

ANGST

geschrieben von Gil Fronsdal

*aus dem Buch Buddhismus für den Westen
herausgegeben von Gil Fronsdal und Nancy Van House*

Zur buddhistischen Praxis fühlte ich mich erstmals hingezogen, als ich als Student im zweiten Studienjahr nach Alternativen zur vorherrschenden westlichen Einstellung gegenüber der Natur und der Lösung von Konflikten suchte. Nach einigen holprigen Versuchen mit verschiedenen Meditationsformen wandte ich mich der Zenpraxis zu. Mit dieser fühlte ich mich wohl und vertraut, und so machte ich schließlich eine Ausbildung als Zenpriester in Japan.

Im Jahre 1984, während ich versuchte, die Zeit möglichst gut zu nutzen, während ich in Bangkok auf eine neues Visum für Japan wartete, verbrachte ich zehn Wochen in einem Vipassana-Zentrum, wodurch mir viele neue Einsichten geschenkt wurden. Einem inneren Drang folgend, kehrte ich ein Jahr später zu einem achtzehnmonatlichen Aufenthalt mit intensiver Achtsamkeitspraxis nach Südostasien zurück. Während dieser Zeit war mein Hauptlehrer U Pandita, der mich auch für eine kurze Zeit als Mönch ordinierte.

Nach meine Rückkehr nach Amerika machte ich sowohl mit Zen als auch mit Vipassana weiter und schrieb mich schließlich für ein Graduiertenprogramm in buddhistischen Studien ein. Gegenwärtig leite ich eine Meditationsgruppe in Palo Alto, Kalifornien, und lebe dort in der Nähe zusammen mit meiner Frau, Tamara. Mit großer Freude beobachte ich die verschiedenen Formen, die die buddhistische Praxis im Westen annimmt.

Angst

Man muss nicht frei von Angst sein. In dem Moment, wo du versuchst, dich von Angst zu befreien, erzeugst du Widerstand gegenüber der Angst. Widerstand in jeglicher Form bringt die Angst nicht zum Verschwinden. Was vielmehr vonnöten ist – anstatt wegzulaufen, zu kontrollieren, zu verdrängen oder irgendeine andere Form von Widerstand zu zeigen--, ist, die Angst zu verstehen. Das bedeutet sie zu beobachten; etwas über sie zu lernen; in direkten Kontakt zu ihr zu treten. Wir müssen die Angst kennenlernen, nicht um zu lernen, wie man ihr entfliehen kann; nicht, wie man ihr mutig die Stirn bietet.

Krishnamurti: Der Flug des Adlers

Vipassana, der Pali-Begriff für diese Praxis, bedeutet „Klarsicht“. Unsere Praxis besteht darin, es uns selbst zu erlauben, in dem Moment, in dem Dinge auftauchen, für sie präsent zu sein, so wie sie sind. Wir streben in dieser Praxis nicht nach irgend etwas; wir versuchen nicht, an irgendeinen besonderen Ort zu gelangen. Wir verfolgen kein Ziel. Wir versuchen nicht aktiv uns zu ändern, sondern vielmehr klar zu sehen, wer wir sind und was geschieht, ohne in diesen Prozess einzugreifen. Die Achtsamkeitspraxis ist weder ein Kampf noch ein Schlachtfeld. Ich würde vielmehr behaupten, dass sie eine Form der Gewaltlosigkeit ist.

Es handelt sich also nicht um einen Prozess, bei dem es darum ginge, etwas anzustreben oder bewirken zu wollen. Es ist eher eine natürliche Vorwärtsbewegung oder Reihenfolge, wie bei der Knospe einer Blume, die sich öffnet, um all ihre Blütenblätter, Stempel und Staubgefäße zu enthüllen. Und es ist auch noch in einem anderen Sinne eine Entfaltung, nämlich

eine Bewegung des Sich-Öffnens und Glättens, wie bei einer Serviette oder einem Blatt Papier. Wir entfalten uns selbst in dem Sinne, dass wir die Falten unseres Bewusstseins glätten – die Stellen, an denen unser Bewusstsein festhängt oder eingengt ist. Unser Bewusstsein wird geschmeidig, während seine Kniffe, Ecken und Winkel glattgebügelt werden.

Wir glätten unser Bewusstsein jedoch nicht indem wir etwas tun; vielmehr werden unsere Präsenz und unser Bewusstsein sich von selber glätten, wenn wir das Gewahrsein für eine unmittelbare Erfahrung unserer selbst entwickeln. In einigen anderen buddhistischen Schulen ist die Praxis der Achtsamkeit manchmal in eine Lehre eingebettet, die besagt, dass der gegenwärtige Augenblick, so wie er sich uns darstellt, vollendet und vollkommen sei. Sie lehren, dass wir, so wie wir sind, Buddhas sind. Wir sind Ausdrucksformen der Buddha-Natur selbst.

In der Vipassana-Praxis sind wir mit solchen Ansichten und Meinungen jedoch vorsichtiger. Wir widmen uns einfach der Aufgabe, präsent zu sein, ohne dass dies von Aussagen wie „jetzt bist du ein Buddha“ oder „dies ist vollkommen“ oder „dies ist nicht vollkommen“ überlagert wird. Wir sind einfach gegenwärtig für das was ist. Es spielt keine Rolle, ob Sie ein Buddha sind oder nicht. Im Vipassana suchen wir eine klare Sicht von dem was geschieht, so wie es geschieht, ohne irgendwelche Philosophien, metaphysische Spekulationen oder Ansichten über das, was vor sich geht, sondern mit dem Vertrauen und der Zuversicht, die diese Klarsicht unterstützen.

Die Wurzeln des Leidens

Eine der wesentlichen Einsichten der Achtsamkeitspraxis besteht darin, dass Leiden durch Anhaftung, also das Festhalten an etwas, verursacht wird. Auf Grund dieser Einsicht können wir leicht die Nicht-Anhaftung, das Nicht-Festhalten oder einen Zustand des Frei-Seins von Verhaftungen als Ideal festlegen. Doch so erstrebenswert die Nicht-Anhaftung auch sein mag – wir versuchen präsent zu sein für das, was tatsächlich vorhanden ist, und nicht für irgendein Ideal.

Anstatt zu versuchen, ohne Anhaftungen zu sein, versuchen wir, das Wesen von Anhaftung und Nicht-Anhaftung zu verstehen. Wenn wir eilig versuchen, unseren Verhaftungen zu entkommen, dann führen wir ein Leben der Verleugnung und Vermeidung und häufig genug auch ohne Vitalität. Wenn unser Ausgangspunkt die Ansicht ist, dass wir an nichts haften sollten, wird die Anhaftung an diese Sichtweise selbst zum Problem. Unsere Aufgabe besteht also nicht darin, etwas über die Nicht-Anhaftung zu lernen, sondern vielmehr darin, uns sehr gründlich mit der Anhaftung zu beschäftigen. Wenn wir die Anhaftung verstehen, dann findet die Nicht-Anhaftung von selbst ihren Weg.

Zum Naturforscher werden

In dem Lernprozess, einfach für das gegenwärtig zu sein, was ist, kann es nützlich sein, gegenüber unserem eigenen Leben die Haltung eines Naturforschers einzunehmen. Ein Naturforscher beobachtet die Natur; er beobachtet alles in der gleichen Weise, ohne einzugreifen oder dem Beobachteten seine

Ansichten aufzuzwingen. Wenn ein Tiger ein Reh reißt, dann entspricht das einfach seiner Natur, und der Naturforscher beobachtet es, ohne es zu verurteilen.

Wir sind ebenfalls Teil der Natur. Uns selbst als von der Natur getrennt zu sehen, ist in einem gewissen Sinne eine Art von Arroganz. Also sollten wir uns selbst beobachten, wie ein Forscher die Natur studiert. Der Naturforscher verdrängt weder noch verleugnet oder unterstützt er irgend etwas, sondern er übt lediglich eine nicht-eingreifende Präsenz und beobachtet. Also betrachten wir unsere Wut, Depression, Angst, unser Glück, unsere Freude, unseren Schmerz und unsere Vergnügen unmittelbar so, wie sie sind, ohne Komplikationen. Wir respektieren sie; wir sind für sie präsent. Es geht nicht darum, sie nicht zu erleben, sondern darum, sie wie ein Naturforscher zu beobachten. Wir können uns sagen: „Ah, hier haben wir ein interessantes Phänomen – Angst (oder Depression oder Freude und so weiter). Worum geht es wohl dabei?“

Wir werden also zu Forschern, die ihr Leben beobachten – und zwar alle Aspekte des Lebens. Wir beobachten, wie sie sich entfalten. Und genauso, wie wir keine Ansichten darüber pflegen, ob wir Buddhas sind, entwickeln wir auch nicht die Ansicht, dass irgendein Teil von uns ein Feind, ein Sünder oder ein Bösewicht sei. Das wäre das Gegenteil davon, uns selbst als Buddha anzusehen. Es ist gleichermaßen unnötig. Wir versuchen einfach, uns selbst als Teil des natürlichen Lebensprozesses anzusehen.

Wir nähern uns unserem emotionalen Leben als Naturforscher. In dieser Praxis sprechen wir häufig von „beobachten“ oder „gegenwärtig sein“, aber diese Wörter sind

vielleicht zu passiv, um unsere Praxis und unser emotionales Leben vollkommen erfassen zu können. Manchmal ist „umarmen“ eine bessere Ausdrucksweise. Wir umarmen alles. Ich werde das an Hand eines europäischen Märchens illustrieren:

Es war einmal eine wunderschöne Prinzessin, die einem furchtbaren Schlangendrachen versprochen war. Voller Angst bat sie eine weise alte Hexe um Rat. Die Hexe sagte der Prinzessin, sie solle sich auf eine Hochzeit einlassen und in der Hochzeitsnacht zehn weiße Gewänder tragen. Und wenn es dann an der Zeit wäre, mit dem Drachen zu Bett zu gehen, sollte sie nacheinander jedes ihrer zehn Gewänder ablegen und den Schlangendrachen bitten, für jedes ihrer Gewänder eine seiner Häute abzulegen. Nachdem sie ihre zehn Gewänder abgelegt habe, solle sie die schuppige Kreatur umarmen.

Der Prinzessin gefiel das zwar nicht, aber sie nahm den Rat der Hexe an. Als sie ihr letztes Gewand abgelegt hatte, sah sie, dass der schleimige, abstoßende Drache immer noch da war. Aber obwohl sie Angst hatte, besaß sie doch die Weisheit, dem zu folgen, was die Hexe ihr aufgetragen hatte, und umarmte die Schlange. Als sie es tat, verwandelte sich die Schlange in einen stattlichen königlichen Geliebten.

--übertragen von *The Serpent and the Wave*
von Jalaja Bonheim

Dieses Märchen erzählt etwas darüber, wie wir uns auf verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit beziehen. Wir alle haben viele Schichten von Gefühlen. Wie die Prinzessin, so müssen auch wir uns enthüllen – wir müssen unsere schwierigen und schmerzhaften Empfindungen anerkennen, akzeptieren und umarmen. Erst erkennt die Prinzessin die Schlange als ihren Bräutigam an, den sie heiraten und umarmen muss. Dann entkleidet sie sich, und während sie das tut, legt die Schlange ihre verschiedenen Häute ab. In ähnlicher Weise

enthüllen auch wir uns – wir entfernen die Schichten unserer Gefühle. Wir sind für sie präsent; wir werden ihrer gewahr und untersuchen sie. Wenn wir für jede einzelne Schicht wirklich präsent sind, dann löst sie sich ab und legt die darunter liegende frei, wie bei einer Schlangenhaut. Wir enthüllen uns, indem wir wirklich für jede einzelne Schicht präsent sind und für alles, was sich zeigt. Und wenn schließlich keine Schichten mehr vorhanden sind, die entfernt werden könnten, dann umarmen wir das, was da ist.

Unsere Angst erforschen

Wir untersuchen unsere Angst in derselben Weise wie unsere anderen Gefühle, nämlich als Naturforscher: Wir wollen die Angst verstehen und akzeptieren. Egal, ob wir sie nun Furcht, Besorgnis, Bedenken, Grauen, Kummer oder Misstrauen nennen, ein großer Teil unseres Lebens wird von diesem Gefühl beherrscht, wahrscheinlich ein größerer als den meisten Menschen bewusst ist. Wenn wir uns mit Meditation oder Achtsamkeit beschäftigen, dann können wir erwarten, dass wir uns des Ausmaßes bewusst werden, in dem Besorgnis und Angst nicht nur präsent sind, sondern bisweilen unser ganzes Leben beherrschen. Angst ist die Wurzel vieler Arten von psychologischen Leiden.

Es liegt in der Natur der Angst, dass sie immer zu irgendeiner Art von Vermeidung führt. Die Angst vor unseren Emotionen führt ihnen Nahrung zu und gibt ihnen Kraft. Sie treibt uns dazu, entweder unseren Emotionen entsprechen zu handeln oder sie zu vermeiden. Unsere Angst wird sich jedoch

verändern, wenn wir nur lernen, uns den tieferen Schichten mit Klarsicht und Präsenz zu stellen.

Für viele von uns ist zum Beispiel die Angst verletzt zu werden etwas sehr Grundlegendes. Wir reagieren darauf, indem wir eine defensive Persönlichkeit um diese Angst herum erschaffen. Die defensive Persönlichkeit selbst ist zerbrechlich, also erschaffen wir eine Haut der Angst um sie herum – nämlich der Angst, dass etwas unsere Abwehr durchbrechen könnte. Wir erzeugen immer weitere Schichten: Schichten der Defensivität, der Aggression, der Angst, der Schüchternheit – und schaffen uns damit eine immer komplexere und rigidere Persönlichkeitsstruktur, mit der wir die einander überlagernden Schichten zu halten und zu schützen suchen. Mit zunehmender Rigidität fühlen wir uns mehr und mehr bedroht und folglich entsteht – bewusst oder unbewusst – noch mehr Angst. Also fahren wir fort, eine noch solidere und rigidere Struktur zu erschaffen, wobei wir zunehmend versteinern. Und genau das passiert mit uns, wenn wir unserer Persönlichkeitsstruktur immer weitere Schichten hinzufügen – wir versteinern, werden furchtsam und rigide.

Wir erleben viele Arten der Angst. Wir fürchten uns vor Schmerz, Ablehnung, Unsicherheit und Verlust. Und dann gibt es noch interessantere Ängste, wie die Angst vor Liebe, vor Lust und sogar vor Wissen – einige Menschen wollen überhaupt nicht wissen, was vor sich geht. Im Buddhismus gibt es viele Listen. Eine davon benennt die fünf großen Ängste. Es sind dies die Angst vor:

- Dem Verlust der Existenzgrundlage
- dem Verlust des guten Rufes
- ungewöhnlichen Geisteszuständen

- dem Tod
- dem Sprechen in der Öffentlichkeit.

Die buddhistische Psychologie unterscheidet weiterhin zwischen zwei weigefassten Kategorien von Angst. Die eine wurzelt in Wünschen und Anhaftungen. Der Buddhismus sagt, dass die meisten Ängste entstehen, weil wir an der Idee hängen, dass Dinge in einer bestimmten Weise zu sein hätten und sich nicht verändern sollen.

Eine zweite Form der Angst entsteht, wenn man ein nicht erwünschenswertes, ein nicht tugendhaftes Leben führt. Die Angst vor den Folgen kann sich positiv oder negativ auswirken. Sie kann positive sein, wenn wir sehen was wir aus der Situation lernen können, um es in Zukunft besser zu machen. Oder sie kann negative sein: Wir fürchten die möglichen negativen Folgen unserer Handlungen oder wir befürchten, dass jemand etwas über unsere Handlungen herausfinden könnte. Die Konsequenz sind Schuldgefühle oder die Angst vor Bestrafung, so dass unser Verhalten mehr durch Ablehnung als durch Einsicht und Verständnis bestimmt wird.

Die moderne Psychologie unterscheidet noch zwischen anderen Arten von Ängsten. Die eine ist die angemessene Angst, die sich auf ein spezifisches und erkennbares Objekt richtet – also eines, das man klar sehen kann – und bei dem es weise ist, Angst zu haben, zum Beispiel wenn ein Auto mit 60 Stundenkilometern auf einen zugerast kommt.

Eine andere Art von Angst ist die Besorgnis, bei der das Objekt der Angst häufig vage ist. Unsere Einstellung dazu ist ebenfalls vage; sie ist unbewusst. Die Angst vor einer Sache ist eine Angst vor etwas, das nicht wirklich in der Gegenwart,

sondern nur in der Vorstellung existiert. Eine Geschichte aus der Zen Tradition erzählt von einem hervorragenden Maler, der das Bild eines Tigers malte. Er arbeitete solange an seinem Tiger, bis dieser vollkommen wirklichkeitsgetreu war. Schließlich trat er zurück, um sich den von ihm gemalten Tiger anzuschauen, und der machte ihm soviel Angst, dass er wegrannte.

Angst ist of ein komplexes Gefühl, das viele Schichten umfasst und häufig eng mit anderen Emotionen verbunden ist. Die Angst ist oft mit Wut vermischt oder sie kann Wut überdecken. Manchmal kann Angst unser Bewusstsein von unserer Unsicherheit, unserem Verletztsein, von Ehrgeiz, Stärke oder Anhaftung an Ergebnisse ablenken. Fritz Kunkel beschreibt diese Komplexität und die Kraft der Achtsamkeit, das zu sehen und zu durchschauen:

Wenn der Wunsch, ehrlich zu sein, größer ist als der Wunsch „gut“ oder „schlecht“ zu sein, dann wird die ungeheure Macht der eigenen Stimmen deutlich. Und hinter der Stimme wird die alte vergessene Angst aufsteigen (die Angst, vom Leben ausgeschlossen zu sein) und hinter der Angst der Schmerz (der Schmerz, nicht geliebt zu werden) und hinter diesem Schmerz der Einsamkeit der tiefste und stärkste aller menschlichen Wünsche: der Wunsch zu lieben und sich selbst in Liebe zu geben und Teil des lebendigen Stroms zu sein, den wir die menschliche Familie nennen. Und in dem Moment, wo Liebe hinter dem Hass entdeckt wird, verschwindet jeglicher Hass.

Fritz Kunkel
In Search of Maturity

In unserer Angst gegenwärtig sein

Unsere Angst verändert sich, wenn wir lernen, uns durch Klarsicht und Präsenz mit ihren Tiefen zu konfrontieren. Genauso wie die Prinzessin mit der äußerlichen Haut der Schlange beginnt, beginnen wir in der Achtsamkeitspraxis damit, die Emotionen an der Oberfläche gründlich kennenzulernen. Wir verlegen uns nicht auf psychoanalytische Deutungen und versuchen nicht herauszufinden, woraus die Schichten bestehen oder wo sie herrühren. Wir nehmen einfach das, was sich uns als manifeste Erfahrung zeigt – Wut, Angst, Verzweiflung, was auch immer – und erforschen einfach nur das, auch wenn es sich unter Umständen als vielschichtig und sehr kompliziert erweisen könnte. Unsere Aufgabe als Praktizierende der Achtsamkeit besteht darin – unmittelbar und ohne Komplikationen dem zu begegnen, was sich vor unseren Augen befindet.

Unsere Reaktionen auf unsere jeweilige Erfahrung vollziehen sich in vielen Stufen oder Generationen. Nehmen wir einmal an, dass ich vor etwas Angst habe, und dann habe ich Angst vor meiner Angst, und dann bin ich wütend auf mich, weil ich Angst vor meiner Angst habe. Und dann bin ich wütend auf mich, weil ich wütend bin, und dann fühle ich mich schuldig, weil ich es besser wissen sollte. Und so weiter.

Häufig verbringen wir unser Leben in der vierzehnten oder fünfzehnten Generation – es könnte auch die einhundertundvierzehnte sein – von Reaktionen auf unsere primäre Erfahrung. Unsere Aufgabe in der Achtsamkeitspraxis besteht darin dort aufzuwachen, wo wir jetzt sind, selbst wenn es in der einhundertundvierzehnten Generation ist, anstatt uns

über uns selbst zu ärgern. Akzeptieren Sie einfach die letzte Generation; machen Sie es nicht noch komplizierter. Entwickeln Sie eine direkte, unmittelbare Beziehung zu dem, was immer gerade vorhanden ist. Wenn Ihre Achtsamkeit stärker wird, dann werden Sie immer früher aufwachen, bis Sie schließlich zur ersten Generation erwachen werden.

Wir versuchen, uns nicht durch unsere Angst beunruhigen zu lassen. Wir versuchen nicht, unsere Angst loszuwerden. Statt dessen wollen wir sie ganz genau kennenlernen. Wir verleugnen sie nicht, denn dadurch würden wir sie nur verstärken. Wir erforschen sie, wir spüren sie, lernen sie genau kennen und werden schließlich weniger von ihr geplagt. Das ist nicht nur für uns selbst von Nutzen, sondern auch für die Menschen in unserer Umgebung. Angst erzeugt Trennung zwischen Menschen; das Verstehen unserer Angst kann dazu beitragen, Entfremdung und Distanz innerhalb unserer Gesellschaft abzubauen.

Ein großer Teil unserer Kultur leugnet Schmerz und Angst. Wir täten gut daran, dem Beispiel des Buddha zu folgen, der, bevor er zum Buddha wurde, und wahrscheinlich auch danach, sich in folgender Praxis übte: Wann immer Angst auftauchte, hielt er bei dem inne, was er gerade tat und schenkte der Angst seine Aufmerksamkeit. Wir können dasselbe tun. Wir können lernen, mit unserer Angst zu üben.

In den Tagen des Buddha sind Menschen absichtlich zu furchterregenden Orten gegangen, um mit ihrer Angst zu üben. Der Buddha schickte Mönche zum Meditieren in die Wälder und Dschungel, wo es Tiger und Schlangen gab, und sie kamen zurückgerannt und berichteten, dass sie Angst hätten. Da lehrte er sie die Praxis der liebevollen Güte als Mittel gegen die

Angst. Vielleicht würde die moderne Version eines Dschungelaufenthalts darin bestehen, ein heruntergekommenes Hafenviertel aufzusuchen. In der Achtsamkeitspraxis halten wir jedoch normalerweise nicht nach Gelegenheiten Ausschau, Schwierigkeiten auf den Plan zu rufen – es reicht aus, mit dem gegenwärtig zu sein, was uns das Leben von sich aus bringt. Wenn Sie es also schwierig finden, in der Angst achtsam und präsent zu sein, dann sollten Sie vielleicht eine Weile zur Meditation der liebevollen Güte überwechseln, um etwas mehr Weite und Ruhe zu finden. Gehen Sie dann zurück, um die Angst zu untersuchen.

Eine weitere Übung, wie wir der Angst mit Achtsamkeit begegnen können, besteht darin, sie zu benennen; das heißt, sie zu erkennen, wann immer sie auftaucht, und ihr dann einen Namen zu geben. Die Angst zu benennen, ist ein Weg, sich nicht vollständig von ihr vereinnahmen zu lassen.

Wir können die Angst auch in unserem Körper erden. Angst (oder eine beliebige andere Emotion) in unserem Körper zu erleben, macht es leichter für uns, für sie präsent zu sein und uns nicht von ihr überwältigen zu lassen. Wir erlauben es dem Körper, zu dem Gefäß zu werden, der er ohnehin ist, auch wenn wir dazu neigen, so sehr in unserem Kopf zu leben, dass wir das vergessen. Der Körper ist das Gefäß für die Entfaltung unseres Lebens. Wenn wir die Emotion innerhalb dieses wunderbaren, reichhaltigen, organischen Gefäßes erleben, dann wird es uns leichter fallen, zu erkennen, was gerade vor sich geht, da uns bewusst wird, dass Angst einfach nur eine Emotion innerhalb eines größeren Ganzen ist.

Vertrauen

Wenn wir uns einer spirituellen Praxis widmen, dann können wir uns darauf gefasst machen, mit Angst konfrontiert zu werden – nicht nur mit den Ängsten, die von unserer eigenen Neurose und Besorgnis herrühren, sondern auch mit denen, die mit der spirituellen Praxis zusammenhängen. Die Praxis fordert jede Persönlichkeits- und Egostruktur heraus, die beweisen soll, dass wir „jemand“ sind. Die Achtsamkeitspraxis stellt all das in Frage, weil nichts davon benötigt wird. Das sind nur die Falten und Kniffe.

In der Meditation wie in der Achtsamkeitspraxis lernen wir, Angst durch Vertrauen zu ersetzen, nicht in Form eines Ideals oder einer Abstraktion, sondern als ein Vertrauen, das dadurch entsteht, dass man die Angst gut kennt. Viele Menschen haben Angst vor der Angst und bringen ihr einen derartigen Widerwillen entgegen, dass sie es nicht wagen, sich vollkommen in die Angst hineinzubegeben. Aber wenn wir einfach zulassen, unsere Angst vollständig zu erfahren, dann lernen wir schließlich, dass wir das tun können, ohne uns von ihr überwältigen zu lassen. Es entwickelt sich Vertrauen und zwar nicht aus einer Bereitschaft zu vertrauen, sondern weil wir für uns selbst die Entdeckung machen, dass wir in der Erfahrung selbst präsent sein können.

Unsere Gesellschaft, unsere Lebenserfahrungen und Logik haben bei vielen von uns die Überzeugung geschaffen, dass wir unserem natürlichen Seelenzustand nicht vertrauen können. Wir wenden uns von uns selbst und unserer Erfahrung ab. In dieser Praxis lernen wir jedoch, unsere Gefühle nicht zu zerstören oder in Schach zu halten, sondern sie zu entdecken

und in ihnen präsent zu sein. Wir beginnen zu sehen, wie sie funktionieren, wenn wir uns vollständig in sie hineinbegeben und ihnen Raum geben. Wir beginnen zu sehen, wie wir unser emotionales Leben und unsere Reaktionen selbst erschaffen.

Wir lernen, ein immer tieferes Vertrauen zu entwickeln. Indem wir die verschiedenen Schichten von der bedrohlichen Kreatur abschälen, dehnen wir unser Vertrauen aus und tauchen in immer tiefere Bereiche unseres wirklichen Wesens ein. Der Prozess des Erwachens und der Erleuchtung kann als ein Prozess verstanden werden, bei dem die Kreise des Vertrauens immer weiter werden. Die Erleuchtung selbst bedeutet, dass das Vertrauen sich so weit erstreckt, dass es grenzenlos geworden ist.

Wenn genügend Vertrauen vorhanden ist, dann braucht das Bewusstsein nichts anderes mehr. Es kann grenzenlos und offen sein. Vielleicht finden wir diese Erfahrung zu Anfang – oder wenn die Ahnung in uns aufsteigt, dass das möglich ist – beängstigend. Aber diese Angst könnte auch zu einer Tür werden, mit deren Hilfe wir uns vollständiger für eine grenzenlose Bewusstheit öffnen können. Häufig drückt sich die mangelnde Bereitschaft, sich mit der Nicht-Existenz eines unabhängigen „Ich“ auseinanderzusetzen, in Angst aus. Wie oft versuchen wir, dem Alleinsein auszuweichen? Ich glaube, dass wir letzten Endes auf eine radikale Weise lernen müssen, vollkommen allein zu sein. Denn im Grunde genommen sind wir so vollkommen allein, dass wir nicht einmal uns selbst Gesellschaft leisten können.

Ein Weg, um die Angst zu verringern – so heißt es – besteht darin, die Flagge des Eigendünkels, also der Neigung, sich durch den Vergleich mit anderen eine Identität zu

erschaffen, abzusenken. Je mehr Arroganz und Eigendünkel wir an den Tag legen, und je sturer wir auf dem beharren, was wir unserer Meinung nach sind, um so größer wird die Angst sein und um so mehr Gelegenheiten werden wir erschaffen, uns bedroht zu fühlen. Folglich bedeutet, den Eigendünkel loszulassen, auch mögliche Ängste loszulassen.

Menschen, die lernen, dem Bewusstsein zu vertrauen, lernen, dem Leben zu vertrauen. Sie trauen ihrem Lebendigsein, ohne Hilfsmittel, Krücken, Ansichten oder Meinungen. Diese Menschen sind in der buddhistischen Tradition als diejenigen bekannt, die Ängste in anderen zertreuen. Sie geben anderen das Geschenk der Furchtlosigkeit. Furchtlosigkeit bedeutet nicht notwendigerweise die Abwesenheit von Angst. Vielmehr ist sie eine positive Eigenschaft, die neben der Angst existiert und einem dabei helfen kann, die Begrenzungen zu überwinden, die aus der Angst heraus entstehen. Eine solche Furchtlosigkeit kann ein überaus kostbares Geschenk an die Menschen in unserer Umgebung sein. Indem wir die Fähigkeit entwickeln furchtlos zu sein, tun wir das nicht einfach nur für uns selbst, sondern auch für andere.

Ich möchte mit folgender Geschichte enden:

Ich bin selbst ein Mönch, und die eine Frage, die ich wirklich stellen wollte, war: „Was ist ein Mönch?“ Nun, schließlich wagte ich es, aber statt eine Antwort zu bekommen, wurde mir eine höchst seltsame Frage gestellt. „Meinst du bei Tag oder bei Nacht?“ Nun, was konnte das bedeuten?

Als ich nicht antwortete, nahm er das Ganze noch einmal auf. „Ein Mönch ist, wie jeder andere Mensch auch, ein Wesen,

das sich entweder verdichtet oder ausdehnt. Während des Tages ist er kontrahiert, er befindet sich hinter seinen Klostermauern in eine Robe gekleidet – wie all die anderen tut er die Dinge, die man üblicherweise von einem Mönch erwartet. Bei Nacht dehnt er sich aus. Die Wände können ihn nicht halten. Er bewegt sich durch die Welt und berührt die Sterne.“

Ah, dachte ich, Poesie. Um ihn wieder auf die Erde zu bringen, begann ich zu fragen: „Nun, während des Tages, in seinem realen Körper...“

„Warte“, sagte er. „Das ist der Unterschied zwischen uns und euch. Ihr geht immer davon aus, dass der verdichtete Zustand der reale Körper sei. In einem gewissen Sinne ist er auch real. Aber wir hier neigen dazu, am anderen Ende, bei dem erweiterten Zustand, anzusetzen. Wir nennen den Zustand während des Tages den „Körper der Angst“. Ihr beurteilt einen Mönch meist nach dem Anstand den er am Tage wahrt. Wir neigen dazu, einen Mönch an der Anzahl der Personen zu messen, die er bei Nacht berührt, sowie an der Anzahl der Sterne.

Theophanus der Mönch
Tales of a Magic Monastery