Unverkäufliche Leseprobe aus:

Iyer, Pico
Die Kunst des Innehaltens
Ein Plädoyer für Entschleunigung

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

	Einführung: Nirgendwo	15
1	Reise nach Nirgendwo	25
2	Skizzen der Stille	37
3	Allein in der Dunkelheit	47
4	Stille, wo sie am nötigsten ist	57
5	Ein weltlicher Sabbat	69
6	Heimkehr	77
	Dank	87
	Zu den Fotos	89

Einführung: Nirgendwo

Die Sonne streute Diamanten über das Meer, als ich zu den Wüsten des Ostens fuhr. Und während ich mich in das Gewirr aus Schnellstraßen wagte, die das Zentrum von Los Angeles verkleben und verstopfen, sang aus meinen Lautsprechern Leonard Cohen, mein Held seit Kindertagen, *»So long Marianne«*. Die grelle Wintersonne verbarg sich über eine Stunde lang hinter einer Mauer aus Grau, dann endlich tauchte ich wieder ins Helle.

Nachdem ich die Schnellstraße verlassen hatte, folgte ich labyrinthischen Nebenstraßen auf eine schmalere, kaum befahrene Landstraße, die sich zu dem hohen, dunklen Gebirge der San Gabriel Mountains hinaufwand. Schon bald fiel jede Erregung von mir ab. Los Angeles vereinfachte sich zu einer fernen Zackensilhouette.

Ganz oben – entlang der Straße tauchten jetzt Schilder auf, die das Werfen von Schneebällen untersagten – erreichte ich eine Ansiedlung aus grobgezimmerten Hütten, über einen Abhang verstreut. Ein kleiner Mann in den Sechzigern, gebeugt, mit kahlrasiertem Kopf, erwartete mich auf einem unebenen Parkplatz. Kaum war ich ausgestiegen, verneigte er sich tief und förmlich – als seien wir uns noch nie zuvor begegnet – und bestand dar-

auf, meine Taschen in die Hütte zu tragen, in der ich viele Tage bleiben sollte. Sein dunkles, fadenscheiniges Mönchsgewand umflatterte ihn im Wind.

Im Schutz des Zimmers schnitt der Mönch frisch gebackenes Brot auf, um mich über meine »lange Fahrt« hinwegzutrösten. Dann setzte er einen Kessel auf für den Tee. Er sagte mir, er habe eine Frau für mich, falls ich eine wolle (ich wollte keine; ich hatte unterwegs eine gehabt).

Ich war hier heraufgekommen, um über das nahezu stille, anonyme Leben meines Gastgebers auf diesem Berg zu schreiben, doch im Augenblick fehlte mir noch jeder Sinn für diesen Ort. Ich konnte kaum glauben, dass der rabbinische Herr mit der Drahtgestellbrille und der Wollmütze in Wahrheit derselbe Sänger und Schriftsteller war, der dreißig Jahre lang weltweit den Ruf eines Herzensbrechers genossen hatte, eines rastlosen, weltläufigen Mannes, gekleidet in Anzüge von Armani.

Leonard Cohen hatte sich in dieses altweltliche Refugium zurückgezogen, um aus der Stille eine Lebensform – eine Kunst – zu machen. Und an dieser Vereinfachung seiner selbst arbeitete er ebenso unerbittlich wie an den Versen seiner Songs, an denen er bis zu zehn Jahre lang feilte, um sie zu perfektionieren. Als ich dort eine Woche zu Besuch war, brachte er den Großteil der sieben Tage und Nächte damit zu, in einem kahlen Meditationsraum stocksteif dazusitzen. Sein Klostername, Jikan, verweist auf die Stille zwischen zwei Gedanken.

Die übrige Zeit widmete er sich hauptsächlich einfachen Verrichtungen auf dem Gelände, spülte das Geschirr in der Küche und pflegte vor allem den japanischen Abt des Mt. Baldy Zen Center, Joshu Sasaki, damals achtundachtzig Jahre alt. Am Ende

saß Cohen dann mit seinem langjährigen greisen Freund still da.

Eines Tages – es war vier Uhr morgens, Ende Dezember – unterbrach Cohen seine Meditation, um in meine Hütte zu kommen und mir sein Tun zu erklären.

Das Stillsitzen, sagte er mit unerwarteter Leidenschaft, sei wirklich »die intensivste Unterhaltung«, die er in seinen einundsechzig Jahren auf diesem Planeten gefunden habe. Eine »wahrhaft tiefe, lustvolle, köstliche Unterhaltung. Ein regelrechtes Fest.«

Nahm er mich auf den Arm? Cohen ist berühmt für seinen boshaften Witz.

Keineswegs, wurde mir klar, als er fortfuhr. »Was sollte ich auch sonst tun?«, fragte er. »Mit einer jungen Frau noch einmal von vorn anfangen und eine neue Familie gründen? Neue Drogen ausprobieren, noch teurere Weine kaufen? Ich weiß es nicht. Dieses Stillsitzen ist für mich der größte Luxus, eine geradezu verschwenderische Fülle in der Leere meines eigenen Daseins.«

Hochtrabende, gnadenlose Worte, typisch für ihn; dass er auf so freundschaftlichem Fuß mit der Stille lebte, tat seinem Talent für goldene Sätze offenbar keinen Abbruch. Doch die Worte hatten Gewicht, wenn einer sie sprach, der schon allen Vergnügungen dieser Welt nachgegangen war.

Sein Aufenthalt an diesem entlegenen Ort der Stille habe nichts mit Frömmigkeit oder Reinigung zu tun, beteuerte er mir; es sei für ihn schlicht der praktikabelste Weg, um Verwirrung und Schrecken zu bewältigen, die lange Zeit seine Bettgefährten gewesen seien. Mit seinem betagten japanischen Freund stillzusitzen, Courvoisier zu süffeln und bis spät in die Nacht den Gril-

len zu lauschen, kam dem dauerhaften Glück, das er gesucht hatte, wohl am nächsten, jenem Glück, das sich auch dann nicht verändert, wenn einem das Leben eine seiner üblichen Herausforderungen und Brüche beschert.

»Es gibt nichts Vergleichbares«, sagte Cohen über das Stillsitzen, als das Licht in die Hütte fiel. Dann erinnerte er sich vielleicht an sich selbst und schenkte mir ein knittriges, krummes Lächeln. »Es sei denn, du bist verliebt«, fügte er hinzu. »Wenn du jung bist, schieben die Hormone, das ist Aufregung genug.«

Nirgendwohin zu gehen, wie Cohen es beschrieb, war das großartige Abenteuer, das uns jeden anderen Ort erschloss.

Das Stillsitzen als ein Weg, um sich in die Welt und all ihre Erscheinungsformen zu verlieben – ich hatte es selten so betrachtet. Das Sich-nicht-von-der-Stelle-bewegen als ein Weg, um zu sich selbst zurückzufinden und wieder Zeit und Kraft für andere zu haben: Ich hatte zuweilen mit der Idee gespielt, doch hatte sie mich nie so sehr zu überzeugen vermocht wie im Vorbild dieses Mannes, der alles zu haben schien und der sein wahres Glück und seine Freiheit fand, indem er alles aufgab.

Einmal, spätnachts, als mein liebenswürdiger Gastgeber versuchte, mich den korrekten Lotussitz zu lehren – streng, aber entspannt –, suchte ich vergeblich nach Worten, um ihm zu sagen, dass mich das Meditieren nie gereizt hatte. Da ich seit dem Alter von neun Jahren auf eigene Faust Kontinente überquerte, hatte ich meine Freude immer in der Bewegung gefunden; ich war sogar Reiseschriftsteller geworden, um Arbeit und Vergnügen miteinander zu verbinden.

Und trotzdem, als Cohen von der Kunst des Stillsitzens sprach (beziehungsweise von der Kunst, den Kopf freizubekommen und ruhig zu werden) – und ich sah, welche Aufmerksamkeit, Liebenswürdigkeit und sogar Freude er aus seinem Leben des Nirgendwohingehens bezog –, kam mir der Gedanke, dass es für jeden von uns befreiend sein könnte, seinem Vorbild zu folgen. Man könnte sich für den Anfang jeden Tag ein paar Minuten Auszeit nehmen, um einfach nur ruhig dazusitzen, nichts zu tun und dabei alles, was einen bewegt, an die Oberfläche steigen zu lassen. Man könnte sich in jeder Jahreszeit ein paar Tage herausgreifen, um sich zurückzuziehen oder eine lange Wanderung durch die Wildnis zu unternehmen und sich dabei Dinge ins Gedächtnis zu rufen, die tiefer liegen als der Moment oder das Selbst. Man könnte sogar, wie Cohen es tat, nach einem Leben suchen, in dem Bühnen und Auftritte keine Rolle mehr spielen, und in dem man auf einer tieferen Ebene, jenseits der Worte, begreift, wie die Bewältigung des Lebens und das eigentliche Leben zuweilen in entgegengesetzte Richtungen deuten.

Die Idee existiert natürlich, seit es Menschen gibt; die Dichter in Fernost, auch die Philosophen der alten Griechen und Römer machten die Stille regelmäßig zum Zentrum ihres Lebens. Ist das Bedürfnis nach dem Verweilen an einem Ort aber jemals so lebensnotwendig gewesen wie gerade jetzt? Nach einer dreißigjährigen Studie über Zeittagebücher fanden zwei Soziologen heraus, dass wir Amerikaner in Wirklichkeit weniger Stunden arbeiten als in den Sechzigern, dabei aber *meinen*, weitaus mehr zu arbeiten. Wir haben allzu oft das Gefühl, als würden wir rennen, was das Zeug hält, und könnten trotzdem nicht Schritt halten.

Seit Maschinen, die regelmäßig einen Zahn zulegen, Teil unse-

res Nervensystems zu sein scheinen, haben wir unsere Sonntage, unsere Wochenenden und unsere Feierabende verloren – unsere *holy days*, die »heiligen Tage«, wenn man so will; unsere Bosse, die Versender von Junkmails, unsere Eltern können uns überall und jederzeit aufspüren, bei Tag und bei Nacht. Immer mehr von uns fühlen sich wie Notärzte, permanent auf Abruf. Wir sind aufgefordert, uns selbst zu heilen, können aber bei all dem Müll auf unserem Schreibtisch das Rezept nicht finden.

Als ich vom Berg herunterkam, musste ich daran denken, wie der Zugang zu Informationen und zur Mobilität noch vor wenigen Jahren unser größter Luxus zu sein schien; heutzutage ist der Hauptgewinn eher die Auszeit von der Information und die Gelegenheit, still dazusitzen. Die Stille ist nicht nur ein Genuss für die Wohlhabenden unter uns – sie ist eine Notwendigkeit für jeden, der sich nach weniger sichtbaren Ressourcen sehnt. Beim Nirgendwohingehen, wie Cohen es mir gezeigt hat, geht es weniger um Enthaltsamkeit als darum, den eigenen Sinnen näherzukommen.

Ich gehöre keiner Kirche an und verfechte auch keinen Glauben; ich war nie Mitglied einer Meditations- oder Yogagruppe (oder überhaupt irgendeiner Gruppe). Dieses Buch handelt einfach nur davon, wie ein Mensch versucht, sich um seine Lieben zu kümmern, seine Arbeit zu bestreiten und irgendwie auf Kurs zu bleiben in einer immer schneller werdenden Welt. Es ist absichtlich kurz gehalten, so dass man es in einem Schwung durchlesen und dann schnell wieder zu seinem (vielleicht allzu) hektischen Leben zurückkehren kann. Ich behaupte nicht, irgendwelche

Antworten parat zu haben. Ich werfe lediglich Fragen auf, die man noch weiter vertiefen oder aber offen lassen kann. Doch auf dem Berg wurde ich daran erinnert, dass ein Gespräch über die Stille wirklich ein Weg ist, sich mit geistiger Klarheit, Gesundheit und dauerhaftem Glück zu beschäftigen. Nehmen Sie dieses Buch über solch unverhoffte Freuden als Einladung zu einer Abenteuerreise nach Nirgendwo.

Der 14-minütige Vortrag von Pico Iyer auf einer TED Konferenz bildet die Grundlage für dieses Buch.

go.ted.com/iyer

Foto: James Duncan Davidson

Kleine Bücher – große Ideen!

Im Fischer Taschenbuch Verlag erscheinen ausgewählte und erweiterte TED-Beiträge

- Eine Vielfalt an aktuellen Themen und spannenden Thesen
- Kurze Lektüre mit langer Wirkung
- Ideen für Enthusiasten

Jedes Buch basiert auf einem TED Talk, der unter ted.com zugänglich ist. Die Bücher knüpfen da an, wo der TED Talk endet. Sie geben Antworten auf die Fragen, die beim TED Talk entstehen.

TED steht für Technology, Entertainment, Design – was mit einer Konferenz in Kalifornien begann, hat sich längst als globale Ideenfabrik etabliert

TED gibt hochkarätigen Rednern aus der ganzen Welt die Chance, ihre Ideen in 18 Minuten weltweit vorzustellen

TED organisiert über 400 Veranstaltungen in über 160 Ländern und stellt die besten Beiträge seiner Redner ins Netz, wo sie jährlich bisher mehr als eine Milliarde Mal abgerufen werden.

FISCHER TEDBooks

Weitere Informationen finden Sie bei www.fischerverlage.de/tedbooks