

Über das Leiden und seine Auflösung

Schmerz und Leid

Ich war im Skiurlaub und hatte einen schlimmen Unfall. Das hat mir komplizierte Brüche und eine schmerzhaftes Genesungsphase eingebracht. Physische Schmerzen sind aber nur die eine Seite: sie sind nicht schön, aber ich kann damit umgehen – mit guter Therapie und etwas Zeit geschieht Heilung. Aber was passiert in meinem Inneren? Mein Verstand beginnt, eine Geschichte zu erzählen, sich Sorgen zu machen, Ängste zu aktivieren, Schuld zu verteilen: Hätte der andere Skifahrer besser aufgepasst, dann würde ich jetzt nicht so leiden müssen. Schließlich habe ich eine wichtige Aufgabe in der Firma. Die haben sie jetzt einem anderen gegeben. Er hatte sowieso schon ein Auge auf meinen Job geworfen. Er kann das bestimmt besser als ich und sie werden ihn übernehmen und mich entlassen. Ich werde nie wieder einen Job bekommen, weil ich schon über 50 bin. Dann kann ich unser Haus nicht mehr abzahlen und das neue Segelboot muß auch verkauft werden. Meine Frau wird sauer sein. Vielleicht trennt sie sich auch von mir – hat sie nicht im Urlaub schon mit dem Skilehrer geflirtet? Und so geht es weiter und weiter...

Schmerzen oder „das Problem“ sind die eine Seite, die äußere oder physische Seite. Leiden ist die Art, wie ich damit umgehe, also das, was der Verstand und die Gefühlswelt daraus machen. Leiden ist also die innere, die psychologische Seite. Sri Bhagavan drückt das so aus: „Das Leiden liegt nicht in der Tatsache, sondern in der Wahrnehmung der Tatsache.“ Das heißt, Leid oder Freude entstehen daraus, wie wir die Situation erleben, was wir in sie hineininterpretieren - wir verursachen immer unser eigenes Leid – und unsere eigene Freude. Die Probleme selbst sind normalerweise klein im Vergleich mit dem Leiden, welches durch unseren Verstand kreierte wird. Auch erwachte Menschen haben Probleme oder Schmerzen, aber sie stricken keine Geschichte daraus und leiden nicht.



Ich bin in Indien im 21-Tage-Prozess. Ich habe seit Tagen Durchfall und Übelkeit. Aber plötzlich realisiere ich, dass da absolut kein Leiden ist – so habe ich das noch nie erlebt. Mir geht es super, obwohl ich mitten im Mittagessen auf die Toilette muß. „Wenn man Dünnschiss hat, muß man nicht leiden, sondern man muß aufs Klo!“, schreibe ich in mein Tagebuch. Daß es kein Leiden gibt, steht natürlich in hunderten spiritueller Bücher, aber durch Deeksha konnte ich es wirklich erfahren – das ist der Unterschied.

Die drei Arten des Leidens

Es gibt drei Arten des Leidens: physisches Leiden, psychisches Leiden und existentielles Leiden.

Physisches Leiden entsteht, wenn Bedürfnisse des Körpers, wie z.B. Nahrung, Schutz, Wärme nicht befriedigt werden. Verursacht wird das zum Beispiel durch Krieg, Notsituationen oder Krankheit. Die Lösung ist eine Veränderung der Situation.

Psychisches Leiden entsteht, wenn die Bedürfnisse des Verstandes oder der Gefühlswelt nicht befriedigt werden. Ich möchte geliebt werden, bedeutend sein, erfolgreich sein, Aufmerksamkeit haben, ... Alle diese Bedürfnisse verstärken das Gefühl der Ich-Identität. Wir leiden wegen der Identifikation mit dem Verstand, mit den Gefühlen!

Ausdrucksformen sind Depression, Angst, Schuldgefühle, mich unwert fühlen usw. Psychisches Leiden kann sich auch körperlich zeigen, z.B. im verkrampten Körper oder in psychosomatischen Symptomen. Letztendlich ist psychologisches Leiden das Fehlen des Gefühls, geliebt, erwünscht, angenommen und akzeptiert zu werden, und zwar so, wie man wirklich ist. Um diese Art des Leidens aufzulösen, hilft es, die Kunst des Leidens zu lernen, was im weiteren näher ausgeführt wird.

Existentielles oder spirituelles Leiden ist subtil und kann nicht verstanden werden. Wir leiden, weil wir existieren. Wir fühlen diesen Körper als unseren Körper und glauben, wir sind begrenzt. Wir fühlen uns getrennt von anderem und anderen und nicht verbunden – und leiden daran. Das Gefühl des "Ichs" ist das Leiden. Ausdrucksformen dieses Leidens sind Langeweile, Leeregefühl, Sinnlosigkeit. Wir suchen den Sinn des Lebens. In Momenten, wo wir uns wirklich verbunden fühlen, verlieren wir das existentielle Leiden und die Frage nach dem Sinn stellt sich nicht. Es gibt sowieso keine Erklärung – das ist eine von den Fragen, die sich nicht lösen sondern nur auflösen lassen! Um dieses Leid aufzulösen braucht es eine Transformation in unserem Bewußtsein, die durch die Deeksha geschehen kann. Wenn wir die Realität so wahrnehmen können wie sie ist, dann sind „wir“ eins mit der Erfahrung und das „Ich“ verschwindet.

Wie wir Leiden

Wenn wir in einer unangenehmen und/oder schmerzhaften Situation sind oder uns ungeliebt, unverstanden, verletzt fühlen, läuft meistens ein Programm in uns ab. Das beginnt damit, dass wir irgend etwas oder irgend jemandem die Schuld dafür geben. Das Beschuldigen hilft uns, den Schmerz zu verdecken. Wir geben die Aufmerksamkeit und die Verantwortung nach außen. „Wenn der andere Skifahrer besser aufgepasst hätte, dann würde ich jetzt nicht im Krankenhaus liegen.“ „Wenn mein Vater mich als Kind nicht geschlagen hätte, dann wäre ich ein glücklicherer Mensch.“ Wenn wir beschuldigen und warten, dass die Situation oder die anderen Menschen sich ändern, dann können wir aber unser Leiden nicht beenden. Wir fühlen uns hilflos, weil wir den Schlüssel für unser Glücklichein, an andere abgegeben haben.

Und wenn das Beschuldigen nicht funktioniert oder ich mich dadurch nicht besser fühle, dann suche ich nach Gründen, nach Erklärungen oder versuche die Situation oder die Person zu verstehen. „Warum ist gerade mir das passiert?“ „Was habe ich falsch gemacht?“ Wir wollen analysieren und zur Wurzel des Problems kommen. Das führt zur Schatzsuche, d.h. von einem Hinweis zu einem anderen. Das Problem verkompliziert sich immer mehr. Wir hoffen dann, dass mit den Erklärungen der Schmerz verschwindet. Und wenn das alles nicht funktioniert, dann versuchen wir, allem eine tiefere Bedeutung zu geben. Wir reden uns ein, dass wir durch das Leiden wachsen oder dass Gott will, dass wir leiden. Wir sagen, es ist unsere Bestimmung usw. und lenken wieder vom Schmerz ab. Und wenn alle drei Punkte nicht funktionieren, dann - laufen wir weg! Wir flüchten in andere Aktivitäten, sei es Fernsehen gucken, mit einer Freundin telefonieren, einkaufen gehen, ein Glas Wein oder Bier trinken oder ein – natürlich spirituelles - Buch lesen. Was wir bei all dem tun, ist, uns vor dem eigentlichen Schmerz zu drücken. Wir wollen es unbedingt vermeiden, ihn zu fühlen, uns mit ihm zu beschäftigen. Der Widerstand ist also das Leiden. Und - hilft es? Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass uns all dies zwar im Moment von dem schmerzlichen Gefühl ablenkt, uns aber auf Dauer nicht wirklich hilft. Der Schmerz einer Situation kommt wie der Briefträger, immer wieder, in ähnlichen Situationen, bis wir die Tür aufmachen und ihn annehmen.

Die Kunst des Leidens



Wenn Leiden daraus entsteht, WIE wir eine Situation erleben, dann liegt die Lösung immer in uns drin! Sie ist nie von anderen abhängig, sondern nur von uns!

Wie kann ich also vom Leid freiwerden? Der Schlüssel ist nicht weglaufen, sondern dableiben, dableiben und den Schmerz, das Leid wirklich erfahren! Das ist die Kunst des Leidens.

Sri Bhagavan empfiehlt dafür eine Übung, die wir täglich oder zumindest dann machen sollen, wenn wir in einer schmerzvollen Situation sind, wenn wir leiden. (Diese Übung gibt es als geführte Meditation auf CD mit dem Titel „Hausaufgaben für das Erblühen“ von Prem.)

- **Lade die göttliche Präsenz, das höhere Bewußtsein ein, jetzt bei dir zu sein.**
- **Denke an Situationen oder Dinge, für die du dankbar bist. Erwähne Dich an die schönsten Dinge des Tages, die tollsten Gefühle, die nettesten Menschen ...**
- **Erlaube dir, durch den Prozess des Leidens zu gehen, sei offen und heiße alles willkommen, was da kommen will. Erwähne dich an die unangenehme Situation, die schmerzvolle Erfahrung, den Ärger – was immer es ist.**
- **Beobachte, was du tust. Beobachte, wie du vor dem Schmerz wegläufst, Schuld zuweist, Erklärungen suchst, dich ablenkst und werde dir bewußt, dass du das tust.**
- **Erwähne dich: Leiden liegt nicht in der Tatsache, sondern in der Wahrnehmung der Tatsache.**
- **Und jetzt werde zur weisen Frau, zum weisen Mann. Strenge dich bewusst an, jetzt anders zu reagieren. Analysiere nicht, suche nicht nach Gründen – geh in die Erfahrung, allein der Schmerz zählt. Bleibe mit dem Schmerz, umarme ihn, erfahre ihn wirklich, akzeptiere und liebe ihn. Bitte darum, dass du im Schmerz bleiben kannst, den Schmerz wirklich fühlen kann. Bitte um göttliche Gnade! Erlaube dir, alles zu fühlen, was da zu fühlen ist. Wird der Schmerz, das Leid völlig umarmt und angenommen, dann verwandelt er sich in Freude!**
- **Bitte um Vergebung, dass du etwas oder jemanden beschuldigt hast. Vergib auch dir selbst.**
- **Lass dir eine Deeksha geben – von einem Deeksha-Geber, durch Meditation, über das Sri-AmmaBhagavan-Bild oder indem du dir selbst eine Deeksha gibst. Bitte während der Deeksha darum, dass sich dein Schmerz, deine Verletzung, dein Leid ganz auflöst und dass du vergeben kannst.**

Ich kann aus inzwischen mehrjähriger Erfahrung sagen: es hilft wirklich! Wenn Schmerz und Leid völlig erfahren werden, verwandeln sie sich in Erleichterung und Freude! Das Gefühl, dass alles in Ordnung ist, dass ich in Ordnung bin, geborgen und eingebettet in der Einheit, wächst. Durch den Prozess reduziert sich das Leiden und es kommt mehr Freude ins Leben, vom Leiden kommen wir ins Vertrauen. Vertrauen in die Tatsache, dass sich Unangenehmes, Schmerzhaftes, Leidvolles mit göttlicher Gnade in Freude verwandelt und ich keine Angst mehr vor dem Leiden haben muß. Weil jede und jeder von uns seine eigene Erfahrung des Vertrauens aufbauen muß, probiere es aus! Übe die Kunst des Leid-in-Freude-Verwandeln! Die Kunst des Leidens zu lernen heißt, die Kunst des Lebens zu lernen. Das Erfahren von Leiden führt zu mehr Lebensfreude und zum Erwachen des Herzens.

Dr. Antje Ohlhoff