



# Leseprobe

Dan Millman

## Die Weisheit des friedvollen Kriegers

Von der Kraft, das Leben zum Positiven zu verändern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 11. Juli 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Dies ist der Schlüssel zu einem der populärsten spirituellen Bücher aller Zeiten – dem *Pfad des friedvollen Kriegers*. Endlich werden die Rätsel gelöst, die Dan Millmans Klassiker seinen Lesern hinterließ. Dieses neue Buch entwickelt die Botschaft von Dan Millmans geheimnisvollem Lehrer Sokrates weiter, im Sinne einer offenen, modernen Spiritualität für das neue Jahrhundert.

Hier geht es um lebenswichtige Themen für jeden von uns: Lebensziele finden, Liebe und Bindung, Spiritualität und Geld, Erfolg und Misserfolg, Körperbewusstsein und Gesundheit sowie vieles mehr. Im Mittelpunkt steht die Arbeit an sich selbst, um spirituelle Lebensqualität mitten im Alltag der modernen Welt zu verwirklichen.

### *Der Autor*

Dan Millman war in jungen Jahren einer der besten Kunstturner Amerikas und später Coach von Spitzensportlern. Seit nunmehr fast zwanzig Jahren unterrichtet er eine ganzheitliche Form körperlich-geistiger Entwicklung, die er den »Pfad des friedvollen Kriegers« nennt. Seine Werke sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen in zweiundzwanzig Sprachen erreicht.

[www.peacefulwarrior.com](http://www.peacefulwarrior.com)

DAN MILLMAN

*Die Weisheit  
des friedvollen Kriegers*

Von der Kraft, das Leben  
zum Positiven zu verändern

Aus dem Amerikanischen  
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*Für alle, die durch die Dunkelheit gehen,  
dem Licht entgegen,  
um das Leben in seiner ganzen Tiefe auszuloten*

*Weisheit beginnt mit Staunen.*

Sokrates (470–399 v. Chr.)

# Inhalt

Einleitung	11
Über das Vorwort zum <i>Pfad des friedvollen Kriegers</i>	15
Über die Tankstelle am Rainbow's End	22
<b>Über das erste Buch: Sturm der Veränderung</b>	49
Zu Kapitel eins: Ein Hauch von Magie	50
Zu Kapitel zwei: Das Netz der Illusionen	74
Zu Kapitel drei: Der Sprung in die Freiheit	89
<b>Über das zweite Buch: Lehrjahre eines Kriegers</b>	111
Zu Kapitel vier: Das Schwert wird geschärft	112
Zu Kapitel fünf: Der Weg in die Berge	159
Zu Kapitel sechs: Freude jenseits des Denkens	172
<b>Über das dritte Buch: Glücklich ohne Grund</b>	185
Zu Kapitel sieben: Die letzte Suche	186
Zu Kapitel acht: Die Pforte öffnet sich	200
Zum Epilog: Lachen im Wind	211
Zum Schluss	215
Anhang: Eine Chronologie in Büchern	216

# Einleitung

*Einem erleuchteten Geist erstrahlt die ganze Welt  
in hellem Licht.*

Ralph Waldo Emerson

Stellen wir uns vor, ich wäre eines schönen Frühlingstages im Jahre 2006 aus reiner Nostalgie nach Berkeley gefahren und hätte einen Spaziergang durch den Tilden Park gemacht. Plötzlich wäre mein alter Mentor vor mir aufgetaucht und hätte keinen Tag älter ausgesehen als zu dem Zeitpunkt, als wir uns trennten.

Nehmen wir ferner an, er hätte ein Exemplar des *Pfades des friedvollen Kriegers* in der Hand gehalten und hätte gesagt: »Vieles hast du durchaus richtig verstanden, Dan, aber einiges ist doch ein bisschen unklar geblieben. Setz dich, ich möchte dir noch ein paar Dinge erklären.«

Natürlich hätte er damit wie üblich recht. Schließlich entsprach ja alles, was ich gehört, erinnert und in dem Buch erzählt hatte, meinem damaligen Bewusstseinsstand.

Seit jener sternenklaren Winternacht im Jahr 1966, in der wir uns zum ersten Mal begegneten, sind nun schon mehr als vierzig Jahre vergangen. Das Buch *Der Pfad des friedvollen Kriegers* wurde aber erst 1980 geschrieben. Ich berichte darin über die Erfahrungen und

Lektionen, die ich im Anschluss an unsere Begegnung machte und erhielt. Von den Episoden, die ich darin wiedergebe, haben sich viele tatsächlich so abgespielt, aber nicht alle. Doch die zeitlosen Lehren, die das Buch ausmachen, haben nichts von ihrem Wahrheitsgehalt verloren.

Die Weisheit des *Pfades des friedvollen Kriegers* ist nicht meine Weisheit, nicht einmal die von Socrates – sie gehört uns allen. Bereits in den Analekten des Konfuzius, in den Schriften Platos und Aristoteles' kamen diese Grundwahrheiten und Erkenntnisse zum Ausdruck, aber auch in den Lehren Jesu, Buddhas, Mohammeds, Lao Tzus, Chuang Tzus, Hilles und anderer. Doch nur die wenigsten von uns werden all diese alten Texte studieren können. Deshalb ist jede nachkommende Generation darauf angewiesen, dass neue Stimmen sie an unser globales Weisheitserbe erinnern, und zwar in einer Sprache, die der jeweiligen Zeit und Kultur entspricht. Ich bin eine dieser Stimmen, mehr nicht.

Im Laufe der Jahre wurde ich von vielen Lesern gebeten, die Lehren, die mein erstes Buch enthält, zu präzisieren und näher zu erläutern. Kein Wunder, mitunter hat Socrates tatsächlich ziemlich unerhörte Statements und paradoxe Hinweise von sich gegeben – so etwa, wenn er gegen die Mäßigkeit wettete, manche meiner Fragen nur mit einem Achselzucken beantwortete oder mit dem mysteriösen Hinweis auf die »Geschäftsregeln«.

2006, als in den USA der Film zum Buch herauskam, wurde mir dann klar, dass die Zeit reif war, ein neues Licht auf den *Pfad* zu werfen. Deshalb habe ich mich entschlossen, den vorliegenden Band zu schreiben. Er



enthält Schlüsseldialoge und -szenen aus dem Buch, jeweils gefolgt von Kommentaren, die die ursprünglichen Lehren vertiefen und erläutern.

Ich würde mir wünschen, dass ihr diese Texte lest, als hätte Socrates selbst sie geschrieben. Denn paradoxerweise hat er das vielleicht sogar getan.

Dan Millman  
Sommer 2006

## Über das Vorwort zum *Pfad des friedvollen Kriegers*

*Die Straße geht voran, voran  
von jener Tür, da sie begann.  
Nun ist sie schon weit fortgeschritten,  
ich muss ihr nach in schnellen Tritten.  
Bis dann auf einen Weg sie trifft,  
wo viele Ziele sich begegnen.  
Und wohin dann?  
Ich weiß es nicht.*

J. R. R. Tolkien

### Realitätscheck 1

*Sonderbare Begebenheiten haben sich in meinem Leben zuge-  
tragen, und alles fing an im Dezember 1966, in meinem ersten  
Studienjahr an der University of California, in Berkeley. Und  
zwar eines Morgens, kurz nach drei, als ich Socrates zum ersten  
Mal begegnete – an einer Tankstelle, die die ganze Nacht offen  
hatte.*

Es war mir immer wichtig zu betonen, dass sich im *Pfad  
des friedvollen Kriegers* Fakten und Fiktion, Erinnerung  
und Erfindung, Autobiografisches und Fantasie vermi-

schen. Um möglichen Verwirrungen vorzubeugen, wird das Buch im Handel deshalb auch unter der Kategorie »Persönliches Wachstum/Roman« geführt, jedenfalls in den USA.

Pablo Picasso hat einmal gesagt: »Kunst ist eine Lüge, die uns hilft, die Wahrheit zu erkennen.« Dies wirft einige größere Fragen auf: Was ist eigentlich Wahrheit? Und was Wirklichkeit? Es heißt, wir sollten uns auf unsere Sinneswahrnehmungen verlassen. Dabei reflektiert doch alles, was wir wahrnehmen, nur unsere persönliche, subjektive Wirklichkeit, gefiltert durch unsere Überzeugungen, Assoziationen und Interpretationen.

Selbst die Intelligentesten von uns sind nicht davor gefeit, Gedrucktes oder Gesendetes mit der Wirklichkeit, der Wahrheit, zu verwechseln. Eine Bekannte von mir hat beispielsweise erzählt, dass sie vom Balkon ihrer Wohnung in Manhattan aus miterlebte, wie die Türme des World Trade Center am 11. September 2001 in sich zusammenfielen. Da sie ihren Augen nicht traute, stürzte sie in die Wohnung und schaltete den Fernseher an, um zu sehen, ob es wirklich geschah. Ein anderes Beispiel: Wie viele von uns glauben wohl, dass hoch entwickelte Yogis in der Lage sind, sich an zwei Orten gleichzeitig aufzuhalten oder in der Luft zu schweben – und zwar nicht etwa, weil sie sich persönlich davon überzeugen konnten, sondern weil sie etwas darüber gelesen oder gehört haben? Möglicherweise gibt es solche Phänomene tatsächlich. Werden sie aber dadurch »wahr«, dass jemand darüber schreibt?

Die Schwerkraft und andere Aspekte der Wirklichkeit existieren einfach, ob wir nun an sie glauben oder nicht. Aber in den fließenden Gewässern der Spiritualität ist es ratsam, Unterscheidungsvermögen, kritisches Denken

und gesunden Menschenverstand an den Tag zu legen. Lest den *Pfad des friedvollen Kriegers* und andere spirituelle Bücher also durchaus mit Spaß an den Geschichten, der Inspiration und den transzendentalen Hintergründen, die sie euch vermitteln, vernachlässigt aber bei allem Vertrauen auch nie den Verstand, und verlasst euch auf eure unmittelbaren Erfahrungen.

## Desillusionierung: Die Suche beginnt

*Das Leben schenkte mir reichen Lohn – aber keine Zufriedenheit, keinen inneren Frieden.*

Auch von diesem Satz, der die Leere am Anfang meiner Sinnsuche beschreibt, haben sich unzählige Leser in die Geschichte hineinziehen lassen. Die meisten von uns sehnen sich nach »Mehr«, ohne dass wir dieses »Mehr« genau ausloten oder definieren könnten. Im 19. Jahrhundert hat es der Philosoph Henry David Thoreau einmal so ausgedrückt: »Manche Menschen gehen ihr ganzes Leben lang angeln, ohne sich darüber klar zu werden, dass sie eigentlich gar keinen Fisch mögen.«

Was wir suchen, ist die befreiende Ahnung vom größeren Ganzen, ein Gefühl inneren Friedens und Erfüllungseins, das über den Alltag hinausweist. Das ist das Ziel jeder Religion, jeglicher Spiritualität und inneren Suche. Derselbe zwingende Drang, der einst die Pioniere Amerikas nach Westen zog, lässt die Menschen heute ihr Wohl im geheimnisumwitterten Fernen Osten suchen.

In den Entwicklungsländern kämpfen immer noch Millionen und Abermillionen von Menschen ums schie-re Überleben. Deren primäres Anliegen ist es, nicht zu verhungern. Und »für einen Verhungerten ist das Brot Gott«, wie Mahatma Gandhi einmal sagte.

Wir aber, die wir das Glück haben, unter komfortab-leren Umständen zu leben, in denen genügend Nah-rung und ein Dach über dem Kopf relativ sicher sind, haben Zeit, Muße und Energie genug, um nach Höhe-rem zu streben – nach Erfüllung, Sinn und Selbstver-wirklichung.

Diejenigen von uns, die es auf dem westlichen Weg der Äußerlichkeiten – Leistung, Erfolg, materieller Reichtum, Status und Besitz – besonders weit gebracht haben (oder mitbekamen, wie sehr sich die Eltern da-rum bemühten), fanden heraus, dass das alles zwar nicht schlecht ist, aber weder inneren Frieden noch Glücksgefühle verschafft.

Wir, die wir uns keinerlei Illusionen über Erfolge im Äußeren mehr machen, wenden uns eher dem nach innen gerichteten Pfad des Fernen Ostens zu. Geld, Be-sitz, Status und andere Äußerlichkeiten verlieren an Bedeutung. Wir vereinfachen unser Leben, verabschie-den uns von äußerlichen Symbolen und dem ganzen Schnickschnack und suchen Antworten in uns selbst. Wir meditieren und erforschen die inneren Pfade der verschiedenen esoterischen Traditionen. Viele im Inne-ren Suchende bekommen allerdings Schwierigkeiten mit ihren weltlichen Verantwortungen wie Miete, Haushalt, Beruf.

Der Weg des friedvollen Kriegers beinhaltet die Tu-genden des Westens ebenso wie die des Ostens, das Au-ßen und das Innen, Körper und Geist, die linke und die

rechte Hirnhälfte, den Kopf und das Herz, Vernunft und Vertrauen, Wissenschaft und Mystik, sowohl moderne Technologien als auch die Weisheit der Urvölker, Konventionen ebenso wie Transzendenz. Das Leben ist kein Entweder-Oder, sondern die Integration scheinbarer Gegensätze. Als friedvolle Krieger haben wir den Kopf in den Wolken und die Füße fest auf dem Boden. Wir streben nach einem friedvollen Herzen und einem kriegerischen Geist *zugleich*.

Dieser Ansatz bietet keine Garantie für ständigen inneren Frieden oder Zufriedenheit – das wäre auch unmöglich, denn die Gefühle sind so wechselhaft wie das Wetter. Vielmehr steht er für eine realistische, ausgeglichene Lebensweise.

## Wie leben?

*Nie war es mir in den Sinn gekommen, dass ich erst lernen müsste, richtig zu leben; dass es bestimmte Fähigkeiten gab und eine gewisse Art, die Welt zu sehen, die ich erst kennenlernen musste, bevor ich erwachen konnte für ein einfaches, glückliches und unkompliziertes Leben.*

Das konventionelle Denken, wie es in Filmen wie *Pleasantville* oder *Die Truman Show* zum Ausdruck kommt, beruht auf allgemein akzeptierten Illusionen. Die mögen oberflächlich vielleicht ganz reizvoll sein, doch dahinter verbirgt sich das, was Thoreau meinte, als er von einem »Leben in stiller Verzweiflung« sprach. Früher glaubten wir, wenn wir in der Schule gute Noten, dann

einen guten Job und jeder 1,5 Kinder hätten – wenn wir also genau das täten, was man von uns erwartete –, könnten wir uns aufs Wochenende, den Urlaub und den Ruhestand freuen und hätten ein insgesamt gutes, erfülltes Leben.

Und bis zu einem gewissen Maß gehören solche gewöhnlichen Vergnügungen tatsächlich zu einem guten Leben mit dazu. Allerdings nur, wenn wir sie nicht im Halbschlaf konsumieren und uns nicht wie Schmarotzer aufführen, deren gesamte Bildung aus Gemeinplätzen und den Parolen billiger Massenmedien besteht.

Wie andere Wege der Weisheit besteht auch der Pfad des friedvollen Kriegers nicht nur aus einer höheren Weltsicht, sondern beinhaltet auch bewährte Praktiken zur Harmonisierung und Integration von Körper, Geist und Seele.

Doch an welche Regeln müssen wir uns halten, welche Perspektive einnehmen, um erwachen zu können? Vielleicht geheime esoterische Praktiken für Leute, die wie Mönche und Nonnen in Höhlen sitzen, meditieren, innere Wärme produzieren oder ihre Kundalini-Energie die Wirbelsäule hochsteigen lassen?

Oder liegt des Rätsels Lösung etwa doch offen vor uns, unmittelbar im Hier und Jetzt, im Alltagsleben? Geht es womöglich darum, unsere Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, statt gegen sie anzukämpfen, und sich verantwortungsbewusst, konstruktiv und freundlich zu verhalten, egal, ob es uns gerade danach ist oder nicht?

Diese tägliche Praxis ist das Kernstück meiner Lehren. Wir alle sind friedvolle Krieger in der Ausbildung – genau hier, genau jetzt.

## Realitätscheck 2

*Dieses Buch beruht auf der Geschichte meines Abenteuers mit Socrates – aber es ist auch ein Roman. Der Mann, den ich hier Socrates nenne, hat wirklich gelebt. Aber seine Art, in meiner Welt in Erscheinung zu treten, war so vielfältig mit anderem verwoben, dass ich nicht immer sagen könnte, wo die Grenze liegt zwischen ihm und anderen Lehren und Erfahrungen. Die Dialoge habe ich frei nacherzählt, manchmal habe ich die zeitliche Reihenfolge verändert. Und ich habe Gleichnisse und Geschichten eingestreut, um seine Lehren zu verdeutlichen, die ich – dies war Socrates' Wille – weitergeben sollte.*

Socrates war tatsächlich ein Mensch aus Fleisch und Blut. Als wir uns begegneten, erinnerte er mich sofort an Sokrates, den Weisen aus dem alten Griechenland, und deshalb nannte ich ihn so.

Zwischen unserer ersten Begegnung und der Veröffentlichung meines ersten Buches lag mehr als ein Jahrzehnt. In dieser Zeit bin ich viel gereist, traf andere Mentoren und Meister und gewann in der Schule des täglichen Lebens größere Klarheit, mehr Durchblick und Reife. Als ich mich dann schließlich hinsetzte, um den *Pfad des friedvollen Kriegers* zu formulieren, sprach der Weise von der Tankstelle, den ich Socrates nannte, für viele Lehrer, deren gesammelte Weisheit er zum Ausdruck brachte.

Wenden wir uns jetzt dem Anfang der Geschichte zu. Ich war auf dem Weg ins College, um ein neues Leben zu beginnen. Alles änderte sich in dem Moment, als ich die alte Texaco-Tanke betrat und über mein Schicksal stolperte.



# Über die Tankstelle am Rainbow's End

*Das Einzige, was man braucht, ist eine  
Chance.*

Jesse Owens

*»Jetzt fängt das Leben an«, so dachte ich, als ich Mom und Dad »Goodbye« winkte und mich mit meiner alten Karre, Marke Valiant, in den Straßenverkehr stürzte. Hinten im Kofferraum und auf den Sitzen lagen die Siebensachen, die ich für mein erstes Collegejahr eingepackt hatte. Ich war gut aufgelegt, ich war frei und zu allem bereit.*

Eigentlich entfaltet sich das Leben Moment für Moment wie ein ständiger Fluss; im menschlichen Erleben scheint es aber Wendepunkte zu geben, an denen sich plötzlich Türen öffnen, die vorher gar nicht zu erkennen waren. Genauso empfand ich meine Fahrt nach Berkeley ins College. Ich war super Stimmung und strotzte nur so vor Optimismus. Im Sportseminar erwarteten mich meine Mannschaftskollegen – vielversprechende neue Freunde, neue Chancen.

Keinerlei Ahnung hatte ich, wer oder was sonst noch

auf mich zukommen sollte. Die nächsten Jahre standen erst einmal ganz im Zeichen von Vorlesungen und Seminaren, neuen Trainingstechniken und -methoden. Doch irgendwann fing dann das mit den düsteren Träumen an, die mich schließlich auch in Socs alte Tankstelle führten.

### Realitätscheck 3

*Auf dem Bürgersteig blieb ich instinktiv stehen. Es war so ein komisches Kitzeln im Nacken. Ich wusste, er beobachtete mich. Vorsichtig spähte ich über die Schulter. Keine fünfzehn Sekunden waren vergangen – aber er stand dort oben auf dem Dach! Er hatte die Arme vor der Brust verschränkt und schaute zum Sternenhimmel hinauf.*

*Fassungslos starrte ich den leeren Stuhl an, wo er eben noch gesessen hatte. Ich schaute hinauf, wo er stand. Es war unmöglich! Hätte ich zugeschaut, wie jemand an einem von Mäusen gezogenen Riesen Kürbis ein Rad wechselt – es hätte mich weniger überrascht.*

Wie schon gesagt, beruht *Der Pfad des friedvollen Kriegers* auf einer Mischung aus vielen persönlichen Erlebnissen und ein wenig Fantasie.

Ich habe Socrates nicht aufs Dach der Tankstelle springen sehen. Im Buch habe ich es so beschrieben, dass er auf einem Stuhl saß und dann wenig später auf dem Dach war. An einer späteren Stelle im Text hat er meinen Kopf berührt und ich sah oder meinte zu sehen, dass er wie in Zeitlupe aufs Dach sprang. Sah ich

da etwas, was ich sehen wollte, oder wollte Socrates, dass ich es sah? Im Subtext der Geschichte werden solche Fragen durchaus gestellt.

Was aber, wenn Socrates gar nicht über erstaunliche athletische Talente verfügt, sondern von einem Schamanen gelernt hätte, das Zeitgefühl anderer Menschen zu verändern? Dann wären vielleicht nicht nur ein paar Sekunden vergangen, während ich mich von der Tankstelle entfernte, sondern einige Minuten, und Socrates hätte genügend Zeit gehabt, in aller Ruhe aufs Dach zu steigen (und später wieder herunterzukommen).

In Anlehnung an Ockhams Rasiermesser, eine These, die auf den Franziskanermönch Wilhelm von Ockham zurückgeht, könnte man sagen, dass die einfachste Theorie häufig auch die beste ist. Einigen wir uns also darauf, dass ich die Geschichte um einige magische Elemente ergänzt habe. Wie im Buch beschrieben, ließ sich Socrates einige besondere Dinge einfallen, um mein Interesse wach zu halten. Ich habe beschlossen, dasselbe für meine Leser zu tun.

Was mich zu Socrates hinzog, war natürlich nicht sein Sprung aufs Dach, sondern etwas viel Grundlegenderes und Tiefgreifenderes. Es gibt eine schöne Geschichte über einen Wandermönch, der dem Buddha begegnete und spürte, dass er etwas ganz Besonderes an sich hatte. »Bist du ein Krieger?«, fragte er. Der Buddha schüttelte den Kopf. »Ein Zauberer vielleicht?« Als Buddha verneinte, fragte der Mönch weiter: »Dann bist du aber bestimmt ein König oder ein Heiliger?« Wieder schüttelte Buddha den Kopf. »Ja, aber was ist es dann, das dich von anderen Menschen unterscheidet?«

»Ich bin erwacht«, sagte der Buddha.

Im Traum auf einen erwachten oder erleuchteten Menschen zu stoßen ist schon ziemlich erstaunlich. Mehr brauchte ich gar nicht, um mich vom Licht, das von Socrates ausging, wie eine Motte anziehen zu lassen. Allein das veränderte den ganzen weiteren Verlauf meines Lebens.

## Narren unter sich

*»Ich bin ein Narr, sagen Sie?« Es klang streitlustiger, als ich wollte.*

*»Wir sind doch allesamt Narren«, meinte er gutmütig. »Manche wissen es, und manche wissen es nicht. Du bist mir, so scheint's, einer von letzterer Sorte.«*

Im Tarot – dem heiligen Kartenspiel, das in archetypischen Bildern die Lebensreise des Menschen – Erfahrung, Entwicklung und Erwachen – nacherzählt, gibt es unter den Großen Arkana die Karte *Der Narr*. Sie zeigt einen Spaßvogel (er steht für kindliche Unschuld), der den Blick in den strahlenden Himmel gerichtet hat und unmittelbar vor einem tiefen Abgrund (den Irrungen und Wirrungen des Lebens) steht.

Das meinte Socrates mit »Narr«: einen unschuldigen, naiven, vom Licht geblendeten Menschen mit allen möglichen idealistischen Gedanken und unbewiesenen Überzeugungen im Kopf, voller Selbsttäuschungen. Diesem Sündenfall entgehen nur die wenigsten; er scheint zur menschlichen Entwicklung einfach dazugehören.

Unseren Kindern wünschen wir, dass er ihnen erspart bleiben möge, dass sie unschuldig, aufgeschlossen und spontan bleiben – die Hürden des Lebens umschiffen. Doch die Abenteuer des Narren lassen sich nicht vermeiden. Auf unserer Lebensreise gewinnen wir an Weisheit, und ihre Stationen bereiten uns auf unsere letztendliche Bestimmung vor.

Jenseits der Erleuchtung bleiben wir alle Schlafwandler in einer von uns selbst erschaffenen subjektiven Wirklichkeit. Das Wort »Narr« kommt allerdings ziemlich barsch daher. Sagen wir also lieber, dass jeder von uns seine närrischen Momente hat, seine intelligenten, brutalen, aber auch seine freundlichen Momente, seine verrückten und seine friedlichen Augenblicke.

Socrates wollte natürlich nie sagen, dass er mich für bescheuert hielt. Er richtete sich an mein Selbstbild, an meine Illusion, die Weisheit mit Löffeln gefressen und »alle Tassen im Schrank« zu haben. Ihm war vollkommen klar, dass ich erst das Gesicht verlieren, loslassen, mich mit meinen Schatten und Ängsten konfrontieren musste, bevor ich mich für mehr öffnen konnte. Das trifft auf uns alle zu. In Socrates' Worten ausgedrückt: »Bevor du spirituell werden kannst, musst du es erst einmal zu menschlicher Reife bringen.«

## Schlafen, träumen und aufwachen

*»Woher weißt du, dass du nicht schon dein ganzes Leben verschlafen hast? Woher weißt du, dass du nicht auch jetzt schläfst, in diesem Moment?« Er sprach mit seltsamem Nachdruck in der Stimme.*

Eine gute Methode, die Kunst des *luziden Träumens* – des Aufwachens im Traum – zu erlernen, besteht darin, sich tagsüber immer mal wieder zu fragen: »Ist das jetzt ein Traum?« Die Antwort darauf lautet dann in der Regel: »Nein, ich träume nicht.« Wenn du dich aber einmal daran gewöhnt hast, dir diese Frage häufiger zu stellen, mag der Tag kommen, an dem du bemerkst, dass du *tatsächlich* träumst. Dann wirst du sofort *luzide* – wachst also mitten im Traum auf.

In diesem Zustand des *luziden Träumens* kannst du deinen Traum aktiv erschaffen, statt nur passiv darin mitzuspielen: Dann kannst du fliegen oder Ungeheuer in Gänseblümchen verwandeln. Der Prozess des *luziden Träumens* ist schon sehr alt. Bereits die tibetischen Mönche übten sich darin. Sie nannten diese Praxis *Bardo-Arbeit* – im Rahmen ihrer Kosmologie erkundeten sie dabei den traumartigen Zustand zwischen den Lebenszeiten, zwischen dem Tod und der nächsten Wiedergeburt.

Die Metapher des Schlafens, Träumens und Erwachens hat noch eine tiefere Bedeutung. Erwachte Lehrer vertreten die Auffassung, dass wir nicht nur des Nachts schlafen und träumen, um dann am Morgen wieder aufzuwachen, sondern auch im Wachzustand verwirrt von einer Erfahrung in die nächste taumeln, verstrickt in unsere Überzeugungen, Assoziationen und Interpretationen von der Wirklichkeit – ganz so, als würden wir träumen.

