

# Liebe und Mitgefühl

Vortrag von Lama Tilmann Lhündrup in Möhra 2009

Guten Abend. Am liebsten möchte ich mit einer kleinen Meditation beginnen, sodass wir alle ankommen in diesem Raum und uns selbst spüren; schließen Sie ruhig die Augen... Da spüren wir den Kontakt mit dem Stuhl, schauen, ob wir bequem sitzen, die Füße auf dem Boden. Beim meditieren empfiehlt es sich, dass die Füße flach auf dem Boden aufliegen. Wir erinnern uns daran, was uns heute Abend hierhergeführt hat. Was ist es, was ich suche? Welche Qualitäten haben mich angesprochen? Wo möchte ich etwas tiefer graben, wo möchte ich weitergehen mit meinem Leben? ... und es atmet ... Wir können im Bewusstsein dieser Qualitäten, die wir entwickeln möchten, atmen, als würden diese Qualitäten in unserem Herzen sein und dem Atem ihre eigene Farbe verleihen, ihre eigene Qualität. Wenn es Liebe ist, dann atmen wir in Liebe ein und atmen in Liebe aus. Wenn es andere Qualitäten sind, so ist es ganz genauso. ...

Es mag Einfachheit sein, dann atmen wir einfach ein und einfach aus. Es mag Freude sein, dann nehmen wir Kontakt auf zu diesem kleinen Funken der Freude, der immer da ist. Es mag sich auch wandeln; Freude kann zu Dankbarkeit werden, ... Offenheit: das Herz öffnet sich, indem wir es einfach zulassen, dass unser Geist in Offenheit verweilt und an diese Qualitäten denkt. ... Machen Sie den Versuch, die Augen ganz langsam zu öffnen und dabei in Berührung zu bleiben mit diesem offenen Atem; mit der Qualität, die Ihnen jetzt am wichtigsten ist. ... Wir nehmen unsere Umgebung wahr und bleiben doch innerlich verbunden mit dem, was uns ein Herzensanliegen ist. ... Liebe und Mitgefühl sind genau das: verbunden zu bleiben mit unserem Herzensanliegen in der Begegnung mit anderen Menschen. Weiter vom Herzen her zu atmen, während wir des anderen gewahr werden. ...

## Im Kontakt sein mit mir selbst

Eigentlich könnte ich jetzt meinen Vortrag schon beenden. Das ist so wunderbar. Gerade waren wir uns noch fremd, sehen uns zum Teil zum ersten Mal, dann gehen wir zusammen jeder in sein Herz, dann wagen wir es, die Augen zu öffnen, und bleiben mit dem Herzen in Verbindung. Und schon entsteht eine Wärme, schon entsteht ein Gefühl, sich gar nicht mehr fremd zu sein. Es ist so einfach; sie ist immer da, steht immer zur Verfügung, diese Möglichkeit. Jetzt besteht meine einzige Aufgabe heute Abend darin, das nicht wieder zu zerreden.

In der Ankündigung stand, dass ich Methoden unterrichten würde, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Das stand auch was von einem offenen Herzen und Freude. Es gibt nicht *die* Methode, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Es gibt allerdings etwas, was mir unerlässlich erscheint, und das ist, mit dem eigenen Empfinden in Berührung zu sein. Ich kann nicht wirklich Mitgefühl für jemand entwickeln, wenn ich nicht im Kontakt bin mit meinem eigenen Leid oder mit meinen eigenen Schwierigkeiten; wenn ich nicht auch ja sage zu dem, was in meinem Leben schwierig ist. Das erscheint mir eine ganz wichtige Voraussetzung, das zu spüren. Weil ich in meinem eigenen Erleben Schwierigkeiten kenne, erahne ich, was beim andern los ist, wenn er durch ähnliche Schwierigkeiten geht. Ich kann es mir ein wenig vorstellen und kann dadurch wenigstens ein paar Fragen stellen, die ein bisschen tiefer gehen als nur an die Oberfläche. Das ist die zweite Voraussetzung: ein echtes Interesse am anderen, sodass ich bereit bin, hinzuhören, hinzufühlen. Ich muss meine kleine Festung verlassen, um den anderen zu spüren; ich muss auf den anderen mit Interesse zugehen. Das Mitgefühl ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat - es entsteht.

## **Im Kontakt mit dem Atem**

Nehmen wir an, Sie gehen zu einem kranken Familienangehörigen. Ihre Mutter, ihr Vater wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Wir möchten gerne Erleichterung bringen, wir möchten gerne Liebe und Mitgefühl bringen. Das wünschen wir uns, und dann sind wir so ein bisschen unbeholfen in der Situation und wissen gar nicht so recht, wie wir das machen sollen. Wir kommen mit unserem Blumenstrauß und stellen den hin und dann fragt die Mutter, der Vater: Na, wie geht's denn deinem Kleinen? und dann erzählen wir so ein bisschen; aber in die Tiefe finden wir nicht so leicht, das ist nicht so einfach. Als ich junger Praktikant war als Medizinstudent, hat mir jemand eine wunderbare Hilfe zur Verfügung gestellt. Und zwar lernte ich, dass man einfach neben einem Patienten, einem kranken Menschen sitzen kann, da sein, und einfach im Rhythmus mit dem andern atmen; zu schauen: wie atmet der andere? Ist es eine flache Atmung, eine tiefe Atmung, kommen da Seufzer, eine Stoßatmung...?

Ich hatte Mühe zu spüren, was beim anderen vor sich geht. Ich fühlte mich oft getrennt vom anderen und wollte aber diese Trennung überwinden. Ich habe dann geatmet wie der Andere. Und aus dem Atmen-wie-der-Andere kam eine Ahnung, wie es dem Andern gehen könnte; aus der Ahnung konnte ich Fragen stellen. Ich konnte eine Frage stellen, die den Andern ungefähr dort abholte, wo er war mit seinem Erleben. Dadurch hörte ich, was tatsächlich los war, und konnte mein Gefühl für das, was im Anderen passiert, schärfen. Meine Wahrnehmung wurde im Laufe der Monate und Jahre - ich habe das in anderen Situationen auch gemacht - feiner. Das war, wenn man so möchte, eine Methode, die mir geholfen hat; eine ganz einfache.

Man kann das tun, ohne dass es der Andere merkt: wie sitzt der Andere, wie atmet dieser Mensch, was für ein Gesichtsausdruck ist da? Man muss sich interessieren für den Anderen, man muss sich einlassen. Dafür ist es notwendig, mit sich selbst soweit im Reinen zu sein, dass man den Raum dafür hat, sich einzulassen. Wenn ich so mit selbst beschäftigt bin, dann ist es schwer, Mitgefühl zu entwickeln.

## **Das offene Herz, absichtslos spürend**

Übrigens sind Liebe und Mitgefühl so ziemlich das Gleiche. Es mögen zwar Welten dazwischenliegen, wenn man die Worte hört, aber aus buddhistischer Sicht ist beides die Haltung des offenen Herzens. Liebe ist ein offenes Herz, und Mitgefühl ist ein offenes Herz im Blick auf den Anderen. Man sagt: Liebe ist das offene Herz, das dem Anderen Glück wünscht, was ihn unterstützt in seinem Glücklichein, in seiner Freude; und Mitgefühl ist das offene Herz, das dem Andern wünscht, frei von Leid zu sein, frei von Schwierigkeiten; dass die Probleme sich auflösen, die Krankheit sich auflöst. Die beiden gehen zusammen; das Wünschen, dass es dem andern gut geht, ist verbunden mit dem Wunsch, dass er von seinen Schwierigkeiten befreit ist. Das eine nennen wir Liebe, das andere nennen wir Mitgefühl. Es ist dasselbe offene Herz, von dem wir da sprechen. Mitfreude ist auch nicht so verschieden: wenn ich mich mitfreue am Wohlergehen des Anderen, ist das ein Ausdruck von Liebe. Dann wünsche ich dem Andern, dass es ihm gut geht, und kann mich freuen, wenn es ihm gut geht.

Etwas anderes erscheint mir auch wichtig: keine Pläne zu haben für den Anderen. Nicht mit Absichten zu kommen. So gut gemeint meine Liebe auch ist -, wenn ich mit einer Absicht komme, wird sie manipulativ. Wir möchten den anderen in eine bestimmte Richtung bringen. Mit dem Mitgefühl ist es genauso. Wenn das Mitgefühl mit einer Absicht verbunden ist, dann möchten wir den Andern ein bisschen anschieben und ihn in eine Richtung bringen. Und schon entsteht beim Andern ein gewisser Widerstand; aus der

mitfühlenden Grundhaltung kann sich Spannung entwickeln, manchmal sogar ein Streit. Aus der Liebe entwickelt sich dann eher Distanz, der Andere zieht sich zurück. Dann kann ich plötzlich meine Liebe gar nicht mehr spüren, weil ich in meinem Wollen zu forsch bin. Obwohl ich dem Andern nur Gutes möchte, beachte ich ihn gar nicht mehr. Ich habe eine Idee, wie sie oder er zu sein hat, und vergesse den anderen Menschen darüber. Das ist das größte Problem im Lieben und Mitfühlen, dass wir uns selbst so stark lieben, dass wir in unseren Gedanken gefangen sind und den Anderen nicht mehr spüren. Dann entgleitet uns die schöne Beziehung.

### **Achtsam auf alles, was da ist**

Das könnte mir jetzt auch passieren: wenn ich jetzt noch weiterrede, dann kann es sein, dass ich den Kontakt mit Ihnen nicht mehr so gut spüre. Wenn ich das wahrnehme, dann nehme ich mich etwas zurück und gehe wieder mehr in das Atmen, das Spüren, gehe aus dem Wollen raus, und dann öffnet sich alles wieder. So können wir wieder hineinfließen in die Liebe und das Mitgefühl. Wenn es hakt in Beziehungen, ist es gut, sich zurückzunehmen und wieder zu spüren. Das nennen wir in buddhistischen Kreisen - aber es hat sich allmählich allgemein eingebürgert - das Üben von Achtsamkeit. Aus dem Handeln, aus dem Sprechen gehen wir wieder ins Empfinden, ins Spüren - Körper, Atem, Gedanken - und bringen dadurch Entspannung hinein. Dann öffnet sich wieder etwas, und aus dieser Öffnung können wir wieder einen Schritt auf den anderen zugehen.

Wollen wir das nochmal machen? So kurz wie vorhin; einfach dass wir uns selbst nochmal spüren ... Um uns herum gibt es Menschen, die atmen. Ich selber atme, und die Andern atmen auch. ... Wenn wir in uns hinein fühlen oder auch uns auf andere einlassen, kommen wir gelegentlich in Berührung mit einer ganzen Menge schwieriger Empfindungen; ... es braucht einen gewissen Mut, dahin zu fühlen. ... Und dann tut es aber einfach gut, sich so ganz zu spüren. Es ist etwas Heilsames da drin, sich so zu spüren, mitsamt den Schmerzen; aber auch die Einfachheit - einfach so zu sein. ... Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Bett eines Kranken, aus ihrer Familie zum Beispiel oder ihrem Freundeskreis. Sie öffnen sich dafür, zu empfinden, was der andere Mensch empfindet. Wie muss sich das wohl anfühlen, so lange zu liegen? Da tun die Knochen doch schon allein vom Liegen weh. Wie fühlt sich das an, so eine Operationswunde zu haben? Wie fühlt sich das an, nicht zu wissen, ob ich nun vom Krebs geheilt bin oder nicht? Wie fühlt sich das alles an? ... Wie fühlt sich das an, älter zu werden? oder alt zu sein? Wie fühlt sich das an, Kinder zurücklassen zu müssen? Viel Zeit allein zu verbringen. ... Dieses Erspüren von dem, wie es anderen geht, verbinden wir oft mit dem Einatmen. Wir öffnen uns beim Einatmen dafür, zu fühlen, wie es dem anderen geht - wir öffnen uns für den anderen. Das ist sehr hilfreich für das Entwickeln von Mitgefühl. Mit dem Ausatmen schicken wir dem Anderen Liebe, Unterstützung, Herzenswärme, Güte, Festigung. Mit dem Einatmen erspüren wir, und mit dem Ausatmen bieten wir unsere Unterstützung an. ... Und dann lassen wir diese Vorstellungen los, denn es ist wichtig, nicht zu viel davon zu machen; dass wir uns nicht damit überfordern.

### **Liebe und Mitgefühl – geben und annehmen**

Es gab einmal einen tibetischen Meister, Langri Tangpa, der lernte recht spät in seinem Leben diese Instruktionen kennen, die ich Ihnen jetzt gerade gegeben habe, die Praxis des Tonglen, die Praxis des Annehmens und Gebens. Er muss in den Vierzigern gewesen sein oder anfangs fünfzig. Als er im Sterben lag, fragte ihn sein Diener, ob er sich nicht aufrichten wolle, um die Bewusstseinsübertragung zu praktizieren, das Phowa. Da sagte er: Nein, das brauche ich nicht; ich werde im Liegen sterben. Ich

brauche keine spezielle Praxis. Seitdem ich das Annehmen und Geben gelernt hab, das Atmen in Liebe und Mitgefühl, hab ich in meinem ganzen Leben keinen anderen Atem mehr gehabt. Und ich werde mit diesem Atem sterben. Das ist meine Zuflucht. Ich werde in Liebe und Mitgefühl gehen, die mein ganzes Leben waren; mein letzter Atem wird ein Atem voller Mitgefühl für alle Lebewesen sein. Uns so ist er dann gestorben. Ganz einfach.

Es ist eine sehr kraftvolle Praxis, dieses Tonglen, dieses Geben und Annehmen. Atmen tun wir sowieso; atmen tun wir den ganzen Tag und die ganze Nacht, das ganze Leben. Dann können wir daran denken, gelegentlich unser Atmen mit Liebe und Mitgefühl zu verbinden. Als ich das zum ersten Mal in meiner Familie gemacht habe - ich habe einen recht schwierigen Vater - hat das die Situation total verändert; weil ich mich aus diesem Clinch gelöst habe, aus dieser Sohn-Wahrnehmung, die die Eltern gern anders haben würde, und mehr im Spüren und Austauschen war. Erstaunlich, was das alles bewirkte. Und was es über die Jahre hinweg bewirkt, ist noch erstaunlicher.

Stellen Sie mir doch ein paar Fragen. Nicht dass ich nicht weitersprechen könnte, aber ich möchte viel lieber auf Ihre Fragen eingehen, denn dann weiß ich, was Sie interessiert.

... *Tonglen*...?

Tong heißt geben und Len heißt annehmen. Manchmal wird es auch einfach "Geben und Nehmen" genannt, aber "nehmen" finde ich nicht so gut, besser ist "annehmen"; es ist kein Nehmen, kein Greifen.

*Wie gehe ich mit Energien um, bei denen ich ständig das Gefühl hab, die verletzen mich...*

Es ist gut, dass Sie das ansprechen. Wenn wir uns öffnen und wenn wir uns nur öffnen im Empfangen, im Empfinden von dem, was auch für andere schwierig ist, dann kann das unglaublich schmerzhaft werden. Es kann uns auch durcheinander bringen. Wenn wir uns wirklich öffnen für das Leiden von einem jeden einzelnen, stehen wir vor einem Abgrund des Leidens, das ist unglaublich. Ich kenne Ihre Geschichten nicht, aber ich habe genug Lebenserfahrung, um mir ausmalen zu können, dass wenn ich mich für die Schwierigkeiten eines jeden einzelnen von Ihnen öffne, dass da ein unglaublicher Berg von Leid und Schwierigkeiten zusammenkommt. Wenn ich mit meinem Erleben da drin verweile, ist es energetisch und für den Geist sehr schwer. Es braucht etwas, was das Ganze in Balance hält.

### **Mit Weisheit in die Balance**

Es gibt zwei Dinge, die das in Balance halten: Liebe und Weisheit. Für Sie speziell jetzt ist es der Weisheitsaspekt, der zu stärken ist. Der Weisheitsaspekt bedeutet, dass man den Blick darauf hat, dass all das, was da so intensiv gespürt wird, keine konkrete Substanz hat. Es ist Erleben, aber letzten Endes nur eine Bewegung im Geist. Es läuft durch. Wenn wir diesen Weisheitsblick auf die Vergänglichkeit dieser Erfahrungen richten, so führt das dazu, dass sie viel leichter zu leben sind. Weil sie sich nicht verfestigen im Geist. Wir machen die Probleme nicht so dinglich. Das ist etwas, was unglaublich hilft, wenn wir diesen Weisheitsblick schärfen. Wenn wir sehen, was man den Wandel all dieser Erfahrung nennt oder auch die Vergänglichkeit, worin sich die illusorische Natur der Erfahrung versteckt. Manches von dem, was uns belastet, ist aufgebauscht durch unsere eigenen Vorstellungen - Vorlieben, Abneigungen - und wird zu einem großen, recht soliden Problem in unserm Geist. Da hilft die Weisheit.

## Antenne für die Qualitäten der andern

Aber das ist nicht alles, was wir zur Verfügung haben, um zu balancieren. Die Liebe hat eine spezielle Antenne für die Qualitäten im Andern. Wenn ich jetzt genau dieselbe Übung mache wie mit dem Mitgefühl, wo ich mir den ganzen Berg des Leidens vorstelle, das wir hier im Raum versammelt haben. Wenn ich jetzt dieselbe Übung mit der Liebe mache und mir all die Qualitäten vorstelle, die hier versammelt sind, die wunderbaren Eigenschaften und Potenziale von jedem einzelnen, der hier im Raum sitzt, das ist unglaublich schön. Es ist fast nicht auszuhalten, wenn man sich das intensiv vorstellt. Die Liebe hat die Antenne für die Qualitäten, das Mitgefühl hat die Antenne für die Schwierigkeiten. Wir dürfen nicht nur eine Antenne ausfahren, wir müssen auch die andere Antenne ausfahren. Die Antenne für all das Positive, all die Qualitäten im Anderen und in Situationen. Wenn ich eine Umgebung, einen Menschen als schwierig erlebe, dann muss ich meine Antennen auch ausfahren für das, was hilfreich ist, was an Positivem mitschwingt, oder auch Situationen aufsuchen, wo ich das Positive direkt erleben kann. Ich muss mich in Harmonie bringen.

Wir werden oft gefragt, wie wir denn damit umgehen, so viel zu spüren; ob das dann irgendwann mal nicht mehr weh tut, von den Leidensgeschichten anderer zu hören. Das hört nicht auf. Das tut immer weh. Das Herz ist berührt; es gibt keinen Schutz, wo man sagen kann: ich höre zwar, was du erlebst, aber das berührt mich nicht mehr so, dass es wehtun würde. Das gibt es nicht. Als mitfühlende Menschen laufen wir immer mit ein bisschen wundem Herzen herum. Wir sind leicht berührbar, wir spüren. Aber - wir haben auch den Blick für die Qualitäten, all das Schöne, all die positiven Eigenschaften anderer, und da ist eine Menge Freude da in unserem Geist. Das möchte ich Ihnen auch mitgeben als Antwort auf Ihre Frage: Es gibt kein Ende des Leidens, und das Spüren von Schwierigkeiten bei uns selbst und bei anderen bleibt etwas, was das Herz ein wenig wund macht und aufwühlen kann. Aber wir haben Möglichkeiten, mit Weisheit damit umzugehen und den Blick auszuweiten auf das Positive, das so stark ist und das wir oft gar nicht mehr wahrnehmen.

Können Sie mir da folgen, wenn ich das so erkläre? Ist das in Ihrem Erleben auch so, ist das ähnlich?

*... warum die Freude fehlt...?*

Das könnte eine Erklärung sein. Eine andere könnte sein, dass im Moment zu viel Anstrengung da ist. Dass Sie zu sehr Liebe und Mitgefühl entwickeln wollen, das stellt die Freude auch ab.

*Ich habe jetzt gerade eine anstrengende Durststrecke hinter mir, und es ist schwierig, sich danach wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Aber es gelingt mir durch gute Freunde, durch gute Musik, durch gutes Leben und durch Singen - Dann komme ich eine andere Schwingung und dann geht's mir wirklich besser...*

Was sind denn die ersten Schritte, wenn man in so einer Durststrecke ist, - Sie waren wahrscheinlich sehr schwach, Sie haben sehr viele Sorgen gehabt. Was ist denn der Punkt, an dem zum ersten Mal die Freude wieder spürbar wird? Was haben Sie mit ihrem Geist da gemacht, damit die Freude wieder kommen konnte?

*...dass ich mit Menschen gesprochen habe, denen es gut ging und die mich in eine andere Schwingung gebracht haben; das hat mir ungeheuer geholfen...*

Haben diese lieben Menschen bei Ihnen Ihre Liebe berührt? *Ja, natürlich, und ich habe das Mitgefühl gespürt, das*

*sie mir gegeben haben, und sie haben eine Hoffnung hineingebracht, dass vieles, was uns belastet, auch selbst gemacht ist, auch diese Dummheit, und ich kann Ihnen sagen, in anderen Fällen wäre ich im Krankenhaus gelandet. Ich hab's ohne Krankenhaus geschafft... Ich bin ganz glücklich darüber...*

Danke. Sie haben das so wunderschön beschrieben aus der direkten Erfahrung der letzten Wochen. Und ich erlaube mir, Sie zu zitieren für alle. Was heilsam wirkt, ist, wenn wir mit Liebe und Mitgefühl in Schwingung kommen. Wenn das berührt wird in uns, wenn das in uns strömen kann, - das sind gute Voraussetzungen dafür, dass auch alles andere im Körper und im Geist wieder in Harmonie zurückfindet.

*... so hoffnungslos erscheint...*

*... dass das gar nicht wirklich existiert, das man das nur im eigenen Geist aufbauscht..?*

## **Nicht aufbauschen**

Aufbauschen... Es ist nicht so, dass da gar nichts existiert. Wenn ich Bauchschmerzen habe, habe ich Bauchschmerzen, aber ich kann natürlich ein Drama daraus machen. Wenn ich Schulden habe, dann habe ich Schulden, ich muss mich drum kümmern, aber ich kann es natürlich zu einem Drama machen, was mir den Schlaf raubt. Dieses Aufbauschen ist der erste Bereich, um den wir uns kümmern sollten. Zu sehen, dass es gar nichts hilft, wenn ich mich aufrege über dieses oder jenes, es macht ja alles nur schlimmer. Ich habe zum Beispiel dadurch, dass ich so viel sitzend unterrichte und fast keine körperliche Aktivität mehr hatte, nach sieben Jahren als Dharmalehrer einen Bandscheibenvorfall bekommen. Das war unangenehm, acht Monate lang Schmerzen, Tag und Nacht.

Aber ich hatte in den Retreats gelernt, aus einem Problem kein Drama zu machen. Ein Glück, denn das hatte gewisse Früchte. Wenn ich mit meinem Bandscheibenvorfall zu den Osteopathen ging, den Chiropraktikern, den Orthopäden, so waren die immer ganz überrascht, weil sich der starke Befund auf einen kleinen Bereich beschränkte. Es kam nicht dazu, dass sich die ganze Wirbelsäule versteifte und sich Fehlhaltungen einstellten, sondern der Schmerz blieb lokalisiert und weitete sich nicht aus. Das kam daher, dass ich mir immer sagte: entspann dich, entspann dich; der Schmerz ist da, aber gib ihm Raum. Entspann dich drum herum.

Das kann man mit Zahnschmerz genauso machen; man kann sich um einen Zahnschmerz herum entspannen. Er hört dadurch nicht auf, aber es ist ein gutes Beispiel für unsere psychischen Schwierigkeiten. Wenn wir ein Problem haben in der Familie oder im Beruf, brauchen wir uns nicht drum herum noch anzuspannen und alle anderen mit einzubeziehen, und dann entgleist das Ganze. Dann wird es ein Riesenproblem und viele andere sind daran beteiligt. Das lernt man dadurch, dass man sich immer wieder zurücknimmt und spürt: wo kann ich mich entspannen, wo kann ich gelöster damit umgehen? Wir brauchen gewisse Momente, wo wir näher und ruhiger hinschauen und es lernen, uns zu entspannen.

*... (Frage unverständlich)*

Was passiert, wenn wir Angst bekommen? Wir kriegen ja schnell Angst. Wenn ich mich drauf einstimme, was alles an Schwierigkeiten, an Leid in diesem Raum ist, - das größte Leid, das man erspüren kann, sind die ganzen Angstpakete, mit denen Menschen rumlaufen. Sie laufen mit so viel Angst rum. Sie haben Angst, nicht geliebt zu werden; sie haben Angst, den Beruf zu verlieren, den Partner, was auch immer. Wir kriegen sogar Angst, nicht genug zu essen zu kriegen. Es ist schon lang nicht mehr vorgekommen, dass jemand nicht zu essen gekriegt hat, aber wir haben trotzdem noch die Angst. Angst, nicht gut zu schlafen,

und so weiter, Sie wissen ja selbst, was uns alles an Ängsten bewegt.

Wenn wir damit in Kontakt kommen, das ist immens. Und da gehört Entspannung hinein. Da müssen wir genauer hinschauen, auch ein bisschen weiser: Da bin ich dabei, etwas aufzubauschen. Es gibt ein realistisches Risiko, dass ich morgen vielleicht müder bin oder mal etwas hungrig bin, oder tatsächlich auch meinen Beruf verliere. Es gibt realistische Risiken; aber wenn ich deswegen ständig mit Angst herumlaufe, mache ich mir das Leben, das jetzt noch sehr lebenswert und schön ist, kaputt. Wir sind Meister darin, uns unglücklich zu machen. Aber wir können auch lernen, glücklicher und freier zu werden.

... (*Beitrag unverständlich*)

### **Lernen, mit dem eigenen Geist umzugehen - jetzt**

Ja, das ist fast die einzige Möglichkeit, die wir haben: gute Gedanken. Das ist ein ganz feines Spiel, die schwierigen Gedanken nicht zu verdrängen, sondern sie sein zu lassen und sich auflösen zu lassen, ohne sie zu verdrängen. Die schwierigen, die emotionalen Gedanken, die angstvollen Gedanken wahrnehmen, zur Kenntnis nehmen, aber ihnen nicht mehr Gewicht als nötig beimessen. Dann gehen sie den Weg, wie alle Gedanken bisher ihren Weg gegangen sind.

Das Krasseste, was uns passieren kann, ist, wenn wir an allen vier Gliedern gelähmt sind - durch einen Autounfall oder durch einen Schlaganfall - und nur noch mit dem Kopf wahrnehmen und nicht mehr sprechen können. Stellen Sie sich das einmal vor. Wir haben einen Freund, der jetzt schon seit mehreren Jahren in diesem Zustand ist. Wenn uns das je passieren sollte, dann wäre zu hoffen, dass wir bis dahin gelernt haben, mit unserem Geist umzugehen. Wenn der Geist Amok läuft in einem solchen Gefängnis, das ist furchtbar. Wenn dieser Geist allerdings gelernt hat, in Liebe und Mitgefühl zu verweilen, ist das ein durchaus lebenswertes Leben. Wir können immer noch liebevolle, mitfühlende Gedanken an andere schicken und so mit ihnen teilen. Wir können meditieren, entspannen, aber wir müssen es natürlich lernen. Das fällt nicht vom Himmel. Und wenn wir es erst dann lernen müssten, das wäre eine gewaltige Herausforderung.

Das war jetzt das krasseste Beispiel; es gibt ja auch weniger schlimme. Aber jede Einschränkung unserer Mobilität, unserer Gesundheit führt dazu, dass wir ein bisschen mehr in die Enge kommen und unter Druck kommen, und dann zeigt sich, ob wir gelernt haben, mit dem Geist umzugehen. Ob wir es schaffen, uns zu entspannen; ob es uns möglich ist, den Geist im Heilsamen verweilen zu lassen. Das sollten wir jetzt lernen, solange es uns noch möglich ist. Jetzt, nicht später. Deshalb sind Sie ja auch hier, nicht?

... (*Frage unverständlich*)

### **Du bist der Diener**

Ja, das kam so allmählich. Ich war wie viele Männer; ich war zuerst jemand, dessen Unterweisung mehr so aus dem Internet kam, mehr so aus dem Kopf, aus dem Angelernten. Aber es war mir schon immer ein Herzensanliegen, Menschen tatsächlich zu helfen, und man hilft ihnen nicht so viel, wenn man nur aus dem Wissen spricht. Dieser Wunsch hat mich verändert. Was es leichter macht: ich sitze hier nicht als jemand, der ihnen was erzählen muss. Ich brauch mich auch nicht zu schützen. Das ist nicht so schwierig; das ist früher sehr schwierig gewesen, aber jetzt nicht mehr.

Mein Lehrer, Gendün Rinpoche, sagte mir einmal in Bezug auf meine Hauptaufgabe, wo ich mich um die

Dreijahresretreats kümmerge: Wenn du in die Klausurzentren gehst, denk nur nicht, du wärst der Chef, der dann kommt. Du bist der Diener. Du bist der Diener von denen, zu denen du sprichst. Das ist unglaublich hilfreich. Ich sitze hier als Ihr Diener. Ich versuche zu erspüren, wie ich Ihnen heute Abend dienlich sein kann, auf meine Art und mit meinen Begrenzungen. Das macht das Ganze total leicht. Im Grunde brauche ich nur auf Ihre Fragen zu antworten.

*... Widerstand ... das Herz zerbrochen ist...?*

### **Die andern annehmen und sich selbst annehmen**

Dazu fallen mir spontan zwei Dinge ein, die ich in solchen Situationen praktiziere. Das erste ist: Ich gebe jeden Gedanken auf, dass es anders sein möge. Das zweite: ich akzeptiere mich in meinem Sosein mit meiner gewissen Unfähigkeit, andere zu erreichen, und entspanne mich da hinein. Ich finde zurück zur Einfachheit des Seins. Dadurch, dass ich nicht mehr kämpfe, kann sich mein Herz wieder öffnen. Wenn ich im Kämpfen lande -: Eigentlich möchte ich etwas Gutes, ich möchte die Herzen der andern erreichen, aber so schaffe ich es nicht. Zuerst muss ich die andern annehmen und mich selbst annehmen. Wenn das jahrelang geht, wird das eine unglaublich starke Übung. Aber ich weiß auch, wovon Sie sprechen; ich hab das auch erlebt, ich kenne das. Kommt Ihnen das praktikabel vor, was ich jetzt gesagt habe?

*... man spürt das Gegenüber besser...*

Ja. Ich erzähle Ihnen eine meiner Erfahrungen. Sie war zwar nur kurz, aber Sie werden lachen, weil es Sie etwas angeht, weil Sie hier leben. Eine meiner herausforderndsten Unterweisungen war die erste Unterweisung, die ich hier gab, und zwar fand sie in der Walddorfschule in Eisenach statt, wo ich einen öffentlichen Vortrag gab, - ganz zu Anfang, als dieses Zentrum gegründet wurde. Sowa hatte ich noch nicht erlebt. Ich hatte noch nie in Ostdeutschland unterrichtet, ich wusste nicht, wie das abgeht. Das saßen für eine halbe Stunde die Zuhörer mit Pokerface; mit einem Gesicht, ohne Regungen zu zeigen. Das muss mit den langen Schulungen und SED-Reden zusammenhängen – erst mal schauen, ob dieser junge Mann da wirklich was zu sagen hat. Eine halbe Stunde lang waren keine Reaktionen auf den Gesichtern zu sehen; vielleicht hier und da mal. Dann fing ein Schmunzeln an, dann kam ein Nicken, und dann war das Eis gebrochen. An diese halbe Stunde kann ich mich gut erinnern. Das war eine halbe Stunde, wo ich weiter im offenen Herzen blieb und keinerlei Reaktion hatte. Einige nicken, einige erkennen sich wieder da drin. Es war unheimlich schön, wie sich der Abend weiterentwickelt hat. Es war eine wirklich Begegnung, die da noch stattfand, das ist in bester Erinnerung; aber diese erste halbe Stunde, das war schon speziell.

... Sie waren sehr ernsthaft dabei, als wir meditiert haben. Wir können es wagen, noch einmal in die Stille zu gehen. Ich hatte das Gefühl, dass Sie wirklich ganz viel mitnehmen aus diesem Moment. Also wenn Sie möchten, dann atmen wir nochmal eine Weile zusammen. Aber diesmal machen wir es anders. Atmen wir jetzt mit offenen Augen. Ohne speziell irgendwohin zu schauen; versuchen wir, ob wir unser Herz spüren können, ohne die Augen ganz zu schließen. Wir brauchen diese Fähigkeit, uns mit offenen Augen entspannen zu können, damit es nicht so auffällt, wenn wir das im Alltag tun. .... Wenn wir uns entspannen, dann kommen Liebe und Mitgefühl und auch Freude wie von selbst zum Vorschein. Da brauchen wir nichts speziell dafür zu tun. ....

### **Geben und nehmen – ein Austausch**

Ja, ganz herzlichen Dank. - Ich möchte Ihnen noch von etwas erzählen, das mir jetzt gerade gekommen ist.

Ich habe viele Jahre in der Praxis von Liebe und Mitgefühl einen Fehler gemacht. Erst jetzt bin ich dabei, den auszugleichen, ihn aufzulösen. Aufgrund der Rolle des Unterrichtenden und des Helfenden entstand in der Praxis von Liebe und Mitgefühl so ein Geschmack oder ein Gefühl von Sehr-viel-geben, anderen zu geben. Freunde haben mich darauf aufmerksam gemacht, was ich dann auch sehen konnte, dass ich es nicht so recht zugelassen habe, dass mir gegeben wurde. Ich wollte immer helfen, aber ich hatte nicht meine Antennen dafür, wie viel mir geholfen wurde oder wie viel Hilfe für mich bereit steht. Das habe ich mir sehr zu Herzen genommen, und ich spüre jetzt bewusst hinein, wie viel Unterstützung, wie viel Hilfe, wie viel Liebe und Mitgefühl für mich da sind. Ich entdecke einen unglaublichen Schatz, der mir mühelos zur Verfügung steht, eine unglaubliche Unterstützung. Das macht die Praxis von Liebe und Mitgefühl noch viel anstrengungsloser.

So sitze ich jetzt hier und fühle mich von Ihnen beschenkt; wirklich - ich mache Ihnen da nichts vor -, ich fühle mich von dem heutigen Abend beschenkt. Durch Ihre aufmerksame Art, da zu sein, zuzuhören, in sich hineinzuspüren. Sie haben so viele warme Gedanken zu mir geschickt. Dafür habe ich mich lange Zeit nicht so öffnen können. Das möchte ich Ihnen auch noch mit auf den Weg geben: Die Praxis von Liebe und Mitgefühl ist keineswegs eine Einbahnstraße. Manchmal tun wir anderen Menschen einen größeren Gefallen damit, dass wir uns für ihre Liebe öffnen, für ihr Mitfühlen, ihre Unterstützung, als dass wir ihnen groß was bringen, ihnen helfen müssten.

*... sich öffnen dafür, dass wir eigentlich etwas zurückbekommen, nicht nur geben...*

Unbewusst, besonders in den Helferberufen, leben wir schon davon, dass die andern uns dankbar sind; wir nähren uns schon davon. Wir spüren die Dankbarkeit der andern. Aber wir gestehen uns das nicht ein, dass da tatsächlich ein Austausch stattfindet; eventuell lassen wir uns sogar für unsere Hilfe bezahlen, was die Rolle noch zementiert. Deshalb machen wir oft nicht den Schritt, den Dank, der zurückkommt, die Liebe, die zurückkommt, voll aufzunehmen. Wir wollen sie nicht wahrhaben. Aber wir dürfen es. Wir dürfen den Dank auch in Form von Geld entgegennehmen. Aber es gibt viel mehr als das, viel viel mehr. Wenn wir uns dafür ganz öffnen, wird unsere Praxis von Liebe und Mitgefühl viel realistischer. Es handelt sich um einen Austausch, nicht um ein einseitiges Geben und Unterstützen. Der Gebende ist - wie das Sprichwort sagt - der Beschenkte. Dass wir uns nicht vormachen - wie man bei uns sagt -, wir wären tolle Bodhisattvas, wir haben's drauf, wir helfen den andern, bis zur Erleuchtung aller Lebewesen. *Geben ist seliger denn nehmen. ...*

Ich denke gerade über den Spruch nach... (*Es gibt Menschen, ....die nerven so unendlich...*) - die gehen allen auf den Wecker. Was machen wir mit denen? Diese unverbesserlichen Helfer... Wir lieben sie trotzdem. Wir haben keine andere Chance. Wir können sie nicht ändern. Bis die Situation kommt, dass sie mal von uns etwas hören wollen und vielleicht sich ein Türchen auftut. Bis dahin müssen wir sie nehmen wie sie sind. Wir können ja dafür sorgen, dass sie gute Aufgaben bekommen, sodass sie wirklich hilfreich sind. ...

Über Freude haben wir nicht viel gesprochen, aber sie ist da. Freude ist immer da, wenn der Geist sich entspannt, wenn das Herz sich entspannt. Wir verstehen es noch besser, wenn wir sagen: wenn das Herz sich entspannt.

Haben Sie noch einen Wunsch, ein Frage?

*... sich selbst annehmen...?*

## **Sich selbst annehmen**

Sich selbst und andere annehmen. Über andere annehmen habe ich schon ausreichend gesprochen. Sich selbst annehmen ist die erste Stufe. ... Ich spüre gerade danach, wie ich das mache: mich selbst annehmen. Das hat vor allen Dingen damit zu tun, immer zu dem zu stehen, was ich gerade fühle, und es nicht wegzudrücken, nicht wegzuwischen. Das erscheint mir sehr sehr wichtig. Und mir Zeit zu lassen, - nicht zu meinen, ich müsste ganz schnell ganz viel Energie für andere haben, sondern mich ruhig darum kümmern, erst mal mit mir selbst klar zu kommen. Mich selbst annehmen, das führt dazu, dass ich mich dann nicht mehr schäme über das, was in meinem Herzen, in meinem Geist, in meinem Bewusstsein los ist, was ich denke und fühle. Wenn Sie mir jetzt sagen würden: Lhündrup, du bist ja so stolz - dann erschreckt mich das nicht mehr, ich schäme mich nicht mehr, weil ich mir das gut angeschaut habe. Es stimmt ja, es ist wirklich so.

Sich selber annehmen bedeutet, mit all unseren schwierigen Seiten ja zu sagen zu sich selbst und eine tiefe Bestandsaufnahme zu machen, was unsere Muster sind, mit denen wir in die Welt gekommen sind, die wir entwickelt haben, woran wir zu arbeiten haben. Sodass es, wenn andere es bemerken, uns nicht mehr schockiert; weil wir es selbst schon gemerkt haben. Das Schwierigste ist, wenn wir uns verstecken müssen vor uns selbst und vor anderen, und es uns total peinlich ist, wenn anderen auffällt, was mit uns los ist.

Jetzt hab ich zwar nicht viel darüber gesagt, wie man das macht, aber da geht es lang. Wir machen das über Momente, in denen man mit sich selbst Zeit hat und nicht wegschaut. Wir nennen das Meditation. In der Meditation kann man nicht vor sich weglaufen. Man setzt sich hin und ist entspannt und es gibt niemand sonst drum herum, mit dem ein Kontakt stattfinden würde. Alles, was dann auftaucht, ist mein eigener Stall; mein eigener Stallgeruch, der da kommt. Darin muss ich mich zurechtfinden. Das ist eine der Voraussetzungen, um andern gegenüber wirklich hilfreich sein zu können. Wenn dann jemand zu mir kommt und sagt: Ich habe da ein Problem mit Eifersucht, Stolz, Begierde, ich hab die und die Ängste, - wenn ich selbst gut in mich hineingeschaut habe, dann kann ich was damit anfangen und kann hilfreich sein. Denn so verschieden sind wir nicht. Wir haben viele ähnliche Muster laufen.

Ein konkreter Anlass, in der Stille Zeit für sich selbst zu nehmen und hinzuschauen, wäre, wenn andere etwas sagen über uns, was kritisch ist oder unsre empfindlichen Punkte beschreibt. Nicht zurückschrecken, sondern sagen: Kannst du mir das noch genauer beschreiben, so, dass ich es bei mir finden und spüren kann? Den andern als Spiegel nutzen; nicht nur in den eigenen Spiegel schauen, sondern auch in das, was der Andere mir zur Verfügung stellen kann. Ich nehme nur das an, was ich bei mir selber finden kann. Wenn der andere dicke Projektionen auf mich hat und ich schaue in mich hinein und kann es nicht finden, da lass ich erst mal dahingestellt, ob das zutrifft. Aber ich mache eine ganz aufrichtige Suche. Das hilft auch; wenn man das sein ganzes Leben lang macht, findet man alles.

## **Spirituelle Freundschaft**

In der Sangha-Gemeinschaft entwickeln sich manchmal spirituelle Freundschaften. Das unterstützen wir sehr. Dann kann man gegenüber dem Anderen zum Ausdruck bringen: "Ich bitte dich, mir zu sagen, wenn dir etwas auffällt an mir, wo ich mal hinschauen müsste." Dann verspricht man sich das gegenseitig, das miteinander so zu tun, und dann muss man es machen und es funktioniert. Es braucht Mut und Vertrauen; man macht es mit Menschen, in die man Vertrauen hat. Wenn Sie das mit Ihrem Ehepartner zum Beispiel vereinbaren können, ist das wunderbar. Wir tun das in der Gemeinschaft auch, ich hab diese Art von

Beziehung ausgesprochen mit einigen Mitgliedern unserer Gemeinschaft. Das ist nicht mit allen so ausgesprochen, aber alle sind eingeladen, etwas zu sagen, wenn es ihnen auffällt.

Bei denen, wo es ausgesprochen ist, fühle ich mich sogar verpflichtet, ihnen das Geschenk zu machen, eine aufrichtige Rückmeldung zu geben, wenn mir etwas auffällt. Ich darf da nicht einfach weggehen und so tun, als hätte ich nichts gesehen. Wenn man solche Freunde hat, kommt man weit im Leben. Wenn das wirklich funktioniert, hat man ganz reiche Nahrung, um mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich selbst kennenzulernen und dann auch anzunehmen. Es hilft auch, weil die andern das sehr liebevoll machen und ihre liebevolle Akzeptanz unserer Schwächen bereits eine große Ermutigung ist, uns auch selbst liebevoll annehmen zu können. Weil wir nicht abgelehnt werden von den andern.

... (*Frage unverständlich*)

### **Das Annehmen von sich selbst geht voraus**

Dem Annehmen von anderen geht immer das Annehmen von sich selbst voraus. Wir können im andern gar nicht das annehmen, was wir bei uns selbst nicht angenommen haben. Weil es etwas auslöst bei mir; die gewisse Eigenart beim andern bringt etwas in mir zum Schwingen, wo ich nicht im Reinen bin. Dann bekomme ich es nicht fertig, das beim andern ganz anzunehmen, weil ich es bei mir noch nicht bewältigt habe.

Nehmen wir zum Beispiel jemanden, der perfektionistisch ist. Ein Perfektionist hat Mühe, es bei sich anzunehmen, die Dinge nicht ganz vollkommen zu machen, nicht hundertprozentig, hundertzwanzigprozentig. Das ist dann ein Reibungspunkt mit anderen, wenn andere die Dinge nicht so vollkommen machen. Wir mögen denen zwar einen gewissen Spielraum geben, aber wenn es hart auf hart geht, ist da immer ein Reibungspunkt, weil wir bei uns selbst noch nicht angenommen haben, dass auch wir unvollkommen arbeiten.

Ich habe bei mir zum Beispiel bemerkt, dass ich allen viel Raum geben konnte in den Ansprüchen, dass die Dinge gut gemacht werden. Aber wenn es meine eigene Frau war, die die Dinge nicht so gut machte, wie sie sein sollten, dann wurde es schwierig, noch diesen Raum zu geben. Ich muss zuerst bei mir akzeptiert haben, dass Dinge mal nicht so hundertprozentig erledigt werden. Dann ist es einfach, dem dem Andern auch diesen Raum zu geben. Mit meiner Ungeduld umzugehen, ist die erste Aufgabe, damit ich mit der Ungeduld anderer umgehen kann.

(... *unverständlich*...)

### **Den andern als Person akzeptieren, auch wenn die Tat nicht akzeptabel ist**

Du verwechselst in dem Beispiel das Akzeptieren dieser Charakter-Eigenschaft mit dem Akzeptieren des Nichtgemachten. Ich nehme ein krasses Beispiel, um es ganz deutlich zu machen. Wenn ich einen Mörder im Herzen annehme, bedeutet das nicht, dass ich seine Tat gutheiße. Wenn ich annehme, dass jemand Dinge nicht sauber ausführt, bedeutet das nicht, dass ich es gutheiße, dass die Dinge nicht sauber ausgeführt werden. Oft, wenn wir das Wort Annehmen oder Akzeptieren hören, verwechseln wir das Akzeptieren des Menschen (mit seinen Schwächen) mit dem Akzeptieren der Handlung, die unter Umständen Schaden bewirkt. Das ist ganz wichtig.

Der krasseste Fall, den ich erlebt habe, ist jemand, der mehrere hundert Menschen umgebracht hatte.

Diesen Menschen habe ich in meinem Herzen ganz annehmen können. Es war jemand, der unter ganz extremen Bedingungen im Geheimdienst gearbeitet hatte. Dieser Mensch kam in seiner Verzweiflung zu mir und hat mir gestanden, was da alles lief, als er ein junger Erwachsener war. Als Menschen konnte ich ihn total annehmen, aber nicht eine einzige dieser Handlungen. Das wollte ich nochmal klarrücken.

Im Kleinen ist es so, dass ich natürlich wünsche, dass die Dinge so gut wie möglich ausgeführt werden, den Menschen aber nicht als Person ablehne, wenn er es nicht schafft. Sonst müsste ich jeden, der Schwierigkeiten hat, ablehnen für seine Unfähigkeit, mit dem Leben umzugehen und Aufgaben zu erledigen - was ja nicht sein kann. Ich nehme in an *mit* seinen Schwierigkeiten. Mit seinem Handicap, oder seinen Mustern, die da aktiv sind. Haben wir uns so verstanden, mit dieser Differenzierung?

(...)

Der Reibungspunkt bleibt bei dir. (...) Der Reibungspunkt bleibt, bei dem es zu einer Klärung kommen muss, aber wir werden dann über den Punkt sprechen, den es zu klären gilt, und nicht darüber, die Person wegzuschieben. Wenn die Person sagt: "Ich kann das nicht anders", muss jemand anderes diese Aufgabe übernehmen. Es hat also auch Konsequenzen. Wir müssen uns darum kümmern, dass die Dinge anders laufen, aber der Mensch darf in unserm Herzen angenommen sein und bekommt Unterstützung, um sich in diesem für ihn schwierigen Bereich weiterzuentwickeln und Handlungen vielleicht achtsamer, sorgsamer ausführen zu können.

### **Eine Buch-Empfehlung**

Übrigens: Es gibt ein ganz bewegendes Buch... Der Autor, ein Mönch, Claude AnShin Thomas, war ein amerikanischer Vietnam-Kämpfer, Kommandant einer Hubschrauber-Einheit in Vietnam. Auf Grund des hundertfachen Tötens, an dem er beteiligt war, sah er, als er aus Vietnam zurückkam, keinen Sinn mehr im Leben und hat es knapp geschafft, zu überleben, trotz Alkoholismus und Selbstmordgedanken. Der berühmte Zen-Meister Thich Nhat Hanh konnte ihm in seiner Gemeinschaft einen Weg zeigen, wie man damit umgeht. Ein Vietnamese hat ihm den Weg gezeigt, und er ist bei Bernard Glassman als Zen-Mönch ordiniert worden. Er macht heute Seminare an ganz schwierigen Punkten, zum Beispiel in Auschwitz oder in Hiroshima. Er geht an die Orte, wo unglaubliches Leid stattgefunden hat.

Das Buch war eins der berührendsten Bücher, die ich in den letzten Jahren gelesen habe. (Claude AnShin Thomas: "Krieg beenden, Frieden leben", Theseus Verlag 2003; Neuauflage 2008 unter dem Titel „Am Tor zur Hölle“) Es ist leichte Lektüre im Vergleich zu anderem, was es im Buddhismus noch gibt, aber es berührt das Herz ganz tief. Es ist ein Wunder, dass er noch lebt und mit anderen das teilen kann; aber er beschreibt sich nicht als "geheilt" im umfassenden Sinne. Er kann bis heute noch nicht ungestört eine ganze Nacht durchschlafen.

Die krassen Beispiele sind gut, damit wir nicht in falschen Vorstellungen leben: "eine Prise Spiritualität, und dann wird alles gut". Selbst eine dicke Prise - es wird zwar alles besser, aber Narben haben wir doch; wir werden weiter Narben haben von den schwierigen Dingen, die wir im Leben erfahren haben. Sie heilen, aber sie sind wie Narbengewebe in der Haut. Es bleiben Spuren zurück. Diese Spuren helfen uns unter Umständen, anderen mit ähnlich gelagerten Themen zu helfen.

*... wenn wir als Kinder gemäßregelt werden für Dinge, die sie falsch machen oder schlecht machen, das aber meist als Ablehnung erleben, so mit dem Gefühl, falsch zu sein. Nicht was Falsches zu tun, sondern falsch zu sein. Ich glaube da liegt ein Schlüssel auch für das Erwachsenenalter, für die Schwierigkeit, sich selbst anzunehmen... Im Umgang mit Kindern sollten wir lernen zu trennen, auf der einen Seite zu sagen, ich kann dich lieben wie du bist, und trotzdem zu sagen: dein Verhalten*

*ist nicht in Ordnung. Das wirklich auch deutlich zu trennen, dass Kinder diese beiden Aspekte auch wahrnehmen können. Das passiert - glaube ich - viel zu selten...*

Das kann ich voll unterstreichen, ich hoffe das haben alle gehört...

### **Widmung**

Jetzt möchte ich noch all das Gute, all das Heilsame, was heute Abend entstanden ist, widmen - all denen, die nicht mit uns im Raum sein konnten. Mögen die Herzen von allen Menschen genährt werden, mögen alle Lebewesen erwachen, innerlich frei werden. ... Das machen wir immer so bei den Buddhisten. Als Abschluss eines schönen Zusammenseins oder einer Meditationspraxis widmen wir; damit schließen wir nochmal alle ein, die es im Universum geben mag, die auch so etwas erleben möchten...  
Jetzt wünsche ich Ihnen eine gute Fahrt nach Hause...