

Ich und die Welt. Individuum und Gesellschaft

Sechs Vorträge von Sylvia Wetzel 1997-2000. 144 S. Berlin 2000

Inhalt

Einführung

- 1 Ferien vom Ich
- 2 Ichstärke und Selbstlosigkeit
- 3 Sehnsucht nach Freiheit
- 4 Dem Fremden begegnen (Auszug)
- 5 Buddhismus und Demokratie
- 6 Visionen und Lebensziele

Auszug aus Kapitel Vier: Dem Fremden begegnen (S.79-88)

Dem Fremden begegnen: Mandala-Prinzip und Herzenswünsche

Vortrag in Bern am 14.5.1999

Dem Fremden begegnen ist unser Thema heute Abend. Einige Gesichter in diesem Raum sind mir fremd, und einige sind mir sehr vertraut. Mit den beiden Lamas, deren Bilder hier an der Wand hängen - Lama Thubten Yeshe und Zopa Rinpoche - gibt es eine lange gemeinsame Geschichte, auch mit Ueli Minder, der dieses Zentrum ins Leben rief. Anstoß zum heutigen Thema ist die zunehmend spürbare Ausländerfeindlichkeit in Europa. „Wir sind alle Ausländer, irgendwo.“ hieß es auf einem Autoaufkleber Ende der Achtziger Jahre. Überall in Europa streitet man darüber, ob die europäischen Staaten weiterhin Nationalstaaten sind oder ob Einwanderung sinnvoll und notwendig ist. Diese Debatten werden in Deutschland geführt und in Spanien, in der Schweiz und in Österreich, überall in Europa. Ich möchte heute Abend über die Chancen sprechen, die das Miteinander von Menschen aus unterschiedlichen Kulturräumen bietet und über die Verunsicherung, die dadurch entsteht. Und ich möchte über unterschiedliche Strategien sprechen, wie wir mit Fremdem und Fremden umgehen.

Was ist das Fremde? Was ist das Eigene? Haben Buddhisten überhaupt etwas zu diesem Thema zu sagen? Es geht ihnen doch darum, alle Gegensätze, alle Unterschiede anzunehmen? Ist nicht alles relativ? Letztlich sind wir doch alle verbunden? Es gibt doch letztendlich kein Ich? Unterschiede sind nur mentale Zuschreibungen? Ist das überhaupt ein Thema? Dem Fremden begegnen. Mit Unterschieden leben. An den Anfang stelle ich Fragen, die mir selbst zu diesem Thema kommen und Fragen, die ich höre.

Wo begegnet uns Fremdes? Im Alltag? In unseren Beziehungen? Bei der Arbeit? In der Stadt? In der Tram? Im Zug? Im Urlaub? Wie reagieren wir darauf? Es gibt sicher eine große Bandbreite von dem, was uns fremd ist und auch eine große Bandbreite von Reaktionen. Wenn uns jemand in ein koreanisches Speiselokal ausführt, kann es vielleicht Irritationen bezüglich der Schärfe des Essens hervorrufen, aber meistens keine großen emotionalen Irritationen. Wenn man dagegen nachts um ein Uhr zum Hauptbahnhof geht oder wenn man nachts um halb eins die letzte S-Bahn in Berlin nimmt, kann man, selbst in Bern oder Zürich, doch etwas seltsame Gefühle bekommen.

Zwischen Faszination und Abwehr

Wo begegnet uns Fremdes und wie reagieren wir darauf? Man kann ganz grob zwei oder drei Reaktionsweisen unterscheiden: Es gibt *Fremdes, das wir interessant finden*. Da schauen wir gerne hin, da hören wir gerne hin. Ungewohnte Musik, ungewohnte Speisen. Menschen, die anders aussehen, aber sehr schön sind. Es gibt Fremdes, das uns interessiert, das unsere Aufmerksamkeit weckt, das uns sogar fasziniert. Und es gibt Fremdes, das wir so mögen, daß wir es nachahmen, wie nach dem Krieg die Kaugummi-Kultur, die Coca-Cola-Kultur usw. Es gibt aber auch *Fremdes, das uns irritiert*, vor dem wir innerlich zurückschrecken, leichte Abwehr verspüren, nicht hinschauen

wollen, vor dem wir uns vielleicht sogar ängstigen. In der dritten Reaktionsweise bemerken wir das Fremde nicht, wir ignorieren es. Nach vorsichtigen Schätzungen nehmen wir vielleicht neunzig Prozent unserer Eindrücke nicht richtig wahr, weil sie uns weder inspirieren noch irritieren. Diese drei Reaktionsweisen sind die drei Gifte, die der Buddhismus beschreibt, in starken Worten ausgedrückt: Gier, Haß und Wahn. Sanftere Termini sind: Anziehung, Abneigung, Gleichgültigkeit oder Ignorieren.

Wir können weiterfragen: Wie war es in der Kindheit mit dem Fremden? Mit fremden Gegenden? Mit fremden Kindern? Mit anderen Fremden zu Hause? Was war faszinierend, inspirierend? Was war irritierend, ängstigend? Was war uns unheimlich? Mein Elternhaus war ein großes, dreistöckiges Gebäude. Im obersten Stockwerk, auf dem Speicher, im Süddeutschen nennt man das Bühne, hatten wir drei Zimmer ausgebaut. Der Rest war Dachboden. Bis ich elf, zwölf Jahre alt war, war es für mich immer ein Abenteuer, die letzte Treppe hochzugehen. Es gab nur eine fünfundzwanzig Watt Birne, um Geld zu sparen. In der Dunkelheit über den knarrenden Speicherboden zu den Zimmern zu gehen, machte mir viel Angst. Dunkelheit weckt bei vielen Menschen Angst. Selbst eine Straße, die man tagsüber sehr gerne hat, die man kennt, ist nachts eine andere, wenn man die einzige ist, die da entlang geht und die Schritte hallen.

Strangers are strange

Fremdheit fasziniert und macht Angst. Wir können es kulturell und sprachlich betrachten. Sehr eindrücklich ist das englische Wort *strange*. *Strangers are strange*. Wörtliche bedeutet *strange* fremd oder seltsam. Die Fremden sind komisch, seltsam. Sollte man das Glück haben, als Ausländerin oder Ausländer in Amerika eine legale Aufenthaltserlaubnis zu bekommen, ist man ein *legal alien*. Das gleiche Wort wird auch für „Außerirdische“ verwendet. Man wird also in den USA eine „legale Außerirdische“. Es ist interessant, daß diese Formulierung in einem Land benutzt wird, in dem niemand einheimisch ist, in dem fast alle von ihrer Herkunft Ausländer sind. Die meisten leben erst in der zweiten oder dritten Generation dort. Einige wenige zählen sich zur „alten Aristokratie“, die bereits seit sechs und mehr Generationen dort lebt.

Schauen wir uns Sitten und Gebräuche an. In traditionellen Gesellschaften, und heute noch in den slawischen und romanischen Ländern werden Fremde geschätzt und willkommen geheißen, zumindest auf dem Land, in allen von der „modernen Zivilisation“ nicht allzusehr verunsicherten Gegenden. Fremde genießen Gastrecht. Menschen, die viel durch die Welt trampeln, handeln mit Adressen von Gegenden, in denen die Menschen besonders gastfreundlich sind: „Wenn du dorthin gehst, kannst du bis zu drei Nächten umsonst übernachten, und da zwei Nächte. Aber hier muß man schon nach einer Nacht wieder gehen, sonst sind sie irritiert.“

Es gibt immer noch Kulturen, in denen man Fremde wertschätzt. In traditionellen Gemeinschaften begräbt sogar das Kriegsbeil, wenn die verfeindete Person oder jemand von ihrem Klan Gast ist. Bei Richard Wagner kann man diese Szenen musikalisch in sehr eindrücklicher Form nach erleben. Es gibt auch andere Bräuche. In manchen Kulturen wird auf die Fremden alles projiziert, was man an sich selber nicht mag. Das berühmteste Beispiel in Europa sind die Juden, viele Jahrhunderte lang, nicht nur bei den Deutschen, auch bei den Franzosen, in den slawischen Ländern.

Einerseits werden Fremde positiv besetzt, aufgewertet und idealisiert. Manchmal wird das eigene Negative auf sie projiziert. Das durchschaut man natürlich nicht. Man denkt: „Ich bin gut und die anderen sind schlecht.“ Ein Beispiel aus der jüngeren Geschichte kennen wir alle: Als die ersten Weißen nach Südamerika kamen, hielt man sie für Götter. Diese „Götter“ haben dann die Herrschaft übernommen, aber allzu himmlisch wurde das Leben dadurch nicht. Diese alten Sitten und Gebräuche, diese alten Werte spielen mit, auch in unserem Verhältnis zum Fremden, zu dem, was anders ist.

Man kann im allgemeinen drei Reaktionen unterscheiden:

1. *Idealisieren*, bewundern, interessant finden, haben wollen, aneignen, übernehmen.
2. *Abwehr* bis hin zum Haß, bis dahin, daß wir die Fremden zu Sündenböcken machen und aus unserem Territorium, aus unserem Land vertreiben, bis zu „ethnischen Säuberungen“ an vielen Orten in der Welt.
3. *Ignorieren*, nicht bemerken, daß andere anders sind, andere Werte haben als man selbst.

Das Fremde: Freund oder Feind?

Es gibt eine interessante Erfahrungen mit dem Fremden, die man sowohl in der Geschichte der europäischen Städte und heute in Amerika beobachten kann: Wo Menschen aus verschiedenen

Kulturkreisen zusammen sind, findet Entwicklung statt. Unterschiedliche Menschen inspirieren sich gegenseitig. Die Intelligenz wird schärfer. Der eigene Horizont erweitert sich. Man ist Neuem gegenüber aufgeschlossen. Da geschehen wissenschaftliche und kulturelle Entwicklungen. In Nordamerika kann man heutzutage beobachten, wie Einwanderer aus asiatischen Ländern das Klima an den Universitäten verändern.

Wo Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen aufeinanderstoßen und miteinander umgehen, können sie sich gegenseitig inspirieren. Die Geschichte vieler Länder lehrt, daß die Zentren der Entwicklung kosmopolitische Städte waren. Dort wurde Handel getrieben, und es war selbstverständlich, daß Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen zusammenlebten. Natürlich gab es auch dort Sündenböcke und ganze soziale Gruppen, die man ablehnte. Ein anderes Beispiel: An vielen Orten der Welt, so auch hier in der Schweiz, gibt es abgelegene Gegenden. Wo Menschen immer nur mit ihresgleichen zusammen sind, ist die Neigung, stur und engstirnig zu sein, sehr groß.

In den Städten, wo unterschiedlichste Schichten, unterschiedlichste Menschen zusammen sind, auch vom gleichen Kultur- oder Sprachraum, können sich andere Entwicklungen vollziehen, herrscht größere Toleranz. Man lernt eher, mit Unterschieden umzugehen. Allerdings gibt es in der Stadt auch gegenläufige Tendenzen, denn es scheint eine bestimmte Basis zu brauchen, damit die Begegnung mit dem Fremden produktiv wird, damit sie lebendig und inspirierend ist.

Was fördert produktive Begegnungen mit dem Fremden? Man muß, allgemein gesprochen, eine recht stabile innere Basis haben, man muß das Eigene gut kennen und darin ruhen, damit man das Fremde verkraften kann. In den heutigen Städten kippt diese Balance. Die Menschen sind isoliert. Die sozialen Bindungen, die uns traditionell getragen haben, lösen sich seit zwei, drei Generationen auf: Wohnort, Blutsfamilie, religiöse Gemeinden, feste Berufs- und Arbeitswelt. Diese sozialen Netze lösen sich auf, und die Menschen sind verunsichert. Das scheint negative Reaktionen zu provozieren. Wenn Menschen verunsichert sind und diffuse Ängste haben, grenzen sie sich gegenüber Fremden ab.

Eine Öffnung dem Fremden gegenüber ist eher da möglich, wo man die einzelnen innere Stabilität besitzen. Man fühlt sich stabil, weil man eine reife Persönlichkeit ist oder weil die soziale Gemeinschaft, aus der man kommt und in der man lebt, noch stabil ist, wie auch immer diese Stabilität vermittelt sein mag, über kulturelle Werte, über einen Sprachzusammenhang oder über soziale Bindungen verschiedenster Art.

Das Mandala: Zentrum und Peripherie

Ich möchte im folgenden ein Modell aus der buddhistischen Tradition vorstellen, das uns helfen kann, zu verstehen, wie Identität, Ich-Stärke und Selbstvertrauen funktionieren, und wie wir gut mit anderen umgehen lernen. Ich möchte das am Mandala verdeutlichen. Mandala ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet: Kreis. Ein Mandala stellt eine Struktur dar. Das Bild dafür ist der Kreis. In diesem Kreis gibt es ein Viereck. Das Viereck ist eine Art Aufriß von einem Palast. Im Zentrum des Mandala ist die Gottheit, eine Buddha-Figur.. Das ist die Form des klassisch-tibetischen Mandalas. Es kann sehr differenziert sein oder sehr einfach. Immer gibt es eine Peripherie, einen äußeren Bezirk mit einem Rand, und der ist rund. Im Kreis befindet sich ein Viereck. An den vier Seiten stehen die Wächter. Die Buddha-Gestalt im Zentrum verkörpert ein bestimmtes Prinzip, bestimmte Fähigkeiten. Dann gibt es noch Dakinis, das sind weibliche Gottheiten und Wächter oder Schutzgottheiten.

Wir betrachten jetzt das Mandala als Struktur-Modell. Die ersten beiden Elemente sind das Zentrum und die Peripherie. Vor zwei Jahren habe ich in Berlin an einem Kurs bei einer englischen Dharma-Lehrerin aus der Kagyü- und Nyingma-Tradition teilgenommen, Shenpen Hookham. Sie hat das Mandala-Modell benutzt, um Persönlichkeits- und Gruppenstrukturen zu beschreiben. Sie sprach - im Hinblick auf die einzelne Person - über das Ich-Mandala, (englisch: ego-Mandala), das Praxis-Mandala und das erleuchtete Mandala. Wir sind selbst ein Mandala, und jede soziale Struktur bildet ein Mandala.

Auch die Menschen in diesem Raum bilden heute Abend ein Mandala. Das Zentrum ist vielleicht der Vortrag oder buddhistische Werte, die für uns im Moment im Zentrum stehen. Manche fühlen sich mehr miteinander verbunden, weil sie sich kennen oder schon lange miteinander üben. Andere sind mit Freundinnen oder Freunden gekommen, die sich mit Buddhismus befassen. Sie stehen eher am Rande. Im Moment sind wir alle im Mandala des heutigen Vortrags vereint. Es gibt andere, stabilere Gruppen-Mandalas: Menschen, die zusammen üben. Eine Familie ist ein Mandala. Die Großfamilie ist ein Mandala. Die Menschen, mit denen wir in einem Haus wohnen, bilden ein Mandala. Die

Menschen, mit denen wir zusammen arbeiten oder meditieren, bilden ein Mandala. Die Schweiz ist ein Mandala. Deutschland ist ein Mandala. Europa ist ein Mandala. Die ganze Welt und das Universum.

Der Herzenswunsch

Das Verhalten von Menschen, Gruppen und Staaten wird bestimmt von den Werten, die im Zentrum stehen. Es macht einen Unterschied, ob wir unsere zentralen Werte kennen oder sie sich unbewußt durchsetzen, ob unsere Werte bloß theoretisch vertreten oder mit ihnen leben. Gruppen und soziale Netze funktionieren besser, wenn die Beteiligten zentrale Werte teilen. Allerdings lehrt die Erfahrung, daß soziale Strukturen beweglicher und lebendiger sind, wenn sie unterschiedliche Standpunkte aushalten und verarbeiten können.

Wir können uns fragen: „Was steht im Zentrum meines persönlichen Mandala?“ Es ist sehr wichtig, zu wissen, was im Zentrum unseres persönlichen Mandala steht, denn danach handeln wir. Wir handeln nach dem, was uns am wichtigsten ist. Wir geraten oft in Schwierigkeiten und Widersprüche, wenn wir ideologisch, mental bestimmte Werte formulieren und meinen: „Ja, das ist mir das Wichtigste: Ehrlichkeit, Freundlichkeit, die Familie, meine meditative Praxis, Erleuchtung, meine Mitmenschen, das ist mir das Wichtigste. Aber leider habe ich heute keine Zeit zu meditieren. Ich habe für all das keine Zeit. Ich muß soviel andere Dinge tun. Ich muß soviel arbeiten, und habe keine Zeit für das, was mir wirklich wichtig ist.“ Das was wir tatsächlich tun, zeigt unsere Prioritäten. Das Mandala unseres Alltags zeigt deutlich, was im Zentrum unseres Lebens steht.

Übung: Meine Herzenswünsche

Wir können uns fragen: „Was ist mir wirklich ein Anliegen? Was finde ich wichtig im Leben? Was sind meine drei oder vier Herzensanliegen? Was ist mein Herzenswunsch?“

Wir können eine Liste von wichtigen Anliegen erstellen: Familie, Buddhismus, Meditation, Natur, ausruhen, Geld verdienen, Hobbys. Wir können leicht prüfen, ob das echte Prioritäten sind oder nur Phantasien, Ideologie oder Wunschenken.

Wir fragen uns: Wieviel Platz hatte das, was mir wichtig ist, letzte Woche in meinem Leben? Im letzten Monat? Im letzten halben Jahr?

Die nächste Frage ist: Was tue ich den ganzen Tag? Was habe ich in der letzten Woche getan? Womit habe ich meine Zeit verbracht? W

Und: Womit verbringe ich meine freie Zeit?

Wenn man feststellt, daß sich diese beiden Listen sehr unterscheiden - was uns wichtig ist und was wir tatsächlich tun – sind wir meist nicht sehr zufrieden mit unserem Leben. Wenn die beiden Listen gut zueinander passen, sind eher mit uns im reinen. Ich kann diese Übung sehr empfehlen. Ich führe sie mindestens einmal pro Woche durch, vor allem, wenn ich denke: „Ich habe keine Zeit zu dem, was mir eigentlich wichtig ist.“ Es macht einen Unterschied ob ich einfach denke: „Ich habe keine Zeit.“ Oder ob ich merke, daß es ein Gedanke ist, und keine „objektive“ Realität.

Was steht im Zentrum meines Ich-Mandala? Meines Mandala? Meines Alltags-Mandala? Was wissen wir von dem, was im Mandala passiert? Das, was wir den ganzen Tag tun, ist das, was im Mandala geschieht. Es ist sehr erhellend, sich ein Blatt Papier zu nehmen, einen Kreis zu ziehen und in diesen Kreis ganz kindlich, mit kleinen Symbolen, hinein zu malen - Intellektuelle dürfen auch Wörter verwenden - was man die ganze Zeit tut. Man kann unterscheiden, welche Dinge mehr im Zentrum liegen, welche mehr an der Peripherie.

Dann kann man die anderen Mandalas daneben malen, die Mandalas der Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Kommunikation und Schutz: Dakinis und Wächter

Konflikte entstehen immer am Rande des Mandala. Die Konflikte sind um so stärker, je weniger wir über die Ränder unseres Mandala wissen, je weniger wir wissen, was wir denken, was wir fühlen, was wir machen. Vor allem dann, wenn wir unsicher sind, ob das, was da geschieht, meine Energie ist oder die der anderen. Wenn wir nicht wissen, was innen und was außen ist, was zu uns gehört und was nicht.

Damit wir wissen, was geschieht, gibt es Dakinis und Wächter oder Schützer. Dakinis sind in der tantrischen Tradition des Buddhismus Energien, die mit Aufmerksamkeit und Kommunikation zu tun haben. Es gibt sie auch als menschliche Verkörperungen. In dieser Form nennt man sie Himmels-Botinnen (tib. Khandro, Skt. Dakini). Sie haben auch etwas mit Bewegung zu tun. Sie werden als Quelle von Inspiration angesehen. In der schamanischen Kultur Tibets wird vieles noch im Außen gesehen, was wir als innere Impulse bezeichnen würden. Baum-Geister, Dakinis, negative und positive Energien. Sie werden draußen visualisiert, schon mit der Ahnung, daß sie uns helfen, das, was sie im Inneren repräsentieren, zu entdecken. Sie sind aber noch bildhaft außerhalb von uns. Dakinis kommen und gehen und bringen uns Inspiration. Im Mandala stehen sie für Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit, die uns hilft, zu merken, was passiert, körperlich, emotional, gedanklich. Zu merken, was an den Rändern unseres Mandala an Kommunikation läuft oder nicht läuft. Dakinis stehen für die Fähigkeit, es schnell zu merken, nicht erst zwei Wochen später, zum Beispiel, daß ich mich über X geärgert habe.

Die Qualität der Dakinis in unserem Mandala hilft uns, zu merken, was in uns vor sich geht. In buddhistischen Begriffen sind das die vier Grundlagen der Achtsamkeit: 1. Körperliche Empfindungen spüren; 2. Gefühle registrieren, emotionale Muster und Reaktionsweisen; 3. Grundstimmungen spüren oder Geisteszustände; 4. Gedanken über uns und die Welt als Gedanken erkennen. Um diese Prozesse zu bemerken braucht es eine intelligente Energie, das ist Achtsamkeit, Aufmerksamkeit. Je nachdem, wie wach die Dakinis sind, oder wie wach oder verschlafen wir durch die Dakini-Energie sind, gibt es vielleicht nur noch eine intellektuelle Registratur: Wichtigstes Ziel ist Sicherheit. Ich schalte auf Automatik, rutsche durch den Tag, komme abends nach Hause, gehe ins Bett und denke: „Huch, war das etwas? Habe ich heute gelebt?“ Manchmal stehe ich im Badezimmer, putze mir die Zähne und denke: „Ich hab mir die Zähne doch gerade eben schon geputzt.“ Dann merke ich, das war heute morgen oder gestern abend. Je länger ich lebe und je älter ich werde, um so häufiger passiert mir das. Ich stehe vor dem Spiegel, putze mir die Zähne und denke: „Das mache ich doch unablässig.“ Das ist der automatische Gang, den wir einschalten, der „Autopilot“. Die Qualität unserer Dakinis entscheidet darüber, was wir von uns und von der Kommunikation mit anderen wissen.

Dann gibt es die Wächter, die Beschützer. Traditionell werden sie an den vier Toren des Mandala, in den vier Richtungen visualisiert. Es kommt darauf an, welche Art von Wächtern wir haben, welche Verhaltensstile sie kennen. Es hängt natürlich mit der Qualität unserer Dakinis und mit der Qualität unseres Herzenswunsches zusammen.

Wenn mein Herzenswunsch ist: „Laßt mich alle in Ruhe! Ich will nicht irritiert werden. Ich will nicht verunsichert werden.“, dann schlafen die Dakinis die meiste Zeit, und meine Wächter haben vermutlich zwei Reaktionsweisen: „Gefahr! Angriff!! Oder „Rolladen runter! Hier ist heute geschlossen.“ Wie wir reagieren, hängt von vielen Faktoren ab: von unserem Geschlecht, von den Rollen, die wir spielen und den sozialen Funktionen, die wir einnehmen, von Mentalität, Schicht, Kultur und den Werten dieser Kultur.

Vielleicht haben unsere Wächter auch nur einen einzigen Stil: „Du irritierst mich. Waffen raus! Messer! Gewehre! Pfeil und Bogen!“ Es gibt Menschen, die können ganz kleine scharfe Pfeile abschießen, mit Worten oder Blicken. Andere schlagen gleich mit der Keule zu. Manche Wächter lächeln unentwegt, nehmen aber nichts wahr. Solche Menschen möchte ich am liebsten schütteln: „Hör´ auf zu lächeln. Bewege dich, sag´ irgend einen normalen Satz.“

Wir können ein Blatt Papier zu nehmen, einen Kreis darauf malen und die Verhaltens-Strategien unserer Wächter kindlich-naiv aufmalen. Man kann dabei an bestimmte Themen im Leben denken, an bestimmte Problemfelder, an familiäre oder berufliche Szenen, an politische Gespräche usw. Wie reagieren unsere Wächter? Beim gestrigen Kurs in Zollikon gehabt habe ich festgestellt, daß ich manchen Problemen einfach meinen Rücken zeige und nur nach innen schaue. Mit solchen Problemen will ich nichts zu tun haben. Es gibt andere Themen, da schaue ich nach draußen, da möchte ich kommunizieren, mit anderen Kontakt aufnehmen und hören, was die anderen denken.

Wie funktionieren unsere Wächter? Das bestimmt in hohem Maße unser Umgehen mit dem Fremden. Wenn wir nichts mitbekommen, wenn unsere Dakinis schlafen, gibt es vermutlich ein, zwei Strategien. Wenn sich an den Rändern meines Mandalas etwas sehr schönes bewegt, ein schöner Sonnenuntergang oder freundliche Menschen, die mir etwas schönes zum Geburtstag schenken, können meine Wächter ganz freundlich sagen: „Komm´ herein.“ Es kann aber auch sein, daß sie sagen: „Jedes Jahr kommst du mit dem gleichen Geschenk. Kannst du nicht mal was anderes schenken?“ Es kommt also darauf an, in welcher Verfassung wir sind, wie wir das bewerten, was von außen kommt. Was ist uns davon bewußt? Wie ist unsere Grundstruktur, unsere Konditionierung?

Auszug aus einem Vortrag im Buddhistischen Zentrum in Bern am 14.5.1999