

Leidvoll ist der Daseinskampf nach buddhistischer Erfahrung deshalb, weil der Mensch eine in sich selbst verstrickte Persönlichkeit ist, weil er an seinen eigenen Projektionen hängt, sich mit ihnen identifiziert und darum allgemein eine egozentrisch orientierte Mentalität entwickelt. Die «Überquerung» ist nun der Aufbruch zu einem anderen Ufer, zu einer anderen Geisteshaltung. Wer dieselbe erlangt hat, tritt in den Zustand ein, den der Buddhismus Nirvana nennt, d.h.: Das Verlöschen des Anhaftens an egozentrischen Projektionen.

D.T. Suzuki, Der Buddha der Liebe

Wie erdrückend kann es sein, wenn sich jemand um uns Sorgen macht. Ich spüre mich gefangen, wenn ich laufend zu hören bekomme: „Ich mache mir Sorgen um dich!“ oder „Wo warst du denn so lange, ich habe mir schon Sorgen gemacht!“ Solche Äußerungen machen mich nicht glücklich nach dem Motto: „Oh, wie schön, ich werde geliebt, denn jemand sorgt sich um mich.“

Nein, diese Gefühle kommen in solchen Momenten nicht in mir hoch. Dafür viel mehr die Empfindung von eingezwängt sein, mein Verhalten erklären zu müssen, mir nichts zuzutrauen usw.



Genauso Äußerungen wie: „Ich spüre, es geht dir nicht gut. Ich kann dir helfen. Ich weiß, was gut für dich ist. Ich weiß, was du jetzt brauchst.“ Auch diese Bemerkungen zwingen mich ein. Ich fühlte mich bevormundet und zeitweise auf meinem eigenen Weg blockiert. Wenn ich Hilfe brauche, werde ich darum bitten. Aber in den meisten Fällen ist mir bewusst, dass es mich sehr viel weiter bringt, wenn ich den Weg in mich selbst gehe - Zeit für mich zu haben um dann aus mir selbst heraus die Lösung für mein Problem zu finden. Ich fühle mich autonom und stark, wenn ich meiner eigenen Intuition folgen kann ohne die „guten“ Ratschläge meines Umfeldes.

Es zeigt von Abhängigkeit und Verstrickung, wenn jemand glaubt sich laufend um den anderen sorgen und kümmern zu müssen. Dies kann sehr erdrückend sein und gibt einem das Gefühl, dass der andere glaubt, man schaffe es nicht aus eigener Kraft. Der

andere traut es einem nicht zu selbst stark zu sein, man wird klein gemacht, es gibt kein Vertrauen in die Kraft des anderen, dass er es schaffen könnte.

Sicher ist es gut zu wissen, da ist jemand, der mir weiter hilft, wenn ich feststecke und nicht mehr herausfinde. Es ist wichtig füreinander da zu sein, aber es ist nicht gut sich aufzudrängen.

Menschen, welche ständig einem Impuls folgen der sie dazu treibt sich um ihre Liebsten Sorgen zu machen, ihnen alles abnehmen zu müssen und helfen zu müssen wo nicht um Hilfe gebeten wird, leiden unter einer Verstrickung mit ihrer eigenen Schwäche. Sie fesseln Menschen an sich, weil sie glauben nur dann wertvoll und wichtig zu sein, wahrhaft zu lieben und Stärke zu zeigen. Sie folgen der Illusion, dass dies „sich kümmern“ reine Liebe ist.

Ich kenne einige Menschen, welche schwer erkrankt sind und ihr Leben weiter führen als wäre nichts geschehen, weil sie Angst davor haben, dass ihre Mitmenschen sie beginnen zu bedauern, weil sie wissen, wie sie dies entmündigt und schwächt. Mitleid, Fürsorge, übertriebene Hilfe, Sorge usw. schwächt viel mehr als zu heilen und zu stärken.

Es gibt unzählige Studien darüber wie Menschen durch Mitleid und Sorge ihrer Mitmenschen noch mehr erkrankten. Und es gibt viele Fallbeispiele, wie hoffnungslos erkrankte Menschen, die sich in die Einsamkeit zurück zogen um zu meditieren und sich geistig ihrer Gesundheit hingaben, ohne weitere Hilfe geheilt wurden.

*Frei von Begierde,
erkennst du klar das Geheimnis.
In Begierde verstrickt,
siehst du nur die Erscheinungsformen.
(Laotse, Tao Te King, Übers. Peter Kobbe)*

Jeder von uns trägt eine unsagbare Kraft in sich. Es ist wichtig uns dessen bewusst zu werden – jeder – absolut jeder ist von Gott gesegnet und stark genug aus sich selbst heraus seinen Weg zu finden.

Wir unterstützen unsere Liebsten sehr viel mehr, wenn wir ihnen zeigen wie stark sie sind, wie kraftvoll ihre Seele ist, wie groß ihr Licht. Je mehr wir unsere Liebsten frei lassen umso mehr wächst die Liebe zu ihnen – das ist wahrhafte Liebe – das Licht in ihnen zu sehen und zu wissen, dass sie von Gott behütet, geführt und gesegnet sind.

Durch diese Haltung stärken wir die Menschen um uns und wir lösen jede Verstrickung auf. Wir lösen uns von Abhängigkeiten und fesseln auch die Anderen nicht an uns. Wir lassen sie frei ihren Weg gehen. Wir akzeptieren auch, wenn sie einmal stolpern sollten. In diesen Zeiten schenken wir ihnen unsere Liebe, unser Verständnis und unser Mitgefühl. Mitgefühl hat nichts mit Mitleid zu tun. Wir fühlen wie der andere sich fühlt, aber wir lassen uns nicht in das Leiden mit hinein ziehen. Wir bleiben in unserer Stärke, die unsere Liebe ist und senden dem Anderen diese Liebe – die Liebe des Mitgefühls.

*Erkennst du klar, dass sich alle Dinge verändern,
dann wirst du an nichts festhalten wollen.
(Laotse, Tao Te King, Übers. Peter Kobbe)*

Sich zu sorgen bedeutet: „Ich traue dir nicht zu, dass du dies oder jenes schaffst!“ oder „Ich habe Angst dich zu verlieren.“

Warum haben wir Angst jemanden zu verlieren? Wenn wir dies befürchten, dann gilt die Sorge in diesem Fall nicht dem anderen sondern uns selbst. Wir wollen uns vor dem Schmerz des Verlustes bewahren.

Auch hier zeigt sich unser Ego. Während wir unser Ego zu spüren bekommen, wenn wir glauben, dem anderen helfen zu müssen, damit wir uns stark fühlen – so meldet sich im zweiten Fall unser Ego, weil wir hier sehr offensichtlich unsere Schwäche zu spüren bekommen und ihr nicht mehr ausweichen können. Hier können wir dem anderen nicht mehr helfen um uns selbst stark zu fühlen und damit unsere Schwäche zu verbergen, zu unterdrücken und zu leugnen. Hier spüren wir unsere Schwäche unausweichlich.

„Was bin ich ohne ihn / ohne sie?“ Wir fürchten uns allein zu sein, wenn der andere nicht mehr da ist. Wir fürchten uns keine Stütze mehr an unserer Seite zu haben. Wir fürchten uns davor unser Leben nicht mehr zu bewältigen und die Freude daran zu verlieren.

Auch dies ist ein klares Zeichen von Verstrickung und Abhängigkeit. Es ist keine Liebe. Natürlich sind wir traurig, wenn wir jemanden verlieren – ob Mensch oder Tier – der uns viel bedeutet und unser Leben bereichert hat.

Jedoch, wenn es uns bewusst ist, dass wir in unserer eigenen Stärke alle nötigen Eigenschaften besitzen Trauer zu überwinden, in unser Leben zurück zu kehren und unseren Weg mit neuen Chancen, neuen Lehren, neuer Freude und neuer Liebe weiter zu gehen, dann braucht es keine Abhängigkeit. Dann geraten wir in die Energie der echten Liebe, denn wir lassen den anderen frei, wir respektieren und akzeptieren seinen Weg für den seine Seele sich entschieden hat.



Immer und immer wieder geht es um die gleiche Sache – uns bewusst zu werden, dass wir jede Stärke, die wir brauchen, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen, bereits in uns tragen. Wir brauchen den anderen nicht, damit wir glücklich sind. Solange wir dies glauben, machen wir uns schwach und schwächen auch gleichzeitig den anderen, weil wir ihn in unser Leben, in unsere eigene Verantwortung hineinziehen. Wir binden ihn an uns und er kann seinen Weg nicht kraftvoll gehen – wir schwächen ihn durch unsere Sorge um ihn oder durch das aufbürden unseres Glücks auf seine Schultern.

Ich habe nun hauptsächlich von der Beziehung zu Menschen gesprochen, aber ich schließe damit natürlich auch unsere Haustiere mit ein. Viele Menschen binden diese Wesen mit einer Fürsorge an sich, welche die Tiere von ihrer wahren Natur weit entfernt. Sie überbehüten sie, weil sie denken, dass sie ihnen damit ein sicheres Leben bescheren. Damit werden die Tiere vermenschlicht, es wird versucht das Tier zu kontrollieren anstatt es im Vertrauen frei zu lassen, leben zu lassen, wie es seiner Natur entspricht. Dies wäre wahre Liebe. Mitleid zieht Tiere genauso nach unten wie uns Menschen. Denn damit vermittelt der Mensch den Tieren, dass sie schwach sind, bedauernswert, weil sie so hilflos ausgeliefert sind. So

wird auch hier eine Verstrickung zwischen dem Tier und dem Mensch hergestellt. Wir rauben mit jeder solchen Verstrickung dem Tier seine wahre Kraft und den Glauben an sich selbst. Wenn ich Tiere in einem traurigen Zustand vorfinde, dann sende ich ihnen meine Liebe und sage ihnen, dass ich sie bewundere in ihrer Stärke ein solches Leben gewählt zu haben. Ich segne sie und bitte die Engel sich ihrer anzunehmen – dann lasse ich los, in der Gewissheit, dass die Stärke der Seele des Tieres und die Hilfe der Engel mehr bewirken können als meine Wenigkeit.

Sich nicht mit anderen zu verstricken bedeutet in keinem Fall gleichgültig zu sein – das Gegenteil ist der Fall. Es bedeutet, sich selbst nicht über den anderen zu stellen, sondern zu wissen, dass jeder von Gott gesegnet ist und darin unterstützt wird den für sich richtigen freien Weg zu finden und zu gehen.

Wären wir gleichgültig, dann wäre uns das Schicksal des anderen egal. Wir würden auch dann nicht den kleinsten Finger für ihn rühren, wenn er uns um Beistand und Hilfe bitten würde. Jedoch in wahrer Liebe sind wir da – wir sind immer da, wenn wir gebraucht werden, aber wir reißen den anderen nicht an uns um uns selbst stark und gütig zu fühlen.

Ich weiß, dass jeder von Euch die Kraft besitzt sich nicht verstricken zu müssen, weder in die Sorge um andere noch in Mitleid für andere. Seid frei und lasst frei, so kann die wahre Liebe in Vertrauen und Güte fließen.

Alles Liebe! Heidi

ANKÜNDIGUNG:

- Am 15. 09. 2013 treffen wir uns „Um zu heilen und heil zu werden“.

Themen dieses Tages werden sein:

- ❖ Welche Erfahrungen haben wir mit der schamanischen Arbeit gemacht?
- ❖ Auf welche Probleme bin ich gestoßen? Konnte ich sie lösen? Welche Möglichkeiten gibt es sie zu lösen?
- ❖ Wann und wodurch bin ich an meine Grenzen gekommen? Wie gehe ich damit um?
- ❖ Was veränderte sich in meinem Leben durch diese Arbeit, wie habe ich mich verändert.
- ❖ Wir stärken uns darin, weiter zu machen und zu neuen Ufern zu starten.

- ❖ Ihr lernt neue Reisen und Möglichkeiten kennen um euch selbst zu ergründen und um zu erfahren wo eure Blockaden liegen und wie ihr diese lösen könnt.
- ❖ Ihr bekommt Heilung durch einen anderen Teilnehmer und ihr gebt Heilung.
- ❖ Bei allen Heiltechniken stehe ich gegebenenfalls hilfreich zur Seite – ansonsten übt ihr euch darin mit Klienten zu arbeiten und die Sitzung zu reflektieren.

- ❖ Neue Anregungen, neue Ideen, neue Inspiration, neuer Mut und Freude an dieser wunderbaren Arbeit sollen uns den Tag über begleiten.

Ort: Neresheim

Kosten: 60 € + Tagessatzpauschale des Seminarhauses (31,50 €).