

## VORWORT

von Pema Chödrön

Mein lieber Freund Jarvis Jay Masters ist einer meiner größten Lehrer gewesen. Dieser mutige Mann hat eine sehr schmerzhafte Kindheit gehabt. Im Alter von fünf Jahren kam er in unterschiedliche Pflegefamilien, wo er Hunger, Vernachlässigung und Gewalt erlebte.

Er hat in seinen ersten Lebensjahren, die so prägend sind, Leid und Trauma erfahren, und wie so viele, die nicht die Fürsorge und unterstützende Umgebung erhielten, die sie in ihrer Jugend benötigen, beging er einen bewaffneten Raubüberfall und landete in seinen späten Teenagerjahren im Gefängnis von San Quentin.

Noch während er seine Strafe in San Quentin verbüßte, wurde er angeklagt, sich mit anderen zu einem Mord an einem Gefängniswärter zusammengetan zu haben. Bis heute beteuert er seine Unschuld, und ich habe mich der „Free Jarvis“-Kampagne angeschlossen, weil ich ihm glaube. In den vielen Jahren, in denen ich Jarvis kenne und im Gefängnis von San Quentin besucht habe, habe ich erlebt, dass er eine tiefgreifende persönliche Transformation durchgemacht hat – ein Ergebnis seiner Bereitschaft, sein Herz und seinen Geist zu erforschen. Im Todestrakt – wo es so viel Verzweiflung, Wut und Hoffnungslosigkeit gibt – hat sich Jarvis als ein sanfter Mann entpuppt,

einer, der durch den Schmerz hindurchgegangen ist, um die zarte Menschlichkeit in seiner Umgebung zu entdecken. In den buddhistischen Lehren nennen wir dies Mitgefühl.

Wenn Sie sich darin üben, Mitgefühl zu entwickeln, wie Jarvis es getan hat, beginnen Sie, die Welt und Ihren Platz darin aus einem weiteren Blickwinkel zu sehen. Sie lernen, die Wahrheit zu berühren und zu erfahren, dass wir alle zerbrechlich und verletzlich sind und uns danach sehnen, geliebt zu werden. Unter der Anleitung seines ersten buddhistischen Lehrers, Chagdud Tulku Rinpoche, legte Jarvis das Bodhisattva-Gelübde ab, was im Wesentlichen bedeutet, das eigene Leben dem Mitgefühl zu widmen. Indem er das Gelübde ablegte, verpflichtete er sich, keine Wesen zu verletzen oder ihnen zu schaden – und alles ihm Mögliche zu tun, das Leiden zu beenden. Durch seine Schriften, seine Meditationspraxis und seine bloße Präsenz ist Jarvis jeden Tag ein Vorbild für andere. Er bekommt ständig Briefe, vor allem von jungen Menschen, die sich durchkämpfen müssen so wie er, die seine Geschichte gehört und dadurch ihr Leben umgekrempelt haben.

Jarvis inspiriert mich immer wieder durch seine Standhaftigkeit und Widerstandskraft. Ich weiß, dass es für ihn nicht einfach ist, täglich mit intensivem, sichtbarem Leiden zu sitzen und zu wissen, dass sich die Situation vielleicht nie ändern wird. Und doch hat Jarvis in sich selbst die Fähigkeit gefunden, für seine Erfahrungen präsent zu sein, sie zu akzeptieren, sich zu öffnen, die Lektionen seiner Situation anzunehmen und seinen Sinn für Humor zu behalten. Ich denke mir oft, wenn Jarvis den Durchbruch erleben kann und das Licht selbst an diesem dunkelsten aller Orte findet, gibt es Hoffnung für uns alle.

Dies ist eines meiner Lieblingsbücher, auf das ich in meinen Lehren oft Bezug genommen habe. Ich freue mich, dass es nun einen weiteren Kreis von Lesern und Leserinnen erreicht, so dass mehr Menschen diese wunderbaren, zu Herzen gehenden Geschichten lesen können.

## VORWORT

Dieses Buch enthält wahre Geschichten über meine Erfahrungen in San Quentin. Viele Namen wurden geändert, um die zu schützen, die noch im Gefängnis sind, aber alle erwähnten Personen sind Menschen, die ich gekannt habe. Dass ich über ihre menschliche Seite schreibe, nicht nur über ihre gewalttägige, abgebrühte, humorlose, war eine Herausforderung für sie. Aber sie haben es alle gutgeheißen, und ich weiß ihre Bereitschaft, mein Schreiben zu akzeptieren und zu unterstützen, zu schätzen.

Die kursiv gedruckten Teile des Buches wurden aus meinen Briefen an Freundinnen und Freunde während meiner Jahre in San Quentin sowie aus Notizen, die sie manchmal bei Besuchen machten, zusammengestellt. Ich danke ihnen für die Erlaubnis, dass ich dieses Material verwenden darf. Ich habe Teile der Briefe, die ich an sie geschrieben habe, aufbewahrt, um die Veränderungen in mir aufzuspüren und besser nachvollziehen zu können. Ich hoffe, dass sie den Leserinnen und Lesern helfen werden, den Wandel zu verstehen, den ich durchgemacht habe.

*Jay Jarvis Masters*

## FRIEDENSAKTIVIST

Als ich am frühen Morgen mit meiner Meditationspraxis begann, versuchte ich, mir mich als Friedensaktivist in der rauen Gefängnisnachbarschaft vorzustellen. In der Nacht zuvor hatte ein neuer Häftling in einer vormals leeren Zelle gewütet. Obwohl seine laute Stimme in meinen Tiefschlaf gedrungen war, weigerte ich mich, wie jede Nacht, aufzuwachen, um nicht jene bequeme Lage aufzugeben, in der das Schlafen auf dem harten Betonboden des Gefängnisses endlich etwas erträglicher war.

Jetzt, als das Licht der Morgendämmerung im Fenster gegenüber zu sehen war, legte ich leise meine gefaltete Decke auf den kalten Boden. Mein neuer Nachbar begann wieder zu schreien. „Ich bring euch um ... ich bring euch alle um, ihr verdammten Hurensöhne, wenn ihr mich hier nicht rauslasst!“

Ich konnte vor meinen geistigen Augen sehen, wie seine Hände zitterten und an den Gitterstäben rüttelten. Ich fragte mich, ob ich jetzt genauso entschlossen in der Meditation würde sitzen können, wie ich heute Nacht trotz des Wutgebrülls, das durch den ganzen Trakt gehallt hatte, entschlossen gewesen war, weiterzuschlafen. Mein Lehrer, Rinpoche, hatte mir einmal eine Abschrift einer seiner Belehrungen geschickt, in der er die Freude erwähnte, die er empfand, wenn er auf Flughäfen meditierte, während er auf seinen Flug wartete.

Ich wünschte, ich hätte mich daran erinnern können, *warum* er das mochte! Ich beschloss, dass die Antwort in einer anderen Äußerung Rinpoches lag: dass es keine Zeit zu verlieren gab, wenn man Meditation praktiziert. Ich war begierig darauf, diese Art der Meditation auszuprobieren. Normalerweise konnte ich trotz vieler Geräusche meditieren, aber nichts war so laut und nah wie der Lärm, den mein Nachbar verursachte, die Stahlstäbe, die vibrierten wie ein Jumbojet, der durch die Lüfte fliegt.

Ich hatte erst vor wenigen Minuten mit meiner Praxis begonnen, als mein Nachbar mir zurief: „Hey, Kumpel in der Nachbarzelle. Heb mir die Hälfte von der verdammten Zigarette auf.“

„Hä?“, dachte ich und unterbrach mein Mantra. Ich hatte seit Jahren nicht mehr geraucht. Ich stellte mir vor, wie jemand Rinpoche eine solche Frage stellte, während er am Flughafen saß. Nein, das würden sie nicht wagen! Ich glückste leise vor mich hin.

Ich konnte riechen, dass jemand in einer der Zellen nicht weit von meiner rauchte. Ich hatte mich an das Qualmen meiner Mitgefangenen gewöhnt. An meinen besten Tagen akzeptierte ich den morgendlichen Duft einfach als meinen Gefängnisweihrauch.

Mit jeder angezündeten Zigarette wurde die Zelle mehr zu einem rauchigen Schrein für meine Meditation.

Als die Wand zwischen mir und meinem Nachbarn wie bei einem Erdbeben zu vibrieren begann, war ich halb versucht, ihn zu bitten, mit dem Klopfen aufzuhören und mit mir zu meditieren. Aber er hätte es als Beleidigung aufgefasst, was mich nur zur Zielscheibe seiner Wut gemacht hätte. Und er

hätte es sich fortan zur Lebensaufgabe gemacht, unsere Nachbarschaft für uns beide zur Qual zu machen.

Also gab ich mir Mühe, meine Gedanken zu beruhigen, immer noch auf meiner Decke sitzend, immer noch in der Absicht zu meditieren.

„Hey, Kumpel in der Nachbarzelle“, rief mein Nachbar wieder und hämmerte gegen die Wand. „Lass mich mal ’n paar Züge von der Zigarette nehmen. Mann, ich weiß, dass du da drüben rauchst. Ich weiß, dass du mich hörst, Mann!“ Er schrie und hämmerte weiter.

„Hey, hey!“, brüllte ich. Ich hatte endlich genug und war inzwischen völlig überzeugt, dass ich kein Rinpoche war. „Mann! Du brauchst nicht zu schreien und weiter wie so ’n Idiot gegen die Wand zu hämmern!“ Ich trat an die Gitterstäbe meiner Zelle heran. „Mann, wie auch immer du heißen magst, da raucht jemand anders. Ich rauch nicht. Ich hab seit Jahren nicht mehr geraucht. Und selbst wenn: So wie du den ganzen Morgen gebrüllt und auf die arme Wand eingeschlagen hast – die, wohlgeremt, versucht, sich um ihren eigenen Kram zu kümmern, genau wie ich – Mann, würd ich dir ’n Scheißdreck geben, okay?“

„Ah, Mann.“ Mein Nachbar versuchte, seine Stimme zu beruhigen. „Ich heiß Bosshog. Und alles, was ich will, ist eine verdammte Kippe, verstehst du?“

„Na, ich bin Jarvis“, antwortete ich. „Und alles, was ich will, ist meine Freiheit. Glaub mir, Bosshog, das soll nicht heißen, dass ich sie mehr will als du jetzt eine Zigarette, denn ich weiß, was Zigaretten mit einem machen können. Aber wenn du gegen die Wand schlägst, nimmst du mir das bisschen Freiheit, das ich hab, und das ist nicht cool, verstehst du.“

„Okay, aber meinst du, du kannst mir eine Zigarette besorgen?“, flehte mein Nachbar. „Ich schwör bei Gott, Mann, ich brauch schon den ganzen Morgen ’ne Zigarette, so wie die armen Leute in der Hölle Eiszucker brauchen!“

Ich lachte. Mir gefiel die Art, wie Bosshog es ausdrückte – dass nur arme Leute in der Hölle Eiszucker brauchten. Was die Zigarette anging, bewahrte ich immer extra Sachen für Häftlinge wie Bosshog auf. Ich sammelte alte Zeitschriften und Romane und kaufte preiswerte Seife und Zahnpasta und billigen Tabak. Das hatte ich mir schon vor fünfzehn Jahren geschworen, als ich in San Quentin ankam und Butter aus der Küche von meinem Frühstückstablett für meine stark rissige Haut verwenden musste, weil ich kein Geld für die Lotion aus dem Gefängnisladen hatte.

„Ja, ich glaub, ich kann dir ’n bisschen Tabak und ’n paar Blättchen besorgen“, sagte ich. Meine jahrelangen Erfahrungen mit Nachbarn aller Art ließen mich vermuten, dass er einer der unzähligen Jugendlichen war, die das Gefängnissystem überfluteten, weil sie Crack rauchten oder gegen ihre Bewährungsaufgaben verstößen hatten.

„Aber du musst ’n kühlen Kopf bewahren und darfst nicht wieder den Frieden hier stören“, fügte ich hinzu. „Gibst du mir dein Wort?“

Es herrschte lange Stille. Für mich bedeutete das, dass Bosshog sein Wort ernst nahm. Das machte ihn zu einem seltenen Vogel: Nur wenige neue Gefangene überlegten auch nur eine Sekunde, bevor sie etwas für eine kostenlose Zigarette versprachen.

„Ja, Mann“, antwortete er schließlich. „Du bist ’n harter

Brocken, aber das ist 'n Deal! Ich hab alles unter Kontrolle, mein Wort, Mann.“

„Okay, wart 'ne Minute.“ Ich ging in den hinteren Teil meiner Zelle und kramte in der Kiste unter meiner Pritsche. Ich fand eine mehr als halb gefüllte 150-Gramm-Tabakdose. Ich hatte nicht vor, alles dem Boss zu geben. Es war wahrscheinlich, dass andere Neuankömmlinge auch etwas brauchen würden. Außerdem bedeutete die lange Zeit, die Boss gebraucht hatte, um sich zu entscheiden, unsere Vereinbarung zu akzeptieren, wahrscheinlich, dass es für ihn schwierig sein würde, seinen Teil der Abmachung einzuhalten. Durch die Rationierung des Tabaks würde ich ihn in Schach halten.

Ich sah mich in meiner Zelle nach etwas um, in das ich den Tabak einpacken konnte. Ich hatte eine Fotokopie von Thich Nhat Hanhs Buch *Being Peace*<sup>15</sup>, die mir ein Freund geschickt hatte. Später war mir eine Taschenbuchausgabe des Buches von einer Buchhandlung geschickt worden. Also dachte ich mir, dass es nicht schaden könne, den Tabak in eine der kopierten Seiten zu wickeln.

Und außerdem, dachte ich, könnte Thich Nhat Hanh so den Bosshog ansprechen, Seite für Seite.

„Hey, Boss, hast du da drüben 'ne Fishline?“

„Ich hab eine unter der Pritsche gefunden“, antwortete er.  
„Dein letzter Nachbar muss sie vergessen haben.“

Schnell warf er die Schnur bis vor meine Zelle. Ich holte sie mit Hilfe meiner eigenen heran, band dann den in Papier gerollten Tabak fest und sah zu, wie Bosshog sie einholte.

15 Auf Deutsch *Innerer Friede – äußerer Friede*, Neuauflage, Patmos Verlag, 2023

„Mann, super! Klasse!“, rief er freudig aus.

„Kein Problem. Vielleicht kann ich dir in ein oder zwei Tagen noch mehr schicken, okay?“

„Oh, das ist cool, wirklich cool!“, sagte Bosshog.

Die Sonne, die durch das Fenster schien, verriet mir, dass nicht mehr viel vom Vormittag übrig war, um zu meditieren, aber es stellte sich auch das ruhige Gefühl ein, etwas als eine Art einfacher Friedensaktivist bewirkt zu haben. Bosshog war ruhig geblieben und die anderen Gefangenen hatten sich nicht darüber aufgeregt, dass er nun unser Nachbar war.

In den nächsten Monaten schickte ich ihm tagtäglich einen Vorrat an Tabak, immer eingewickelt in eine Seite von *Being Peace*. Bosshog tickte weiterhin nicht ganz richtig, aber ich fing an, ihn gewissermaßen als Bruder anzusehen. Mit jeder Seite mochte er Thich Nhat Hanh mehr. Ab und zu versuchte er sogar zu meditieren, aber er war nie in der Lage, früh am Morgen wach zu bleiben, um, wie er es ausdrückte, „mit dir aufn Meditationstrip zu gehn, Jay“.

Nach achtzehn Monaten wurde Bosshog aus den Klauen von San Quentin und der Abhängigkeit von mir, was Tabak und *Being Peace* betraf, entlassen. Bevor er das Stockwerk verließ, stand er vor meiner Zelle und gemeinsam rezitierten wir das, was Bosshogs Mantra geworden war – das er gelernt hatte, immer dann zu sagen, wenn er kurz davor war, den Kopf zu verlieren. Wir begannen immer unisono mit den Worten „Mann, Mann“, und dann: „Wenn wir friedlich sind, wenn wir glücklich sind, können wir lächeln, und jeder in unserer Familie, unsere ganze Gesellschaft profitiert von unserem Frieden.“

**Letzte Woche** bin ich auf dem Sportplatz am Zaun entlanggelaufen und habe zum wunderschönen, klaren Himmel hinaufgeschaut. Es war ein prächtiger Tag. Dann geschah etwas Beängstigendes: Auf dem Nachbarhof wurde jemand niedergestochen. Auf dem Wachturm luden die Wachleute ihre Gewehre. Sie schrien zu zwei Typen runter, die sich prügeln und kämpften und einander umzubringen versuchten. Ich wusste sofort, dass jemand sterben würde. Entweder die Wachleute oder einer dieser beiden Gefangenen würde für den Tod eines Menschen verantwortlich sein.

Die Turmschützen befahlen allen, sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden zu legen, während sie ihre geladenen Gewehre über die drei nebeneinanderliegenden Höfe schwenkten. Ich wusste nicht, was ich denken sollte. Da ich keine Schüsse hörte, nahm ich an, dass die beiden Typen aufgehört hatten, zu kämpfen. Wenigstens waren die Bewaffneten davor bewahrt worden, jemandem das Leben zu nehmen. Aber was war mit dem Gefangenen, der niedergestochen wurde? War er tot? Worüber hatte ich nachgedacht, bevor das alles passierte? Warum liege ich hier? Ist das alles real? Verdammte Scheiße! Wie lange kann ich noch versuchen, ein Buddhist zu sein in diesem Gefängnisalltag, in dem ich mit dem Gesicht nach unten liegen muss? Wem mache ich etwas vor?

Gerade als ich dachte, mir würde der Kopf vor lauter aufblitzenden Gedanken explodieren, blieb ich an einem einzigen hängen: dass manche Menschen auf dieser Welt nur tragische fünf Sekunden haben, um ihr ganzes Leben in Ordnung zu bringen, bevor sie sterben – bei einem Autounfall oder auf eine ähnlich

*unvorhergesehene Weise. Mir wurde klar, dass es nicht darauf ankommt, wo wir sind oder was um uns herum passiert, sondern was in unserem Herzen ist, wenn es passiert.*

*Früher hatte ich das Gefühl, dass ich mich hinter meiner Praxis verstecken könnte, dass ich einfach dasitzen und den tobenden Zorn an einem Ort wie diesem betrachten und durch Gebete des Mitgefühls inneren Frieden finden könnte. Aber jetzt glaube ich, dass Liebe und Mitgefühl etwas sind, was man auf andere ausdehnen muss. Es ist ein gefährliches Abenteuer, sie an einem Ort wie San Quentin zu teilen. Dennoch sehe ich jetzt, dass wir bessere Menschen werden, wenn wir eine verhärtete Seele berühren können, Freude in das Leben von jemandem bringen oder einfach ein Beispiel für andere sein können, anstatt uns hinter unserem Schweigen zu verstecken.*

*Der Schlüssel liegt darin, das zu nutzen, was wir wissen. Das erfordert eine Menge Übung. Das Leben bietet viel Raum, genau das zu tun, sowohl als Praktizierender als auch als jemand, der auf demselben Gefängnishof rumläuft wie alle anderen hier. Ich habe gelernt, die Verantwortung für das Leid, das ich anderen zugefügt habe, zu übernehmen, und mir vorgenommen, die Dinge, die ich getan habe, nie zu vergessen, und diese Erfahrungen zu nutzen, anderen zu vermitteln, wohin sie führen.*