

Lama Rod Owens

LIEBEN UND WUT

Der Weg zur Befreiung durch Zorn

Aus dem us-amerikanischen Englisch
von Astrid Ogbeiwi

INHALT

VORWORT	10
DANKSAGUNGEN	12
EINFÜHRUNG – WAS IST DAS HIER?	17
1 – EINE PREDIGT ÜBER LIEBE UND WUT	33
2 – VERWUNDUNG UND WUT	47
3 – EIN GESPRÄCH ÜBER LIEBE UND WUT	69
4 – DIE ÜBUNGEN	93
5 – EMBODIMENT	183
6 – GLÜCK	217
7 – AKZEPTANZ	231
8 – #METOO UND DER GURU	249

9 - FREUNDLICHKEIT	269
10 - LET'S TALK ABOUT SEX.....	287
11 - APOCALYPSE RIGHT NOW	323
12 - HERZBRUCH	337
13 - TRAUMA	357
14 - KLUGES TRAUERN	379
15 - SELBSTFÜRSORGE	405
ÜBER DEN AUTOR	423

EINFÜHRUNG





WAS IST DAS HIER?

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor E. Frankl zugeschrieben

wahrscheinlich aber auf Rumi zurückgehend.¹

Das Erste, was schreibende Menschen wissen müssen, ist, dass ihnen keine andere Person sagen kann, was sie schreiben sollen. Ich wurde nicht aufgefordert, Schriftsteller zu werden; es war meine Entscheidung. Nun ja, da ich ein Mann bin, muss ich davon ausgehen, dass es meine Entscheidung war; in Wirklichkeit habe ich es mir vielleicht doch nicht selbst ausgesucht. In jedem Fall aber musst du eines versuchen, nämlich die Wahrheit zu sagen. Und was dabei alle übersehen – wenn das Buch herauskommt, kann dir diese Wahrheit wehtun – damit ich sie aber

¹ In der deutschen Ausgabe fehlen im Unterschied zum englischen Original einige Zitate an den Kapitelanfängen, da wir leider nicht die Rechte daran erwerben konnten.

sagen konnte, musste sie zuerst mir selbst wehtun. Ich kann dir nur so viel über dich erzählen, wie ich über mich selber aushalten kann. So ist es allen ergangen, die versucht haben zu leben. Lange gehst du durchs Leben und denkst, kein Mensch hat je so sehr gelitten wie ich, mein Gott, mein Gott. Und dann wird dir klar – du liest etwas oder du hörst etwas, und dir wird klar, dass dein Leiden dich nicht isoliert; dein Leiden ist deine Brücke. Viele haben vor dir gelitten, viele um dich herum leiden und werden immer leiden, und das Einzige, was du tun kannst, ist, hoffentlich, ein wenig Licht in dieses Leiden zu bringen. Genug Licht, damit die Person, die leidet, beginnen kann, ihr Leiden zu begreifen, damit sie beginnen kann, damit zu leben, damit sie beginnen kann, es zu ändern, die Situation zu ändern. Wir ändern gar nichts; alles, was wir tun können, ist, die Menschen mit dem Kampfgeist auszustatten, es selbst zu ändern.

James Baldwin

Aus: James Baldwin, Nikki Giovanni, A Dialogue, Lippincott 1973

Zuallererst: Dies ist kein Achtsamkeitsbuch, das uns berät, wie wir Wut vermeiden und uns auf Glück konzentrieren können. Es ist auch kein Buch darüber, wie wir mithilfe irgendeines anderen spirituellen Weges das Wesen der Wut in etwas Tiefgründigeres oder Transzendenteres verwandeln können. In diesem Buch geht es darum, uns unserer Wut zu stellen, sie als Lehrerin und Freundin willkommen zu heißen, damit sie uns helfen kann, uns selbst und anderen Menschen gutzutun.

In diesem Buch fasse ich die vielen Glaubenstraditionen, in denen ich ausgebildet worden bin, zusammen, um ein Praxissystem zu

schaffen, das dich in eine neue Beziehung zu deiner Wut führt. Ich verbinde buddhistische Philosophie und ein breites Spektrum meditativer Traditionen, darunter Achtsamkeit, Tantra, Pranayama (Atemübungen), Ahn*innen-Übungen, Energie-Übungen und klassisches Yoga. Alle diese Übungen haben mir geholfen, an meinem grundlegenden Unbehagen im Zusammenhang mit Wut zu arbeiten.

Dieses Buch kommt aus dem, was ich bin: Schwarz, queer, cisgender und männlich identifiziert, dick, gemischter sozioökonomischer Herkunft, buddhistischer Lehrer und Geistlicher, Yoga-Lehrer und Scheiße labernder Südstaatler – und noch ein paar Identitäten mehr. Auch wenn ich all dies bin, bin ich zugleich noch viel mehr. Doch diese Identitäten haben geprägt, was in diesem Buch zum Ausdruck kommt. Die Privilegien und Benachteiligungen, die ich erfahren habe, sowie die Unterdrückung, die mich geprägt hat, stehen in direkter Beziehung zu meiner Wut und auch zu dem Schmerz hinter meiner Wut. Die Übungen und Erkenntnisse, die ich hier anbiete, stammen aus uralten Überlieferungen und werden durch meine relativen Identitäten reflektiert wie Sonnenlicht durch ein Prisma. Wie das Prisma das Sonnenlicht in die Farben des Regenbogens bricht, so brechen auch meine verschiedenen Identitäten diese spirituellen Lehren in einzelne Weisheitsstränge.

Dieses Buch ist auch ein weiterer Beitrag zur Tradition des Radikalen Dharma, die auf dem bahnbrechenden Werk *Radikal Lieben: Buddhismus, Antirassismus und Befreiung* gründet, das ich gemeinsam mit meinen Homies, Schwestern und Mitverschwörerinnen Reverend angel Kyodo williams und Dr. Jasmine Syedullah geschrieben habe. Im Zentrum des Buches steht ein Dialog über den realen Rassismus in us-amerikanischen buddhistischen Communities. Auch außerhalb des Buddhismus oder überhaupt eines religiösen

oder spirituellen Umfelds haben viele Menschen Nutzen daraus gezogen. Radikales Dharma ist schlicht ein Ausdruck dessen, was ich bin; es bedeutet, dass ich spirituelle Befreiung und soziale Befreiung als miteinander verbunden verstehe.

Dieses Buch versammelt zwar ein vielseitiges Nebeneinander von Übungen und Ideen, doch alle sind leicht zugänglich. Wenn Menschen kommen, um mich öffentlich lehren zu hören, dann baue ich ein Buffet aus den unterschiedlichsten Übungen und Denkansätzen auf und lade alle Anwesenden ein, sich aus dem, was ich zum Zweck der Verringerung von Leiden und Gewalt anbiete, ihren persönlichen Teller zusammenzustellen. Die folgenden Seiten werden dir helfen, dich zu orientieren, wie du dieses Buch benutzen kannst, und dich mit vielen seiner wichtigsten Ideen und Übungen bekanntmachen.

Eine Einführung in die fünf Prinzipien des radikalen Dharma

Ein Leitgedanke dieses Buches sind die fünf Prinzipien einer radikalen Dharma-Praxis, die soziale und spirituelle Befreiung miteinander verflucht:

- * »Kontemplative Herangehensweise« bedeutet, mit dem Material unseres Geistes in Beziehung zu sein. Um frei zu werden, müssen wir uns von unserer zwanghaften Beziehung zu Gedanken und Gefühlen, insbesondere Wut, befreien.
- * »Verkörperte Herangehensweise« bedeutet, dass wir nicht nur mit dem Geist praktizieren, sondern mit allem, womit wir körperlich in Erscheinung treten. Und wenn ich Körper sage, spreche ich nicht nur vom physischen Körper, sondern auch vom Körper unserer Gefühle, vom Körper unserer Energie, vom Körper unserer Gedanken und von unserem Gemeinschaftskörper.
- * »Befreiungspraxis« bedeutet, darauf hinzuarbeiten, dass wir verstehen, was es heißt, frei zu sein und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen, um mehr Freiraum, Weisheit und Mitgefühl zu erleben. Ich definiere »Freiheit« tatsächlich als den Raum, den ich um das Material herum schaffen kann, in dem ich mich in der Vergangenheit gefangen gefühlt habe. Dadurch, dass ich um dieses Material herum Raum bekomme, gewinne ich die Freiheit, andere Entscheidungen zu treffen, um das, was tugendhaft ist, zu vertiefen und das, was nicht tugendhaft ist, loszulassen.

- * »Kollektive Praxis« bedeutet, dass ich erkenne, dass ich mit zahllosen Wesen verbunden bin, und mir bewusst werde, welche Auswirkungen ich auf diese Wesen habe. Ich habe Interesse daran, Fürsorge zu erhalten und Fürsorge zu geben. Wenn ich also praktiziere, möchte ich das Kollektiv einbeziehen, nicht nur mich selbst als Individuum. Die Fürsorge, die ich mir selbst entgegenbringe, ist allerdings ebendie Fürsorge, die ich meiner Community anbieten kann.
- * »Prophetische Praxis« bedeutet, eine Praxis zu etablieren, die sowohl die Wahrheit darüber sagt, welche und was wir sind, als auch darüber, welche Situation und welchen Kontext wir durchleben. Prophetische Praxis bedeutet auch, daran zu glauben, dass wir mit den richtigen Strategien und Anstrengungen tatsächlich frei werden können.

Wenn wir alle diese Prinzipien praktizieren, können wir gar nicht anders, als eine Befreiung zu erleben, die sowohl sozial als auch spirituell begründet ist. Auf deinem weiteren Weg durch dieses Buch werden diese Prinzipien das Herzstück des Dialogs zwischen Liebe und Wut sein. Auch wenn ich mich im Buch nicht oft ausdrücklich auf diese Prinzipien beziehe, sind sie doch stets das leitende Leuchtfeuer.

Kontemplationsbasierte Praxis

Dieses Buch gründet auf kontemplativen Übungen, die meditativer Natur sind. Meditation ist die Praxis der Entwicklung eines tieferen Bewusstseins für unseren Geist und die Welt um uns herum. Meditation ist das Herzstück meines persönlichen Transformationswegs und die Praxis, die entscheidend dazu beigetragen hat, dass ich mein früheres Ringen mit Wut und auch Depression bewältigen konnte.

Zwar sind Theorie und Philosophie des Geistes und der Meditation in buddhistischen Traditionen recht umfassend und detailliert, doch gebe ich eine kurze Einführung in den Geist, die durch meine Ausbildung im tantrischen Buddhismus geprägt ist. Zunächst einmal heißt es, dass alles auf der Welt, also die gesamte Wirklichkeit sowie wir selbst und andere Menschen, Ausdruck des Geistes ist. Wer immer ich zu sein meine, ich bin ein Ausdruck meines Geistes, und welche immer ihr zu sein meint, ihr seid ein Ausdruck eures Geistes. Du und ich haben zwar vielleicht einen individuellen Geist, letztendlich ist unser Geist aber ein Ausdruck der einen einheitlichen Natur des einen Geistes oder der höchsten Wirklichkeit.

Ich verstehe den Geist, ebenso wie die höchste Wirklichkeit, als weit und grenzenlos. Diese Weite ist auch oft an eine Beschreibung als Leere gekoppelt, aber diese Leere ist nicht nichtig oder nihilistischer Natur. Vielmehr ist diese Leere erfüllt von einem energetischen Potenzial, aus dem die Wirklichkeit der Erscheinungen hervorgeht, die wir wiederum als die Welt und unser Leben erfahren. In dieser Weite des Geistes schwebt das umher, was ich als Material bezeichne, Ausdrucksformen von Energien, die wir als Gedanken und Gefühle identifizieren. Gedanken entstehen aus dem energetischen Potenzial im Geist. Gefühle hingegen sind Gedanken, die vom Körper verspürte

und im Geist stattfindende Empfindungen benennen und auf sie reagieren. Außerdem gibt es das Erleben eines Egos oder das Empfinden, dass wir ein autonomes Selbst sind, welches wir als Ich bezeichnen. Das Ego oder dieses Ichempfinden ist lediglich ein Gedanke. Das Wesen meines Geistes zu verstehen, bedeutet, das Wesen der gesamten Wirklichkeit zu verstehen. Und dies öffnet für meinen Geist das Tor, wieder mit der höchsten Wirklichkeit zu verschmelzen. In der buddhistischen Philosophie tritt Erleuchtung dann ein, wenn ich die Natur meiner Gedanken erkenne und diese Erkenntnis so lange aufrechterhalten kann, bis sie dauerhaft ist, was zugleich dazu führt, dass ich die illusionäre Natur meines Egos oder Ichs erkenne. Nirwana ist das absichtliche Wiederaufsteigen in den höchsten Geist oder die höchste Wirklichkeit.

In der Meditation schärfen wir unsere Fähigkeit, aufmerksam für die Natur des Geistes zu werden und sie zu verstehen, in unterschiedlichen Graden. Diese Aufmerksamkeitsgrade sind Konzentration, Achtsamkeit und Gewahrsein. Konzentrationspraxis ist die Fähigkeit, sich fest auf ein einziges Meditationsobjekt zu fokussieren. Dieses bezeichnen wir als Anker. Achtsamkeit ist ein Lockern der Konzentration, wodurch wir uns auf einen Anker fokussieren können und zugleich den Freiraum haben, andere Dinge wahrzunehmen, die sich vielleicht gerade abspielen. Gewahrsein heißt, nicht nur dem Anker Aufmerksamkeit zu schenken, sondern ein breites Gespür für alles zu haben, was sich in unserem Bewusstseinsfeld befindet. Jede Übung baut auf den anderen beiden Übungen auf.

Achtsamkeit

Für dieses Buch definiere ich »Achtsamkeit« als ein Schulen des Geistes, immer wieder mit einem Gefühl urteilsloser Neugierde und Freundlichkeit zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren, geleitet von der Absicht, Schaden für uns selbst und andere Menschen zu verringern.

Außerdem habe ich eine gerechtigkeitsbasierte Achtsamkeitsphilosophie entwickelt, die meine Beziehung zu Achtsamkeitspraxis, Studium und Lehre leitet und die ich Adaptive Intersektionale Achtsamkeit nenne. Adaptive Intersektionale Achtsamkeit ist das Fördern, Lehren und Praktizieren einer Achtsamkeit, die uns hilft, die Wahrheit darüber zu sagen, welche wir sind, wie wir sind, sowie was uns zu dem gemacht hat und uns auch weiterhin prägt. Sie rückt materialistisches Glück aus dem Mittelpunkt und definiert es neu als das Annehmen dessen, was ist. Dieses Annehmen bedeutet nicht, gutzuheißen oder zu feiern, was ist. Es bedeutet, die Wahrheit auszusprechen, dass es ist. Adaptive Intersektionale Achtsamkeit beachtet, dass der Körper in seinem Bedürfnis nach Wahrnehmung und Fürsorge komplex ist. Vor allem aber bietet sie uns Erkenntnisse darüber, wie wir uns das aneignen können, was der Verringerung von Leid für uns selbst und andere Menschen dient.

Die Eigenschaften Adaptiver Intersektionaler Achtsamkeit sind:

- * Absichtsvolle Fokussierung, getragen von Neugierde und Freundlichkeit.
- * Die Entwicklung einer individuellen Praxis, die die Praxis des Kollektivs fördert.

- * Das Verständnis, dass wir alles, was zu unserer Erfahrung gehört, auch erfahren sollen.
- * Die Abkehr von Erfahrungen, die uns und anderen Menschen schaden.
- * Das Bemühen, dass es uns selbst gut geht, um dann anderen zu helfen, dass es ihnen gut geht.
- * Selbstfürsorge als Selbsterhaltung.
- * Anpassung an die Bedürfnisse der Praktizierenden.

Tantra

Ich bin als Lama des tibetischen Buddhismus ausgebildet. *Lama* bedeutet in der tibetischen Sprache »Lehrperson«. Diesen Titel und meine Lehrbefugnis habe ich dadurch erworben, dass ich drei Jahre lang abgeschieden von der Welt (meist) schweigend in Gruppen meditiert habe. Diese Zeit hat mir geholfen, meine Beziehung zu mir selbst zu transformieren, und sie hat meine Fähigkeit gestärkt, trotz einer Menge Gewalt so offen und ehrlich wie möglich zu sein, und zugleich ein Gefühl geistigen Freiraums zu verspüren, aus dem heraus ich an Empfindungen der Dankbarkeit und des Glücks anknüpfen kann.

Der tibetische Buddhismus ist Ausdruck einer spirituellen Tradition namens Tantra, die in Südostasien entwickelt wurde. *Tantra* bedeutet »flechten« oder »System« und deutet darauf hin, dass verschiedene Praktiken miteinander verflochten werden, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Tantra verbindet uns mit der befreienden Natur unseres Geistes und setzt dazu eine Vielzahl von

Methoden ein. Die frühen Traditionen waren esoterisch oder geheim, mit der Zeit aber verbreiteten sich die Lehren und Praktiken durch Lehrpersonen in Gemeinschaften auf der ganzen Welt. Die wichtigsten Ausdrucksformen des Tantra sind hinduistisch und buddhistisch. Uns muss bewusst sein, dass ein Großteil unseres heutigen Verständnisses dieser Traditionen durch weiße westliche kolonialistische Forschung beeinflusst wurde. Ich identifiziere mich als tantrischer buddhistischer Lehrer und Geistlicher, um damit meine Intersektionalität als Schwarzer queerer Mann in einer Tradition, in der ich unterrepräsentiert bin, authentischer zu verkörpern. Doch darüber hinaus bietet mir das tantrische Konzept die Freiheit, Praktiken miteinander zu verflechten, die mir helfen, meine Authentizität in diesem Körper, in den ich hineingeboren wurde, zum Ausdruck zu bringen, und zugleich daran zu arbeiten, geistige und spirituelle Freiheit zu erfahren.

Buddhistisches Tantra ist ein komplexes System von Übungen, die den Praktizierenden helfen sollen, zu ihrer ureigenen Buddhenschaft zu erwachen. Wir bezeichnen buddhistisches Tantra auch als Vajrayana-Buddhismus. Vajrayana ist eine Sammlung bewährter Praktiken, unter anderem Mantras, Visualisierungen, Meditation, Atemübungen oder Pranayama, Rituale und Philosophie, die den Praktizierenden helfen, aktiv etwas zu tun, um sich die Realität ihrer erwachten Natur zu erschließen.

Yoga

Yoga praktiziere ich schon fast so lange wie Buddhismus und Meditation. Angefangen habe ich mit dem Yoga wegen der körperlichen Vorteile, die es bietet. Allerdings fühlte ich mich noch zu etwas anderem hingezogen, das ich in dieser ersten Zeit nicht in Worte fassen konnte. In den letzten etwa fünfzehn Jahren habe ich immer wieder Phasen formeller und informeller Praxis erlebt. 2019 beschloss ich, eine Ausbildung zum klassischen Yoga-Lehrer zu machen. Diese Entscheidung habe ich getroffen, um damit eine solidere Basis für eine ernsthafte und dauerhafte Praxis zu schaffen. Eine wichtigere Intention für die Ausbildung war allerdings, dass ich dadurch mein Embodiment vertiefen wollte. Anders ausgedrückt: Ich wollte eine Strategie, die mich dazu einlädt, wieder in meinem Körper zu sein. Ohne meinen Körper kann ich keine Befreiung erfahren.

Im Yoga geht es um Einheit oder die Rückkehr zu der Realität, dass wir nie voneinander getrennt sind, außer in dem Gedanken der Trennung, an den die meisten von uns glauben. Yoga ist ein kompletter Lebensstil, bei dem es sich darum dreht, Gewalt zu verringern und uns dem zu widmen, was unsere Befreiung fördert. Asanas, die Körperübungen im Yoga, sind in diesem Lebensstil wichtig, aber Asanas allein machen uns nicht frei. In diesem Buch widme ich mich dem Pfad des Yoga, einschließlich seiner Befreiungsphilosophie. Außerdem beziehe ich Pranayama-Übungen und ein paar Asanas ein, um andere Strategien zur Bewältigung unserer Wut zur Verfügung zu stellen. Eine Atemübung bringt Energie in Bewegung und ist dabei zugleich der Klebstoff, der unser Gewahrsein an unseren Körper und seine Bewegungen bindet.

Ganz unabhängig von deiner spirituellen Praxis könnte der Ansatz dieses Buches neu für dich sein. Ich schlage vor, dass du dir mit jedem Abschnitt Zeit lässt. Das Buch stelle ich mir wie eine richtig deftige Mahlzeit vor. Eine deftige Mahlzeit lässt sich kaum schnell hinunterschlingen. Genauso verhält es sich mit diesem Buch. Lass dir Zeit. Hab Geduld. Mein einziges Ziel ist es, dir etwas an die Hand zu geben, mit dem du ein wenig mehr Befreiung von deiner Wut oder vielleicht auch jedem anderen starken Gefühl erleben kannst. Wenn du es zulässt, kann dieses Buch dein Leben verändern.

Die Verwendung der Begriffe »Zorn«, »Wut« und »Rage« in diesem Buch

Zorn und Wut definiere ich als die geistige und körperliche Anspannung, die wir erleben, wenn wir emotional verletzt sind und eine Selbstfürsorge-Strategie entwickeln, mit der wir uns dem Schmerz zuwenden. Aus dieser Anspannung entstehen Abneigung und Härte, die sich in Aggression äußern. Deren energetische Kraft lenkt uns von der Selbstfürsorge ab und bringt uns zum Selbstschutz, was häufig in Gewalt mündet. Wut und Rage sind Ausdruck derselben Erfahrung, verletzt worden zu sein, sowie der Anspannung, die aus dem Bedürfnis entsteht, gut für uns zu sorgen und zugleich herauszufinden, wie wir uns schützen können. Auch wenn sich behaupten lässt, dass Rage intensiver ist als Zorn und Wut, möchte ich lieber darauf hinweisen, dass Rage ein Erleben von Wut ist, bei dem wir das Gefühl für uns selbst und das Bewusstsein für alles außer der Wut verlieren. Mit anderen Worten, wenn wir uns im

Zorn verlieren, sind wir der Rage verfallen. Häufig verwende ich »Zorn« und »Wut« synonym mit »Rage«, aber alle Übungen auf dieser Erkundungsreise sprechen die Wurzel beider Erfahrungen an.