

Umarme deinen Feind

SHARON SALZBERG & ROBERT THURMAN

UMARME DEINEN FEIND

Buddhistische
Techniken
zur Befreiung von
inneren und äußeren
Widersachern

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Love Your Enemies« im Verlag Hay House Inc., USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8245-3

1. Auflage 2014

Copyright © 2013 by Sharon Salzberg and Robert Thurman

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2014

by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Martina Darga

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Reinert & Partner, München,

unter Verwendung eines Motivs von shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Für alle, die im Mitgefühl statt im Ärger Stärke zeigen, sei es bei sich selbst, in ihrer Familie, in ihrem Lebensraum oder in ihrem Land. Mögen Liebe und Freundlichkeit herrschen.

Sharon Salzberg

Für alle sensiblen Wesen jeder Art, mögen sie die gegenwärtigen Krisen gut überstehen, insbesondere für ALLE FRAUEN, die Heldinnen unserer Welt, wahre und freie Individuen, Kämpferinnen, Freundinnen, Mütter, Ehefrauen, Töchter, die über die Jahrtausende und Tag für Tag mit Mühen aller Art – mit Liebe, Intelligenz, Kreativität, Mut, Humor und immer weiter und tiefer werdendem Blick – nicht nur Familien, ihre Schwestern, widerborstige männliche Wesen, Eltern, Partner, Kinder und Tiere vor Leid und Selbstzerstörung bewahren, sondern ganze Gesellschaften und die Erde insgesamt. Möge dieses Buch ein bescheidener Beitrag dazu sein, dass diese großen Seelen an Ehre, Achtung und Autorität bekommen, was ihnen zusteht – und ihnen in unser aller Interesse unbedingt zuteilwerden sollte!

Tenzin Robert Thurman

Inhalt

Zum Umgang mit diesem Buch	11
Einleitung von Sharon Salzberg	17
Einleitung von Tenzin Robert Thurman	21

DER VERKEHR SIND WIR

29

1 Sieg über den äußeren Feind	33
Mobbing	36
Mitfreude	46
Wie ein Feindbild entsteht	48
Abbau von Feindbildern	50

DIE KRAFT DER VERGEBUNG

55

2 Sieg über den inneren Feind	61
Ärger	66
Geduld	73
Unser von Natur aus strahlender Geist	79
Tolerante Geduld	82
Leiden zum Feind erklären	86
Ein Geist, weit wie der Raum	90

Einsichtige Geduld	93
Wenn Unglück heilt	98
Verzeihende Geduld	100
Rechte Rede	103
Worte, die kränken	105
Neid als Sucht	109
Lob und Tadel	109
Der Wahn der Kontrolle	116
FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER ZEIT	119
3 Sieg über den heimlichen Feind	125
Selbstbezogenheit oder Selbstliebe?	127
Umgang mit dem heimlichen Feind	131
Den heimlichen Feind aufspüren	135
Beobachtung des heimlichen Feindes	137
Sich einfühlen	140
<i>Die Übung des Gebens und Nehmens</i>	143
Das Gute sehen	145
<i>Das Gelöbnis, Altruistisch zu sein</i>	147
Auf lange Sicht	149
Den heimlichen Feind verjagen	152
Vom Ich zum Wir	154
Mauern einreißen	159
Dranbleiben	161

DER TOD ALS WECKRUF	169
4 Sieg über den geheimen Feind	179
Selbstverachtung	181
Selbstwertgefühl und Mitgefühl mit uns selbst ..	186
Sich in den anderen hineinversetzen	190
Für andere da sein	194
Vom endlichen zum unendlichen Leben	198
Nie wieder Selbsthass	200
Der Sieg über den geheimen Feind	202
Keine Feinde mehr	203
Der Yoga der Selbsterschaffung	205
EINE STILLE REVOLUTION	213
Praktischer Teil: Übungen zur Beendigung der Feindseligkeit	219
Die Grundmeditation	219
Übung für den Umgang mit dem äußeren Feind ...	220
Übungen für den Umgang mit dem inneren Feind ..	223
<i>Herzengüte</i>	223
<i>Mitgefühl</i>	227
<i>Mitfreude</i>	228
<i>Gleichmut</i>	229
Übung für den Umgang mit dem heimlichen Feind ..	230
<i>Geben und Nehmen</i>	230
Übung für den Umgang mit dem geheimen Feind ..	232
<i>Andere an die Stelle des eigenen Ichs setzen</i>	232
Anmerkungen	235
Über die Autoren	237

Zum Umgang mit diesem Buch

Umarme deinen Feind ist ein praktischer Führer, der Ihnen vermitteln möchte, wie Sie – unterstützt durch die machtvollen Verbündeten Weisheit, Toleranz und Liebe – von Ihren Feinden frei werden können. Insbesondere möchten wir Ihnen Mittel an die Hand geben, mit denen Sie diesen vier von den alten tibetischen Lehren der geistigen Wandlung abgeleiteten Typen von Feinden entgegentreten können:

- **Der äußere Feind:** Das sind Einzelne oder Institutionen, die uns in irgendeiner Weise schikanieren, verunsichern oder schädigen. Auch frustrierende Situationen gehören zu dieser Kategorie.
- **Der innere Feind:** Darunter sind Ärger, Hass, Angst und andere destruktive Impulse zu verstehen.
- **Der heimliche Feind:** Hierzu gehört die zwanghafte Beschäftigung mit uns selbst, die uns anderen Menschen entfremdet und deshalb einsam und frustriert macht.
- **Der geheime Feind:** Das ist die tief sitzende Selbstablehnung, die uns keinen inneren Frieden und kein Glück finden lässt.

Wir werden die vier Feinde in dieser Reihenfolge behandeln, weil auch der Weg der Befreiung durch die Überwindung

von Ärger, Angst und Selbstbezogenheit im Allgemeinen diesen Verlauf von außen nach innen nimmt. Nun ist das Leben nicht immer so geradlinig, und es ist uns natürlich bewusst, dass die Auseinandersetzung mit unseren Feinden nicht unbedingt genau diesen Verlauf nimmt. Deshalb raten wir Ihnen, da anzufangen, wo Sie gerade sind. Vielleicht meinen Sie es so schlecht mit sich selbst, dass Sie keinen Mut haben, sich Ihren Feinden zu stellen, weil ja doch alles hoffnungslos ist. Wenn es so ist, üben Sie wohl am besten erst einmal die Herzensgüte-Meditation im Anhang, um Mitgefühl mit sich selbst aufzubauen, bevor Sie richtig einsteigen. Oder Sie fangen mit Kapitel 4 über den geheimen Feind an, um ein Gefühl für die grenzenlose Freude und innere Freiheit zu bekommen, die Sie erwarten. Vielleicht quält Sie im Moment besonders Ihr zur Gewohnheit gewordener Ärger – dann versuchen Sie es doch mit Kapitel 2, wo Sie lernen, über den inneren Feind hinwegzukommen.

Der Ansatz gegen die vier Feinde ist immer der gleiche. Zuerst bedienen wir uns der kritischen Weisheit, um den Feind klar zu erkennen – was nicht ganz so einfach ist, wie es vielleicht klingt. Dann setzen wir die Achtsamkeit ein, um genau nachzuvollziehen, wie er vorgeht. Anschließend gilt es, unsere Gegnerschaft gegenüber diesem Feind abzubauen: Wir lernen, ihn zu tolerieren und dann sogar mitfühlend zu betrachten, während wir zugleich entschlossen an seiner Ausschaltung arbeiten. Wenn wir schließlich von unseren Feinden befreit sind, überlassen wir uns mit einem Aufatmen dem so gefundenen Glück und der Freude des harmonischen Zusammenlebens mit anderen. Diese Auseinandersetzung mit unseren Feinden spielt sich ebenso im Äußeren wie im Inneren ab.

Unsere Selbstbefreiung ist nicht einfach. Wir brauchen Intelligenz, Mut und Ausdauer, um uns von unserem alten Weltbild abzuwenden, um anders und sinnvoller zu reagieren. Das verlangt einerseits Zurückhaltung, sodass wir nicht blindwütig um uns schlagen oder zurückschlagen und uns nicht von Rachsucht leiten lassen. Zum anderen müssen wir uns auch aktiv auf die Welt einlassen, aber so, dass wir nicht aus Zorn oder Angst handeln, sondern aus Freundlichkeit gegenüber uns selbst und anderen konstruktiv agieren.

Letztlich werden wir erkennen, dass es »uns« und »die anderen« nicht wirklich gibt, dass keine Trennung zwischen dem Ich und dem anderen und deshalb letztlich kein Feind existiert. Der Sieg über unsere Feinde besteht im tiefen Erkennen unserer gegenseitigen Abhängigkeit.

Wir geben seit Jahren einen fortlaufenden Wochenend-Workshop zum Thema der Auseinandersetzung mit unseren Feinden. Dieses Buch ist ein direktes Ergebnis dieses Workshops. Wir haben es als Arbeitsbuch konzipiert, mit dessen Hilfe Sie Ihre Feinde ausfindig machen und Ihre Beziehung zu ihnen verändern können.

Im spirituellen Sinne besteht Liebe in dem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen, und genau dazu möchten wir Sie überreden, wenn es um die Beziehung zu Ihren Feinden geht. Das Gebot, alle Lebewesen zu lieben, auch die, die uns Schaden zufügen, ist von großen spirituellen Lehrern wie dem Buddha oder Christus ausgesprochen worden. Doch viele halten es für nicht wünschenswert oder meinen, es sei unmöglich zu befolgen. Wir finden, es lohnt sich durchaus zu bedenken, dass es nicht nur möglich, sondern ungemein sinnvoll ist, Ihrem Feind wahres Glück zu wünschen, denn nur so können Sie sich von seinen Schikanen befreien. Solche

Liebe lohnt sich in zweifacher Hinsicht. Wenn sie Ihren Feind glücklich macht, wird er weniger dazu neigen, seiner Umgebung Schaden und Enttäuschung beizubringen. Und sollte die Liebe ohne unmittelbare Auswirkung auf ihn bleiben, wird sie zumindest Ihnen inneren Frieden bescheren.

Wir stellen Ihnen in diesem Buch viele spirituelle Traditionen und moderne psychologische Ansätze vor, um daraus Instrumente zu entwickeln, die Menschen aller Glaubensrichtungen ebenso wie Skeptiker anwenden können, um die Beziehung zu ihren Feinden zu verändern und zu einem Leben zu finden, das von Weisheit, Toleranz, Mitgefühl und Liebe geleitet wird. Es ist unsere Hoffnung, dass Sie in den hier vorgestellten Lehren und Übungen etwas finden, womit Sie experimentieren möchten und können. Sehen Sie es als einen Versuch an, eine Erprobung der Möglichkeit, sich selbst und andere neu zu sehen und zu einem neuen Verständnis von echter Stärke und wahren Glück zu finden.

Bob lebte, bevor er College-Professor und Autor wurde, in Indien und war der erste westliche Mensch, der in der Tradition des tibetischen Buddhismus als Mönch ordiniert wurde. Sharon wurde in Indien und Burma von Lehrern der buddhistischen Theravada-Tradition in die Meditation eingeführt und hat nach ihrer Rückkehr nach Amerika ein buddhistisches Retreat-Zentrum in Massachusetts mitbegründet.

Wenn wir gemeinsam unterrichten, wechseln wir uns bei Unterweisungen und Geschichten, Übungen und Meditationen ab – und so tun wir es auch in diesem Buch.

Sharons Geschichten, Unterweisungen und Beispiele aus ihrer eigenen Lebenserfahrung und der ihrer Schüler erkennen Sie an der Schrift dieses Abschnitts.

Bobs Beiträge, die aus dem Kanon der buddhistischen Schriften und aus seiner Erfahrung schöpfen, sind in der Schrift dieses Abschnitts verfasst.

Sharon Salzberg
Tenzin Robert Thurman
New York, 2013

Einleitung

Von Sharon Salzberg

Wir alle möchten glücklich sein, aber es herrscht eine unüberschaubare Vielfalt von Meinungen zu der Frage, wo und wie wahres Glück zu finden ist. Überall ringsum sehen wir Konflikte und Menschen, die aus einer Haltung der Gegnerschaft heraus agieren. Dieses Bild der Trennung und Entfremdung lässt uns glauben, der Weg zum Glück müsse in der Überwindung anderer oder in der Unterdrückung von Anteilen unserer selbst liegen. Da sehen wir andere dann oft als unsere Feinde, und wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir möchten, werden wir sogar uns selbst zum Feind.

Unsere persönliche und kollektive Konditionierung verleitet uns zu glauben, Stärke sei etwas ganz anderes als Freundlichkeit und Mitgefühl. Wenn wir dann nicht irgendwelche Menschen oder Umstände zu Feinden erklären, kann es sich so anfühlen, als würden wir nachgeben oder aufgeben und uns dumm oder schwach oder sogar selbstzerstörerisch verhalten. Diese Entgegensetzung und Feindseligkeit, das Gefühl einer Kluft zwischen uns und anderen, aber auch in uns selbst, ist nach meiner Überzeugung der wesentliche Grund für unsere Ratlosigkeit bei der Frage nach dem wahren Glück.

Dieses Buch geht davon aus, dass wir allesamt Feinde haben – wengleich uns Bob gleich zu Beginn seiner Einleitung Sand in das vielleicht beruhigend erscheinende Getriebe dieses Denkens streuen wird. Davon ausgehend werden wir Sie anhand der buddhistischen Lehren

auf eine Reise mitnehmen, bei der wir allen vier genannten Arten von Feinden begegnen werden – äußeren Feinden, inneren Feinden, heimlichen Feinden und geheimen Feinden. Äußere Feinde können Menschen sein, die uns in irgendeiner Weise nachstellen oder einfach nerven; es können auch Lebensumstände sein, die uns frustrieren oder durcheinanderbringen. Innere Feinde sind Reaktionsweisen, die wir uns angewöhnt haben, die uns unfrei machen und unserem Leben schweren Schaden zufügen können – insbesondere Ärger und Hass. Noch weiter in der Tiefe stoßen wir auf unseren heimlichen Feind, die Selbstbezogenheit, die uns von anderen und unserem eigenen liebevollen Wesen abschneidet. Schließlich der geheime Feind, die tief eingefleischte Selbstverachtung, die uns nicht erkennen lässt, dass wir mit allen Lebewesen verwandt sind. Die Lehren und Meditationen dieses Buchs geben uns erneut Zugang zu der Weisheit und dem Mitgefühl, die uns angeboren sind und mit deren Hilfe wir die Beziehung zu unseren äußeren und inneren Feinden auf eine neue Grundlage stellen können.

Bei dem Wort »Feinde« denken sicher viele gleich an all die Menschen, die uns gekränkt oder Schaden zugefügt haben. Aber es gibt außerdem sehr trickreiche Gegner, mit denen wir es aufzunehmen haben, und das sind unsere eigenen inneren Feinde. Wir werden uns in diesem Buch den Feinheiten des Umgangs mit diesen Feinden widmen, denn nur so sind echte Siege zu erringen.

Wenn wir einem äußeren oder inneren Feind begegnen, ist es oft so, dass unsere Gedanken immer wieder die alten Bahnen nehmen, auf denen schon in der Vergangenheit keine Lösung zu finden war. Dieses Denken bleibt enttäuschend und ärgerlich und bringt uns nichts von dem, was wir uns wünschen. Es verlangt einen gewissen Wagemut, die vertrauten, aber untauglichen Formen des Umgangs mit Feinden hinter sich zu lassen und etwas anderes und Besseres auszuprobieren. Das Modell der Gegnerschaft bietet scheinbar Sicherheit, und es kostet Mut, sich davon abzuwenden. Eine solche Abkehr von erstarrten, tief

eingefleischten Denkgewohnheiten nennt der Sozialpsychologe Jonathan Haidt ein Verlassen unserer »moralischen Matrix«. Wenn wir auf Zorn einfach nicht mehr mit Zorn reagieren und Vergeltung nicht mehr als unsere einzige Reaktionsmöglichkeit sehen, treten wir aus unserer alten moralischen Matrix heraus und finden uns im grenzenlosen Raum echter und höherer Wahlmöglichkeiten.

Unsere Gesellschaft erkennt Freundlichkeit zwar als wünschenswert, aber nicht als die gewaltige Kraft, die sie tatsächlich sein kann. Der Dalai Lama wird fast überall auf der Welt als die Verkörperung von Güte und Mitgefühl verehrt, aber seine Weigerung, die Chinesen nach ihrer gewaltsamen Einnahme Tibets als Feinde zu sehen, bleibt vielen unbegreiflich. Doch wenn wir unsere Feinde überwinden möchten, müssen wir von unseren alten Selbstverständlichkeiten wegkommen und Freundlichkeit und Mitgefühl als Stärken zu sehen lernen.

Unter den Übungen, die wir in diesem Buch vorstellen werden, ist keine besser zum Abbau unserer Feindseligkeit geeignet als die Meditation der Herzensgüte. Mit »Herzensgüte« übersetzen wir das Wort *Metta*, das aus dem Pali stammt, der Sprache, in der die buddhistischen Texte ursprünglich abgefasst wurden. Andere gebräuchliche Übersetzungen sind »Liebe« und »Freundschaft«. Herzensgüte erwächst aus dem tiefen Wissen, dass jedes Leben mit allen anderen verwoben ist und wir uns deshalb einer um den anderen kümmern müssen: nicht aus Sentimentalität oder falsch verstandener Pflichterfüllung, sondern aus einer Weisheit, die erkennt, dass wir letztlich für uns selbst sorgen, wenn wir uns um andere kümmern.

Herzensgüte ist nicht einfach ein abstraktes Ideal, sondern ein ganz praktischer Zugang zu einem anderen Leben. Die Herzensgüte-Meditation öffnet unser Bewusstsein in der Weise, dass wir andere und uns selbst anders zu betrachten lernen. Wo wir bisher abgelenkt und zersplittert waren, lernen wir nun, unsere Aufmerksamkeit zu sammeln und in unserer Mitte zu bleiben. Wir achten weniger auf das, was mit

uns nicht in Ordnung ist und unüberwindlich wirkt, sondern lernen stattdessen auch das Gute in uns zu sehen. Und wir ordnen Menschen nicht mehr automatisch und ein für allemal als schlecht ein, sondern lassen uns einen Moment Zeit, um sehen zu können, dass sie wie wir einfach glücklich sein möchten.

Wahres Glück ist nach den Worten des Buddha eine Art federnde innere Widerstandskraft, in der wir ebenso für uns selbst wie für andere Sorge tragen können, ohne uns zu verausgaben und ohne uns von möglichen Leiden völlig überwältigen zu lassen. Die Inhalte dieses Buchs dienen dazu, diese in der heutigen Psychologie als »Resilienz« bezeichnete Widerstandskraft in uns zu entdecken, sodass wir uns in allen unseren Beziehungen von ihr leiten lassen können. Es mag anfangs unmöglich erscheinen, auch unsere Feinde in diesen Prozess einzubeziehen, aber wir werden erkennen, dass es nicht nur möglich ist, sondern darüber hinaus befreiend wirkt.

Einleitung

Von Tenzin Robert Thurman

Eines sollten wir gleich klarstellen, nämlich dass wir *letztlich keine Feinde* haben. Als feindlich empfinden wir jemanden oder einen Umstand, der unserem Glück im Weg steht. Aber nichts Äußeres kann unser Glück verhindern, wahres Glück kommt von innen. Deshalb haben wir letztlich keine Feinde.

Da höre ich Sie schon sagen: »Was soll das? Hier haben wir ein ganzes Buch zu der Frage, wie wir mit unseren Feinden umgehen und sie zu Freunden machen können, und dann erzählt es mir erst einmal, dass ich gar keine Feinde habe! Da stimmt doch etwas nicht. Ich weiß einfach, dass ich Feinde habe. Erst gestern habe ich erfahren, dass ein Kollege seine Angel nach dem neuen Posten auswirft, der mir eigentlich zusteht. Und was ist mit meinem Nachbarn, der mich bis spät in die Nacht mit seiner Musik nervt, sodass ich nicht schlafen kann? Wie steht es mit gewissen Mitgliedern meiner Familie, die mir das Leben als Kind so schwer wie nur möglich gemacht haben? Und überhaupt, diese heutige Welt, wo jeder jeden bekämpft und sich Menschen gegenseitig in die Luft sprengen. Keine Feinde? Also bitte!«

Da haben Sie in gewissem Sinne recht. Relativ betrachtet haben wir Feinde. Menschen oder Situationen, die uns Schaden zufügen, sehen wir irgendwie als Feinde an. Sie schaden