

VORTRAG AM TAG DER ACHTSAMKEIT AM 12.10.2013 IN
JOHANNESKIRCHEN

VERSÖHNUNG BEGINNT IM HERZEN (IN UNSEREM HERZEN)

Unser liebevoller und weiser Lehrer Thich Nhat Hanh hat in vielen seiner Bücher als Thema Versöhnung. Ich möchte nur einige nennen, die ich in Vorbereitung auf diesen Vortrag noch einmal gelesen habe:

Versöhnung beginnt im Herzen“ und

Versöhnung mit dem inneren Kind

Innerer Friede – Äußerer Friede, Friedlich miteinander leben. Aber für Thay ist es in fast all seinen Büchern ein sehr wichtiges Thema die Versöhnung mit uns selbst und mit anderen.

Jeder einzelne von uns hat die Kraft zur Versöhnung in sich.

Als wir vor einiger Zeit in München in der Montags – Sangha das Buch „Versöhnung mit dem inneren Kind“ gelesen haben und bei dem anschließenden Austausch habe ich gemerkt, dass es für viele

Menschen sehr, sehr schwer ist, sich selbst zu lieben, sich anzunehmen so wie wir sind. Wir sehen immer zuerst die negativen und unheilsamen Eigenschaften, die wir an uns entdecken und übersehen dabei, dass wir so viele positive und heilsame

Eigenschaften auch in uns tragen. Vielleicht hat man uns schon als Kind gesagt, wir sollten nicht so egoistisch sein und wir dachten, wir dürfen und sollen uns selbst nicht lieben, aber das ist ein grundlegender Irrtum, sich selbst zu lieben bedeutet etwas anderes als egoistisch zu sein oder ständig um sich zu kreisen.

Ich möchte heute gerne noch einmal – ich habe es schon oft getan- das Gatha aus Thays Buch „Sei liebevoll umarmt zitieren. Ich habe es auch wieder ausgedruckt mitgebracht, und sollte es wirklich noch jemanden geben, der es noch nicht hat, der kann es gerne mitnehmen.

Du bist wundervoll.

So wie du bist,

versuche nicht,

jemand anderes zu sein.

Das, wonach du suchst, ist bereits da in dir.

Es liegt nicht außerhalb deiner selbst.

Du bist bereits, was du werden möchtest.

Und du bist wundervoll, sowie du bist.

Du musst daher nicht in die Zukunft gehen,
um zu werden, was du sein willst.

Alles wonach du suchst, ist schon da im Hier und Jetzt – sogar das
Königreich Gottes - .

Deine Erleuchtung liegt genau hier.

Das wahre Tor zur Befreiung ist Absichtslosigkeit.

Mein Kommentar dazu ist immer: Nicht nur jeden Tag lesen, sondern
auch in jede Zelle unseres Körpers einsinken lassen und
verinnerlichen.

In seinem Buch „Versöhnung mit dem inneren Kind“ zeigt uns Thay
so viele Wege, wie wir es gut schaffen, sich mit uns selbst zu
versöhnen, uns so anzunehmen wie wir sind, uns zu lieben. Wir
können niemals jemand Anderen verstehen und lieben, wenn wir das
nicht bei uns können.

Bei dem Wochenendretreat Ende August mit Thay Phab An in
Weyarn, zeigte er auf ein großes weißes Blatt Papier , das alle unsere
positiven und heilsamen Eigenschaften symbolisieren soll und ein
kleiner, wirklich kleiner schwarzer Fleck, der unsere unheilsamen und
negativen Eigenschaften zeigt. Der schwarze Fleck ist wirklich
verschwindend klein, aber wir richten unsere Aufmerksamkeit immer
zuerst auf diesen kleinen schwarzen Fleck und übersehen dabei unsere
vielen, guten, heilsamen und positiven Eigenschaften. Die
Buddhanatur ist in jedem von uns, wir müssen sie nur durch tiefes
Schauen, Liebe und Verstehen freilegen.

Meist haben unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben
belastenden Gefühle in sich getragen und weiter vererbt. Deshalb ist
es so wichtig und sinnvoll als Erwachsener einen heilenden Kontakt
mit unserem inneren Kind aufzunehmen, um diese Muster zu
durchbrechen. Es geht nicht darum diese Gefühle zu unterdrücken,
sondern sie dank der vielen Möglichkeiten, die uns Thay aufzeigt zu
transformieren. Als Kind waren wir sehr verletzlich. Ein hartes Wort
oder auch nur ein wütender Blick unserer Mutter oder unseres Vaters

konnte uns sehr wehtun. Um gut für uns zu sorgen müssen wir zurückgehen und uns gut um dieses verletzte Kind kümmern. Ich habe Thomas gebeten heute als geführte Meditation „das innere Kind umarmen“ anzuleiten. Diese Meditation wurde uns von Thay Phab An vorgestellt, anlässlich seines Besuches im April 2012 im Völkerkundemuseum in München.

Wir können unserem inneren Kind einen Brief schreiben, der voller Liebe, Fürsorge und Verständnis ist. Vielleicht haben wir ein Foto von uns, das uns so im Alter von 5 Jahren oder auch früher oder später zeigt, das wir uns , wenn wir zu Hause meditieren, vor unser Kissen legen und anschauen, dann sind wir noch stärker und mitfühlender mit diesem Kind verbunden.

Viele von Euch kennen sicher Charlie Chaplin als einen genialen Komiker und Filmemacher. Dass er aber auch über eine tiefe Weisheit verfügte, zeugen folgende Worte, die er an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959 aussprach:

Ich möchte seine Worte und Weisheit gerne deshalb mit Euch teilen, weil sie auch für uns Anregung sein kann sich mit uns zu versöhnen, und dass es auch uns besser gelingt uns selbst zu lieben.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht,
richtig ist-
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man Vertrauen.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu
leben.
Heute weiß ich: Das nennt man Authentisch – sein.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,

und ich konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich: Das nennt man Reife.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.

Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich: das nennt man Ehrlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann

Habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich: Das ist Selbstliebe.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: Das nennt man Demut.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es Bewusstheit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,

bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute Herzensweisheit.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich; Das ist das Leben !

Was macht es uns denn so schwer sich mit Menschen zu versöhnen, die uns verletzt, die uns oder unseren Lieben Leid zugefügt haben, die uns geschadet haben? Unser falscher Stolz steht uns da sehr oft im Wege. Zu verzeihen und sich zu versöhnen ist oft ein langwieriger Prozess, der aber zu einer großen Freiheit und Herzensweite führt. Vor allem fühlen wir uns nicht länger als Opfer. Unsere Lebensqualität wird sich verbessern. Wenn wir auf den oder diese Menschen zugehen, oft oder meistens sind es ja Menschen, die uns sehr nahe stehen, die uns etwas bedeuten, dann ist es wahre Größe. Vor allem bleiben wir nicht in der Vergangenheit verhaftet.

Sehr hilfreich kann bei diesem Prozess die 5. der Erdberührungen sein, die mir bei meiner Versöhnung mit meinem Bruder sehr geholfen hat. Ich möchte sie gerne auch heute euch mal wieder in Erinnerung rufen und wenn ihr möchtet, könnt ihr einfach visuell oder mit der Hand die Erde berühren.

5. Erdberührung:

In Dankbarkeit und Mitgefühl verbeuge ich mich und versöhne mich mit allen, durch die ich Leid erfuhr, an alle, die mein Leben wirklich beeinträchtigt haben, sowie das Leben derer, die ich liebe. Ich weiß, dass diese Menschen selbst sehr viel Leid erfahren haben und dass ihre Herzen übervoll mit Schmerz, Wut und Hass sind. Ich bete, dass sie verwandelt werden und Lebensfreude erfahren, so dass sie sich und anderen nicht weiter Leid zufügen. Ich erkenne ihr Leiden und will keinerlei Gefühle des Hasses und des Zornes mehr gegen sie hegen. Ich möchte nicht, dass sie leiden. Ich leite meine Energie der

Liebe und des Verstehens an sie weiter und bitte alle meine Vorfahren, ihnen zu helfen.
Ich berühre die Erde

Ein anderes wunderbares Werkzeug, wie ich es gerne nenne, das uns Thy an die Hand gibt, ist es einen Brief, einen „Liebesbrief“ wie er es nennt, zu schreiben. Wir sollen uns viel Zeit lassen diesen Brief zu schreiben, ohne Vorwürfe ohne Schuldzuweisungen. Unser Herz sollte erfüllt sein von Verstehen und Liebe für diesen Menschen, dem wir diesen Brief schreiben. Ich denke, dass wir solch einen Brief nur an Menschen schreiben, die uns sehr viel in unserem Leben bedeuten.

Nach dem Tode meiner Mutter im Jahre 2010 hat mein älterer Bruder mir viele Sachen gesagt, die mich tief verletzt haben. Ich brauchte erst lange Zeit, um diese Wunden zu heilen. Aber irgendwann habe ich mir gesagt, ich kann doch nicht meine Mutter verloren haben und jetzt auch noch meinen Bruder. Ich habe oft und oft die 5. Erdberührung praktiziert und irgendwann konnte ich einiges verstehen. Vielleicht hat er sich zurückgesetzt gefühlt, da meine Mutter mir ihre sämtlichen Vollmachten übertragen hatte und nicht ihm, dem älteren von uns beiden. Auch konnte ich seine vielen, guten, positiven Eigenschaften sehen. Und ich begann ihn über alles zu unterrichten, was ich nach Mamis Tod abwickeln musste und das immer verbunden mit einem liebevollen Brief an ihn. Es waren viele Briefe, aber es kam keine Reaktion. Im Jahre 2012 habe ich ihm einen Vorschlag gemacht, dass wir uns am 30. August anlässlich des 100. Geburtstages unseres Vaters am Grab der Eltern treffen. Er kam nicht. Da wollte ich eigentlich schon aufgeben. Einige Zeit später dachte ich, ich mache jetzt noch einen letzten Versuch und lade ihn am 1. Dezember zu meinem Geburtstag ein. Wieder habe ich mich hingesezt mit meinem Herz voller Liebe und Verständnis für ihn und habe einen weiteren Liebesbrief mit der Einladung geschrieben. Der Brief war kaum angekommen rief seine Lebensgefährtin an und sagte, mein Bruder

und sie haben sich sehr über die Einladung gefreut und sie kommen. So fand am 1. Dezember 2012 ein Wiedersehen statt und seine vielen, innigen Umarmungen während der Zeit bei uns haben mir gezeigt, dass auch sein Herz ausgesöhnt war.

Ich habe auch während der letzten 15 Jahre als ehrenamtliche Hospizbegleiterin erfahren dürfen wie wichtig Versöhnung ist, auch wenn es erst wirklich Tage vor dem Tode sind.

Ich begleitete eine Frau über eine längere Zeit, die zu Hause von ihrem Mann und Pflegekräften liebevoll versorgt wurde. An den Nachmittagen, wenn ich kam, konnte ihr Mann immer etwas erledigen, einkaufen oder er ging in seinen Garten.

Eines Tages erzählte sie mir den ganzen Nachmittag von ihrer Schwester, mit der sie seit 20 Jahren keinen Kontakt mehr hat, auch wegen einer Lapalie. Sie wünschte sich so sehr, ihre Schwester, die nicht in München wohnte, noch einmal zu sehen. Als ihr Mann zurückkam bat sie ihn mit ihrer Schwester Kontakt aufzunehmen und ihr zu sagen, dass sie sie so gerne noch einmal sehen möchte. Ihr Mann rief ihre Schwester an, die von der schweren Krankheit ihrer Schwester nichts wusste und sagte spontan ihr Kommen zu. Die Schwester kam am darauffolgenden Samstag Morgen und die beiden hatten einen ganzen Tag zusammen verbringen können, denn die Schwester musste am Abend wieder zurückfahren, da sie selbst einen kranken Mann zu Hause hatte. Ich kam am Montag und ihr Mann erzählte mir-sie selbst konnte nicht mehr sprechen - dass die beiden den ganzen Samstag viel zusammen geredet, geweint und gelacht haben und sich einfach versöhnt haben.

An diesem Montag spürte ich, dass ihr Ende sehr nahe ist, sie aber so friedlich und ruhig war und ihr diese Versöhnung sehr gut getan hat. Ich verabschiedete mich von ihr und ahnte, dass es wohl das letzte Mal ist, dass wir uns sehen - und ich war kaum zu Hause angekommen rief mich ihr Mann an, um mir zu sagen, dass sie friedlich und ruhig vor einigen Minuten verstorben ist.

In seinem Buch „Versöhnung beginnt im Herzen“ schreibt Thay, dass jedes Jahr Israelis und Palästinenser nach Plum Village kommen, um

Achtsamkeit zu praktizieren. Wenn sie eintreffen beäugen sie sich erst voller Misstrauen und können kein Mitgefühl füreinander empfinden. Aber durch die Praxis und mit Hilfe der Gemeinschaft gelingt es ihnen, ihr Leid, ihren Zorn, ihr Misstrauen und ihren Hass zu beruhigen. Nach einigen Tagen erkennen sie, dass auch die andere Gruppe leidet. Das braucht Zeit.

In Plum Village bemühen wir uns keine Friedensstrategien zu diskutieren. Wir bringen den Frieden zuerst in uns selbst hinein dann erkennen wir, dass die andere Seite auch viel gelitten hat. Es ist uns dann möglich zu erkennen, dass unsere wirklichen Feinde, Hass, Furcht, Verzweiflung und vor allem falsche Wahrnehmungen sind. Die Menschen sind nicht unsere Feinde. Weil wir uns selbst und die anderen nicht verstehen, zerstören wir einander. Wenn wir eingehendes Zuhören und liebevolles Sprechen einsetzen, ist es möglich, sich zu verständigen, und wenn die Verständigung einmal möglich ist, wird auch Frieden und Versöhnung möglich.

Sollte es jemanden unter uns geben, dem es sehr schwer fällt auf den anderen zuzugehen, um sich mit ihm zu versöhnen. Wir haben heute von so vielen Möglichkeiten erfahren dürfen.

Wir können uns auch mit Menschen versöhnen, die nicht mit uns reden wollen oder können, weil sie nicht mehr am Leben sind, uns aber sehr wichtig sind oder waren. Wichtig ist, dass wir von allen Vorwürfen und Beschuldigungen ihnen gegenüber frei sind, denn: Versöhnung beginnt im Herzen – in unserem Herzen.

Ich möchte heute noch einmal eine Geschichte mit Euch teilen, ich habe es schon einmal getan, aber es gibt sicher den einen oder anderen hier, der sie noch nicht kennt, sie ist für mich die beeindruckendste und wertvollste Geschichte einer Versöhnung. Als ich sie das erste Mal hörte, dachte ich es kann nur ein Märchen sein, aber es ist in der Tat eine wahre Geschichte:

Am 5. November 2005 spielte der damals zwölfjährige Ahmed Khatib mit Freunden im Flüchtlingslager Jenen (Dschenin) im Westjordanland, als eine israelische Militäreinheit eine Razzia

beginnt. Die Soldaten halten das Spielzeuggewehr der Kinder für echt und schießen. Eine Gewehrku­gel erwischt Ahmeds Kopf.

Der Bub wird mit einem Hubschrauber nach Israel transportiert, sein Vater Ismail begleitet ihn. Doch in der Spezialklinik Rambam in Haifa können die Ärzte dem Kind nicht helfen und wenige Stunden nach dem Angriff stirbt Ahmed an seinen schweren Verletzungen im Kopf- und Brustbereich.

Die Ärzte bitten Ahmeds Vater, auch wenn sie seinen Sohn nicht mehr retten konnten, die Organe seines Sohnes zu spenden und so mehreren Kindern das Leben zu retten. Eine sehr schwere Entscheidung, nicht nur für diesen einfachen Mann. Ich glaube es dürfte keinem Elternteil leicht fallen die Organe eines soeben verstorbenen Kindes zu spenden. Bei Ahmeds Vater war diese Entscheidung umso schwerer, denn die Organe seines Sohnes sollten Kinder erhalten, die allesamt aus Israel stammen.

Zur Überraschung der Ärzte verspricht Ahmeds Vater über den Vorschlag nachzudenken. Zwölf Stunden habe er Zeit, sagt man ihm im Krankenhaus. Er bespricht sich mit seiner Frau Abla und seinem älteren Bruder, holt den Segen des Imam von Jenin ein und bittet auch Zakaria Zubeidi, Chef der militanten Al – Aksa- Märtyrer – Brigade und weltliche Autorität des Flüchtlingslagers in Jenin, um Erlaubnis. Nachdem alle der Transplantation zugestimmt haben, gibt Ismail Khatib Herz, Lunge, Leber und Nieren seines Sohnes zur Organentnahme frei.

Kritik aus den Reihen der Nachbarn und Bekannten bleibt allerdings nicht aus. Wie er denn die Organe seines Sohnes dem Feind überlassen könne? „Kinder sind nicht meine Feinde, sie tragen keine Schuld“, antwortet Ismail, fast stoisch.

Mit dieser Entscheidung hat Ismail gezeigt, dass ihm das Leben israelischer Kinder und Versöhnung wichtiger ist, als all der Hass, der in beiden Gesellschaften herrscht.

Die Geschichte von Ahmed und Ismail ging um die ganze Welt und wurde in der Zwischenzeit auch von Markus Vetter aus Deutschland und Leon Geller aus Israel verfilmt. Ismail hat zusammen mit Marcus

Vetter die Familien und die Kinder besucht, die die Organe seines Sohnes bekommen haben, Ismail sah in diesen Kindern, in all diesen Kindern seinen Sohn Ahmed. Der Film trägt den Titel: Das Herz von Jenin.

Der Dokumentarfilm hat viele Preise erhalten, so auch den deutschen Filmpreis oder den „Cinema for Peace Award.

Auch Ismail, der Vater, wurde viel ausgezeichnet u.a. erhielt er den hessischen Friedenspreis mit der Begründung: Ismail Khatib leistet Widerstand gegen die Besatzung durch vorbildliche Menschlichkeit und Bekämpfung von Hass.

Inzwischen hat Ismail Khatib seinen Beruf als Automechaniker aufgegeben und kümmert sich hauptberuflich um die Kinder und Jugendlichen in Jenin und will diesen Versöhnung und den Frieden näher bringen.

Unterstützung erhält er dabei von verschiedenen Seiten. So hat eine italienische Stadt, deren Bürger fasziniert von Ismail und seinem Wunsch nach Versöhnung, Frieden und Leben waren, ein Haus finanziert, in dem die Kinder betreut werden können und nicht mehr auf der Straße spielen müssen, wie sein Sohn Ahmed.

Der deutsche Germanist und Philosoph Dr. Carl Peter Fröhlich hat gesagt:

Jede Aussöhnung ist eine Tat des Friedens, die unseren Planeten Erde wiederum ein Stückchen wohnlicher macht.

Beenden möchte ich meinen Vortrag mit ein paar Momenten des Dankens, des Dankens dafür, dass wir hier in der Sangha die kostbare Gelegenheit haben über diese Dinge zu reden, zu spüren zu diskutieren. Möge sie zum Wohle aller Wesen dienen, eingeschlossen uns selbst, so dass alle Wesen frei sein mögen von Leid und den Ursachen von Leiden.

12.Oktober 2013

Madeleine Geiger

True Stream of loving kindness – Wahrer Strom liebender Güt

