

# Loslassen und frei sein

VITA im Interview mit dem Buddhist Lama Marut. Im Gespräch erklärt der frühere Professor für Vergleichende Religionswissenschaften, wie wir unser Leiden überwinden können, indem wir aufhören ein "Jemand" zu sein.

**Ein Niemand zu werden ist eine verblüffende, frapierende, schockierende Aufforderung. Unser Leben ist davon getragen, jemand Besonderes zu sein. Warum ist das Streben, sich von anderen zu unterscheiden, problematisch?**

Jeder von uns wird als einzigartiges Individuum geboren und während unseres Lebens und mit unseren Erfahrungen werden wir immer individueller, differenzierter und spezifischer. Das ist wichtig, um ein gutes, gesundes Selbstwertgefühl als einzigartiges Individuum zu entwickeln. Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, dass jeder andere auch ein einzigartiges Individuum ist. Wir sind alle besonders in unserer eigenen, unverwechselbaren Art. Aber übermäßige Verliebtheit in unsere individuelle Identität kann zu Narzissmus führen und uns blind machen für die Gemeinsamkeiten, die wir mit anderen Wesen teilen. Wir sind alle gleichermaßen „jemand“ und auf einer tieferen Ebene sind wir genauso alle „niemand“.

**Besonders zu sein kann doch auch positiv sein. Besonders fleißig im Job, besonders zuverlässig bei seinen Freunden, oder besonders liebevoll im Umgang mit Tieren zu sein, sind doch erstrebenswerte Eigenschaften?**

Ja, es ist wichtig, unsere individuellen Talente und Fähigkeiten zu feiern und auszudrücken und mit ihnen einen besonderen Beitrag in der Welt zu leisten, in der wir leben. Wir sind alle besonders auf unsere unverwechselbare Art, und grundsätzlich ist niemand besonderer als jemand anderer. Viele von uns aber verbringen ihr ganzes Leben damit, besonderer als andere zu sein. Wahrscheinlich in der Hoffnung, der Außergewöhnlichsten zu werden. Dieser Identitätswettbewerb führt nicht zum Glück. Es wird immer jemanden in einem Lebensbereich geben, der besser ist, und wenn wir unsere ganze Energie in den Versuch stecken, wirklich jemand Besonderer zu sein, dann werden wir letztlich feststellen, dass wir uns nie genügen werden.

**Warum sind wir so getrieben von der Gier, etwas Besonderes zu sein?**

Wir sind bereits etwas Besonderes. Wir müssen nicht daran arbeiten, etwas Besonderes zu sein. Wir müssen nur akzeptieren, wer wir sind, und unsere Stärken zelebrieren und uns in Bezug auf unsere Schwächen weiterentwickeln. Wir alle haben unsere speziellen Veranlagungen, Begabungen, Schwächen und Stärken. Das sind unsere Karten im Spiel des Lebens. Es ist sinnlos zu sagen: „Ich mag diese Karten nicht, ich möchte neue“. Wir können nur üben, die Karten geschickt zu spielen, und lernen, unsere tiefere Natur und Identität zu erkennen, die keinen Namen trägt – Be Nobody. --->



### Was bedeutet „ein Niemand“ zu sein? Was muss man dafür tun?

Ein „Niemand“ sind wir, wenn wir unsere Befangenheit loslassen, die hinter unserer ständigen Sucht steht, ein besonderer „Jemand“ zu werden. Es ist unsere wahre Natur, unser wahres Wesen, von dem viele spirituellen Traditionen sprechen. Das „Niemand“ wurde nie geboren und wird niemals sterben. Es ist unveränderlich und nicht am Wandel in der Welt beteiligt. Es ist die Quelle unseres tiefsten Friedens und unserer Ruhe, und es ist immer vorhanden. Es ist, wer wir wirklich sind abseits unserer Ideen und Konzepte von uns selbst und es ist, was von uns übrig bleibt, wenn wir unsere Selbstbefangenheit fallen lassen.

### Nur im Flow spielen wir keine Rolle. Das heißt, wenn wir ganz in eine Aufgabe vertieft sind, wie beim Gärtnern oder wenn wir ein Bild malen. Aber kann man wirklich permanent völlig aufgehen in dem, was man augenblicklich tut?

Einige religiöse Texte scheinen anzudeuten, dass es möglich ist, die ganze Zeit im „Flow“ zu leben. Das ist es wahrscheinlich, was man in der indischen Tradition mit „Nirvana“, „Erleuchtung“ oder „Befreiung“ meint, und vielleicht im Christentum mit dem Begriff „im Zustand der Gnade“. Es ist ein Zustand, in dem wir wirklich, wahrhaftig und absolut präsent im Hier und Jetzt sind. Aber für diejenigen von uns, die diesen erhabenen Zustand noch nicht erreicht haben, ist es nötig, zwischen dem Bewusstsein von „jemand zu sein“ zu dem Bewusstsein von „niemand zu sein“ zu wechseln, so als wären wir in einer interessanten und herausfordernden Tätigkeit tief versunken, eben im „Flow“. Wir sind niemand, wenn wir aufhören, jemand zu sein, und, wenn wir gestärkt aus dem Zustand des „Niemand-sein“ wieder das „Jemand-sein“ fortsetzen.

### Auch Religionen sind Etiketten. Es geht nicht darum, sich als christlich zu definieren oder darum, ein Buddhist zu sein. Es geht darum, Gott oder Buddha zu werden. Was bedeutet das in der Praxis?

Religiöse Etiketten – „Christen“, „Buddhisten“, „Hinduisten“ oder „Muslime“ tendieren eher dazu, uns zu separieren als in Brüder- oder Schwesternschaft zu vereinen. Wenn uns die eine oder andere traditionelle Religion anzieht, ist es wichtig zu versuchen, hinter die Etikettierung zu schauen

und die wahre Absicht der Religion aufzudecken. Es ist viel besser zu versuchen, wie ein Buddha zu leben, als ein Buddhist zu sein, lieber Christus ähnlicher als Christ zu sein. Wenn wir versuchen, das Leben der großen religiösen Gründer und Heiligen nachzuahmen, praktizieren wir Bescheidenheit und ein Gefühl von Liebe, Mitgefühl und der Verbindung mit anderen, und nicht Egoismus und das Gefühl von Trennung und Überlegenheit.

### Sie sind als Christ aufgewachsen, haben ein Theologiestudium absolviert und sich dreißig Jahre lang mit vergleichender Religionswissenschaft mit Schwerpunkt Hinduismus beschäftigt. Sie bezeichnen sich heute als „Undo“. Was bedeutet das?

„Undo“ ist ein Begriff, den ich mir von Swami Satchidananda ausgeliehen habe. Als er zu seiner religiösen Identität befragt wurde, sagte er: „Ich bin kein Katholik, Buddhist oder Hindu, sondern „Undo“ (engl. to undo = etwas ungeschehen machen). Meine Religionszugehörigkeit ist „undoistisch“. Religiöse Etiketten werden zu oft benutzt, um uns voneinander zu trennen. Die wahre Absicht aller ursprünglichen Religionen aber ist es, Menschen zusammenzubringen, nicht sie voneinander zu entfremden. Geschweige denn, um Anhängern einen weiteren Grund zu geben, sich ihren Mitmenschen überlegen zu fühlen.

### Sie konzentrieren sich stark auf ein nicht-religiöses Verständnis von Karma. Was ist Ihre Definition von Karma und wie werden wir zu guten Menschen?

Karma ist ein sehr komplexes Thema. In meinem Buch diskutiere ich Karma in Bezug auf die Erinnerungen und das Selbstverständnis. Wir sind, wie wir glauben, dass wir einmal waren. Das heißt, unser gegenwärtiges Selbstgefühl ist bestimmt durch Erinnerungen (bewusste, unbewusste oder auch unterbewusste). Unsere Erinnerung ist eine weitere Möglichkeit, über Karma nachzudenken. Unsere Erinnerungen oder das Karma, das wir bereits haben, kann rückwirkend verbessert werden durch das Üben von Tugenden wie Vergebung, Dankbarkeit und Akzeptanz. Die Erinnerung oder das Karma, das wir in der Zukunft erleben, können wir proaktiv verbessern durch die Achtsamkeit bei unserem Handeln in der Gegenwart. Wir werden sein, wir wir dachten, in der Vergangenheit gewesen zu sein, die nun die Gegenwart ist.

Wenn Sie ein besseres Selbstverständnis haben wollen – und das ist wirklich das einzige „Selbst“ für uns als Individuen – dann verbessern Sie Ihre Erinnerungen über sich selbst!

### Wirkliche Befriedigung entsteht, wenn wir einen großen Teil von uns selbst anderen geben und unser Ego zurückstellen. Und wie können wir das im Alltag erreichen?

Wir haben viele, viele Möglichkeiten, in unserem täglichen Leben zu üben, „niemand zu sein“. In meinem Buch sind einige Vorschläge, wie wir in unserem Alltag verstärkt „anonym“ denken und handeln können. Beispielsweise unerkannt kleine Freundlichkeiten zu tun ohne Eigeninteresse, wie für Fremde einen Kaffee oder eine Mahlzeit im Restaurant zu bezahlen. Aber eben absolut anonym, ohne Dank oder Gegenleistung zu erwarten. Das ist richtig gutes Karma.

### Der Mensch ist nicht allein. Er steht in Beziehung zu anderen, und wir nehmen uns auch nur wahr in der Beziehung zu andere. Warum herrscht in der Welt so viel Streit und Krieg, wenn wir ohne Beziehung gar nicht lebensfähig sind, ja geradezu inexistent?

Wir haben keine Beziehungen, wir werden durch unsere Beziehungen bestimmt. „Ich bin, weil du bist“, wie ein afrikanische Sprichwort sagt. Und die uns definierenden Beziehungen sind sowohl positiv als auch negativ.

Eine liebevolle und freundliche Beziehung mit anderen definiert uns auf eine Art; Gegnerschaft, Wettbewerb und Feindschaft auf eine andere. Bessere Beziehungen entstehen, wenn wir uns nicht in der Abgrenzung zu anderen definieren („Ich bin Amerikaner und kein Deutscher“, „Ich bin Christ, also nicht Buddhist“ und vor allem mit abwertender Haltung „Ich bin richtig, Sie sind falsch“).

Besser ist, wir charakterisieren uns mit einschließenden und universellen Worten, wie: „Ich bin ein Mensch genau wie Sie. Wie Sie möchte ich glücklich sein und Leiden vermeiden. Und wie Sie mache ich Fehler“.

Die Erkenntnis, dass wir alle fehlbar sind, ermöglicht uns Vergebung und eine tolerante Haltung sowohl gegenüber uns selbst als auch gegenüber anderen.

### Was kann jeder von uns ab sofort im Alltag umsetzen, um zu wahren Glück und Zufriedenheit zu gelangen?

Weniger an das eigene innere Glück und die Zufriedenheit denken, sondern mehr bedacht sein auf das Glück und die Zufriedenheit der anderen.

### Wie kann jeder konkret unsere existente Welt verändern mit allen ihren Seiten? Durch Taten, Weisheit, Liebe?

Wir verändern die Welt – das heißt in Wirklichkeit unsere Wahrnehmung der Welt, denn das ist die einzige Welt, die wir kennen können – wenn wir uns selbst verändern. Und wir verändern uns – das heißt, unser Selbstverständnis von uns, denn das ist das einzige Selbst, das wir als Individuen haben – wenn wir alles dafür tun, um das Leben anderer um uns herum zu verbessern.

### Danke für das schöne Gespräch.\*

Das Interview führte Corinna Schindler.



Lama Marut  
Be Nobody

Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein

Scorpio Verlag