

Unser Hauptproblem ist, dass wir dieses Bewusstsein nicht *erkennen*. Wir verirren uns zwischen unseren Gedanken und Gefühlen, sind verloren in den Wolken. Meditation hilft uns dabei, uns mit unserem Bewusstsein zu verbinden. Es geht nicht darum, die Gedanken loszuwerden, sondern darum, eine breitere Perspektive zu gewinnen. Die Tatsache, dass es diesen Teil in unserem Gehirn gibt, der sich selbst beobachten kann, legt nahe, dass unser wahres Wesen Freiheit ist. Und wir wissen jetzt, dass *Freiheit Glück* bedeutet.

Ich glaube, viele Menschen betrachten Meditation schlicht als eine Methode, Stress abzubauen, doch sie ist vielmehr ein Weg, uns mit unserem Wesen zu verbinden, das vollständige Freiheit und Glück bedeutet. Ein tibetisches Wort für Meditation ist »gom«, was wörtlich »sich vertraut machen« bedeutet. Wir machen uns also vertraut mit unserem Bewusstsein, jener Fähigkeit, uns selbst zu beobachten.

Mein Meditationslehrer hat mich oft ermahnt, mich selbst nicht so ernst zu nehmen, und damit meinte er, dass ich mich oft zu sehr an diese Wolken klammerte. Wolken sind keine festen Objekte. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Flugzeug, und wenn Sie aus dem Fenster schauen, sehen Sie die Wolken unter sich. Sie wirken wie dichte Watte, dick und fest. Wenn ein Flugzeug zur Landung ansetzt, denken manche Kinder, dass es nun mit diesen Wolken zusammenstößt, aber wir wissen ja, dass sie trotz ihres festen Aussehens völlig substanzlos sind. Unter dem Ansturm unserer Gedanken und Emotionen verspannen wir uns ebenfalls in einer Art Angst davor, dass wir mit ihnen zusammenstoßen, weil wir sie für real halten und entsprechend reagieren. Wenn man so mit seinen Gedanken und Gefühlen umgeht, hat das negative Folgen.

Oft denken wir, dass unsere Gedanken und Gefühle von außen in unseren Kopf dringen. Das drückt sich in dem Satz aus: »Das kam mir so in den Kopf.« Aber von woher sollten sie kommen? Laden wir etwa Gedanken und Gefühle von irgendeiner virtuellen Festplatte herunter? Natürlich nicht. Um zu erkunden, wie geistige Aktivität entsteht, können wir uns einer anderen Metapher bedienen. Bei der wird der Geist mit einem Ozean verglichen und die Wellen mit unseren Gedanken und Gefühlen. Die Wellen sind ein integraler Bestandteil des Meeres, sie kommen und gehen. Wir könnten lernen, die Dinge ruhen zu lassen und im Bewusstsein verharren – uns im Ozean treiben lassen –, statt uns von den Wellen hin und her schleudern zu lassen. Darum geht es beim Meditieren. Wenn sich im Ozean eine Welle aufbaut, trennt sie sich etwa vom Rest des Wassers und bleibt in der Luft hängen? Nein, die Welle ist bloß ein natürlicher Ausdruck des Ozeans, und auf gleiche Weise sind unsere Gedanken und Gefühle bloß ein Teil unseres Geistes. Wenn wir das Bewusstsein »sein« könnten, etwa wie ein Ozean, würde sich das Leben ganz anders anfühlen. Ansonsten werden wir zum Spielball der Wellen und stets von dem kontrolliert, was sich gerade im Kopf abspielt.

Wir sind essenziell frei

*Das Herz leuchtet, wird aber von Schleiern verhüllt,
die nicht zu seinem Wesen gehören.*

– **Buddha**

Das Wesen des Geistes wird in Meditationstexten oft als ein Kristall beschrieben, der von Staub überzogen ist. Egal, wie dick diese Staubschicht auch ist, der Kristall ist immer da. Der Staub stellt bloß die Flecken unserer negativen Gedanken und Gefühle dar. Mithilfe von Meditation können wir diese Staubschicht entfernen, damit unser Kristall wieder leuchtet und glänzt.

Wenn unser Geist tief in uns mehr ist als bloße Gedanken und Gefühle, dann bedeutet das Freiheit – und damit vollständiges Glück. Je vertrauter wir damit werden, umso besser erkennen wir, dass der Geist grundsätzlich *gut* ist. Jenseits all unserer Probleme geht es uns gut. Das ist die Bedeutung des Wortes *Buddha*. Buddha bedeutet grundsätzliche, angeborene Güte, die Reinheit in unserem Kern.

Was wir über den Verstand wissen

Unser angeborenes Potenzial zu Glück und Freiheit existiert auch auf körperlicher Ebene. Das wird zunehmend von Neurowissenschaftlern diskutiert – es gilt nun als Tatsache, nicht mehr als Aberglaube. Die Arbeit der Neurowissenschaftlerin Candace Pert ist in diesem Bereich besonders interessant. Pert hat als Erste die Rezeptoren für Opioide und Endorphine entdeckt, die natürlichen körpereigenen Stoffe, die gegen Schmerzen wirken. Dies führte sie zu dem berühmten Satz: »Wir sind fest verdrahtet mit dem Glück.« Unser natürlicher Zustand ist es, uns gut zu fühlen – so sind wir eben angelegt.

Ich arbeite häufig mit dem Neurowissenschaftler Ash Ranpura von der Yale-Universität zusammen. Er beschreibt, dass das Gehirn, wenn alles gut läuft, in einer Art Grundmodus vor sich hin arbeitet, aber wenn wir stolpern und hinfallen, dann erzeugt es ein »Fehlersignal«, das die Dinge in Gang setzt. Ich finde es interessant, dass unser Gehirn darauf programmiert ist zu merken, wenn etwas schief läuft, und nicht, wenn alles glattgeht. Für mich deutet das auf die Tatsache hin, dass unser natürlicher Zustand ein positiver ist; wir müssen aufpassen, wenn wir Gefahr laufen, diesen Zustand zu verlassen. Einfacher ausgedrückt: Wenn wir an einem wunderbar sonnigen Tag im Park spazieren gehen und Zahnschmerzen haben, dann nehmen wir die Sonne und die Naturschönheit als gegeben hin, konzentrieren uns aber auf den schmerzenden Zahn. Wir sind so gepolt, dass wir bemerken, wenn etwas *nicht* richtig ist, denn es fühlt sich an wie ein Eingriff in unseren natürlichen Zustand.

Wenn man als Baby von der Mutter auf den Arm genommen und gestillt wird, dann werden beide, Mutter und Kind, vom natürlichen Glücksstoff für Liebe und Sicherheit, dem Oxytocin, durchflutet, und das versetzt uns in den gelassenen Zustand, in dem man sich am natürlichsten fühlt. Wir weinen, wenn man uns von diesem Glück trennt. Jeder hat einen biologischen Zustand von Zufriedenheit, den der Körper auslösen kann. Wenn wir uns von diesem Zustand entfernen, ist der Körper darauf programmiert, ihn wiederherzustellen.

Das mag widersprüchlich klingen, aber jedes Mal, wenn wir ein negatives Gefühl erleben, kann man das als Beweis dafür betrachten, dass unser wahres Potenzial für Glück grenzenlos ist. Damit meine ich, dass wir bei einer negativen Emotion frustriert sind und sofort nach etwas suchen, das uns wieder besser fühlen lässt. In Wirklichkeit aber ist nichts gut genug für uns, denn unsere Wünsche sind grenzenlos. Stattdessen sollten wir das wahre Glück erschließen, und das ist nur möglich, wenn wir in Einklang mit unserer inneren Freiheit leben. Nichts in dieser Welt kommt diesem »fest verdrahteten Glück« in uns gleich.

Was hält uns davon ab, dieses echte Glück zu erleben? Es ist unsere Neigung, nach Dingen zu streben, selbst nach unseren Gedanken und Gefühlen. Das katapultiert uns in einen Zustand von

Kummer und Leid. Wir konzentrieren uns zu sehr auf die Suche nach dem Glück und einem Gefühl von Vollständigkeit, indem wir in der Außenwelt danach suchen. Mithilfe von Meditation können wir erfahren, dass diese Vollständigkeit stets in uns ruht: Im tiefsten Inneren sind wir immer schon vollständig, frei und glücklich gewesen.

Kapitel Drei

Stress im 21. Jahrhundert

...

1993, im Alter von einundzwanzig Jahren, wurde ich Mönch. Niemand, ich selbst am allerwenigsten, hätte sich mich jemals in einem Kloster vorstellen können.

Ich bin im Süden Englands aufgewachsen und habe eine hervorragende Ausbildung an der Universität Oxford erhalten. Ich war danach Musiker und Schauspieler, lebte in New York und hatte eine schöne Wohnung in Greenwich Village. Meine Küche habe ich nur ein einziges Mal benutzt – um Popcorn für eine Party zu machen. Den Rest der Zeit war ich gar nicht in der Stadt. Ich hatte eine Menge Geld und viele Freunde, trug nur die modischste Kleidung und war ein richtiger Partylöwe, aber es ging mir schlecht. Eigentlich war ich vollkommen aus der Bahn geraten.

Mein Leben war wild und von Suchtverhalten geprägt, was mich in alle möglichen gefährlichen Situationen brachte, in denen ich leicht mein Leben hätte verlieren können. Ich war aber auch ehrgeizig, und meine Gedanken liefen auf Hochtouren, weil ich ununterbrochen auf der Suche nach etwas war. Glücklicherweise war ich überhaupt nicht und körperlich und seelisch ziemlich ausgebrannt. Ich weiß noch, wie ich in ständiger Angst vor meinen eigenen Gedanken lebte, und so sorgte ich dafür, dass ich nie für mich war. Selbst bei einem kurzen Gang durch die Straßen hörte ich mit Kopfhörern laute Musik, damit ich mich nicht meinen Gedanken stellen musste. Ich wünschte mir stets, woanders zu sein. Kaum jemals habe ich eine Nacht allein verbracht.

Ich war nach New York gezogen, um an einer modernen Schauspielschule am Broadway zu studieren. In den Kursen für sogenanntes »Method Acting« wurde uns gezeigt, wie man die persönliche Vergangenheit einsetzt, um auf der Bühne das Trauma erneut zu erleben. Wir visualisierten Ereignisse aus vergangenen Zeiten, um unsere Gedanken und Körper wieder zurück in das damals erlittene Leid zu »schleudern«. In einer dieser Sitzungen durchlebte ich ein so schreckliches Ereignis aus meiner Pubertät, dass ich Herzrasen und eine Panikattacke bekam. Die anderen um mich herum applaudierten, während ich glaubte, sterben zu müssen. Ich nehme an, ich war ein guter Schauspieler, aber der Preis dafür war sehr hoch.

Am Morgen nach einer wilden Partynacht wurde ich mit der Angst wach, einen Herzanfall zu haben. Mein Herz raste, ich hatte Schmerzen in der Brust und war schweißgebadet. Ich konnte mich kaum bewegen. Dies war der Beginn einer langen Krankheitsphase, die mich monatelang ans Bett fesselte. Die Ärzte diagnostizierten ein schweres Burn-out-Syndrom, ausgelöst durch Stress und meine exzessive Lebensweise. Ich litt unter Vorhofflimmern, eine Herzstörung, die sehr gefährlich werden kann. Ich hatte schreckliche Angst und glaubte, mein Leben sei vorbei.

Daraufhin zog ich zurück zu meiner Mutter, die ebenfalls in den Staaten lebte. Sie kümmerte sich um mich, und da ich nach Antworten suchte, gab sie mir ein paar Bücher über Meditation. Meine beste Freundin aus Kindheitstagen erzählte mir von einem buddhistischen Kloster in Schottland, das seit Kurzem auch Leute aufnahm, die für ein Jahr Mönch oder Nonne werden wollten, und sie schlug vor, dass wir beide dorthin zögen. Das schien mir damals eine völlig verrückte Idee zu sein, aber irgendwie fühlte es sich auch richtig an. Ich beschloss, dass es genau das war, was ich jetzt brauchte.

Ich schaffte es, gesund genug für die Reise zurück nach Großbritannien zu werden, war aber immer noch sehr schwach. Ich kann mich lebhaft an eine entsetzliche Panikattacke in einer Videothek erinnern, kurz bevor ich in das Kloster eintrat. Mich überkam plötzlich Atemnot, sodass ich mich mitten im Laden auf den Boden setzen musste, von Angst überflutet. Ich bildete mir ein, dass die Videoschuber sich aus den Regalen auf mich stürzen und mich angreifen würden. Nach ein paar Minuten war der Anfall vorbei, aber es war furchtbar gewesen, und von dem Zeitpunkt an litt ich über mehrere Jahre immer wieder an teilweise sehr schweren Angstattacken und Depressionen.

1993 wurde ich als buddhistischer Mönch ordiniert. Meine Freunde waren allesamt schockiert, weil sie dachten, das würde überhaupt nicht zu mir passen. Ich war immer ein Partylöwe gewesen und von all meinen Freunden derjenige, der am materialistischsten eingestellt war. Eine Freundin an der Schauspielschule war damals in einer Meditationsgruppe und hatte oft versucht, mich dorthin mitzunehmen, aber ich hatte mich stets geweigert und wollte mich nur auf einen Drink danach mit ihr treffen. Vielleicht hatte ich damals aber auch bloß Angst vor der Konfrontation mit meinen eigenen Gedanken.

Eigentlich habe ich jahrelang in ständiger Angst gelebt. Heute weiß ich, dass dieser psychische Zustand in Gier seine Wurzel hat. Man könnte sogar behaupten, dass Gier der Kern all unserer Probleme ist.

Gier

Man könnte Gier als eine Neigung definieren, nach allem in der Welt ringsum zu greifen, und auch, wie wir ständig unseren eigenen Gedanken und Gefühlen nachjagen. Darüber hinaus haben wir die Angewohnheit, unangenehme Gefühle und unbequeme Gedanken wegzuschieben. Aber diese Ablehnung ist bloß eine andere Form von Gier.

Wir leben ständig mit dem Gefühl, auf etwas zuzurennen, sind aber nicht sicher, worauf eigentlich. Wir gehen abends ins Bett, stehen am nächsten Morgen wieder auf und rennen gleich weiter. Wohin führt dies alles aber? Was ist das eigentliche Endziel oder der Sinn des Lebens? Sind es Überleben, Nahrung beschaffen, Erfolg, Freude, Liebe ...? Aber zu welchem Zweck?

Geschäftsführer, Gefangene, viel beschäftigte Eltern, Mönche – wir alle suchen das Gleiche: Glück und die Abwesenheit von Schmerz oder Unbehagen. Diese Suche nach Glück führt uns dazu, uns an irgendetwas zu klammern: Wir schauen uns um und entscheiden, was wir in dem Moment zum Glücklichsein brauchen. Wir alle sind auf die eine oder andere Weise materialistisch, ob es ums Shoppen geht, mit Freunden essen gehen oder einen Spaziergang – wir greifen gierig nach dem »Materiellen« ringsum. Selbst ein zauberhafter Sonnenuntergang fällt in diese Kategorie, wenn wir ihn externalisieren und unser Glück darauf projizieren. Das Problem ist nur, sobald wir etwas bekommen, wünschen wir uns gleich darauf wieder etwas anderes. Dieser Prozess hört nie auf, denn nichts scheint jemals genug