

Christina Feldman & Jack Kornfield

Geschichten des Herzens

Gesamtausgabe



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Geschichten des Herzens ist die erweiterte und überarbeitete Version
des Buches *Das strahlende Herz der erwachten Liebe*.

Originaltitel:

„Soul Food“

Übersetzung aus dem Amerikanischen:

Karin Hein

Bearbeitung: Lienhard Valentin

Titelfoto: © 2013 Yoshiko Funakoshi

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltmanagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

© 1991 by Christina Feldmann & Jack Kornfield

Published by arrangement with Harper San Francisco, a division of
HarperCollins Publishers Inc., San Francisco, Californien, U. S. A.

© copyright der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
Alle Rechte vorbehalten.

1. broschierte Ausgabe 2013

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-106-4

Inhalt

| | |
|-------------------------|----|
| <i>Vorwort</i> | 11 |
| <i>Einführung</i> | 17 |

ERSTER TEIL

DAS ÖFFNEN DER INNEREN TÜR

| | |
|---|-----|
| 1 <i>Außergewöhnliche Möglichkeiten und Herzensgröße</i> | 24 |
| 2 <i>Der Mut in uns</i> | 53 |
| 3 <i>Ein wenig Achtsamkeit macht einen großen Unterschied</i> | 80 |
| 4 <i>Das Licht in der Dunkelheit finden</i> | 93 |
| 5 <i>Mitgefühl</i> | 116 |
| 6 <i>Der Triumph des menschlichen Herzens</i> | 140 |

ZWEITER TEIL

DEN WEG FINDEN

| | |
|--|-----|
| 7 <i>Hier und Jetzt: Einfach mit dem sein, was ist</i> | 176 |
| 8 <i>Wer soll der Richter sein?</i> | 189 |
| 9 <i>Glaube oder Torheit?</i> | 200 |
| 10 <i>Ideen oder Weisheit?</i> | 213 |
| 11 <i>Die Zyklen des Karma</i> | 222 |
| 12 <i>Weisheit bringt Gleichgewicht</i> | 233 |

DRITTER TEIL
UNSERE WAHRHEIT LEBEN

| | | |
|----|--|-----|
| 13 | <i>Das Nichts, das Alles enthält</i> | 251 |
| 14 | <i>Den wahren Weg für sich entdecken</i> | 263 |
| 15 | <i>Loslassen</i> | 292 |
| 16 | <i>Lehren durch Sein</i> | 316 |
| | <i>Quellen</i> | 348 |

Mitgefühl

An einem schläfrigen Nachmittag im Frühling rasselte und ratterte der Zug durch die Vororte von Tokio. Ein Wagen war vergleichsweise leer – einige Hausfrauen mit ihren Kindern im Schlepptau, ein paar ältere Leute, die einkaufen fuhrten. Ich starrte abwesend auf die grauen Häuser und staubigen Heckenreihen.

An einer Station öffneten sich die Türen, und die Nachmittagsruhe wurde plötzlich gestört von einem Mann, der heftige, unverständliche Flüche ausstieß. Der Mann stolperte in unseren Wagen. Er trug Arbeiterkleidung, war groß, betrunken und schmutzig. Schreiend rempelte er eine Frau an, die ein Baby im Arm trug. Der Stoß warf sie um, so daß sie taumelnd auf den Schößen eines älteren Paares landete. Es war ein Wunder, daß dem Baby nichts geschah.

Entsetzt sprangen die beiden älteren Leute auf und machten, daß sie zum anderen Ende des Wagens kamen. Der Arbeiter zielte einen Tritt auf die entfliehende Hinterseite der alten Dame, verpaßte sie aber, während sie sich in Sicherheit flüchtete. Darüber wurde der Betrunkene so wütend, daß er die Metallstange in der Mitte des Wagens packte, um sie aus der Verankerung zu reißen. Ich sah, daß eine seiner Hände einen Schnitt hatte und blutete. Der Zug ruckelte weiter, die Passagiere waren starr vor Angst. Ich stand auf.

Ich war jung damals, vor mehr als zwanzig Jahren, und in recht guter Verfassung. Ich hatte drei Jahre mit stolzen acht Stunden fast täglichem Aikido-Training hinter mir. Ich liebte Werfen und Ringkampf. Ich hielt mich für zäh. Der einzige Haken war, daß mein kampfsportliches Geschick nie in echtem Wettkampf erprobt war. Als Aikido-Schülern war es uns nicht erlaubt zu kämpfen.

„Aikido“, hatte mein Lehrer immer wieder gesagt, „ist die Kunst der Versöhnung. Wer Kampf im Sinn hat, hat seine Verbindung mit dem Universum gebrochen. Wenn du versuchst, über Leute zu dominieren, bist du schon geschlagen. Wir lernen, wie wir Konflikte lösen, nicht wie wir sie schaffen.“

Ich hörte seinen Worten zu. Ich gab mir große Mühe. Ich ging sogar auf die andere Straßenseite, um den Chimpira, den an den Bahnstationen herumlungern den Flipper-Punks aus dem Wege zu gehen. Meine Nachsicht war erhebend. Ich fühlte mich hart und heilig zugleich. Im Herzen wünschte ich mir jedoch eine absolut legitime Gelegenheit, Unschuldige retten und Schuldige zerstören zu können.

„Das ist es!“ sagte ich mir und sprang auf die Beine. Die Leute

sind in Gefahr, und wenn ich nicht schnell etwas unternehme, wird es Verletzte geben. Der Betrunkene sah mich aufstehen und nahm mich als Gelegenheit, seiner Wut ein Ziel zu geben. „Aha!“ brüllte er. „Ein Ausländer! Du brauchst eine Lektion in japanischen Manieren!“

Ich hielt mich leicht am Haltegriff über mir fest und musterte ihn langsam mit empört verächtlichem Blick. Ich hatte vor, diesen Rüpel auseinanderzunehmen, aber es war an ihm, den ersten Zug zu machen. Ich wollte ihn ärgern, deshalb schürzte ich die Lippen und machte ihm einen unverschämten Kußmund.

„In Ordnung!“ tobte er. „Du wirst deine Lektion erhalten.“ Er rappelte sich zum Angriff auf.

Einen Sekundenbruchteil, bevor er loslegte, schrie jemand gelend „He!“ Ich erinnere mich an den seltsam freudigen, beschwingten Klang – als ob du mit einem Freund etwas lange und ausgiebig gesucht hast, und er stößt plötzlich drauf. „He!“

Ich wandte mich nach links, der Betrunkene taumelnd nach rechts. Wir beide starrten auf einen kleinen alten japanischen Herrn hinunter. Er muß über Siebzig gewesen sein, dieser winzige Gentleman, wie er so makellos in seinem Kimono dort saß. Er beachtete mich nicht, strahlte aber den Arbeiter entzückt an, als ob er ein höchst bedeutsames, willkommenes Geheimnis zu teilen hätte.

„Komm her“, sagte der alte Mann in leichtem Dialekt und winkte dem Betrunkenen. „Komm her und rede mit mir“. Er winkte leicht mit der Hand.

Der große Mann folgte wie von einer Schnur gezogen. Er stellte seinen Fuß provozierend vor den alten Gentleman und übertönte mit seinem Brüllen das Rattern der Räder: „Warum zum Teufel sollte ich mit dir reden?“ Nun hatte der Betrunkene mir den Rücken zugewandt. Wenn sein Ellbogen auch nur einen Millimeter näherkommt, kann er was erleben!

Der alte Mann strahlte den Arbeiter immerfort an. „Was hast du getrunken?“ fragte er mit interessiertem Funkeln in den Augen. „Saki habe ich getrunken“, brüllte der Arbeiter, „und das geht dich überhaupt nichts an!“ Speicheltropfen spritzten über den alten Mann. „Oh, das ist wunderbar!“ sagte er, „wirklich wunderbar! Weißt du, ich liebe Saki ebenfalls. Meine Frau und ich (sie ist 76, mußt du wissen), wir machen uns jeden Abend eine kleine Flasche Saki warm und nehmen sie mit nach draußen in den Gar-

Mitgefühl

ten, und dann setzen wir uns auf eine alte Holzbank. Wir beobachten den Sonnenuntergang und schauen nach unserem Persimonenbaum. Mein Urgroßvater pflanzte diesen Baum, und wir sind besorgt, ob er sich von den eisigen Stürmen erholt, die wir im letzten Winter hatten. Aber unserem Baum geht es besser, als ich erwartete, besonders wenn man bedenkt, wie karg der Boden ist. Er ist schön anzusehen, wenn wir dann unseren Saki mit nach draußen nehmen und den Abend genießen – auch wenn es regnet!“ Mit zwinkernden Augen sah er zu dem Arbeiter hoch.

Während er sich anstrengte, der Unterhaltung zu folgen, wurden seine Gesichtszüge weicher. Seine geballten Fäuste lockerten sich langsam. „Ja“, sagte er. „Persimonen liebe ich auch...“ Er verstummte.

„Ja“, sagte der Alte lächelnd, „und ich bin sicher, du hast eine wundervolle Frau.“

„Nein“, antwortete der Arbeiter. „Meine Frau ist gestorben.“ Ganz sanft, während er mit der Bewegung des Zuges hin- und herschwankte, begann er zu schluchzen. „Ich habe keine Frau, ich habe kein Zuhause, ich habe keine Arbeit. Ich schäme mich so.“ Die Tränen rollten ihm die Wangen hinunter; ein verzweifelter Zittern fuhr durch seinen Körper.

Jetzt war ich an der Reihe. Da stand ich in meiner saubergeschrubbten jugendlichen Unschuld mit meiner „die-Welt-sicher-machen-für-Demokratie-Gerechtigkeit“ und fühlte mich plötzlich viel schmutziger als er.

Da war der Zug an meiner Station angekommen. Als die Türen aufgingen, hörte ich den alten Mann voller Mitgefühl beipflichten: „Owei, owei, das ist wirklich eine problematische Situation. Setz dich her und erzähl mir davon.“

Ich warf noch einen letzten Blick zurück. Der Arbeiter war auf den Sitz gesunken, und sein Kopf lag im Schoß des alten Mannes, der ihm sanft über das filzig matte Haar strich.

Als der Zug wieder anfuhr, setzte ich mich auf eine Bank. Was ich mit Muskeln tun wollte, war mit freundlichen Worten erreicht worden. Soeben hatte ich Aikido in Aktion erlebt, und die Essenz davon war Liebe. Ich würde die Kunst in einem völlig anderen Geist ausüben müssen. Es würde noch lange dauern, bevor ich über die Lösung von Konflikten sprechen könnte.

Terry Dobson

Geschichten des Herzens

Ein Bruder fragte Abba Matoes: „Was soll ich tun? Meine Zunge bereitet mir Schwierigkeiten, und ich kann sie nicht im Zaume halten, wenn ich unter Leuten bin. Ich verurteile all ihre guten Taten und widerspreche ihnen. Was soll ich also tun?“

Der Alte antwortete ihm: „Wenn du dich nicht beherrschen kannst, dann meide die Leute und lebe allein. Denn das ist eine Schwäche – jene, die mit anderen zusammenleben, sollten nicht eckig sein, sondern rund, um sich allen zuzuwenden.“ Weiter fügte der alte Mann hinzu: „Daß ich allein lebe, ist nicht wegen meiner Tugend, sondern wegen meiner Schwäche. Denn, siehst du, jene, die unter den Leuten leben, das sind die Starken.“

Wüstenväter

Es gibt einen Mönch, der einem niemals Rat, sondern nur eine Frage gibt. Mir wurde erzählt, daß seine Fragen sehr hilfreich sein könnten. So suchte ich ihn auf. „Ich bin Gemeindepfarrer“, sagte ich, „und nehme hier an einer Klausur teil. Könntest du mir eine Frage geben?“

„Gerne“, antwortete er. „Meine Frage lautet: »Was brauchen sie?«“

Ich ging enttäuscht fort. Einige Stunden verbrachte ich mit der Frage, schrieb Antworten nieder, doch schließlich kehrte ich wieder zu ihm zurück.

„Entschuldige bitte. Vielleicht habe ich mich nicht klar ausgedrückt. Deine Frage war hilfreich, doch während dieser Klausur bin ich nicht so sehr daran interessiert, über mein Pfarramt nachzudenken. Statt dessen möchte ich mich ernsthaft meinem eigenen spirituellen Leben widmen. Könntest du mir eine Frage für mein eigenes spirituelles Leben geben?“

„Ah, ich verstehe. Dann lautet meine Frage: »Was brauchen sie *wirklich*?«“

Vater Theophanus

Mitgefühl

Mitten in die laue Nacht Indiens platzte ein Eindringling durch die Bambustür der einfachen Lehmhütte. Es war ein Impfbeamter von der Regierung, der den Auftrag hatte, den Widerstand gegen die Pockenimpfung zu brechen. Lakshmi Singh erwachte mit einem Schrei und huschte in ein Versteck. Ihr Mann sprang aus dem Bett, ergriff eine Axt und scheuchte den Eindringling auf den Hof.

Draußen wurde Mohan Singh von einem Trupp Ärzten und Polizisten rasch überwältigt. Kaum lag er am Boden, stieß ein zweiter Impfbeamter ihm die Pockennadel in den Arm.

Mohan Singh, ein 40jähriger drahtiger Anführer des Stammes Ho, wand sich unter der Nadel, worauf die Impfstelle zu bluten begann. Die Regierungsmannschaft hielt ihn fest, bis genügend Impfstoff injiziert war; dann packten sie seine Frau. Mohan Singh hielt kurz inne, um den Impfstoff auszusaugen, bevor er eine Bambusstange vom Dach herunterriß und auf die Fremden losging, die seine Frau festhielten.

Während zwei Polizisten ihn zurückstießen, überwältigte das restliche Kommando die ganze Familie und impfte einen nach dem anderen. Lakshmi Singh biß dem einen Arzt tief in die Hand, aber es nützte nichts.

Als alles vorbei war, versammelte sich unser Impfteam auf dem kleinen Hof. Mohan Singh stand mit seiner erschöpften Familie neben der zerbrochenen Haustür. Wir sahen uns schweigend über eine kulturelle Schranke hin an, keine Seite wußte, was als nächstes zu tun sei. So ein Vorkommnis – einen nächtlichen Überfall mit gewaltsamer Pockenimpfung – hatte es noch nie gegeben.

Mohan Singh warf einen Blick über seinen durcheinander geratenen Haushalt und dachte nach. Einen Moment zögerte er. Dann ging er auf sein kleines Gemüsebeet zu und bückte sich, um die einzige reife Gurke an der Ranke zu pflücken. Er befolgte das Gastfreundschaftsgesetz seines Stammes und ging auf den verdutzten jungen indischen Arzt zu, den seine Frau gebissen hatte, und reichte ihm die Gurke.

Ich stand im Schatten und versuchte, den Sinn dieser seltsamen Begegnung zu enträtseln. Ich wandte mich an Zafar Hussein, einen muslimischen Arzthelfer, den die indische Regierung mir als Führer und Übersetzer beigelegt hatte. Was um alles in der Welt hatte die Gurke zu bedeuten? In Hindi gab Zafar meine Frage an

einen der Impfer, einen westlich erzogenen Ho-Jugendlichen weiter, der Mohan Singh in dem Stakkato-Rhythmus der tonalen Ho-Sprache fragte.

Mit großer Würde stand Mohan Singh da, stocksteif wie ein Besenstiel. Inzwischen war das ganze Dorf wach, die Leute standen um den Hofschauplatz herum, während die aufgehende Sonne den Fortgang des Dramas erleuchtete. Mit sorgfältig gewählten Worten begann Mohan Singh:

„Mein Dharma (religiöse Pflicht) besteht darin, mich Gottes Willen hinzugeben. Nur Gott kann entscheiden, wer krank wird und wer nicht. Es ist meine Pflicht, mich eurer Einmischung in seinen Willen zu widersetzen. Wir müssen uns euren Nadeln widersetzen. Wir würden im Widerstand sterben, wenn das nötig ist. Meine Familie und ich haben nicht nachgegeben. Wir haben unsere Pflicht getan. Wir können stolz darauf sein, daß wir in unserem Glauben festgeblieben sind. Es ist keine Sünde, wenn man mitten in der Nacht von so vielen Fremden überwältigt wird. Ihr hingegen seid gekommen und habt mir gesagt, daß es euer Dharma ist, diese Krankheit mit euren Nadeln zu verhindern. Wir haben euch weggeschickt. Heute nacht habt ihr Gewalt angewendet. Ihr sagt, ihr handelt in Übereinstimmung mit eurer Pflicht. Ich habe in Übereinstimmung mit meiner gehandelt. Es ist vorbei. Gott wird entscheiden. Jetzt seid ihr, wie ich es sehe, Gäste in meinem Haus. Es ist meine Pflicht, Gäste zu bewirten. Zu dieser Zeit habe ich wenig anzubieten. Außer dieser Gurke.“

Ich fühlte mich betäubt und zerrissen. Einen Moment fragte ich mich, ob ich auf der falschen Seite war. Mohan Singh war so fest in seinem Glauben, und doch war keine Spur von Ärger in seinen Worten. Ich suchte in den Gesichtern meiner Kameraden, ob jemand auf die Worte von Mohan Singh antworten würde. Gedemütigt von der Glaubenskraft Mohan Singhs starrten alle auf den Boden.

Lawrence Brilliant