

# BUDDHISMUS AKTUELL



# Dem Monster die Hand schütteln

Jeder Mensch kennt innere Monster – Ängste, Befürchtungen, Schüchternheiten, seelische Altlasten, wunde Punkte. Wie es gelingen kann und wofür es gut ist, in der Meditationspraxis auf die eigenen Monster „direkt und durch das Hauptportal“ zuzugehen und ihnen sogar die Hand zu schütteln – das erläutern **Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen** in diesem Artikel.

**W**enn wir uns fest vornehmen, die Augen nicht vor persönlichen negativen Angewohnheiten zu verschließen, bemerken wir das automatische Auftreten unserer inneren Monster ganz natürlich. Es kann sich um ein emotionales Anliegen mit besonderer Eigendynamik handeln, an das wir uns nicht so herantrauen. Oder ein Reizthema, das schon länger in der Ecke hockt, von uns bisher aber nur allzu gerne ignoriert wird. Vielleicht sind es aber auch wiederkehrende Ängste oder eine alte Beziehungsverletzung. Manchmal schieben sich diese Anliegen unüberhörbar in den Vordergrund wie lästige Untermieter. Sie wohnen immer noch im Haus! Manche dieser ungeliebten Pop-ups haben sich auf der mental-kognitiven Ebene breitgemacht, andere auf der emotionalen. Einige peinigen uns mit Verspannungen oder Schmerzen bis in den Körper. Werden diese unerwünschten



Muster durch Reize reaktiviert, passiert fast immer das Gleiche: Wir reagieren mit Angst und Flucht, versuchen sie zu unterdrücken oder bringen uns in Kampfstellung. Am liebsten würden wir sie ausmerzen. Zwecklos. Und auch nicht klug. Denn Aversion und Gegenwehr gegenüber persönlichen Problemen kann diese

aufblasen und zu monströsen inneren Wesen mit Eigenleben hochstilisieren. Das verschafft ihnen nur den Rang, einen großen Geltungsanspruch auf unser Leben zu erheben und somit unsere innere wie äußere Bewegungsfreiheit zu behindern.

Oft empfinden wir uns machtlos gegenüber unseren inneren Monstern. Doch auch wenn wir sie liebend gerne in die Luft jagen oder austricksen würden, so ist ihnen nicht beizukommen. Reißausnehmen oder stoisches Ignorieren funktioniert auch nicht. Also hoffen wir, dass sie einfach Ruhe geben und irgendwann ganz weg sind. Doch sie kommen wieder.



© Olivier Adam

### Auf das Monster zugehen

Wir können uns vornehmen, dass wir unseren ganzen Mut zusammennehmen, um dem Monster tapfer ins Angesicht zu schauen. Wir können ruhig davon ausgehen, dabei eine Fratze vorzufinden. Wenn es dann dazu kommt, betätigen wir den inneren Lichtschalter und schauen hin. Vielleicht möchten wir zunächst nur einen kurzen Blick riskieren. Das ist in Ordnung. Tief durchatmen und schauen, was sich dann tut. Einfach nur die Energie dieser verzerrten Verfestigung wahrnehmen wäre der erste mutige Schritt.

Gut möglich, dass wir dabei eher unsere augenblickliche Reaktion wahrnehmen als das eigentliche Muster: Wir empfinden Angst oder fühlen Wut in uns aufsteigen. Nicht weiter schlimm. Aber eigentlich geht es um das, was unsere Angst oder unsere Wut hervorruft: das Monster selbst. Vielleicht gelingt es uns, das

***Wir möchten einfach nur das Monster kennenlernen, indem wir in seiner Nähe verweilen. Das ist mutig. Das ist gut.***

nächste Mal das Licht etwas länger anzulassen. Vielleicht müssen wir uns noch öfter in die Nähe des Monsters wagen, bis wir uns allmählich daran gewöhnen, mit diesem Problempaket präsent zu sein, und bereit sind, uns seiner energetischen Erscheinungsform willentlich zu stellen. Das kann Geduld erfordern. Wenn eine ausgeprägt negative konservierte Erinnerung nie wirklich angeleuchtet wurde und nicht zur Auflösung kam, kann

dies professionelle Begleitung erfordern. Dies ist jedoch nicht Thema dieses Beitrags

Während wir dem Monster freiwillig begegnen, verfolgen wir keinerlei Absichten. Wir möchten einfach nur das Monster kennenlernen, indem wir in seiner Nähe verweilen. Das ist mutig. Das ist gut. Denn eigentlich sind unsere Monster enorm wertvoll – solange wir sie nicht als Feinde betrachten und uns ihrer nicht zu entledigen versuchen. Tatsächlich sollten wir da-

Die Praxis der Handshake-Methode ermöglicht es, dass sich Geist und Gefühl in einer harmonischen Beziehung wiederfinden.

## ÜBUNG | Die Handshake-Praxis

Sitzen Sie wie gewohnt entspannt und aufrecht.

**Heben Sie die Arme hoch, zählen Sie bis drei und während Sie befreit ausatmen, rufen Sie:**

**„Haah!“**

**Lassen Sie dabei die Hände auf Ihre Oberschenkel fallen.**

**Bündeln Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihrem Körper.**

Das ist keine Entspannungsübung. Wir verbinden uns lediglich wach und aufmerksam mit unserer Körperwahrnehmung.

**Verweilen Sie wach und wahrnehmend im Körper.**

**Wenn eine bestimmte Empfindung Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, wenden Sie sich dieser achtsam zu.**

**Es könnte eine Körperempfindung sein oder ein Gefühl.**

**Ein wohliges oder unangenehmes Gefühl.**

**Benennen oder bewerten Sie es nicht.**

Vielleicht empfinden Sie gerade nichts. Auch dies ist im Grunde ein Empfinden. Nichtempfinden oder Unempfindlichkeit hat eine spezielle Note. Erspüren Sie auch dies.

Manche Menschen wenden die Handshake-Übung bei Gefühlstauheit an.

Lassen Sie sich auch nicht von hervorschießenden Gedanken animieren, auf irgendeine Weise in Ihre Empfindungen einzugreifen. Nehmen Sie sie an, so wie sie sich gerade zeigen und entspannen Sie sich damit.

**Verweilen Sie mit allem, das Ihnen auffällt. Ohne nach etwas Ausschau zu halten.**

**In einem passenden Moment reichen Sie der Empfindung dann unaufdringlich die Hand. Einfach so.**

**Ohne damit etwas bezwecken zu wollen. Ohne etwas Bestimmtes zu erwarten.**

**Offen. Aufrichtig. Und schauen Sie, was passiert.**

Üben Sie das zwischendurch immer mal wieder. Kommen Sie in Ihren Körper und fühlen Sie! Beim Fahrstuhlfahren, während der Warteschleife am Telefon oder auf Ihrem Meditationskissen. Gelegenheiten bieten sich genug.

hin kommen, dass wir ihre ganze Kraft zutage fördern und uns ihre rohe, unverhüllte Empfindungsenergie zunutze machen. In der Beziehung zu unseren schwierigen Energien ist eine ehrliche und geradlinige Grundhaltung der Königsweg. Einige unserer Gefühlsverletzungen müssen allerdings zuerst einmal davon überzeugt werden, dass wir es diesmal ehrlich mit ihnen meinen. Wir müssen zuerst ihr Vertrauen gewinnen. Dafür brauchen wir Mut. Immerhin wollen wir in die Augen des Monsters blicken und in seiner rohen Energie erführend präsent sein. Ganz ohne abwägende und beurteilende Gedanken, die problematische Empfindungen so gerne bewerten möchten. Eine unverstellte und aufrichtige Einstellung ist dabei am besten. Das Monster hat einen Sensor dafür und merkt, wenn wir ihm nicht aufrichtig und offen begegnen.

Ganz wichtig: Auch wenn uns dabei nicht ganz geheuer sein mag, wir sollten immer direkt durchs Hauptportal eintre-

ten. Dass uns dabei vielleicht etwas mulmig wird, ist zu ertragen. Übrigens, auch dieses Gefühl möchten wir erfahren. Jeder unbehaglichen Regung reichen wir auf diesem Gang unverblümt die Hand und möchten mit ihr bekannt werden. Unseren verzerrten Sichtweisen, die auf Prägungen und Gewohnheiten beruhen und in so starkem Maße unser Realitätsempfinden bestimmen, wollen wir unvoreingenommen und auf Augenhöhe begegnen. Sie ungeschminkt kennenlernen. Und ihnen idealerweise über kurz oder lang einvernehmlich die Hand schütteln.

Wenn wir es schaffen, in der Gegenwart des ungeliebten Monsters präsent zu bleiben, ohne auf seine spezifische Ausdrucksform einzugehen, ohne uns von ihm einschüchtern zu lassen und ohne darauf zu reagieren, verliert diese geballte Emotionsenergie allmählich an Kraft. Das Problem verliert seine Problematik, die Prägung löst sich durch unsere nicht eingreifende, raumgebende Bewusstseinspräsenz ganz von selbst.

## Einem Monster begegnen

Während der Meditationspraxis kann es vorkommen, dass aus dem Nichts eines unserer Monster auftaucht und uns anzischt. Bei der meditativen Innenschau, die mit Bewusstseinsklarheit einhergeht, können sich auch schwelende Problemfelder zeigen. Warum nicht? Das liegt eigentlich in der Natur der Sache.

Wenn sich bei unserer Meditationsübung plötzlich eine frühere Verletzungserfahrung breitbeinig vor uns hinstellt, können wir nicht so tun, als wäre sie nicht wichtig genug, um unsere Meditation zu unterbrechen. Wollen wir etwaige Wunden, die wir im Laufe des Lebens abbekommen haben, heilen und transformieren, müssen wir uns ihrer annehmen. Wenn ihre ungelösten Energien in unsere Praxis hereinplatzen, ist das ihr gutes Recht. Wir wollen sie nicht wegmeditieren. Auch wenn wir nicht drauf gefasst sind – wenn sie schon mal da sind, heißen wir sie willkommen. Gut möglich, dass unsere Freundlichkeit dabei nicht gleich auf frohen Gleichklang stößt. Stattdessen faucht uns das Monster vielleicht auch noch an und riecht faulig aus dem Maul. Was soll's!

Denken Sie sich dabei: Die eigentliche Essenz dieses fauligen Geruchs ist auch Buddhanatur, der Wesenskern von allem. Was auch immer sich uns im Moment der Begegnung darbietet, diese besondere Ausprägung unseres Innern hat in letzter Konsequenz alles Recht der Welt, sich uns zu zeigen und sich zu guter Letzt in ihren wahren Wesenskern aufzulösen. Wann das so weit ist, müssen wir noch sehen. Der Öffnungsprozess lässt sich nicht herbeizwingen. Bis sich die Auflösung der Blockade von selbst einstellt und eine Lösung greifbar wird, gewähren wir diesem Problemthema einfach den ihm zustehenden Spielraum. Wie machen wir das? Wir bleiben dabei, sind geduldig und warten ab, greifen nicht ein und wollen nicht manipulieren. Das ist die optimale Haltung, wenn wir mit unseren zwanghaften Automatismen arbeiten wollen – die Haltung der Handshake-Praxis.

## Nicht schummeln!

Das Monster wird unser Vorhaben durchschauen, wenn wir unterschwellig mit folgender Haltung an das Problemfeld herantreten: „Mein liebes Problem, damit du nicht mehr mein Glück und Wohlbefinden behindern kannst, will ich dich jetzt endgültig unschädlich machen. Wie ich gehört habe, soll ich aber auch nett zu dir sein.“

Die Tendenz, die Lage nach unserem Ermessen manipulieren zu wollen, müssen wir kritisch beleuchten. Das Monster kennt uns gut und ist sensibel genug. Es kann sein, dass es einen ausöhnenden Brückenschlag nicht zulässt und abwehrend reagiert.

***Wir bleiben dabei, sind geduldig und warten ab, greifen nicht ein und wollen nicht manipulieren. Das ist die optimale Haltung***

Trotz einer eventuell ablehnenden Rückmeldung sollten wir umsichtig bei dieser emotionalen Verfestigung bleiben – sanft, freundlich und entschlossen. Ganz ohne Vorhaben und Hintergedanken. Am besten ganz ohne Gedanken. Wir schieben das Monster von uns, kommen sanft entschlossen wieder zurück und entspannen uns mit aufrichtiger Teilnahme in seiner Anwesenheit.

Nur in einem Gefühlsmodus, der durch freundliche Annäherung der Bewusstseins-eigenschaft des Geistes initiiert wurde, schaltet ein verzerrtes Gefühlsmuster auf Empfang und ist dadurch bereit, Vorschläge aus der mentalen Ebene zuzulassen. Da Gefühle nur die Sprache der Gefühle verstehen, müssen wir diese anwenden, wenn wir sie erreichen wollen. Dann lässt sich unter Umständen bei passender Gelegenheit auch eine klärende Botschaft der Vernunft übermitteln.

Indem wir uns dem Monster stellen, zeigen wir unsere Bereitschaft, die Angelegenheit aufrichtig annehmen zu wollen. Wir zeigen, dass wir willens sind, für diese missliche Lage, die uns beide betrifft, geradezustehen, konsequent dabei zu bleiben und mit ihm zu leiden, komme, was wolle. Das will das Monster sehen. Und das gestehen wir ihm zu.

Heilung kann durch Abmildern oder Neutralisieren einer Reaktionsform eintreten. Nicht bei allen emotionalen Reaktionen und Verstimmungen haben wir Zugang zur eigentlichen Ursache. In manchen Fällen können wir diese möglicherweise nie ausfindig machen. Der Hauptgrund bleibt für uns im Dunkeln. In so einem Fall sollten wir nicht erwarten, dass der Initialanlass, der diese Kettenreaktion in Gang gebracht hat, gänzlich aufzuheben ist. Die Idee, dass innere Heilung unmöglich ist, solange die eigentliche Ursache nicht vollends aufgehoben wurde, ist nicht zutreffend. Wichtig ist, dass wir mit unserer Reaktionsdynamik auf annehmbare Weise umgehen können.

Für den Anfang ist schon viel gewonnen, wenn wir bemerken, dass wir auf einen bestimmten Reiz reagieren. So schulen wir uns in Achtsamkeit und Selbstreflexion. Die gute Nachricht ist also: Veränderung ist möglich. Wir sollten uns jedoch nichts vormachen, wir müssen etwas dafür tun: uns wiederholt in bewusster Präsenz üben. ☸



### Literaturhinweis

Der Artikel stammt auszugsweise aus dem Buch von Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen:

„Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt?“, Manjughosha Edition 2018, 292 Seiten, 24,90 Euro.



## WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –  
Buddhistische Religionsgemeinschaft.  
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre  
Mitgliedschaft.

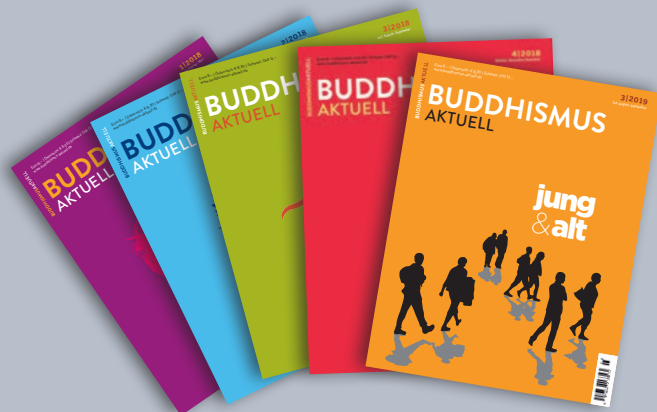
- › Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- › Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- › Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- › Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin BUDDHISMUS aktuell heraus.
- › Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Wir bieten** ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im roten Fußteil jeder Seite, unter „Mitglied werden ...“ oder es wird Ihnen auch gerne per Post zugeschickt.

[www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de)  
Tel. 089 45 20 69 30 | [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)



# BUDDHISMUS AKTUELL



## DAS MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS

achtsam | informativ | meditativ

**4 Ausgaben im Jahr für 32 € (Ausland 40 €)**  
inklusive Porto und Versand direkt ins Haus  
Sie verpassen keine Ausgabe

**Sie suchen noch ein Geburtstagsgeschenk?**  
Verschenken Sie doch ein Jahres-Abo von  
BUDDHISMUS aktuell

**Wir bieten** neben Geschenk-Abos auch Schnupper-  
Abos, Förder-Abos, Auslands-Abos, E-Paper-Abos –  
alle Abo-Möglichkeiten sehen Sie hier:  
[bit.ly/2uYLSH3](http://bit.ly/2uYLSH3)

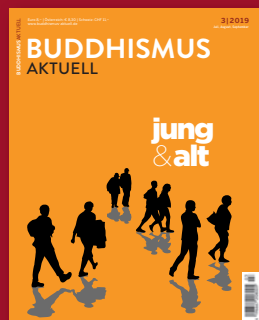
### So einfach können Sie ein Abo bestellen:

- › Online unter [buddhismus-aktuell.de/bestellservice](http://buddhismus-aktuell.de/bestellservice)  
Formular herunterladen
- › oder das Formular telefonisch anfordern unter:  
089 45 20 69 30
- › zurück schicken per Post, Fax oder E-Mail
- › Einzelausgaben bestellen Sie bei [www.janando.de](http://www.janando.de)

[www.buddhismus-aktuell.de](http://www.buddhismus-aktuell.de)



# VERVOLLSTÄNDIGEN SIE IHRE SAMMLUNG



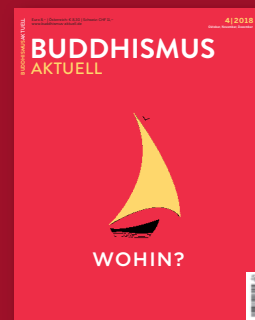
3|19 jung & alt, 8 €



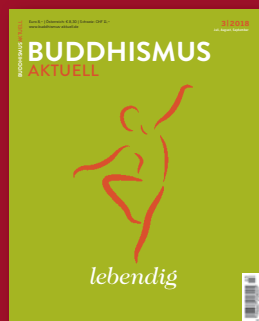
2|19 Freundschaft, 8 €



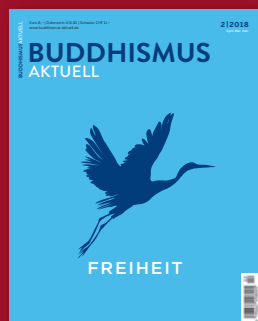
1|19 Wachsen, 8 €



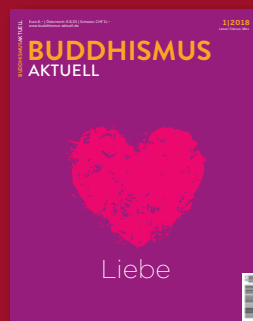
4|18 Wohin?, 8 €



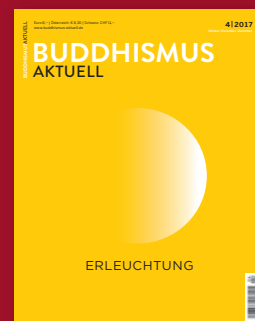
3|18 lebendig, 6 €



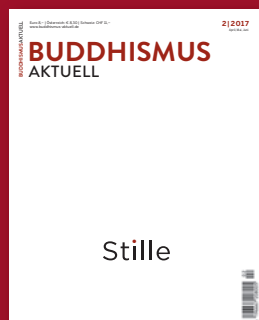
2|18 Freiheit, 6 €



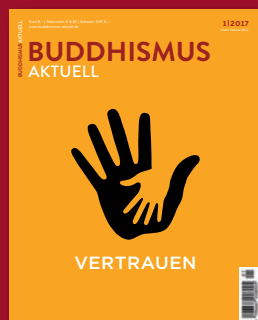
1|18 Liebe, 6 €



4|17 Erleuchtung, 6 €



2|17 Stille, 6 €



1|17 Vertrauen, 6 €



4|16 gut leben, 6 €



3|16 Vom Leben und Sterben, 6 €

**BUDDHISMUS**  
AKTUELL

**Bestellungen bitte an:**  
Janando – Angela Zetzel Dienstleistungen  
Karl-Schrader-Straße 1 · 10781 Berlin  
Tel. 030-873 1717  
E-Mail: buddhismus-aktuell@janando.de

**Mengenrabatt** (nur Ausgaben 1|2008 – 3|2018):  
3 Hefte € 15 | 5 Hefte € 20 | 10 Hefte € 30 zzgl. € 1,50  
Versandkosten bei Lieferung innerhalb Deutschlands  
[www.buddhismus-aktuell.de](http://www.buddhismus-aktuell.de)  
[www.janando.de](http://www.janando.de)