



# Leseprobe

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

## Mit dem Herzen siehst du mehr

Buddhistische Weisheitsgeschichten und Meditationen über die Kraft des Mitgefühls

---

»Herzenslektüre!« YOGA AKTUELL

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 23. November 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem Leben Sinn und Bedeutung. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat.

Die Erfolgsautoren Aljoscha Long und Ronald Schweppe zeigen, wie wir die lebensverändernde Kraft des Mitgefühls in uns kultivieren können – ganz gezielt, Tag für Tag: Durch kleine Meditationen, durch Gesten der Freundlichkeit, durch liebevolle Achtsamkeit – und durch inspirierende buddhistische Geschichten, die uns erkennen lassen: Wir sind nicht allein. Alles ist mit allem verbunden.

Ein Buch für alle, die mit der Macht der positiven Gefühle sich selbst und dem Leben ganz neu begegnen wollen.



### **Autor**

## **Aljoscha Long, Ronald Schweppe**

---

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch

Mit dem Herzen siehst du mehr

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2019 by Lotos Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © Chinnapong/Getty Images;

© POMACHKA/Getty Images; © Mi Ha, Guter Punkt,  
München (Illustrationen Blätter, Lotosblüten, Wasser, Fische)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

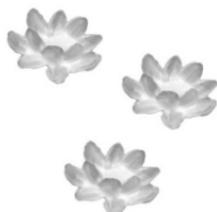
ISBN 978-3-7787-8293-4

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)



## Inhalt



Verbundenheit, Mitgefühl und Güte . . . . .	11
Der dumme und der kluge Ramesh . . . . .	15
Mitgefühl: Die Botschaft deines Herzens . . . . .	21
Der kaltherzige Gelehrte . . . . .	25
Eine Schale Tee. . . . .	35
Meditation – der innere Weg. . . . .	37
Nichts zu geben . . . . .	42
Güte – der äußere Weg. . . . .	43
Die beiden Mönche und das Mädchen. . . . .	46
Chandras Einsicht . . . . .	50
Der Mönch, der die Liebe vergaß . . . . .	55
Weniger denken, mehr lieben . . . . .	57
Der wissbegierige Sucher . . . . .	60
Die zwei Wölfe. . . . .	63
Die ungleichen Zwillinge . . . . .	68
Die Meisterschaft . . . . .	72
Mehr Mitgefühl, weniger Angst. . . . .	77
Der mitfühlende Schachspieler. . . . .	82
Die merkwürdige Verwandlung. . . . .	92
Deine liebende Buddha-Natur . . . . .	95
Das Versteck der Götter. . . . .	104
Die rechte Art, einen Fluss zu überqueren . . . .	107

<i>Liebevolle Achtsamkeit gegenüber unerwünschten</i>	
<i>Gefühlen</i> . . . . .	147
<i>Das erste Tor:</i>	
<i>Den Körper vollkommen entspannen</i> . . . . .	154
<i>Das zweite Tor:</i>	
<i>Den Geist sammeln</i> . . . . .	157
<i>Das dritte Tor:</i>	
<i>Sich mit seinem Herzen verbinden</i> . . . . .	160
<i>Achtsam verbunden sein</i> . . . . .	174
<i>Reflexion: Und jetzt?</i> . . . . .	182
<i>Verbundenheitsreflexion I</i> . . . . .	187
<i>Verbundenheitsreflexion II</i> . . . . .	187
<i>Meditation: Der innere Weg</i> . . . . .	195
<i>Reflexion: Der äußere Weg</i> . . . . .	197
<i>Meditation: Verbundenheitsscan</i> . . . . .	212
<i>Gebrauchsanleitung für mehr Gelassenheit</i> . . . . .	217
<i>Reflexion: Die vier Säulen der Toleranz</i> . . . . .	225
<i>Meditation: »Auch das darf da sein«</i> . . . . .	228
<i>Dankbar sein für das, was war</i> . . . . .	233
<i>Dankbar sein für das, was ist</i> . . . . .	234
<i>Großzügigkeit als Weg</i> . . . . .	239
<i>Reflexion: Was berührt dich?</i> . . . . .	247
<i>Reflexion: Was berührst du?</i> . . . . .	247

»Mögen alle Wesen glücklich sein.  
Mögen sie alle in Sicherheit und Freude leben.«

*Buddha*

# Die Blumen der Liebe

Hier und heute  
wartet dein Herz auf dich.  
Und worauf wartest du?

Die fruchtbare Erde der Güte,  
die Saat des Mitgefühls,  
die ersten zarten Knospen der Liebe –  
sie alle sind längst da, sind längst bereit.

Doch nur du kannst dein Herz erblühen lassen –  
durch deine liebevolle Achtsamkeit,  
die warm wie die Sonne scheint,  
durch deine Zuwendung, die wie frischer Regen auf  
trockene Erde fällt,  
durch deine heilvolle Absicht, die dich jeden Tag aufs  
Neue in den Garten gehen und nach deinen Beeten  
sehen lässt.

Dein Herz wartet auf dich.  
Und worauf wartest du?

## Mögest du glücklich sein!

Der Satz »Mögest du glücklich sein« ist Teil der buddhistischen Meditation, die als »Metta« oder »Meditation der liebenden Güte« bezeichnet wird. Diesen und andere Sätze aus der Metta-Meditation hört und liest man heute, wo das Thema Achtsamkeit viel Beachtung findet, immer häufiger. Doch nicht immer sind sich die, die diese Worte benutzen, ihrer tiefen Bedeutung wirklich bewusst.

*»Mögest du glücklich sein.«*

Wenn wir zaubern könnten, würden wir dich sofort und ohne mit der Wimper zu zucken grenzenlos glücklich, gelassen, heiter und liebevoll zaubern. Da wir aber miserable Zauberkünstler sind, schreiben wir Bücher wie dieses, die dir vielleicht ein paar Impulse geben, um deinen Geist von Ballast zu befreien und dadurch entspannter und mit mehr Freude leben zu können.

Falls du jetzt glaubst, dass wir wohl recht nette Leute sind, könnte das zwar stimmen, es muss aber gar nicht unbedingt der Fall sein. Denn an andere zu denken kommt letztlich uns selbst am meisten zugute. Wenn du glücklich bist, werden die Menschen um dich herum ein wenig glücklicher sein, und die wiederum machen dann die Menschen um sie herum ein Stückchen glücklicher und so weiter. Eine Welle der Glücksenergie setzt sich so in Bewegung und schwillt an. Und am Ende landen

Glück, Heiterkeit und Mitgefühl dann wieder bei uns. Das meinte auch der Dalai Lama, als er sagte, dass kluge Egoisten an andere denken und ihnen bestmöglich helfen – mit dem Resultat, dass es ihnen selbst dadurch besser geht. In diesem Sinne ist dieses Buch auch eine Anleitung für dich, ein Egoist zu werden – aber ein kluger, mitfühlender und gütiger Egoist.

## Mit dem Herzen Klarheit finden

Eines Tages wurde Buddha von seinen Schülern gefragt, wie sie die Welt von Leiden befreien könnten, worauf er antwortete: »Dazu müsst ihr neue Augen bekommen.«

Gut möglich, dass du gerade ganz andere Probleme hast und auch nicht vorhast, irgendwas an deinen Augen zu verändern. Das macht nichts, wenn du Buddhas Antwort richtig verstehst: Sie entspricht genau dem, was Antoine de Saint-Exupéry mit dem berühmten Zitat aus seinem Roman *Der kleine Prinz* gemeint hat: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

In Augenblicken, in denen wir nicht mehr weiterwissen, uns zutiefst verunsichert fühlen und die Orientierung verloren haben, können wir den Ausweg mit unseren »normalen« Augen nicht sehen. Und leider ist das oft der Fall: Unsere Welt ist heute so unübersichtlich wie noch nie. Jeden Tag passieren so viele Dinge, brechen so viele zum Großteil erschreckende Nachrichten über uns

herein und werden wir mit so vielen unterschiedlichen Meinungen, Sichtweisen und Emotionen konfrontiert, dass wir oft nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht.

Weißt du noch, wie es sich anfühlt, sich zu verlaufen? In der Kindheit ist das ja jedem von uns schon mal passiert. Verängstigt haben wir uns dann im Kreis gedreht und wussten nicht vor und nicht zurück. Heute drehen wir uns zwar nicht mehr im Kreis – zumindest nicht buchstäblich –, aber unsere Gedanken, die drehen sich munter weiter, ohne dass wir dabei den Ausweg finden können.

Hast du manchmal das Gefühl, festzustecken oder den Überblick verloren zu haben? Oder bist du einfach »nur« unzufrieden, unglücklich, gestresst oder gelangweilt von deinem Leben? Falls ja, dann liegt der Grund dafür in einer »Sehschwäche«. Die führt dazu, dass du in die verkehrte Richtung schaust und die falschen Entscheidungen triffst. Diese Sehschwäche ist dir nicht angeboren. Irgendjemand, vielleicht sogar du selbst, hat dir eine Brille aus trübem Glas aufgesetzt. Also: Setz die Brille ab. Die einzige Medizin, die du brauchst, um den Ausweg aus dem Labyrinth negativer Gedanken und bedrückender Stimmungen zu finden, ist Klarheit.

Innere Klarheit schenkt uns Sicherheit, Heiterkeit, Gelassenheit und Vertrauen. Sie schützt uns davor, dass wir uns auf unserem Lebensweg verlaufen. Doch der Weg zu dieser Klarheit kann nicht gedacht oder mit unseren gewöhnlichen Augen gesehen werden. Wir können ihn nur mit dem Herzen erkennen.

Wenn du dich nach Klarheit und Leichtigkeit sehnst, dann folge nicht deinem Kopf, sondern deinem Herzen. Dem Herzen zu folgen bedeutet, mehr und mehr loszulassen – Meinungen, Erwartungen, Befürchtungen und all die vielen Gedanken, die den Nebel in unserem Kopf nur immer noch dichter werden lassen. Klarheit und Einfachheit werden sich ganz von selbst einstellen, wenn du deine liebevolle Achtsamkeit in die Welt schickst und dir selbst und den Menschen um dich herum dein Mitgefühl schenkst.

### *Der dumme und der kluge Ramesh*

*Gar nicht weit vom heiligen Berg, da gab es ein kleines Dorf. Dort lebten einst zwei junge Männer, die sich glichen wie ein Ei dem anderen, obwohl sie nicht miteinander verwandt waren. Und beide hießen Ramesh. Das war aber auch schon alles, was sie gemeinsam hatten. Der eine Ramesh war schlau und wusste fast alles. Der andere war einfältig und wusste fast nichts. Eines Tages nun war Gita, das Töchterlein des Bürgermeisters, verschwunden, nachdem sie mit ihren Freundinnen Blumen für die Kränze zum Mittsommerfest sammeln gehen wollte. Die Männer des Dorfes wollten sich auf die Suche nach ihr machen. Der kluge Ramesh hatte sich schon einen Plan zurechtgelegt. Zunächst sollten die Männer Waffen mit sich tragen, falls ein Tiger, ein Schakal oder ein Unhold das Mädchen*

*geraubt hatte. Sodann sollten immer zwei gemeinsam gehen, damit sie keine Kleinigkeit übersahen und sich gegenseitig schützen konnten. Der kluge Ramesh hatte auch schon eine Karte gezeichnet, die genau angab, wer wo suchen sollte, und er hatte sich überlegt, dass ein Kommando abgestellt werden müsste, das sie auf der Suche mit Essen und Getränken versorgte und Nachrichten weitergab.*

*Gerade wollten die Männer aufbrechen, da kam der dumme Ramesh mit dem Mädchen an der Hand herbei und beide lachten miteinander, als sei gar nichts geschehen. Die Mutter schloss ihr Kind in die Arme, und der dumme Ramesh wurde mit Fragen bestürmt: Wie hatte er die Kleine nur gefunden?*

*»Ach«, sagte er verlegen, »ich bin ja einfältig und weiß nicht viel. Doch ich weiß, wo die schönsten Blumen wachsen – und die kleine Gita hat ja Blumen gesucht. Da bin ich eben hinter die Friedhofsmauer gegangen und habe sie dort schlafend gefunden. Ich hatte so ein Gefühl ...«*

## Folge der Stimme in deinem Inneren

Das Erste, was passieren wird, wenn du beginnst, auf die Stimme deines Herzens zu hören, ist, dass du dein Glück nicht länger dort suchen wirst, wo du es sowieso nie finden kannst. Und das ist gar nicht so selbstverständlich, wie es sich jetzt vielleicht anhört. Tatsächlich tun wir

*»Der Weg liegt nicht im Himmel.  
Der Weg liegt im Herzen.«*

Buddha

Sobald du weißt, wohin dein Weg führt, kannst du die richtigen Entscheidungen treffen. Dann hilft das Universum auf magische Weise kräftig mit: Auf einmal triffst du wie durch ein Wunder die richtigen Leute, und es öffnen sich unerwartet Türen, von deren Existenz du vorher noch nicht einmal wusstest. Dein Geist wird aufnahmefähiger für alles, was dir auf deinem Weg hilft. Plötzlich wird der Weg weniger steil und du kommst leichter voran.

Solange wir allerdings noch Zielen hinterherrennen, die eigentlich gar nicht unsere oder nur Ersatzziele sind, stellt sich das Universum stur. Wir gewinnen dann den Eindruck, dass alles schiefgeht, was ja irgendwie auch stimmt. Wenn wir nämlich darauf bestehen, etwas anzuziehen, was nicht zu uns passt, werden wir stolpern.

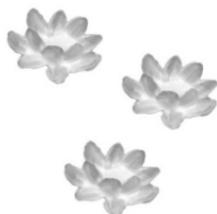
### **Reflexion: Finde deinen inneren Weg**

Falls du sie nicht schon gefunden hast, kannst du den Zielen deines Herzens durch ein paar Fragen und Überlegungen schnell näherkommen. Und falls du sie nicht schon deutlich hörst, kannst du lernen, die Stimme aus deinem Inneren durch dieselben Fragen und Überlegungen besser wahrzunehmen:

- Was hast du als Kind gern gemacht? Was hat dich begeistert, als du fünf oder sechs Jahre alt warst?
- Wenn es nur eine einzige Sache gäbe, die du in deinem Leben verändern könntest – was wäre das?
- Wenn es nur eine einzige Sache gäbe, die du auf der Erde verändern könntest – was würdest du tun?
- Schreib zehn Dinge auf, die du gerade erreichen möchtest, die du tun willst oder tun solltest. Unterstreiche dann nur diejenigen, die deine Begeisterung wecken und dich innerlich berühren.
- Was ist der Traum, den du dir selbst erfüllen würdest, wenn du zaubern könntest? Wenn du wüsstest, dass absolut nichts schiefgehen kann, was würdest du dann machen?
- Stell dir vor, du hättest dein Herzensziel bereits erreicht und die Sehnsucht deines Herzens gestillt ... Lass ein ideales Bild vor deinem inneren Auge aufscheinen – so bunt wie möglich und mit allem Drum und Dran ... Was siehst du? Wie siehst du dich? Was fühlst du dabei?
- Worauf musst du deine Gedanken fokussieren und was kannst du tun, um zu werden, wer du tief in deinem Herzen wirklich bist? Und wie könnte der erste kleine Schritt auf diesem Weg aussehen?



## Mitgefühl: Die Botschaft deines Herzens



Im Gegensatz zu deinem Kopf kann dir dein Herz schnell zeigen, was das Wesentliche für dich ist. Besonders dann, wenn du vor großen Schwierigkeiten stehst, kann die Frage nach dem »Was jetzt?« ganz entscheidend sein. Worauf macht die Situation dich aufmerksam? Was musst du jetzt ändern? Und vor allem: Was ist das Wesentliche? Was ist für dich das Wesentliche?

Die letzte Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten, da das Wesentliche sich gern verkleidet: In unserem tiefsten Inneren sehnen wir uns vielleicht nach Sicherheit und Geborgenheit. Doch in unserer »Alltagstrance« erkennen wir das gar nicht so deutlich. Stattdessen wünschen wir uns ein größeres Haus oder einen krisensicheren Job. Wir träumen von beruflichem Erfolg, finanzieller Freiheit, ewiger Jugend, einer gelungenen Partnerschaft oder Berühmtheit und Ansehen. Doch unser Herz schert sich nicht um all diese Dinge – ihm geht es nicht ums Image, und es ist ihm auch egal, ob du eine gute Hausratversicherung hast oder nicht. Es ist eine große Befreiung, die

Stimme deines Herzens zu hören und deine Herzensziele kennenzulernen – denn dann erkennst du auch, mit wie viel Unnötigem du dich abgeplagt hast.

Zu den größten Hindernissen für unser Glück gehört unsere Angewohnheit, das Wesentliche mit dem Unwesentlichen zu verwechseln. Im Buddhismus gilt dieser Zustand der Verwirrung und Täuschung als eines der drei Geistesgifte (die anderen beiden sind Hass und Gier). Es ist aber nicht unser Herz, das verwirrt ist oder sich täuscht. Die Täuschungen, Verwirrungen und Selbsttäuschungen kommen aus den Gedanken.

Unterm Strich gibt es nicht sonderlich viele Dinge, die wirklich wesentlich sind. Wenn du der Sehnsucht nachspürst, die hinter all deinen vordergründigen Wünschen und Zielen liegt, wirst du wahrscheinlich letztlich sehr einfache Dinge finden: die Sehnsucht nach innerem Frieden, nach Harmonie, Gelassenheit, Freiheit und insbesondere die Sehnsucht nach deinem Herzen, nach der Liebe in dir. Oder sagen wir lieber »Mitgefühl«, denn dieses Wort ist nicht so vieldeutig wie »Liebe«.

Mitgefühl ist unsere Fähigkeit, einem anderen Menschen mit ganzem Herzen zu begegnen und innerlich mit ihm zu sein. Es ist das Gefühl der Anteilnahme, das auftritt, wann immer wir fremdem Leiden begegnen, und es beinhaltet zugleich den Wunsch, dieses Leiden zu lindern. Und natürlich ist diese Sensitivität gegenüber Leiden nicht auf andere Menschen beschränkt: Sie schließt unser eigenes Leiden mit ein. Und auch das Leiden anderer, nicht menschlicher Wesen und der Natur.

Mitfühlenden Menschen ist es wichtig, gut für andere zu sorgen. Und für sich selbst – doch das Selbst steht nicht im Mittelpunkt. Paradoxerweise erhöht es ihr Glück, gerade weil sie ohne Gedanken an ihr Selbst handeln. Andere auf diese selbstlose Weise zu lieben heißt, dass wir ihnen nur das Beste und alles Glück der Welt wünschen.

Dein Mitgefühl ermöglicht es dir, andere im Inneren zu berühren und dich von ihnen berühren zu lassen. Und obwohl Mitgefühl und Güte zur menschlichen »Grundausstattung« gehören, kannst du doch viel dafür tun, damit diese Qualitäten in dir nicht verkümmern, sondern im Gegenteil mehr und mehr erblühen.

## Viele Wege – ein Ziel

Immer mehr Menschen scheinen sich heute an das zu erinnern, was eigentlich ganz selbstverständlich sein sollte: dass wir nämlich ruhig ein wenig freundlicher und zuvorkommender miteinander umgehen und nicht so sehr gegeneinander kämpfen als vielmehr miteinander leben sollten. Es beschäftigen sich zunehmend Bücher und wissenschaftliche Untersuchungen mit dem Phänomen »Mitgefühl«. Aber auch wenn Mitgefühl »in« ist, bedeutet das natürlich nicht, dass es eine oberflächliche Modeerscheinung ist. Es ist eine wichtige menschliche Fähigkeit, die kultiviert werden kann – etwa so wie Achtsamkeit, Gelassenheit oder Konzentration. Und natürlich musste

niemand erst Mitgefühl »erfinden«: Eltern umsorgen ihre Kinder mitfühlend, Kinder streicheln ihre Hunde oder Meerschweinchen, Krankenschwestern und Ärzte kümmern sich um Leidende, Organisationen setzen sich dafür ein, dass Hungernde Nahrung bekommen und Kinder auch in Krisenregionen in die Schule gehen können. Auf der ganzen Welt arbeiten unzählige Menschen ehrenamtlich für mehr Menschlichkeit und Gerechtigkeit – und immer ist es ihr Mitgefühl, das sie motiviert.

Wir alle können Teil dieser globalen Bewegung des Mitgefühls sein, die als einzige die Macht hat, uns und unseren Planeten zu heilen. Und dabei ist es ganz egal, ob wir aktiv dazu beitragen, die Welt zu retten, oder ob wir unsere Katze liebevoll füttern und unseren Nachbarn anlächeln. Was zählt, ist einzig unsere Absicht zu lieben.

Es gibt viele Möglichkeiten, Mitgefühl zu leben und das Positive in dir zu nähren. Du kannst Organisationen darin unterstützen, Nahrungsmittel und Hilfsgüter in Krisengebieten zu verteilen, oder in deinem Zimmer sitzen und meditieren, um deinen Geist zur Ruhe zu bringen und dein Herz zu öffnen. Du kannst deine Zeit damit verbringen, zu telefonieren oder zu chatten, um Freunden beizustehen, die eine schwierige Zeit durchleben, oder du kannst gut für deine Familie sorgen. Du kannst jemanden anlächeln, der traurig aussieht, oder jemanden, der nicht klarkommt, fragen, ob du ihm helfen kannst. Die Möglichkeiten sind unendlich und sie bieten sich dir jeden Tag.

In diesem Buch wirst du einige Meditationen und Inspirationen finden, die dein Herz mitfühlender und dich glücklicher machen. Jeder von uns liebt ohnehin schon auf irgendeine Weise. Aber natürlich können wir unser Herz noch weiter öffnen, indem wir es noch sehr viel bewusster und achtsamer spüren und unser Mitgefühl auch auf Menschen ausdehnen, die wir bisher aus unserem Herzen ausgeschlossen hatten. Es müssen dabei keine großen Dinge sein, die wir tun – besser ist es, kleine Dinge mit großer Liebe zu tun.

### *Der kaltherzige Gelehrte*

*Ein berühmter Gelehrter, von dem die Menschen sagten, dass er zwar kaltherzig sei, aber dafür alles wisse, wusste immerhin eines: Dem Zen-Meister Kamakata waren Geheimnisse bekannt, die ihm selbst verborgen blieben. So suchte er denn den Meister auf und begann sogleich laut darüber zu sprechen, was er dachte, was es mit der Erleuchtung auf sich habe, wie er Buddhas Worte interpretiere, was in der Meditation geschehe und was denn die höchste Tugend in Buddhas Lehre sei.*

*Unterdessen hatte der Meister zwei Teeschalen geholt und begann, dem Gelehrten einzuschenken, während er ihm aufmerksam zuhörte und lächelte. Die Schale war halb voll, war voll, lief über, doch der Meister goss unbeirrte weiter Tee aus, der sich über den Tisch ergoss.*

*»Haltet ein!«, rief der Gelehrte. »Seht Ihr denn nicht, dass die Schale schon längst voll ist?«*

*Der Meister hörte zu gießen auf, sah den Gelehrten freundlich an und sprach: »Nur wenn die Schale leer ist, kann man sie füllen. Ebenso ist es mit der Schale des Geistes. Ihr seid voll des Wissens, der Meinungen und Ansichten – wie sollte ich da den Tee der Einsicht eingießen? Kommt wieder, wenn euer Kopf frei und euer Herz offen ist – dann werdet ihr verstehen.«*

## Dich selbst lieben lernen

Zu den Menschen, die wir regelmäßig am meisten vernachlässigen, gehören vor allem wir selbst. »Mit dem Herzen siehst du mehr« – das bedeutet natürlich auch, dass du dich selbst klarer sehen und besser verstehen wirst, wenn du mehr Selbstmitgefühl entwickelst. Wie es sich anfühlt, wenn du dich durch die Brille deines inneren Kritikers wahrnimmst und lieblos mit dir umgehst, weißt du ja vielleicht ganz gut. Möglicherweise ahnst du, dass die Gedanken über dich selbst nicht du selbst sind, dass da noch mehr ist. Aber die Denkgewohnheiten sind stärker. Die Gewohnheit, sich selbst als ungenügend, fehlerhaft, minderwertig oder gar wertlos anzusehen, ist leider weit verbreitet. Das ist doch eigentlich seltsam, oder? Wie kommt man auf die Idee, sich selbst als Versager oder Dummkopf abzustempeln? Ein Mindestmaß an Selbstrespekt sollte doch normal sein!

Wir sagen innerlich Dinge zu uns, die wir nicht einmal einem Feind an den Kopf werfen würden. Wir überhören regelmäßig unsere Bedürfnisse, hören nicht auf unsere innere Stimme und sorgen oft schlecht für uns. Und so entstehen viele Probleme: Wir entwickeln Ängste, fühlen uns unwohl in unserer Haut, trauen uns nicht zu, unsere Ziele zu verwirklichen, rennen falschen Zielen hinterher, werden krank oder fühlen uns einsam und isoliert. Außerdem können Menschen, die sich selbst nicht lieben, auch andere nicht wirklich lieben.

Falls auch du in der Falle der Selbstkritik steckst, dann besteht der wichtigste Schritt erst einmal darin, mehr Verständnis und Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln. In Kulturen, die vom Buddhismus geprägt sind, wird gar nicht erst zwischen Mitgefühl und Selbstmitgefühl unterschieden. Der Palibegriff *karuna*, der meist mit »Mitgefühl« oder »Sanftmut« übersetzt wird, bezieht sich auf beides: auf das Mitgefühl für andere Wesen und das Mitgefühl für uns selbst.

*»Liebevoll nimm dich an,  
bleib achtsam –  
jetzt, morgen, immerdar.  
Zunächst finde den Weg,  
dann lehre andere den Weg  
und überwinde auf diese Art das Leid.«*

Buddha

Hab keine Angst davor, dich selbst zu lieben. Das hat nichts mit Narzissmus zu tun – es geht ja nicht darum, dass du dich besonders toll und allen anderen überlegen fühlst. Sanftmut, Freundlichkeit und Offenheit gegenüber deinen eigenen Bedürfnissen, deinen Problemen und deinen Leiden sind nicht egoistisch – ganz im Gegenteil: Tatsächlich öffnet erst Selbstmitgefühl deinen Geist und macht dein Herz für die Schwierigkeiten empfänglich, unter denen auch andere Menschen leiden.

Hinter wahrem Selbstmitgefühl steckt niemals der Versuch, unsere eigenen Schwächen und Fehler zu übersehen. Es geht vielmehr darum, uns trotz all unserer vermeintlichen oder echten Schwächen und Fehler selbst zu mögen und zu akzeptieren. Jeder Mensch hat das Recht, angenommen und geliebt zu werden – erst recht von sich selbst. Und natürlich bildest du da keine Ausnahme ...

»Möge ich glücklich sein.« »Möge ich frei von Leiden sein.« Die Formel »Möge ich ...« wird sehr häufig in buddhistischen Meditationen und insbesondere bei der Metta-Meditation verwendet. Dabei handelt es sich nicht um Positives Denken oder Affirmationen. Kein Buddhist käme auf die Idee, in der Meditation einen Satz wie »Ich bin vollkommen ruhig und voller Freude« zu verwenden – denn wenn wir eben nicht völlig ruhig und freudvoll sind (und wann sind wir das schon?), gaukeln wir uns dabei nur etwas vor.

Die »Möge ich ...«-Formulierung gleicht vielmehr einem Wunschgebet, das den Geist mit guten Gefühlen durchtränkt. Es geht darum, dass wir uns selbst oder

