



Akṣobhya gehört zu den fünf Buddhafamilien. Er verkörpert die spiegelgleiche Weisheit, die mit Hass in Verbindung steht

# VON OLIVER PETERSEN **Mit Achtsamkeit die Wut heilen**

Die tiefste Natur unseres Geistes ist strahlend, transparent und voller Glück. Der Buddha nannte sie aus eigener Erfahrung „Klares Licht“. In ihrem natürlichen, ungestörten Zustand sind Menschen einfühlsam und kooperativ. Sie entschuldigen sich spontan, wenn sie unabsichtlich andere beeinträchtigen. Ist der alltägliche, oberflächliche Geist aber nicht geschult, kann es passieren, dass wir aufgrund äußerer Umstände – etwa bei einer Provokation – völlig aus dem Gleichgewicht kommen. Plötzlich sind wir bereit, anderen Schaden zuzufügen. Unser „Ich“ erscheint uns abgetrennt von den anderen, und im Versuch, uns vermeintlich zu schützen, geraten wir in übertriebene Emotionen wie etwa Wut.

Die Dharmapraxis ist wie eine Medizin gegen unsere innere Krankheit, gegen die Emotionen, die Konflikte erzeugen: Hass, Gier, Stolz. Mit Hilfe des Dharma, vor allem durch die Meditation, in der wir uns positive Emotionen wie Geduld, Zufriedenheit und Bescheidenheit angewöhnen, können wir inneren Frieden finden. Je mehr Liebe und Geduld wir entwickeln, umso schwächer wird Wut auftreten. Denn diese beiden Haltungen widersprechen sich. Bei regelmäßiger Anwendung dieser Gegenmittel wird es uns immer leichter fallen, in schwierigen Situationen zentriert zu bleiben und angemessen zu reagieren.

Bei der Praxis der Geduld geht es nicht darum, alles passiv hinzunehmen, sondern angesichts von Schwierigkeiten stabil und ausgeglichen zu bleiben.

## Die Wut betrachten

Für die Meditationspraxis begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, die unsere Körperenergien sammelt und beruhigt. Wir bringen den Geist in die Gegenwart und folgen bewusst einigen Atemzügen. Unser Geist wird dadurch freier und aufnahmebereit. Wir führen die folgenden Reflexionen in einem beruhigten Zustand und einem geschützten Umfeld aus. Für Buddhisten kann es hilfreich sein, den Buddha im Raum vor sich zu visualisieren.

## Sich abgrenzen und die Wut anschauen

Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Geist selbst und beobachten den Strom unserer Gedanken und Empfindungen, ohne zu werten. Wenn wir so zu uns gekommen sind und uns behütet fühlen, können wir es zulassen, uns unsere Wut anzuschauen, ohne dass sie uns überwältigt. Wut wird nicht überwunden, indem man sie verdrängt und so tut, als wäre sie nicht vorhanden. Sie würde sich dann in anderen Symptomen Bahn brechen. Es ist aber auch nicht sinnvoll, sie auszuleben, denn das zerstört unsere Beziehungen.

Der erste Schritt ist deshalb, dass wir uns den Schmerz in uns bewusst machen, der unserer Neigung zur Wut zugrunde liegt. Wir geben der Wut unsere liebevolle Achtsamkeit und arbeiten mit ihr, ohne uns als Person deswegen abzulehnen. Nun können wir uns darauf einlassen, uns eine Situation vorzustellen, in der wir wütend waren. Wenn es uns hilft, unsere Ängste vor erneuter Verletzung, die bei dieser Vorstellung auftreten können, zu verringern, können wir uns die Person, die uns verletzt hat, z.B. hinter einer undurchdringlichen Glasscheibe vorstellen. Wir grenzen uns damit deutlich von dieser als Schädiger empfundenen Person ab.

Wir lassen nun vor unserem inneren Auge langsam und nur in dem Maße, wie wir es im Moment ertragen können, eine schwierige Erfahrung aus der Vergangenheit in unserem Bewusstsein aufsteigen. Wir spüren dabei auch unseren Widerwillen und Groll gegenüber dieser Person und den damaligen Geschehnissen. Wir beobachten, wie wir unseren inneren Frieden verlieren und der Geist unruhig wird.

## Eine neue Perspektive einnehmen

Wenn wir nichts dagegen unternehmen, werden wir im Leben immer wieder in diese unangenehmen Zustände fallen. Das mag uns motivieren, eine Wende einzuleiten, um über diese schmerzhaften Gefühle hinauszuwachsen. Wir suchen nach einer neuen Perspektive auf diese Situation und den „Schädiger“.

Wir machen uns klar, dass auch diese Person ein leidender Mensch ist. Ihr schädliches Verhalten ist sogar ein deutlicher Hinweis auf ihre inneren Probleme. Ein glücklicher Mensch wird andere niemals verletzen wollen. Dieser Mensch aber verhält sich ungeschickt in seiner Suche nach Glück und steht unter dem Einfluss von Verwirrungen. Eigentlich bedarf er der Hilfe und des Mitgefühls. Wir sehen im Moment nur, was uns diese Person angetan hat. Neben ihren Unzulänglichkeiten hat sie aber auch Qualitäten, die wir, gefangen in unserem einsei-

tig negativen Bild, nicht wahrgenommen haben. Vielleicht gelingt es uns, zwischen der Person und ihren negativen Handlungen zu unterscheiden.

Dann können wir reflektieren, welchen Anteil wir an der problematischen Beziehung haben. Vielleicht haben wir unser Gegenüber verletzt oder missachtet. Auch wir haben ja in der Vergangenheit andere verletzt. In jedem Fall ist für unsere Wut nicht allein die äußere Person verantwortlich, sondern es sind eigene Veranlagungen, Anhaftung und unverarbeitete Erfahrungen – die äußere Person ist nur der Auslöser. Solange wir die Neigung zur Wut nicht überwinden, werden immer neue äußere „Schädiger“ auftreten.

Es ist aber möglich, die Beziehung zu verändern. Wie stark seine Verwirrungen auch sein mögen – jeder Mensch hat das Potenzial zur Veränderung. Die Destruktivität wird niemals zum eigentlichen, unauflöselichen Wesen des Geistes gehören. Wenn Menschen verfeindet sind und nur eine Person beginnt, einen Schritt auf den anderen zuzumachen, dann ist es möglich, dass ein Prozess zur Versöhnung eingeleitet wird. Das gilt nicht nur im zwischenmenschlichen Bereich, sondern auch für ganze Völker.

## Loslassen

Mit diesen Betrachtungen mag es uns gelingen, innerlich den Satz zu formulieren: „Ich verzeihe Dir.“ Wir stellen uns vor, dass unser Gegenüber diese Botschaft aufnimmt und es dadurch gelingt, eine Atmosphäre zu schaffen, die sich offener und gelöster anfühlt. Wir können uns vorstellen, die Vergangenheit loszulassen, einen freien Raum zu schaffen und uns unbeschwert der Gegenwart zu öffnen. Diese Erfahrung ist nicht davon abhängig, dass dieses Angebot in der Außenwelt angenommen wird. Wir konzentrieren uns eine Zeit lang auf den so gewonnenen Geisteszustand und spüren, wie die Kraft dieser Haltung den Geist schon ein wenig befriedet und heilt.

Am Ende unserer Bemühungen stellen wir uns vor, dass Licht vom Herzen des Buddha ausgeht und uns segnet. Der Buddha freut sich über unsere Bemühungen, den Zorn zu heilen, Licht geht von seinem Herzen aus. Dieses heilende Licht erfüllt unseren gesamten Körper wie die Atemluft. Es wirkt heilend auf den Körper, befriedet den Geist und läutert ihn von allen Anlagen des Zorns. Mit dem Ausatmen verlassen uns diese Verunreinigungen in Form von dunklem Rauch.

Wir verweilen in diesen meditativen Zuständen, solange wir uns frisch fühlen. Das heilsame Potential widmen wir, auf dass in der Welt im Leben des Einzelnen und der Völker die Kraft der Vergebung anwachsen und tiefer Frieden verwirklicht werden mögen.