



# SEI NIEMAN

WARUM WIR UNS NICHT ANSTRENGEN MÜSSEN, ETWAS B

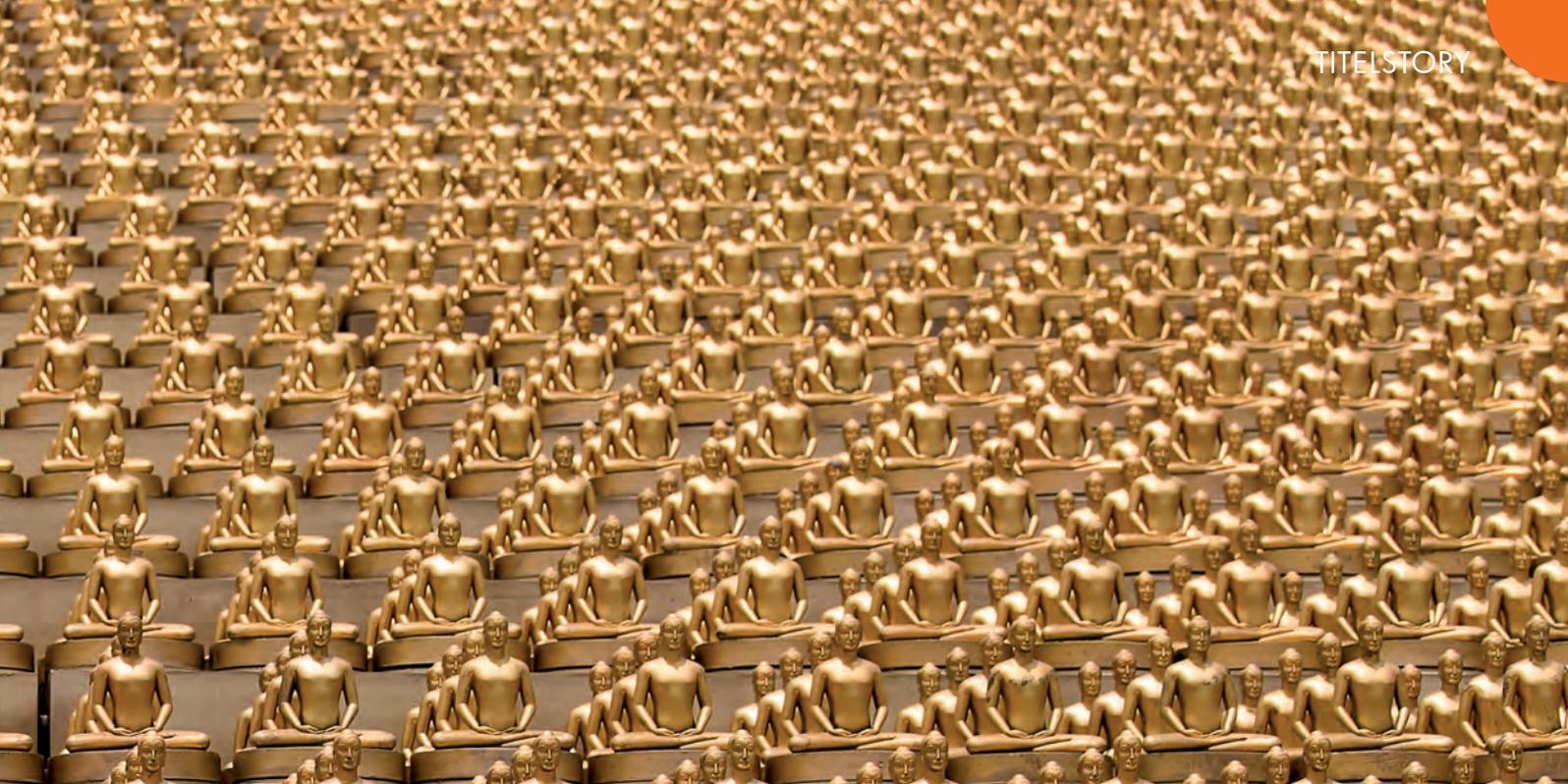
**»Wie bitte? Ich soll niemand sein? Ich habe mich doch mein ganzes Leben lang bemüht, nicht irgendein Nobody zu sein!« In seinem neuen Werk *Be Nobody*, das am 1. April 2015 im Skorpion Verlag erscheinen wird, geht der spirituelle Lehrer und promovierte Religionswissenschaftler LAMA MARUT der Frage nach, worin die wahre Ursache von Unzufriedenheit und Isoliertheit liegt. Lassen Sie sich von Marut den Schlüssel zu echtem Glück überreichen und folgen Sie ihm auf seinem erfrischend radikalen Weg in ein leichteres und erfüllenderes Leben.**

**W**ir alle versuchen verzweifelt, jemand zu sein. Niemand will ein Verlierer, ein kleines Würstchen, ein Nichtskönner, eine Nullität sein. Alles deutet darauf hin, dass niemand nur ein Nobody sein möchte.

Wir existieren in großer Zahl, sind einander sehr ähnlich und bemühen uns mit allen verfügbaren Kräften um Einzigartigkeit. Dieses besessene Streben nach einer unverwechselbaren Identität treibt uns alle gleichermaßen an, denn wir alle glauben, wir würden Glück und Erfüllung erreichen, wenn wir uns von allen anderen unterschieden, wenn wir jemand »Besonderes« wären. Unsere Kultur des allgegenwärtigen Konsums, des Materialismus und des Narzissmus sowie der Anbetung des Ruhms fördert den Glauben daran, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir außergewöhnlich sind.

Aber vielleicht haben wir da etwas missverstanden – und zwar ziemlich gründlich missverstanden. Vielleicht finden wir tiefstes, authentisches Glück nur dann, wenn es uns gelingt, uns von der schweren Bürde zu befreien, ein Jemand sein zu wollen, der Bürde unserer unablässigen Icherhöhung und unserer zwanghaften Ichbefangenheit. Vielleicht können wir nur in einem Zustand der Ichlosigkeit, des völligen Mangels an Ichbefangenheit, wirklich ein Niemand werden und uns so den Zugang zu etwas viel Größerem erschließen. Vielleicht müssen wir, um im Leben zu wahrer Erfüllung zu gelangen, uns leeren, statt uns weiter zu füllen.

Die Loslösung von unserem ständigen Bemühen, wichtig und bedeutend zu sein, ist nicht leicht. Weil wir uns so lange mit dem Jemandsein-Wollen abgemüht haben, haben wir hartnäckige Gewohnheiten ent-



# ND!

## ESONDERES ZU SEIN

wickelt, und irgendein tief verwurzelter Teil von uns wird sich der erforderlichen »Ich-Ektomie« mit Sicherheit widersetzen. Doch wenn es uns gelingt, uns von einschränkenden Hemmungen und vom Streben unseres Ich nach Bestätigung und Selbstverherrlichung zu lösen, wird uns das sehr erleichtern. Dies wissen wir instinktiv, und wir sehnen uns nach einer solchen Entlastung. Unser tiefstes Bedürfnis ist, dass wir uns nicht mit etwas Kleinem und Bestimmtem identifizieren, sondern mit etwas Größeren, Universellem und Transzendentelem.

Ein gutes und gesundes Selbstwertgefühl zu haben, ist wichtig, und niemand zu sein bedeutet sicher nicht, dass wir kriecherisch werden müssen, ein Fußabtreter, auf dem andere Menschen so lange herumtrampeln können, wie sie wollen. Doch wenn wir glauben, nur dann Erfüllung finden zu können, wenn wir etwas Besonderes werden, so ist eine Verstärkung, nicht eine Verringerung von Angst und Unzufriedenheit die Folge.

Falls Sie nun meinen, ich wollte Ihnen klarmachen, dass Sie nicht jemand Besonderes sind, versichere ich Ihnen hiermit, dass das nicht so ist. Sie sind tatsächlich jemand Besonderes und einzigartig und sollten dies würdigen. Sich selbst als eigenständig und »eigen« zu akzeptieren ist eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches Leben, und wir müssen früh anfangen, diese Grundlage zu schaffen. Eltern müssen ihren Kindern das Gefühl vermitteln, dass sie wertvoll sind, so wie sie sind. In einer Zeit, in der Depression in den sogenannten hochentwickelten Ländern zu einer Epidemie geworden ist, ist es wichtig, ein gesundes Selbstwertgefühl zu fördern, um dem immer stärker werdenden Trend zur Selbsterniedrigung entgegenzuwirken.

Jemand, der denkt, er sei ein Niemand, definiert sich im Zustand der Ichbefangenheit als solcher, wohingegen jemand, der niemand geworden ist, ohne jede Ichbefangenheit Teil von etwas wesentlich Größerem ist. »Niemand«, so wie wir den Begriff hier benutzen, bezieht sich auf unsere Wesensnatur, auf unser »wahres Selbst«, das immer präsent ist und keiner Verbesserung bedarf. Dies ist unsere erhabenste Quelle der Freude und Stärke, das ewige Reservoir des Friedens und der Zufriedenheit, das wir aufsuchen, um die nie endenden Forderungen und Klagen des unersättlichen Ich zum Schweigen zu bringen.

Wir alle können tiefes Glück erleben, weil wir alle ein Zentrum haben, das unsere Seele ist. Dies ist die große Gleichheit, die Grundlage aller spirituellen Traditionen der Welt. Im Christentum wird gelehrt, dass wir alle – Sünder wie Heilige – zur Erlösung und damit zur ewigen Glückseligkeit gelangen können. Das Judentum spricht von der Gleichheit aller vor Gott. Und im Koran heißt es: »Alle Menschen gehören einer einzigen Nation an.« Die Hindu-Tradition geht davon aus, dass wir alle die Illusion der Individualität überwinden und die wahre Natur, die uns allen gemeinsam ist, miteinander teilen können. Und dem Buddhismus zufolge hat jedes lebende Wesen Buddha-Natur – verfügt von Geburt an über das Potenzial, das höhere Selbst zu realisieren.

Jedes Wesen hat die Buddha-Natur, und keines mehr als irgendein anderes. Hinsichtlich unserer wahren Identität – unseres tiefsten und glücklichsten Selbstempfindens –, sind wir keine Individuen, die unterschiedliche hierarchische Positionen einnehmen und verschiedene Abstufungen von Besonderheit erreicht haben. Vielmehr sind wir einander vollkommen gleich und ebenbürtig.

Den buddhistischen Schriften zufolge ist die Entdeckung der Möglichkeit, unsere höchste Bestimmung zu erreichen – ein Potenzial, über das wir wirklich alle verfügen –, das wahre Heilmittel gegen Depres-

# IRGENDJEMAND

sion und das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit, unter denen viele Menschen leiden, weil sie sich mit ihrem niederen, individuellen Selbst identifizieren. Weil wir in Wahrheit nicht nur der »Jemand« – das besondere, separate Individuum – sind, der wir zu sein glauben, können wir höchstes Glück erreichen. Doch zu entdecken, wer wir wirklich sind, erfordert Anstrengung und Beharrlichkeit. Wir müssen bereit sein, uns von der Raupe, an der wir so stark haften, zu lösen, wenn wir uns als die Schmetterlinge, die zu sein wir geschaffen sind, in die Lüfte erheben wollen.

## ANONYME AGENTEN DES GUTEN

Mein Geburtsname ist »Brian Smith«. Meinen Vornamen, »Brian«, haben mir meine Eltern gegeben, doch mein Nachname ist frei erfunden. Ich könnte genauso gut auch »Brian X« oder »Brian Müller« heißen. Und so bin ich an ihn gekommen: Mein Großvater väterlicherseits wurde Ende des 19. Jahrhunderts in England als Baby an der Tür eines Waisenhauses abgelegt. Wer seine Eltern waren, wusste niemand – man fand bei ihm keinerlei Hinweis auf seine Herkunft. Deshalb gaben ihm die Betreuer im Heim den unauffälligsten und damals am weitesten verbreiteten Namen, den sie finden konnten: Smith.

Ich weiß, dass manche Leute ihren familiären Ursprung bis zur Mayflower oder wer weiß wohin zurückverfolgen können, doch ich persönlich bin nun einmal nur wenige Generationen von der völligen Dunkelheit entfernt, was meinen genetischen Ursprung angeht. Mein Stammbaum verliert sich sehr schnell in völliger Anonymität. Und um bei der Wahrheit zu bleiben: Ganz gleich, wie weit wir unsere familiäre Genealogie zurückverfolgen können mögen, an irgendeinem Punkt werden wir alle entdecken, dass wir ... nun, niemand Besonderes sind. Wenn wir uns die Dinge gründlicher anschauen, stellen wir alle fest, dass unser Ursprung sehr unklar ist. Trotz der Namen, durch die wir uns unterscheiden, sind wir letztlich alle nichts weiter als typische menschliche Wesen. Wenn wir uns darin üben, anonym zu sein und weniger als der erstaunliche

und ganz besondere Jemand aufzutreten, der wir alle zu sein glauben, erkennen wir damit unsere grundsätzliche Gleichheit an. Wir teilen mit anderen nicht nur unsere wahre Natur, das »Niemand-Sein«, sondern auch als individuelle Jemande sind wir in Wahrheit »nur Leute«. Und indem wir unsere generische Normalität anerkennen, werden wir unseren Mitmenschen (die selbst auch alle »nur Leute« sind) ähnlicher. Durch kleine, inkognito durchgeführte Aktionen können wir lernen, uns immer weniger mit unserem Gefühl der Besonderheit – unserem Ich, unserem »Jemand-Sein« – zu identifizieren. Indem wir als anonyme Agenten des Guten wirken, nicht als Geheimagent 007, sondern als Geheimagent 000, werden wir zu einem Jemand, der übt, einem Nobody ähnlicher zu werden.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, anonym zu denken und zu handeln. Es folgen ein paar Tipps, die Ihnen den Einstieg in Ihre neue Karriere als Geheimagent 000 erleichtern könnten:

Falls Sie in einer Stadt leben, in der es noch Parkuhren gibt, können Sie an einer abgelaufenen Parkuhr eine Münze einwerfen, um dem Wagenhalter eine gebührenpflichtige Verwarnung zu ersparen! Warten Sie nicht auf den Besitzer, um ihm zu ermöglichen, sich bei Ihnen zu bedanken. (Weil diese Aktion in vielen Städten illegal ist, können Sie durch den kleinen Akt zivilen Ungehorsams zu Ihrem »inneren Che Guevara« in Kontakt treten.)

Nehmen Sie sich einen »erste-Person-freie Tag«, an dem Sie vierundzwanzig Stunden lang die Wörter »ich«, »mich« und »mein« vermeiden. Wenn Sie diese Übung über längere Zeit praktizieren, wird Ihnen klarer werden, wie oft wir an uns selbst und nur an uns selbst denken (und über uns sprechen!).

Schenken Sie Menschen etwas, ohne dass die Beschenkten wissen, wer sie beschenkt hat. Sie können das Geschenk mit einem kleinen Zettel versehen, auf dem »Für« und »Von« steht, auf dem Sie aber nur hinter dem »Für« einen Namen einsetzen, wohingegen Sie die Zeile für das »Von« frei lassen.

Erledigen Sie eine Arbeit für jemand anderen – eine berufliche Aufgabe, die eigentlich Ihr Kollege im Büro übernehmen sollte, oder eine Arbeit im Haushalt, die gewöhnlich Ihr Partner übernimmt – und tun Sie dies heimlich.

Stecken Sie in das Portemonnaie eines Menschen, von dem Sie wissen, dass er finanzielle Schwierigkeiten hat, ein wenig Geld. Solch ein »Taschendiebstahl« mit umgekehrten Vorzeichen erfordert genauso viel Geschicklichkeit und Schläue, wie Kleinkriminelle sie bei einem »richtigen« Taschendiebstahl aufbringen müssen. Und Sie erleben dabei auch den gleichen Nervenkitzel wie ein erfolgreicher Dieb, und gleichzeitig tun Sie etwas, das einen anderen Menschen mit Sicherheit sehr erfreuen wird.

Es war einmal Sitte, am ersten Mai einen Korb mit Nahrungsmitteln, Blumen oder anderen Geschenken vor die Tür eines Nachbarn zu stellen, dann an der Tür zu klingeln und anschließend schnell wegzulaufen. Als Geheimagent 000 können Sie diese Tradition ganz allein wiederbeleben, und Sie brauchen sich dabei auch nicht auf den ersten Mai zu beschränken.

Zahlen Sie bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch für einen Fremden ein Essen. Wählen Sie irgendjemanden aus, rufen Sie die Bedienung, und begleichen Sie die Rechnung des Betreffenden heimlich. Sie können die Reaktion des Beschenkten vorsichtig beobachten, wenn er erfährt, dass ein anonym Wohltäter seine Rechnung bezahlt hat, und so verstoßen den kleinen unerwarteten Glücksmoment miterleben, den Sie in das Leben eines völlig fremden Menschen gebracht haben.

Eine ähnliche Praxis scheint zurzeit in einigen Städten Sitte zu werden. Wenn Sie das nächste Mal in einer Kaffeebar Ihre Lieblings-Kaffepezialität bestellen, dann flüstern Sie dem Barista zu, dass Sie zwei Kaffees bezahlen werden, einen für sich selbst und einen für die nächste Person in der Schlange. Aber verhindern Sie, dass der Empfänger erfährt, wem er die köstliche Spende zu verdanken hat.

# HIMMELNI

## PRAKTISCHE ANLEITUNGEN, UM IN DIE EIGENE, WAHRE NATUR ZU FALLEN

Unsere wahre Natur ist immer bei uns. Sie ist nie geboren worden und kann deshalb auch nie sterben; sie ist ewig unveränderlich und ständig gegenwärtig; sie ist das hinter und unter allen Wiederholungen jedes »Jemand-Seins« verborgene »Niemand-Sein«. Deshalb ist unsere wahre Natur jederzeit erreichbar. Sie ist immer da, wenn es uns gelingt, das Geplapper unseres Ich zu beruhigen, die unablässige innere Erzählung zum Schweigen zu bringen und uns in die Stille, Geräumigkeit und Heiterkeit des Niemand-Seins zu entspannen.

Es folgen Beschreibungen einiger einfacher Meditationsübungen, die den sieben Kapiteln dieses Buches zugeordnet sind und die Ihnen helfen sollen, wann immer Sie wünschen, in den höchsten Zustand der Glückseligkeit einzutreten. Man kann diese Übungen als vollgültige Meditationen benutzen oder auch, um im Laufe des Tages ein paar Augenblicke des Friedens zu erleben. Es ist nicht schwer, sie anzuwenden, aber man muss dabei sehr aufmerksam verfolgen, was im eigenen Bewusstsein geschieht. Ich hoffe, dass Sie diesen Übungen eine Chance geben. Sie werden dann feststellen, dass sie relativ leicht einen Eindruck davon vermitteln, wie es sich anfühlt, niemand zu sein. Sie können sich mit ihrer Hilfe jederzeit in Ihre wahre Natur hineinfallen lassen.

### MEDITATION 1

*Schaue unverwandt in den klaren blauen Himmel, und halte dabei den Körper still. Du wirst sofort deine wahre Essenz erreichen ... Wenn man den Geist auf den äußeren Raum richtet – der unveränderlich, ohne Unterstützung, leer, alles durchdringend und ohne Einschränkungen ist –, betritt man das Reich der Raumlosigkeit.*

Erinnern Sie sich noch daran, wie schön es war, wenn Sie als Kind einfach im Gras lagen und in den Himmel schauten? Die vorgestellte Übung ist eine schnelle, leicht zu realisierende und Freude machende Art, die Grenzen des normalen Alltags-

lebens zu überwinden und »aus dem Kopf zu kommen«, und Sie können dies jederzeit, tagsüber ebenso wie nachts, tun. Nehmen Sie sich einfach einen Moment Zeit, um innezuhalten, nach draußen zu gehen (oder zumindest aus dem Fenster zu schauen) und sich in der endlosen Weite der Atmosphäre oder in der unfassbaren Unermesslichkeit des äußeren Raumes zu verlieren. Der Geist nimmt die Form dessen an, was er wahrnimmt. Wenn das, was Sie wahrnehmen, das Grenzenlose ist – nun, dann sind Sie in Ihre wahre Natur gefallen.

### MEDITATION 2

*Weil der Yogi den Geist auf den Ort der Begegnung zweier Atemzüge richtet, entweder innen (wo das Einatmen endet und das Ausatmen beginnt) oder an der äußeren Grenze (wo das Ausatmen endet und das Einatmen beginnt), erlangt er Gleichmut und wird zu einem geeigneten Gefäß für die Weisheit.*

Haben Sie schon einmal den Ausdruck »Atmen Sie einfach tief durch« gehört? Da wir Tag und Nacht atmen, ermöglicht Ihnen diese Übung, wann immer Sie wollen, ein wenig Frieden zu finden. Atmen Sie tief, aber achtsam. Registrieren Sie, dass am Ende jedes Ein- und Ausatmens eine kleine Pause eintritt, bevor das nächste Aus- oder Einatmen einsetzt. Fokussieren Sie den Geist sanft und ohne den Atem anzuhalten oder den natürlichen Fluss der Atmung zu unterbrechen, auf diese Pause, und ruhen Sie vor dem erneuten Beginn des Ein- oder Ausatmens in ihr. Lassen Sie sich in die Lücke fallen! Wenn Ihnen dies gelingt, ohne Ihr Bewusstsein darauf zu fixieren, dass Sie sich in der Lücke befinden, haben Sie Ihre wahre Natur gefunden. Niemand braucht eine Kirche oder einen Tempel aufzusuchen, um das Heilige zu finden; es ist mit jedem Atemzug gegenwärtig.



Alle Texte: ©Scorpio Verlag. Wir bedanken uns für die freundliche Genehmigung des Vorabdrucks bei Lama Marut und dem Team des Scorpio Verlags! Das Buch »Be Nobody« (ISBN: 978-3958030015) erscheint am 2. März 2015.



Foto: © Ramesh Ramakrishnan Iyer\_72

### LAMA MARUT

(Brian K. Smith) ist intensiv ausgebildet in den spirituellen Traditionen Indiens und des Tibetischen Buddhismus und bezeichnet sich selbst als »spirituelle Promenadenmischung«. Er hat einen Doktorgrad in vergleichender Religionswissenschaft und zog sich nach über zwei Jahrzehnten Lehrtätigkeit 2004 als emeritierter Professor zurück. Seit fünfzehn Jahren betreut er spirituelle Schüler auf der ganzen Welt. Er ist zurzeit spiritueller Leiter von acht Middle-Way-Zentren in Nordamerika, Australien und Singapur. [www.lamamarut.org](http://www.lamamarut.org)

In den kommenden Ausgaben des Zukunftsblicks wird Sie Lama Marut in seiner Serie »Sei niemand!« mit weiteren Übungen und Gedanken auf Ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit begleiten. Wir freuen uns über diese spannende Entdeckungsreise – und auf Ihr Feedback und Ihre Erfahrungen! Schreiben Sie uns an [redaktion@zukunftsblick.tv](mailto:redaktion@zukunftsblick.tv)