




ABDI ASSADI
**SCHATTEN
AUF DEM PFAD**

*Wie uns die Suche nach Erleuchtung
hinters Licht führen kann*

THESEUS



Wie man den Wecker benutzt, um weiterzuschlafen

Nie zuvor in der Geschichte gab es so viele Sirenengesänge, die um unsere tägliche Aufmerksamkeit buhlen. Von der Wiege bis zur Bahre werden wir von Werbung und kommerziellen Aufforderungen belagert, jede von ihnen kunstvoll (oder weniger kunstvoll) gesponnen, um ihre Anziehungskraft auf

unsere Eitelkeit, unsere Habgier und unsere Unsicherheit zu verbergen. Die Marketingmaschinerie ist zu einem durchdringenden und unanfechtbaren Netz mutiert, das alle Bereiche unseres Lebens fehlinformiert. Dieselbe Maschinerie, die uns mit Befürchtungen verführt und uns anschließend eine kurzzeitig wirkende Salbe verkauft, treibt auch in der spirituellen Welt ihr Unwesen. Hier sitzt der große, dicke Elefant auf dem Meditationskissen: Spiritualität ist ein Geschäft. Und eines bleibt bei einem Geschäft immer gleich, egal ob man Tabak verkauft oder die Erlösung verspricht: Man ist nur an Profit und Wachstum interessiert.

Das offensichtliche Problem dieses Vermarktungsmodells für den spirituellen

Pfad ist, dass es uns viele hübsche, exotische Werkzeuge und Techniken bieten kann, die uns nicht helfen, aufzuwachen. Im Gegenteil funktionieren sie wie wunderschöne Wecker, die ein starkes Schlafmittel verbreiten, das uns gemütlich in unserem spirituellen Schlaf hält. Sie sehen vielleicht echt aus, wirken aber genau gegensätzlich: Konsumenten dieses Produkts werden vom richtigen Weg abgelenkt. Es ist, als hätte man die Wegweiser an einem Autobahnkreuz verwechselt und würde jetzt Vollgas geben; ohne es zu wissen, entfernt man sich mit jeder Minute weiter von seinem angepeilten Ziel.

Im Buddhismus und Hinduismus gibt es einen Begriff für unsere alltägliche materielle Welt: Samsara. Das betrifft das

Leben, das wir führen – das Gute, das Schlechte und das Hässliche. Die wortwörtliche Übersetzung des Wortes wäre in etwa »ein Wandern oder ein Übergang durch verschiedene Zustände«. Dieses Reisen bezieht sich auf den unendlichen Zyklus von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Im Allgemeinen wird es nicht als positives Attribut angesehen. Vielmehr resultiert es daraus, dass wir unser wahres Selbst vergessen und in einem ständigen Angstzustand leben, der mit dieser Illusion des Getrenntseins von unserem Selbst einhergeht. Um es ganz deutlich zu machen, lehren die Buddhisten, dass Buddha einst seine Mönche fragte, was wohl umfassender wäre, das Wasser in den Ozeanen oder die Tränen, die man während seiner

Lebenszeit vergießt. Natürlich lautet die richtige Antwort: »Die vergossenen Tränen«. Der einzige Ausweg aus dieser schmerzhaften, tränendurchtränkten Reise ist, aufzuwachen und sich auf den Weg zur Erleuchtung zu machen.

Dieses Gerede vom »unendlichen Geburtszyklus« kann kitschig klingen und einige von uns dazu bringen, sofort abzuschalten. Es fällt uns schon schwer genug, mit den Problemen unseres täglichen Lebens fertigzuwerden, ohne uns obendrein noch mit einem abgefahrenen, überhöhten Konzept zu beschäftigen. Tatsächlich muss sich jeder oder jede, der oder die schon mehr als ein paar Jahrzehnte auf dem Buckel hat, irgendwann mit dieser ungeheuren Masse an Schmerzen beschäftigen, die mit den