

„Rain“ des Mitgefühls für uns selbst

(Anmerkung der Übersetzerin: Diese Meditationspraxis heißt Im Englischen RAIN (recognise, allow, investigate and nourish))

Als ich an der Universität war, fuhr ich an einem Wochenende mit einer Freundin, die mit ihren 22 Jahren älter und weiser war als ich,, zum Wandern in die Berge. Nach dem wir unser Zelt aufgestellt hatten, saßen wir an einem Strom, sahen zu wie das Wasser die Felsen umspülte, und erzählten uns aus unseren Leben. Irgendwann sprach diese Freundin davon, wie sie gerade lernte, ihre beste Freundin zu sein. Eine Welle von Traurigkeit überkam mich und ich begann zu schluchzen. Ich war am weitesten davon entfernt, meine beste Freundin zu sein. Ich wurde ständig von einer mitleidlosen, spitzfindigen, herausfordernden und immer wachsamem verurteilenden inneren Stimme geplagt. Meine Grundüberzeugung war: „Irgendetwas stimmt mit mir ganz grundsätzlich nicht“, während ich versuchte, unter Kontrolle und in Ordnung zu bringen, was sich für mich wie ein unzulängliches, mit Mängeln behaftetes Selbst anfühlte.

In meiner Arbeit mit zehntausenden Klienten und Meditationsschülern in den vergangenen Jahrzehnten habe ich festgestellt, dass das Gefühl eines unzulänglichen und mangelhaften Selbst weit verbreitet ist. Wenn wir uns unzulänglich fühlen, befinden wir uns in einer Art Trance, die großes Leid verursacht.

Ich habe in meinem eigenen Leben und in der Arbeit mit unzähligen Menschen aber auch festgestellt, dass wir aus dieser Trance erwachen können, wenn wir Achtsamkeit und Mitgefühl für uns selbst entwickeln. Wir können lernen, der Gutheit und Reinheit unserer Herzen zu vertrauen.

Zur Entwicklung dieses Mitgefühls für uns selbst ist es notwendig, dass wir uns ehrlich und direkt unserer eigenen Verletzlichkeit öffnen. Das Mitgefühl für uns selbst kann sich vollständig entfalten, wenn wir uns in einem aktiven Prozess Zuwendung schenken.

Wenn wir in der Trance der Unzulänglichkeit gefangen sind, scheint es uns unmöglich, Mitgefühl für uns selbst zu empfinden. Ich möchte diese Meditationspraxis vorstellen, um Menschen zu helfen, mit den Gefühlen von Unsicherheit und Unzulänglichkeit zu arbeiten. Diese Meditationspraxis (im Englischen „RAIN“ (recognise, acknowledge/allow, investigate, nourish/non-identification)) ist eine einfache Technik, die aus den vier folgenden Stufen besteht:

- zu registrieren, was in diesem Augenblick geschieht;
- offen zu sein für die Erfahrung, ganz so wie sie ist;
- mit Interesse und Sorgfalt zu untersuchen und zu erforschen; und
- mit Mitgefühl zu nähren.

Wir können uns Zeit nehmen, die Praxis als eine eigenständige Meditation kennenzulernen oder sie in Situationen anwenden, in denen schwierige Emotionen auftauchen.

Registrieren, was geschieht:

Zu registrieren was in diesem Moment geschieht bedeutet, in jedem einzelnen Moment ganz bewusst die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen wahrzunehmen, die gerade in uns wirken. Der erste Schritt heraus aus der Trance der Unzulänglichkeit ist als würden wir aus einem Traum erwachen. Wir erkennen, dass wir in einengenden Glaubenssätzen, Gefühlen und körperlichen Wahrnehmungen feststecken. Gewöhnliche Anzeichen für eine Trance sind unter Anderem eine kritische innere Stimme, Gefühle von Scham oder Furcht und auf der körperlichen Ebene das einengende Gefühl von Angst oder das niederdrückende Gefühl von Depression. Dies zu registrieren kann mit einem einfachen Zuflüstern dessen, was wir erkannt haben, geschehen.

Offen zu sein für die Erfahrung, ganz so, wie sie ist:

Offen zu sein für die Erfahrung, so wie sie in diesem Moment ist, bedeutet, dass wir die Gedanken, die Glaubenssätze, die Gefühle und die körperlichen Wahrnehmungen einfach so sein lassen, wie sie sind, ohne zu versuchen, sie zu verändern oder zu vermeiden. Wenn wir in Selbstverurteilung gefangen sind, bedeutet alles so sein zu lassen wie es ist nicht, dass wir unserer Überzeugung, dass wir unzulänglich sind, mehr Raum geben. Vielmehr bedeutet es, dass wir anerkennen und akzeptieren, dass diese Selbstverurteilung und die damit verbundenen schmerzhaften Gefühle in diesem Moment unsere Erfahrung ausmachen. Viele meiner Schüler unterstützen ihren Entschluss, innezuhalten und offen zu sein für die Erfahrung, in dem sie sich selbst im Geiste ein ermutigendes Wort oder einen ermutigenden Satz zusprechen. So könnten wir beispielsweise von Furcht ergriffen sein und im Geiste zu uns sagen: „Ja“ oder: „Ist okay“, womit wir die Realität unserer gegenwärtigen Erfahrung akzeptieren.

Mit Interesse und Sorgfalt untersuchen und erforschen:

Wenn wir unsere Erfahrung vollständig registriert und zugelassen haben, können wir unsere Wahrnehmung durch achtsames Untersuchen vertiefen. Wir benutzen für diese Untersuchung unsere natürliche Neugier – den Wunsch, Wahrheit zu erkennen. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf unsere gegenwärtige Erfahrung. Wir könnten uns fragen: Was verlangt im Moment am Meisten meine Aufmerksamkeit? Nehme ich das in meinem Körper wahr? Was glaube ich? Was möchte dieser verletzte Teil von mir? Was braucht dieser verletzte Teil am Meisten? Welche Fragen auch immer wir uns stellen, die Untersuchung ist am tiefgreifendsten, wenn wir für einen Moment von dem Versuch, alles zu erklären, Abstand nehmen und uns stattdessen einfach dem Gefühl in unserem Körper zuwenden. Für diese Untersuchung ist es notwendig, dass wir unserer Erfahrung wertfrei und mit Freundlichkeit begegnen. Wertfreiheit und Freundlichkeit erzeugen in uns ein Gefühl von genügend Sicherheit, so dass wir uns mit unseren Verletzungen, unserer Furcht und unserer Scham wirklich verbinden können.

Mit Mitgefühl nähren:

Mitgefühl für uns selbst entsteht ganz natürlich in den Momenten, in denen uns klar wird, dass wir leiden. Dieses Mitgefühl für uns selbst kann sich voll entfalten, wenn wir unser inneres Erleben ganz bewusst mit Mitgefühl zu nähren beginnen. Um dieses Mitgefühl zu erzeugen, finden wir zunächst heraus, was der verletzte oder ängstliche Teil in uns am Meisten braucht und geben diesem Teil in uns in einem zweiten Schritt durch eine Geste schließlich genau das, was er braucht. Braucht dieser Teil in uns Sicherheit, Vergebung, Freundschaft? Liebe? Durch experimentieren finden wir heraus, mit welcher Geste wir unser Herz am besten

trösten, beruhigen oder öffnen können. Es könnte der geistige Zuspruch sein: „Ich bin für dich da. Es tut mir leid. Und ich liebe dich. Es ist nicht deine Schuld/nicht dein Fehler. Vertraue deiner Gutheit.“ Viele Menschen finden, dass es neben dem im Geiste gesprochenen Wort heilend ist, eine Hand leicht auf ihr Herzzentrum oder ihre Wange zu legen oder von warmem, leuchtendem Licht umgeben zu sein. Falls es uns schwerfällt, uns selbst liebendes Mitgefühl zu geben, können wir an jemanden denken – eine spirituelle oder heilige Persönlichkeit, ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Haustier – und uns vorstellen, dass die Liebe dieses Wesens in uns einfließt. Wenn der Wunsch, Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln, ein ernsthafter Wunsch ist, wird die kleinste Geste liebevoller Zuwendung, und auch wenn sie sich zunächst noch so merkwürdig anfühlt, unser Herz nähren.

Wenn wir die vier Stufen dieser Meditation durchlaufen haben, ist es wichtig, dass wir einen Moment innehalten, das einfache Dasein bemerken und in diesem wachen, sanften Zustand offener Wahrnehmung ruhen.

Die Frucht dieser Meditationspraxis besteht darin, dass wir erkennen, dass wir nicht länger in der Trance der Unzulänglichkeit oder in irgendeinem begrenzenden Glauben über uns selbst gefangen sind. In anderen Versionen dieser Praxis ist dies der letzte Schritt: nicht mit uns selbst identifiziert zu sein. Machen wir uns selbst das Geschenk, Vertrautheit mit unserem wahrhaftigen und natürlichen Sein zu erlangen. Unser Sein ist rätselhaft und wertvoll.

Ich persönlich fand diese Praxis besonders hilfreich, als ich vor ungefähr 12 Jahren chronisch krank wurde. Während einer besonders schwierigen Zeit voller Schmerzen und Erschöpfung fühlte ich mich entmutigt und unglücklich. Meiner Ansicht nach war es schrecklich, mich um sich zu haben – ungeduldig, mit mir selbst beschäftigt, leicht reizbar und finster. Während einer meiner Morgenmeditationen ließ ich die unangenehmen Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen zu. Dann begann ich damit, meine Erfahrung zu untersuchen. Ich nahm eine verbittert klingende innere Stimme wahr: „Ich hasse es so zu leben.“ Und dann, einen Moment später: „Ich hasse mich.“ Das Gift des Selbsthasses erfüllte mich. Ich kämpfte nicht nur mit meiner Krankheit, sondern auch mit der egozentrischen, reizbaren Person, die ich glaubte geworden zu sein. Ohne es zu wissen hatte ich mich gegen mich selbst gewandt und war gefangen in der Trance der Unzulänglichkeit. Als ich meine Erfahrung weiter mit Freundlichkeit und Sorgfalt untersuchte, kam ich ganz direkt in Kontakt mit dem Schmerz des Selbsthasses. Ich erlebte das, was ich manchmal einen „Autsch“-Moment nenne: das ganz bewusste Wahrnehmen des Drucks und Gewichts des Leidens. Als ich ganz klar sah, dass ich litt, wurde mein Herz sanft und fürsorglich gegenüber mir selbst. Und dann war es mir möglich, mir selbst Mitgefühl zu schenken. Ich legte mir leicht die Hand auf mein Herzzentrum – eine Geste liebender Freundlichkeit – und öffnete mich für mögliche andere Gefühle, die vielleicht aufsteigen wollten. Eine Welle von Angst – Unsicherheit über meine Zukunft – stieg in meiner Brust auf, gefolgt von Trauer über das mögliche Schwinden meiner Gesundheit. Das Mitgefühl für mich selbst wurde am stärksten, als ich im Geiste zu mir selbst sprach: „Es ist okay, Liebes.“ und meiner Verletzlichkeit Aufmerksamkeit und Fürsorge schenkte, so wie ich es bei einem Freund tun würde. In den folgenden Minuten veränderte sich dieses Mitgefühl und wurde zu einem weiten, sanften Gefühl des einfachen Daseins. Ich war nun nicht länger in Selbsthass oder dem Glauben, ein Opfer von Krankheit zu sein, gefangen. Es war das Ergebnis einer heilenden Meditationspraxis und ich ruhte in der Freiheit von offenem, natürlichem Gewahrsein.

Ich hatte Frieden gefunden mit den sich ständig ändernden körperlichen und emotionalen Erfahrungen.

Dies ist keine einmalige Meditationspraxis. Vielmehr erleben wir durch diese Meditationspraxis leichte Veränderungen, vielleicht etwas mehr Wärme und Offenheit, eine Erweiterung unserer Perspektive, eine Beruhigung unseres Geistes mit den Geschichten, die wir uns selbst ständig erzählen, mehr Sanftheit in unseren Herzen. Wir können vertrauen. Dies ist eine Praxis für das ganze Leben – ein Weg wie wir Zweifel und Furcht durch bloße Gegenwart heilen können. Jedes Mal, wenn wir langsam werden und registrieren: „Oh, das ist die Trance der Unzulänglichkeit!“, „Das ist Furcht!“, „Das ist Verletzung!“ oder „Das ist Bewertung!“ de-konditionieren wir langsam unsere alten Gewohnheiten und Glaubenssätze, die unsere Herzen begrenzen. Und in einem langsamen Prozess, und mehr als jede Geschichte, die wir uns jemals darüber erzählt haben, dass wir nicht gut genug oder unzulänglich sind, erleben wir natürliches Gewahrsein dessen, was wir wirklich sind.