

JACK KORNFIELD  
Nach der Erleuchtung  
Wäsche waschen und Kartoffeln schälen



### *Buch*

»Es gibt die Erleuchtung«, versichert uns Jack Kornfield. »Grenzenlose Freude und Freiheit, Einheit mit dem Göttlichen ... diese Erfahrungen treten häufiger auf, als man denkt, und sie liegen ganz nah.« Aber selbst nach dem Erreichen solchen Erkenntnisglücks, nach der Erleuchtung, wartet wieder der Alltag – doch nun mit der Aufgabe, die erkannte Freiheit konkret umzusetzen und zu leben. Denn Erleuchtung ist kein Ruhestand! Nehmen wir diese Herausforderung an, erleben wir, wie das erwachte Herz zum verlässlichen Ratgeber wird – beispielsweise in schwierigen Familienverhältnissen, bei seelischem Schmerz, beruflichen Anforderungen, Krankheit oder Verlust.

Jack Kornfield berichtet über die Erfahrungen und Einsichten von Lehrern und Schülern buddhistischer, christlicher, jüdischer und hinduistischer Herkunft sowie der Sufi-Tradition. Auf einmalige und zutiefst ehrliche Weise verknüpft er Zeugnisse moderner Spiritualität zu Lektionen, wie das achtsame Herz weise wird.

### *Autor*

Jack Kornfield lebte viele Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Heute gehört er zu den renommiertesten Meditationslehrern im Westen. Er ist Mitbegründer der Insight Meditation Society, die sich der Verbreitung der Vipassana-Meditation verschrieben hat. In den USA erwarb er einen Doktortitel in Klinischer Psychologie. Dr. Kornfield lebt heute mit Frau und Tochter im Spirit Rock Center in Kalifornien, das er mit anderen zusammen leitet. Er ist Autor von »Meditation für Anfänger«, »Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens« und »Das weise Herz«.

Weitere Informationen unter  
[www.jackkornfield.com](http://www.jackkornfield.com)

### *Von Jack Kornfield sind bei Goldmann und Arkana erschienen:*

- Das weise Herz (33812; Hörbuch 33937)
- Meditation für Anfänger (33733, Buch mit CD)
- Meditationen, die unser Herz öffnen (33886)
- Das innere Licht entdecken (33960, 3 CDs)
- Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens (34662)
  - Das Leben fordert uns heraus (22132)
  - Stille finden in einer lauten Welt (22221)

Jack Kornfield

# Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen

Wie spirituelle Erfahrung  
das Leben verändert

Aus dem Amerikanischen  
von Ilse Fath-Engelhardt

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»After the Ecstasy the Laundry. How the Heart Grows Wise  
on the Spiritual Path« bei Bantam Books, New York.  
Die deutsche Erstausgabe erschien 2001 im Kösel-Verlag, München  
unter dem Titel »Das Tor des Erwachens. Wie Erleuchtung das  
tägliche Leben verändert.«

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

11. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe August 2010  
© 2010 Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe  
Kösel-Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2000 Jack Kornfield published by arrangement with  
Bantam Books, an imprint of The Bantam Dell Publishing Group,  
a division of Random House, Inc.  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München  
Umschlagmotiv: kaselow Design, München/Foto Jupiter Images  
SB · Herstellung: cb  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-21916-2

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

FÜR  
DEN EHRWÜRDIGEN AJAHN CHAH,  
SEINEN DHARMA-BRUDER,  
DEN EHRWÜRDIGEN AJAHN BUDDHADASA,  
UND DIE SCHULE  
DER ÄLTEREN DES WALDES



# INHALT

Eine Verbeugung zu Anfang	9
Einleitung: Ein paar ehrliche Fragen	12
<b>ERSTER TEIL</b>	
DIE VORBEREITUNG DER EKSTASE .....	23
1 Baba Yaga und die Sehnsucht nach dem Ganzen	25
2 Die Wächter des Herzens: Lichtblicke im Tränenmeer	49
3 Die Feuer der Ermächtigung	64
<b>ZWEITER TEIL</b>	
DIE TORE DES ERWACHENS .....	87
4 Weltmutter Herz: Das Tor des Erbarmens	91
5 Alles und Nichts: Das Tor der Leere	101
6 Wanderer Mensch, wer bist du wirklich? Satori und das Tor der Allverbundenheit	114
7 Das torlose Tor: Die ewige Gegenwart	124
<b>DRITTER TEIL</b>	
KEIN ABSCHIED NACH DER ERLEUCHTUNG .....	137
8 Nach dem Satori: Die Landkarten des Erwachens	139
9 Erleuchtung ist kein Ruhestand	155
10 Die schmutzige Wäsche	173

## **VIERTER TEIL**

DIE GRÜNDLICHE WÄSCHE . . . . .	195
11 Das Mandala des Erwachens: Was lasse ich aus?	197
12 Dieser ganze Körper, der Buddha	209
13 Wache Gefühle, alltägliches Reifen	233
14 Das Familienkarma akzeptieren	258
15 Viele Geschwister: Das Geschenk der Gemeinschaft	282
16 Achtsam mit allem, was ist	306
17 Das Lachen des Weisen	330
Anhang . . . . .	349
Danksagungen	351
Quellennachweis	353
Index	357

# EINE VERBEUGUNG ZU ANFANG

ALS ICH VOR ÜBER DREISSIG JAHREN in einem thailändischen Waldkloster als buddhistischer Mönch aufgenommen wurde, musste ich das Verbeugen lernen. Das fiel mir zunächst schwer. Beim Betreten der Meditationshalle hatten wir niederzuknien und mit dem Kopf dreimal ehrerbietig den Steinboden zwischen den Händen zu berühren. Es war eine Aufmerksamkeits- und Respektsübung, mit der wir unsere mönchische Verpflichtung zu Schlichtheit, Mitgefühl und Achtsamkeit körperlich zum Ausdruck brachten. Dieselbe Verbeugung gehörte sich, wenn wir zur Übung in Anwesenheit des Meisters Platz nahmen.

Nachdem ich ein oder zwei Wochen im Kloster war, nahm mich einer der älteren Mönche zu einer weiteren Instruktion bei-seite: »Hier im Kloster hast du dich nicht nur beim Betreten der Meditationshalle und vor den Belehrungen des Meisters zu verbeugen, sondern auch jedes Mal, wenn du einem Älteren begeg-nest.« Als einziger Westler wollte ich mich korrekt verhalten und fragte, wer denn meine Älteren seien. »Traditionell sind das alle, die vor dir ordiniert worden sind, denn sie sind schon länger Mönch als du und damit deine Älteren«, erfuhr ich. Mir war so-fort klar, dass das für mich alle waren.

Also fing ich an, mich vor jedermann zu verbeugen. Manchmal war das ganz in Ordnung – in der Gemeinschaft gab es doch einige weise und würdige Ältere. Aber manchmal kam ich mir lächerlich vor. So musste ich mich zum Beispiel vor ei-nem einundzwanzigjährigen Mönch verbeugen, der ziemlich viel auf sich hielt und seinen Eltern zuliebe oder vielleicht auch nur der besseren Kost wegen im Kloster war, bloß weil er eine Wo-che vor mir ordiniert worden war. Oder ich musste mich vor

einem alten ungepflegten Reisbauern verbeugen, der vor einem Vierteljahr im Zuge der Ruhestandsregelung für Bauern ins Kloster gekommen war, der ständig Betelnuss kaute und noch nie in seinem Leben meditiert hatte. Es fiel mir schwer, diesen Mitbewohnern in der Waldseinsamkeit solchen Respekt zu zollen, als wären sie große Meister.

Trotzdem verbeugte ich mich weiter, während ich in meiner Not nach einer Lösung suchte. Und als ich mich wieder auf einen Tag voller Verbeugungen vor meinen »Älteren« gefasst machte, kam ich schließlich auf die Idee, meine Verbeugung einem würdigen Aspekt des Betreffenden zu widmen. Ich verbeugte mich vor den Lachfalten des alten Bauern dafür, dass er all die Schwierigkeiten durchgestanden hatte, denen er in seinem Leben begegnet war. Ich verbeugte mich vor der Lebensfreude und Tatkraft der jungen Mönche, vor den unglaublichen Chancen, die das Leben für sie noch bereit hielt.

Mir begann das Verbeugen Spaß zu machen. Ich verbeugte mich vor meinen Älteren. Ich verbeugte mich beim Betreten und Verlassen der Meditationshalle, ich verbeugte mich, bevor ich in meine Waldklause ging, und vor der Quelle, bevor ich ein Bad nahm. Bald hatte ich mich an das Verbeugen richtig gewöhnt – es war mir zur zweiten Natur geworden. Was immer sich bewegte, ich verbeugte mich davor.

Aus diesem Mut zur Verbeugung ist das Buch hervorgegangen. Die wahren Aufgaben des spirituellen Lebens liegen nicht in weiter Ferne und sind auch nicht in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen zu finden: Sie warten hier und jetzt auf uns. Man muss dem Leben, so wie es ist, auf kluge, achtsame und freundliche Art begegnen. Alles verdient diese Art Verbeugung, Schönheit und Leiden, Verstrickung und Verwirrung, Ängste und weltliche Ungerechtigkeit.

Wenn man der Wahrheit derart aufrichtig begegnet, dann ist man auf dem Weg zur Freiheit. Es ist nicht unbedingt leicht, sich statt vor Idealen vor dem zu verbeugen, was *ist*, aber ungetacht dessen ist es eine der nützlichsten und würdigsten Übungen überhaupt.

Wer sich vor den Leiden und Enttäuschungen seines Lebens verbeugt, akzeptiert sie; und aus dieser aufrichtigen Geste erwächst die Einsicht, dass jedes Leben seinen Wert hat. Wer lernt, sich zu verbeugen, entdeckt, dass er über mehr Freiheit und Mitgefühl verfügt, als er sich jemals vorgestellt hat.

Der persische Dichter Rumi fasst dies in folgende Worte:

Der Mensch gleicht einem Gästehaus.

Jeden Tag neue Gesichter.

Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,  
der Niedertracht, alles  
unerwartete Besucher.

Heiße sie willkommen,  
selbst den puren Ärger,  
der die Einrichtung deines Hauses  
kurz und klein schlägt.

Vielleicht räumt er dich leer für  
eine neue Freude.  
Behandle jeden Gast respektvoll.

Den finsternen Gedanken, die Scham,  
die Bosheit, begrüße sie mit einem Lachen  
an der Tür und bitte sie herein.

Danke jedem für sein Kommen,  
denn sie alle haben dir etwas  
Wichtiges mitzuteilen.

## EIN PAAR EHRLICHE FRAGEN

*Zwitschert der Vogel anders als das Buch,  
glaube immer dem Vogel.*

JAMES AUDUBON

ES GIBT DIE ERLEUCHTUNG. Ein Erwachen ist möglich. Grenzenlose Freude und Freiheit, Einheit mit dem Göttlichen, die Bewusstwerdung ewiger Gnade – diese Erfahrungen treten häufiger auf, als man denkt, und sie liegen ganz nah. Allerdings halten sie nicht ewig an, und das ist ebenso wahr. Erkenntnisse und Erleuchtungen mögen uns die Wirklichkeit der Welt offenbaren und verändern, aber sie vergehen.

Wer hat nicht schon traditionelle Berichte über vollkommen erleuchtete Weise in Asien oder über makellose Heilige und Mystiker im Westen gelesen. Aber diese Heiligengeschichten können in die Irre führen. Tatsächlich ist das Erwachen des Herzens niemals abgeschlossen. Einen Erleuchteten-Ruhestand gibt es nicht. Wir erleben etwas anderes.

Nach den Flitterwochen setzt der Ehealltag ein, nach der Wahl das harte Regierungsgeschäft, wer wüsste das nicht. Und im spirituellen Leben ist es genauso: Nach der Ekstase, der Erleuchtung, kommt das Wäschewaschen, wartet der Haushalt.

Die meisten spirituellen Erfahrungsberichte enden mit der Erleuchtung oder Illumination. Doch was geschieht danach? Wie verhält sich der Zen-Meister zu Hause bei Frau und Kindern? Wie kommt der christliche Mystiker beim Einkaufen zurecht? Wie sieht das Leben nach der Erleuchtung aus? Werden die Einsichten auch im Alltag umgesetzt?

Um das herauszufinden, habe ich mit einer Reihe von Menschen gesprochen, die seit 25, 35, 40 Jahren auf dem spirituellen Pfad unterwegs sind, besonders mit jenen, die heute Meditationsmeister und Äbte, die Lehrer und Lamas im Westen sind. Sie erzählten mir, wie es zu ihrem Erwachen kam und welche Erfahrungen sie in den Jahren danach machten, als sie den alltäglichen Weg echter Anteilnahme weitergingen.

Hier ist ein Bericht über das erste Satori (Erleuchtungserlebnis) eines westlichen Zen-Meisters und was daraus folgte. Solche Berichte werden selten veröffentlicht, denn nur allzu leicht entsteht der falsche Eindruck, dass jemand, der so etwas erlebt, etwas Besonderes sei. Mag die Erfahrung auch außergewöhnlich sein, die Person ist es nicht. Jeder kann Erleuchtung erfahren, sobald er nur gelassen und aufgeschlossen genug ist, um die Welt auf radikal neue Weise zuzulassen.

Dieser Lehrer hatte sein Erleuchtungserlebnis mit 58 Jahren, nach jahrelanger Praxis unter verschiedenen Meditationsmeistern. Er war berufstätig und hatte eine Familie:

*Mir brachten die einwöchigen Zen-Sesshins immer viel. Die Meditation löste tiefe Gefühle und starke Erinnerungen in mir aus. Es war wie eine Geburt – schmerzlich und befriedend zugleich. Und diese Katharsis hielt dann noch Wochenlang im Alltag an.*

*Dieses Sesshin begann wie alle anderen. Während der ersten Tage hatte ich es mit heftigen Emotionen und freigesetzten Energien zu tun, die meinen Körper überfluteten. Und jedes Mal, wenn ich beim Meister war, saß er ruhig wie ein Fels da und stabilisierte mich durch seine Gegenwart wie ein Steuermann auf stürmischer See. Mir war, als müsste ich sterben, als würde es mich jeden Augenblick zerreißen. Er riet mir, ich solle mich in meinen Koan vertiefen und möglichst selbst vergessen. Ich wusste nicht mehr ein noch aus.*

*Dann wurde ich plötzlich auf den süßen Duft aufmerksam, der durchs Fenster hereinkam. Mir fielen draußen drei*

*junge Birken auf, die mir plötzlich wie meine Familie vor-kamen. Ich begab mich im Geiste zu ihnen, streichelte ihre glatte Rinde und wurde selbst der berührte Baum. Meine Meditation ging in helle Freude über.*

*Ich hatte schon vorher in einigen Retreats Glückserlebnisse gehabt – große Wellen der Seligkeit, nachdem sich körperliche Verkrampfungen gelöst hatten –, aber das hier war anders. Der Kampf hatte aufgehört, mein Geist strahlte, war klar und weit wie der Himmel und schmeckte derartig süß nach Freiheit und Wachheit, dass es sich nicht beschreiben lässt. Ich fühlte mich wie der Buddha, der mühe los Stunden über Stunden dasaß, geborgen im Schoß des Universums. Es war eine Welt unendlichen Friedens und unsäglicher Freude.*

*Die großen Wahrheiten des Lebens lagen vor mir ausgebreitet – dass das Festhalten Leiden hervorbringt; dass die Identifizierung mit unserem kleinen Selbstbild, dem falschen Ich, uns wie spitzfindige Vermieter herumlaufen lässt, die sich über alles aufregen. Ich weinte über all das unnötige Leid. Dann konnte ich stundenlang nicht aufhören zu lachen und zu lächeln. Ich sah, wie perfekt alles ist, wie jeder Augenblick Erleuchtung bringt, wenn man sich nur zu öffnen weiß.*

*Ich verweilte tagelang in dieser zeitlosen Seligkeit, mein Körper war leicht, mein Geist leer. Ich wachte auf, und Wellen der Liebe und Lebenslust strömten durch mein Bewusstsein. Dann kam eine Einsicht und Offenbarung nach der anderen. Ich sah, wie sich der Lebensstrom in karmisch bedingten Mustern entfaltet, die wir gestalten. Ich durchschaute die Idee des Sichkasteiens als einen Aberwitz, mit dem man sich das normale Leben und dessen Freuden vergällt. In Wirklichkeit ist das Nirvana so offen und voller Freude, so viel mehr als jedes der kleinen Vergnügen, nach denen man greift. Man entsagt nicht der Welt, man gewinnt sie.*

Normalerweise steht ein großes Erwachen wie dieses am Schluss einer spirituellen Biographie. Die erleuchtete Person gehört nun zur Gemeinschaft der weisen Wesen, ist aller Probleme ledig und lebt glücklich bis an ihr Ende. So jedenfalls hat man den Eindruck. Doch wie ging es in Wirklichkeit danach weiter?

*Einige Monate nach dieser Ekstase bekam ich eine Depression. Gleichzeitig musste ich beruflich ziemliche Enttäuschungen verkraften. Ich hatte auch Probleme mit meinen Kindern und der Familie. Mein Unterricht war in Ordnung, das ja. Ich war durchaus inspiriert. Wenn du aber meine Frau fragst, wird sie dir sagen, dass ich mit der Zeit wieder genauso mürrisch und ungeduldig wurde wie eh und je. Obwohl mir die Wahrheit meiner großen spirituellen Intuition bewusst war und mich innerlich trug, musste ich erfahren, dass sich äußerlich vieles überhaupt nicht geändert hatte. Um ehrlich zu sein, mein Geisteszustand und mein Charakter waren fast unverändert und meine Neurosen auch. Es ist sogar härter, weil ich sie nun klarer sehe. Da waren diese kosmischen Offenbarungen, und trotzdem brauchte ich eine Therapie, damit ich meine alltäglichen Fehler erkannte und ein menschliches Leben führen lernte.*

Was kann man aus dieser Geschichte lernen? Sie zeigt, dass Erleuchtung eine Fortsetzung hat, ein Spiegel der Selbsterkenntnis ist. Religiöse Lehren wurden schon immer großenteils durch Geschichtenerzählen überliefert. Die Geschichte Noahs, Bal Shem Tovs, der heiligen Theresa, Mohammeds, Milarepas, Krishnas und Arjunas, die Suche des Buddha, die Berichte über Jesus werden nach wie vor erzählt und wieder erzählt. Heute lernen wir auch aus dem Leben Thomas Mertons, Suzuki Roshis, Anne Franks und Martin Luther Kings. Das spirituelle Leben anderer kann auf die eigenen Möglichkeiten aufmerksam machen und zu einer klugen Lebensführung anregen.

Auf Menschenkenntnis wird auch in meiner Gemeinschaft, meiner Übertragungslinie Wert gelegt. Mein Lehrer Ajahn Chah

wusste, dass unser Charakter sowohl die Ursache des Leidens als auch der Schlüssel zur Befreiung ist. Er pflegte sein Gegenüber stets genau anzusehen, so wie ein Uhrmacher das Gehäuse öffnet, damit er das Räderwerk arbeiten sieht.

Als spiritueller Lehrer war ich in der glücklichen Lage, mit vielen Zeitgenossen des modernen spirituellen Lebens engen Kontakt zu haben. Ich habe zusammen mit Nonnen und Mönchen christlicher Klöster praktiziert und gelehrt, mit jüdischen Mystikern, mit hinduistischen, sufistischen und buddhistischen Meistern und mit führenden Persönlichkeiten Jungianischer und Transpersonaler Gesellschaften. Dabei konnte ich viel über die Art lernen, wie sich das spirituelle Leben heute entfaltet und welche Schwierigkeiten es mit sich bringt, auch für die engagiertesten Menschen. Folgendes Beispiel erläutert das.

Seit Beginn der 1990er-Jahre bin ich an der Organisation regelmäßiger Treffen buddhistischer Lehrer aus allen Schulen beteiligt. Eine Reihe davon fand auf Einladung des Dalai Lama in seinem Palast in Dharamsala statt. Hier diskutierten asiatische und westliche Lehrer miteinander über die Möglichkeiten, die buddhistische Praxis für das moderne Leben fruchtbar zu machen, aber auch über die Probleme, denen sie dabei begegneten. Im Raum hatten sich aufrichtige, aufgeschlossene Zen-Meister, Lamas, Mönche und Meditationsmeister versammelt, deren Weisheit, Arbeit und Gemeinschaften Tausenden nützlich waren. Wir sprachen über die vielen Erfolge und freuten uns gemeinsam darüber. Als dann aber die Probleme offen zur Sprache kamen, wurde klar, dass das spirituelle Leben nicht nur Schokoladenseiten hat; es spiegelten sich darin auch gesellschaftliche Schwierigkeiten und individuelle Neurosen wider. Selbst in dieser illustren und engagierten Runde gab es Vorurteile und ausgeklammerte Bereiche.

Sylvia Wetzel, eine buddhistische Lehrerin aus Deutschland, sprach davon, wie hart es Frauen und weibliche Weisheit innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft haben, wenn es um öffentliches Ansehen geht. Sie verwies auf die vielen goldenen Buddhas und exquisiten tibetischen Rollbilder im Raum mit der

Bemerkung, dass sie alle nur Männer darstellten. Dann bat sie den Dalai Lama und die anderen Lamas und Meister, die Augen zu schließen und sich folgende veränderte Situation vorzustellen: Die Versammlung hätte noch nicht begonnen, und sie beträten den Raum, wo sie sich vor der vierzehnten weiblichen Inkarnation des Dalai Lama verbeugten. Sie wäre wie eh und je nur von Beraterinnen umgeben, an den Wänden hingen Buddha- und Heiligenbilder, alle selbstverständlich in weiblicher Gestalt. Natürlich würde nie die Unterlegenheit des Mannes gelehrt. Trotzdem würden Männer ganz selbstverständlich gebeten, sich nach hinten zu setzen, still zu sein und nach dem Treffen die Küchenarbeit zu erledigen. Nach dieser Meditation sah man unter den Männern verdutzte Blicke.

Dann übernahm Ani Tenzin Palmi, eine tibetische Nonne englischer Abstammung, die seit zwanzig Jahren praktiziert hatte (zwölf davon in Höhlen an der tibetischen Grenze), ganz ruhig das Wort und beschrieb die spirituellen Bedürfnisse und unglaublichen Entbehrungen frommer Frauen, die nur am Rande der Klöster leben durften, oft ohne Unterricht, ohne Essen, ohne Unterstützung. Als sie ausgesprochen hatte, stützte der Dalai Lama den Kopf in die Hände und weinte. Er versprach, nach besten Kräften für eine größere Gleichberechtigung der Frau in seiner Gemeinschaft zu sorgen. Und trotzdem haben sich in sämtlichen buddhistischen Ländern in den seither vergangenen Jahren viele ältere Lehrer gegen diese Veränderungen mehr oder weniger vehement gewehrt, manchmal im Namen der Tradition und manchmal aufgrund ihrer psychologischen und kulturellen Konditionierung. Bei dem Treffen beim Dalai Lama gab ein älterer Zen-Abt zu, dass er aufgrund seines schwierigen Verhältnisses zu seiner Mutter nicht in der Lage sei, mit den wenigen Priesterinnen in seinem Tempel angemessen umzugehen. Auch andere gaben ihre Probleme auf diesem Gebiet zu.

Wir kamen auf weitere Formen der Blindheit zu sprechen: auf das Sektierertum und die destruktiven Machtkämpfe zwischen gewissen buddhistischen Meistern und Gemeinschaften; auf die Isolation und Einsamkeit, die die Lehrerrolle mit sich

bringt; auf die Lehrer, die durch den Missbrauch von Macht, Geld und Sex wiederum ihre Schüler ausnützen. In zwanglosen Gesprächsrunden kamen auch intimere Probleme ans Licht: Da wurden schmerzliche Scheidungen geschildert, Depressionen und Angstphasen, Familienkonflikte und Streitereien mit Mitgliedern der Gemeinschaft. Meditationslehrer berichteten über Stress und Krankheit, über Selbstmordandrohungen ihrer halbwüchsigen Kinder und über aufmüpfige Teenager, die nachts nicht nach Hause kommen wollen und ihre Eltern vor den Kopf stoßen mit einem »Du bist doch Zen-Meister, schau nur, wie verhaftet du bist!«. Wir sahen, dass jeder seine körperlichen, persönlichen, familiären und sozialen Probleme hat. Das ist einfach menschlich.

Zum Glück hatten wir uns auch Erfreuliches mitzuteilen, Einsichten und Fähigkeiten, die aus der spirituellen Praxis erwachsen waren, die Freude und Freiheit, die der Alltag trotz der schwierigen und wechselnden Umstände bot.

Bemerkenswert und neu war die Offenheit, mit der gesprochen wurde. Die Bescheidenheit und Einfühlksamkeit des Dalai Lama, der stets dazulernen will, auch aus seinen Fehlern, inspirierten uns. Wir merkten, dass wir voneinander lernen und gemeinsam der Frage nachgehen konnten, wie man nicht immer wieder dieselben leidigen Fehler begeht und Ideale menschlich lebt. Es war als würden uns im Kollektiv die individuellen Einsichten leichter fallen.

Die Schwierigkeiten einer angemessenen Spiritualität im modernen Alltag sind nicht auf die östlichen Traditionen beschränkt. Eine Mutter Oberin, die beliebte Äbtissin eines hundert Jahre alten römisch-katholischen Frauenklosters in Maine, hatte seit ihrem siebzehnten Lebensjahr bis Anfang der 1960er-Jahre die Schweigepraxis ihres Klosters miterlebt. Dann kam die große Reform Papst Johannes' XXIII., die Messe wurde nun auf Englisch und nicht mehr auf Latein gehalten, und das strenge Redeverbot der klösterlichen Orden war aufgehoben. Das traf jene unglaublich hart, die seit Jahrzehnten an das heilige Schweigen gewöhnt waren und deren Tage bislang von Gebet und Kon-

temptation geprägt waren. Sie wussten schlichtweg nicht, was sie sagen sollten, und wenn sie etwas sagten, war das oft äußerst konfliktgeladen.

Neben ihrer Liebe kamen auch viele Vorurteile zum Vorschein, aufgestaute Ressentiments, Kleinlichkeiten und Ängste, die bisher durch Gebet und Schweigen zugedeckt worden waren. Die Schwestern mussten mit ihrer Frömmigkeit laut zurechtkommen, ohne vorher gelernt zu haben, wie. Viele verließen den Konvent. Es dauerte einige Jahre, bis die Gemeinschaft im Gespräch zu einer ähnlichen Verbundenheit gefunden hatte wie zuvor im Schweigen. Doch beides gehört zum spirituellen Leben. Inneres Wissen und äußerer Ausdruck sind zu einem Ganzen zu integrieren, so wie auch die Atmung ein Ein und Aus kennt. Es genügt nicht, dass man mit dem Erwachen in Berührung kommt. Man muss es als ganzer Mensch leben lernen.

Von der vollkommenen Erleuchtung wird oft geschrieben, doch ist sie, soweit es mir bekannt ist, noch bei keinem der westlichen Meister und Lehrer vorgekommen. Phasen tiefer Einsicht, großen Mitgefühls und wirklich erfahrener Freiheit wechseln sich mit Perioden der Angst und Verwirrung, mit Neurosen und Existenzkämpfen ab. Die meisten Lehrer werden das offen zugeben. Leider behaupten ein paar Westler, dass sie unfehlbare Vollkommenheit und Freiheit erlangt haben. In ihren Gemeinschaften sind umso mehr Schattenseiten vorhanden. Ihre Selbstinflation führte in vielen Fällen zu äußerst machzentrierten und destruktiven Gemeinschaften.

Die Weisen legen eine größere Bescheidenheit an den Tag. Äbte, wie Vater Thomas Keating vom Kloster Snowmass und Norman Fischer vom Zen-Zentrum in San Francisco zum Beispiel sagen regelmäßig: »Ich bin am Dazulernen« und »Das weiß ich nicht.« Im Sinne Gandhis, Mutter Teresas, Dorothy Days und des Dalai Lama wissen sie, dass einem Vollkommenheit nicht zufliegt, sondern dass spirituelle Reife der Geduld und Liebe bedarf, die aus dem Wissen um die größere Gemeinschaft erwachsen; und dass zur spirituellen Vollendung und Freiheit die Beachtung alles Menschlichen gehört.

Jetzt könnte man fragen, was mit den alten Meistern aus Asien sei? Könnte es nicht sein, dass die westlichen Zen-Meister und Lamas für die Verkörperung echter Erleuchtung einfach zu jung und unreif sind? Viele westliche Lehrer dürften dem unter Hinweis auf sich selbst beipflichten. Doch auch wenn da jemand weit Entferntes wäre, den man für vollkommen erleuchtet halten könnte, dürfte dieser Eindruck eher auf einer Verwechslung der archetypischen und menschlichen Ebene beruhen. In Tibet sagt man, dass der eigene Guru mindestens drei Täler entfernt wohnen sollte. Diese Täler sind von riesigen Bergen getrennt, so dass man eine anstrengende mehrtägige Reise unternehmen muss, um seinen Lehrer zu sehen. Gemeint ist also, dass man nur bei dieser Distanz von der Vollkommenheit des Gurus inspiriert sein kann.

Als ich mich bei meinem Abt Ajahn Chah, den Millionen Menschen für einen Heiligen halten, beschwerte, er wirke nicht immer wie ein Erleuchteter, lachte er und antwortete: »Das ist gut so, sonst würdest du immer noch meinen, du könntest den Buddha außerhalb von dir finden. Und dort ist er nicht.«

Tatsächlich gibt es viele beliebte und hoch angesehene asiatische Meister, die sich selbst noch als Schüler bezeichnen und zugeben, dass sie aus Fehlern lernen. Einige, wie Zen-Meister Shunryu Suzuki, bezeichneten sich nicht einmal als erleuchtet. Stattdessen sagte Suzuki Roshi: »Streng genommen gibt es überhaupt keine erleuchteten Menschen, nur erleuchtetes Handeln.« Diese ungewöhnliche Äußerung erinnert daran, dass sich Erleuchtung nicht festhalten lässt. Sie existiert einfach in Augenblicken der Freiheit.

Pir Vilayat Khan, das fünfundsiebzigjährige Oberhaupt des Internationalen Sufi-Ordens, ist der folgenden Meinung:

*Was die vielen großen Lehrer betrifft, denen ich in Indien und Asien begegnet bin, bring sie nach Amerika, gib ihnen ein Haus, zwei Autos, eine Ehefrau, drei Kinder, einen Beruf, lass sie mit Versicherungen und Steuerzahlungen zu tun haben ... sie hätten es allesamt schwer.*

Welches spirituelle Leben man sich auch vorstellt – es muss sich dort entfalten, wo man lebt, soll es authentisch sein. Wie sieht also der Weg eines Westlers inmitten komplexer gesellschaftlicher Verhältnisse aus? Wie meistern diejenigen ihr Leben, die seit fünfundzwanzig, dreißig, vierzig Jahren auf dem spirituellen Pfad unterwegs sind? Diese Fragen interessierten mich, als ich das Gespräch mit westlichen Zen-Meistern, Lamas, Rabbis, Äbten, Nonnen, Yogis, Lehrern und deren älteren Schülern suchte.

Um ihren spirituellen Weg von Anfang an zu verstehen, fragte ich zunächst nach den Motiven und Vorfällen, die zu dem Entschluss geführt haben, ein spirituelles Leben zu führen. Weiterhin fragte ich nach den Schwierigkeiten, die zu bewältigen waren, welche Fähigkeiten und Einsichten errungen wurden und was sich über die Erleuchtung sagen lässt. Schließlich fragte ich auch nach den Erfahrungen nach der Ekstase, denn die spirituelle Entwicklung vollzieht sich zyklisch. Gibt es eine innere Reife, die sowohl die Ekstase als auch die Läuterung mit einbezieht?



# 1

DIE  
VORBEREITUNG  
DER EKSTASE



# I

## BABA YAGA UND DIE SEHNSUCHT NACH DEM GANZEN

*Gleich nach der ersten Geschichte begann  
ich nach dir zu suchen ...*

RUMI

*Inmitten auf des Lebens Reise erwachte  
ich in einem finstern Wald ...*

DANTE ALIGHIERI

WARUM FÜHLEN WIR uns zum spirituellen Leben hingezogen? Ist es nicht ein Wunder, dass wir am Leben sind? Darüber staunen wir immer wieder von neuem. Das Wunder des Lebens wird in der Gegenwart eines neugeborenen Babys greifbar oder wenn ein geliebter Mensch stirbt. Es ist zu spüren, wenn man einen herrlichen Sonnenuntergang sieht oder inmitten unserer hektischen Zeit Momente der Stille genießt. Es gibt wohl kein größeres und tieferes Bedürfnis als die Sehnsucht nach Ganzheit und Vollkommenheit.

Das Erwachen ruft uns auf tausenderlei Art. Wie der Dichter Rumi singt: »Die Trauben wollen zu Wein werden.« Unser Drang zur Ganzheit, zum erfüllten Leben existiert, selbst wenn wir ihn nicht beachten. Die Hindus erzählen, Kinder würden im Mutterleib singen: »Lass mich nicht vergessen, wer ich bin«, aber nach der Geburt wandelt sich das Lied zu »Ach, jetzt habe ich es vergessen«.

Doch aus jedem Irrweg gibt es ein Zurück.

Geschichten über diese Heimreise finden sich überall auf der Welt. Die Sehnsucht nach dem Erwachen wird in vielen Far-

ben geschildert: Man erfährt von Abenteuern, die unterwegs zu bestehen sind, von der Stimme, die einen leitet, von der Wucht der Erweckung, die überwältigend sein kann, vom Mut, der nötig ist. In jedem Menschen gibt es den aufrichtigen Sucher, der sich eingestehst, wie wenig er angesichts der endlosen Weiten des Alls eigentlich weiß.

Von der Aufrichtigkeit, die einem die spirituelle Suche abverlangt, handeln die russischen Initiationsgeschichten über Baba Yaga. Baba Yaga ist eine alte Frau mit einem wilden, hexenähnlichen Gesicht, die in ihrem Kessel röhrt und alles weiß. Sie lebt mitten im Wald. Wer sie finden will, bekommt es mit der Angst zu tun, denn dazu muss man sich mit dem Dunklen auseinander setzen, gefährliche Fragen stellen und die erquickliche Welt der Logik verlassen.

Als der erste junge Sucher bei ihrer Hütte ankommt und zitternd an die Tür klopft, fragt Baba Yaga: »Bist du aus eigenem Antrieb hier oder hat dich jemand geschickt?« Der junge Mann, der von seiner Familie zur Suche ermutigt wurde, antwortet: »Mein Vater hat mich geschickt.« Baba Yaga wirft ihn prompt in den Kessel und kocht ihn. Als Nächstes findet schließlich ein junges Mädchen zur Hütte, weil es das Feuer qualmen sieht und Baba Yaga lauthals lachen hört. Wieder fragt Baba Yaga: »Bist du aus eigenem Antrieb hier oder hat dich jemand geschickt?« Die junge Frau war aus reiner Neugier in den Wald gegangen. »Ich bin aus eigenem Antrieb hier«, antwortet sie. Baba Yaga wirft sie in den Kessel und kocht auch sie.

Als Drittes gerät wieder eine junge Frau tief in den Wald und findet sich vor der Hütte Baba Yagas ein. Als sie den Rauch sieht, weiß sie um die Gefahr. Baba Yaga fragt sie: »Bist du aus eigenem Antrieb hier oder hat dich jemand geschickt?« Die junge Frau antwortet aufrichtig: »Einerseits bin ich aus eigenem Antrieb da, andererseits aber anderer wegen. Ich bin auch deinetwegen da und wegen des Waldes und wegen etwas, das ich vergessen habe, und teilweise weiß ich überhaupt nicht, warum.« Baba Yaga schaut sie kurz an und sagt dann: »Du bist in Ordnung, komm herein.«

## IM WALD

Wir kennen nicht alle Gründe, die uns auf den spirituellen Weg bringen, aber irgendwie treibt einen das Leben dazu. Etwas in uns weiß, dass wir nicht nur zur Arbeit geboren wurden. Dieser geheimnisvolle Drang ruft sich in Erinnerung. Manchmal ist es eine Reihe von Ereignissen, die einen hinaus in den dunklen Wald der Baba Yaga führen. Vielleicht ist es ein Kindheitswunsch oder eine »zufällige« Lektüre oder Begegnung. Manchmal erwacht man auf Reisen, wenn man fremden Kulturen begegnet. Die unbekannten Rhythmen, Düfte, Farben und Verhaltensweisen holen uns aus dem gewohnten Trott. Oder es ist einfach eine Bergwanderung bei herrlichem Wetter. Oder man hört einen Chor, dessen Gesang einen zutiefst bewegt. Manchmal vollzieht sich ein geheimnisvoller Umschwung, wenn man am Bett eines Sterbenden wacht, bis er dann plötzlich nicht mehr da ist, nur noch ein lebloses Stück Fleisch, das beerdigt werden muss.

Tausend Wege führen zum Geist. Von der freudestrahlenden Welt der Schönheit bis zum dunklen Wald der Verwirrung und des Leids – überall führt uns eine Kraft zu uns selbst, als wäre das Herz die Anziehungskraft selbst.

## DIE LEIDENSBOTEN

Das am weitesten offen stehende Tor zum Heiligen ist unser Leiden und Unglück. Zahllose spirituelle Reisen setzen durch Schwierigkeiten im Leben ein. Bei vielen westlichen Meistern ist es eine leidgeprägte Kindheit gewesen: Eltern, die Alkoholiker waren oder ihre Kinder missbrauchten, schwere Familienkrankheiten, der Verlust eines geliebten Verwandten, die dauernde Abwesenheit der Eltern oder ständiger familiärer Streit sind häufig genannte Faktoren. Bei einem weisen und angesehenen Meditationsmeister waren es Isolation und Einsamkeit.

*Meine Kindheit verlief sehr unglücklich. Es gab ständig Streit zu Hause und ich hatte das Gefühl, am falschen Platz zu sein. Ich fühlte mich wie ein Fremder. Als Neunjähriger begann ich mich dann sehr für UFOs zu interessieren. Jahrrelang stellte ich mir nachts vor dem Einschlafen vor, dass ein UFO landet und ich zu einem anderen Planeten entführt werde. Das war mein innigster Wunsch, denn ich wollte endlich aus der Einsamkeit heraus und verstanden werden. Ich glaube, damit begann meine jetzt schon über vierzigjährige spirituelle Suche.*

Wir alle wissen, wie sehr man sich in schweren Zeiten nach Liebe und Verständnis sehnt. »Nimm dich dieser Sehnsucht an«, sagt Rumi, »Sei jenen dankbar, die dich aus welchem Grund auch immer zum Nachdenken bringen. Hüte dich vor denen, die dich derart verwöhnen, dass du nicht mehr ans Beten denkst.«

Bei einem anderen spirituellen Lehrer, Arzt und Heiler stand ebenfalls eine harte Kindheit am Anfang seiner nunmehr dreißigjährigen inneren Arbeit:

*Meine Eltern stritten sich entsetzlich und ließen sich scheiden, als ich noch jung war. Ich wurde auf ein schreckliches Internat geschickt. Meine Kindheit war grausam, ich fühlte mich im Stich gelassen und war nur noch traurig, nervös und unglücklich. Ich wusste nicht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte.*

*Eines Tages begegnete ich einem orange gewandeten, glatzköpfigen Mann, der auf der Treppe des Stadtplatzes »Hare Krishna« sang. Ich dachte ganz naiv, es sei ein indischer Weiser. Er sprach mit mir über Karma, Reinkarnation, Meditation und die Möglichkeit der Befreiung. Es klang durch und durch überzeugend. Ich war so begeistert, dass ich meine Mutter anrief und sagte: »Ich verlasse die Schule und werde Hare-Krishna-Mönch.« Sie regte sich fürchterlich auf, und so einigten wir uns schließlich, dass ich anderswo das Meditieren lernte. Es eröffnete mir eine*

*neue Welt. Ich lernte meine Vergangenheit loszulassen und auf mich selbst zu achten. Die Meditation rettete mein Leben.*

Nicht nur Kindheitskrisen sind ein Tor zum Herzen, sondern alle Leidensphasen im Leben. Viele Meister beschritten den Weg zur Welt des Geistes, als Verlust und Verzweiflung, Leid und Verwirrung sie seelischen Trost suchen ließen. Die weite Reise eines Lehrers begann im Erwachsenenalter, in Übersee:

*Ich war in Hongkong. Meine Ehe lief schlecht, meine jüngste Tochter war zwei Jahre zuvor an plötzlichem Kindstod gestorben und ich war in jeder Hinsicht unglücklich. Nach Amerika zurückgekehrt, sah ich an der Stanford-Business-School einen Tai-Chi-Kurs angekündigt und schrieb mich ein. Ich wurde dadurch körperlich ruhiger, aber mein seelisches Leid und meine Verwirrung blieben. Ich trennte mich von meiner Frau und probierte verschiedene Meditationsmethoden aus, um gelassener zu werden. Dann stellte mich eine Freundin ihrem Meditationslehrer vor, der mich auf ein Retreat einlud. Der Raum war nackt und still, während wir Stunde über Stunde saßen. Am zweiten Morgen sah ich mich plötzlich vor dem Grab meiner Tochter stehen, auf das ich gerade eine Schaufel rote Erde geworfen hatte. Mich überkam die Trauer und ich musste bitterlich weinen. Die anderen Schüler neben mir zischten: »Sss, Ruhe!«, aber der Leiter kam herbei und sagte, sie sollten damit aufhören, und hielt mich eine Weile in seinen Armen. Ich weinte und schluchzte den ganzen Morgen vor Kummer. So fing es an. Jetzt, dreißig Jahre später, bin ich derjenige, der die anderen umarmt, wenn es nötig ist.*

Dass einen die Begegnung mit dem Leiden auf die Suche führt, ist eine alte Geschichte. In der Lebensgeschichte des Buddha als Prinz Siddhartha wurde der zukünftige Buddha von seinem Vater vor allen Unannehmlichkeiten der Welt abgeschirmt. Er