

Startpunkt Dunkelheit

Vom Nutzen der Erlangung von Achtsamkeit

AUS „HIER UND JETZT: DIE BUDDHISTISCHE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT ALS HILFE IN SPIRI-
TUELLEN KRISEN“ VON OLIVER PETERSEN

(...)

Wachsam im Hier und Jetzt

„Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere Dich nicht in der Zukunft.“

Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen.

Das Leben, wie es hier und jetzt ist, eingehend betrachtend, weilt der Übende in Festigkeit und Freiheit. Es gilt, uns heute zu bemühen. Morgen ist es schon zu spät.

Der Tod kommt unerwartet; wie können wir mit ihm handeln? Wer beharrlich ist in seinem Bemühen, unermüdlich Achtsamkeit übt, wer mit sich selbst in Frieden lebt, den nennt man gestillt und weise.“ (Majjhima Nikaya)

Das gleiche Thema in einer ganz anderen Terminologie beschreibt der Soziologe und Gestalttherapeut Hans-Peter Dreitzel, der den meisten hier sehr gut bekannt ist:

„Paradoxerweise ist der Motor der Beschleunigung, wo nicht einfach Hunger, eine tiefsitzende Sehnsucht nach Ankommen an einem Punkt der Befriedigung, der Sättigung, einem Punkt, an dem alles erreicht sein wird und wir also alle Anstrengung hinter uns lassen können. Wo immer wir sind, bald genug schon wollen wir weiter, woanders hin, in ein anderes Klima, zu einer besseren Arbeit, in eine schönere Wohnung, zu einem befriedigenderen Partner, zu einer authentischeren Erfahrung. Je schneller, zersiedelter, organisierter und medienabhängiger unser Leben wird, desto gehetzter suchen wir den Ausstieg aus der Beschleunigung. Je höher unsere Ansprüche werden, desto frustrierter sind wir; je frustrierter wir sind, desto höher werden unsere Ansprüche, immer schneller dreht sich der Kreislauf unseres Lebens.“

Natürlich ist der einzige Rubepunkt in dieser Situation die Achse des Kreisels, das Zentrum des Zyklons... Der archimedische Punkt, von dem aus diese Welt aus den Angeln gehoben werden kann (und muss), liegt nicht außerhalb ihrer selbst, sondern im Inneren des Subjekts, und die Erfüllung der Sehnsucht liegt nicht außerhalb der Kontaktprozesse, sondern in der Fülle seines Höhepunkts im vollen Kontakt.“

(Reflexive Sinnlichkeit, S.234)

Und abschließend ein Zitat aus der Bibel, die für uns sicher in unterschiedlichster Weise besetzt ist, weil wir damit aufgewachsen sind. Deshalb lohnt es sich, diese Quelle noch einmal neu von einem anderen Blickpunkt aus zu betrachten (...):

„Darum sage ich euch: Sorget nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung? (...)

Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.

Darum sorget nicht für den anderen Morgen, denn der morgige Tag wird für das seine sorgen. Es ist genug, dass ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe.“

(Matthäus 6, 25-34)

Vielleicht geht es Ihnen wie mir, dass Sie spüren, dass es in diesen so verschiedenen Zitaten essentiell um eine ähnliche Erfahrung geht, die in der jeweiligen Zeit gegenüber jeweils unterschiedlichen Menschen ausgedrückt wird.

(...)

DAS ENTSTEHEN VON GLÜCK UND LEID AUS DEM GEIST

(...) heißt nicht, dass es nicht äußere Leidensursachen gibt; diese wirken aber nur als Auslöser für latente Leidenspotentialen, die aufgrund unserer gestörten geistigen Perspektive vorhanden sind.

Diese Tatsache hat der Buddha ausgedrückt, indem er sagte: *„Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.“* Bei dieser Aussage geht es weniger um eine kosmologische Erklärung über die Entstehung des Universums, sondern darum, wie sich die Qualität unseres Lebens in Bezug auf Glück und Leid gestaltet. Der Buddha sagt auch: *„Es gibt keinen hilfreicheren Freund und keinen schädlicheren Feind als unseren Geist.“* (...)

Woher kommt also das Leiden letztlich? Die tiefste Quelle unseres Leidens ist aus buddhistischer Sicht der Glaube an eine eigenständige, unabhängige Person bzw. an Phänomene, die allein aus sich heraus existieren. Die Philosophie des Buddhismus, die dieser dem konzeptuellen Denken entstammenden Projektion entgegenwirken soll, wird das Gesetz des „abhängigen Entstehens“ genannt. (...)

Diese Form subtiler Unwissenheit über die Existenzweise der Person und der Phänomene gilt es genau zu erforschen, da sie die Quelle aller weiteren Projektionen unseres Geistes ist. Diese Projektionen bilden auch die letztliche Grundlage für die in der Therapie zu behandelnden Neurosen bzw. zu dem, was Buddhisten traditionell „Leidenschaften“ nennen. Das deutsche Wort „Leidenschaften“ könnte deren Funktion nicht besser beschreiben – nämlich die Leiden zu schaffen. Allerdings wird das Wort Leidenschaft oft mit dem Begriff „Emotion“ verwechselt. Dann erscheint der Versuch, Leidenschaften zu überwinden, als etwas sehr Lebensfeindliches. Es wirkt dann so, als ob die Buddhisten alle Emotionen überwinden möchten. Das ist aber nicht der Fall. Leidenschaften sind zwar Emotionen, aber es gibt sehr viele heilsame Emotionen, die man auf keinen Fall aufgeben sollte, wie etwa Mitgefühl und Vertrauen. Hass, Gier, Stolz und Neid dagegen gelten tatsächlich als Leidenschaften im Buddhismus. Die gemeinsame Definition, das charakteristische Merkmal aller Leidenschaften ist das Aufkommen von Unruhe und Undiszipliniertheit im eigenen Geist.

Durch das regelmäßige Auftreten von Leidenschaften entstehen natürlich Muster und Gewohnheiten. Gottfried Keller hat einmal sinngemäß gesagt, dass etwas zunächst ein Gedanke sein kann, dann eine Handlung, dann eine Gewohnheit und schließlich ist es Schicksal. Das geht in die gleiche Richtung, in die auch der buddhistische Karmabegriff verweist.

QUELLENKUNDE

(...) Wenn das Leiden aus geistigen Verwirrungen entsteht, dann muss das Gegenmittel dazu eine Geistesschulung zur Beseitigung dieser Störungen sein. Diese Schulung wird in der Meditation sowie im Alltag geübt. (...) Weil man daran glaubt, dass der Geist veränderbar, also konstruktiv entwickelbar ist, spricht man von der Möglichkeit, sich „heilsam“ zu entwickeln und im Kontakt mit der Realität zu leben. Im Buddhismus spricht man weniger von „Schuld“ als von dem „Unheilsamen“. Entsprechend nennt man das Gegenteil davon „heilsam“. Konstruktives, pragmatisches, mit der Wirklichkeit im Einklang stehendes Verhalten ist damit gemeint. Diese Art eines heilsamen Lebensstils kann dazu führen, dass man ein authentischeres Leben führt. Aus buddhi-

stischer Sicht kann es sogar dazu führen, dass man eine endgültige Befreiung aus allen Leiden erlangt. (...)

Buddhistische Philosophen haben sich sehr viel Mühe gemacht, darüber zu reflektieren, warum diese Geistesschulung erfolgreich durchführbar ist. Es heißt: *„Der Geist ist nicht Geist; der Geist ist klares Licht.“* Das ist ein sehr hoffnungsvolles Zitat. Oft denkt man, der Buddhismus wäre vielleicht negativ oder gar nihilistisch. In Wirklichkeit hat der Buddhismus jedoch eine sehr positive Ausrichtung. Er zeigt Ziele des Glücks, die wir kaum für möglich halten, die der Buddha aber eindeutig als mögliche Ziele für uns alle vorgegeben hat. So heißt es, dass unser Geist in seinem letztlichen Wesen gut ist. Denn der Buddha und andere Philosophen in seiner Nachfolge haben begründet, dass die Leidenschaften nicht zur Natur unseres Geistes gehören. Wir stellen zwar fest, dass sie fast ständig in uns vorhanden sind, aber ihre Teilhabe an unserer Natur würde bedeuten, dass es keinen Geisteszustand geben kann, in dem Leidenschaften nicht vorhanden sind. Der Buddha hat betont, dass wir einen Zustand erreichen können, in dem diese störenden Zustände des Geistes aufgelöst sind und gleichzeitig der Geist weiter vorhanden bleibt. (...)

Die Entwicklungsfähigkeit des Geistes lässt sich auch durch die Tatsache stützen, dass das heilsame Tun durch die regelmäßige Übung immer leichter wird. Der indische Meister Śāntideva hat einmal gesagt: *„Alles wird durch Gewöhnung leichter.“* Ich denke, das kennen wir aus eigener Erfahrung. Wenn es aber auch nur zum Teil möglich sein sollte, kann man sich ausrechnen, dass die positiven Gewohnheiten auch noch weiter entwickelbar sind. Wir glauben nicht so recht daran, dass unser Geist sich weiter entwickeln lässt, und halten unsere Möglichkeiten für sehr beschränkt. Vielleicht glauben wir auch, dass unser Charakter ein für alle Mal festgelegt ist. Aus buddhistischer Sicht aber ist der Geist wandelbar und kann bei entsprechender Übung grenzenlos positiv entwickelt werden. Diese Hoffnung wird auch durch die Tatsache gestützt, dass das Heilsame mit der Erkenntnis der Realität im Einklang steht. Wenn man auch nur zum Teil erkannt hat, wie die Wirklichkeit eigentlich ist – insbesondere in Bezug auf die Philosophie der Selbstlosigkeit bzw. Leerheit im Buddhismus –, dann wird man überall in der Welt deutliche Hinweise darauf finden, dass diese Erkenntnis zutrifft. Man fühlt sich überall bestätigt. Damit wird dieser Erkenntnisprozess immer stärker inspiriert und ausgebaut. Deshalb erwähnte ich; dass die modernen Experimente der Wissenschaftler für Buddhisten sehr hilfreich sind, denn sie bestätigen eindeutig die universelle Anwendbarkeit der Philosophie des abhängigen Entstehens. Es gibt Experimente, die belegen, von welchen mannigfaltigen Faktoren Phänomene abhängig sind und wie stark unser benennender Geist auf die Realität einwirkt. (...)

Damit habe ich also einige Argumentationen der buddhistischen Gelehrten aufgezeigt, warum sogar Erleuchtung möglich ist. Zumindest aber glauben alle Praktizierenden daran, dass ein glücklicheres, ein konstruktiveres Leben aufgrund unseres menschlichen Potentials jederzeit möglich ist. Der Dalai Lama scherzt manchmal in diesem Zusammenhang, indem er berichtet, dass er in seinem Leben eine gewisse Entwicklung vollzogen hätte. Er wäre als Kind sehr jähzornig gewesen, was aber durch seine Meditationspraxis schwächer geworden sei. Wenn man durch einige Bemühungen weniger jähzornig werden könne, dann müsste dieser Prozess auch noch weiter entwickelbar sein; vielleicht sogar bis zur Überwindung von Hass bis hin zu grenzenlosem Mitgefühl.

AUSPRÄGUNGEN DES LEIDENS AUFGRUND VON UNWISSENHEIT IN DER WESTLICHEN WELT

Grundsätzlich bleibt wohl zu allen Zeiten und an allen Orten der angeborene Glaube an ein festes, isoliertes, unabhängiges Ich die grundlegende Täuschung. Perls benutzt dafür den Ausdruck „Charakter“, andere nennen diese Projektion „Ego“ oder „falsches Selbst“. Diese Illusion zeigt sich z.B. in unserer Angst vor der Veränderung, insbesondere vor dem Tod in einer nun mal dynamischen Welt. Sobald ein Greifen nach einem substantiellen, unabhängigen Selbst vorhanden ist, geht damit die Fiktion von Beständigkeit einher. Diese Tatsache können wir auch in der Therapie deutlich beobachten. Die Wirklichkeit ist aber dynamisch, veränderlich, unbeständig, und damit tritt natürlich ein Konflikt zwischen unseren Vorstellungen und Wünschen und der Realität auf. Wenn die Veränderung besonders deutlich auftritt und das Greifen nach Beständigkeit besonders stark ist, dann kommt es zu einem Konflikt, der dann zu neurotischen Verhärtungen führt. Deshalb versuchen wir auch in der Therapie, das Leben eines neurotisch gestörten Klienten wieder „in Fluss zu bringen“, d.h. die verfestigte Fehlhaltung aufzulockern und transparenter zu machen.

Entsprechend der typischen Lebensausrichtung im Westen bemühen wir uns bei aufkommender Angst, Dinge, Personen und Meinungen anzusammeln, die uns vermeintlich Sicherheit und Schutz geben können. Das ist der Prozess, der Begierde entstehen lässt. Der oft missverständliche Begriff der Begierde ist nicht zu verwechseln mit legitimen Wünschen oder der Freude an Schönem. Ganz im Gegenteil: Man kann wahrscheinlich nur genießen, wenn man wenig Begierde hat, denn Begierde führt automatisch zur Angst und Sorge, dass man das Objekt der Begierde wieder verliert. So verliert man auch den Bezug zur Gegenwart. Wie soll man in einem Zustand der Besorgtheit etwas genießen können. Begierde beinhaltet vielmehr – wie alle Leidenschaften – eine Übertreibung. (...)

Das besondere Angebot unserer Gesellschaft, die Lebensangst zu verdrängen, ist darüber hinaus die Flucht in Ablenkung und Hektik. Die Angst, die sicherlich immer bei uns irgendwo vorhanden ist, wird ständig überspielt. Dafür gibt es durch die Angebote der Konsumgesellschaft zahllose Möglichkeiten.

Ein anderer Ablenkungsweg ist auch das Ausweichen in Leistungs- und Konkurrenzdenken. Erstaunlicherweise gibt es in der buddhistischen Philosophie schon den Ausdruck der „Faulheit der sinnlosen Aktivität“. (...) Das, was wir „Workaholic“ nennen, ist wohl damit gemeint. In unserer Gesellschaft wird dieser Weg oft gewählt, weil er sogar noch eine besondere Anerkennung verheißt. Andere Möglichkeiten des Ausweichens bestehen in verschiedenen Formen des Suchtverhaltens bis hin zur Drogensucht. Dass wir da alle mehr oder weniger gefährdet sind, müssen wir wohl zugeben.

Ein anderer Aspekt von Fluchtverhalten vor der Konfrontation mit der Wirklichkeit besteht in unserer Gesellschaft häufig in einer einseitigen Verstandesorientierung. Das ist die wesentliche Botschaft, die der Dalai Lama im Westen eigentlich immer verkündet. Er sagt oft sinngemäß: „Es ist sehr gut, dass ihr einen guten Kopf habt, dass ihr Dinge gut versteht, aber ihr müsstet auch die Kraft eines guten Herzens entwickeln, denn dann werdet ihr nicht nur eine wohlhabende, sondern auch eine glücklichere Gesellschaft sein. Euer scharfer Intellekt ohne die entsprechende emotionale Schulung aber stellt eine große Gefahr dar.“ Tatsächlich wird ein Mensch, der sich einseitig überwiegend verstandesmäßig orientiert,

seine Emotionen und seinen Körper stark abspalten. Das führt zu einem Verlust von Lebendigkeit, Lebensgefühl und Kontakt in jeder Hinsicht – vor allem von menschlichem Kontakt.

Weiterhin ist in den modernen Gesellschaften die Tendenz vorgegeben, dass man sein „Image“ sehr stark pflegt und nach außen trägt. Man versucht also, ein „Ich“ nach außen zu projizieren und damit Anerkennung und Erfolg zu erreichen. Diese Selbstdarstellung ist rein illusionär. Wir verwenden aber sehr viel Energie, um an dem Bild, das sich andere von uns machen sollen, herumzufeilen. (...) Dieses falsche Selbst stellt man nach außen als blendend dar und arbeitet intensiv an dessen Perfektionierung. Die Schere zwischen dem, was man eigentlich „ist“, inklusive der eigentlichen menschlichen Bedürfnisse und dem, was man nach außen vorgibt zu sein, wird aber immer größer. Erstaunlicherweise verschärft sich dieser Prozess noch, wenn man mit dem narzisstisch aufgeblähten Ich Erfolg hat. Ich denke, dass diese Lebenshaltung eine große Quelle für Schuldgefühle und Angst gerade bei erfolgreichen Menschen unserer Gesellschaft darstellt. Der Beifall für ein nur projiziertes Selbst kann niemals befriedigen und die Gefahr der Demaskierung ist stets gegeben. Sie kann in den notwendigerweise folgenden Perioden des Misserfolgs zu katastrophalen Zusammenbrüchen der Persönlichkeit führen. (...)

LEBENSKRISE

Die geschilderte, letztlich auf Illusionen basierende Lebensweise kann angesichts der plötzlichen Konfrontation mit der Realität leicht zu einer Lebenskrise führen. Vielleicht trennt man sich von seinem Partner oder macht sogar Erfahrungen mit dem Tod. Man wird schwer krank, hat einen Unfall oder eine enge Bezugsperson stirbt. Die Unbeständigkeit des Lebens und sogar die Tatsache der eigenen Sterblichkeit sind angesichts solcher Erfahrungen plötzlich unübersehbar. Diese Tatsachen bedeuten eine ausweglose Situation für unsere „Egoverstellung“. Das narzisstische Ich sieht sich in die Enge getrieben. (...) Transpersonal ausgerichtete Autoren wie Krishnamurti und Wilber haben darauf hingewiesen, dass in diesem leidvollen Prozess die Geburt einer neuen Intelligenz, ja sogar Weisheit verborgen sein kann. Derjenige, der in diesem Vorgang lebt, bemerkt das nicht sogleich. Er möchte sich von diesem massiven Leiden so schnell wie möglich befreien. Vielleicht hat er die Vorstellung, dass ein Therapeut ihm sofort da heraushelfen und sein altes „Ego“ wieder stabilisieren soll. Wenn ein Therapeut aber tiefer sieht, wird er darauf hinweisen, dass in dieser Krise auch eine Chance liegt. So bedeutet ja auch das chinesische Wort für Krise so viel wie „Gefahr und Chance“. Es besteht die Chance zur Einsicht, dass die bisherige Perspektive, die man in Bezug auf die Welt einnahm, tatsächlich illusionär war und diese Illusion den Ursprung des Leidens bildet. (...) Natürlich wird man in seiner panikartigen Haltung zunächst versuchen, die Verdrängungsmechanismen der Vergangenheit noch intensiver einzusetzen und vor den neuen Erkenntnissen zu flüchten. Es ist aber auch möglich, der Angst nicht auszuweichen, sondern sich mit der Realität zu konfrontieren, was zunächst das Eingeständnis eigenen Leidens mit sich bringt.

Wenn man sich mit der Realität ungeschminkt konfrontiert, kommt es darauf an, dass man in der Gegenwart innehält und in Kontakt damit kommt, was jenseits der eigenen Wünsche, Konzepte und Illusionen eigentlich real vorhanden ist. Das kann man in der Therapie etwa mit der Übung des Gewahrseinskontinuums oder im Buddhismus in der Achtsamkeitsmeditation ausführen.

Diese Techniken arbeiten zwar auf verschiedenem Hintergrund, sind aber von der Anwendung her recht ähnlich. Naranjo beschreibt die auf die Vergegenwärtigung des Hier und Jetzt zielenden Übungen der Gestalttherapie deshalb auch als eine Art begleitete Meditation. Er weist auf die heilende Kraft des bloßen „Nicht-Handelns“ hin. Das ist auch eine alte taoistische Vorstellung: Das „Handeln des Nicht-Handelns“. Manche mögen diese Ausdrucksweise mit einer Aufforderung zur Passivität verwechseln. Das ist damit natürlich nicht gemeint. Ich verstehe diese Aufforderung mehr als eine Ermutigung, den narzisstischen Aktivismus des „Ego“ mit all seiner Selbstsucht und Selbstdarstellung einmal ruhen zu lassen. Dadurch kommen wir jenseits der illusionären Vorstellung von uns in Kontakt mit der immerwährenden Aktivität des realen „Ich“, seinen Bedürfnissen und seiner Intuitionskraft, die wie von selber zu sinnvollen Handlungen führt. Wir konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt unserer sinnlichen Erfahrung, der Empfindungen, Gedanken und der Außenwelt und wir brauchen uns keine Sorgen zu machen, dass wir darüber hinaus noch irgendetwas tun müssen. Das bloße Wachsein im Moment ist selber schon heilend und die Lösungen für unsere Probleme werden uns zufallen. Perls hatte volles Vertrauen in die Selbstregulierung des Organismus und auch im Mahayana-Buddhismus geht man von der innewohnenden Weisheit der Wesen aus, etwa in dem Konzept der „Buddha-Natur“. Überhaupt sind die Lehren des Buddha darauf ausgerichtet, Projektionen und Überflüssiges zu beseitigen und damit automatisch die positive Entwicklung einzuleiten. Das können wir bei der geschäftigen Ausrichtung in unserer Gesellschaft sehr schwer begreifen. Wir sind irritiert und fragen uns, was wir tun müssen, wenn wir denn einmal im „Hier und Jetzt“ angekommen sein sollten. Aber damit kommt sofort wieder die Aktivität dessen, was man „Ego“ nennen kann ins Spiel. Es wäre in einer krisenhaften Phase besser, einmal auszuhalten und nichts zu tun, außer wach zu sein und bereit, sich mit der inneren Leere und Angst zu konfrontieren; ähnlich wie wir es eben in der Meditation probiert haben. Dann werden die Dinge mehr oder weniger von selber in Ordnung kommen. Unser Körper wird wieder gesünder reagieren, er wird wieder seine normale Tätigkeit aufnehmen können. Wir merken zum Beispiel, wenn wir uns in Ruhe zur Meditation setzen, dass unser Magen anfängt zu gluckern, also die Verdauung endlich wieder ungestört arbeiten kann. Wir müssen nicht etwas Zusätzliches machen, wir müssen nur das zulassen, was sowieso funktioniert. Auch der Schlaf kann wieder leichter eintreten, da die unsinnigen Grübeleien mehr und mehr von uns abfallen. Außerdem gibt es die Dialektik, dass man nur dann in der Nacht gut schlafen kann, wenn man im wirklichen Sinne am Tage wach war. Aus dieser geübten Fähigkeit, das „wache Nichtstun“ zuzulassen, ergibt sich eine erste Erleichterung. Die Symptome der Schmerzen des inneren Wachstums angesichts der Erkenntnis des Leidens werden gelindert.

Die Sterbebegleiterin Christine Longaker berichtete einmal, welche Erleichterung es für sie war, durch den Buddhismus zu erfahren, dass es normal ist zu leiden. Man denkt oft, dass man zwar selber leidet, aber die anderen sicher alle glücklich sind und fühlt sich so unter Druck gesetzt. Wenn man feststellt, dass man im Zustand der Unwissenheit zwangsläufig mit Leiden rechnen muss, dann erscheint es einem schon nicht mehr so schlimm. Die eigenen Ambitionen und Illusionen bestimmen zumeist das subjektive Maß der Enttäuschung in schwierigen Lebenssituationen. (...) Aus der Konfrontation mit dem Leiden - insbesondere mit

dem Tod erwächst eine gewisse neue Kraft. Man hat mehr Überschuss an Kraft, weil man sich nicht mehr so viel mit der Verdrängung beschäftigen muss. Man kann das Leiden annehmen und das „berühmte“ „Loslassen“ praktizieren. (...) Das narzisstische Selbst gibt seine Ambitionen auf. Gerade dadurch wird Freude und sogar Erfolg wieder möglich. Der krampfhaftige Griff nach Halt lässt nach und macht einer Erfahrung des Gehaltenwerdens Platz.

UMKEHR

Den Beginn eines Prozesses der Umwandlung einer nicht spirituell zentrierten Lebenshaltung in Richtung auf eine neue spirituelle Identität kann man meiner Auffassung nach mit dem alttümlichen und oft missverstandenen Begriff der „Entsagung“ oder der „Umkehr“ bezeichnen. Man entsagt einer Lebensweise, die sinnlos ist. Man wendet sich ab von überflüssigen Aktivitäten, der zwanghaften Beschäftigung mit dem „Ego“ also der Egozentrik – und von den damit verbundenen illusionären Hoffnungen. Je tiefer die Einsicht in die Sinnlosigkeit der bisherigen Herangehensweise ist, desto tiefer wird auch die Enttäuschung bzw. die Entsagung ausfallen. Das bedeutet nicht, dass man sich nicht mehr am Leben erfreut. Es handelt sich vielmehr um die klare Erkenntnis, dass ohne die Überwindung der Unwissenheit keine echte Befriedigung möglich ist. (...) Es dreht sich nicht um die Abkehr vom Leben, sondern von den Lebensstrategien, die keinen Erfolg versprechen. Dadurch wird die innere Veränderung erst möglich. (...)

Es gehört auch zum Wachstumsprozess, dass man in seinem Leben mehr darauf achtet, eine Tiefe und Qualität zu erreichen und nicht in die Quantität auszuweichen. Man gibt tatsächlich sinnlose Aktivitäten auch praktisch auf, so dass es sein kann, dass man sich mit einigen sogenannten Freunden nicht mehr trifft, dass man zu einigen Partys nicht mehr geht und einige Hobbys nicht mehr verfolgt, weil man sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren möchte. Dadurch fällt wiederum Druck von einem ab, vergleichbar mit Sokrates' erleichtertem Ausruf, als er auf den Markt ging: „Was gibt es doch alles für Dinge, die ich nicht brauche.“ Es ist eine enorme Erleichterung, wenn man durch ein Kaufhaus geht und nichts braucht. (...) Man kann dann sogar etwas kaufen, wenn es einem Spaß macht, aber man muss es nicht unbedingt tun und kann dadurch den Einkaufsbummel um seiner selbst willen richtig genießen. Das narzisstische Ich beginnt sich zu entspannen und das Individuum kann Schwäche leichter zugeben. Das ist natürlich sehr erleichternd, wenn man nach außen nicht immer so stark wirken muss.

Die Anzahl der vielfähigen Ziele reduziert sich auf ein einziges – nämlich den Frieden. Man hat nicht mehr irgendwelche Ziele, um daraus abgeleitet später einmal Frieden zu erlangen, sondern der Frieden selber ist das Ziel. (...) Dieses Verhalten kann allerdings nicht durch Zwang gefördert werden. Die Geschichte des Begriffs „Entsagung“ in den Religionen ist oft sehr negativ. Wenn Menschen gezwungen werden, auf etwas zu verzichten, ändert sich dadurch nichts Wesentliches in ihrem Charakter und ihre Begierden nach den „verbotenen Früchten“ nehmen eher zu. Entsagung ist vielmehr ein geistiger Zustand. Wenn man diese Einsicht nicht besitzt, kann man sein Leben auch in einer Höhle verbringen und trotzdem überhaupt nicht entsagend sein. Der Geist wandert dann ab zu den Objekten des Verlangens. (...) Es ist viel effektiver, den Wert der Religion logisch zu begründen und Erfahrungen zu vermitteln, wie nützlich die Praxis für das eigene Wohlergehen ist. Der Buddha sagte dazu: „Komm und siehe.“ (...)