

# Das Herz des Weges

## Grundlagen buddhistischer Meditation: Tod und Karma, Beziehungen und Emotionen

160 S., Berlin 1996, 2000

### Inhalt

#### Einführung

#### Kapitel Eins: Tod und Karma

**1 Tod** - Umgehen mit Abschied, Leben mit dem Tod - Alles verändert sich - *Ich habe Angst vor dem Tod* - Der Tod als Ratgeber - *Übung - Alles verändert sich - Abschied nehmen* - Der offene Raum, in dem alles geschieht - Geist, Körper und Buddha-Natur - *Der offene Raum*

**2 Karma im Alltag** - Einmal ist keinmal - *Übung* - Äußere Bedingungen, innere Ursachen - *Übung* - Vollständiges Handeln - *Übung* - Rechtes Handeln - Das Gewicht unseres Handelns - *Rechtes Handeln - Gewicht des Handelns* - Die Folgen: Wie man sich bettet, so liegt man - *Neigungen - Erfahrungen - Die Sechs Bereiche* - Reinigen: Die Vier Heilkräfte - *Übung* - Ursachen und Bedingungen für schmerzhaftes Emotionen 40 - *Verhalten entdecken - Verhalten und seine Ursachen - Konstruktives Verhalten* - Arbeit, Freude und Streß - Faulheit - *Sternstunden - Freude am Tun - Arbeiten - Was will ich tun? - Vorbilder - Scheitern*

#### Kapitel Zwei: Beziehungen

**1 Spirituelle Beziehungen** - Die gute Freundin ist der ganze Weg - Zuflucht - *Zuflucht - Zuflucht bei Konflikten - Lernen auf dem geistigen Weg*

**2 Karmische Beziehungen** - Eltern und Kinder - Help each other grow - Unsere Eltern - *Meine Familie - Von den Müttern lernen - Von der Mutter lernen - Das nächste Leben - Von anderen lernen - Von anderen lernen - Was habe ich von Frauen und Männern gelernt*

**3 Ich und die anderen** - *Sternstunden - Lebensziele - Ich-Gefühle und Selbstbilder - Schatten und Licht - Vorbilder - Selbstbilder und Fremdbilder - Unterschiede wahrnehmen: im anderen Geschlecht - Unterschiede wahrnehmen: im eigenen Geschlecht - Arbeiten mit Schuldzuweisungen - Umgehen mit Enttäuschungen - Evolution einer Irritation - Energiearbeit mit Enttäuschungen - Liebe und Anhaften - Neid unter Frauen*

**4 Die Kunst des Helfens** - Verbundenheit mit anderen - Erwartungen - Samsara wird nie vollkommen - Rastloses Tun - Was tun? - Möglichkeiten und Grenzen - *Erwartungen - Leiden verstehen - Erfahrungen mit Tod - Alltägliches Leiden* - Ursachen für Leiden - *Übung - Gleichmut* - Tun aus Rastlosigkeit - *Freude am Tun - Arbeit - Scheitern*

#### Kapitel Drei: Die Vier Großen Haltungen

**1 Liebe** - Eine gute Freundin - Eine frühere Beziehung - Mein Mandala - Lieben lernen - *Mögen alle Wesen glücklich sein - Liebe und Güte*

**2 Mitgefühl** - *Alltägliches Leiden - Leiden von Angehörigen und Nahestehenden - Mit dem eigenen Leiden leben* - Mitgefühl als Weg - *Eigenes Leiden - Leiden von anderen - Mitgefühl als Weg*

**3 Mitfreude** - Neid - *Neid als Weg zum Mehr - Mitfreude* - Drei Arten von Leid - *Alltägliche Freuden - Sternstunden - Das höchste Glück*

**4 Gleichmut** - *Angenehme Gefühle - Unangenehme Gefühle - Gleichmut*

## **Kapitel Vier: Fünf Emotionen und Fünf Elemente**

**1 Unwissenheit und Präsenz** - Die Natur des Geistes - Eine erste Begegnung - Eine schwierige Person - Selbstbilder - Ehrlichkeit - Entscheidungen - Unentschiedenheit - Sternstunden - Drei Wünsche

**2 Stolz** - Sieben Arten von Stolz - Wer bin ich? - Sternstunden - Selbstbilder - Stolz und Minderwertigkeit - Alle Wesen sind gleich - Minderwertigkeitsgefühle - Die Kostbarkeit des Lebens - Die guten Seiten des Lebens – Geiz

**3 Anhaften** - Festhalten und Loslassen - Angenehme Gefühle - Unangenehme Gefühle - Innere Haltung und äußere Umstände - Zurückweisung und Kritik - Mangelnde Zuwendung - Trennung und Verlust - Sternstunden - Vom Atem lernen

**4 Neid und Eifersucht** - Neid - Eifersucht - Konkurrenz - Achtsamkeit - Freudige Präsenz

**5 Wut und Klarheit** - Wie Ärger entsteht – Energie umwandeln - Enttäuschungen - Die Umwelt als Spiegel - Neigungen und Erfahrungen - Vom Atem lernen

**6 Fünf Arten von Buddha-Natur** - Gewährsein, Weisheit und Verwirrung - Die fünf Arten von Gewährsein - Ärger, Trauer und die Weisheit der Wirklichkeit - Engstirnige Ignoranz und spiegelgleiche Weisheit - Stolz, Minderwertigkeit und die Weisheit der Gleichheit - Anhaften und unterscheidende Weisheit - Neid, Eifersucht und alles-vollendende Weisheit

**7 Die Fünf Elemente** - Erde – Wasser - Feuer - Luft - Raum

## **Eltern und Kinder**

Die zweite Gruppe von Beziehungen, die Erwähnung findet, sind die karmischen Beziehungen. Dazu zählen vor allen Dingen die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern. Die Ermordung der Eltern zählt neben der Ermordung eines Arhat, der Verwundung eines Buddha und der Spaltung der Sangha zu den fünf besonders üblen Taten. Menschen müssen sehr verwirrt und verzweifelt sein, um solche Handlungen zu begehen. In einer Meditationsanleitung der tibetischen Tradition zur Entfaltung des Erleuchtungsgedankens, Bodhicitta, erinnert man sich daran, daß alle Wesen unsere Mütter waren, man vergegenwärtigt sich die Güte der eigenen Mutter und entwickelt den Wunsch, ihr und allen „ehemaligen Müttern“ - d. h. allen Lebewesen - diese Güte zu vergelten.

Der Buddhismus geht davon aus, daß wir alle viele Male geboren werden. Der Tradition zufolge leben wir viele Leben, bis wir aus dem Schlaf der Unwissenheit erwachen. Und in all diesen Leben haben wir Eltern. Wenn wir in eine bestimmte Familie geboren werden, so ist das dem Buddhismus zufolge kein Zufall, sondern Ausdruck karmischer Verbindungen. Unser Verhalten mit Körper, Rede und Geist in der Vergangenheit hat seine Spuren in uns hinterlassen. Wiederholen wir ein bestimmtes Verhalten immer wieder, bilden sich emotionale Muster und Neigungen heraus. In den Karma-Lehren heißt es, jede Handlung hat Folgen auf verschiedenen Ebenen. Unter anderem prägt sie die Neigung, die Handlung zu wiederholen, und sie macht uns empfänglich für ähnliche Erfahrungen. Diesem Verständnis zufolge ist es also kein Zufall, daß unsere Eltern bestimmte Eigenschaften und Neigungen aufweisen. Durch unsere karmischen Dispositionen haben wir diese Eltern angezogen. Wir haben uns diese Eltern zwar nicht gerade „ausgesucht“, denn das würde ein gewisses Maß an freiem Willen voraussetzen. Es ist eher so, daß die Winde des Karma - unserer Muster und Neigungen - uns in diese familiäre Konstellation „hineingeschleudert“ haben. Es ist höchst aufschlußreich, sich einmal die Beziehungen in unserer Familie unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten.

### **Help each other grow**

Einige Liebesbeziehungen unseres Lebens sind in diesem Sinne möglicherweise karmische Beziehungen. Doch denkt der Buddhismus diese Beziehungen nicht sosehr vom Ziel her - diese Beziehung ist meine Lebensaufgabe, meine Bestimmung, mein Ziel, meine Endstation - sondern eher von den Ursachen her. Wir treffen aufeinander, weil unsere emotionalen Strukturen zueinander passen, bzw. sich irritieren und aufregen, Sehnsüchte und Projektionen hervorlocken. Wenn wir in diesem Sinne schicksalhafte Begegnungen erleben, können wir uns immer fragen: „Was können wir zusammen lernen? Welche Strukturen haben uns angezogen? Wo haken wir ineinander, wo fördern wir einander?“ Lama Thubten Yeshe faßte den Sinn von Liebesbeziehungen in einem von ihm verfaßten Hochzeitsversprechen für westliche SchülerInnen kurz und knapp folgendermaßen zusammen: „Help each other grow.“ Helft euch beim (spirituellen) Wachstum.

### **Unsere Eltern**

Wie können wir uns den „karmischen Anziehungsprozeß“ zwischen Eltern und Kindern vorstellen? Den Lehren zufolge ähnelt unser Erleben unserem ursprünglichen Verhalten im Hinblick auf unsere Neigung und unsere Erfahrungen. Wenn wir zuviel essen, besteht eine karmische Folge darin, daß wir auch in Zukunft dazu neigen, zuviel zu essen (Ähnlichkeit in der Neigung). Diese Art karmischer Folge ermöglicht uns, unendlich viel zu lernen, und sie ist die Grundlage für alle Gewohnheiten. Eine zweite Folge besteht darin, daß wir Menschen mit Eßproblemen anziehen. Es gibt in unserer unmittelbaren Umgebung häufiger Menschen, die zuviel essen (Ähnlichkeit in der Erfahrung). Wir würden heute vielleicht davon sprechen, daß wir diese Menschen energetisch anziehen. Manche sprechen auch von selektiver Wahrnehmung. Was hat das mit „der Wahl“ unserer Eltern oder Kinder zu tun?

Wir schaffen durch unsere geistigen Haltungen, Werte und Einstellungen und unser dementsprechendes Verhalten karmische Ursachen, die uns Menschen anziehen lassen, die mit diesen

Einstellungen und Verhaltensweisen etwas zu tun haben. Wir haben also die Eltern bzw. Kinder, die von ihren Einstellungen und ihrem Verhalten her zu uns passen. Dieser Ansatz leugnet natürlich nicht die Einflüsse, denen wir durch das Zusammenleben mit den Eltern ausgesetzt waren. Sie stellen aber die eine Biographie mit ihren vielen unerklärlichen Aspekten in einen größeren Zusammenhang. Das Ziel dieser Betrachtungen besteht darin, unser „Schicksal“ anzunehmen und daraus zu lernen. Falls wir auch ohne Vorstellungen über Reinkarnation und ohne Karma-Lehren das Beste aus unserem Leben machen können, um so besser. Wie alle Lehren des Buddha sind auch die Karma-Lehren kein Selbstzweck, sondern Hilfsmittel auf dem Weg des Erwachens. Wenn sie uns Einsichten in unsere Strukturen erlauben und uns dazu motivieren und dabei unterstützen, Schwierigkeiten zu überwinden und Fähigkeiten zu entfalten, haben sie ihren Zweck erfüllt.

Auch wenn es durch die folgende Übung natürlich nicht möglich ist, „objektiv“ zu klären, warum wir in dieser oder jener Familie geboren wurden, so kann sie uns doch die Augen und das Herz öffnen für das, was wir miteinander zu tun haben könnten. Die Übung beschreibt eine Auseinandersetzung mit den Eltern. Eltern können sie in entsprechender Weise auf ihre Kinder anwenden. Für uns alle gibt es neben Eltern und Kindern weitere Beziehungen, die wir als schicksalhaft erfahren haben. Wir können die Fragen aus dieser Übung auch an zentrale weitere Beziehungen unseres Lebens stellen. Wir können die Übung sooft wiederholen bis wir mehr Akzeptanz und Einsicht spüren.

### ***Übung: Meine Familie***

Wir lassen ein paar wichtige Stationen unserer Kindheit an uns vorbeiziehen. Orte, wo wir mit unseren Eltern waren, typische Situationen, gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge, Verwandtenbesuche, Familienfeste, Spiele usw. Wir erinnern so viele Einzelheiten, wie wir brauchen, um ein Gefühl für unsere Kindheit, für unsere Eltern damals zu bekommen.

Dann fragen wir uns mit wohlwollendem Interesse und registrieren die Antworten, die aufsteigen. Welche Einstellungen, welche emotionalen Muster könnten mich zu diesen Eltern hingezogen haben?

Welche Problemfelder habe ich in dieser Familienkonstellation bearbeiten gelernt? Was habe ich mit und in Auseinandersetzung mit diesen Eltern gelernt? Welche Fähigkeiten habe ich durch und mit ihnen entwickelt?

Wir können diese Übung so oft wiederholen, bis wir mehr Akzeptanz spüren und Einsichten gewinnen.

### **Von den Müttern lernen**

Eine klassische Kontemplation der tibetischen Tradition regt uns dazu an, die Güte der Mutter zu erinnern. Wir werden aufgefordert, uns all das in Erinnerung zu rufen, was unsere Mutter für uns getan hat, schon während der Schwangerschaft und als wir noch klein waren bis heute. Ein Aspekt dieser Übung besteht darin, zu erinnern, was wir mit und von ihr gelernt haben. Vielleicht sind wir durch die bisherigen Übungen vorbereitet, uns nun diesem für viele westliche Menschen, insbesondere für viele westliche Frauen etwas schwierigen Kapitel zuzuwenden.

In Asien wirkt diese Meditation - die Güte der Mutter erinnern und der Wunsch, ihr diese Güte zu vergelten - als Motor, die Liebe zur eigenen Mutter zu vertiefen und, da alle Wesen in unzähligen Leben einmal oder viele Male unsere Mütter waren, sie alle von Herzen zu lieben.

In den westlichen Gesellschaften sind viele Mutter-Kind-Beziehungen und insbesondere Mutter-Tochter-Beziehungen gestört. Das hängt sicherlich in hohem Maße mit den rigiden Rollenzuweisungen patriarchaler Gesellschaften an Frauen und Männer und den hierarchischen Beziehungen zwischen den Geschlechtern zusammen, die Frauen eher dazu erzieht, eine Identität über Beziehungen, über ihre Funktion für andere zu entwickeln und selbstbewußt und kreativ in die Welt zu treten. Daher klammern sich Frauen häufig an ihre Beziehungen, an Kinder, Ehemänner und Geliebte bzw. Liebhaber, engen sie ein, und machen sich und ihnen das Leben schwer. Wie dem auch sei, viele Mutter-Tochter- und auch Mutter-Sohn-Beziehungen sind von Verletzungen und Enttäuschungen geprägt. Zum kreativen Umgang mit der schwierigen Beziehung Mutter-Tochter gibt es einige sehr hilfreiche Kontemplationen (Herz des Lotos, S.153ff). Es bleibt eine lohnenswerte Aufgabe für die

Zukunft, auch Übungen für die Auflösung gestörter Vater-Tochter und Vater-Sohn-Beziehungen zusammenzustellen.

Wenn wir die folgenden Fragen immer wieder auf uns wirken lassen, können sie zu einem entspannteren, offeneren Verhältnis zu den Müttern beitragen, auch wenn diese Übung natürlich nicht alle Wunden heilen kann. Wir können die Übung auch durchführen, wenn unsere Mutter schon verstorben ist. Falls wir nicht mit unserer Mutter groß geworden sind, denken wir an die Frau, die diese Rolle für uns eingenommen hat.

### ***Übung: Von der Mutter lernen***

Wir vergegenwärtigen uns wichtige Eigenschaften und Fähigkeiten, die unser Selbstbild prägen. Wir fragen uns: Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich von und mit meiner Mutter gelernt? Was haben wir geteilt, was zusammen getan und erlebt? Was fehlte mir in unserem Kontakt? Was habe ich mir gewünscht?

Dann erinnern wir unsere Mutter, wie sie heute ist oder wie sie in ihren letzten Lebensjahren war.

Wie sehe ich meine Mutter heute?

Was mag ich an ihr?

Was tun und erleben wir zusammen?

Was fehlt mir bei ihr?

Was wünsche ich mir an Entwicklung?

Zum Abschluß danken wir ihr für alles, was wir von ihr gelernt haben.

### ***Übung: Das nächste Leben***

Um Aufschluß über unerfüllte Sehnsüchte zu erhalten, vielleicht unbekannte Seiten an uns zu entdecken und sie für unseren inneren Wachstumsprozeß nützlich zu machen, können wir folgende Phantasiereise in die nächste Inkarnation durchführen.

Wir fragen uns: Wie soll mein nächstes Leben sein? Wo möchte ich leben? In welchem Land, an welchem Ort möchte ich meine Kindheit verbringen? Auf dem Land oder in der Stadt?

Wie soll meine Mutter sein? Wie soll mein Vater sein?

Welche Eigenschaften sollen sie haben, welchen Beruf sollen sie ausüben?

Möchte ich Geschwister haben? Wieviele? Schwestern? Brüder? Welche Stellung möchte ich in der Geschwisterreihe einnehmen?

Wo möchte ich als Erwachsene leben?

Welchen Beruf möchte ich erlernen und ausüben?

Wie möchte ich leben? Allein? Mit anderen? Mit Familie? Mit Kindern?

Was für Menschen sollen um mich sein?

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten möchte ich entwickeln?

Wir stellen uns diese Fragen und registrieren die Gedanken und Bilder, die sie hervorrufen. Vielleicht geben sie uns Aufschluß über unser jetziges Leben? Vielleicht regen sie uns an, Einstellungen, Umstände, Kontakte zu verändern und mehr so zu leben, wie es unseren bislang verborgenen Möglichkeiten entspricht.

### **Von anderen lernen**

Zu den sogenannten karmischen Beziehungen gehören auch alle Menschen, von denen wir etwas gelernt haben, seien es alltägliche Dinge oder tiefgründige spirituelle Lehren und Übungen. In der tibetischen Tradition ist es daher üblich, sich zu Beginn einer formellen Meditationssitzung aller der Menschen der Vergangenheit und Gegenwart zu erinnern, von denen wir in diesem Leben etwas

Wesentliches gelernt haben. Man visualisiert alle Lehrerinnen und Lehrer der Überlieferungslinie, einschließlich der Menschen, von denen wir in diesem Leben etwas gelernt haben. Man bezieht auch Wesen ein, die in anderen Daseinsbereichen und Welten leben. Eine tibetische Geschichte erzählt von einem Mönch, der keine Fortschritte in der Praxis machen konnte; er hatte vergessen, den Lehrer zu visualisieren, von dem er das ABC gelernt hatte.

Wir können uns von dieser klassischen Übung anregen lassen, all die Menschen zu erinnern, von denen wir in diesem Leben etwas Wesentliches gelernt haben. Ganz spontan entsteht durch diese Überlegungen Dankbarkeit und Freude. Wir nehmen nicht mehr all unser Wissen und Können für selbstverständlich, wir schreiben es nicht mehr nur uns selbst zu, sondern erkennen seine Bedingtheit - und wir spüren unsere Verbundenheit mit einer langen Kette von Menschen.

Im ersten Schritt fragen wir uns einfach, was wir mit und von anderen gelernt haben. Im zweiten Schritt fragen wir uns, was wir von Männern und von Frauen gelernt haben. Da wir häufig dazu neigen, eher Autoritätspersonen zu erinnern, von denen wir etwas gelernt haben - ältere Menschen, Eltern, Tanten, Onkel, Lehrerinnen, Lehrer usw. - fragen wir uns in einem dritten Schritt, was wir von unseren Freundinnen und Freunden, von jüngeren Menschen und Kindern im Laufe unseres Lebens gelernt haben und lernen.

### ***Übung: Von anderen lernen***

Wir machen uns innerlich - oder mit Stift und Papier - eine Liste all der Qualitäten, die wir als wesentlich für unser derzeitiges Selbstbild ansehen. Welche Eigenschaften und Fähigkeiten gehören zu uns, machen unser derzeitiges Selbstbild aus?

Dann fragen wir uns: Mit wem und von wem haben wir das gelernt? Was haben wir in der Auseinandersetzung mit einer Person, in Abgrenzung gegenüber ihr gelernt? Wir können die Personen erinnern, die uns spontan einfallen oder aber unser Leben in Phasen einteilen und die zu dieser Zeit gehörigen Personen erinnern.

Zum Abschluß stellen wir uns vor, wie wir uns bei den einzelnen Personen bedanken, von denen wir etwas gelernt haben.

### ***Übung: Was habe ich von Frauen und Männern gelernt?***

Unser ganzes Leben lang lernen wir von anderen Menschen. Für die Herausbildung einer stabilen konventionellen Identität ist es den alten Traditionen und der modernen Sozialisationsforschung zufolge wichtig, auch Vorbilder des eigenen Geschlechts zu haben, von Menschen des eigenen Geschlechts zu lernen. In der ersten Betrachtung haben wir uns ganz allgemein gefragt, was wir von anderen gelernt haben.

In dieser zweiten Betrachtung richten Frauen ihre Aufmerksamkeit auf all die Frauen, von denen sie gelernt haben, und Männer erinnern prägende männliche Vorbilder oder Bezugspersonen. Diese zweite Übung kann uns einigen Aufschluß über wesentliche Facetten und Brüche in unserer Identitätsentwicklung geben. Da Übungen sowohl beim Lesen als auch beim Vorlesen am besten wirken, wenn sie sehr einfach und persönlich formuliert sind, eignet sich weder der klassische männliche Sprachstil noch der moderne Stil, der ständig beide Geschlechter einbezieht. Die folgende Übung ist für Frauen formuliert. Männer werden gebeten, sie entsprechend umzuformulieren.

Wir erinnern wieder wichtige Eigenschaften und Fähigkeiten, die unser Selbstbild prägen.

Wir gehen dann zurück bis zu der Zeit, in der wir etwa vier, fünf Jahre alt waren. Welche Frauen lebten um uns herum? Die Mutter, die Großmutter, Tanten, Nachbarinnen, Kindergartentanten, ältere Schwestern und Kusinen, Freundinnen unserer Mutter oder der großen Schwester?

Was hat uns an ihnen gefallen? Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen haben uns angezogen?

Wer von ihnen war uns ein Vorbild?

Was hat uns an Frauen nicht gefallen?

Wie wollten wir auf keinen Fall werden?

Wir gehen dann in Fünf- oder Zehn-Jahressprüngen durch unser Leben und erinnern die Frauen, die für uns eine wichtige Rolle spielten. Wir stellen uns die Person an dem Ort und bei der Handlung vor, die wir mit ihr verbinden. Wir fragen uns immer wieder:  
Was habe ich mit dir gelernt?

Zum Abschluß lassen wir die zentralen Frauen unseres Lebens Revue passieren und bedanken uns bei ihnen für das, was wir mit ihnen, vielleicht auch in Auseinandersetzung oder Abgrenzung gegen sie gelernt haben.