

ist, hängt nur von unseren eigenen Reaktionen, Urteilen und Vorurteilen ab. Diese können aber nicht auf einer fundamentalen Wahrheit beruhen, denn die muss ja erst einmal erkannt werden. In der relativen Wahrheit, in der wir leben, sind wir ständig damit beschäftigt das „Ich“ zu beschützen und dafür zu sorgen, dass es alles bekommt, was es haben will, damit es sich komfortabel und sicher anfühlt.

Auf dieser relativen Ebene bestehen „ich“ und „du“, „ihr“ und „wir“, „gut“ und „schlecht“, „morgen“ und „gestern“, „haben“ und „nichthaben“, „wollen“ und „ablehnen“. Wenn wir jetzt nicht einmal versuchen, etwas anderes zu verstehen und kennenzulernen, tiefer einzudringen in universelle Wahrheiten und Begebenheiten, so werden wir nie das Glück finden, das wir alle suchen. Wir glauben, das Glück sei von äußerlichen Dingen abhängig. Denkt man aber darüber eine

Sekunde nach, so wird man sofort erkennen können, dass das absurd sein muss. Was gibt es denn da draußen, das uns tiefes Glück geben könnte? Irgendeinen Menschen? Ist er beständig? Hat er immer dieselben Gefühle, Gedanken und Reaktionen? Oder ändert er sich andauernd? Ist er nicht auch dem Tod unterworfen? Gibt es irgendeine Situation, eine Erfahrung oder etwas, was wir sehen, hören, riechen, schmecken oder denken, das uns vollkommenes Glück geben könnte? Wo ist dies zu finden? Und doch läuft die ganze Welt dem hinterher, wie dem Goldschatz, der am Ende des Regenbogens existieren soll. Läuft man einem Regenbogen hinterher, wird man wohl eines Tages merken, dass man ihn nie erreicht.

Außerdem ist ein Regenbogen eine äußerliche Manifestation, und Glück und Frieden sind innere Gefühle, die nicht von

außen hineinkommen können, die man in sich nur selbst entwickeln kann. Wenn man das nicht tut und nicht kann, dann wird man wohl unglücklich und unzufrieden bleiben. Ein anderer kann noch so nett und lieb sein und versuchen uns zu helfen, wenn wir uns nicht selbst bemühen, kommt das innere Glück nicht zustande. Ramana Maharshi, der ein erleuchteter Weiser im Süden Indiens war und vor ungefähr 35 Jahren starb, hat gesagt: „Glück und Frieden sind nicht unser Geburtsrecht. Diejenigen, die es erlangen, bekommen es durch ständige Anstrengung.“ Erlauben wir unserem Geist negative Richtungen einzuschlagen, so ernten wir nur unser eigenes negatives *Karma*. Statt diesen Zusammenhang zu erkennen, machen wir oft andere für unsere Reaktionen verantwortlich. Im Prinzip gibt es überhaupt keinen Schuldigen, weder uns selbst, noch andere.

Es handelt sich hier einzig und allein darum, den Geist zu trainieren und ihn nicht abrutschen zu lassen. Sobald man mit der Meditation anfängt, beginnt das Trainieren des Geistes. Will man körperlich etwas erreichen, vielleicht schnell laufen oder weit springen oder gut schwimmen oder Tennis spielen, so muss man dafür auch oft üben. Übt man die Meditation nicht ständig, wird es auch keinen trainierten Geist geben; er wird genauso diskursiv und reaktiv bleiben, wie er immer war.

Ein Mensch, der sich nicht ernsthaft bemüht, den Geist zu trainieren, wird nicht in der Lage sein, klar zu denken, weil er von seinen Emotionen, die den Sinneskontakten folgen, überschüttet wird. Sehen wir etwas, das wir nicht leiden können, dann haben wir ein unangenehmes Gefühl, und schon ist die Emotion des Ärgers, der Ablehnung, des

Widerwillens da. Genauso geht es mit den anderen Sinneskontakten. Wenn wir etwas hören, was wir nicht gern haben, so entsteht ein unangenehmes Gefühl, und es folgt beleidigt sein, Feindschaft oder nicht leiden können. Und dieses Spielchen können wir natürlich immer wiederholen, Tag für Tag. Wir machen damit nur unser eigenes Leben und das Leben anderer schwierig. Die Menschen, mit denen wir zusammen sind, werden davon in Mitleidenschaft gezogen, und da sie ihren Geist auch noch nicht trainiert haben, reagieren sie natürlich ebenfalls negativ.

Nehmen wir einmal unseren Tagesablauf und damit unseren Geistesablauf in die Hand, dann können wir unsere Reaktionen allmählich ändern. Der erste Schritt dazu ist, sich bewusst zu machen, dass der Buddha gesagt hat, es sei ein seltener Glücksfall, als Mensch mit einem gesunden Körper und intakten Sinnen geboren