

*Auszug aus einem Vortrag im Buddhistischen Zentrum in Bern am 14.5.1999*

## **Übung im Alltag**

**Emotionen & Selbstbilder, Alltag & Streß, Glück & Leid, Alte Wunden heilen.**

160 S. Berlin 1997, 2000.

*Auszug aus Kapitel Sieben: Alte Wunden heilen, S. 124-139*

### **7 Alte Wunden heilen**

Wenn wir vom Heilen alter Wunden sprechen, geht es eigentlich um drei Themen: Erstens um *Wunden*, um Verletzungen auf der körperlichen und auf der seelischen oder geistigen Ebene. Dann zweitens um Wunden, die *alt und unverheilt* sind, um die Tatsache, daß Verletzungen, die vielleicht dreißig Jahre zurückliegen, immer noch schmerzen können. Und schließlich geht es darum, ob und wie wir diese alten Wunden *heilen* können.

#### ***Das alltägliche und das zusätzliche Leiden***

Zuerst fragen wir uns, woran wir derzeit leiden. Wir alle kennen körperliche Schmerzen und leiden unter Unruhe und Aufregung, unter Sorgen und Ängsten, Unsicherheit, Zweifeln, Trägheit, Langeweile, unerfülltem Verlangen, vielleicht Sehnsucht, Arroganz, Eifersucht, Neid, Konkurrenzgefühlen und Ärger und Abneigung. Der Sammelbegriff Leiden (Skt. dukha, Pali dukkha) verweist nicht nur auf schmerzhaft körperliche oder seelische Zustände, sondern auf alle Ebenen und Nuancen von Unzufriedenheit, auf all die Zustände, die die Ruhe und den Frieden unseres Herzens stören

Wie wir schon im ersten Kapitel gehört haben, unterscheidet die buddhistische Tradition zwischen Leiden, das zu jedem unerwachten Leben gehört und zusätzlichem Leiden, das wir uns dadurch schaffen, daß wir uns gegen das Leiden wehren, das zum unerwachten Leben gehört. Da uns im allgemeinen Statistiken sehr beeindrucken, können wir folgendes Zahlenbeispiel einmal auf uns wirken lassen. Es wird in den Lehrreden des Buddha und den dazu gehörenden Kommentaren nicht erwähnt, kann uns aber sehr inspirieren: Lediglich fünf Prozent unseres Leidens sind unvermeidbar. Fünfundneunzig Prozent unseres alltäglichen Leidens schaffen wir dadurch, daß wir uns gegen die fünf Prozent wehren. Geben wir diesen schmerzhaften und sinnlosen Widerstand, dieses Ausweichen und Flüchten mit der Zeit auf, lösen sich die fünfundneunzig Prozent zusätzliche Leiden ebenfalls auf. Alles Leiden hört den Lehren zufolge dann auf, wenn wir die Person, die leidet und Freude erlebt, völlig verstehen, sie ganz und gar durchschauen. Ayya Khema faßt diese Weisheit so zusammen: "Es gibt Leiden, aber keine, die leidet. Es gibt Nirvana oder Befreiung, aber keine, die es erlebt."

Sie können an dieser Stelle nocheinmal einige Übungen aus Kapitel Sechs *Glück und Leid* wiederholen und sich Klarheit darüber verschaffen, worunter Sie derzeit oder das ganze Leben lang schon leiden. Sie können auch die folgenden drei Gruppen von Leiden oder Unzufriedenheit Punkt für Punkt durchgehen und sich fragen, ob und wie oft sie diese Art von Leiden schon selbst oder bei anderen erlebt haben, und sich immer wieder klar machen, daß diese Arten von Leiden zum Leben aller Menschen gehören.

Alle diese Erfahrungen tun weh, und keine buddhistische Übung, kein Mantra und kein Buddha kann uns vor diesen Erfahrungen bewahren. Normalerweise wehren wir uns gegen sie und schaffen uns mit unserem Festhalten an Ansichten und Meinungen, mit zwanghaften inneren Dialogen, aufgewühlten Emotionen und ungeschicktem Verhalten noch zusätzliches Leiden. Worin besteht nun ein weises, ein geschicktes Umgehen mit Leiden? Davon handelt die erste Lehrrede des Buddha im Tierpark von Sarnath, einige Wochen nach seinem völligen Erwachen unter dem Bodhi-Baum im heutigen Bodhgaya in Nordindien.

## **Die Vier Wahrheiten**

### **Die erste Aufgabe: Sich dem Leiden stellen**

Die Vier Edlen Wahrheiten sprechen vom Leiden, seinen Ursachen, der Möglichkeit einer Befreiung vom Leiden und vom Weg dahin. In einer anderen Formulierung - der tibetischen Tradition zufolge ist sie präziser - geht es dabei um vier Aussagen, die wahr sind für edle Wesen. Nicht die Weisheiten sind edel, sondern die Menschen, die diese Aussagen als wahr erkennen können. Diese vier Aussagen zeigen uns nun einen Weg, wie wir geschickt mit alltäglichem Leiden umgehen können. Der erste Rat scheint uns besonders unangenehm. Die Tradition rät uns nämlich, wann immer wir Leiden erleben, uns diesem Leiden zu stellen. Es gilt Leiden zu spüren, in allen Facetten wahrzunehmen, es genau anzuschauen. Eine große Hilfe sind dabei Übungen, die die Wahrnehmung von uns selbst unterstützen. Die Übungen zu den Vier Grund-lagen der Achtsamkeit regen uns an, die vier Bereiche deutlicher zu spüren, die ein menschliches Leben ausmachen: Körper, Gefühle und emotionale Reaktionen, Stimmungen und Gedanken. (S.Exkurs Vier Grundlagen der Achtsamkeit in diesem Kapitel, im Anschluß an die Vier Wahrheiten)

### **Die zweite Aufgabe: Die Ursachen von Leiden loslassen**

Als Ursachen für Leiden beschreibt der Buddhismus Unwissenheit und Verlangen. Unwissenheit hat mehrere Ebenen. Die tiefste Ebene ist das Nichtwissen um unsere ungeahnten Möglichkeiten, das Nichtwissen um unsere Buddha-Natur, um die klare Natur unseres Geistes: die Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit jedes Wahrnehmungsmomentes. Wir können alle aus dem Schlaf der Unwissenheit erwachen, weil unser Wahrnehmungsvermögen diese Beschaffenheit hat. Wahrnehmung ist offen oder leer: Jede Erfahrung ist weit mehr als wir mit den Sinnen erfassen und mit dem Verstand verstehen können. Erfahrung ist letztlich ein Geheimnis, das Worte und Begriffe nicht ergründen können. Vom Standpunkt der Konzepte aus gesehen ist jede Erfahrung frei von diesen Zuschreibungen, leer von allen Vorstellungen die wir über sie haben mögen. Auf einer praktischen Ebene, ist jede Situation offen, nicht festgelegt. Nie wissen wir, was im nächsten Augenblick geschehen wird.

Können wir diese Offenheit ohne Angst annehmen, zeigen sich die anderen beiden Aspekte von Buddha-Natur, Klarheit und Feinfühligkeit, unverstellt und unverzerrt. Wahrnehmung ist offen und leer von Zuschreibungen und dennoch geschieht unablässig etwas. Ständig erscheinen Gedanken, Bilder, Sinneswahrnehmungen. Nehmen wir die Offenheit jeder Situation nicht wahr oder versetzt sie uns in Angst, spalten wir das unablässige Spiel der Wahrnehmung in eine subjektive und eine objektive Welt auf. Fühlen wir uns dadurch abgetrennt von einer objektiven Welt der Menschen und Dinge, verzerrt sich die Feinfühligkeit zu den fünf aufgeregten Emotionen. Da alle drei Aspekte aber in jedem Wahrnehmungsmoment gegenwärtig sind, immer und immer da sind, können wir sie auch in jedem Augenblick direkt wahrnehmen und in ihnen ruhen. Dann manifestiert sich der feinfühligste Aspekt des Geistes als Mitgefühl und Liebe und als die fünf Arten von Weisheit

Wenn wir nun die uns allen innewohnenden Möglichkeiten, die mit der Natur des Geistes gegeben sind, nicht spüren, entwickeln wir Vorstellungen über uns selbst, über andere, über Situationen und Dinge, verwechseln diese Vorstellungen mit der Wirklichkeit und halten an ihnen fest. Das ist die zweite Ebene von Unwissenheit, die dualistische Wahrnehmung und das Festhalten an Selbstexistenz. Empfinden wir uns als von allem abgetrennte Subjekte in einer Welt objektiver Dinge und Umstände, fühlen wir uns ohnmächtig und abgetrennt und leiden an dieser Trennung. Verunsichert versuchen wir dann uns selbst, die anderen, Umstände und Dinge in das enge Korsett unserer Vorstellungen, Meinungen und Ansichten zu zwingen und sind irritiert und erneut verunsichert, wenn die Wirklichkeit nicht zu unseren Vorstellungen passen will. Das ist die dritte Ebene von Unwissenheit, das Hängen an Ansichten, Meinungen und Vorstellungen.

Die drei Ebenen von Unwissenheit sind die Grundlage für unser Festhalten an Vorstellungen und für den tiefsitzenden Wunsch, wir selbst und die Dinge mögen anders sein als sie ganz offensichtlich sind. Im Kapitel Sechs werden unter dem Stichwort "Ursachen von Leiden" diese Zusammenhänge unter praktischen Gesichtspunkten erläutert und entsprechende Übungen vorgestellt. Immer wenn wir Ursachen von Leiden erkennen können, rät uns die Tradition, diese loszulassen. Immer wenn wir also bemerken, daß wir an unseren Möglichkeiten, an unserer Buddha-Natur zweifeln, sollten wir diesen Zweifel loslassen. Wann immer wir falsche Vorstellungen über uns und andere und unrealistische

Erwartungen an Situationen und Dinge erkennen, sollten wir diese loslassen. Jede *Enttäuschung* verweist auf eine Täuschung. In diesem Sinne sind Enttäuschungen sehr präzise Hinweise auf verkehrte Ansichten, unzutreffende Meinungen und falsche Vorstellungen, auf Täuschungen eben. Wann immer wir bemerken, daß wir anders sein wollen, als wir gerade sind, daß wir die Dinge anders haben wollen, als sie gerade sind, sollten wir diese Ansprüche loslassen.

Eigentlich liegen die Dinge meist sehr offen zutage. Wir sind zu müde zum Weiterarbeiten, es regnet während des Gartenfestes, der Kollege hat seine Arbeit nicht erledigt, die Kollegin ist krank, unser Sohn hat sein Zimmer nicht aufgeräumt. Die Dinge sind wie sie sind, in einem bestimmten Augenblick. Es hindert uns allerdings nichts und niemand daran, unsere Vorstellungen zu korrigieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen und damit das eine oder andere Problem aus der Welt zu schaffen, sofern das unter den gegebenen Bedingungen möglich ist. Die Tradition beschreibt sehr klar und deutlich, daß wir weniger leiden, wenn wir eine gegebene Situation genau anschauen und die dazu passenden Vorstellungen entwickeln, d.h. Vorstellungen, die einigermaßen zur Wirklichkeit passen und nicht nur ein Spiegel unserer Wunschträume sind. (...)

### ***Ansichten und Meinungen***

Erinnern Sie eine Situation der letzten Woche, in der Sie sich über sich oder andere geärgert haben.

Erinnern Sie so viele Einzelheiten wie nötig, um den Ärger deutlich zu spüren.

Fragen Sie sich dann: Was habe ich erwartet? Von mir selbst? Von den anderen? Mit welchen Vorstellungen bin ich in die Begegnung hineingegangen? Haben sich meine Erwartungen erfüllt? Waren meine Vorstellungen zutreffend?

Machen Sie sich klar, daß Ihre Erwartungen und Vorstellungen Gedanken sind, Meinungen und Ansichten. Lassen Sie jetzt für einige Momente ihre Erwartungen, ihre Meinungen und Ansichten los. Spüren Sie den Raum, der entsteht, wenn Sie nicht an fixen Ideen festhalten.

Spielen Sie dann dieselbe Situation mit einer etwas offeneren Haltung durch, mit dem Verständnis, daß alle Ihre Erwartungen lediglich Gedanken sind, Meinungen, Ansichten, Arbeitshypothesen.

### **Die dritte Aufgabe: Freiheit erleben**

Wenn wir von Loslassen hören oder sprechen haben wir meist überhöhte Erwartungen an uns. Gewohnheiten, emotionale Muster, überhöhte oder negative Selbstbilder, Meinungen und Ansichten, an denen wir ein ganzes Leben lang oder gar viele Leben festgehalten haben, lassen sich nicht über Nacht auflösen. "Eine Sekunde des Loslassens ist eine Sekunde der Freiheit." verspricht uns Ayya Khema. Sie gibt uns den klugen Rat, mit kurzen Momenten des Loslassens anzufangen. Wir können unrealistische Vorstellungen - "Du bist schrecklich. Die Lage ist hoffnungslos verfahren. Du bist mein einziges Glück. Ich bin ein hoffnungsloser Fall. Ich weiß genau, was mit dir los ist." - für ein, zwei Sekunden loslassen. Wir können uns gut zureden und uns versichern, daß wir in ein paar Sekunden oder Minuten wieder festhalten dürfen.

Jeder Augenblick, in dem wir nicht an Meinungen und Ansichten festhalten, ist ein Moment der Offenheit und Weite. In diesem Raum können unsere angeborene, innewohnende Weisheit, unsere Liebesfähigkeit und Kraft durchscheinen. Sie schenken uns das Vertrauen, daß wir mit jeder Situation angemessen umgehen können, wie schwierig sie auch sein mag, auch wenn wir jetzt noch nicht wissen, wie das gehen soll. Solche Augenblicke heilen alte Wunden. Momente der Offenheit, Freude und Klarheit, der Verbundenheit und der von Unwissenheit und Verlangen heilen alle Wunden. Es dauert allerdings seine Zeit. Die Freiheit vom Leiden gilt es zu erleben, zu genießen und Kraft daraus zu schöpfen für ein kluges Umgehen mit unseren derzeitigen Strukturen. Wir können an dieser Stellen einige Übung aus dem ersten Kapitel wiederholen.

### **Die vierte Aufgabe: Den Weg gehen**

Im Achtfachen Pfad beschreibt die buddhistische Tradition acht Übungsfelder, die uns helfen, einen Weg aus dem Leiden in die Freiheit von Leiden, in das ganz große Glück zu finden. Die Anweisungen lassen sich in Aussagen zu drei Bereichen gliedern: Anregungen zur Entfaltung von Weisheit, zur

rechten Lebensführung und zur Entwicklung von Aufmerksamkeit und Konzentration.

## **Festhalten**

### **"Alte" Wunden**

Wie kommt es, daß Erfahrungen, die wir vor langer Zeit gemacht haben, immer noch nachwirken? Jemand hat vor fünfzehn Jahren einen bestimmten Satz zu uns gesagt oder nicht gesagt. Heute noch tut es weh, wenn wir daran denken. Wie kann das sein? Vorbei ist vorbei. Wir wissen genau, wie alt wir sind und dennoch verhalten wir uns in bestimmten Situationen so, als ob wir fünf Jahre alt wären und unsere Mutter oder unser Vater neben uns stünden. Der Buddhismus erklärt diese langanhaltende Wirkung von bestimmten Erfahrungen mit dem Begriff Festhalten. Wir halten an alten Erfahrungen fest.

### **Handeln und seine Folgen: Neigung und Erfahrung**

Festhalten geschieht auf der Ebene von Gedanken und von Verhalten. Wir halten an Vorstellungen über vergangene Ereignisse fest. Jede alte Wunde ist auf einer Ebene lediglich ein Gedanke an ein lange zurückliegendes Ereignis, der jetzt gerade aufsteigt. In diesem Sinn sind Erinnerung einfach Gedanken. Durch regelmäßige stille Übung lernen wir Gedanken als Gedanken erkennen. Damit halten wir ein sehr wirksames Mittel zur Heilung alter Wunden in den Händen: Wir lassen unsere Vorstellungen darüber los bzw. sorgen dafür, da diese Gedanken nicht mehr so häufig aufsteigen. Eine weitere Ebene des Festhaltens sind Gewohnheiten. Durch Wiederholung gewöhnen wir uns an bestimmte Ansichten, emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen und ziehen den Karma-Lehren (Sanskrit für Handeln) zufolge mit diesem Verhalten ähnliche Erfahrungen in der Außenwelt an. Wie kommt es nun zu Gewohnheiten und dazu, da wir ähnliche Erfahrungen anziehen?

In den Erklärungen zu den Ursachen und Folgen unseres Handelns, den Karma-Lehren heißt es, daa jedes Handeln im Glauben an Selbstexistenz, an Dualität Folgen hat. Es hinterläßt Spuren in uns, die sich auf unser weiteres Handeln auswirken. Zwei dieser Spuren wollen wir hier etwas genauer untersuchen. Zum einen neigen wir dazu, diese Handlung zu wiederholen. Das ist die Folge von Handeln, die sich in der *Neigung* zu einem bestimmten Tun äußert. Dieser Mechanismus ist die Grundlage jeder Art von Lernen. Übung macht die Meisterin, heißt es. Weil jedes Tun Spuren hinterläßt können wir bestimmte Tätigkeiten durch Wiederholung genauer ausführen; so lernen wir als Kinder schreiben, singen, rechnen, basteln und malen und später alles, was wir für das Leben in der modernen Welt brauchen, mehr oder weniger zumindest.

Die zweite Spur, die unser Handeln hinterläßt, ist die *Neigung*, ähnliche Erfahrungen zu machen. Wir entwickeln durch unser konkretes Verhalten die Bereitschaft, in der Außenwelt Dinge, Umstände, Menschen zu bemerken, die unserer Struktur entsprechen. Wenn wir etwas tun, sind wir bereit, etwas Ähnliches um uns herum wahrzunehmen. Wir ziehen sozusagen Umstände an, die diese Struktur fördern. Wir kennen alle die Erfahrung, da wir Menschen begegnen, die sich für die gleichen Dinge interessieren wie wir. Menschen, die gerne essen, haben einen Blick für gute Speiselokale und mögen Menschen, die ebenfalls gerne essen. Menschen, die sich gerne ärgern, geraten immer wieder an hitzige Zeitgenossen, mit denen sie sich herumstreiten können.

Die buddhistische Tradition empfiehlt uns nun, die Bereiche genau anzuschauen, in denen wir Leiden erleben. Fällt es uns schwer, mit anderen klar zu kommunizieren? Haben wir das Gefühl, Menschen trauen uns nichts zu? Fühlen wir uns schnell zurückgewiesen? Waren wir schon immer der Tolpatsch der Familie? Waren wir immer Mamas große Stütze und sind wir heute noch die Seele vom Betrieb? Waren wir in der Schule immer die Beste und können es auch heute nicht ertragen, die Nummer zwei zu sein? Können wir die Bereiche klar sehen, wo wir uns benachteiligt, unter Druck, falsch verstanden, unfähig usw. fühlen, rät uns die Tradition, mit kleinen Handlungen neue Tendenzen einzuüben, im Vertrauen darauf, daa aus einem kleinen Samenkorn ein großer Baum wachsen kann, wenn wir das kleine Pflänzchen nur sorgfältig hegen und pflegen. Mit einem veränderten Verhalten ziehen wir automatisch andere Bedingungen an, die uns dabei unterstützen. Anfangen müssen wir allerdings selbst. Wir brauchen Geduld und einen langen Atem, denn Verhaltensveränderungen brauchen mehr Zeit als neue Gedanken. Vorsätze kann man schnell fassen, doch es braucht Zeit, sie auch umzusetzen.

Realistische Ansprüche helfen uns, unsere derzeitigen Möglichkeiten akzeptieren und dennoch Raum für behutsame Veränderungen lassen.

### ***Schlechte Gewohnheiten***

Denken Sie an eine schlechte Gewohnheit, die Ihnen das Leben schwer macht. Vielleicht neigen Sie dazu, Ihre Fähigkeiten zu unterschätzen. Vielleicht reden Sie gerne über die Schwächen anderer. Vielleicht können Sie nicht nein sagen, auch wenn Sie sich überfordert fühlen. Vielleicht neigen Sie dazu häufig darüber zu jammern, welche Gelegenheiten sie nicht genutzt haben. Erinnern Sie eine dafür typische Situation mit so vielen Einzelheiten wie sie brauchen, um das Gefühl des Unwohlseins deutlich zu spüren.

Üben sie dann eine neue Haltung ein. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Sätzen und Begriffen, bis Sie etwas gefunden haben, das Sie inspiriert. Denken Sie beispielsweise: "Ich kann mit diesem Problem umgehen. Ich habe viele Fähigkeiten: Ich kann... Diese Aufgabe kann ich leider nicht übernehmen." Sagen Sie sich diesen Satz mehrmals in Ruhe vor sich hin. Spielen Sie dann mit dieser neu gewonnenen Haltung Situationen durch, in denen sich diese Gewohnheit häufig zeigt, und zwar so oft, bis ihnen die neue Haltung vertraut wird.

### ***Das stört mich!***

Denken Sie an Gewohnheiten, die Sie bei anderen stören, die Sie verletzen. Erinnern Sie eine typische Situation in so vielen Einzelheiten, wie sie brauchen, um das Gefühl der Irritation, der Verletzung deutlich zu spüren.

Was genau löst die Irritation aus? Welches Verhalten, welche Gesten, welche Worte? Was fehlt Ihnen? Was vermissen Sie?

Fragen Sie sich dann: Gibt es Parallelen zu meinem eigenen Verhalten? Kenne ich dieses Verhalten von mir selbst? Verhalte ich mich bestimmten Personen gegenüber ähnlich? In welchen Situationen verhalte ich mich so?

Spielen Sie nun eine dieser Situationen durch und verhalten Sie den anderen gegenüber so, wie Sie gerne behandelt würden. Spielen Sie im Freiraum dieser Übung das von ihnen bei anderen erwünschte Verhalten immer wieder durch, bis Sie den Mut haben, es auch in einer konkreten Situation auszuprobieren. Vertrauen Sie darauf, daß ihr neues Verhalten auch neue Erfahrungen anziehen wird.  
(...)

### ***Zehn heilsame Handlungen***

Nehmen Sie sich jeden Tag einen der zehn Bereiche vor und überprüfen Sie Ihr Verhalten. Stimmen Sie sich am Morgen mit einer kurzen Betrachtung auf die Übung ein und reflektieren Sie ihr Verhalten am Abend. Je nach Temperament können Sie sich auch eine ganze Woche für jeden Bereich vornehmen.

Ich bemühe mich nicht zu töten, sondern Leben in all seinen Formen zu schützen.

Ich bemühe mich nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird, und eine Haltung der Großzügigkeit zu entwickeln.

Ich bemühe mich, niemanden durch meine sexuellen Bedürfnisse oder Handlungen zu verletzen oder mich verletzen zu lassen und setze mich für die sexuelle Würde und Unversehrtheit aller Menschen ein.

Ich bemühe mich nicht die Unwahrheit zu sagen, sondern nur das was wahr ist.

Ich bemühe mich, andere nicht durch meine Worte oder mein Schweigen zu verletzen, sondern das zu sagen, was hilfreich und wohltuend ist, und wofür der rechte Zeitpunkt gekommen ist.

Ich bemühe mich, nicht hinter dem Rücken über andere schlecht zu reden und damit Uneinigkeit zu säen, sondern das zu sagen, was wohltuend ist und die Verständigung untereinander fördert.

Ich bemühe mich, meine Zeit nicht mit dummem Geschwätz zu verschwenden, sondern nur das zu sagen, was wahr, hilfreich, wohltuend und angemessen ist.

Ich bemühe mich, Gedanken der Habsucht und des Habenwollens zu aufzugeben und statt dessen eine Haltung der Einfachheit und der Gebefreudigkeit zu entwickeln.

Ich bemühe mich, Gedanken des Übelwollens aufzugeben und statt dessen eine Haltung der Liebe

und Freundlichkeit allen Wesen gegenüber zu entwickeln.

Ich bemühe mich nicht mehr an Ansichten und Meinungen und an falschen Vorstellungen festhalten sondern statt dessen mein Verständnis für die Gesetze von Karma, meine Einsicht in bedingtes Entstehen und in die Leerheit von Selbstexistenz zu vertiefen.

## **Heilen**

### **Alte Wunden heilen**

Wir haben uns bisher etwas genauer angeschaut, worunter wir leiden. Wir haben versucht, uns dem Leiden, das zum Leben gehört, zu stellen, es anzunehmen. Geben wir unsere Widerstände gegen diese Art von Leiden auf, können wir einen sehr großen Teil unseres Leidens bereits auflösen. Wir haben gesehen, da uns jede Ent-täuschung einen sehr klaren Hinweis auf die dahinterliegende Täuschung gibt. Immer wenn wir jemand anders sein wollen als wir gerade sind, immer wenn wir die Umstände anders haben wollen als sie gerade sind, leiden wir. Und je mehr wir an unseren überzogenen Erwartungen festhalten, desto mehr leiden wir. Die Tradition beschreibt nun verschiedene Methoden, die uns helfen, aktuelle und alte Leiden aufzulösen.

Der Königsweg zur Auflösung von Leiden ist die Weisheit, die Leerheit versteht. Je häufiger und je länger wir diese Täuschungen, diese unrealistischen Erwartungen, diese verkehrten Ansichten und Meinungen loslassen, desto häufiger und länger machen wir die Erfahrung von Offenheit und Raum, wir erleben für Sekunden oder Minuten ein Freisein von Leiden. Diese Fähigkeit, loszulassen, uns zu öffnen und Freude zu erleben, können wir mit folgenden Übungen systematisch schulen:

Weisheit und Freude liegen nah beieinander. Jeder Augenblick von tiefer Freude ist auch ein Augenblick von Offenheit und Gegenwärtigkeit. Öffnen wir uns für andere Menschen, für Situationen und Dinge, tritt für Momente unsere dualistische Sicht in den Hintergrund, manchmal löst sie sich für kurze Momente ganz auf. In jedem Augenblick tiefer Konzentration und Sammlung fühlen wir uns nicht mehr getrennt von dem Gegenstand unserer Aufmerksamkeit. Wir sind mit ganzem Herzen bei der Sache, und denken nicht mehr an unser Alter, unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Abneigungen. Freude hellt unsere Stimmung auf, und mit einer entspannten und offenen Haltung können wir uns alten Wunden stellen und sie verarbeiten. Erfahrungen von Freude heilen alte Wunden, weil sie dazu betragen, unsere Ansichten und Meinungen zu lockern und unsere dualistischen Vorstellungen auflösen. In diesem Sinn ist Freude ein sehr wirksamer Weg zur Heilung alter Wunden. Anregungen dazu finden Sie im letzten Abschnitt dieses Kapitels. Sie können an dieser Stelle einige Übungen aus dem ersten Kapitel wiederholen.

Eine große Hilfe in der Verarbeitung alter Erfahrungen kann die Einsicht sein, daß alles, was ich im Augenblick an alten Wunden spüre, Gedanken und Gefühle sind, die sich jetzt ereignen. Alte Wunden sind in diesem Sinn Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen und Gedanken, die sich jetzt ereignen. Und was sich jetzt ereignet, kann ich auch jetzt beeinflussen. Genau genommen gibt es keine alten Wunden, sondern Erinnerungen an frühere Erfahrungen, die unangenehme Gefühle in der Gegenwart zur Folge haben. (...)

### **Heilen und Reinigen**

Eine sehr gründliche und heilende Auseinandersetzung mit alten Wunden wird durch eine klassische Reinigungsübung eingeleitet. Diese Übung der Vier Gegenkräfte oder Heilkräfte schlägt uns eine Kontemplation über schmerzhaft gewohnte Gewohnheiten und Einstellungen in vier Schritten vor. (Vgl. dazu auch Abschnitt *Karma im Alltag*, in der Broschüre *Grundlagen buddhistischer Meditation*, S. 26-44)  
*Die Kraft des Bedauerns:* Wir versuchen genau zu verstehen, warum eine bestimmte Einstellung oder Gewohnheit schädlich ist. Ohne eine tiefe Einsicht in die Schädlichkeit eines Verhaltens bleibt es bei guten Vorsätzen und hehren Absichten. Und dann wundern wir uns, warum wir nicht tun, was wir für richtig halten.

*Die Kraft der Zuflucht:* Traditionell besinnen sich buddhistische Übende an dieser Stelle auf ihre

Zuflucht zu Buddha, dem äußeren Vorbild und der Buddha-Natur im Herzen, zu Dharma, den äußeren Lehren und Übungen und auf ihre bereits existierende innere Weisheit, und auf die Sangha, die äußeren menschlichen Vorbilder, die Freiheit erreicht haben und im weiteren Sinn auf alle Mitübenden und uns selbst als Übende, auf die Seiten in uns, wo wir schon umsetzen, was wir eingesehen haben. Mit dieser Übung der Zuflucht besinnen wir uns auf unsere Lebensziele. Was wollen wir mit unserem Leben anfangen? Einfach weiter im alten Trott leben, in alten Gewohnheiten verharren? Oder doch die Chance nutzen, die wir als Menschen in den Händen halten und Einsicht, Liebe und Kraft in uns entdecken und zum Blühen bringen?

*Die Kraft des Entschlusses:* Im dritten Schritt nehmen wir uns zuerst vor, diese Handlung nie wieder durchzuführen. Das schafft der mündlichen Tradition zufolge einen heilsamen Eindruck. Danach überlegen wir uns einen realistischen Zeitraum, in dem wir dieses Verhalten ablegen können. Neben dem Fernziel, dieses Verhalten ganz abzulegen, brauchen wir realistische Ziele, die wir auch erreichen können. So entsteht Selbstvertrauen in unsere Fähigkeiten. Überfordern wir uns mit zu hohen Ansprüchen, haben wir ein gutes Argument in der Hand, die ganze Übung aufzugeben, da wir es sowieso nicht schaffen.

*Die Kraft des Gegenmittels:* Dann überlegen wir uns eine Handlung, die der eingefahrenen Gewohnheit entgegenwirkt, und führen sie so oft aus, wie es uns angemessen scheint. Um schlechte Gewohnheiten abzubauen, brauchen wir viel Kraft und viel Geduld. Heilsames Verhalten schenkt uns Kraft und nährt unsere Geduld, denn wir haben ein Erfolgserlebnis, wenn wir etwas Heilsames tun.

In diesem Kapitel wurden unter den Stichworten *Leiden* und *Festhalten* Thesen und Übungen vorgestellt, die uns bei der Heilung alter Wunden unterstützen können. Der Abschnitt *Leiden* bietet uns Einsichten in die Strukturen und die Bedingungen von Leiden vermitteln. In diesem Zusammenhang werden die Vier Wahrheiten als Aufgaben interpretiert. Der Abschnitt *Festhalten* bringt uns einige Aspekte der Karma-Lehren nahe, die uns zeigen, wie wir an alten Erfahrungen festhalten. Der dritte Abschnitt *Heilen* beschreibt verschiedene Methoden zur Auflösung rigider Ansichten und unzutreffender Meinungen, von körperlichen Verspannungen, emotionalen Mustern und schmerzhaften Gewohnheiten. Der vierte Abschnitt *Freude als Weg* beschreibt die heilende Funktion angenehmer Erfahrungen und gibt Anregungen, wie wir Sinnesfreuden geschickt als Ausgangspunkt für viel größere Freuden nutzen können.