

# Leichter Leben

## Praktische Meditationen über den Umgang mit Gefühlen

Berlin, Theseus 2002

### Inhaltsverzeichnis

#### Vorwort

#### I. Meditation

Was ist Meditation?

Achtsamkeit - Merken, was geschieht - Erinnern, was wir wollten - Achtsamkeit ist schon da - "Wie geht es dir?" - Spüren und benennen

Vertraut werden mit Heilung - Übungen: Den Atem spüren - Den Körper spüren - Gehen

#### II. Gefühle

Grundgefühle und Reaktionen

Die drei Grundgefühle - Heilende Gefühle - Geteilte Freude ist doppelte Freude - Geteiltes Leid ist halbes Leid - Achtsamkeit statt Routine *Übungen: Angenehme Gefühle - Unangenehme Gefühle*

Innen und Außen - Anlässe - Stimmung - Hintergrund - "Weise Selbstsucht" - Übungen: Innen und außen bei Konflikten - Innen und außen bei angenehmen Gefühlen

Sand im Getriebe: Wie kommt der Ärger in mein Herz? Sechs Faktoren wühlen Emotionen auf - Übungen: Schlechte Gewohnheiten erkennen - Heilendes Verhalten einüben - Was mache ich den ganzen Tag?

Grundstimmungen

Grundstimmungen und Kontinuität - Drei Typen von Persönlichkeiten - Übung: Mein soziales Umfeld

Angenehme und unangenehme Gefühle - Fünf Hindernisse - "Es ist doch einfach so!" -

Habenwollen - *Übungen: Mit allen Sinnen leben - Sternstunden*

Nicht-Habenwollen - Unangenehme Gefühle akzeptieren - Mitgefühl und Gleichmut - Körperliches Wohlbefinden - *Übungen: Mitgefühl und Mitleid - Gleichmut und Gleichgültigkeit*

Trägheit, Sorgen, Zweifel, Schuldgefühle

Drei Arten von Trägheit - Kreativer Umgang mit Trägheit - Übungen: Vier Arten von Trägheit - Energie tanken - Was ist mir wichtig im Leben?

Unruhe und Sorgen

Selbstzweifel und Unentschlossenheit - Am Ball bleiben - Übungen: Meine Liebessorgen -

Meine Liebessorgen - Was ist mir wichtig im Leben?

Schuldgefühle - Übung: Meine Lieblingsvorwürfe an mich selbst

Verantwortung - Übung: Welche Fähigkeiten an mir schätze ich?

Die Leiden des Lebens

Angst - Übung: Wie fühlt sich Angst an? - Angst und Abgetrenntheit - Konkrete Furcht und *existentielle Angst - Die Vier Edlen Wahrheiten* - Leiden als Grundtatsache des Lebens -

Acht Arten von Leiden spüren und annehmen - *Übung: Vor welchem Leiden fürchte ich mich am meisten?* Sechs Arten von Leiden spüren und annehmen

Übungen: Sicherheit im Leben - Von der Unzufriedenheit zum inneren Frieden -

Leben und Tod gehören zusammen - Was kommt nach dem Tod? - Auf und Ab -

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Positive Angst - Das Ende allen Leidens - Übung: Heilsames und unheilsames Verhalten

#### III: Wirklichkeit

Vertrauen und Erwachen

Drei Ebenen des Vertrauens - Der Umgang mit Vorbildern - Die Welt als Spiegel - *Übungen:*

*En-ttäuschungen - Vertrauen - Vorbilder - Was klappt im Leben? - Wasser findet immer einen Weg - Meine höchsten Lebensziele*

Freude als Weg

Freude im Tun - Übungen: Freude am Tun - Angenehme Gefühle - Mit allen Sinnen leben – Sternstunden

Kostbares Menschenleben - Wie wunderbar, ich kann sehen - Übung: Freude an den Sinnen - Gute Bedingungen - Übung: Was funktioniert in meinem Leben?

Probleme, die wir nicht haben - Leben in der Hölle - Leben in der Gier - Leben in Zwang und Gewohnheit - Leben mit zu vielen Privilegien

Die richtige Mischung aus Glück und Leid - Übung: *Welche Probleme habe ich nicht*

Das Wunder des Augenblicks - Übungen: *Verbundenheit - Sternstunden*

Annäherungen an die Natur des Geistes

Verschiedene Aspekte der Einsicht

Buddha-Natur - Offen und weit wie der Himmel - Leuchtend wie die Sonne und warm wie ihre Strahlen - Ruhen in der Natur des Geistes - Weisheit, Liebe und kluges Handeln

Übung: Öffnen, spüren, erkennen - *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?* - Was ist das?

Vier Schleier - Die Schleier lüften - Gültige und ungültige Konzepte - Die Gegenwart nüchtern zur Kenntnis nehmen - Die innere Weisheit entdecken - Drei Arten von Weisheit

Übungen: Gewohnheiten – Ent-täuschungen

Ruhe und Einsicht - Aus dem Traum erwachen

Zu den Übungen - Übungen: Alle Dinge sind wie ein Traum - Untersuche die Natur des Geistes –

Leben ist ein Wunder - Ruhe in der Natur des Geistes - Nach der Übung: Sei ein Kind der Illusion

#### **IV. Übung**

Was ist Übung?

Systematisch üben - Die Einstellung beim Üben - Inspiration, Sammlung, Einsicht - Stabil, aufrecht und entspannt - Selber erleben und verstehen macht frei - Allein und mit anderen

Stichworte für die regelmäßige Übung - Einstimmung - Motivation und Inspiration - Sammlung - Einsicht – Ausklang

Die Übungen in alphabetischer Reihenfolge

Texte für die Meditation

#### **Nachwort**

Der Buddha und seine Lehren - Der Buddha - Die Lehren - Weiterführende Literatur - Literatur zu den Themen dieses Buches

#### **Anhang**

Lesempfehlungen - Zur Einstimmung - Gesamtdarstellungen - Die Worte des Buddha - Früher Buddhismus, Theravada & Vipassana - Zen - Tibetische Traditionen und Tantrischer Buddhismus -

Frauen und Buddhismus - Buddhismus und Psychotherapie - Kulturgeschichtliche und - psychologische Schriften

Adressen

## **Vier Schleier**

In der Natur des Geistes ruhen, die Dinge sehen, wie sie sind, sich in Liebe und Wertschätzung mit allen und allem verbunden fühlen, spontan weise handeln können - das alles klingt sehr optimistisch. Die Kehrseite ist: Wer die Natur des Geistes nicht spürt, sieht die Dinge nicht, wie sie sind. Wir fühlen uns nicht mit allem verbunden, sondern abgetrennt. Wir wissen nicht, was wir tun sollen, werden ängstlich und unsicher. Wir spüren keinen Raum, sondern bewegen uns in einer Welt bekannter Dinge und Begriffe, eingefahrener Gefühle und Gewohnheiten. Wir legen uns eine genaue Landkarte unseres Lebens an und verpassen das Geheimnis des offenen, lebendigen Augenblicks.

Der tibetische Buddhismus beschreibt anschaulich die "Vier Schleier", die uns am Leben hindern: der *Schleier vor der Buddha-Natur*, der *Schleier des Getrenntseins*, der *Schleier der aufgewühlten Emotionen* und der *Schleier des eingefahrenen Verhaltens*. Dieses Modell eignet sich sehr gut dafür, unser menschliches Dilemma in einfachen Begriffen zu beschreiben. Mit Hilfe der Vier Schleier verstehen wir auch besser, warum viele traditionell überlieferte und moderne Versuche, unser Leben „in den Griff zu bekommen“, nicht funktionieren. Die Vier Schleier trüben unseren Blick auf uns selbst und die Welt. Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind, sondern gefärbt von mangelndem Selbstvertrauen, dem Gefühl der Abgetrenntheit, von aufgewühlten Emotionen und eingefahrenem Verhalten. Das hindert uns daran, uns mit allem, was lebt, verbunden zu fühlen und das Beste aus jeder Situation zu machen.

Woraus bestehen die Vier Schleier und wie können wir sie lüften? Zunächst wird die Quelle aller Probleme benannt. Die offene, klare und feinfühligke Tiefenstruktur des Geistes bleibt uns verborgen. Das ist der *Schleier vor der Buddha-Natur*. Dieser Schleier gilt als tiefste und schwerwiegendste Form des Nichtwissens, er hat schmerzhaft Folgen für unser ganzes Leben und Erleben. Weil wir die Offenheit entweder nicht spüren oder aber fürchten, halten wir alle Eindrücke fest, die im offenen Raum des Geistes aufsteigen. Wir zerreißen sie in "ich hier drinnen" und "die Welt da draußen". Wir bauen uns eine feste Welt aus Objekten und fühlen uns gleichzeitig abgetrennt davon. Das ist der zweite Schleier - der *Schleier des Getrenntseins*, der Schleier der zerrissenen Sicht, der Schleier der existentiellen Ver-zwei-flung, der Schleier der Dualität.

Wenn wir uns allein fühlen und abgetrennt von einer Welt voller Objekte, entstehen Wünsche. Wir ersinnen Vorstellungen von Dingen, Menschen und Umständen, die wir haben oder nicht haben wollen, um glücklich zu sein. Wir ärgern uns, wenn die Dinge des Lebens nicht nach unseren Vorstellungen laufen. Wir suchen Anerkennung und Unterstützung, fürchten uns vor Kritik und Liebesentzug, sind stolz auf einige Fähigkeiten und schämen uns für kleine und große Schwächen. Das ist der dritte Schleier - der *Schleier der Verblendungen* oder der *Schleier der aufgewühlten Emotionen*. Dazu gehören Ansichten und Meinungen, die wir für die Wirklichkeit halten und die aufgewühlten Emotionen, mit denen wir unsere Meinungen verteidigen. Dieses Gefühlschaos macht uns unsicher, und so suchen wir Sicherheit in festen Tagesabläufen und Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Das ist der vierte Schleier - der *Schleier der Gewohnheiten* und des eingefahrenen Verhaltens.

Der Kreislauf der Vier Schleier ist auch für viele Menschen in unserem westlichen Kulturkreis eine tägliche Lebensrealität. Unser Leben bewegt sich in einem ständigen Suchen und Vermeiden von Erfahrungen. Wenn die emotionalen Wogen sehr hoch gehen, finden wir dies bedrohlich und flüchten uns in Gewohnheiten. Eingefahrene Gewohnheiten jedoch werden rasch langweilig, und so suchen wir intensive Erlebnisse. Wir stürzen uns in hektische Aktivitäten, arbeiten zu viel, bilden uns fort, kaufen unnütze Dinge und decken uns mit Verabredungen ein – bis wir erschöpft sind und Zuflucht in engen Regeln und einer inneren Abschottung suchen. Doch bald langweilen wir uns wieder...

Gegen diesen Kreislauf wäre nichts einzuwenden, wenn uns ein solches Leben befriedigte. Aber ganz offensichtlich sind die Menschen der materiell reichen westlichen Länder nicht sehr glücklich mit dem erschöpfenden Wechsel zwischen Rückzug und hektischer Zerstreuung. Es fehlt uns an dem, wozu dieses Buch verhelfen möchte: Erfahrungen mit der offenen, klaren und feinfühligke Natur des Geistes. In Abwandlung des berühmten Zitates von Mahatma Gandhi über den Frieden ließe sich sagen:

*Es gibt keinen Weg zum Glücklichsein.  
Glücklichsein ist der Weg.*

### **Die Schleier lüften**

Gehören die Vier Schleier zum Leben als Mensch? Oder können wir sie lüften und mit offenem Herzen und klarem Geist leben? Und falls wir die Schleier lüften können, wie fangen wir das an? Der erste Schritt besteht wie immer darin, die Vier Schleier zu bemerken. Eine Frau, die seit einigen Jahren Meditationskurse besucht, erklärte ihre Übung in den schlichten Worten: „Ich beobachte die Vier Schleier in meinem Alltag. Das hilft mir leichter zu leben, denn ich verstricke mich nicht mehr so sehr in Ängste, Ansichten, Emotionen und Gewohnheiten.“

Wenn wir anfangen, eine solche Innenschau zu üben, merken wir schnell: Gute Vorsätze haben keine lange Dauer. Wir sind inspiriert von einer schönen Meditationsübung, nehmen uns vor, sie morgen durchzuführen, und dann kommt uns etwas dazwischen. Eine Freundin ruft an, die Zeitung liegt da und will gelesen werden, das Aufstehen fällt uns schwer, abends sind wir schon zu müde. Wenn wir genau hingucken, merken wir: Unsere alltäglichen Gewohnheiten halten uns von der Übung ab. Der Schleier des „gewöhnheitsmäßigen Verhaltens“ hindert uns daran, etwas Neues in unser Leben einzubauen. Nach einer Woche Meditationskurs fällt es uns zunächst recht leicht, regelmäßig zu üben. Nach zwei, drei Wochen hat uns der Alltag aber meist wieder im Griff, die Übung passt einfach nicht in unser Leben. Wir sind noch nicht vertraut mit dem Üben.

Kluge Menschen, die gewohnt sind, sich auf ihre Erkenntnisfähigkeit zu verlassen, unterschätzen die banale Macht der Gewohnheit häufig. Sie begreifen zwar schnell, dass Innenschau und Entspannung gut tun, üben aber nicht, weil sie keinen Raum dafür schaffen. Die religiösen Traditionen und die Verhaltenstherapie sind sich in zwei Punkten einig: Schlechte Gewohnheiten kann man nur abbauen, wenn man ganz tief begreift, dass sie schaden. Und: Wenn man sich etwas Neues angewöhnen will, muss man es tun!

Wir können uns heute vornehmen, eine Woche lang täglich fünf Minuten für die Innenschau zu reservieren. In dieser Woche diskutieren wir unsere Entscheidung nicht mehr, sondern üben. Nach einer Woche nehmen wir uns wieder vor, eine Woche lang zu üben. Nach einigen Monaten sind wir mit dem Üben so vertraut, dass es uns leicht fällt wie Zähneputzen und Zeitunglesen. Es versetzt uns nicht immer in große Ekstase, aber wir machen es einfach. Auch essen und Zeitung lesen, Zähne putzen und aufräumen sind nicht immer über die Maßen inspirierend und ganzheitlich - und doch machen wir es, weil wir es für sinnvoll halten und daran gewöhnt sind.

Je ausgeglichener unsere Grundstimmung ist, desto leichter können wir schlechte Gewohnheiten ablegen und Neues ausprobieren. Deshalb ist es wichtig, unsere Stimmungen zu bemerken. Wie das geht, haben wir im zweiten Teil des Buches erfahren. Dort können wir nachlesen, wie wir mit Habenwollen und Verlangen, mit Abneigung, Trägheit und Sturheit, mit Unruhe und Sorgen und mit Unentschlossenheit und Selbstzweifeln umgehen können. Auf dieser Grundlage können wir uns nun das Zusammenspiel von Täuschungen und Enttäuschungen anschauen und beobachten, welche Erwartungen und Befürchtungen welche aufgewühlten Emotionen auslösen.

### **Gültige und ungültige Konzepte**

Das deutsche Wort „Ent-täuschung“ sagt uns deutlich, wie Enttäuschungen entstehen. Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung. Wir können leicht nachprüfen, ob unsere Vorstellungen über uns und die Welt stimmen oder nicht, ob es gültige oder ungültige Konzepte sind. Ein Beispiel: Wenn wir wieder nicht unseren ganzen Tagesplan erledigt haben und enttäuscht sind über uns, liegt es höchstwahrscheinlich daran, dass wir uns getäuscht haben. Entweder haben wir uns zuviel vorgenommen oder wir haben unsere Tagesverfassung falsch eingeschätzt und waren einfach nicht fit genug. Wir neigen dazu, uns an unserer Bestform zu orientieren und scheitern damit regelmäßig. Das Konzept „Ich schreibe jetzt fünf Briefe auf einmal, weil mir das vor fünf Jahren einmal gelungen ist“ ist einfach falsch, da wir nicht immer in Bestform sind.

Eine Erwartung ist dann realistisch, wenn zwei Bedingungen zutreffen: Wir wissen, dass es eine Erwartung und noch keine Wirklichkeit ist. Wer auch nur ab und zu an diese Definition denkt, lernt

rasch, dass neunundneunzig Prozent unserer Erwartungen unrealistisch sind. Wir merken nämlich nicht, dass wir eine Erwartung haben, sondern gehen ganz naiv davon aus, dass die Dinge auch so laufen werden, wie wir uns das vorstellen. Die zweite Bedingung für eine realistische Erwartung oder für ein gültiges Konzept ist schlicht: Sie funktioniert, sie stellt sich als angemessen heraus. Wenn wir fünfundzwanzig Jahre lang erwarten, dass uns die Verwandten nicht mehr nach der Hochzeit fragen, sondern den langjährige Freund an unserer Seite endlich als unseren Lebensgefährten akzeptieren, haben wir eine falsche Erwartung. Ärgern wir uns jahrelang über den Kollegen, der dümmliche Witze über Frauen erzählt, ist das ein Hinweis darauf, dass wir immer noch erwarten, ein paar vernünftige Argumente könnten ihn ändern. Vielleicht sollten wir es einmal mit Humor versuchen. Je weniger wir begreifen, dass unsere Erwartungen unrealistisch sind, desto unwohler fühlen wir uns. Wir sind unsicher und spulen uns emotional auf, damit wir uns sicherer fühlen. Wir verteidigen unrealistische Erwartungen mit aufgewühlten Emotionen. Und dann wundern wir uns, warum die anderen, die Welt und wir selbst einfach nicht so sind, wie wir es gerne hätten.

Jedes Mal, wenn wir enttäuscht sind, haben wir uns getäuscht und können die Täuschung hinter der Enttäuschung suchen. Haben wir eine falsche Erwartung entdeckt, können wir ein interessantes und wohltuendes Experiment machen: Wir können die Erwartung, dass unsere Verwandten unseren Lebensgefährten akzeptieren oder dass der Kollege plötzlich keine dummen Witze erzählt, versuchsweise für drei Sekunden oder Minuten loslassen. Dann werden wir merken, wie sehr es stimmt, was die buddhistische Nonne Ayya Khema immer wieder sagte: Eine Sekunde loslassen, ist eine Sekunde Freiheit. Wenn wir die Täuschung hinter der Enttäuschung erkennen und für Momente loslassen, entsteht Raum. In diesem Raum können wir die Welt, wie sie gerade ist, annehmen. Dann fallen uns leichter neue Verhaltensweisen ein, die wir ausprobieren können.

*Eine Sekunde loslassen ist eine Sekunde Freiheit.*

### ***Die Gegenwart nüchtern zur Kenntnis nehmen***

Falsche Erwartungen loslassen heißt nicht, jede Ungerechtigkeit absegnen und uns mit allem schulternzuckend abfinden. Es ist legitim und ein Ausdruck von Mitgefühl, dieses Leben und unsere Welt mitgestalten zu wollen. Doch das bleibt ein frommer Wunsch, wenn wir nicht bereit sind, den gegenwärtigen Zustand der Dinge zunächst einmal nüchtern zur Kenntnis zu nehmen.

Wir selbst, unsere ängstlichen oder ignoranten Verwandten, der betrunkene Nachbar und die gewalttätigen Skinheads, der schwierige Ex-Ehemann und die pubertäre Tochter, der Unternehmer, der kaltlächelnd den Regenwald abholzt, und die Warlords, die Kindersoldaten ausbilden, die US-Regierung, die Milliarden von Dollars für ihren Traum des atomaren Schutzschildes ausgibt und gleichzeitig zusieht, wie Millionen von Menschen unter der Armutsgrenze leben, die korrupten Politiker und Bürgerkriegsparteien überall auf der Welt, auf dem Balkan, im Nahen Osten und in Afrika: Sie alle sind so, wie sie im Augenblick sind. Unrealistische Erwartungen ändern daran nichts. Was hilft sind Klarheit und die Einsicht in das bedingte Entstehen schwieriger Verhältnisse. Offenheit vermag Spielräume auch in den verfahrensten Situationen zu sehen. Feinfühligkeit merkt, wo etwas getan werden kann und wie sich einzelne Faktoren verändern lassen. Die Dinge sind in jedem Augenblick wie sie sind. Wenn wir merken, dass unsere Ansichten und Meinungen lediglich Arbeitshypothesen über Zusammenhänge und mögliche Abläufe sind, öffnen wir uns für neue Faktoren, die wir bislang übersehen haben, und hören andere Meinungen gerne an. Vor allem aber begreifen wir, dass Leben komplex ist und wir immer wieder nur unser Bestes tun können.

*Die Welt hilft uns, unrealistische Erwartungen abzubauen. Als zuverlässiger Spiegel zeigt sie uns deutlich, ob wir gerade Täuschungen aufsitzen – dann erscheint uns die Welt als Feind. Sind wir dagegen im Gleichgewicht, haben wir auch ein Auge für das, was schön ist und uns hilft. Dann vertrauen wir auf Lösungen, auch wenn wir sie heute noch nicht kennen.*

## ***Die innere Weisheit entdecken***

Solange wir keinen Kontakt zu unserer inneren Weisheit haben, fühlen wir uns existentiell unsicher. Uns fehlen Urvertrauen, Lebensmut und Lebensfreude. Wenn wir die Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit unseres Geistes nicht bemerken, werden wir uns immer wieder von unserem Körper, von Gefühlen, Stimmungen und Gedanken, von der Natur und von unseren Mitmenschen abgetrennt fühlen. Dann bauen wir trotz bester Vorsätze überzogene Erwartungen an uns und die Welt auf, rechtfertigen sie mit mehr oder weniger haltbaren Theorien und verteidigen unsere Ansichten mit aufgewühlten Emotionen. Diese unsichere Situation stabilisieren wir dann mit Gewohnheiten. Wir wiederholen immer wieder die gleichen Argumente und finden uns in unseren immer gleichen Ansichten auch noch konsequent. Eingefahrene emotionale Muster definieren wir als Charakter, eingeschliffenes Verhalten finden wir „normal“. Wir „sind eben“ träge oder aufbrausend, vorsichtig oder leichtsinnig, unpünktlich oder pingelig - und damit basta.

Der schmerzhafteste Kreislauf aus Angst und Unsicherheit, starren Meinungen, emotionaler Aufruhr und eingefahrenen Verhaltensmustern lässt sich nur auflösen, wenn wir unsere innere Weisheit entdecken. Es reicht leider nicht, bloß daran glauben, dass es so etwas wie innere Weisheit gibt. Tiefes Vertrauen stärkt uns den Rücken auf dem Weg. Wirklich Boden unter den Füßen finden wir erst, wenn wir den Raum, in dem alles geschieht, tatsächlich entdecken und erleben können. Es liegt an uns, diesen Grund zu finden und daraus zu leben. Das ist die große Chance des Menschseins.

*Wir können den Schleier der Verblendungen lüften, wenn wir lernen, die Täuschungen hinter den Enttäuschungen zu entdecken und loszulassen. Dann entsteht Raum, um das spontane Wirken der inneren Weisheit zu erleben.*