

Interview mit Joseph Goldstein

(aus: <http://origins.meaningoflife.tv/video.php?speaker=goldstein&topic=complete>)

Joseph Goldstein gründete 1975 mit anderen zusammen die Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, nachdem er den Buddhismus in Asien studiert hatte. Er ist der Autor von "The Experience of Insight", "Insight Meditation" und "Ein Dharma". Ich interviewte ihn in Barre.

Wright: "Gut, als erstes vielen Dank dafür, dass ich Ihre Zeit in Anspruch nehmen darf. Ich denke, die erste Frage, die ich stellen will, ist, wie es sich anfühlt, Joseph Goldstein zu sein. Was ich damit sagen will, ist: Sie sind ein ziemlich ernsthafter Buddhist. Es gibt eine Menge Leute, die jeden Tag meditieren und vielleicht ein bisschen lesen usw., aber nach meinem Wissen haben Sie einige Jahrzehnte Ihres Lebens der Suche nach Erleuchtung und Befreiung im buddhistischen Sinne gewidmet, und das ist wirklich die Suche nach einer ziemlich dramatischen Transformation, oder?"

Soweit ich es verstehe ist das Ziel, dass Ihre eigene tagtägliche Erfahrung sich stark unterscheidet von der Zeit, bevor Sie sich auf die Suche gemacht haben, und ich frage mich, wie Sie diese Erfahrung zu der Erfahrung einer gewöhnlichen Person in Beziehung setzen - natürlich können Sie niemals jemand anderer sein, aber Sie waren ja Sie selber bevor Sie Buddhist wurden. Wie haben Sie sich verändert?"

Goldstein: "Das ist recht interessant, weil mein Weg in gewisser Weise rückwärts gerichtet war. Nach dem College, in dem ich Philosophie studiert habe, ging ich zum Peace Corps nach Thailand. Ich war gerade 21, als ich dahin ging. Am Ende meiner zwei Jahre in Thailand saß ich ganz normal im Garten eines Freundes, der aus einem tibetischen Text las, und die Bedingungen kamen zufällig zusammen, mein Geist war wirklich konzentriert, es gab viel Klarheit und Bewusstheit und nur durch das Hören des Textes passierte etwas. Es war ein wirklich transformierendes Moment von Verständnis, von Einsicht, von Realisierung, wie immer sie es auch nennen wollen. Und das war, bevor ich irgendeine meditative Praxis begonnen hatte. Ich hatte erst gerade mit so etwas wie Erforschung begonnen. In gewisser Weise war mein Weg, diese Erfahrung wieder einzuholen."

Wright: "Diesen Moment wieder lebendig werden zu lassen?"

Goldstein: "Weniger ihn wieder lebendig werden zu lassen, als vielmehr die meditativen Fähigkeiten zu entwickeln, die all dies zum Blühen bringen konnten. Die wirkliche Transformation des Verständnisses begann eher da und nicht durch das Gehen auf einem langen Pfad und das sich heranarbeiten an einen Moment der Transformation."

Wright: "OK"

Goldstein: "So ist es halt und das, denke ich, ist ein bisschen ungewöhnlich, aber nicht einzigartig. Menschen haben solche Momente, wissen Sie, in denen ganz plötzlich eine Realitätsverschiebung da ist, in denen sie etwas anders sehen als vorher."

Wright: "Können Sie das beschreiben oder ist es in der Natur dieser Einsicht, dass man sie nicht beschreiben kann?"

Goldstein: "Ich kann es ein bisschen beschreiben. Es hatte tatsächlich damit zu tun, dass der Geist oder das Bewusstsein sich öffnete zu, ich weiß auch nicht genau, es könnte genannt werden das Unmanifestierte oder das Ungeborene. Die Metapher, die Analogie, die mir direkt danach in den Sinn kam, war Null, der Geist öffnete sich zu Null."

Wenn wir uns bezüglich all unserer Sinneserfahrungen, bezüglich all unserer gewöhnlichen weltlichen Erfahrungen vorstellen, sie wären in der Welt der Zahlen, alles, was wir sehen ..."

Wright: "Quantifizierbare Dinge..."

Goldstein: "Ja und alles, sogar unsere Gedanken und Emotionen und so, dann war das wie eine Öffnung zu etwas **hinter** all dem. Es war wie eine Öffnung, eine Öffnung zu null und es änderte etwas und es erhellte tatsächlich die selbstlose Natur dieses Geist-Körper-Prozesses und natürlich ist es das, worum es im Buddhismus eigentlich geht. Als ich dann den Praxisweg im buddhistischen Kontext gefunden habe, war er genau **das**, die Praxis **davon**."

Wright: "Ok und ich nehme an, es war ein gutes Gefühl?"

Goldstein: "Nun, es war ..."

Wright: "Oder war es einfach ein wahres Gefühl?"

Goldstein: "Es war ein wahres Gefühl, ja, es war in der Hauptsache ein wahres Gefühl. Erst einmal war es, ich würde nicht sagen, es war ein gutes Gefühl, zuerst war es ein Erdbeben. Ich meine, es war über ..."

Wright: "Und es fühlte sich wie Einsicht an? Nun sehe ich die Wahrheit?"

Goldstein: "Ja."

Wright: "Und die Wahrheit war, dass die Welt der Sinne in gewisser Weise eine Illusion ist oder so...oder dass sie nicht das Wichtigste ist?"

Goldstein: "Das plus dem Gefühl, dass auf der allertiefsten Ebene die Erfahrung sich nicht auf ein Ich zurückbezieht."

Wright: "Die Erfahrung bezieht sich nicht auf ein Ich?"

Goldstein: "Richtig. Wissen Sie, meistens gehen wir durchs Leben mit dem Gefühl 'Ich denke', 'Ich sehe', 'Ich höre', 'Ich fühle' ... Unsere ganze Erfahrung kommt so zu uns: **V**

Es war so: Durch diesen Moment wurde die Erfahrung wie **I I** und nicht mehr wie **V**. Die Erfahrung war nicht mehr selbstreferentiell."

Wright: "Ok. Nun sehe ich, was Sie meinen, wenn Sie sagen, sie kamen da sofort hin und mussten sich wieder zurückziehen und versuchen, wieder dahin zu kommen..."

Goldstein: "Nicht so sehr wie wieder dahin kommen, sondern vielmehr eine Art von Integration erreichen und die Implikationen der Erfahrung sich entwickeln lassen. Es ist auch so, dass ich das als einen Anfang und nicht als ein Ende sehe. Es ist nicht so, dass alle Vorstellungen eines Selbst mit der Wurzel ausgerissen wurden. Wissen Sie, da gibt es eine Menge alter Verhaltensmuster, die sehr tief reichen. Und die tauchten immer noch auf, aber meine Art, diese Muster zu verstehen, hatte sich radikal geändert."

0:05:56

Wright: "o. k. .Nun, für Menschen, die es von der anderen Richtung her probieren, man beginnt mit Jahren oder Monaten oder was auch immer von Disziplin."

Goldstein: Ja

Wright: ...die Dinge einschließt, wie – wahrscheinlich werde ich in diesem Interview ein paar Dinge nicht so sagen wie ein Buddhist es sagen würde– Dinge wie die Zurückhaltung beim Sinnesgenuss und bestimmte Arten von Disziplin... Sie sind kein Daoist sondern ein Buddhist, trotzdem habe ich hier ein Zitat aus dem Dao: *De Ching: Jeder ohne Wünsche kann das Wunder sehen . Jeder Mensch mit Wünschen sieht die Manifestation.*" Richtig? Das ist sehr buddhistisch, oder?

Goldstein: Das passt.

Wright: und die Idee...

Goldstein: ich mag das.

Wright: O. k. Sie können es benutzen. Es gehört mir nicht.

Wright: Aber die Idee ist, dass in dem Ausmaß, in dem wir,... Hier ist eine Metapher aus ihrer eigenen Feder, ich denke aus ihrem Buch 'Ein Dharma'. Ihr neues Buch, und hier reden wir über den Pfad der Disziplin, der mutmaßlich zu Einsicht führt, aber sie sprechen über das Leben als eine Fahrt auf einer Autobahn und hier gibt es all diese Ausfahrten, die man gerne nehmen möchte. Zum Beispiel: 'Oh, da ist ein McDonald's, und da ist...' Und Teil der buddhistischen Praxis ist es, nicht alle diese Ausfahrten zu nehmen. Richtig? Der übliche Weg, wie das funktioniert, ist mit dieser Art von Disziplin zu starten und zu meditieren und einigen anderen Formen von Disziplin und dann langsam zu den Einsichten zu gelangen, über die sie reden.

Nun, um auf meine ursprüngliche Frage zurück zu kommen, welche Arten von Ausfahrten nehmen Sie in ihrem täglichen Leben nicht mehr, die Sie 35 Jahre früher genommen hätten oder die viele von uns genommen hätten? Und welche Arten von Ausfahrten sind für Sie immer noch eine Herausforderung?

Goldstein: Ich finde, wir müssen diese Frage in einen etwas größeren Kontext stellen. Zuerst gilt es zu verstehen, dass innerhalb verschiedener buddhistischer Traditionen unterschiedliche Zugänge zu diesem Thema verfolgt werden. Es gibt also keine völlig einheitliche Sichtweise. Ein wichtiger Unterschied, den wir verstehen müssen, ist, dass meine Lebensweise als ein Laie sehr verschieden ist von jemandem, der den Pfad als Mönch oder Nonne geht. Abhängig vom Lebensstil, den man wählt, sind unterschiedliche Niveaus von Zurückhaltung/Selbstbeschränkung (restraint) angemessen. Sogar als Laie – um das Ganze auf meine eigene Situation zu beziehen – gibt es einen großen Unterschied, ob ich auf einem Retreat bin oder mein normales Leben lebe, in dem ich in verschiedene Dinge involviert bin, und so ist das Niveau der Zurückhaltung, wenn ich in einem Retreat bin, viel größer, als wenn ich nicht in einem Retreat bin.

Wright: Könnten Sie etwas nennen, was sie im Retreat nicht tun würden aber im wirklichen Leben?

Goldstein Ja. Im Retreat lese ich keine Spionagebücher. Außerhalb des Retreats tue ich das.

Wright: Das ist enthaltsam.

Goldstein: So ist es. Eine große, große Entsagung. Im Retreat bin ich stärker im Schweigen. Außerhalb des Retreats ist das offensichtlich nicht der Fall.

Wright o. k.

Goldstein: Beim Essen mäßige ich mich stärker, solche Dinge eben. Das ist eine einfache Lebensweise.

Wright: Aber sogar in Ihrem täglichen Leben als Laie gibt es Beschränkungen, die Sie als Teil ihrer Praxis auf sich nehmen.

Goldstein: Ja. Eine große, mit der ich viel zu arbeiten versuche, eine, von der ich denke, dass wir alle damit arbeiten sollten, das ist ein sehr fruchtbares Feld, ist die Zurückhaltung bei der Rede. Das gesamte Gebiet der Rede ist ein großes Gebiet im Leben vieler Menschen. Während eines Tages reden wir eine ganze Menge. Ich glaube, dass wir nicht oft die Rede wirklich zu einem essenziellen Teil unseres spirituellen Weges machen, aber der Buddha spricht darüber. Ich denke, es ist ein Schlüsselement, ein Schritt des achtfachen Pfades.

Wright: Ja. Als ich ihr Buch gelesen habe, habe ich erkannt, dass das eine radikale Praxis ist. Im Buddhismus, als Sie angefangen haben, darüber zu reden, das Geschwätz etwas ist, dem man sich nicht hingeben sollte. Nun, das ist mein halbes Leben.

Goldstein: Ja, ja, ja.

Wright: Und ich würde es hassen, mich davon zu verabschieden. Aber es gibt Nachteile dieser Art geistlosen Geredes, fürchte ich.

Goldstein: Ja.

Wright: Ein Nachteil im Alltag ist Klatsch, der ganz offensichtlich etwas negatives hat...

Goldstein: Chit Chat.

Wright: Ja.

Goldstein: Nun, lassen Sie uns das von einer anderen Seite betrachten. Ich denke, eine der großen Freuden der spirituellen Praxis ist, dass wir beginnen, durch unsere Erfahrung die Stille wert zu schätzen und zu lieben, nicht nur die verbale Stille, sondern auch die Stille des Geistes. Wenn der Geist wirklich zur Ruhe kommt, dann entsteht eine Qualität von innerem Frieden und Entspannung, und Offenheit und Leichtigkeit und Intimität, wenn der Geist nicht die ganze Zeit vor sich hin redet. Deshalb ist die Entsagung von dieser Art der Rede in Wirklichkeit der Beginn des Prozesses, dem Geist zu erlauben, sich zu beruhigen. Und das ist keine Askese, das ist in Wirklichkeit Freude. In Wirklichkeit fühlen wir uns auf eine paradoxe Art besser und viel mehr verbunden.

Wright: Ja, das ist eine der Ironien des Buddhismus. Es scheint so zu sein, als sollten wir eine Menge Dinge nicht tun, die viel Spaß bereiten. Und das scheint eine deprimierende Aussicht zu sein und auch auf einem abstrakteren Niveau hört sich der Buddhismus deprimierend an. Der Buddha beginnt, indem er sagt *'Leben ist Leiden'*, oder etwas ähnliches, aber die Behauptung ist auf jeden Fall, dass dies letztlich zu einer Art von Freude führt, die die meisten von uns nicht kennen, ist das richtig?

Goldstein: Ja und nein, das gilt nur letztendlich. Ich denke, eine der Sachen, die Menschen bereits erfahren, wenn sie am Anfang ihres Pfades stehen und zu praktizieren beginnen, beginnen, klar zu sehen, wenn sie achtsam werden auf das, was in Ihrem Geist vor sich geht, wie sie handeln, wenn sie selber erkennen– das ist keine Frage von Glauben, das geschieht durch die Praxis der Achtsamkeit, in der Menschen selber sehen, welche Aktionen ihrer Rede oder ihres Körpers oder ihres Geistes Leiden verursachen und welche Aktionen sie glücklicher machen. Deshalb ist es nicht so, dass die Menschen ein Gefühl von heftiger Entsagung spüren oder denken, sie müssten allen Spaß aufgeben, sondern tatsächlich das ist das einzige, was sie aufgeben, ihr eigenes Leiden. Tatsächlich ist es ein Pfad des Glücks. Es ist nur so, dass wir üblicherweise so in unseren Gewohnheitsmustern gefangen sind und deshalb nicht besonders achtsam sind, so dass wir oft gerade die Dinge tun, die Leid verursachen.

Wright: Ja.

Goldstein: und der Buddha hat darauf hingewiesen und gesagt: 'Schaut euch das an.'

ab 14 Min. 54 sec.

Wright: Ich las in Ihrem neuesten Buch "Ein Dharma". Eine Sache, die Sie zu tun versuchen ist, sich eine Anzahl verschiedener buddhistischer Traditionen anzusehen und zu untersuchen, wie sie in Amerika zusammenkommen. Das sind Traditionen, die in Asien jahrhundertlang getrennt waren, wie im Buddhismus und -wie wird das ausgesprochen, "Theravada"?

Goldstein: Theravada.

Wright: Theravada Buddhismus und so weiter. Amerika wird so eine Art Schmelztiegel für die. Der Untertitel Ihres Buches ist "Der entstehende westliche Buddhismus". Und etwas, das Sie hier zu tun versuchen, ist, wie ich es verstehe, in welchem Ausmaß Sie eine Art gemeinsamen Nenner finden können, in welchem Ausmaß Sie diese Lehren harmonisieren können. So, mit dieser Idee im Kopf, wenn Ihnen jemand nur zwei Sätze geben würde, um die Essenz des Buddhismus allgemein zu charakterisieren, könnten Sie das tun?

Goldstein: Der Buddha hat es getan.

Wright: Ok.

Goldstein: Er fasste die ganze Sache gewissermaßen in einem Satz zusammen. Er sagte: "An Gar-Nichts sollte man festhalten als Ich oder Mein."

Wright: Ok.

Goldstein: Er sagte: "Wer immer das versteht, hat die ganze Lehre verstanden." So ist die ganze Lehre eine Elaboration (Ausarbeitung, Ausführung) davon, durch die illusorische Natur des Selbst oder die Konzept-Natur des Selbst zu sehen, des Ich, des Ego. Und alle Lehrreden helfen einfach nur, dieses klare Sehen zu ermöglichen.

Wright: o. k. Auf einer moralischen Ebene kann man das als eine Art von Selbstlosigkeit sehen.

Goldstein: Ja.

Wright: Man sollte andere Dinge nicht verletzen und wenn möglich Gutes tun und nicht seine eigenen Interessen über die Interessen anderer Menschen stellen.

Goldstein: Richtig, aber das ist nicht leicht getan.

Wright: Oh ja, das habe ich bemerkt. Nicht dass ich viel Zeit darauf verwendet hätte, aber das ist mein Eindruck.

Goldstein: Ja.

Wright: Und im täglichen Leben, sogar wenn man seine Beziehung zu anderen Menschen unberücksichtigt lässt, führt es zu der Art von Dingen, über die wir gesprochen haben, zum Anhaften also sich Dinge zu wünschen, intensiv zu wünschen und sich darauf zu fokussieren.

Goldstein: Ich glaube es gibt noch eine wichtige Differenzierung. Im englischen meint das Wort 'desire (wünschen) eine Menge von verschiedenen Dingen und oft verwechseln wir einige dieser Bedeutungen. Wünschen kann alles Mögliche bedeuten, angefangen von der Motivation, etwas zu tun. Ich habe den Wunsch, zu erwachen. Oder ich habe den Wunsch, leidenschaftlicher zu sein...

Wright: Richtig.

Goldstein: Wir benutzen das Wort 'wünschen' auch für Süchte, süchtiges wünschen, bei dem es wirklich starkes Anhaften und haben-wollen gibt, greifen im Geist. Obwohl wir dasselbe Wort benutzen, sind diese Geisteszustände völlig unterschiedlich. Es ist wirklich wichtig, die Sprache zu klären, weil alle diese Worte aus dem Pali oder Sanskrit übersetzt wurden, wo es eine wesentlich größere Differenzierung gibt.

Wright: Es ist also nicht inhärent schlecht, etwas zu wollen?

Goldstein: Nicht notwendigerweise. Es hängt von der Natur des Wünschen ab.

Wright: Was ist denn die schlechte Art des Wollens?

Goldstein: Nun, wenn greifen damit verbunden ist oder anhaften damit verbunden bist.

Wright: Wenn es deinen Tag ruinieren würde, wenn du es nicht bekommen würdest.

Goldstein: Genau. Oder wenn es zu bekommen und daran festzuhalten eine andere Form des Greifens ist. Und warum? Wenn du an etwas fest hältst, das die Natur hat, sich zu verändern, dann wirst du leiden. Es ist nicht die Erfahrung der sich verändernden Phänomene, die das Problem ist, es ist die Tatsache dass wir daran festhalten, dass wir festhalten an etwas, das aus seiner Natur heraus nicht beständig bleiben wird. Dafür gibt es einfache Beispiele: Wir halten fest daran, jung zu sein, wir halten an unserer Jugend fest, was, wie Sie wissen in unserer Kultur ein häufiges Phänomen ist. Natürlich wird daraus Leid entstehen, weil der Körper natürlicherweise altert. Wir halten sogar an Gesundheit fest.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht auf uns selbst achten sollten und nicht alles dafür tun sollten, gesund zu bleiben. Aber wenn wir abhängig davon sind, dann ist es so, dass, wenn der Körper krank wird, was er auf jeden Fall tun wird, dann werden wir leiden. Wenn wir nicht festhalten, dann tun wir, was notwendig ist, um auf uns zu achten, aber wenn der Körper durch seine Veränderungen

durchgeht, ist der Geist friedlicher. Er ist ein Teil davon. Das ist die Implikation von 'nicht greifen'. Es bedeutet nicht, sich von der Erfahrungen zurück zu ziehen. Es bedeutet einfach, nicht 'fest zu halten'.

Wright: o. k.

Goldstein: Und das ist ein großer Unterschied. In gewisser Weise kann man das durch die Unterscheidung zwischen zwei Worten verdeutlichen, die oft miteinander verwechselt werden. Oft glauben Menschen, dass im Buddhismus ein großer Wert auf Leidenschaftslosigkeit (detachment) gelegt wird. Und das hört sich ein bisschen grau an. Als wäre man allem gegenüber gleichgültig oder leidenschaftslos.

Wright: Richtig.

Goldstein: Das ist nicht, was die Lehrer meint. Bei der Lehre geht es um 'Nicht-an-Haftung'. Leidenschaftslosigkeit (detachment) impliziert ein Gefühl von Rückzug (withdrawal).

Wright: Rückzug von was?

Goldstein: Von allem.

Wright: Einschließlich Freude?

Goldstein: Von allem!

Wright: Richtig.

Goldstein: Es ist, als ob wir uns von etwas zurückziehen würden. Nichtanhaftung impliziert nicht Rückzug, es impliziert, **nicht fest zu halten**. Das ist eine ganz andere Erfahrung, das ist eine ganz andere Geisteshaltung. Das ist, was wir wirklich praktizieren.

Wright: Aber was ist mit dem Streben nach Vergnügen auf konventionelle Art, das nach Meinung des Buddhismus zum Unglücklichsein führt?

Goldstein: Zu aller erst ist es wichtig, noch einmal zu realisieren, dass der Weg für jeden von uns, wie ich es am Anfang gesagt habe, abhängig ist von der Form, in der wir Buddhismus betreiben. Was ich sage, wird also unterscheiden zwischen Mönchen und Nonnen und uns als Laien. Bezogen auf das Streben nach Vergnügen und vergnüglichen Erfahrungen – das tun wir alle. Wir alle wollen uns wohl fühlen und in angenehmer Umgebung sein. Nach meiner Meinung gibt es hier zwei Aspekte. Der eine ist, wie abhängig wir sind, wie stark unser Glück abhängt davon, diese Sinneswünsche zu befriedigen oder ob wir sie einfach genießen, wenn sie entstehen, ohne diese starke Qualität von Abhängigkeit.

Aber auf einer höheren Ebene glaube ich, was der Buddha aufzeigt und was wir erfahren können, ist, dass Vergnügen sein Versprechen von Glück nicht erfüllt. Obwohl unsere Kultur, die Medien und die Werbung uns mit Versprechungen bombardieren. Bekomme dies, tue das und du wirst Erfüllung finden. Und der Buddha zeigt auf, dass, obwohl wir im Moment eine vergnügliche Erfahrung haben, dass, genau weil all diese Erfahrungen die Natur der Veränderung haben, dass sie nicht das beständige Glück erzeugen werden, das wir uns wirklich wünschen. Und das ist nicht irgend eine abstruse philosophische Doktrin. Wir wissen es alle, wenn wir auf unsere Leben schauen, wie viele...

Wright: Gratifikationen verflüchtigen sich.

Goldstein: Wie viele vergnügliche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Leben gehabt? Unzählige. Die haben wir alle gehabt.

Wright: Wie viele sind geblieben?

Goldstein: Ja. Und wir sind immer noch in derselben Situation, in der wir immer wieder eine andere Erfahrung haben wollen.

Wright: Ja.

Goldstein: Wissen Sie, es gibt eine lustige kleine Geschichte... Es gibt eine Lehrfigur in der Sufi-Tradition mit dem Namen Nasradeem und es gibt viele Geschichten über ihn. Eines Tages sitzt er vor einem großen Haufen von Chilis, isst eine nach der anderen und sein Mund brennt und seine Freunde und Schüler kommen zu ihm. 'Was tust du? Warum isst du sie immer noch?' Und er sagt: 'Nun, ich warte auf eine süße.' Wissen Sie, in gewisser Weise ist es das, was wir tun. Wir warten immer noch auf den nächsten vergnüglichen Erfahrungs-Eindruck. Nicht dass irgendetwas falsch wäre an diesem Moment vergnüglicher Erfahrung, er wird uns nur nicht das geben, was wir von ihm erwarten.

Wright: Richtig. Aber ich denke was Skeptiker sagen könnten ist: 'o. k. Das ist wahr. Ich bekomme diese Erregung und dann eine Art von Zusammenbruch und dann bekomme ich eine andere Erregung und einen anderen Zusammenbruch und im Durchschnitt wird null daraus.' Aber die Erregungsmomente sind etwas besonderes, sie bedeuten Spaß und viele Menschen denken über Buddhismus: 'o. k. du kriegst die Zusammenbrüche nicht, aber du kriegst auch die Erregung nicht. Du bist immer noch bei null und es ist einfach nur die Frage, ob du Pizza magst oder ob du eine Achterbahnfahrt magst.'

Also muss es etwas geben, das diese positiven Erfahrung ersetzt und Sie haben sowas angedeutet, aber es ist sehr schwer für den Rest von uns, das zu verstehen, glaube ich. Wenn man all die kleinen Freuden des Lebens wegnimmt und wenn Menschen nicht länger diese intensiven Vergnügungen verfolgen und dann auch nicht mehr so viel intensives Vergnügen bekommen: Was bietet der Buddhismus an, diese Freuden zu ersetzen?

Goldstein: Aus meiner Sicht gibt es zwei Aspekte ihrer Frage. Der eine ist, es ist nicht so, dass wir aufhören. Unser Leben wird immer mit Vergnügen und Schmerz und neutralen Erfahrungen gefüllt sein. Es ist also nicht so, dass jemand den spirituellen oder buddhistischen Pfad betritt und plötzlich hört diese Achterbahnfahrt auf. Das passiert immer noch, das ist die Natur davon, lebendig zu sein.

Wovon wir uns zurückziehen, ist die Illusion, dass die Höhepunkte uns eine dauerhafte Art von Glück bereiten können. Wir haben immer noch die Höhen und die Tiefen und wir sind offen dafür, aber es entsteht ein größeres Gefühl von Leichtigkeit und Gleichmut diesen Veränderungen gegenüber. Das ist der eine Aspekt. Die Erfahrungen hören nicht auf, zu passieren. Sie geschehen immer noch auf dieselbe Art, aber sie haben nicht mehr diese Qualität von Abhängigkeit.

Wright o. k.

Goldstein: Aber auf einer höheren Ebene ist etwas, was wir durch den spirituellen Pfad entdecken, dass es viel tiefere und erfüllendere Erfahrungen von Glück und Freude gibt. Ich gebe Ihnen ein einfaches Beispiel. Das ist ein einfaches alltägliches Beispiel. Wenn ich geschäftig bin im Leben und mit vielen Menschen spreche und zu vielen Besprechungen gehe und dann einen Spaziergang im

Wald mache: Was normalerweise passiert, obwohl ich versuche, in meinem Körper präsent zu sein, wird mein Geist über Dinge nachdenken, die passiert sind, oder über meine Pläne. Und deshalb wird meine Erfahrung des Waldspaziergangs ganz nett sein, aber eben auch mit einer Menge von mentaler Aktivität verbunden sein. Gehe ich aber auf einen Waldspaziergang, wenn ich in einem Retreat bin, wenn mein Geist wirklich ruhig ist, dann ist das, als würde ich ein Wunderland betreten. Der Unterschied in der Erfahrung ist so außergewöhnlich, weil ich wirklich ruhig bin, wirklich gegenwärtig. Ich erfahre Nuancen im Wald, in dem, was ich sehe und höre und fühle und rieche. Die Erfahrung von Freude und Ganzheit ist viel tiefer, als wenn ich durch den Wald gehe und mein Geist ist einfach am plappern. Es ist also nicht so, dass wir etwas aufgeben, um irgendwie in einen flachen, neutralen Raum zu gelangen. Tatsächlich geben wir das auf, was uns an einer außergewöhnlichen Fülle der Erfahrung hindert, und das ist bemerkenswert, weil es noch nicht einmal eine große spirituelle Errungenschaft ist. Ich rede nicht darüber, weg zu gehen und 50 Jahre in einer Höhle in den Bergen zu verbringen, es geht einfach nur darum, sich ab und zu ein bisschen Zeit für ein Retreat zu nehmen, sich zurückzuziehen von der Geschäftigkeit der Welt und zu lernen, wie der Geist sich ein bisschen beruhigt - und dann ist es, als würde sich die Welt öffnen.

Wright: Und auf einer alltäglichen Basis? Sie meditieren doch jeden Tag ?

Goldstein: Ja, ja.

Wright: Kriegen sie davon etwas...

Goldstein: Genau, genau.

Wright:... im Laufe des täglichen Lebens?

Goldstein: Ja, ja.

0:27:54

Wright: Ich reime mir zusammen, um auf metaphysische Fragen zu kommen, dass Buddhisten an den freien Willen glauben, zu mindestens so weit, dass sie glauben, dass Menschen fähig zu wahrer Freiheit sind. Ich glaube, in 'One Dharma' gelesen zu haben, dass das, wovon die meisten Menschen denken, dass es Freiheit ist, in gewisser Weise rückwärts gerichtet ist. Die meisten Menschen denken, dass, wenn sie herumgehen und tun, was auch immer sie wollen, dass das ein Zeichen von Freiheit ist. Zu tun, was immer man will, ist frei zu sein. Aber sie sagen, wenn jemand herumgeht und tut, was auch immer er will, dann ist das Abhängigkeit und das Gegenteil von Freiheit.

Goldstein: Ja.

Wright: Tatsächlich?

Goldstein: Ja.

Wright: Haben Sie alltägliche Beispiele für so etwas?

Goldstein: Das ist einfach. Es gibt 1 Million einfache Beispiele.

Wright: Ja.

Goldstein: Und über eins davon haben wir vorhin gesprochen in Bezug auf rechte Rede. In anderen Worten, irgendein verurteilender Gedanke entsteht in ihrem Geist...

Wright: Richtig.

Goldstein:... zum Beispiel über irgendjemanden. Eine ganz natürliche Tendenz würde sein: 'Junge, diese Person tut das oder jenes' und wir drücken irgend eine Art von Urteil aus. Eine Definition von Freiheit ist, dass ein Gedanke in meinem Geist entsteht und ich frei bin, wenn ich ihn ausdrücke.

Wright: Ja.

Goldstein: Aber das ist einfach nur das Abspielen eines Musters, das Leid verursacht. Durch Achtsamkeit können wir den Gedanken im Geist in seiner Entstehung entdecken, bevor wir ihn ausdrücken und uns sagen: 'Nein, ich muss das nicht tun.'

Wright: Richtig.

Goldstein: Und wir lassen ihn einfach so, wie er ist. Das Nichthandeln kriert tatsächlich mehr inneren Frieden. Wir sehen es beim Essen. Wissen Sie, wie häufig finden wir unsere Hand im Kühlschrank im Laufe eines Tages, bevor wir überhaupt wissen, wie sie dahin gekommen ist. Das ist ein Impuls, etwas essen zu wollen. Und natürlich ist nichts falsch daran. Es ist nicht so, dass etwas falsch daran ist, es ist nur so, dass wir Gewohnheitsmuster abspielen und darin besteht keine Freiheit.

Wright: Richtig.

Goldstein: Das ist völlig mechanisch.

Wright : Auch unsere Wahrnehmungen entsprechen nicht immer der Wahrheit. Ich interessiere mich für evolutionäre Psychologie und etwas, was Menschen natürlicherweise tun, ist das folgende: Wenn du einen Rivalen hast, wenn du mit jemandem in Wettbewerb stehst, ob in einem Job oder in Bezug auf eine Beziehung, wirst du natürlicherweise dazu tendieren, diese Person in deinem Geist herabzusetzen und dein Urteil über die Person wird automatisch negativ sein und manchmal gar nicht in Übereinstimmung mit dieser Person...

Goldstein: Richtig, Richtig.

Wright: Ähnlich ist es, wenn du in einer Schlange stehst und du hast Heißhunger auf einen Hamburger im McDonald's und jemand vor dir fummelt mit seinem Wechselgeld herum. dann bist du manchmal nicht nur verärgert, sondern glaubst tatsächlich, dass das eine schlechte Person ist. Kurzfristig wünschst du dir...

Goldstein: Ja, ja, ja, ja...

Wright:... dass dieser Person etwas zustoßen solle... Und das ist ganz klar die Verabschiedung von einer objektiven Perspektive...

Goldstein: Ja, ja, ja...

Wright:... Weil, wenn jemand mit seinem Wechsel Geld herumfummelt, bedeutet das nicht, dass diese Person schlecht ist. Kurzfristig wünschst du dir, dass dieser Person irgendetwas Negatives passiert... Und hier handelt es sich ganz klar um Abweichung von einer objektiven Sichtweise.

Goldstein: Ja, ja, ja.

Wright Nur weil jemand mit seinem Bargeld herumfummelt, ist diese Person nicht schlecht. Das ist doch wohl auch ein großer Teil der Idee, oder nicht? Nicht nur, dass es sich besser anfühlt, herumzugehen, ohne sich chronisch etwas zu wünschen und ohne so heftig im Wettbewerb zu stehen, sondern dass die Praxis auch eine Wahrnehmung fördert, die näher an der Wahrheit ist.

Joseph Goldstein: "Ja. Wissen Sie, die wörtliche Übersetzung des Wortes für die Art der Meditation, die wir praktizieren ist "klar sehen". Und so können Sie tatsächlich sehen, dass die Meditation, die wir praktizieren, eine Meditation des klaren Sehens ist. Es geht noch nicht einmal darum, spezielle Zustände zu erreichen, sondern nur darum, Dinge klar zu sehen und in diesem Sehen wird uns bewusst, was Leid erzeugt und wir praktizieren, das los zu lassen und wir sehen, was mehr Glück erzeugt, und wir praktizieren, das zu kultivieren. Das ist einfach gesunder Menschenverstand. "

0:32:20

Wright: "Nun ist Meditation ein großer Teil davon. Es geht nicht nur darum, die Philosophie in einem abstrakten Sinne zu akzeptieren."

Joseph Goldstein: "Nein."

Wright: "Ein großer Teil der Praxis ist das Meditieren. Zuerst einmal, was können Menschen sich erhoffen auf dem Weg der meditativen Erfahrung? Da gibt es ja wohl etwas, auf das man sich freut, üblicherweise machen Leute sowas ja nicht von selber. Was erhofft man sich langfristig? Ich meine, bezogen auf die Meditation."

Joseph Goldstein: "Richtig. Ich denke, da gibt es zwei Gebiete der Erfahrung, die Menschen anfänglich berühren, wenn sie praktizieren. Und diese Gebiete drehen sich um einander, es ist nicht so, dass das eine zuerst kommt und dann das andere, wissen Sie, sie sind miteinander verbunden. Diese Gebiete der Erfahrung sind die sich vertiefende Konzentration und die Ruhe des Geistes, die selber sehr friedvoll ist, und das andere ist größere Klarheit, klar sehen, also die Entwicklung von Einsicht. So gibt es beispielsweise eine Einsicht, die Menschen wahrscheinlich das erste Mal haben, wenn sie mit dem Meditieren beginnen, auf die sie nicht erst warten müssen. Sie kommt direkt am Anfang. Eine der ersten Einsichten ist, wie oft der Geist wandert."

Wright: "Genau so weit bin ich gekommen."

Joseph Goldstein: "Das ist großartig!"

Wright: "Er wandert ganz schön viel."

Joseph Goldstein: "Er wandert viel, aber die meisten Leute, wenn sie noch keine Zeit damit verbracht haben, ihren Geist zu betrachten, wissen das nicht. Wandert dein Geist? Nein. Nein, ich weiß, was ich tue."

Wright: "Ja."

Joseph Goldstein: "Das ist also eine große Einsicht. Das ist nicht unwichtig, weil aus dieser Einsicht das Bedürfnis, der Wunsch, die Motivation entstehen kann, zu sehen, wie es wäre, wenn der Geist nicht so viel herum wandern würde. So entsteht etwas Energie, wenigstens ein bisschen Zeit der Praxis zu widmen und wenn man das tut, dann beginnt man, eine andere Erfahrung kennen zu lernen. Der Geist wird still, für einen kurzen oder einige Momente oder eine Minute oder 5 Minuten."

Wright: "Nun gibt es Leute, die von völliger Ekstase durch die Meditation berichten. Ist es realistisch, darauf zu hoffen?"

Joseph Goldstein: "Nun, es ist erst einmal wichtig, zu verstehen, dass es verschiedene Arten von Meditation gibt und einige Arten der Meditation dieses vage Ziel von glückseligen Zuständen haben. Andere Arten von Meditation haben als Ziel Weisheit."

Wright: "Und Vipassana, ihre Tradition, ist..."

Joseph Goldstein: "Vipassana ist mehr auf der Weisheitsseite."

Wright: "o. k."

Joseph Goldstein: "Aber innerhalb des Buddhismus kommen die glückseligen Zustände immer durch die Vertiefung der Konzentration, wenn sie auf den Aspekt fokussieren, der der Einsichtsseite gegenüber steht. Aber wie ich gesagt habe, diese zwei sind miteinander verbunden und sogar in der Vipassana-Tradition, obwohl Ekstase oder Glückseligkeit nicht deren Ziel ist, wird es an bestimmten Stellen auf dem Weg sehr glücklich. Aber der Warnhinweis innerhalb dieser Lehre ist: 'Erfahre es, aber halte nicht daran fest, weil das nicht das Ziel ist.'"

Wright: "Soll man nicht süchtig nach Meditation werden?"

Joseph Goldstein: "Nein, ich denke, man sollte nach nichts süchtig werden. Obwohl, es gibt eine Lehrrede des Buddha, in der er gesagt hat, der Name der Lehrrede ist "Die eine hilfreiche Anhaftung". Wissen Sie, er erkennt an ..."

Wright: "Die einzige, die ich empfehlen kann..."

Joseph Goldstein: "Ja. Als ein Mittel, um sogar *darüber* hinaus zu kommen."

Wright: "Ja."

Joseph Goldstein: "Aber als ein Fahrzeug, ein gut genutztes Fahrzeug."

Wright: "Das ist interessant. Und ich nehme an, dass, wenn sie an Weisheit als Ziel der Meditation denken oder zum Beispiel die moralische Dimension, zu verstehen, "Ich bin nicht wirklich die wichtigste Person in der Welt" -solche Sachen eben. Aber dann gibt es auch Einsichten metaphysischer Art, über die sie vielleicht anfangs gesprochen haben, als sie über ihre Epiphanie (*unvermittelt auftretende Erkenntnis, Erscheinung oder Offenbarung, der Übersetzer*) gesprochen haben. Das ist manchmal auch Teil der Meditation, ich denke, in anderen Worten, die Ahnung eines tieferen Verständnisses der essenziellen Natur der Wirklichkeit..."

Joseph Goldstein: "Ja, ja, ja, genau das denke ich, dahin führt das. Es führt direkt zum Herz des Verständnisses der Natur der Wirklichkeit, durch die Erfahrung, nicht theoretisch, und das ist es, was nach meiner Meinung die meditative Reise von einer philosophischen Reise unterscheidet."

Wright: "Und Resultat ist eine Art von Einsicht, die wirklich..."

Joseph Goldstein: "Transformativ ist?"

Wright: "Und können Sie trotzdem darüber reden? Können Sie das artikulieren?"

Joseph Goldstein: "Ja. Ich denke, da gibt es einige ganz einfache Beispiele, obwohl sowas auch bis zu sehr tiefgründigen Ebenen geht, aber auf dem einfachsten Level gibt es eine sehr große Differenz zwischen unserem Wissen, dass sich alles ändert. Ich will sagen... Sie gehen zu jemand und fragen: 'Ändern sich die Dinge?' Und jeder wird sagen: 'Ja.' "

Wright: "Richtig."

Joseph Goldstein: "Aber es gibt einen großen Unterschied dazwischen, das intellektuell zu wissen oder tatsächlich Moment für Moment in der bewussten Erfahrung zu *erleben*, dass sich alles ändert - in Bezug auf das, was im Geist passiert und dem Niveau des transformativen Verständnisses. Auf der konzeptuellen Ebene hat das keine große Auswirkung. Es könnte eventuell eine kleine Wirkung haben."

Wright: "Richtig"

Joseph Goldstein: Wenn Sie auf der Ebene sind, die Veränderung Moment für Moment tatsächlich zu sehen, dann ist der Geist in einem ganz anderen Gebiet."

Wright: "Ja."

Joseph Goldstein: "Das ist nur ein ganz einfaches Beispiel."

Wright: Da haben Sie sicher recht, weil meine intellektuelle Reaktion zur Doktrin der Vergänglichkeit ist... Ich empfinde das nicht als beruhigend. Die Buddhisten sagen: 'Gut das wird dich besser fühlen lassen. Nichts ist beständig. Alles ist im Wandel, auch du selbst.' Und meine Reaktion ist, dass ich nicht denke, dass ich glücklicher bin als vorher. Sie haben mir das erzählt. Also muss da irgendetwas in der Erfahrung dieser Wahrheit sein, in einer Art intuitiven oder wortwörtlichen Weise oder irgendwas anderes, dass sie zu einer guten Neuigkeit macht.

Goldstein: Ich kann Ihnen die frohe Botschaft überbringen.

Wright: Ich bin bereit für die frohe Botschaft.

Goldstein: Die schlechte Neuigkeit ist, dass sich Dinge verändern. Die frohe Botschaft ist, dass, wenn wir dies sehen und nicht nur intellektuell verstehen - in dem Moment, in dem wir das sehen, greift der Geist **nicht**. Der Geist hält nicht fest und dieser nicht greifende Geist ist im Frieden. Und so ist es die Einsicht in die Vergänglichkeit, die uns tatsächlich zu einer anderen Erfahrungswelt verhilft. Die Dinge passieren immer noch, gute Dinge ändern sich immer noch, aber weil wir das sehen, halten wir nicht länger fest, wir lehnen uns zurück und alles ist immer noch im Änderungsprozess, aber wir erleben keinen Stress mehr. Es wird nichts abgezogen...

Wright: Wenn wir also wirklich die Veränderung tief wertschätzen , dann macht uns das indifferent, wir werden nicht deprimiert, oder?

Goldstein: Ich würde nicht sagen dass wir indifferent werden, sondern dass wir **offen** dafür werden. Ja. Das ist die wahre Sichtweise und wir erfahren sogar deren Schönheit. Aber der entscheidende Punkt ist nicht die Vergänglichkeit des Selbst, sondern in welcher Beziehung wir dazu stehen. Die Vergänglichkeit ist eine Beschreibung, wie Dinge passieren...

Wright: Richtig.

Goldstein: Ob wir in diesem Prozess leiden oder nicht, hängt davon ab, in welcher Beziehung wir zu dieser Wahrheit stehen. Meistens sind sich Menschen dieser Wahrheit nicht in ihrer Moment-zu-Moment-Erfahrung bewusst und haben deshalb keine Beziehung zur Vergänglichkeit, die ihnen Frieden bringt.

Wright: o. k. Aber sie würden mit mir übereinstimmen, dass Sie mir Ihre Aussage nicht komplett vermitteln können. In einem bestimmten Ausmaß muss diese Erfahrung persönlich erfahren werden...

Goldstein: Ja. Aber ich behaupte, dass es ungefähr 2 Minuten dauern würde, bis sie diese Erfahrung machen können.

Wright: Ich würde mich gerne verändern. Warten Sie 1 Sekunde...

Goldstein: Ich gebe Ihnen ein Beispiel aus Ihrer eigenen Erfahrung.

Wright: o. k.

Goldstein: Wenn sie Musik hören und ihr Geist ruhig ist und auf die Musik konzentriert: Greift ihr Geist nach irgendeiner Note? Wahrscheinlich nicht.

Wright: Unterschiedlicher Musik ist unterschiedlich...

Goldstein: Aber sie haben zumindest die Erfahrung gemacht, in einem Raum von Offenheit zu sein. , in dem die Musik einfach fließt...

Wright: Ja, aber es gibt Teile des Liedes, die sich sehr gut an fühlen, und ich möchte, dass sie jetzt kommen, verstehen Sie?

Goldstein: Verstärkt dieser Wunsch, dass diese Momente kommen, Ihren Musikgenuss, wenn diese Momente da sind?

Wright: Das ist eine gute Frage. Es ist schwer zu sagen, weil ich noch nie das wünschen losgelassen habe.

Goldstein: o. k. Ich behaupte etwas noch weitergehendes, dass nämlich in dem Moment, in dem sie wünschen, dass etwas kommt, dass sie in diesem Moment die Freude und Schönheit von dem verpassen, was in diesem Moment da ist, weil sie in diesen Zeiten des Wunschen sich nicht dem hören öffnen, dem nicht öffnen, was gegenwärtig da ist, weil der Geist mit dem Wünschen beschäftigt ist. Das ist so, als ob sie sich dem gegenwärtigen Moment verschließen in der Antizipation von dem, was kommen wird...

Wright: Richtig.

Goldstein: Aber was kommen soll, kommt ja sowieso und wird Freude bereiten.

Wright: Das stimmt. Allerdings scheint es so, als ob der Grad von Gratifikation, den man bekommt, wenn diese Noten gespielt werden, als wäre der Weg dafür gepflastert worden durch mein Wünschen und meine Antizipation. Es ist wie eine Erlösung, eine Erlösung, deren Voraussetzungen die Spannung des Wünschens war.

Goldstein: Richtig. Ich würde...

Wright: ich lebe in einer Welt der Täuschung. Es ist ganz offensichtlich, dass ich die Erleuchtung noch nicht erlangt habe.

Goldstein: Nein, ich denke, was sie sagen, ist eine ganz normale Erfahrung.

Wright: Ja.

Goldstein: Aber ich denke, es wäre die Mühe wert, ein bisschen zu experimentieren. Nicht als eine Frage des Glaubens, aber einfach als eine eigene interne Untersuchung ihrer Erfahrung. Beobachten Sie nur ihren Geist und bemerken sie wirklich, während sie der Musik zuhören oder während sie am Rand eines Flusses sitzen und ganz einfach das Wasser vorbei fließen sehen, ob sie versuchen, in irgend einer Weise festzuhalten. Da gibt es eine Kontraktion, eine energetische Kontraktion im Versuch festzuhalten, was seiner Natur nach sich verändert. Da ist eine Spannung involviert. Wenn wir uns entspannen können und öffnen und wirklich für den Fluss der Veränderungen offen sind, ohne haften und ohne wünschen, dann sind wir wirklich ganz da . Wir sind gefüllt mit dem ganzen Fluss der Erfahrung und es stellt sich heraus, dass dies eine größere Freude ist als die vermeintliche Freude von wünschen, wünschen, wünschen - und dann kommt es - und dann ist die Erlösung da, was auch eine angenehme Erfahrung sein kann. Ich schlage nur vor, dass es eine viel feinere, tiefere, offenere und vollere Art von Erfahrung gibt, weil Sie bei dieser Erfahrung nicht mit der Wahrheit kämpfen und sich nicht auf die Wahrheit in einer Art beziehen, die mit dieser Wahrheit nicht harmoniert.

0:45:13

Wright: Richtig. Können Menschen das erreichen? Nun gut, sicherlich ist Meditation einer der Wege, die uns helfen, das zu erreichen. Ich habe versucht zu meditieren und habe keinen großen Erfolg gehabt. Ich kenne eine Menge von Meditationslehrern, die sagen werden: 'Spreche nicht über Erfolg und denke nicht, du solltest dieses Ziel haben', aber trotzdem ist es eine Tatsache...

Goldstein: Sie wollen Feedback haben.

Wright: Das geht in die Richtung, richtig. Lass sie uns der Sache ins Gesicht sehen: Es gibt einen Grund dafür, dass wir meditieren und der ist nicht, dieselbe Person zu bleiben, die wir waren, bevor wir begonnen haben, und es geht auch nicht darum, tagträumend da zu sitzen.

Goldstein: Das unterscheidet sich nicht davon, irgend eine andere Fähigkeit zu lernen. Zu lernen, das Piano zu spielen, Ski zu fahren, Tennis zu spielen. Klar, sie setzen sich hin und machen das 15 Minuten jeden Tag und machen sich vertraut mit dem, was dabei passiert, aber wahrscheinlich werden sie so kein Wimbledon-Champion werden. Es ist notwendig, und deshalb ist es eine Disziplin,

wirklich Zeit zu investieren. Es ist nicht notwendig, sich in eine Höhle zu begeben, aber es ist notwendig, eine längerfristige systematische Praxis zu haben. Dadurch entwickelt sich diese Fähigkeit. Und obwohl wir nicht alle olympische Athleten werden oder großartige Musiker, ist es doch so, dass fast jeder, der Zeit für eine Disziplin einsetzt, sich verbessern und früher oder später den Nutzen der Praxis sehen und erfahren wird. Deshalb wird es Meditations**praxis** genannt.

Wright: Richtig.

Goldstein: Praxis ist wichtig, Übung.

Wright: Richtig.

Goldstein: Weil der Geist es nicht gewohnt ist, fokussiert zu sein.

Wright: Und ist regelmäßige Instruktion notwendig? Wissen Sie, es ist nicht leicht, sich einfach hinzusetzen und es jeden Tag zu tun.

Goldstein: Ich glaube, notwendig ist eine anfängliche Instruktion. Klar, man sollte eine klare Vorstellung davon haben, was man tut, und danach, glaube ich, sollte man das periodisch überprüfen. Aber ich denke nicht es erfordert...

Wright: Man muss nicht zu einem Ashram gehen...

Goldstein: Nicht notwendigerweise. Ein Weg, um seine Praxis zu verbessern, ist, auf ein Retreat zu gehen für eine gewisse Zeit... Die Leute kommen für ein Wochenende oder für neun Tage oder für zwei Wochen und sie tauchen wirklich in die Praxis ein. Es ist wie ein Intensivtraining in einer Sprache. Sie entwickeln so eine viel tiefere Erfahrung, die sie dann zurück in ihr normales Leben bringen können. So kann man für eine Weile selber praktizieren und mit anderen Maßnahmen die Praxis stärken.

0:48:54

Wright: O. k. Ich denke, dass viele Amerikaner eine Sicht auf den Buddhismus haben, als wäre er fast eine Religion, die aber nicht wirklich eine Religion ist. Sie glauben, dass Christen an Gott und Ähnliches glauben, aber Buddhismus eher eine Art von Praxis ist mit einer moralischen Dimension und möglicherweise einem gewissen metaphysischen Glauben. Aber es ist doch wahr, dass es in Asien viele praktizierende Buddhisten gibt, deren Glauben eine Menge von übernatürlichen Dimensionen hat und dass der Buddha aus der Seite seiner Mutter geboren wurde, etwas, was die menschliche Biologie nicht erlaubt. Ist der sich entwickelnde amerikanische Buddhismus in gewisser Weise ein sterilisierter Buddhismus oder vielleicht ein ganz wunderbarer Buddhismus, aber trotzdem eine Schöpfung, die sich von dem unterscheidet, was im Kerngebiet des Buddhismus vor sich geht?

Goldstein: Ja. Ich glaube, es ist wichtig, zu sagen, dass sowohl in Asien als nun auch in diesem Land der Buddhismus ein weites Spektrum von Praktiken und Glaubenssätzen einschließt. Auf dem einen Ende des Spektrums gibt es unwahrscheinlich viele devotionale Praktiken und die sehen mehr wie eine westliche Religion aus, obwohl die Metaphysik sich stark unterscheidet...

Wright: Nun, sie beten sogar?

Goldstein: Ja.

Wright: Einige von ihnen beten.

Goldstein: Ja.

Wright: Und ich nehme an, Sie beten zu jemandem.

Goldstein: Ja, ja. Und dann gibt es entweder buddhistische Schulen oder Linien innerhalb der Traditionen, die sich mehr auf die meditativen Aspekte fokussieren. Es gibt also große Unterschiede wie im Westen. Hier gibt es auch die Ebene des populären Glaubens und die Ebene eines tieferen Verständnisses davon, was die Lehre wirklich beinhaltet, und wenn wir Buddhismus sagen, sprechen wir in Wirklichkeit über beide diese Ebenen genau wie im Christentum und Judentum.

Ich gebe Ihnen mal ein Beispiel: Ich bin gerade von einer buddhistisch-christlichen Konferenz zurückgekommen, aus einem Ort, in dem Thomas Martin gelebt hat. Und es war sehr interessant, zu hören, wie die Christen über Gott reden, auf verschiedenen Ebenen. Oft wurde eine alltägliche dualistische Sprache benutzt: 'Wir sind hier und Gott ist da und wir beten zu Gott'. Aber viele der Gespräche entwickelten sich auf ein ganz anderes Niveau auf der christlichen Seite. Die christlichen Theologen sprachen von Gott nicht als ein Wesen. Aber man hört das normalerweise nicht im populären Christentum. Und so gibt es, denke ich, in jeder Religion verschiedene Ebenen des Verständnisses und das gilt auch für Asien.

Wright: Richtig. Tatsächlich sprechen einige der mehr mystischen Christen oder der mehr theologisch abstrakten Christen wie Paul Tillich über Gott als den Grund des Seins. Sehen Sie irgendwelche Resonanzen zwischen Buddhismus und...

Goldstein: Ich denke dass es auf dieser Ebene deutlich mehr Resonanz gibt. Ich habe das nicht tief genug untersucht, um davon auszugehen, dass es ein einheitliches Verständnis gibt, aber die Sprache wird zugänglicher in Bezug auf das, was wir erfahren.

Wright: Und ich habe von einer mystischen Vereinigung mit Gott gehört, die Art, wie eine mehr mystisch orientierte Person es bezeichnen würde, die verglichen wird mit der Suche nach Nirvana. Ich habe sogar gehört, dass Nirwana mit Gott verglichen wurde

Goldstein: Ja, auf dieser Ebene. Es gibt genug gemeinsame Sprache, um das zu erforschen: Sprechen wir über dasselbe oder nicht?

Wright: Eine übernatürliche Doktrin ist die der Reinkarnation. Ich nehme an, dass alle Haupttraditionen des Buddhismus diese Idee ernst nehmen, nicht wahr? Ist das richtig oder falsch?

Goldstein: Ja. Nur eine kleine Klarstellung: Innerhalb des Buddhismus wird nicht das Wort Reinkarnation benutzt. Das Wort ist Wiedergeburt und der Unterschied ist, dass Reinkarnation eine Art Seele voraussetzt, die von Leben zu Leben reinkarniert werden kann, was nicht das buddhistische Verständnis ist. Das buddhistische Verständnis ist, dass es kein Wesen gibt, das von einem Leben zum nächsten geht, sondern dass es die Kontinuität eines Prozesses gibt. Das wird im Buddhismus der Prozess des Werdens genannt. Dies wird das wird jenes abhängig von Ursachen und Bedingungen. Es gibt keinen zentralen Kern, der hinüber getragen wird.

Wright: o. k.

Goldstein: Auf der philosophischen Ebene ist das eine wichtige Unterscheidung.

Wright: Das hat zu tun mit der Natur des Selbst und die Buddhisten...

Goldstein: Aber die Idee der Wiedergeburt und vieler Leben ist sicherlich allen buddhistischen Traditionen gemeinsam.

Wright: o. k. und was mir merkwürdig vorkommt, ist, dass es die Idee eines Lebens nach dem Tod im Buddhismus gibt, aber in der westlichen Tradition ist das Leben nach dem Tod eine gute Nachricht, während es im Buddhismus das Ziel ist, dieses Leben nach dem Tod zu beenden. Wenn man die Erleuchtung erlangt, dann wird man nicht wieder geboren. Stimmt das?

Goldstein: Auch hier betonen verschiedene buddhistische Traditionen verschiedene Aspekte. Was sie sagen, ist für die Theravada-Tradition stimmig. Tatsächlich ist das Erreichen der vollen Erleuchtung gleichzeitig das Ende des Kreislaufes von Geburt und Tod hinein in die Realität des Nirvana, des unbedingten, wie auch immer diese Erfahrung sein wird. Oder wie auch immer diese Nicht-Erfahrung sein wird.

Wright: Tatsächlich bedeutet Nirvana doch Auslöschung oder ist das falsch? Ist das nicht die Etymologie?

Goldstein: Es hat viele Debatten darüber gegeben.

Wright: o. k.

Goldstein: Und tatsächlich wird es manchmal so übersetzt. Eine andere Übersetzung, die im englischen häufiger verwendet wird, ist ungebunden, losgelöst, nicht gefesselt (unbinding). Selbst diese zwei Worte haben im englischen sehr unterschiedliche Konnotationen. Es gibt eine große Bandbreite von linguistischen Interpretationen dieses Wortes.

Wright: o. k.

Goldstein: Also innerhalb einer Tradition ist es das Hinaustreten aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, in einigen anderen buddhistischen Traditionen, dem ganzen Bodhisattva-Vehikel, ist die Intention, zu erwachen und wieder zu kommen, um allen anderen beim Erwachen zu helfen. Hier ist die Motivation also sehr unterschiedlich.

Wright: Sicherlich ist Ihr Buddhismus kein theistischer Buddhismus.

Goldstein: Nein, nein.

Wright: Deshalb bekommt man nicht den Trost, den Christen von der Idee bekommen, dass es draußen einen wohlthätigen Gott gibt.

Goldstein: Das nicht. Es gibt eine Art Trost, denn wenn wir Zuflucht nehmen in den Buddha, den Dharma, den Sangha, die buddhistische Gemeinde...

Wright: Und der Dharma ist?

Goldstein: Der Dharma ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Wahrheit, die Art, wie die Dinge sind. Er bedeutet das Dao, die Elemente der Erfahrung, ist also ein weiter Begriff. Für mich ist die tiefste Quelle des Trostes, dass, wenn wir die Wahrheit verstehen, in Harmonie mit ihr Leben. Das

bringt ein vertieftes Gefühl von Frieden und basiert auf der Erfahrung. Das basiert nicht auf einem Glaubenssystem.

Wright: O. k.

Goldstein: Und so könnte man sagen, es geht wirklich darum, sich in Einklang mit der Wahrheit zu bringen. Wenn Sie Gott als Wahrheit definieren würden, als sowohl relative wie absolute Wahrheit, das könnte eine Brücke des Verständnisses sein, also nicht Gott als ein Wesen, sondern Gott als Wahrheit in den tiefgründigeren Ebenen. Die Praxis ist dann, Zuflucht in die Wahrheit zu nehmen.

Wright: Und die Idee ist dann, dass die Wahrheit eine gute Sache ist?

Goldstein: Ja, weil die Wahrheit ist, was sie ist. Das gute ist, dass wir im Einklang mit ihr stehen.

Wright: Richtig.

Goldstein: Weil wir uns dann nicht an dem reiben, was wahr ist.

Wright: O. k. Goldstein: Die Wahrheit ändert sich nicht, ob wir ihrer bewusst sind oder nicht bewusst sind.

Wright: Richtig.

Goldstein: Es ist wie es ist.

Wright: Ja. Gleichzeitig würde ich denken, dass sie mehr tun würden als sich mit der Vergänglichkeit ab zu finden.

Goldstein: Nicht abfinden. Sich ab zu finden impliziert eine Art von 'O je...!

Wright: Ja. Ich glaube, da ist etwas in Zusammenhang mit der Wahrheit, das ist...

Goldstein:... befreiend.

Wright: Freude bereitend. Richtig.

Goldstein: Auf jeden Fall. Allerdings nicht immer. Wissen Sie, in den meisten spirituellen Traditionen, einschließlich des Buddhismus, gibt es Phasen, die die dunkle Seite der Seele ansprechen. Sie gehen durch manche sehr schwierigen Zeiten, wenn sie sich der Wahrheit öffnen und Aspekte der Vergänglichkeit sehen und die unbefriedigende Natur der vergänglichen Bedingungen, weshalb nicht die ganze Reise freudvoll ist. Aber diese Stadien sind nicht das Ende, sie sind das, was im Prozess des Lernens passiert, wenn man lernt, an nicht fest zu halten.

Wright: Ich glaube, eine Frage, der ich mich anzunähern versuche und die mich neugierig macht, ist, ob es eine transzendente Quelle der Bedeutung im Buddhismus gibt.

Goldstein: Ja.

Wright: Und wie würden Sie die erläutern?

Gottstein: Nun, ich denke, es wird mit einer Menge verschiedener Wörter in vielen verschiedenen Traditionen darauf Bezug genommen: das ungeborene, das unmanifestierte, der Dharma-Kaya,

Nirvana, das ungeformte. Das ist die Dimension, die der Buddha die todlose genannt hat, weil das nicht etwas ist, das geboren wird und dann stirbt. Viele verschiedene Worte sind benutzt worden.

Wright: Also gibt es etwas hinter der physischen Welt und das ist eine gute Sache.

Goldstein: Ja, ja. Und es kann erfahren werden. Das ist, glaube ich, möglicherweise nicht einzigartig im Buddhismus, aber sicherlich charakteristisch für den Buddhismus, dass es erfahren werden kann im Hier und Jetzt. Wir müssen nicht warten, bis wir tot sind, um es zu erfahren.

Wright: Richtig.

Goldstein: Wir können uns dafür öffnen.

Wright: Wenn wir schon vom Tod sprechen. Sie offerieren ja nicht den Trost des Himmels, beziehungsweise die Buddhisten tun das nicht.

Goldstein: Sie tun es. In der buddhistischen Kosmologie gibt es Himmelswelten und niedrigere Welten und auf der relativen Ebene sprach der Buddha darüber, dass man durch ein gut geführtes Leben Wiedergeburt in einer glücklichen Ebene der Existenz erreichen kann.

Wright: Stimmt.

Goldstein: Das wird aber nicht als das Letztendliche gesehen. Das wird als eine weitere vergängliche Bedingung gesehen, aber innerhalb der Bereiche von Geburt und Tod gibt es ganz klar die Idee, dass du...

Wright: ...ein Upgrade kriegen kannst.

Goldstein: Ja, du erhältst ein Upgrade. Genau.

Wright: Ein first Class Upgrade.

Goldstein: Ja, ja.

ca. 1:01:45

Wright: Wenn du also jemand bist, der Buddhismus praktiziert, aber sagst, dass du den Reinkarnationsteil nicht ernst nimmst - und ich wette darauf, dass es eine Menge amerikanischer Buddhisten gibt, die sehr ernsthaft und fleißig praktizieren, und diesen Teil nicht akzeptieren - Sie sagen, dass es dann immer noch genug in der Lehre gibt, um den Stachel der Unausweichlichkeit des Todes zu entfernen...

Goldstein: Nun, ein Aspekt für Leute, die diesen Teil nicht akzeptieren, die ganze Kosmologie - die Essenz der Lehre ist, wirklich präsent zu bleiben, so dass du wirklich in jedem Moment da bist. In Wirklichkeit geht es bei der Lehre darum, im ganzen Prozess des Sterbens nicht in Furcht gefangen zu sein oder in Antizipation, aber eher so: 'O. k. Moment für Moment für Moment können wir ein bisschen mehr entspannen, können wir in Frieden bleiben', und dann passiert, was auch immer passiert.

Wright: Aber es kann nicht positiv sein, dass überhaupt keine Dinge mehr passieren.

Goldstein: Das hängt ab von ...

Wright: Ich glaube, das hat zu tun mit dieser Doktrin der selbstlosen Sichtweise: Ist das Teil der Zuflucht?

Goldstein: Ganz sicher. Nicht nur das, aber ich kenne eine Menge von älteren Leuten, die wirklich fühlen, dass sie Weisheit in ihrem Leben entwickelt haben. Und sie halten wirklich nicht fest, Sie sehen ihre Lebenszeit, der Körper wird schwächer, die Sinne werden schwächer, die Fähigkeiten nehmen ab und sie sehen das nicht als verzweifelt festhalten am Leben, sie sehen es auch nicht unbedingt als eine gute Sache, dass der Tod näher kommt, sondern eher als einen natürlichen Teil des natürlichen Prozesses und das bringt große Erleichterung.

Wright: Und tatsächlich muss man sagen, sogar wenn man nicht an Reinkarnation glaubt oder Wiedergeburt oder so, dass die Idee ist, dass man sich nicht unbedingt daran erinnern kann, wer man gewesen ist.

Goldstein: Richtig.

Wright: ... so dass es diese Kontinuität des Bewusstseins sowieso nicht gibt.

Goldstein: ...oder der bewussten Erinnerung...

Wright: Auf einer praktischen Ebene ist die Doktrin der Wiedergeburt, als ob man sagen würde: 'Was macht das schon aus?' Und in gewisser Weise kann man davon getröstet werden. In anderen Worten könnte man sagen: 'Na gut, ich werde sterben, aber irgendwo wird es ein Reich des Bewusstseins geben, in dem ich tätig sein werde, irgendetwas zu tun, und es wird Freude in diesem Leben geben.' Ich weiß nicht, ist das...

Goldstein: Ja ich denke, Menschen gehen in einer Vielzahl von verschiedenen Arten mit dem Tod um, aber häufig hängt das davon ab, was sie denken, wer sie jetzt sind. Ich denke, der Grad der Weisheit, den Menschen bezogen auf ihren Prozess haben, bestimmt, was sie in Bezug auf den Tod fühlen, und die Menschen haben sehr unterschiedliche Niveaus des Verständnisses.

Wright: o. k. Es gibt ein Kapitel in ihrem Buch, das 'Glauben' genannt wird. Da Sie doch kein theistischer Buddhist sind, handelt es sich nicht um eine Art Glauben, wie die Christen ihn verstehen würden. Es ist Vertrauen in den Dharma, es ist Vertrauen in die Diagnose, in die Korrektheit der Diagnose des Buddha, es ist eine Art Vertrauen in einen guten Arzt...

Goldstein: Ja. Das ist eine gute Art, es aus zu drücken. Und auch Vertrauen in die Wirklichkeit der momentanen Erfahrung. Das ist nicht nur etwas da draußen, sondern, wissen Sie, wir sitzen hier und wir hören das Lied des Windes. Es geht darum, sich zurück zu lehnen in das Gewahrsein dieses Geräusches. Für mich gibt es hier eine Art von Vertrauen darin, es ist wie ein sich öffnen, eine Akzeptanz: Ja, das ist die Wahrheit des Moments und sie ist entspannt.

Wright: Ein anderes Problem, das viele Religionen adressieren, ist das Böse. Im Christentum ist es ein besonderes Problem, es wird das Problem des Bösen genannt, weil, wenn es wirklich einen gütigen und omnipotenten Gott gibt, würde man nicht erwarten, dass das Böse existiert. Buddhisten beschäftigen sich nicht in dieser Form mit dem Problem, aber Menschen jedes Glaubens fragen: Warum passieren böse Dinge und wie gehst du mit ihnen um? Wie adressiert der Buddhismus das Problem des Bösen?

Goldstein: Aus meiner Sicht ist die Art, wie die Buddhisten dieses Thema angehen, wirklich hilfreich, weil die Buddhisten davon ausgehen, dass alle bösen Aktionen aus Unwissenheit entstehen. Sie entstehen, weil wir nicht die Natur des Geistes verstehen, wir nicht das Gesetz des Karma verstehen, dass Handlungen Konsequenzen haben, die auf uns zurückfallen, weshalb Menschen schädliche Dinge tun. Sie tun sie auf der Suche nach Glück, obwohl sie völlig fehlgeleitet sein können.

Warum tun Menschen diese Dinge? Weil sie denken, dass sie irgendwie glücklicher dadurch werden. Das Problem wird dadurch adressiert, dass man zur Wurzel der Unwissenheit geht. Es wird gesagt, dass der Buddha nach seiner Geburt am stärksten dadurch zum Lehren motiviert wurde, dass er die Welt mit einer höheren Weisheit überblickte und Menschen sah, die Glücks suchten und doch wegen ihrer Unwissenheit genau die Dinge taten, die Leid brachten. Und natürlich sehen wir das in uns selber und wir sehen das in der ganzen Welt um uns herum.

Ich denke, die Situation ist weniger aufgeladen, wenn wir sie als Problem der Unwissenheit sehen und nicht als Problem des Bösen, weil der Begriff 'böse' polarisiert. Das Böse ist da drüben und ich bin hier und ich bin gut und sie sind schlecht. Und diese Polarität kreiert noch mehr Schwierigkeiten. Wenn wir das Ganze als Problem der Unwissenheit sehen können, dann entsteht die Frage: 'O. k., wie kann ich jemanden helfen, aus seiner Unwissenheit zu erwachen?' Das erzeugt nicht eine Art von Wischi-Waschiwi, ...

Wright: Amoralität.

Goldstein: Entweder Amoralität oder - manchmal - wird eine starke Aktion benötigt. In den buddhistischen Texten sagt der Buddha oft: 'Du Narr. Warum tust du das?' Und manchmal greift er zu ziemlich starken, entschiedenen Handlungen. Aber diese kommen aus Mitgefühl für die Unwissenheit, nicht aus einer Verurteilung.

Wright: o. k.

Goldstein: Es gibt einen ganz anderen Tonfall in der heutigen Welt. Das könnte ein sehr nützliches Paradigma sein.

Wright: Aber manche Leute würden sagen, um zum selben Thema zurückzukommen, wie standhaft moralisch der Buddhismus in Wirklichkeit ist, einige Leute würden sagen, dass es im Buddhismus so viel Betonung von Nichtverurteilung gibt, Menschen nicht zu verurteilen als ...

Goldstein: Ja, aber Nicht-Verurteilung bedeutet nicht Nicht-Unterscheidung. Das ist ein Problem der Sprache. Wenn Buddhisten von Nicht-Verurteilen sprechen, bedeutet das: 'Sind wir in unserer eigenen Reaktivität gefangen?' Nicht-Verurteilend zu sein bedeutet, nicht in unserer Reaktivität bezogen auf die Situation gefangen zu sein, es bedeutet nicht, dass wir nicht unterscheiden zwischen dem, was hilfreich, und dem, was nicht hilfreich ist, oder zwischen dem, was gut ist, und dem, was nicht gut ist. Diese Unterscheidung ist ein Schlüsselement der Lehre.

Wright: Nicht-Verurteilung bedeutet nicht gefangen zu sein in der Hitze einer Art von Bauchurteilen bezogen auf das, was jemand getan hat.

Goldstein: Was oft zu Selbstgerechtigkeit und Wut und Hass führt.

Wright: Richtig.

Goldstein: Aber die Unterscheidung von heilsamem und nicht heilsamem ist essentiell.

Wright: Manchmal ist Bestrafung in Ordnung.

Goldstein: Ja. Ganz klar. Und eine Reaktion...Wenn jemand herum läuft und Leute umbringt, dann kannst du nicht sagen: 'Sei glücklich, sei glücklich!'

Wright: Richtig.

Goldstein: Du musst eine angemessene Handlung ergreifen.

Wright: Aber du solltest dich nicht an der Bestrafung selber erfreuen.

Goldstein: Nein, keine Handlung aus dem Hass heraus.

Wright: Es ist eine bedauernswerte Notwendigkeit.

Goldstein: Es ist einfach angemessen, das zu tun, aber wir benötigen keinen Hass in dieser Situation, wir sagen einfach, diese Aktion muss gestoppt werden.

Wright: O. k. Ich denke, meine letzte Frage bezieht sich aufs Nirvana. Ich bin ein bisschen verwirrt. Kann man davon ausgehen, dass es einem genügend hingebungsvollen Buddhisten zugänglich ist oder: Wenn jemand tatsächlich Nirvana erreicht, bedeutet das, dass man nicht mehr Teil dieser Welt wäre und auch nicht mehr nach ihr verlangen würde?

Goldstein: Aus einer Menge von Gründen ist das eine komplexe Frage. Einer davon ist, dass die verschiedenen Traditionen des Buddhismus verschiedene Interpretationen des Nirvana haben. Man muss also in jeder Tradition fragen, wie sie es damit halten und wie sie es verstehen. Alle Traditionen sprechen von der Möglichkeit, dass Nirvana etwas ist, was jetzt erfahren werden kann. Nicht erst nach dem Tod. Eine Erfahrung. In einigen Tradition ist die Natur des Nirvana die Natur des Bewusstseins, man könnte es ein Weisheitsbewusstsein nennen und deshalb könnte man in diesen Traditionen in diesem Leben im Nirvana verweilen. Andere Traditionen sehen Nirvana als etwas, was die normale Erfahrung transzendiert, sogar das Bewusstsein transzendiert, und deshalb ist in diesen Traditionen die Erfahrung des Nirvana ein zeitweises hinausgehen aus dem Fluss und hinterher gehst du wieder hinein und engagierst dich wieder im Leben.

Wright: Ich hoffe, es ist aber in jedem Fall mit Glückseligkeit verbunden.

Goldstein: Glückselig, aber vielleicht nicht in der Art, an die sie beim Wort Glückseligkeit denken. Normalerweise haben wir begrenzte Vorstellungen von den Möglichkeiten von Glückseligkeit.

Wright: Es ist sogar besser als ich denke?

Goldstein: Sogar besser als Sex.

Wright: Großartig. O. k. Dann lassen Sie mich den Vertrag unterschreiben. Ich werde auf eines ihrer Retreats gehen.

Goldstein: Vielleicht sollte das die Überschrift einer unserer Broschüren sein.

Wright: Besser als Sex. Möglicherweise können Sie so sogar noch mehr Bücher verkaufen. Vielen, vielen Dank.

Josef Goldstein: Habe ich gerne getan.