



SCIENCE & WISDOM OF EMOTIONS SUMMIT

EIN BERICHT VON BETTINA HÖRSCH-MARX

Der Summit, das „Treffen zu Wissenschaft und Weisheit von Emotionen“, ein Online-Event mit dem Dalai Lama und über 30 führenden Wissenschaftlern und namhaften Persönlichkeiten, organisiert vom Mind and Life-Institut, gab viele inspirierende Anregungen für das, wozu wir von unseren geschätzten Lehrern immer wieder angehalten werden, den Dharma in unser Leben zu bringen. Was sich wie ein roter Faden durch die Beiträge und Panel Diskussionen zog, war, wie wichtig doch die Vergegenwärtigung (awareness) unserer Emotionen für unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen und zur Welt sind. Nichts Neues eigentlich – aber kümmern wir uns wirklich um unseren Ärger oder unsere Anhaftung? Gelingt es uns, sie in Liebe und Mitgefühl umzuwandeln?

Thupten Jinpa formulierte sehr schön, Emotionen sind die Art und Weise der Natur, uns darauf hinzuweisen, dass etwas Wichtiges um uns herum geschieht. Sei aufmerksam. Sie sind sehr mächtig, aber flüchtig. Emotionen bringen uns anderen näher oder trennen uns von anderen.

Unsere Natur ist Liebe und Mitgefühl. Mit einem Zitternden Herzen können wir uns öffnen und anderen die Hand reichen. Wie? Durch Mitgefühl.

Empathie ist eine Emotion. Wir leiden mit dem Leid des anderen mit. Mitgefühl ist keine Emotion, obwohl sie einen starken emotionalen Gehalt hat. Mitgefühl ist Empathie plus der Wunsch zu handeln.

Emotionen können wir nicht direkt beeinflussen. Wir können sie nur mit Vergegenwärtigung wahrnehmen, bevor wir explodieren. Bestimmte Situationen lösen die Trigger Punkte in uns aus, so dass unser Verstand abschaltet. Wir können uns aber trainieren, Emotionen mit Vergegenwärtigung zu erwischen, wenn der Funke entsteht, bevor sie zu einem verwüstenden Brand werden.

Sehr plastisch sprach Tsoknyi Rinpoche von den negativen Emotionen als den schönen Monstern, beautiful monsters, die die Schönheit ihrer nackten Energie zeigen, wenn man ihnen die Hand reicht (hand shake methode) und sich um sie kümmert. Kaira Jewel Lingo sprach von der RAIN Methode (recognize, acknowledge, investigate, nurture) und lud die negativen Emotionen in ihrer Eröffnungs-Meditation als geschätzten Gast ins Wohnzimmer ein, ließ sie solange bleiben, wie sie verweilen mochten. Bei Mingyur Rinpoche zogen die Emotionen wie flüchtige Wolken durch den blauen Himmel.

Diesen Punkt fanden wir Dharma-Kolleg-Studenten sehr erhellend. Kein schlechtes Gewissen mehr, diese ganze Negativität als Dharma Praktizierender noch in sich zu tragen. Nein, weder positive noch negative Emotionen sind an sich gut noch schlecht. – Eigentlich ist uns auch die Leerheit von inhärenter Existenz lange bekannt. Warum wenden wir unser Wissen nicht an? Es ist eigentlich ganz einfach, es kommt darauf an, was wir aus unseren Emotionen machen.

Statt unsere negativen Emotionen weghaben zu wollen, können wir sie mit Vergegenwärtigung erwischen und uns um sie kümmern, ihre Energie umwandeln. Emotionale Hygiene anwenden, wie Seine Heiligkeit sagt.

Mit Weisheit können wir dann an die Geistesschulung herangehen. Was war der Auslöser für unsere Emotion? Verlagern wir den Fokus von uns selbst auf den anderen in der Situation. Freude und Leid entsteht durch unsere Beziehungen zu anderen. Alle Wesen wollen Glück und kein Leid erfahren. Durch Mitgefühl können wir unserem Leben Sinn verleihen. Mit aus dem Herzen kommenden, sehr allgemein formulierten Fragen, die uns wohl bekannt vorkommen, bietet Thupten Jinpa eine schöne Methode, um die Motivation Tag für Tag festzulegen, ein erster Schritt im Training von Mitgefühl, das sich endlos ausweiten lässt.

Was ist es, was ich mir aus der Tiefe meines Herzens für mich selbst wünsche? Was ist es?

Was ist es, was ich mir aus der Tiefe meines Herzens für meine Lieben wünsche? Was ist es?

Was ist es, was ich mir aus der Tiefe meines Herzens für die Welt wünsche? Was ist es?

Wenn wir dann unser Herz für unsere inneren Werte und die uns allen gemeinsame Menschlichkeit geöffnet haben, können wir einen Schritt weitergehen und allen Lebewesen mit den

Vier Unermesslichkeiten Gleichmut, Glück, die Freiheit von Leiden und die große Glückseligkeit wünschen.

In jedes Gespräch, insbesondere in wichtige oder unangenehme Gespräche, können wir hineingehen, indem wir unsere Motivation festlegen, uns auf unsere Werte besinnen und darauf, wie wir dem Gegenüber nutzen können, sei es in der Erziehung von pubertierenden Teenagern, in Gesprächen mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kollegen, Partnern, Eltern etc. Sehr praxistauglich – und es kommen erstaunliche Ergebnisse zustande.

Es gab so viele hervorragende Beiträge. Jon Kabat-Zinn sei hier erwähnt, der eine wundervolle Meditation anleitete und mit großem Einfühlungsvermögen Fragen beantwortete.

Was könnte man noch besser machen? Sicherlich wäre es schön, sowohl die Beiträge der Wissenschaft als auch die der Weisheitstradition des Buddhismus diverser zu gestalten. Man könnte insbesondere auch junge Wissenschaftler von allen Kontinenten, Nordamerika, Südamerika, Europa, Asien, Australien und Afrika einladen, die neuesten Forschungsergebnisse zu präsentieren. Man könnte weitere buddhistische Gelehrte zur Wissenschaft des Geistes einladen, warum nicht auch der diversen Traditionen und Frauen?

Es war ein wunderbarer Summit mit vielen Anregungen, sei es zur einheitlichen Definition und Kategorisierung der Emotionen in der westlichen Wissenschaft, sei es zur Implementierung der Werte von Liebe und Mitgefühl in die Curricula der Schulen der Welt, in die Ausbildung im Gesundheitswesen, an Universitäten, kurz in unsere Gesellschaft, die sich den einen Planeten Erde teilt. Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die diesen Event möglich machten und für den bereichernden Austausch im Dharma-Kolleg.



memento mori
Bestatterinnen

mit Abschiedsräumen
am Osterbekkanal

Ausklang –
Begegnung am Fleet

Mozartstraße 19 | 22083 Hamburg

Tel. 040/419 29 804

info@bestatterinnen.de

www.bestatterinnen.de

Seit 2003 bieten **memento mori Bestatterinnen** Ihnen Raum und Zeit für einen bewussten Abschied von Ihren Angehörigen, Freundinnen und Freunden und begleiten dabei, eine für Sie und die Verstorbenen angemessene Form zu finden. Auf Ihre Fragen und Wünsche gehen wir ein und führen alle Formen der Bestattung durch.

Einfühlsamer und respektvoller Umgang mit den Lebenden und Achtung vor den Toten kennzeichnen unsere Arbeit als Bestatterinnen.

Seit 2013 wird unser Angebot ergänzt durch weitere, lichte Räume am Osterbekkanal mit Blick auf das Wasser.

Wir haben sie **Ausklang-Begegnung am Fleet** genannt, hier kann in Würde und mit Zeit Abschied genommen werden.

Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten:

- Umfassende Beratung
- Überführungen, Totenfürsorge
- Aufbahrungen, zuhause oder in unseren Räumen
- Regelung der notwendigen Formalitäten
- Planung, Gestaltung und Durchführung der Abschiede und aller Arten von Bestattung
- Im Trauerfall Erreichbarkeit zu jeder Zeit
- Vorsorgevereinbarungen, um vieles vorab zu regeln
- Vorträge und Seminare

Für ein Gespräch zur Vorsorge, eine Beratung im Todesfall, oder für weitere Informationen nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

040/419 29 804 · info@bestatterinnen.de