

## Versöhnung

Wir neigen dazu, andere zu tadeln oder zu beschuldigen, als wären sie getrennt von uns. Von daher müssen wir tief schauen und uns fragen, ob wir jeden Tag weiterwachsen. Sind wir jeden Tag glücklicher? Sind wir mehr in Harmonie mit uns und den Menschen, die uns umgeben, den nicht so liebenswürdigen ebenso wie den liebenswürdigen? Was andere Menschen sagen oder tun, muss uns nicht beeinträchtigen. Wir können uns weiterhin um uns kümmern. Wir können unser Bestes versuchen, um anderen Menschen wirklich zu helfen, statt sie zu verurteilen und zu beschimpfen. Ist unsere linke Hand verwundet, sagen wir nicht: Blöde Hand, wie konntest du das nur tun? Ganz natürlich kümmern wir uns um sie, damit sie heilen kann. Und so können wir auch die Menschen in unserer Familie oder Gemeinschaft betrachten, denen es nicht gutgeht, die schnell gekränkt sind und viele Schwierigkeiten haben. Wir sagen nicht: "Du benimmst dich nicht gut, du musst dich ändern."

Wir können lernen, uns um sie zu kümmern, so wie wir Sorge für unsere verletzte linke Hand tragen würden. Sind wir über jemanden wütend, dann deshalb, weil wir nicht die vielen Elemente in ihm sehen können, die nicht er sind. Wir sehen nicht, dass diese Person aus einer Gewohnheitsenergie heraus handelt, die an sie weitergegeben wurde. Schauen wir tiefer, fällt es uns leichter, diese Person zu akzeptieren. Das gilt auch für uns selbst. Wenn wir in uns all die Elemente erkennen, die von anderen Menschen zu uns gelangt sind - von unseren Eltern und unseren Vorfahren oder auch aus unserer Umgebung - können wir erkennen, dass viel von unserer Strenge mit uns selbst und mit anderen aus anderen Wurzeln, anderen Elementen herrührt. Wir können sagen: "Ah, das ist mein Grossvater, der da gerade meinen Freund beurteilt." Jede Interaktion, die bewusst und ohne Urteil erfolgt, erhöht unser achtsames Gewahrsein dafür, wenn unsere Gedanken, unsere Worte und Handlungen nicht unsere allein sind. Unsere Vorfahren sind jeden Tag in uns gegenwärtig. Dieses Verstehen lässt uns Wege finden, Schwierigkeiten, die wir mit anderen haben, auszuräumen und Frieden zu schliessen.



### *Falsche Wahrnehmungen*

Weil wir oft in Bildern unseres vergangenen Leids gefangen bleiben, entwickeln wir schnell falsche Wahrnehmungen und reagieren auf andere in einer Weise, die zu noch mehr Leid führt. Nehmen wir an, wir sind ärgerlich auf jemanden, weil wir glauben, diese Person versuche, uns Leid zu bereiten. Das ist unsere Wahrnehmung. Wir glauben, es sei die Absicht des anderen, uns Leid zu schaffen und uns unglücklich zu machen. Diese Wahrnehmung löst Ärger aus und führt zu Handlungen, die für alle Beteiligten zu noch mehr Leid führen. Statt um uns zu schlagen, können wir durch achtsames Atmen und Gehen Bewusstheit und Einsicht entwickeln. Wir können ein- und ausatmen und erkennen, dass es in uns Leid gibt, aber auch falsche Wahrnehmungen. Und wir sehen, dass es in der anderen Person Leid gibt und ebenso falsche Wahrnehmungen. Wir selbst haben vielleicht einen gewissen Grad an Bewusstheit erreicht, doch die andere Person möglicherweise nicht, weil sie nicht weiss, wie sie ihr Leiden wahrnehmen und damit umgehen kann, weil sie nicht weiss, dass die Menschen in ihrem Umfeld leiden.

Sobald wir das Erkennen, sehen wir sie mit anderen Augen. Wir erkennen ihr Leiden und sehen, dass sie nicht damit umzugehen weiss. Sind wir imstande, ihr Leiden und ihre Situation zu sehen, dann entsteht Mitgefühl. Entsteht Mitgefühl, so transformiert das den Ärger und die Wut in uns. Wir werden den anderen nicht mehr zu bestrafen suchen, denn wir spüren gar keinen Ärger mehr. Das ist die Intervention der Einsicht. Einsicht kann uns retten, denn sie hilft uns, unsere falschen Wahrnehmungen zu korrigieren. Ohne diese falschen Wahrnehmungen sind auch Wut, Angst und Verzweiflung nicht länger da. Stattdessen sind Mitgefühl und die Bereitschaft zu helfen gegenwärtig. Unser Wille, unsere Entschlusskraft ist die Grundlage all unseres Handelns. Bei falschen Wahrnehmungen bringt uns das dazu, so zu handeln, dass wir mehr Leid schaffen. Durch Einsicht wird unser Wollen zu einem guten Wollen. Uns motiviert der Wunsch zu helfen, nicht zu bestrafen. Sind wir darauf ausgerichtet, fühlen wir uns bereits viel besser, selbst wenn wir noch nichts getan haben. Der Gewinn aus unserer Übung zeigt sich uns unverzüglich.



Der andere Mensch, den wir als Verursacher unseres Leidens angesehen hatten, wird später davon profitieren.

### *Die Beziehungen zur Familie heilen*

Vielleicht hat unser Vater uns als sein Eigentum betrachtet, wie ein Haus, eine Geldsumme oder ein Auto. Wenn wir solch einen Vater hatten, haben wir vielleicht geglaubt, er könne alles mit uns machen, weil wir sein Kind seien. Für ihn waren wir keine Person, kein menschliches Wesen, mit dem Recht zu denken, zu handeln oder dem zu folgen, was wir für schön, gut und wahr hielten. Er wollte, dass wir dem Weg folgten, den er für uns vorgesehen hatte. Warum sind manche Väter so? Es gibt ja auch welche, die anders sind, Väter, die imstande sind, ihre Kinder respektvoll zu behandeln, als freie menschliche Wesen. Hat unser Vater uns schlecht behandelt, rührt das vielleicht daher, weil er selbst kein Glück erfahren hat. Seine Erziehung und seine Umgebung haben ihn nicht gelehrt, wie man Liebe und Verstehen zum Ausdruck bringen kann. Beschuldigen wir ihn, wollen wir ihn bestrafen, leidet er nur noch mehr; das ist alles. So können wir ihm nicht helfen. Doch verstehen wir ihn in seinem Unglück, wird sich unsere Wut über unseren Vater auflösen. Er wird zu jemandem, der unsere Liebe statt unsere Bestrafung braucht.

Natürlich müssen wir dafür sorgen, dass wir sicher sind und uns nicht in seiner Nähe befinden, sollte er uns körperlichen oder emotionalen Schaden zufügen. Doch von ihm wegzulaufen, wird nur das Leid für uns beide vergrößern. Üben wir uns nicht darin, achtsam mit unseren Eltern zu sein, dann bereiten wir einander die Hölle. Wann immer Eltern und Kinder miteinander kämpfen, verlieren die Kinder, denn von Kindern erwartet man, dass sie nicht in der Sprache antworten, die ihre Eltern benutzen. Eltern mögen ihre Kinder schlagen, aber Kinder können nicht ihre Eltern schlagen. Eltern können ihre Kinder verbal missbrauchen, Kinder können das nicht, und sie werden dann vielfach krank, weil sie die empfangene Gewalt nicht ausdrücken können. Die Gewalt, die ihnen angetan wird, bleibt in ihnen und sucht ein Ventil, eine Möglichkeit, sich auszudrücken.



Wenn wir uns als jungen Menschen nicht gut behandeln und uns selbst verletzen, dann geschieht dies, weil wir keinen anderen Weg sehen, die Gewalt in uns auszudrücken. Wir sind Opfer der Gewalt, die uns von unseren Eltern und der Gesellschaft zugefügt wurde. Unsere Eltern waren nicht weise genug, ihre Gewalttätigkeit von ihren Kindern entfernt zu halten, selbst wenn sie die Absicht hatten, ihre Kinder zu lieben und glücklich zu machen. Ich kenne einen jungen Mann, der Medizin studierte. Sein Vater war Arzt. Der junge Mann klingt wie jemand aus der jüngeren Generation, der verspricht, alles anders als sein Vater zu machen. Doch als er selbst Vater wurde, tat er genau das Gleiche, was sein Vater getan hatte: Er schrie seine Kinder an und kritisierte sie tagtäglich. Als Kind geloben wir, das Gegenteil von dem zu tun, was unser Vater tat. Doch wenn wir selbst Kinder haben, wiederholen wir nur allzu oft die Gewohnheiten unserer Eltern. Das wird das Rad von Samsara genannt, die Fortführung des Leidens von Generation zu Generation. Wir praktizieren, um das Rad des Samsara zu durchtrennen, um unsere Gewohnheiten anzuhalten, damit sie nicht länger unsere Beziehungen zu unseren Kindern beeinträchtigen

Beide Generationen müssen die Gewalt erkennen, die uns zerstört, und die Menschen, die wir lieben. Beide Seiten müssen den Weg des tiefen Schauens suchen, denn beide Generationen sind Opfer. Kinder glauben, sie seien Opfer ihrer Eltern, und Eltern meinen, sie seien Opfer ihrer Kinder. Wir versuchen, uns gegenseitig verantwortlich zu machen, und akzeptieren nicht die Tatsache, dass Gewalt in beiden von uns ist. Statt uns zu bekämpfen, sollten wir als Eltern und Kinder zusammenkommen, als Partner, die einen Ausweg suchen. Nur weil wir gelitten haben, ist das kein Grund, damit fortzufahren, einander Leid zu bereiten. Beide Seiten leiden sehr als Resultat derselben Ursachen. Deshalb sollten wir Verbündete sein statt Feinde. Das Ausmass unseres Leids ist gross genug und sollte uns lehren, nicht dieselben Fehler zu machen. Der Buddha sagte: "Übt, tief in die Natur all dessen zu schauen, was entstanden ist." Wenn wir erst einmal die Natur des Leidens verstehen und klarsehen, wie es entstanden ist, sind wir bereits auf dem Weg der Befreiung. Partner müssen zusammenfinden, Freundinnen müssen zusammenfinden, die Mutter muss zur Tochter finden.



Zusammen werden wir der Tatsache zustimmen, dass wir beide gelitten haben, dass wir beide Gewalt, Hass und Kummer in uns tragen. Anstatt uns feindlich gegenüberzustehen und zu beschuldigen, sollten wir einander helfen und gemeinsam praktizieren, mit der Hilfe eines Lehrers, einer Lehrerin und unserer Gemeinschaft. Unser Herz weiten. Ich kenne einen jungen Mann, der über seinen Vater sehr wütend war und sagte: "Ich möchte mit meinem Vater nichts mehr zu tun haben." Wir können das verstehen. Er hatte das Gefühl, all sein Leid habe sein Vater verursacht, und er wollte nun vollkommen anders sein als sein Vater. Er wollte von diesem Teil seiner Existenz völlig abgekoppelt sein. Doch wenn er tief geschaut hätte, hätte er gesehen, dass er sein Vater ist, dass er seine Fortführung ist, selbst wenn er ihn von ganzem Herzen hasst. Den Vater zu hassen bedeutet Selbsthass.

Es gibt keine Alternative dazu, als den Vater zu akzeptieren. Ist unser Herz zu klein, dann können wir ihn noch nicht umfassen, dafür brauchen wir ein grosses Herz. Wie können wir unser Herz weiten, so dass es genügend Raum bietet, um unseren Vater zu umarmen? Die Praxis des tiefen Schauens ist die einzige Übung, die uns hilft, unser Herz so zu weiten, dass es unermesslich gross wird. Ein Herz, das Vermessen werden kann, ist kein grosses Herz.

Es gibt vier Elemente, die wahre Liebe ausmachen, es sind die vier unermesslichen Geisteszustände: maitri (liebende Güte), karuna (Mitgefühl), mudita (Freude) und upeksha (Gleichmut, Nichtunterscheidung, Unvoreingenommenheit). Wir üben mit diesen Elementen, um aus unserem Herzen etwas Unermessliches zu machen. Weitet sich unser Herz und wird grösser, so vermögen wir alle Arten des Leids zu umfassen und zu tragen. Umarmen wir das Leid in uns, werden wir nicht länger leiden. Der Buddha beschreibt ein unermesslich grosses Herz anhand folgender Analogie. Fällt etwas Dreck in unser Wasserglas, trinken wir das Wasser nicht, sondern schütten es fort. Doch wenn wir diesen Dreck in einen grossen Fluss werfen, ist das Wasser noch immer trinkbar. Der Fluss ist gross; er kann den Schmutz aufnehmen, und wir können das Wasser trinken.

Wenn unser Herz klein ist, können wir das Ausmass an Schmerz und Leid, das uns durch einen anderen Menschen oder die Gesellschaft zugefügt wurde, nicht ertragen. Doch ist unser Herz gross, können wir das Leiden umarmen und müssen nicht mehr leiden. Durch die Übung der vier unermesslichen Geisteszustände wird unser Herz gross wie ein Fluss.

(Versöhnung von Thich Nhat Hahn)