich.

In diesem Augenblick peitscht ein winterlicher Sturmregen meine einfache »Schreibhütte« in den Wäldern über Spirit Rock. Auf meinem Schreibtisch liegen klassische Texte aus jeder der drei großen historischen Schulen des Buddhismus: das Vollständige Handbuch des Abhidhamma, die 8000 Verse lange Version des Herzsutras mit seinen Lehren über Form und Leerheit sowie ein tibetischer Text über das Bewusstsein von Longchenpa. Mit der Zeit habe ich all diese Texte schätzen gelernt. Ich weiß, dass sie wahre Perlen der Weisheit enthalten. Doch der Abhidhamma (oder in Sanskrit Abhidharma), der als Meisterwerk der frühen Theravada-Tradition und unübertreffliches Kompendium buddhistischer Psychologie gilt, ist leider auch eines der unzugänglichsten Bücher, die je geschrieben wurden. Was sollen wir mit Sätzen wie diesem anfangen?: »Die unteilbaren materiellen Erscheinungen sind die reine Achtheit, die zur Zwölfheit körperlicher Hindeutung und der Dreiheit der Lichthaftigkeit führen; alle sind zu verstehen als Anhäufungen des Materiellen, die aus dem Bewusstsein entstehen.« Das Herzsutra wiederum, das als heiliger Text des Mahayana-Buddhismus in Indien, China und Japan verehrt wird, kann dem Leser leicht wie eine Mischung fantastischer Mythen und nahezu unlösbarer Zenrätsel erscheinen. Und Longchenpas Lehren über die selbst-existierende ursprüngliche

Natur des Bewusstseins mögen für manche Leser in etwa denselben Schwierigkeitsgrad bieten wie eine biochemische Formel.

Was wir alle suchen ist die Erfahrung, die diesen Texten zugrunde liegt. Eine Erfahrung, die voller Fülle, Tiefe und überschäumender Freude ist. Wenn Laura, die gerade erst erfahren hat, dass sie Krebs hat, nach Spirit Rock kommt oder Sharon, die Richterin ist, etwas über Vergebung lernt, dann wollen sie die Essenz, den Kern, der hinter den Worten liegt. Doch wie können wir diesen finden?

Wie mein Lehrer Ajahn Chah habe ich stets versucht, die Essenz dieser Texte als lebendige, unmittelbare und praktische Psychologie zu vermitteln. Ich bin mittlerweile Teil einer Generation »altgedienter« Buddhisten wie Pema Chödrön, Sharon Salzberg, Joseph Goldstein und Thich Nhat Hanh, die versuchten, den Buddhismus in den Westen zu bringen. Wir wollten unseren Wurzeln treu bleiben und trotzdem die buddhistischen Lehren weitergeben, daher haben wir uns auf den Kern der Lehre konzentriert, die Essenz buddhistischer Weisheit, die allen Traditionen gleichermaßen eigen ist. Insofern unterscheidet sich unsere Rolle von der gelehrter und orthodoxer Buddhisten. Und doch ist eben dies von zentraler Bedeutung, wenn der Buddhismus in einer neuen Kultur verankert werden soll. Auf diese Weise wurde ein nicht an eine einzelne Schule gebundener, allen offen stehender Zugang zu diesen bemerkenswerten Lehren geschaffen. Eben dazu hat mich ein anderer meiner Lehrer, Ajahn Buddhadasa, ermutigt: die Lehren nicht in Theravada, Mahayana oder Vajrayana aufzuteilen, sondern den Schülern das Buddhayana zu eröffnen, die lebendigen Grundlagen des Erwachens.

In meine Darstellung des Kerns der buddhistischen Lehren fließen darüber hinaus wichtige Einsichten der psychologischen Tradition des Westens ein. Mein Interesse an westlicher Psychologie erwachte, als ich aus Asien zurückkam und plötzlich mit

Problemen konfrontiert war, die es im Waldkloster nicht gegeben hatte. Ich hatte Schwierigkeiten mit meiner Freundin, meiner Familie, mit Geld und damit, wie ich meinen Lebensunterhalt verdienen sollte, kurz gesagt: mit meiner Art, als junger Mann in der Welt zu leben. Ich machte die Entdeckung, dass die Meditation in der Stille keineswegs ausreichte, um meine Probleme umzuwandeln. Es gab keine Abkürzung, keine Schleichwege. Es gab nichts, was mir die Integrationsarbeit erspart hätte. Ich musste die Prinzipien, die ich in der Meditation erlernt hatte, Tag für Tag neu in den Alltag einbauen.

Also begann ich neben meiner buddhistischen Praxis, Psychologie zu studieren und mich mit einer Vielzahl therapeutischer Ansätze zu beschäftigen: Reich, Psychoanalyse, Gestalt, Psychodrama und Jung. Damit aber wurde ich ein wesentlicher Träger des Dialogs zwischen östlicher und westlicher Psychologie. In der Entstehungszeit der buddhistischen Naropa University und des Esalen-Instituts traf ich in Meditationszentren und auf Konferenzen mit vielen innovativen Lehrern zusammen. Mit der Zeit gestaltete sich dieser Dialog fruchtbarer, nuancierter und offener. Heute besteht ein weitreichendes Interesse von Praktikern in aller Welt an einem positiven, spirituellen und visionären Modell geistiger Gesundheit. Viele, die sich mit den Einschränkungen, welche ihnen Krankenversicherung und Gesundheitssystem auferlegen, herumschlagen, suchen nach einem weniger beschränkten Heilungsansatz. Wenn ich sie mit dem Modell des edlen Seins bekannt mache, der Schulung in Güte und Mitgefühl, also einem nicht-religiösen Weg der Umwandlung von Leid und der Stärkung unserer heiligen Verbindung mit dem Leben, stellt sich nicht selten ein Gefühl des Aufatmens ein.

Die jüngsten Entdeckungen auf dem Gebiet der Neuropsychologie lassen den Dialog zwischen Buddhismus und Psychologie noch wichtiger erscheinen. Heute können wir einen mehr oder



weniger direkten Blick ins Gehirn werfen, um die Fragen, die sich der Buddha vor so vielen Jahrhunderten gestellt hat, neu zu untersuchen. Neurowissenschaftler jedenfalls kommen zu ganz erstaunlichen Ergebnissen, wenn sie Studien an erfahrenen Meditierenden durchführen. Diese untermauern die ausgefeilten Analysen des menschlichen Potenzials, wie es die buddhistische Psychologie beschreibt. Da die buddhistischen Prinzipien und Lehren auf Jahrtausenden der Erfahrung und Beobachtung beruhen, sind sie in der Lage, die westliche Wissenschaft der Psychologie sinnvoll zu ergänzen. Zu unserem Verständnis der Phänomene von Stress, Wahrnehmung, Heilung, Emotion und Bewusstsein sowie der Psychotherapie und des menschlichen Potenzials im Allgemeinen haben sie jedenfalls schon einen entscheidenden Beitrag geleistet.

Meine persönliche Erfahrung lehrt mich, dass die praktische Beschäftigung mit der Psyche – ob auf östlicher oder westlicher Grundlage – mich offener, freier dem Leben gegenüber und gleichzeitig merkwürdig verwundbar macht. Statt also Fachbegriffe westlicher (wie »Gegenübertragung« oder »Besetzung«) oder östlicher Prägung (wie »hinweisendes Bewusstsein« oder »wechselseitig Erschrecken erzeugendes Phänomen«) zu benutzen, finde ich es hilfreich, von Begriffen wie Sehnsucht, Verletzung, Wut, Liebe, Hoffnung, Ablehnung, Loslassen, Nähe, Selbstakzeptanz, Unabhängigkeit und innerer Freiheit zu sprechen. Statt des Begriffes »Erleuchtung«, der mittlerweile mit so vielen fixen Vorstellungen und Missverständnissen überfrachtet ist, spreche ich lieber von »innerer Freiheit« und »Befreiung«, wenn es um das gesamte Spektrum des Erwachens geht, das uns durch die buddhistische Praxis eröffnet wird. Die Geschichten von Schülern und Praktizierenden sollen uns helfen, auf unsere tief wurzelnde Befähigung zu Güte und Weisheit zu vertrauen. Ich möchte, dass wir die Kraft unseres Herzens begreifen, alles in sich aufzunehmen – Kummer, Einsamkeit, Scham, Begierde, Reue, Frustra-

tion, Glück und Frieden –, und so tiefes Vertrauen in die Tatsache gewinnen, dass wir, egal wo wir sind und was uns begegnet, in der Lage sind, inmitten all dessen, was geschieht, frei zu sein.

Als westlicher buddhistischer Lehrer sitze ich nicht wie Ajahn Chah draußen in der freien Natur auf einer Bank. Trotzdem begegne ich recht häufig Schülern und Menschen, die sich auf den Weg begeben haben. Gewöhnlich arbeite ich mit Menschen, die an einem Kurs teilnehmen oder ein Retreat machen. Bei einem Retreat kommen Schüler, um für einen bestimmten Zeitraum – von drei Tagen bis zu drei Monaten – zu meditieren. Begleitend werden täglich Belehrungen gegeben und Meditationsanweisungen erteilt. Es gibt einen Stundenplan für Meditationen in der Gruppe und lange Stunden, in denen einfach nur geschwiegen wird. Tag für Tag sehen die Schüler einen Lehrer im Einzelgespräch, um ihm Fragen zu stellen. Die individuellen Fragestunden sind recht kurz – zwischen 15 und 20 Minuten.

Wenn ein Schüler zu einem so genannten »Interview« zu mir kommt, sitzen wir zuerst einen Augenblick schweigend zusammen. Dann frage ich nach den Erfahrungen im Retreat und wie die Person, die vor mir sitzt, damit umgeht. Daraus kann sich eine tief gehende Unterhaltung entwickeln. Manchmal sitze ich auch nur da und beobachte aus einer Haltung des Mitgefühls heraus, wie der Schüler praktiziert. Oder ich versuche, einen Rat zu geben. Oder wir erforschen zusammen Körper und Geist des Schülers in diesem Augenblick, so wie der Buddha es tat, wenn jemand zu ihm kam. Auf den folgenden Seiten werden Sie genau erfahren, wie ich und andere Lehrer dabei vorgehen. Auf diese Weise werden Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie sich die breit gefächerte Psychologie des Mitgefühls in unserem täglichen Leben anwenden lässt.

Wenn Sie im Gesundheitswesen tätig sind, wird die buddhistische Psychologie Ihnen neue und provozierende Einsichten und

Möglichkeiten vermitteln. Dies kann die Art, in der Sie arbeiten, beeinflussen und verwandeln. Wenn buddhistische Grundsätze für Sie Neuland sind und Meditation ein Fremdwort, werden Sie feststellen, dass Meditation ganz im Gegenteil die natürlichste Sache der Welt ist. Es geht dabei letztlich nur darum, anfangs die eigene Aufmerksamkeit vorsichtig und bewusst zu lenken. Schon beim Lesen dieses Buches und beim Nachdenken über das Gelesene praktizieren Sie letztlich kontemplative Meditation. Wenn Sie bereits mehr Erfahrung mit buddhistischer Praxis haben, hoffe ich, Ihnen trotzdem eine neue Sichtweise auf den Pfad des Erwachens aufzeigen zu können.

Beim Dialog zwischen Buddhismus und Psychologie möchte ich mich auf etwas stützen, das der Dalai Lama des Öfteren erwähnt hat: »Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.« Natürlich nimmt der Buddhismus für viele Menschen auf der ganzen Welt auch die Funktion einer Religion ein. Wie in den meisten Religionen findet der Gläubige auch hier Rituale, Legenden und gemeinsam begangene Feiertage. Doch dies ist nicht die ursprüngliche Form des Buddhismus, sein eigentlicher Kern. Der Buddha war ein Mensch, kein Gott. Was er seinen Schülern hinterließ, war ein Weg der Praxis und Erfahrung, ein revolutionärer Weg, das Leiden zu verstehen und loszulassen. Buddha benutzte seine eigenen Erfahrungen und erschloss mit ihrer Hilfe einen systematischen Übungsweg, der zu Glück und zur höchsten Verwirklichung des menschlichen Potenzials führt. Dieser praktische Zugang zur Befreiung ist es, den westliche Schüler heute am Buddhismus ansprechend finden.

Die Lehren, die Sie in diesem Buch finden, sind eine lockende Aufgabe für die westliche Psychologie. Für den Materialismus, Zynismus und die Verzweiflung, denen wir in unserer Kultur so oft begegnen, sind sie eine Herausforderung. Denn sie setzen von der ersten Seite an auf eine radikal positive Sicht der Psyche

und des menschlichen Lebens. In Teil I beschäftigen wir uns mit dem Begriff des »Edlen Pfades« und mit Mitgefühl, womit letztlich die buddhistische Vorstellung von Bewusstsein und geistiger Gesundheit beschrieben ist. In Teil II geht es um die Techniken zur Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein. Teil III ist der Umwandlung krank machender Emotionen gewidmet. Teil IV stellt das reiche psychologische Instrumentarium des Buddhismus vor, angefangen bei Konzentration und Visualisierung bis hin zu ausgefeilten kognitiven Techniken und neuen Methoden des Umgangs mit unserem sozialen Umfeld. In Teil V nähern wir uns der höchsten Entwicklungsstufe, die uns als Menschen möglich ist, einem Zustand außerordentlichen geistigen Wohlbefindens, dem Zustand der Befreiung.

Zum Abschluss der meisten Kapitel stelle ich Ihnen Methoden der buddhistischen Praxis vor, die Sie ausprobieren können. Sie sollten sie als Experimente betrachten, die Sie mit offenem Geist durchführen. Wenn Sie nicht genug Zeit haben, alles auszuprobieren, vertrauen Sie Ihrer Intuition. Beginnen Sie einfach mit dem, was Ihrem Herzen am besten dient. Wenn Sie diese Übungen eine gewisse Zeit lang ausführen, werden Sie feststellen, dass sie Ihren Blickwinkel und Ihr Leben in dieser Welt verändert haben.

Für die Psychologie unserer Tage gehört es zu den wichtigsten Erfordernissen, die höchsten Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen zu verstehen und zu fördern. Ob wir in Glück oder Leid leben, ist – sowohl für den Einzelnen wie für die Gemeinschaft – eine Frage des Bewusstseins. Daher müssen wir einen weiseren Weg zu leben finden. Das Gute ist, dass dies auch tatsächlich möglich ist. In diesem Buch möchte ich vor Ihnen die universellen visionären Einsichten des Buddhismus ausbreiten, die uns helfen können, unser Herz zu heilen und unseren Geist zu befreien – zum Wohle aller Wesen.

TEIL I

Wer sind Sie wirklich?



# 1

## Edel sein – unsere ursprüngliche Güte

O Wohlgeborener, von edler Herkunft, erinnert Euch Eurer strahlenden wahren Natur, der Essenz des Geistes. Vertraut ihr. Kehrt zu ihr zurück. Sie ist Eure Heimat. *Tibetisches Totenbuch*

Dann war mir, als sähe ich plötzlich die geheime Schönheit ihres Herzens, die ganze Tiefe ihres Herzens, in die nie ein Strahl der Sünde, der Begierde, der Selbstgewissheit reicht, den Kern ihrer Wirklichkeit, den Menschen, der jeder im Angesicht des Göttlichen ist. Wenn sie sich nur selbst sehen könnten, wie sie wirklich sind. Wenn wir einander nur immer auf diese Weise sehen könnten. Dann gäbe es keinen Krieg mehr, keinen Hass, keine Grausamkeit, keine Gier... Ich nehme an, dann wäre unser größtes Problem, dass wir alle voreinander auf die Knie fallen und einander anbeten würden. *Thomas Merton*

**I**n einem großen Tempel nördlich von Thailands ehemaliger Hauptstadt Sukhothai stand einst eine riesige, uralte Buddha-statue aus Ton. Obwohl diese Statue sicher nicht das eindrucksvollste oder eleganteste Werk der buddhistischen Kunst Thailands war, so hatte sie doch mehr als fünf Jahrhunderte überdauert und wurde schon deshalb verehrt. Sturmwinde, Regierungen und Invasoren kamen und gingen, doch die Buddhastatue blieb.

Irgendwann jedoch bemerkten die Mönche, die sich um den Tempel kümmerten, dass die Statue erste Sprünge bekam und wohl bald würde restauriert werden müssen. Nach einer Periode besonders heißen, trockenen Wetters hatte sich einer der Risse so sehr verbreitert, dass man ins Innere der Statue schauen

konnte. Einer der Mönche nahm eine Fackel und versuchte, etwas zu erkennen. Erstaunt bemerkte er einen goldenen Schimmer. Und tatsächlich entdeckten die Tempelbewohner eine der größten und schönsten Goldstatuen, die je vom Buddha in Südostasien angefertigt wurde. Nun zieht der freigelegte goldene Buddha Tausende von Pilgern aus ganz Thailand an.

Die Mönche glauben, dass das glänzende Kunstwerk unter einem Mantel aus Gips und Ton verborgen wurde, um es in Zeiten kriegesischer Konflikte vor gierigen Händen zu schützen. Ähnlich ist es mit uns selbst: Jeder von uns hat bereits schwere Zeiten durchlebt, die jedoch dazu beitragen, den uns innewohnenden edlen Kern freizulegen. Wie die Menschen von Sukhothai den goldenen Buddha vergessen hatten, so haben wir unsere wahre Natur vergessen. Meist sind wir nur mit unserer schützenden »Tonschicht« befasst. Das wichtigste Ziel buddhistischer Psychologie aber ist es, uns den Blick hinter die Schutzschicht zu eröffnen, sodass wir unsere ursprüngliche Güte zum Vorschein bringen, die wir auch »Buddhanatur« nennen.

Dies ist eines der wichtigsten Prinzipien buddhistischer Psychologie:

1

---

Erkenne den inneren edlen Kern  
und die Schönheit in jedem Menschen.



Robert Johnson, ein bekannter Jungianer, ist ebenfalls der Meinung, dass es für viele von uns schwierig ist, an ihre Güte zu glauben. Eher sind wir bereit zu glauben, dass unsere wahre Natur unseren schlimmsten Befürchtungen und Gedanken ent-

spricht, den unbewussten Seiten, die Jung den »Schatten« genannt hat. »Merkwürdigerweise«, schreibt Johnson, »setzen die Menschen der Entdeckung der edlen Aspekte ihres Schattens mehr Widerstand entgegen als den dunklen Seiten ... Offensichtlich ist es verstörender herauszufinden, dass man einen grundlegend ›edlen‹ Charakter besitzt, als festzustellen, dass man ein Haufen Unrat ist.«

Der Glaube an unsere begrenzte und armselige Persönlichkeit ist uns so sehr in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir uns gar nicht vorstellen können, wie wir ohne sie auskommen sollten. Könnten wir unsere angeborene Würde akzeptieren, würde dies zu radikalen Veränderungen in unserem Leben führen. Denn dann wären wir plötzlich in der Lage, Großes zu vollbringen. Und doch weiß ein Teil unseres Selbst, dass wir in Wirklichkeit nicht dieses ängstliche und beschränkte Wesen sind. Jeder von uns muss also seinen Weg zur Freiheit und Ganzheitlichkeit finden.

In meiner Familie war es ganz sicher nicht einfach, diesen Weg zu entdecken. Meine frühesten Kindheitserinnerungen kreisen um meinen Vater, der paranoid und daher unberechenbar und gewalttätig war. Meine Mutter war ein gebrochenes, ängstliches Geschöpf, und dann waren da noch wir vier Brüder, die nur die eine Frage zu beschäftigen schien: »Wie sind wir nur hierher gekommen?« Sobald wir das Auto unseres Vaters in der Einfahrt hörten, hielten wir den Atem an. An guten Tagen war er aufmerksam und humorvoll, sodass wir erleichtert aufatmeten. Doch meist mussten wir uns verstecken, um seiner Reizbarkeit und seinen Wutanfällen zu entgehen. Bei Familienausflügen kam es vor, dass er den Kopf meiner Mutter gegen die Windschutzscheibe schlug oder sich an uns Kindern abreagierte, weil ein anderer Autofahrer ihm die Vorfahrt genommen hatte. Ich weiß noch, wie meine Großmutter meine Mutter anflehte, sich nicht



scheiden zu lassen: »Wenigstens arbeitet er gelegentlich. Und er ist nicht so verrückt wie einer von denen in der Irrenanstalt.«

Und doch wusste ich immer, dass das Dasein nicht nur aus Unglück besteht. Ich weiß noch, dass ich als Sechs- oder Sieben-jähriger manchmal aus dem Haus lief, wenn meine Eltern miteinander stritten. Etwas in mir sagte mir, dass ich nicht in dieses Haus gehörte. Ich fühlte mich, als wäre ich in der falschen Familie zur Welt gekommen. Manchmal stellte ich mir vor, wie Kinder dies häufig tun, dass eines Tages ein eleganter Herr an unsere Tür klopfen und nach mir fragen würde. Dann würde er verkünden, dass Jack und seine Brüder unter strenger Geheimhaltung in dieses Haus gebracht worden seien, aber dass der König und die Königin, ihre rechtmäßigen Eltern, sie nun zurückhaben wollten. Diese kindlichen Fantasien wurden schließlich zu einer der stärksten Triebkräfte, die je mein Leben prägen sollten: dem innigen Wunsch, zu etwas zu gehören, was wertvoll und wahr schien. Ich hatte mich auf die Suche nach meiner wahren Familie von edler Geburt gemacht.

Dem grassierenden Zynismus gehorchend glauben wir nicht selten, dass der Begriff der »ursprünglichen Güte« nichts weiter als eine Phrase ist, die uns zum Durchhalten animieren soll. Doch wenn wir es einmal wagen, diesen Blickwinkel einzunehmen, eröffnet sich uns eine völlig neue Sicht auf die Welt: In uns erwacht der Wunsch, unsere Welt umzuwandeln. Das bedeutet nun nicht, dass wir die drückenden Sorgen der Menschen schönreden. Oder dass wir uns von labilen, ja vielleicht gewalttätigen Menschen wehtun lassen müssen. Damit wir die Würde der anderen sehen können, müssen wir ihre Leiden akzeptieren. Zu den wichtigsten buddhistischen Lehren gehört zweifellos die von den Vier Edlen Wahrheiten. Die erste dieser vier Wahrheiten besagt, dass das menschliche Leben unweigerlich Leiden mit sich bringt. Allein dieses Thema nur anzusprechen scheint in

unserer modernen Kultur, die Leid gerne ausblendet, schon un-gehörig. Das »Streben nach Glück« ist mittlerweile zum »An-spruch auf Glück« geworden. Doch gerade wenn wir Leid erfah-ren, entfaltet die Wahrheit vom Leiden eine ungeheure tröstli-che Kraft.

Die buddhistischen Lehren helfen uns, unser persönliches Leiden zu akzeptieren, von Scham und Depression hin zu Angst und Trauer. Sie legen das kollektive Leiden der Welt offen und helfen uns, mit der Quelle dieses Leidens zu arbeiten: mit den Kräften der Begierde, des Hasses und der Illusion in der mensch-lichen Psyche. Doch sich mit seinem eigenen Leiden auseinander-zusetzen, bedeutet nicht, dass wir unser grundlegendes »Edel-Sein« vergessen.

Die Begriffe »Adel« und »edel« lassen uns zunächst einmal an Ritter und höfisches Leben im Mittelalter denken. Der englische Begriff *nobility* leitet sich jedoch vom griechischen *gno* (wie in *gnosis*) ab und bedeutet »Weisheit« oder »inneres Licht«.\* Der viel zitierte »Seelenadel« wiederum bezeichnet eine gewisse Art der Charakterstärke und wird auf Menschen angewandt, die in Verhalten, Denkungsart und Prinzipien erhaben, rechtschaffen und vornehm sind. Wie aber können wir auf intuitive Weise diese Qualität in den Menschen um uns herum ansprechen? Niemand kann uns sagen, wie wir lieben sollen. Auf gleiche Weise kann niemand uns den Königsweg zur Entdeckung der grundlegenden Güte in anderen Menschen weisen. Eine Mög-lichkeit ist es, die zeitliche Perspektive zu wechseln und sich den Menschen vor uns als kleines, unschuldiges Kind vorzustellen. Ich beispielsweise saß einmal nach einem besonders anstren-genden Tag mit meiner heranwachsenden Tochter an ihrem Bett, während sie schlief. Nur wenige Stunden zuvor hatten wir über

\* Der deutsche Begriff stammt aus dem Altnordischen *adal*, was »Begabung« bedeutet. A. d. Ü.

ihre Pläne für jenen Abend gestritten. Nun lag sie schlafend in all der Unschuld und Schönheit ihrer Kindlichkeit vor mir. Diese Unschuld ist allen Menschen eigen, falls wir bereit sind, sie zu erkennen.

Oder wir drehen die Uhr nicht zurück, sondern vor. Wir stellen uns diesen Menschen am Ende seines Lebens vor, auf dem Totenbett vielleicht, verletzbar, offen, nichts ist mehr verborgen. Wir können ihn auch einfach als Mitstreiter sehen, der ebenso wie wir seine Last zu tragen hat, der sich wie wir Glück und Würde wünscht. Unter all den Ängsten und Entbehrungen, der Aggression und dem Schmerz liegt auch bei diesem Menschen das enorme Potenzial für Verständnis und Mitgefühl. Seine Güte liegt greifbar vor uns, unmittelbar zugänglich.

In seiner beeindruckendsten Form erkennen wir das Potenzial des Geistes zweifellos dann, wenn wir die großen moralischen Führer der Welt betrachten. So zeigt sich in der Nobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi, die sich trotz langer Jahre des Hausarrests für die Demokratisierung Birmas einsetzt, ein unerschütterliches Mitgefühl. Wir werden wohl nie vergessen, wie der spätere Präsident Südafrikas Nelson Mandela aus dem Gefängnis kam, ungebrochen von 27 Jahren Folter und Entbehrungen, voller Würde und Anmut. Doch derselbe Geist tritt uns auch in Kindern entgegen, die »gesund« aufwachsen durften. Ihre Freude und ihre natürliche Schönheit kann uns zu unserer Budhanatur erwecken. Sie erinnern uns daran, dass auch wir mit diesem innewohnenden Leuchten zur Welt kamen.

Warum also beschäftigen wir uns in der westlichen Psychologie so intensiv mit den Schattenseiten der menschlichen Natur? Schon vor Freud basierte die westliche Psychologie auf dem Blick des Klinikers, und sie ist heute noch im Wesentlichen auf die krankhaften Aspekte der menschlichen Natur fixiert. Das *Diagnostische und statistische Handbuch mentaler Störungen*

*(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, die Bibel der Psychotherapeuten und Neurologen, führt einige Hundert psychologische Probleme und Krankheiten auf. Wenn wir Probleme in Kategorien einteilen können, können wir sie leichter erforschen und – so zumindest die Erwartung – auf die wissenschaftlich und ökonomisch beste Weise heilen. Häufig widmen wir dem Schutzpanzer aus Ängsten, Depression, Verwirrung und Aggression so viel Aufmerksamkeit, dass wir vergessen, wer wir wirklich sind.

Als spiritueller Lehrer bin ich immer wieder mit diesen Zusammenhängen konfrontiert. Einmal kam ein Mann in mittleren Jahren zu mir. Er hieß Marty und hatte ein sehr schmerzhaftes Jahr hinter sich, in dem er die Trennung von seiner Frau und die darauf folgende Scheidung bewältigen musste. Als ich ihn kennen lernte, war er in einem emotionalen Teufelskreis aus Scham und Wertlosigkeit gefangen, Gedankenmuster, die er seit seiner Kindheit mit sich herumtrug. Er glaubte, dass etwas mit ihm nicht stimmen konnte, und hatte seine grundlegende Güte vergessen. Eine junge Frau namens Jan, die nach langem Kampf mit Ängsten und Depressionen zur buddhistischen Praxis fand, hatte enorme Schwierigkeiten, ihr Bild von sich als gestörter, problembehafteter Person loszulassen. Sie hatte sich jahrelang nur im Spiegel ihrer Diagnose gesehen und sich für die zahlreichen fehlgeschlagenen medikamentösen Therapien die Schuld gegeben.

Da die Psychologie heute mehr Medikamente einsetzt als je zuvor, wird dieser klinische Blick auf seelisches Leid zusätzlich verstärkt. Viele der Millionen Erwachsenen, die seelische Hilfe suchen, werden heute ganz schnell medikamentös therapiert. Noch beunruhigender allerdings scheint der Umstand, dass Hunderttausende Kinder starke Psychopharmaka erhalten, um Phänomene wie ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) oder die

mittlerweile häufig diagnostizierte kindliche bipolare Störung einzudämmen. Diese Medikamente können in einigen Fällen hilfreich, ja sogar lebensrettend wirken, doch führen sie auch dazu, dass Ärzte, Pfleger, Patienten und Angehörige den Griff zur Pille immer häufiger als die Antwort auf menschliche Verwirrung und menschliches Leid betrachten. Doch es gibt Alternativen.

## Innere Freiheit: die Befreiung des Herzens

Was aber ist die Alternative zum Tunnelblick auf menschliche Begrenztheit und pathologische Formen der Verwirrung? Der Glaube, dass die Befreiung unter allen Umständen möglich ist. Im Buddhismus wird dies folgendermaßen formuliert: »Wie alle großen Ozeane letztlich nur einen Geschmack haben, nämlich den nach Salz, so schmecken auch die Lehren Buddhas letztlich nur nach einem: nach Befreiung.«

Der Psychologe Viktor Frankl war das einzige Mitglied seiner Familie, das die Todeslager der Nazis überlebte. Angesichts von so viel Leid schrieb er: »Wir, die wir in den Konzentrationslagern waren, erinnern uns an Männer, die durch die Baracken gingen und andere trösteten und dabei ihr letztes Stück Brot weggaben. Es waren vielleicht nicht viele, doch sie sind der lebende Beweis, dass dem Menschen alles genommen werden kann, nur eines nicht: die letzte der menschlichen Freiheiten – angesichts einer bestimmten Lage seine eigene Entscheidung zu treffen, seine eigene Haltung zu bestimmen.«

In Zeiten schlimmster Konflikte, wenn wir tief feststecken in den Zuständen der Angst und Verzweiflung, kann unser Schmerz grenzenlos erscheinen. Wir fühlen uns, als gäbe es keinen Ausweg, keine Hoffnung. Und doch sehnt sich die verborgene Stimme der Weisheit in uns nach Befreiung. »Wenn es nicht

möglich wäre, das Herz von der Befleckung durch leidvolle Zustände frei zu machen«, sagt der Buddha, »würde ich euch nicht lehren, eben das zu tun. Doch weil es möglich ist, das Herz von der Befleckung durch leidvolle Zustände frei zu machen, erteile ich diese Lehren.«

Diese innere Freiheit des Geistes zu erlangen, ist Ziel und Zweck der Aberhunderte von buddhistischen Lehren und Übungsmethoden. Jede dieser Methoden hilft uns, negative Muster, die zu Leiden führen, zu erkennen und loszulassen und sie durch positive Gewohnheiten zu ersetzen. Die Psychologie des Buddhismus basiert auf praktischen Übungen und dem Verständnis der Basis, auf welcher diese beruhen. Statt einmal pro Woche in die Therapiesitzung zu gehen und dort dem aufmerksamen Ohr des Therapeuten alle Probleme zu schildern, wird hier ein Übungsweg vorgestellt, auf dem man täglich und beharrlich neue, heilsamere Formen des Seins lernt und einübt. Diese Methoden führen uns zu der uns innewohnenden Weisheit des Mitgefühls zurück. Sie eröffnen uns den Weg in die Freiheit.

## Die heilige Sicht

Die Heiligen sind, was sie sind, nicht weil ihre Heiligkeit sie in den Augen der anderen zu bewundernswerten Menschen macht, sondern weil ihre Heiligkeit ihnen ermöglicht, alle anderen Menschen zu bewundern.

*Thomas Merton*

Immer wenn wir auf ein anderes menschliches Wesen treffen und seine Würde ehren, helfen wir allen Menschen in unserer Umgebung. Ihre Herzen stimmen in den Klang des unseren ein wie eine Geige, die sich auf eine neben ihr gespielte Violine einschwingt. Die westliche Psychologie kennt das Phänomen der

»Stimmungsübertragung« oder »limbischen Resonanz«. Wenn ein Mensch voller Panik oder Hass einen Raum betritt, spüren wir das sofort. Wenn wir nicht sehr achtsam sind, werden die negativen Geisteszustände dieses Menschen auf uns übergreifen. Wenn hingegen ein Mensch den Raum betritt, der voller Freude ist, dann fühlen wir das ebenso. Sind wir in der Lage, die grundlegende Güte in den Menschen zu sehen, mit denen wir zu tun haben, dann spricht die ihnen innewohnende Würde auf unsere Bewunderung und unseren Respekt an.

Das kann auf einer sehr einfachen Ebene beginnen. In Indien zum Beispiel legen die Menschen, wenn sie einander begrüßen, die Handflächen aneinander und sagen: »Namaste«, »Ich grüße das Göttliche in dir«. Auf diese Weise ehren wir die Buddhanatur, das, was wir wirklich sind. Es heißt ja auch, dass der Handschlag im Westen sich letztlich aus einer Geste entwickelt hat, die Freundlichkeit und Sicherheit signalisieren soll. Sie sollte wohl zeigen, dass wir keine Waffe in der Hand halten. Doch der Gruß Namaste geht noch einen Schritt weiter, vom »Ich werde dir nichts tun« zum: »Ich erkenne das Heilige in dir«. So wird die Grundlage für eine heilige Beziehung geschaffen.

Als ich meine »Ausbildung« als buddhistischer Mönch begann, wurde mir ein Vorgeschmack dieser heiligen Beziehung zuteil. Ajahn Chah war stets von einer Aura der Freimütigkeit, Anmut und des Vertrauens umgeben, die das absolute Gegenteil zu meinen kindlichen Erfahrungen in meiner Familie darstellte. Obwohl sich das anfangs merkwürdig und wenig vertraut anfühlte, war irgendetwas in mir, das dieses Gefühl mochte. Statt Strafe, Kritik und unberechenbarer Gewalt lernte ich eine Gemeinschaft kennen, in der jeder Mensch mit Würde und Respekt behandelt wurde. Es war einfach schön.

Die Gehwege im Kloster wurden täglich gekehrt. Auch die Roben und die Bettelschalen der Mönche wurden gepflegt. Un-

ser Gelübde verpflichtete uns, das Leben in jeglicher Form zu schätzen. Wir vermieden es tunlichst, auf Ameisen zu treten. Wir schützten Vögel und Insekten, Schlangen und Säugetiere. Wir lernten, uns selbst und andere gleichermaßen zu schätzen. Wenn es zu Konflikten kam, übten wir uns zuerst in Geduld. Auf der Suche nach Vergebung halfen uns die Ratschläge der Älteren, die zeigten, wie wir auch unseren Fehlern mit Achtsamkeit und Respekt begegnen konnten.

Ob im Waldkloster oder im Westen praktiziert, der erste Schritt in der buddhistischen Psychologie ist stets die Entwicklung von Achtung, wobei wir mit uns selbst beginnen. Wenn wir lernen, in unserer grundlegenden Güte zu verharren, sehen wir die Güte der anderen klarer. Je mehr sich unser Sinn für Respekt und Sorge um andere entwickelt, desto besser dient er uns im Alltagsleben. Doch in Extremsituationen wird er unverzichtbar.

Eine buddhistische Praktizierende berichtete mir, sie sei in St. Louis zusammen mit anderen Kunden in einer Bank als Geisel genommen worden. Sie beschreibt, wie die Geiseln gerade zu Anfang mit Panik reagierten. Sie selbst erinnert sich, wie sie versuchte, ihr rasendes Herz zu beruhigen. Sie entschied sich, ihrer Angst nicht nachzugeben. Mit Hilfe ihrer Meditationstechnik und der Konzentration auf den Atem versuchte sie, ihren Geist zu beruhigen. Während der folgenden Stunden kümmerte sie sich um die anderen Geiseln und versuchte, den Geiselnehmern mit Respekt und Verständnis zu begegnen. Sie erkannte, wie verzweifelt sie waren, und dass hinter der Tat bestimmte Bedürfnisse standen. Als sie und die anderen Geiseln später unverletzt befreit wurden, war sie fest davon überzeugt, dass ihre Haltung wesentlich zur unblutigen Befreiung beigetragen hatte.

Wenn wir anderen mit Achtung und Anerkennung begegnen, öffnen wir einen Kanal zu ihrer eigenen inneren Güte. Ich habe diese Beobachtung häufig in der Arbeit mit Strafgefangenen und



Bandenmitgliedern gemacht. Wenn sie sich jemandem gegenüber sehen, der sie respektiert, sind sie plötzlich in der Lage, ihre eigenen positiven Qualitäten, das Gute in sich zu erkennen und zu akzeptieren. Wenn wir das Heilige im anderen erkennen können, ob es sich nun um einen Verwandten oder um einen Nachbarn handelt, um einen Kollegen oder jemanden aus unserer Therapiegruppe, verwandeln wir dessen Herz.

Der Dalai Lama ist das beste Beispiel für diese Art der »heiligen Sicht«. Das ist einer der vielen Gründe, weshalb die Menschen gewöhnlich seine Nähe suchen. Vor einigen Jahren besuchte Seine Heiligkeit San Francisco. Wir luden ihn zu Belehrungen in das Meditationszentrum Spirit Rock ein. Der Dalai Lama ist das Oberhaupt der tibetischen Exilregierung, und das Außenministerium hatte Dutzende Geheimdienstagenten als Leibwächter für ihn und seine Begleiter abgestellt. Es ist das tägliche Brot dieser Leute, Staatsoberhäupter, Fürsten und Könige zu schützen, doch waren sie alle bewegt von der Freundlichkeit des Dalai Lama und seiner respektvollen Haltung. Am Ende baten sie ihn um seinen Segen und wollten mit ihm fotografiert werden. Einige von ihnen meinten: »Wir haben schon viele Regierungschefs, Fürsten und Premierminister eskortiert, doch der Dalai Lama ist etwas Besonderes. Er behandelt uns, als wären wir ganz besondere Menschen.«

Später gab der Dalai Lama öffentliche Belehrungen in San Francisco. Während dieser Zeit war er in einem Hotel abgestiegen, in dem stets viele Berühmtheiten logieren. Bevor er abreiste, ließ der Dalai Lama den Hotelmanager wissen, dass er sich persönlich beim Personal bedanken wolle, falls dieses damit einverstanden sei. Und so stand am Morgen der Abreise eine lange Reihe von Zimmermädchen und Tellerwäschern, Köchen und Servicemitarbeitern, Sekretärinnen und Managern an der langen, geschwungenen Auffahrt zum Hotel bereit. Und bevor der

Konvoi des Dalai Lama abfuhr, ging er die lange Reihe entlang, begrüßte jeden Menschen mit Handschlag und berührte so dessen Herz.

Vor einigen Jahren hörte ich von einer Geschichtslehrerin am Gymnasium, die dieses Geheimnis offensichtlich ebenfalls kannte. Eines Nachmittags, als ihre Klasse besonders unruhig und unaufmerksam war, sagte sie ihren Schülern, sie sollten jetzt alle schulischen Aufgaben sein lassen. Während sie den Namen jedes Einzelnen von ihnen an die Tafel schrieb, durfte sich die Klasse ausruhen. Als sie fertig war, sollten die Schüler die Liste abschreiben und neben jedem Namen etwas vermerken, was sie an diesem Mitschüler bewunderten oder schätzten. Am Ende der Stunde sammelte sie alle Blätter ein.

Wochen später, als kurz vor den Weihnachtsferien wieder ein besonders schwieriger und unruhiger Tag anstand, bat sie die Klasse wieder, alles sein zu lassen, was mit der Schule zu tun hatte. Dann gab sie jedem Schüler ein Blatt, das mit seinem Namen überschrieben war. Darunter standen alle 26 positiven Eigenschaften, die die anderen in der Klasse ihm beziehungsweise ihr zugeordnet hatten. Und die Schüler lachten und freuten sich, weil man ihnen so viel Gutes zutraute.

Drei Jahre später erhielt diese Lehrerin einen Anruf von der Mutter eines ihrer früheren Schüler. Robert war immer der Klassenclown gewesen, aber auch immer einer ihrer Lieblingsschüler. Seine Mutter machte der Lehrerin die traurige Mitteilung, dass er leider im Golfkrieg gefallen war. Die Lehrerin ging zur Beerdigung, bei der einige von Roberts früheren Schulfreunden und Klassenkameraden einen kurzen Nachruf sprachen. Als der Gottesdienst zu Ende war, kam Roberts Mutter auf die Lehrerin zu. Sie holte ein ziemlich zerfleddertes Blatt Papier heraus, das offensichtlich oft und oft auseinander- und wieder zusammengefasst worden war, und hielt es ihr hin: »Dies war eines der weni-

gen Dinge, die man in Roberts Taschen fand, als das Militär seinen Leichnam barg.« Es war das Blatt, auf dem die Lehrerin jene positiven Eigenschaften notiert hatte, die seine 26 Mitschüler Robert zuschrieben.

Als sie dies sah, traten Tränen in die Augen der Lehrerin und liefen ihr über die Wangen. Ein Mädchen, das neben ihr stand, lächelte und zog ihr eigenes Blatt Papier heraus. Sie erzählte, dass sie dieses tatsächlich immer bei sich trug. Daraufhin berichtete ein anderer Schüler, sein Blatt hänge gerahmt in der Küche. Und die Nächste erzählte, dass sie das Blatt bei ihrer Hochzeitszeremonie vorgelesen hatte. Die Wahrnehmung der eigenen positiven Qualitäten, die diese Lehrerin ausgelöst hatte, hatte die Herzen ihrer Schüler auf eine Weise berührt, von der man gewöhnlich nur träumen kann.

Jeder von uns kann sich an einen Augenblick in seinem Leben erinnern, als ein anderer Mensch seine inneren Qualitäten erkannt und ihn damit gesegnet hat. In einem Retreat erinnerte sich eine Frau in mittleren Jahren an die freundliche Geste einer Nonne, als sie allein und völlig verstört ein uneheliches Kind zur Welt brachte. Nie wieder hat sie den Namen dieser Frau vergessen. Ein junger Mann, mit dem ich in einem Haus für Jugendliche zusammenarbeitete, erzählte mir von einem alten Gärtner aus der Nachbarschaft, der ihn offenkundig sehr gemocht hatte. Die Wertschätzung, welche ihm der alte Mann bezeugt hatte, hielt ihn immer wieder aufrecht. Eben dies meinte der Friedensnobelpreisträger Nelson Mandela, als er sagte: »Es tut nicht weh, wenn man zu gut von einem Menschen denkt. Häufig fühlt sich der Mensch dadurch geehrt und verändert sich tatsächlich.«

Einen Menschen mit dem Blick des Heiligen zu betrachten, heißt nicht, dass wir sein Entwicklungspotenzial als ausgeschöpft betrachten. Denn die heilige Sicht ist im Grunde ein Paradoxon. Zenmeister Shunryu Suzuki sagte einmal zu einem seiner Schü-

ler: »Du bist vollkommen so, wie du bist. Aber natürlich ist da immer noch genug zu verbessern.« Die buddhistische Psychologie bietet eine Reihe von Methoden an, welche die innere Entwicklung fördern: Meditationstechniken, Schulung beziehungsweise Übung in Einsicht und Ethik. Letztlich aber wurzeln sie alle in einer radikalen Sicht der Welt, die jeden verwandelt, der mit ihr in Berührung kommt: die Erkenntnis der innewohnenden »edlen« Natur des Menschen und der Freiheit des Herzens, die uns immer und überall offen steht.

### *Praxisübung:* Die innere Güte sehen

Warten Sie einen Tag ab, an dem Sie in guter Stimmung erwachen, an dem Ihr Herz für die Welt offen ist. Wenn diese Tage bei Ihnen eher selten sind, dann nehmen Sie einfach den Tag, der der Sache am nächsten kommt. Bevor Sie zur Arbeit gehen, fassen Sie den festen Beschluss, dass Sie heute Morgen nach der »edlen« Qualität von mindestens drei Menschen Ausschau halten werden. Bewahren Sie diese Absicht im Herzen, während Sie mit diesen Menschen sprechen oder arbeiten. Achten Sie darauf, wie Ihre Einstellung Ihre Interaktion mit diesen Menschen beeinflusst, wie sie auf Ihr Herz wirkt, wie sie Ihre Arbeit verändert. Wiederholen Sie diese Übung an fünf anderen guten Tagen.

Wenn Sie an fünf Tagen je drei Menschen auf diese Weise zu sehen geübt haben, fassen Sie den festen Beschluss, einen ganzen Tag lang die innere Güte so vieler Menschen wie nur möglich zu erkennen. Natürlich ist dies bei manchen Menschen schwieriger als bei anderen. Heben Sie sich diese Kandidaten für später auf. »Trainieren« Sie zuerst mit jenen, deren edle Qualität und innere Schönheit für Sie leichter zu erkennen ist. Wenn Sie dies

einen Tag lang nach bestem Vermögen geübt haben, sollten Sie etwa einen oder zwei Monate lang einen Tag pro Woche dieser Praxis widmen.

Schließlich wird es Ihnen ganz natürlich vorkommen, die innere Güte in den Menschen zu sehen, mit denen Sie zu tun haben. An diesem Punkt sollten Sie Ihre Praxis ausdehnen. Auf mehrere Tage beispielsweise. Üben Sie auch mal an stressgeladenen Tagen. Schließen Sie auch Fremde und schwierige Menschen ein, bis Ihr Herz lernt, alle Menschen, die Ihnen begegnen, anzuerkennen und zu schätzen. Ihr Ziel ist es, so viele Wesen wie möglich mit stillem, liebevollem Respekt zu behandeln. Gehen Sie durch Ihren Tag, als wären Sie der Dalai Lama persönlich – *undercover* natürlich.

## 2

# Die Welt mit Güte halten – die Psychologie des Mitgefühls

O edel Geborener, nun ist in dir überwältigendes Mitgefühl für all jene lebenden Wesen entstanden, die ihre wahre Natur vergessen haben.

*Mahamudra-Text des tibetischen Meisters Longchenpa*

Lege ab jegliche Bitterkeit, weil du dich der Fülle des Leids, die dir geschenkt wurde, nicht gewachsen fühlst ... Wie der Weltenmutter, welche den Schmerz der Welt in ihrem Herzen trägt, wurde die Gesamtheit des Leidens auch dir anvertraut, und es ist deine Aufgabe, sie anzunehmen voller Mitgefühl und Freude statt in tiefem Selbstmitleid.

*Sufimeister Pir Vilayat Khan*

Alan Wallace, ein führender westlicher Lehrer des tibetischen Buddhismus, hat diesen Gedanken so formuliert: »Sie müssen sich das etwa so vorstellen: Sie gehen die Straße entlang und sind mit Lebensmitteln bepackt. Plötzlich läuft jemand frontal in Sie hinein. Alles, Sie eingeschlossen, fällt zu Boden. Sie stehen auf, und gerade, als Sie losbrüllen wollen: ›Sie Idiot, können Sie nicht aufpassen? Sind Sie blind?‹, sehen Sie, dass der andere wirklich blind ist. Auch er sitzt inmitten seiner zerbrochenen Eier und zerquetschten Tomaten, und in der nächsten Sekunde verflicht Ihr Ärger und macht einer liebevollen Fürsorge Platz: ›Ist Ihnen etwas geschehen? Kann ich Ihnen helfen?‹« Genau das ist unsere Situation. Wenn uns klar wird, dass die Quelle aller Disharmonie und allen Unglücks in der Welt die

Unwissenheit ist, gelingt es uns, das Tor zu Weisheit und Mitgefühl aufzustoßen.

Jeder Mensch, der spirituelle oder therapeutische Hilfe sucht, trägt sein gerüttelt Maß an Problemen und Sorgen mit sich herum. Der Buddhismus nun lehrt, dass wir nicht leiden, weil wir etwa eine Sünde begangen haben, sondern weil wir blind sind. Die natürliche Reaktion auf diese Blindheit ist Mitgefühl. Es entsteht immer dann, wenn wir unsere menschliche Situation mit klarem Blick wahrnehmen. Buddhistische Texte beschreiben Mitgefühl als das »Erschauern des Herzens im Angesicht des Leids«, als Fähigkeit, unsere Kämpfe mit dem »Auge der Güte« zu sehen. Wir brauchen Mitgefühl, keinen Zorn, wenn wir mit unseren Schwierigkeiten liebevoll umgehen und uns ihnen nicht voller Angst verschließen wollen. Nur auf diese Weise kann echte Heilung stattfinden.

Dies ist das zweite Prinzip buddhistischer Psychologie:

## 2

---

*Unsere innerste Natur ist Mitgefühl. Es entsteht aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen.*



Als ich mich zu Beginn meines Daseins als Mönch intensiver der buddhistischen Praxis zuwandte, war mir nicht bewusst, wie viel Schmerz ich mitbrachte. Ich hatte meine Kindheitserinnerungen an Gewalt, Selbstzweifel, das Gefühl absoluter Wertlosigkeit und den Kampf um Liebe einfach weggeschlossen. In der Meditation und beim Leben im Kloster aber kam alles wieder an die Oberfläche: was wirklich passiert war, meine diesbezüglichen Schluss-

folgerungen und der damit verbundene Schmerz. Zunächst einmal verschärften sich durch die anfangs schwer zu meisternden Lebensbedingungen im Kloster mein Gefühl der Wertlosigkeit und meine instinktive Kampfhaltung. Ich versuchte, mich zu mehr Disziplin zu zwingen, wollte unbedingt »besser« werden. Schließlich lernte ich, dass das Gefühl der Wertlosigkeit nicht durch Anstrengung besiegt werden kann. Mir wurde klar, dass das, was ich wirklich brauchte, Mitgefühl war.

Einmal holte ich mir die Malaria und lag fiebernd und entkräftet in meiner Hütte. Ich hatte zwar von einem älteren Mönch Medikamente erhalten, doch diese wollten nicht so recht wirken. Da kam Ajahn Chah selbst, um mich zu besuchen. »Krank und fieberig, hä?«, fragte er. »Ja«, antwortete ich schwach. »Alles tut weh, nicht wahr?« Ich nickte. »Jetzt tust du dir so richtig leid, stimmt's?« Ich lächelte schwach. »Am liebsten würde ich jetzt heimfahren zu meiner Mama.« Er lächelte, dann nickte er seinerseits. »Ja, das ist Leiden. Genau. Fast alle Waldmönche haben das durchgemacht. Aber jetzt haben wir wenigstens gute Medikamente.« Er hielt inne. »Hier. Genau jetzt müssen wir praktizieren. Nicht in der Meditationshalle. Es ist hart. All das körperliche und geistige Leid. Dabei lernst du viel.« Er wartete eine Weile, dann sah er mich mit den warmen Augen eines gütigen Großvaters an. »Du kannst das aushalten, weißt du. Du kannst das.« Und ich spürte, dass er hier bei mir war, und dass er meinen Schmerz von seinen eigenen schweren Kämpfen her kannte. Es dauerte noch einen Tag, bis das Medikament anschlug, doch seine schlichte Güte machte die Situation erträglich. Sein Mitgefühl gab mir Mut und half mir herauszufinden, wie ich inmitten des Leids meine eigene Freiheit finden konnte.

Hinter all den komplizierten philosophischen Lehren des Buddhismus steht letztlich die Einfachheit des Mitgefühls. In dieses können wir eintauchen, sobald der Geist ruhig wird, so-