

Cheri Huber ○ *Leiden ist deine Entscheidung*

C h e r i H u b e r

Leiden
ist deine
Entscheidung

Auf dem Weg zur inneren Freiheit

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Karin Petersen
unter Mitwirkung von Friederike Boissevain

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Suffering is Optional: Three Keys
to Freedom and Joy« bei Keep it Simple Books, Murphys, USA

Copyright © 2000 by Cheri Huber and June Shiver
© 2005 für die deutsche Ausgabe
Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Umschlag: 2005 Werbung, München
Umschlagmotiv: Getty Images / Ann Cutting
ISBN 3-466-30681-7

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

Dieses Buch ist in Dankbarkeit all den
großartigen Lehrerinnen und Lehrern gewidmet,
die das Dharma bis zum heutigen heiligen Tag
übermittelt haben.



Danke allen,
die an dem E-Mail-Kurs teilgenommen haben,
auf dem dieses Buch beruht.

Danke allen, die bereit waren,
sich zu beweisen, dass es möglich ist,
in diesem Leben
über das Leiden hinauszugelangen.

Danke ganz besonders dir,
June Shiver,
ohne deren Talent, Können,
Verständnis und Hartnäckigkeit
es unsere E-Mail-Kurse
und dieses Buch nicht geben würde.

INHALT

DANK 5
VORWORT 9
EINLEITUNG 11

Der erste Schlüssel

Sei aufmerksam für alles 15



Um das Leiden zu beenden, müssen wir sehen, wie es passiert. Wenn wir bereit sind, still zu werden und den Prozess des Leidens aufmerksam zu verfolgen, wird jeder Augenblick des Lebens zu einer Gelegenheit, über die Illusion hinaus zur Freiheit zu gelangen.

Der zweite Schlüssel

Glaube nichts 93



Wir alle haben unzählige Überzeugungen über uns, andere und das Leben im Allgemeinen und wir agieren unbewusst aus diesen Überzeugungen

heraus. Unsere Überzeugungen zu erforschen, sie aufzugeben und unsere Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart zu bringen, ist wesentlich für die Beendigung des Leidens.

Der dritte Schlüssel

Nimm nichts persönlich 149



Es ist möglich, das Leiden zu beenden, indem wir in dem Bewusstsein leben, dass nichts, was im Universum geschieht, persönlich ist. Aber man hat uns beigebracht, das Leben sehr persönlich zu nehmen, und wir empfinden uns als »jemand«, dem »das Leben passiert«. Aber das ist eine Illusion. Indem wir aufmerksam sind und nichts glauben, können wir diese Illusion auflösen.

Freude

Eine abschließende Ermutigung 205

E-Mail-Kurse und Retreats mit Cheri Huber 214

VORWORT

Dieses Buch ist die Essenz eines zwölfwöchigen Online-Kurses, der im Frühjahr 2000 angeboten wurde. Über 550 Menschen haben daran teilgenommen. Jede Woche wurden per E-Mail zwei Aufgaben gestellt. Die am Kurs Teilnehmenden machten die vorgeschlagenen Übungen und ließen mich dann per E-Mail wissen, was sie dabei beobachteten. Einige Aufgaben lösten sehr viel mehr Rückmeldungen aus als andere. Täglich suchte ich aus diesen Rückmeldungen einige der repräsentativsten aus (meine Mitarbeiter löschten die Namen, die E-Mails waren also anonym), beantwortete sie und verschickte diese Antworten an den ganzen Kurs.

Das Resultat waren mehrere hundert Seiten aufrichtiger, berührender und aufregender innerer Arbeit. Diese Hunderte von Seiten auf ein handhabbares Format zu kürzen, erforderte schwierige Entscheidungen. Vieles, was seinen Weg nicht in dieses Buch fand, könnte ich wahrscheinlich zu einem zweiten Band von »Leiden ist deine Entscheidung« zusammenstellen und herausbringen.

Die Kursteilnehmer haben mir eine große Ehre erwiesen, indem sie sich anmeldeten und sich auf diese Arbeit einließen. Es erfordert Mut, tief in sich selbst hineinzuschauen, und es berührt mich immer, wenn ich gebeten werde, bei der Reiseleitung behilflich zu sein.

Cheri Huber

Anmerkung zur deutschen Ausgabe:

Im Englischen gibt es nur eine Form der Anrede, »you«.
Für die deutsche Übersetzung wurde bewusst die Anrede
»du« gewählt, um den persönlichen Charakter und die Ab-
sicht der unmittelbaren Kontaktaufnahme miteinander
zu unterstreichen.

EINLEITUNG

Was meinen wir, wenn wir sagen, »Leiden ist etwas, zu dem wir uns entscheiden«?

Der Buddha lehrte, dass Leiden existiert, weil Alter, Krankheit und Tod unausweichlich sind. Eine andere Möglichkeit, unser Leiden zu beschreiben, ist, dass wir haben wollen, was wir nicht bekommen, dass wir nicht zufrieden sind mit dem, was wir haben, dass wir getrennt sind von den Menschen oder Dingen, die wir lieben, und dass wir dazu gezwungen sind, Menschen oder Dinge zu ertragen, die wir nicht lieben.

Aus meiner Sicht läuft das alles darauf hinaus, dass wir nicht bekommen, was wir haben wollen.

Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, geht es uns schlecht. »Was soll ich denn jetzt tun?«, wollen wir wissen. Zunächst einmal schenken wir der Stimme, die diese Frage stellt, unsere Aufmerksamkeit. Wir hören ganz genau hin, was es ist, das wir wollen. Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, beobachten wir aufmerksam unsere Erfahrung, uns schlecht zu fühlen. Wir beobachten und hinterfragen unsere Überzeugungen, einschließlich der Annahme, dass unsere Probleme durch TUN gelöst werden können. In diesem Prozess des Beobachtens und Hinterfragens verändert sich unsere Einstellung: Wir nehmen das Leben nicht länger so persönlich. Kurz gesagt: Wir verlagern den Fokus unserer Aufmerksamkeit vom Festhalten am Inhalt unseres Leidens zur Beobachtung des Prozesses. Allein durch diesen Wechsel haben wir schon aufgehört zu leiden.

Doch schon bald kehrt das Leiden zurück. Buddhas große Erkenntnis war, dass Leiden auf der zutiefst verinnerlichten, aber missverstandenen Vorstellung beruht, jede und jeder von uns sei ein fest umrissenes Ich, getrennt von allem anderen. Wir bezeichnen dieses Gefühl eines getrennten Ichs als »Egozentrizität« oder einfach »Ego«. Die Frage »Was soll ich tun?« ist der Aufschrei der Egozentrizität. Tatsächlich gibt es nichts zu tun, weil es kein getrenntes Ich gibt. Die ganze Vorstellung von »wir gegen das Leben« ist eine Illusion.

Woher stammt diese Illusion? Sie wird uns von Geburt an eingegeben: durch das, was man uns über die Welt erzählt, durch Anweisungen, wie wir sein sollten, durch das, was wir an den Menschen in unserer Umgebung beobachten. Wir bezeichnen das als »Konditionierung«, die sowohl den Prozess einschließt, diese Dinge glauben zu lernen, als auch die verinnerlichten Überzeugungen an sich.

Wir sind konditioniert, zu glauben, dass wir uns, um akzeptiert zu werden, von unseren eigenen Neigungen abwenden und gesellschaftlich vorgeschriebene Regeln befolgen müssen. Unsere Konditionierung sitzt so tief, dass es schwierig sein kann, sie zu sehen. Doch genau das tun wir in dieser Achtsamkeitsübung: Wir beobachten unsere ichbezogene Konditionierung, weil das der einzige Weg ist, ohne deren Zwänge zu leben.

Wir leiden, wenn wir uns dem Leben widersetzen. Wir leiden, wenn wir glauben, das Leben solle anders sein. Wir leiden, wenn wir denken, mit dem Leben sei etwas verkehrt und das müsse verändert oder in Ordnung gebracht werden.

Um aus dieser Haltung heraus Urteile fällen zu können, müssen wir getrennt sein von dem, was wir be- oder verurteilen, und nur die ichbezogene Konditionierung glaubt sich selbst als vom Leben getrennt. Wenn wir die Illusion der Getrenntheit durchschauen, erkennen wir, dass es kein getrenntes Selbst gibt, keine alternative Wirklichkeit, in der das Leben anders ist, keine andere Wahl, und dann fällt unser Leiden weg.

Nur Ichbezogenheit, nur Egozentrität* leidet. Du wirst innerlich eine Stimme hören, die darauf beharrt, dass sie nicht leiden will, aber wenn wir versuchen, das Leiden zu beenden, entdecken wir schnell, dass das nicht stimmt. Wie beenden wir das Leiden?

- Beschließe zu meditieren.
- Fasse den Entschluss, die Aufmerksamkeits-/Achtsamkeitsübungen zu machen.
- Plane, regelmäßig an Kursen teilzunehmen, in denen überwiegend geschwiegen wird.
- Schließe dich einer Meditationsgruppe an.
- Gib eine Gewohnheit auf.

Beobachte dann, wie Widerstand aufkommt. Nimm die inneren Stimmen wahr, die dir sagen: »Nein, das willst du nicht.« »Ich helfe dir lediglich, nicht zu leiden«, erklären sie. Aber du kannst

* Die Autorin benutzt die Begriffe Ego, Egozentrität, Ichbezogenheit und Konditionierung im Sinne von Kräften in uns, die ein Eigenleben führen. Die Begriffe stehen daher gleichsam als Namen ohne Artikel. (Anm. d. Ü.)

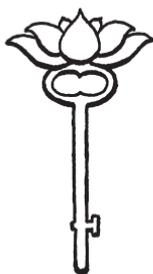
das Leiden der Egozentrität nicht beenden. Egozentrität IST Leiden.

Der einzige Weg, das Leiden zu beenden, besteht darin, den Prozess zu durchschauen, der uns an der Überzeugung festhalten lässt, wir seien getrennt von allem, was ist. Jedes Mal also, wenn wir diesen Prozess ein Stück weit durchschauen, wenn wir einen Schritt zurücktreten von der falschen Sicht, an die zu glauben wir konditioniert sind, werden dieselben Stimmen – die Stimmen der ichbezogenen Konditionierung – uns sagen, dass wir falsch liegen, dumm sind oder Schlimmeres. Laut auszusprechen, was diese Stimmen uns sagen, ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, sich von ihnen zu lösen. Und das ist eines der Dinge, die ich an gemeinsamer Achtsamkeitspraxis so sehr schätze. Dinge, die in unserem Kopf ungefragt als wahr erachtet werden, verlieren an Überzeugungskraft, wenn wir sie laut aussprechen.

Ich möchte dich ermutigen, sämtliche Übungen in diesem Buch zu machen und dabei genau auf deine Reaktionen zu achten, wie auch immer diese aussehen mögen. Auf jede Übung folgt eine Diskussion, die aus einer Reihe von Fragen und Kommentaren der Kursteilnehmer und aus meinen Antworten darauf besteht. Wenn du dich an diesem Prozess voll und ganz beteiligst, kannst du dir selbst beweisen, dass Leiden eine Entscheidung ist, die wir selbst treffen.

DER ERSTE SCHLÜSSEL

*Sei aufmerksam
für alles*



Wie wir das Leben erfahren, hängt davon ab, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Ein Mensch, der ständig auf das starrt, was falsch ist, lebt inmitten eines Meeres der Unvollkommenheit. Wenn wir uns auf das konzentrieren, was fehlt, erschaffen wir ein Leben voller Mangel. Konzentrieren wir uns auf Gewalt, lösen wir Angst vor Gefahr aus.

Diese Erkenntnis hat manche zur »Kraft des positiven Denkens«, »täglichen Affirmationen« und einer ganzen Reihe weiterer Versuche inspiriert, den Inhalt ihres Denkens unter Kontrolle zu bringen. »Eine positive Einstellung haben«, »die positive Seite sehen« wird als Möglichkeit angeboten, um die Erkenntnis umzusetzen, dass die Qualität unseres Lebens abhängig ist davon, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Ich selbst bin kein Fan von positivem Denken und Affirmationen und zwar vor allem aus zwei Gründen:

1. Die starken Kräfte unserer Konditionierung rebellieren gegen eine positive Einstellung genauso wie gegen eine negative.



Wir werden von einem Extrem ins andere und wieder zurück geschleudert, was uns ständig unzufrieden macht. Wenn wir auf der negativen Seite sind, wollen wir die positive; haben wir das Positive, wollen wir es behalten. Aber weil das Wesen des Le-

bens stete Veränderung ist, gelingt uns das nicht, und so werden wir wieder zur negativen Seite geschleudert. In der Welt der Dualität, in der alles entweder/oder, gut/schlecht, richtig/falsch, wünschenswert/unerwünscht ist, ist kein Platz für Erfüllung, Zufriedenheit und Wohlbehagen.

2. Positiv und negativ sind beides Inhalte, kein Prozess, und wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Ablauf von Prozessen richten, ist das sehr viel hilfreicher als der Versuch, einen bestimmten Inhalt zu verändern. Statt zum Beispiel anzunehmen, ich müsse mich oder die Welt verändern, bevor ich aufhören kann, mir Sorgen zu machen (Angst zu haben, eifersüchtig oder voll Bedauern zu sein oder wie auch immer mein Leiden aussieht), ist es effektiver, mich dem Prozess des Sorgens an sich zuzuwenden. Ich tue das, indem ich aufmerksam werde dafür,

was sich sorgen ist,

wie es funktioniert,

woher es kommt,

welchen Zweck es in meinem Leben erfüllt,

was ich darüber glaube,

wie mein Leben aussieht, wenn ich mich Sorge,

und wie es ohne Sorge aussehen könnte.

Alles, was wir tun müssen, ist, genau aufzupassen. Wir müssen nicht entscheiden, ob etwas gut oder schlecht, richtig oder falsch ist. Wir müssen kein Urteil darüber fällen, was für

ein Mensch wir sind, weil wir bestimmte Gedanken, Gefühle oder Reaktionen haben. Dieser Weg führt zum Leiden. Unsere Aufgabe sieht ganz anders aus:

Einfach zu beobachten.

Was passiert eigentlich in diesem Augenblick?

Wir beobachten dies,
dann das,
dann jenes,
dann jenes ...

Wir bleiben aufmerksam für alles.

Wo ist das Leiden?



Indem wir uns auf den Prozess der Aufmerksamkeit konzentrieren und uns anschauen, wie Aufmerksamkeit abläuft und in welcher Beziehung sie zu Achtsamkeit steht, können wir den Unterschied zwischen einer bewusst ausgerichteten Aufmerksamkeit und unserer üblichen konditionierten Aufmerksamkeit kennen lernen. Ein Großteil des Leidensprozesses beruht auf der Tatsache, dass Ego/die Konditionierung die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit bestimmt, bevor wir dem Leben bewusste Aufmerksamkeit entgegenbringen.

Sobald wir versuchen, aufzuwachen, die Verblendung zu durchschauen, unseren Fokus auf Aufmerksamkeit zu richten und in bewusster Achtsamkeit zu leben, stürzt Ego sich in fieberhafte Aktivität, um uns daran zu hindern. Wenn wir anfangen, unser Erleben aufmerksam zu beobachten, bemerken wir vielleicht, dass Angst hochkommt. Ego mag es nicht, wenn wir es unter die Lupe nehmen, und es kennt viele Strategien, um uns davon abzuhalten. Diese Strategien sind der Inhalt unserer Praxis der Achtsamkeit, es sind die Themen, mit denen wir arbeiten. Wir vergessen, schlafen ein, lassen uns ablenken, fühlen uns gelangweilt, halten uns für unzulänglich, wir zweifeln an uns, uns fällt ein, dass gerade etwas anderes zu erledigen ist, oder wir haben Angst – all das sind Wege, die Egozentrität benützt, um die Kontrolle über unser Leben zu behalten. Es ist ein Leben, das ohne diese Kontrolle UNSER Leben wäre, welches wir in Freiheit und Leichtigkeit leben könnten.

Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit mit einer vollkommen neutralen Haltung der Neugier und sogar der Faszini-

nation auf etwas wie Angst zu richten. Wir sitzen still da und beobachten einfach,

wie Empfindungen im Körper aufsteigen,
wie Empfindungen Gedanken nach sich ziehen,
wie Gedanken Emotionen nach sich ziehen,
wie Emotionen Überzeugungen nach sich ziehen
und wie Überzeugungen Verhaltensmuster
nach sich ziehen.

Und dann geschieht etwas Erstaunliches und Wunderbares:

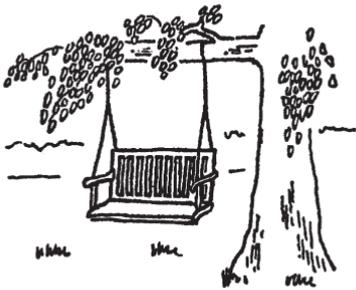
**Wir können sehen, dass nichts von alledem
irgendetwas bedeutet.**

(Diese Erkenntnis löst oft einen großen Lachanfall aus, bei dem wir uns auf die Schenkel klopfen.)

Bleib also dabei. Lass dich von der Angst nicht abhalten. Wie in »The Fear Book« (Das Buch über die Angst) erläutert wird, ist Angst ein grünes Licht und signalisiert dir, dass du auf der richtigen Spur bist und Gas geben kannst.



Ich bat die Kursteilnehmer, Folgendes zu tun:



Begib dich an einen ruhigen Platz. Schließe deine Augen, wenn dir das angenehm ist, und lasse zu, dass dein Atem allmählich tiefer geht. Lange, langsame, entspannte Atemzüge. Erzwingen nichts, lass einfach zu, dass der Atem allmählich entspannter und müheloser fließt. Stelle dir vor, dass der

Atem als Achtsamkeit dient. Wenn du einatmest, lasse zu, dass deine Achtsamkeit sich mit dem Atem ausdehnt, bis dein ganzer Körper mit Atem und Achtsamkeit gefüllt ist. Spüre, während du ausatmest, wie dein Nabel sich nach innen Richtung Wirbelsäule zieht, wenn der Atem deinen Körper verlässt. Deine ganze Aufmerksamkeit ist bei deinem Nabel, der sich in Richtung Wirbelsäule bewegt. Atme ein und spüre, wie dein Körper sich mit dem Atem ausdehnt. Spüre, wie der Atem und die Achtsamkeit für den Atem deinen ganzen Körper bis in die Fingerspitzen und Zehen erfüllen. Übe dies für einige Atemzüge.

In diesem Prozess machst du dich vertraut mit einem Feld von Achtsamkeit. Die Aufmerksamkeit wandert nicht von einem Ding zum nächsten, wie es ihrer Gewohnheit entspricht, sondern entspannt sich in die Achtsamkeit. Das ist ein ähnliches Gefühl, wie wenn wir unsere Augen entspannen und nicht



Cheri Huber

Leiden ist deine Entscheidung

Auf dem Weg zur inneren Freiheit

Paperback, Broschur, 216 Seiten, 13,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-466-30681-7

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2005

Frei werden für das eigene Glück

Natürlich gibt es viel Schweres im Leben. Dass wir Schmerz erleben, körperlich oder emotional, ist unvermeidlich. Dass wir darunter leiden, sagt Cheri Huber, ist es nicht. Das Entscheidende im Umgang mit Schmerz ist Akzeptanz. Wir reagieren jedoch meist mit Widerstand.

Das Buch enthält Fragen, Antworten und Erkenntnisse der unorthodoxen Zen-Lehrerin und ihrer Schülerinnen und Schülern. Entstanden sind sie in einem vierwöchigen E-Mail-Kurs mit der Frage: Wie erzeugen wir unser eigenes Leid, Unglücklichsein, Ärger, Unzufriedenheit in unseren Köpfen? Verblüffend, aber an uns selbst immer wieder zu beobachten: Wir sorgen ständig dafür, dass wir an Dingen leiden, wo es eigentlich gar nichts zu leiden gibt.