

Das Leben, mein Meister

DORIS IDING

Das Leben,
mein Meister

Weisheitsgeschichten und
Achtsamkeitsübungen für innere Freiheit,
Gelassenheit und Lebensfreude

L o t o s

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2021

Copyright © 2021 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © Adobestock

Satz: Guter Punkt, München

Fotos: iStock.com – ArtSkład (2), Helen Field, shino-b, Elen11
iStock, Getty Images Plus – Ola Tarakanova (4), Elinalee (12),
Dinkoobraz (2), shilh (11), barkarola, Helen Field, Olha Saiuk,
Utro na more, Nosyrevy, Umi ko (12), yangzai (2), Tanya
Syrtsyna, MichikoDesign, Maryna R, artishokcs, yl413100419,
linaflerova, Natalia Kronova, mikemcd
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-7787-8299-6

www.Integral-Lotos-Ansata.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata



Inhalt

Vorwort	10
Diese Schule ist für alle da	13
Kleine und große Lehrmeister	18
Persönliche Lehrmeister	23
Meine größten Lehrer	26
Formell und informell	29
Eine Geschichte, viele Perspektiven	32
Die Armbanduhr	36
Mein Kissen, mein Geist und ich	40
Das Telefon des Windes	46
Eine elegante Diebin	49
Ein Notenblatt als Lehrer	53
Der innere Kritiker ist immer dabei	56
Das innere Licht strahlt	60
Du bist spitze!	64
Es geht immer noch ein bisschen mehr	69
Ein Lieblingsmantra	73

Der schwarze Schmetterling	77
Der militante Buddhist	82
Das Haus Gottes	85
Schüler und unvollkommene Lehrer	91
Stille erfahren	94
Stille und ihre Facetten	98
Was ist das?	101
Freiheit schmecken	106
Frei sein, wo immer wir sind	109
Der Baum, mein Lehrer	111
Der Spargelbauer	115
Eine außergewöhnliche Begegnung	118
Die blaue Teetasse	122
Ein kleines Blatt mit großer Bedeutung	124
Der edle Tee	130
Das Haar eines Panthers	133
Die Angst, ein großer Lehrmeister	137
Der innere Kritiker und die eigenen Schattenanteile	141

Per Du mit dem inneren Kritiker	145
Der Guru und seine unvollkommenen Schüler	149
Enttäuscht werden	152
Tu möglichst wenig von dem, was du bereuen könntest	159
Die Unvorhersehbarkeit des Lebens	162
Vom Millionär zum Bettelmönch	164
Loslassen	167
Jeder Mensch ist ein Buch voller Geschichten	170
Wann ist es endlich genug?!	177
Übernimm dich nicht	180
10 x 8	185
Das Kissen, das Herz und die Geduld	190
Es hört nie auf	199
Literatur	202
Über mich	207



Für Becci.



Vorwort

*»Die Welt um mich herum tanzte, tanzte, tanzte,
nur ich kümmerte mich einsam-verdrossen
um die letzten Fragen der Menschheit.
Erst als ich sie alle, alle gelöst hatte,
ging auch für mich das Feiern los.«*

HELGE TIMMERBERG



Das Leben hält viel für uns bereit: Einsamkeit. Glück. Abgründe. Magie. Eintönigkeit. Freude. Bestimmung. Liebe. Abwechslung. Sehnsüchte. Schmerz. Veränderung. Verbundenheit. Orientierungslosigkeit. Zufriedenheit. Langeweile. Zuversicht. Große Fragen. Frieden. Unlösbare Paradoxe. Veränderung. Ein Lächeln.

Wie facettenreich wir unser eigenes Leben erfahren, hängt ganz davon ab, wie sehr wir in es eintauchen. Gehören Sie zu den Tieftauchern oder schnorcheln Sie lieber ein bisschen an der Oberfläche? Sind Sie ein Zaungast oder zählen Sie zu denjenigen, die sich trauen, selbst zu erkunden, was sich hinter dem Wort »Leben« verbirgt? Da Sie mein Buch in der Hand halten, gehe ich davon aus, dass Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen möchten. Somit darf ich Sie herzlich willkommen heißen im Club der Neugierigen, Achtsamen, Sinnsuchenden, Um-die-Ecke-Schauenden, Mutigen, Lebenslustigen und Tiefgründigen.

Möglicherweise wurden Sie – so wie ich – irgendwann von der Magie des Lebens geküsst und fragen sich seitdem vermehrt: »Welchen Sinn hat das, was mir gerade passiert?« Vielleicht gehören Sie seit einem solchen Moment zu denjenigen, die es wagen, eigenständig zu denken und sich nicht mit dem unermüdlichen Konsum von Fernsehserien zufriedengeben. Zu denjenigen, die von einem erfüllten Leben zu träumen wagen.

Wer auch immer riskiert, sich auf das Abenteuer Leben einzulassen, wird alsbald realisieren, dass »leben« ein Tu-Wort ist. Er wird erfahren, was es heißt zu leben, anstatt gelebt zu werden. Solche Menschen genießen die Lücken in ihrem Lebenslauf. Sie genießen das Nichtstun und das Sosein.

Wer auch immer wissen möchte, warum das Leben uns in manchen Situationen scheinbar mit Füßen tritt und unsere Widersacher auf Händen trägt, ist bereit, nachzudenken über ein Wieso und Warum. Und er ist auch bereit, alles zu tun, um sich selbst mehr Halt zu geben und das Leben als ein Ge-



schenk zu betrachten. Auch dann, wenn die äußeren Umstände nicht vollkommen scheinen.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die nach intelligenten Lösungen suchen, um am Leben nicht zu zerbrechen, sondern daran zu wachsen. Oder aber Sie möchten am Ende Ihres Lebens nicht von Gefühlen der Schuld oder Scham gebeutelt werden, weil Sie zu viel kostbare Zeit vor dem Fernseher verschlafen haben. Was auch immer Sie dazu bewegt hat, mir bis zu diesem Satz zu folgen, und wo auch immer Sie jetzt sind, halten Sie doch bitte jetzt, ja, genau jetzt ein paar Augenblicke inne und fragen Sie sich:

Was erwarte ich noch von meinem eigenen Leben, das irgendwann ganz definitiv enden wird?

Bin ich bereit, mein Leben auszukosten? Es zu genießen? Es mit jeder Faser meines Körpers zu leben? Es aus ganzem Herzen zu lieben? Es umfassend zu verstehen?

Sollten Sie die letzten Fragen mit einem Ja beantwortet haben, freue ich mich sehr darauf, Sie mit diesem Buch eine Zeit lang begleiten zu dürfen. Ich nehme Sie mit auf innere und äußere Reisen, auf denen mir mein Leben als Meister gedient hat und es immer noch tut. Reisen, die mal lustig und mal traurig waren. Reisen, die mal zum Reflektieren einladen, mal zum Schmunzeln. Reisen, die Ihnen möglicherweise eine Träne, ein Kopfschütteln oder ein »Aha!« entlocken.



Diese Schule ist für alle da

»Das Leben ist einfach nur das Leben.«

REBECCA DOLL



Das Leben verschont keinen von uns mit tiefen und transformierenden Lektionen. Jeder muss seine »spirituellen« Hausaufgaben machen, um sich weiterzuentwickeln, um bewusster zu werden und um den tieferen Sinn seines eigenen Daseins zu erkennen. Wir alle. Sie und ich. Geizig ist das Leben hinsichtlich dieser Lektionen leider nicht. Ganz im Gegenteil: Ungefragt und ohne Scham und Scheu nimmt es uns oft das, was uns lieb ist, und wirft uns das vor die Füße, was wir nicht mögen. Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir ganz persönlich es sind, die die größten, schwierigsten und gemeinsten Aufgaben erhalten. Aber mal ehrlich: Wenn Sie sich das Leben anderer Menschen einmal genauer betrachten, möchten Sie wirklich mit irgendjemanden tauschen? Ich nicht.

Innere, eigene Weisheit erlangen wir primär durch Verluste, Krankheiten und Kummer. Zu Meistern werden wir, wenn wir dann Nein sagen, wenn wir Nein meinen, und einen Weg beschreiten, den vor uns noch niemand gegangen ist. Und sei es nur in Gedanken. Wenn wir es ganz zu uns nehmen, unser einziges kostbares Leben, werden wir es als unsere Schule begreifen. Dann werden wir uns vor ihm als unserem Lehrmeister verneigen.

Da Sie mein Buch immer noch in der Hand halten, scheinen Sie gern genauer hinzuschauen, was es mit dem Leben so auf sich hat. Wie schön!

In diesem Buch möchte ich einige Begegnungen aus meinem eigenen Leben und dem Leben anderer mit Ihnen teilen. Es sind Begegnungen, die mir persönlich immer wieder die Augen dafür geöffnet haben, dass ich jeden Tag etwas über mich selbst, meine Denkstrukturen und Verhaltensmuster lernen darf. Häufig enthalten sie kleine Augenblicke, Bruchteile von Sekunden, in denen ich – wenn ich achtsam war – etwas Grundlegendes über Liebe, innere Freiheit, Entspannung, Vertrauen, Zuversicht, Schönheit und das, wie Herbert Grönemeyer es nennt, »Sekundenglück« lernen durfte. Es sind aber auch Erfahrungen, die mich mit Hass, Neid, Eifersucht, Habgier und Missgunst konfrontierten und mir zeigten, wie

verschlossen mein eigenes Herz zuweilen ist. Wie ernüchternd, wie offenbarend sind solche Erfahrungen.



Bei all den Lektionen, in die das Leben mich verwickelte und weiter verwickelt, zeigt es mir, dass meine Sicht auf das, was mir da passiert, immer nur eine zutiefst subjektive Perspektive ist. Bin ich in solchen Momenten achtsam und offen, lerne ich schnell, was mir das Leben zeigen möchte. Will ich hingegen nicht hinschauen und reagiere ich mit überzogener Wut, Angst, Eifersucht, Neid, Frustration, Abwehr, Kälte oder Vorwürfen, kann es sein, dass ich die gleiche Lektion noch viele Male vorgesetzt bekomme. So lange, bis ich verstanden habe, um was es geht.

Für dieses Buch habe ich die Prüfungen als Geschichten aufbereitet. Sie sollen veranschaulichen, wie schnell ich mich immer wieder in vermeintliche Wahrheiten meines kleinen Ichs gerettet und dabei das große Ganze vollkommen aus dem Blick verloren habe. Ich beschreibe Erfahrungen, die mich aufgefordert haben, mich nicht mit einer anerzogenen Meinung oder einer von der Allgemeinheit geglaubten Sicht auf das Leben zufriedenzugeben. Aus diesen Lektionen resultierten Erkenntnisse, die dafür gesorgt haben, dass ich lieber tausendmal wieder aufstehe, anstatt liegen zu bleiben. Ich gebe Begegnungen wieder, die mich dazu inspiriert haben, mich selbst immer wieder zu hinterfragen. Augenblicke, die mich aufgeweckt haben, damit ich in dem Moment, in dem ich dem Tod in die Arme fallen werde, mit Gewissheit sagen kann: Ich habe mich nicht zufriedengegeben mit einem seichten Leben, sondern habe mein einzigartiges Leben gelebt.

Manche Geschichten sind mit kleinen Achtsamkeitsübungen versehen, die mir persönlich geholfen haben, Einsichten auch umzusetzen. Es sind Übungen, die mein großes Verlangen gestillt haben, nicht fremdgedacht und ferngesteuert zu sein. Es sind Reflexionen, die meinem großen Wunsch geschuldet sind, nicht zu verblöden. Es sind Anleitungen, die der Forderung meines inneren Kritikers – jener Stimme in mei-

nem Kopf, die Zweifel aufkommen lässt, meine Fähigkeiten und die der anderen unentwegt infrage stellt und häufig sehr negativ ist – nachkommen, mich immer wieder hinzusetzen, um mich zu fragen: Wer bin ICH?! Wenn ich diese Stimme zu ernst nehme, ist sie Gift für mein Selbstwertgefühl. Wohl dosiert treibt sie mich an.

Vielleicht erkennen Sie sich in der einen oder anderen Geschichte wieder und können dann mit etwas Abstand sogar darüber schmunzeln. Möglicherweise kann die eine oder andere Übung Sie darin unterstützen, derzeitigen oder zukünftigen eigenen Lektionen gelassener, entspannter und achtsamer zu begegnen. Oder aber sie helfen Ihnen, vergangene Erfahrungen noch einmal neu zu betrachten und die Lektion, die Sie dadurch lernen sollten, wertzuschätzen. Dann können Sie mögliche Verletzungen oder Enttäuschungen, die Sie seitdem mit sich herumtragen, endlich loslassen. Vielleicht sind es aber auch die Zitate, die ich eingeflochten habe, die Sie ermutigen, mehr eigenes Leben zu wagen und weniger vorgegebene Biografien zu konsumieren.

Mir persönlich hat es sehr geholfen, mich selbst immer wieder mit ein bisschen Abstand in diesem Lehrstück namens »Leben« zu betrachten. Das macht es leichter, die eine oder andere Aufgabe besser zu verstehen und zu verdauen. Es wird einfacher, mögliche Konsequenzen daraus zu ziehen und mehr Achtsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Wertschätzung für mich selbst und andere zu entwickeln, anstatt alles vorschnell negativ zu bewerten. Durch diesen Perspektivenwechsel empfinde ich das Leben nicht mehr als Drama, sondern ab und zu als eine Komödie, als ein Lustspiel, einen Schwank und manchmal sogar als eine wunderschöne Romanze. Als meine Romanze mit dem Leben.

Wenn wir achtsamer werden, können wir erkennen, dass sich gewisse Themen wie ein roter Faden durch unser Leben ziehen. Erkennen wir, warum uns immer wieder das Gleiche passiert, ändert das Leben die Prüfungsfrage. Aufhören wird die Schule des Lebens aber erst mit unserem letzten Atemzug.

Eines sollten wir bei alledem nicht vergessen: Wir sind die Schöpfer unseres eigenen Lebens. Welches Drehbuch für Ihre Zukunft Sie wählen, können Sie frei entscheiden. Ich persönlich nehme ein solches, bei dem viel gelacht und getanzt wird.

Ihre
Doris Iding



Kleine und große Lehrmeister

*»Jeder Mensch und jedes Ding
in deiner unmittelbaren Umgebung
ist dein Lehrer.«*

KEN KEYES JR.



Reg dich nicht über andere Menschen auf, sondern überleg dir lieber, warum sie dir das Leben vor die Nase gesetzt hat!« So lautete der Lieblingssatz meiner spirituellen Lehrerin. »Und da du eine Vorliebe für Buddhismus hast«, fuhr sie fort, »kannst du diese Übung noch ein bisschen vertiefen und dir vorstellen, dass jeder Mensch ein Buddha ist – außer dir!« Mit diesen Aussagen wollte sie mich auf ihre so besondere, charmante Weise auffordern, mir zu überlegen, was ich von anderen Menschen lernen kann, anstatt mich für weiter, bewusster oder spiritueller zu halten als sie.

Ihr Vorschlag missfiel einem Teil in mir deutlich. Etwas in mir fand es schrecklich, mir auszumalen, dass mich die – in meinen Augen – frustrierte und machthungrige Politesse, die mir gerade ein saftiges Protokoll verpasst hatte, weil ich nur mal kurz im Halteverbot geparkt hatte, an Weisheit und Mitgefühl überbieten sollte! Unmöglich! Und noch schlimmer fand etwas in mir die Herausforderung, dass ich ihr – im Sinne der Achtsamkeit – wertfrei und offen begegnen sollte. So eine Frau sollte ein Buddha und somit meine spirituelle Lehrmeisterin sein?! Niemals!!! Bei dieser Vorstellung bäumte sich etwas in mir auf.

Genauso missfiel mir die Vorstellung, dass der Mann, von dem ich mich getrennt hatte, weil ich ihn naiv und egoistisch fand, ein Buddha sein und mir als Lehrmeister dienen sollte! Auch hier ging ein Teil in mir innerlich gehörig auf die Barrikaden. Auch ein Sitznachbar im Flugzeug auf dem Langstreckenflug nach Indien passte nicht in mein Bild eines spirituellen Lehrers: Er schlief mit offenem Mund, hatte Schweißfüße und machte sich so breit neben mir, dass ich mich von ihm bedrängt fühlte. Was sollte er mich schon lehren?! Höchstens, dass man mit gewaschenen Füßen ins Flugzeug steigt. Solche Begegnungen lösten eher Gefühle wie Wut, Ärger oder Überheblichkeit in mir aus. Gab es da noch tiefere Lektionen für mich, die ich nicht erkennen wollte, solange ich nur auf das schaute, was mich an diesen Menschen störte?

Viele persönliche Erfahrungen der letzten Jahre zwangen mich dazu, dass ich den tieferen Sinn der Aussage verstand, dass *alle* Menschen mir etwas verdeutlichen wollen oder mir eine Lektion erteilen können – vorausgesetzt, ich steige von meinem spirituellen Ross herunter und betrachte *sie* als meine Lehrmeister. Aber nicht nur das: Das Leben zeigte mir, einerseits auf unbarmherzige Weise und andererseits auf spielerische Art, dass mir *alle* Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen ein unendlich großes und zutiefst spirituelles Lernfeld offerieren, weil Menschen immer auch einen bestimmten Aspekt in mir positiv berühren oder negativ triggern können. Die Menschen selbst haben gar nichts damit zu tun, was da in mir ausgelöst wird, sondern es ist ganz allein *mein* subjektiver Blick auf sie und auf die Welt, der mich eng oder weit werden lässt in Herz und Geist.



Anders ausgedrückt: Je nachdem ob ich die Welt mit den Augen meines inneren Kritikers oder der inneren Erwachten betrachte, verändert sich mein Blick auf mein Leben. Den inneren Kritiker erkenne ich an Gefühlen des Neids, der Einsamkeit, der Eifersucht, des Mangels, des Zweifels, des Misstrauens, der Angst. Und dementsprechend düster und traurig ist das, was ich sehe. Habe ich hingegen ein offenes Herz, entsteht in mir Mitgefühl, Verbundenheit, Liebe, Freude, Respekt oder Wertschätzung, und das Leben erscheint mir plötzlich bunt und spannend. Es liegt immer wieder an mir zu erkennen, welche Sicht ich gerade einnehme und ob ich bereit bin, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen.

Mein eigener Kritiker weicht ungern von meiner Seite und verweigert mir gern einen entspannten Blick auf all die magischen Momente, die mir das Leben schenkt. Egal, wo ich gerade bin. Durch seine Brille kann er auf meine »Buddhas« im Außen so abwertend, überheblich und arrogant reagieren, dass ich mich manchmal innerlich für ihn schäme. Diese beiden Kontrahenten – der innere Kritiker und das offene Herz –