

## MIT KIND UND KEGEL... DHARMAÜBUNG IM FAMILIENLEBEN

VON DH. JNANACANDRA

### ***Wie lässt sich Mutterschaft und ernsthafte buddhistische Übung vereinbaren? Ein persönlicher Bericht.***

Ein lautes Klirren durchschneidet plötzlich die Stille. Der Lärm ist beeindruckend – was auch immer das war, es war nichts Kleines. Und das unmittelbar folgende Gebrüll kommt aus dem Kinderzimmer...

Eigentlich wollte ich mich gerade ins obere Stockwerk unserer Wohnung zurückziehen, um diesen Artikel zu schreiben, aber die Realität will es anders. Während ich meinen entsetzt schluchzenden, 10 Monate alten Sohn aus dem Meer von Scherben fische, die einmal ein großer Wandspiegel waren, während ich ihn tröste, von Splintern befreie, umziehe und dann fege und staubsauge, frage ich mich: Ist das der Lebensstil, den ich wirklich möchte? Kein Zweifel. Ja, den und keinen anderen.

Ich habe mich kürzlich gefragt, was die drei besten Dinge sind, die mir in meinem Leben passiert sind. Ich musste nicht lange nachdenken: Meine Eltern, meine Ordination und meine Kinder.

Der erste große Segen in meinem Leben war, dass ich in eine sehr liebevolle Familie hineingeboren wurde. Meine Eltern haben mir eine Kindheit geschenkt, die voller Geborgenheit und menschlicher Wärme war und ich glaube, dass ich es ihnen zu verdanken habe, dass ich ein grundsätzliches Vertrauen in das Leben, in mich selbst und in andere Menschen spüre. Ein guter Start mit Liebe, Respekt und Vertrauen ist von unschätzbarem Wert.

Der zweite große Segen in meinem Leben war, dass ich dem Dharma begegnet bin. "Wie ein Blinder in einem Unrathaufen eine Perle finden dürfte", so beschreibt es Santideva. Ich kann gar nicht zum Ausdruck bringen, wie dankbar ich dafür bin, diese Perle – die Einladung und die Mittel zur Befreiung meines Geistes aus den Fesseln von Gier, Hass und Unwissenheit – geschenkt bekommen zu haben. Dieses Geschenk fand seinen machtvollsten und beglückendsten Ausdruck in meiner Ordinationszeremonie vor fünf Jahren.

Der dritte große Segen in meinem Leben war die Geburt meiner beiden Kinder. Dies zu erklären ist nicht ganz so einfach, doch ich empfinde es ohne jeden Zweifel so. Das Zusammensein mit meinen Kindern war und ist eine der beglückendsten und erfüllendsten Erfahrungen in meinem Leben. Freunde sagen, ich hätte erst dadurch meine zarteren und sanfteren Seiten

entfalten können. Dabei hatte ich das alles überhaupt nicht gewollt – meine erste, ganz und gar ungeplante Schwangerschaft kam eigentlich wie ein Schlag vor den Kopf.

Als meine Tochter sich ankündigte war ich 28, lebte in einer buddhistischen Frauenwohngemeinschaft, ging jede Woche mehrmals ins Buddhistische Zentrum Essen, wo ich auch arbeitete, und war – nach Abschluss meines Studiums – gerade mit einigen Freundinnen eifrig dabei, die Gründung des ersten buddhistischen "Betriebs des Rechten Lebenserwerbs" in unserer lokalen Gemeinschaft vorzubereiten. Ich hatte um Aufnahme in den Westlichen Buddhistischen Orden gebeten und hatte sehr klare Vorstellungen davon, was es hieß, ein "spirituelles Leben" zu führen. Kinder oder Ehe gehörten jedenfalls nicht dazu. Mein Bild eines spirituellen Lebens orientierte sich ganz an den buddhistischen "Institutionen" meiner Gemeinschaft, in die ich ganz einzutauchen gedachte. Meine Erfahrungen mit diesen FWBO-Institutionen<sup>1</sup> war überwiegend positiv gewesen und es war ein rüder Schlag, als mir mit der Schwangerschaft klar wurde, dass die Gründung des buddhistischen Betriebs wohl ohne mich vonstatten gehen würde. Es war auch klar, dass ich nicht auf Dauer in der Wohngemeinschaft bleiben konnte, da zumindest eine meiner Mitbewohnerinnen mir zu verstehen gab, dass sie nicht länger als ein Jahr mit Kind wohnen wolle. Sie fand, die Ziele einer spirituellen WG seien mit einem Baby nicht wirklich zu vereinbaren. Die Idee mit meinem Partner Leo zusammenzuziehen (mit dem ich mich durchaus gut verstand) kam irgendwie gar nicht richtig auf. Zu krass stand sie im Widerspruch zu der Lebensweise, auf die wir uns jeweils eingestellt hatten. Ich jedenfalls war wild entschlossen, mich durch so eine Kleinigkeit wie ein Kind nicht maßgeblich von meinen Vorstellungen über mein Leben abbringen zu lassen. Und die Gefahren "klebriger", anhaftender Beziehungen fürs spirituelle Leben waren ja hinlänglich bekannt...

Obwohl ich von Anfang an keinen Zweifel hatte, dass ich auch mit Kind ernsthaft weiter praktizieren konnte, dauerte es recht lange, bis ich begriff, dass "Praktik" und "spirituelles Leben" auch ganz anders aussehen

<sup>1</sup> FWBO steht für „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“. Die FWBO haben sich 2010 umbenannt in „Buddhistische Gemeinschaft Triratna“, kurz „Triratna“

konnten, als ich es bis dahin gedacht hatte. Muttersein *und* spirituelle Praxis, damit hatte ich keine Probleme, aber Muttersein *als* spirituelle Praxis war etwas, woran ich lange nicht wirklich glaubte. Ich erinnere mich noch, wie ängstlich bedacht ich nach der Geburt meines ersten Kindes war, auch ja *jeden* Tag zu meditieren, komme was wolle; schon nach wenigen Wochen Babysitter zu organisieren, damit ich zum Dharma-Abend gehen konnte; schon nach 9 Monaten erstmals wieder auf Retreat zu fahren. Ich arbeitete wirklich hart, und manchmal vielleicht sogar verbissen daran, mich nicht vom Kurs abbringen zu lassen. Mir fehlten die Vorbilder, unter den ernsthaften Praktizierenden um mich herum, unter meinen Lehrern gab es fast niemanden, der Kinder hatte.

Wie unnötig schwer ich es mir selbst gemacht habe, wurde mir erst so richtig bewusst, als letztes Jahr mein zweites Kind geboren wurde: Diesmal war ich so viel entspannter, weil mein Vertrauen in mich als Dharmaübende so viel tiefer war. Ich konnte die ersten kostbaren und flüchtigen Monate mit diesem kleinen Bündel viel mehr einfach genießen. Ein paar Monate lang war meine Meditation ziemlich unregelmäßig, na und? Praktizieren passiert nicht nur auf dem Meditationskissen. Windeln wechseln, Stillen, ein vor Schmerzen schreiendes Kind herumtragen – all das sind Gelegenheiten, in denen ich mich bemühen kann aufmerksam, gesammelt und emotional positiv zu sein. Im gegenwärtigen Moment bleiben – wahrnehmen, was in meinem Geist gerade vor sich geht – das Herz öffnen.

Doch diese Erfahrung fiel mir nicht in den Schoß, lange Zeit habe ich Mutterschaft und Spiritualität als eine gewisse Spannung empfunden. Kompatible Aspekte meines Lebens, zweifellos, aber doch irgendwie einander entgegengesetzte Aspekte. Eine Dualität. Der entscheidende Durchbruch kam für mich vor drei Jahren, während eines großen, internationalen Ordenskonvents und wie so oft als Ergebnis eines längeren Ringens mit einem tiefen Konflikt. Ich spürte damals den starken Wunsch nach einem zweiten Kind und wusste, dass ich auch mit zwei Kindern ernsthaft praktizieren würde. Meine Lebenssituation erlaubte diesen Schritt, denn Leo und ich hatten uns mittlerweile endlich zu dem offensichtlichen Schritt durchgerungen zusammenzuziehen – und es niemals bereut. Inzwischen war ich aber auch ordiniert und es lag mir sehr am Herzen zum Gedeihen unseres buddhistischen Zentrums in Essen beizutragen. Ich war sehr glücklich, die Möglichkeit zu haben, den Dharma weiterzugeben und meine Tochter war mittlerweile alt genug, um mir mehr Raum dafür zu geben. Zwei starke, leidenschaftliche Wünsche rangen in meinem Herzen miteinander: der nach mehr Kindern, und der nach vollem Engagement im Weitergeben des Dharma. Und sie schienen in Konflikt miteinander zu stehen, nicht nur weil meine Energie und Zeit einfach begrenzt sind, auch in ihrer grund-

sätzlichen Zielrichtung schienen sie entgegengesetzt zu sein: Biologische Triebe versus Bodhisattva-Ideal.

Irgendwo, mitten in diesem Ringen, stellte mir meine *Kalyanamitra* Prasadavati die entscheidende Frage: Was genau in diesem Wunsch nach einem weiteren Kind ist es, was dich so tief berührt, was ist der tiefere 'Mythos' dahinter? Ich brauchte nicht lange, um das zu formulieren: Für mich heißt Kinder aufzuziehen einen Raum zu schaffen, in dem ein Mensch die bestmöglichen Bedingungen zum Wachsen hat, in dem er das Beste in sich zur Entfaltung bringen kann, in dem er zu einer "schönen", ethisch sensiblen Persönlichkeit heranreifen kann.

Als ich das sagte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Mit genau den gleichen Worten hätte ich auch das beschreiben können, was mir so wichtig an unserem Zentrum ist: Ich möchte helfen, einen Raum zu schaffen, in dem Menschen wachsen können, in denen sie das Beste in sich, ihre Buddhanatur, zur Entfaltung bringen können. Es ist der gleiche grundlegende Mythos, der mich antreibt einen Buddhismuskurs anzubieten, die Küche unseres buddhistischen Zentrums aufzuräumen oder meine Kinder zu erziehen. Die Ebenen sind unterschiedlich, gewiss. In unserem Zentrum kann ich Hunderte von Menschen erreichen und ihnen – vielleicht – hier und da einen positiven Anstoß geben, indem ich ihren Blick auf den Dharma lenke. Und, wer weiß, manchmal mag dieser Anstoß dramatische positive Prozesse in Gang setzen. In meiner Familie erreiche ich nur ganz wenige Menschen, die aber umso grundlegender und prägender. Die Kindheit ist ein machtvolles Fundament für das weitere Leben. Die Samen von Vertrauen und Empathie, die wir ins Herz eines Kindes legen können, sind eine kostbare Saat, die später einmal keimen und zu *sraddha* (spirituellem Vertrauen) werden kann. Und einen emotional gesunden und ethisch verantwortlichen Menschen in die Welt zu entlassen ist ein nicht zu unterschätzendes Geschenk für diesen Planeten. Was die Wirkung meiner Bemühungen auf meine Kinder sein wird, ist natürlich völlig ungewiss, "Erfolg" ist keineswegs garantiert. Aber das gilt ja genauso für meine Bemühungen im Buddhistischen Zentrum. Wir können immer nur Samen säen.

Natürlich sind meine Zeit und Energie noch immer begrenzt, und in der Praxis schränken meine Kinder natürlich das ein, was ich unserem Zentrum und Sangha anbieten kann. Doch ich empfinde diese Situation heute nicht mehr als *prinzipielles* Problem, nur noch als eine *praktische* Frage von Entscheidungen, die ich immer wieder neu treffen muss. Was meine eigene Praxis betrifft, habe ich das Gefühl zur Zeit alle Bedingungen zu haben, die ich für meine "spirituelle Arbeit" – dem geduldigen Abfeilen der Ketten von Gier, Abneigung und Verblendung – brauche. Ich glaube, dass jeder Lebensstil besondere Chancen zur Übung bietet und besondere Gefahren

birgt, so auch das Familienleben. Unter vielen möglichen Facetten meiner alltäglichen Dharmaübung möchte ich einmal vier Bereiche herausgreifen, die für mich persönlich eine wichtige Rolle spielen und von denen ich glaube, dass sich ihre Übung im Familienkontext besonders anbietet oder sogar aufdrängt: Altruismus, Achtsamkeit, Verzicht und Empathie.

### **Altruismus (oder *dana*)**

Eine der offensichtlichsten und unvermeidlichen Folgen davon, Kinder zu bekommen, ist, dass man seine eigenen Bedürfnisse oft, oft zurückstellen muss. Von den ersten durchwachten Nächten beim Neugeborenen bis zum Erleiden merkwürdiger Musikrichtungen bei den schon fast erwachsenen Kindern – es vergeht mindestens zwei Jahrzehnte lang kein Tag, an dem Eltern nicht ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen müssten, um denen ihrer Sprösslinge gerecht zu werden. Ich muss wieder und wieder geben – vom Frühstück bis zum Schlafengehen werden gerechtfertigte (und oft genug auch ungerechtfertigte) Ansprüche an mich gestellt. Ich glaube, dass die Notwendigkeit für andere Menschen zu sorgen, die so grundlegend von einem abhängig sind, an sich eine reife Wirkung auf Menschen hat. Bestimmte Extremformen von Selbstbezogenheit oder Egoismus können sich Eltern einfach nicht leisten – bei jeder der tausend Alltagsentscheidungen muss ich mindestens drei andere Menschen mitberücksichtigen, und oft, so oft kann ich nicht tun oder haben, was ich will. Eltern sind gewohnt, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, zu dienen und zu helfen.

Und doch gibt es viele Arten zu geben und nicht alle sind heilsam. Also kann ich wieder und wieder meine Haltung prüfen: Gebe ich missmutig, mit dem Gefühl ich hätte ja keine Wahl, oder gebe ich freudig, aus einem inneren Reichtum heraus? Fühle ich mich dabei frei oder gefangen? Spüre ich Groll, wenn ich keinen Dank bekomme, oder übe ich mich darin, die Gabe wirklich loszulassen? (z.B. wenn nach anderthalb Stunden in der Küche mein Abendessen mit einem lapidaren "böärgh!" entlohnt wird...)

### **Achtsamkeit (*sati-sampajanna*)**

Leben mit Kindern kann manchmal ganz schön chaotisch sein. Es mangelt nicht an sprühender Energie und Lebenslust, die sich aber auch in Dreck, Lärm und allerlei unvorhergesehenen und unwillkommenen Zwischenfällen manifestiert. Wenn Situationen entgleisen, wenn sich Konflikte zwischen Eltern und Kindern zuspitzen, wenn mein ganzer schöner Tagesplan sich im Nichts auflöst, das Essen mal wieder nicht pünktlich auf dem Tisch steht und das Chaos sich ausbreitet, dann ist das meist eine klare Rückmeldung, dass irgendwo an einem entscheidenden Punkt die Achtsamkeit gefehlt hat. Wenn es mir andererseits gelingt eine gerichtete und zugleich flexible Achtsamkeit zu bewahren, können

meine Tage eine tiefe innere Schönheit besitzen.

Zwei Aspekte haben sich meiner Erfahrung nach dabei als besonders wichtig erwiesen. Der erste ist *sampajanna*, d.h. das klare und unerschütterliche Bewusstsein meiner größeren Zielrichtung. Solange ich genau weiß, wohin ich will, kann mich all das Gewusel um mich herum nicht aus der Ruhe bringen. Ich fühle mich dann wie ein großes Schiff, das einen klaren Kurs fährt und an dessen Bug die kleinen Wellen abprallen. Der andere wichtige Aspekt ist Flexibilität: dass ich mich wirklich den Erfordernissen des jeweiligen Augenblicks stelle und nicht an meinen Vorstellungen festhalte, wo es unangebracht ist. Achtsamkeit besteht nicht unbedingt nur darin, konzentriert am Schreibtisch eine Arbeit zu Ende zu bringen (so gerne ich das manchmal hätte!) – im Gegenteil: in meinem Fall heißt Achtsamkeit oft vielmehr die Geistesgegenwart zu besitzen, sofort meine Arbeit liegen zu lassen und mich dem zuzuwenden, was *jetzt* meine Aufmerksamkeit erfordert (z.B. ein quengelndes Kind), ob ich nun dazu Lust habe oder nicht. Gerade jetzt, mit einem Baby, muss ich immer und immer wieder von meinen Plänen abweichen und mich dem widmen, was in *diesem* Augenblick nötig ist. Und das nicht widerwillig und frustriert, sondern mit Anmut oder "mit der Würde eines Butlers", wie es so schön in einem Buch für junge Eltern heißt.

Ich bin davon überzeugt, dass Achtsamkeit eine Schlüsselrolle in der Erziehung von Kindern spielt. Wenn Eltern sich ihrer Handlungen, Worte und vor allem ihrer Geistesverfassungen kontinuierlicher bewusst wären, wären viele Probleme zu vermeiden.

Außerdem besteht der Familienalltag aus vielen, sehr "einfachen", sich ständig wiederholenden Tätigkeiten. Man kann das schnell als "langweilig" oder "unangenehm" abtun, aber ein einfacher Tagesablauf kann auch eine innere Schönheit besitzen: Wenn mein Geist präsent bleibt und ruhig, können selbst Kochen, Putzen und Spülen ein bisschen wie Puja werden.

### **Verzicht**

Eine der verblüffendsten Erfahrungen von Mutterschaft für mich war, dass sich gerade die Begrenzungen meiner Freiheit, die ich immer wieder erlebe, zu Stützen meiner Praxis verwandeln lassen. Dies wurde mir klar, als meine Tochter etwa zwei Jahre alt war. Zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich ziemlich frustriert, weil es so viele, attraktive Dinge gab, die ich nicht tun konnte. In unserem buddhistischen Zentrum gründete sich gerade der erste Chor sowie eine interessante Reihe von Kunstabenden, es gab interessante Studienangebote, interessante Retreats, von Kino und dergleichen einmal ganz abgesehen. Mit Neid beobachtete ich meine Freundinnen, die das alles und noch viel mehr wahrnehmen konnten, während ich mit Kind zu Hause saß.

Ich erinnere mich aber noch deutlich an ein entscheidendes Aha-Erlebnis, als mir einmal eine Freundin von ihren Nöten erzählte, sich zwischen all den Möglichkeiten zu entscheiden, die ihr offen standen. Sie hatte völlige Freiheit, ihre Zeit zu gestalten, und doch geriet sie zunehmend in Stress, all die Dinge, die ihr wichtig waren, unter einen Hut zu bringen. Bei genauerer Betrachtung war ihr Leben ziemlich voll, hektisch und irgendwie zerrissen. Im Vergleich erschien mir die Einfachheit meiner Tage plötzlich sehr gesund und wohltuend. Ich hatte eine zuverlässige Tagesstruktur, in der Meditation und auch meine Übersetzungsarbeit ihren festen und unverrückbaren (aber auch streng begrenzten) Platz hatten, und alles andere blieb verhältnismäßig einfach: viele, sich täglich wiederholende Tätigkeiten im Haushalt, feste Essenszeiten, Kinderaktivitäten. Irgendwie – und so erstaunlich es klingt – fühlte sich mein Leben fast klösterlich an, sehr regelmäßig und einfach. Die äußeren Beschränkungen gaben Halt und Schutz vor der unersättlichen Gier des Ego. (Das gilt vor allem für das Leben mit kleinen Kindern. Wenn sie älter werden, kann das Leben wieder unvorstellbar komplex werden!)

Mit Kindern wird meine persönliche Wahlfreiheit deutlich kleiner. Ich kann oft nicht über meine Zeit frei verfügen, und es wird zahllose interessante Dinge im Leben geben, auf die ich verzichten muss. Ob ich diese objektiven Beschränkungen als Einschnitt der persönlichen Freiheit erlebe oder als schützende Klostermauern ist nur eine Frage des Geistes.

### **Empathie (oder Metta)**

Die meisten Mütter und Väter werden bestätigen, dass die Liebe, die wir für unsere Kinder empfinden, die stärkste Emotion ist, die wir je erlebt haben. "Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und hütet", heißt es im *Metta-Sutta*, einer der berühmtesten Lehreden des Buddha. Für unsere Kinder würden wir durch Feuer gehen, unser Leben aufs Spiel setzen – oder auch morden. Denn Elternliebe ist zweifellos auch außergewöhnlich exklusiv. Man setzt schließlich nicht für jedes x-beliebige Kind sein Leben aufs Spiel. Und doch wählt das *Metta-Sutta* ausgerechnet diese leidenschaftliche und durchaus zwiespältige Elternliebe, um die Qualität von *Metta* (liebender Güte) zu beschreiben! Ich glaube, dass Elternliebe ein Bündel verschiedener Emotionen ist: Da ist gewiss Anhaften, die eigenen egoistischen Wünsche, die das Kind erfüllen soll; dann ist da auch jede Menge Biologie im Spiel, instinktives Schutz- und Brutpflegeverhalten; aber irgendwo ist da auch ein starker Zug von *Metta*, im Sinne eines aufrichtigen und starken Wunsches nach dem Wohlergehen eines anderen. Das Wohlergehen meiner Kinder ist mir so wichtig, dass ich zu sehr viel mehr Opfern bereit bin, als ich es bei jedem anderen Menschen wäre.

Und als Eltern haben wir eine unglaubliche Fülle an

Gelegenheiten Empathie zu lernen. Empathie: sich in jemand anderen wirklich lebhaft hineinversetzen können; seine Belange, Gefühle und Wünsche als die eigenen empfinden lernen; den Bezugspunkt des eigenen EGO verlassen und die Welt eines anderen betreten. Ich glaube, dass einfache, menschliche Empathie der Schlüssel zu der umfassenderen Erfahrung von *Metta* ist. Und insofern betrachte ich die Liebe zu meinen Kindern in ihrer Basis durchaus als heilsame Emotion – ich erlebe eine existenzielle Verbundenheit, die näher an der Realität ist als das entfremdete Erleben eines Menschen, der sich als abgetrennt von anderen lebend denkt. Sie ist eine gesunde Emotion, aber zu einer *spirituellen* Emotion wird sie erst, wenn es mir gelingt die ihr innewohnende Exklusivität zu vermindern, wenn ich diese Erfahrung von Verbundenheit aktiv gebrauche, um zu lernen mein Herz und Leben auch für mehr und mehr andere Wesen zu öffnen – was leichter gesagt als getan ist!

Einer der nahen Feinde von *Metta* ist *pema* oder Anhaftung, das "Etwas-für-sich-haben-wollen". Wenn ich *pema* erlebe, dann liegt mir in diesem Moment nicht das Glück des anderen am Herzen, sondern meine eigenen Wünsche. Das Gegenmittel zu Anhaftung ist Loslassen, auch dies eine wichtige Übung für Eltern. Wenn wir unsere Aufgabe als Eltern gut machen wollen, dann gehört dazu, dass wir unsere Kinder auch irgendwann gehen lassen. Ja, in gewisser Weise ziehen wir sie nur zu diesem Zweck auf: damit sie uns irgendwann verlassen können. Eine sozusagen eingebaute, wenngleich nicht immer willkommene "Einsichtskomponente" im Elterndasein.

### **Die Klippen**

Was nun sind die besonderen spirituellen "Gefahren" des Familienlebens? Oft hört man, Familienleben ließe eben nicht genug Zeit für Meditation und andere formelle Praktiken übrig. Dies ist aber nicht meine Erfahrung. Abgesehen von der allerersten Zeit mit einem Säugling glaube ich, dass jede Mutter und jeder Vater die Zeit finden kann, um täglich zu meditieren, und auch für gelegentliche Retreats, wenn man nur entschieden genug die Bedingungen dafür schafft und die Prioritäten klar setzt. Natürlich wird bei einem vollen und komplexen Leben die Qualität der Meditation nicht dieselbe sein wie während eines intensiven Retreats. Aber das gilt für jeden Lebensstil, der nicht *vihara*-ähnlich ist, für Berufstätige ebenso wie für diejenigen, die in buddhistischen Zentren und Betrieben engagiert sind. (Meine Lieblingsablenkungen in Meditation drehen sich nicht um meine Kinder, sondern um Pläne/Ideen/Sorgen rund um unser buddhistisches Zentrum!)

Die eigentliche Gefahr dieser Lebensform besteht meines Erachtens vielmehr in ihrer Tendenz, uns völlig einzunehmen – in emotionaler wie auch praktischer Hinsicht – und dies unabhängig davon, ob die Dinge nun "gut" oder "schlecht" laufen. Wenn es innerhalb

der Partnerschaft Probleme gibt, kann einen das emotional völlig überwältigen. Oder die Anforderungen des Alltags wachsen einem über den Kopf und zwischen Beruf, Haus, Krabbelgruppe, Elternabend, Meerschweinchen, Kinderarzt und Turnverein fallen Meditation und Dharma einfach "über Bord"... Aber auch, wenn alles "gut" läuft, ist diese Gefahr gegeben: Eine harmonische Familiensituation kann einem ein starkes (und natürlich trügerisches) Gefühl von Sicherheit geben. Man kann sich emotional so erfüllt fühlen, dass man den Dharma einfach vergisst, man lebt in der Gegenwart und genießt das Glück, das Kinder tatsächlich schenken können, und kann vergessen, dass es vergänglich und keine wahre Zuflucht ist. Dies ist ein Sog, mit dem ich immer wieder

arbeiten muss.

Ich habe gesagt, dass ich glaube, dass jeder Lebensstil seine eigenen Chancen und Gefahren birgt. Aber Chancen sind nur Chancen. Wir müssen sie ergreifen. Und es ist leicht, sich etwas vorzumachen. Die Arbeit am eigenen Geist passiert nie automatisch, sie erfordert immer aufs Neue ganz bewusste Bemühung - egal, welchen Lebensstil wir wählen.

*Dieser Beitrag erschien ursprünglich im Sommer 2004 in den "Nachrichten aus dem Essener Mandala". © Dh. Jnanacandra.*