

Linda B. Jones

Das kleine Handbuch der Trauma-Bewältigung

Seelische Heilung mit dem
buddhistischen Geistestraining

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Maike Bauer &
Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

| | |
|---|----|
| Danksagung | 11 |
| Vorwort | 15 |
| Eine kurze Geschichte meines Lebens | 17 |
| Einleitung | 23 |

*Die Sieben Punkte der Geistesschulung,
dem Gebrauch zur Trauma-Bewältigung angepaßt*

| | |
|--|----|
| Die Lojong-Tradition | 27 |
| Sich auf die Genesung vorbereiten | 29 |
| Die Vorbereitenden Übungen als Grundlage der Genesung | 34 |
| 1 Schule dich zuerst mit den Vorbereitenden Übungen | 35 |

Die Hauptübung:

| | |
|--|----|
| Schulung zur Erweckung des Herzens | 41 |
|--|----|

Die Pâramitâ der Großzügigkeit

| | |
|---|----|
| 2 Sieh die Welt an wie einen Traum | 43 |
| 3 Kontempliere die ungeborene Natur des Gewahrseins | 46 |
| 4 Auch dieses Gegenmittel wird von selbst vergehen ... | 47 |
| 5 Verweile in der Grundnatur des Geistes | 47 |
| 6 Betrachte in der Nachmeditation alle Erscheinungen als illusorisch | 50 |

*Die Sieben Punkte der Geistesschulung,
dem Gebrauch zur Trauma-Bewältigung
angepaßt*

Die Lojong-Tradition

Der Buddha lebte und lehrte vor etwa 2500 Jahren in Indien. Das, was der Buddha gelehrt hat, wurde seitdem von Lehren zu Schülern weitergegeben. Diese grundlegenden „Darlegungen“, wie sie genannt werden, haben Tausende anderer Lehren hervorgebracht wie Sonnenstrahlen, die vielfach gebrochen vom Ozean widergespiegelt werden. Die Lojong-Lehren sind ein Beispiel dafür.

Das in dem tibetischen Lojong-Wurzeltext enthaltene Gedankengut läßt sich bis auf einen indonesischen Meister namens Serlingpa (in einigen Büchern heißt er Dharmakîrti) zurückverfolgen. Die Übermittlungslinie dessen, was heute das tibetische Lojong ist, scheint mit Serlingpa zu beginnen. Wir übernehmen die Geschichte von einem indischen Meister namens Atîsha, der sich unter Serlingpa schulte und die Lehren der Geistesschulung dann schließlich nach Tibet brachte. Auch wenn der eigentliche Text der neunundfünfzig Losungen aus Tibet stammt, findet sich die Essenz dieser Lehren doch überall in der buddhistischen Welt. In Indonesien, wo der Theravâda-Buddhismus blühte, gleicht die Mettâ-Praxis (Liebende Güte) der des Tonglen.

Im Jahre 1012 wurde Atîsha Dîpamkara Shrîjñâna (982 bis 1054) von seinem spirituellen Lehrer angehalten, sich dem Studium von Liebe und Mitgefühl zu widmen. Obwohl

er schon etliche Jahre ausgiebig studiert und geübt hatte, nahm er diesen Rat an und suchte Serlingpa auf, einen Meister, der für seine Lehren über Liebe und Mitgefühl berühmt war. Atîsha war damals zweiunddreißig.

Nach zwölf Jahren der Schulung unter Serlingpa kehrte Atîsha nach Indien zurück, um in einem großen Kloster in Nordindien zu lehren. Da er ein hochgeschätzter Lehrer war, ist es nicht verwunderlich, daß ihn ein tibetischer König einlud, nach Tibet zu kommen und dort zu lehren. Obwohl Atîsha bereits dreiundfünfzig Jahre alt war, erklärte er sich einverstanden. Die Reise über den Himalaja dauerte zwei Jahre. Es wird berichtet, daß ihn der König Yeshe Od ersuchte, etwas Praktisches zu lehren, etwa, wie man den Alltagsgeist zähmt und wie man mit „impulsivem Verhalten“ umgehen kann.¹

Wie es in der buddhistischen Tradition üblich ist, gab Atîsha das weiter, was ihm Serlingpa übermittelt hatte. Er starb etwa im Jahre 1054. Atîshas wichtigster Schüler, Dromton Rinpoche, wurde zum Linienhalter des Lojong. Hundert Jahre später formulierte der tibetische Meditationsmeister Chekawa (1102 – 1176) die neunundfünfzig Losungen, wie wir sie heute kennen. Auch er hatte alles studiert, was im Zusammenhang mit der Geistesschulung stand, und nach zwölf Jahren der Übung und des Studiums faßte er das alles zu den „Sieben Punkten der Geistesschulung“ zusammen. Von Lehrer zu Schüler setzte sich die Überlieferungslinie bis auf den heutigen Tag fort, und viele qualifizierte Lehrer haben Kommentare zu dem Lojong-Text geschrieben.

Ich hoffe, daß diese uralten Lehren Ihr Interesse wecken und Sie inspirieren werden, auf dem Weg des Erwachens voranzuschreiten. Wenn Sie an weiterer Lektüre über die Lojong-Losungen interessiert sind, lesen Sie bitte einige oder alle der von Meditationslehrern geschriebenen Lojong-Bücher, die im Literaturverzeichnis aufgeführt sind.

Sich auf die Genesung vorbereiten

In Ani Pema Chödröns Buch *Beginne, wo du bist* findet sich die Aussage: „Du kannst dich den Dharma (den buddhistischen Pfad und seine Lehren) selbst lehren.“² Setzen Sie das Wort „Genesung“ oder „Trauma-Bewältigung“ für „Dharma“ ein. Wir *müssen* uns die Heilung selbst lehren. Wir können uns anhören und lernen, was andere Überlebende, Therapeuten, Ratgeber, Bücher, Programme und so weiter über Genesung zu sagen haben, und können einiges oder alles von dem ausprobieren, was sie uns raten. Aber um Heilung zu einer täglichen Übung machen zu können, müssen wir alles, was die anderen sagen, in etwas übersetzen, das für uns selbst Sinn macht. Entnehmen Sie diesem Buch daher alles, was Sie wollen, und lassen Sie den Rest beiseite. Schauen Sie es sich an, hören Sie es an, geben Sie ihm Ihren eigenen Sinn, und wenn es keinen Sinn für Sie macht, dann suchen Sie so lange weiter, bis Sie zu irgend etwas anderem ein „Ja“ in Ihrem Innern fühlen, hören und sehen.

Wenn Sie innerlich zur Übung mit den Lojong-Losungen ja sagen können, dann beginnen Sie die Übung der Trauma-Bewältigung mit den folgenden sieben Zeilen. Gehen Sie die Zeilen durch, benutzen Sie sie, wie Sie mögen, ändern Sie sie oder benutzen Sie etwas ganz anderes. Zum Beispiel hat der „Gelassenheitsspruch der Anonymen Alkoholiker“³ ebenso viele Zeilen, und Sie könnten diesen benutzen. Der Gedanke dahinter ist, daß das Aussprechen unserer Absicht eine kraftvolle Wirkung hat. Wählen Sie etwas, das für Sie

aussagekräftig ist, und lernen Sie es auswendig. Sprechen Sie es am Anfang und am Ende des Tages. Im Laufe der Zeit wird der Geist der Zeilen ganz natürlich in Ihnen auftauchen, in Ihren Höhen der vergnüglichen Tage und Ihren Tiefen der verzweifelten Tage. Ich benutze folgendes Wunschgebet:

Ich verneige mich vor den anderen, die vor mir
Genesung gefunden haben;
möge meine Entschlossenheit auf dem Pfad stark sein.

Ich habe die Erfahrung der Kraft positiver Ausrichtung
gemacht;
möge ich versuchen, das Richtige zu tun und das
Falsche zu lassen.

In lebhafter Erinnerung an die Kraft der Negativität
mögen äußere, innere und geheime Hindernisse völlig
ausgeräumt werden.

Mögen alle Wesen sich des Glücks und des Friedens
erfreuen.

Dies ist eine Anrufung, eine Aussage – wenn Sie wollen, nennen Sie es ein Gebet – über den Weg der Heilung. Rezitieren Sie dies oder etwas Ähnliches jeden Tag für sich selbst, besonders in den Momenten, in denen Sie überhaupt nicht an Heilung glauben und aufgeben wollen. Diese Zeilen erinnern uns daran, daß man die Genesung aus einer breiteren Perspektive sehen kann, die jedoch verlorengeht, wenn (Sie füllen diese Lücke) einsetzt.

„*Ich verneige mich vor den anderen, die vor mir Genesung gefunden haben*“, erkennt an, daß es andere Menschen gibt, die in ihrer Genesung weiter fortgeschritten sind als wir. Es wird *immer* Menschen geben, die weiter gegangen sind als wir. Das ist gut so, nicht etwa etwas, dessen wir uns schämen

müßten. Sich vor etwas zu verneigen wird in unserer Kultur in mannigfacher Weise religiös und oft ziemlich negativ interpretiert. Es muß jedoch nicht bedeuten, daß man sich vor Götzenbildern niederwirft oder zum Teppichvorleger wird, auf dem andere herumtrampeln können. In der tibetischen Tradition des heiligen Kriegers⁴ bedeutet sich zu verneigen, all seine Verteidigungsmechanismen fallen zu lassen, was immer sie sein mögen. Trauma-Überlebende machen häufig die Erfahrung von Extremen, sie können einerseits sehr arrogant und anspruchsvoll sein und andererseits superangepaßt und „nett“. Viele von uns schwanken zwischen diesen beiden Polen. Es gibt andere, die in der Arbeit mit diesen Extremen weiter fortgeschritten sind als wir. Sich vor dieser Realität zu verneigen, hilft uns, Demut und Sanftheit in uns selbst zu kultivieren. Es hilft uns, aufrichtige Hilfe zu erbitten und zu empfangen.

„Möge meine Entschlossenheit auf dem Pfad stark sein.“

Wir alle benötigen Hilfe, um stark in unserer Entschlossenheit zu bleiben, in unserer Absicht, auf dem Pfad der Genesung zu bleiben. Wen bitten wir? Sie entscheiden, von wem und woher diese Entschlossenheit kommt. Ich weiß nicht, woher sie kommt. Manchmal habe ich zu Gott gebetet, manchmal zu meinen buddhistischen Lehrern, manchmal zu etwas Heilem in mir selbst. Wie in den Zwölf-Schritte-Programmen kann „höhere Kraft“ viele verschiedene Dinge bedeuten.

„Ich habe die Erfahrung der Kraft positiver Ausrichtung gemacht; möge ich versuchen, das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen.“

Wir versuchen uns an Zeiten zu erinnern, zu denen wir die Kraft der positiven Ausrichtung erfahren haben. Was ist diese Kraft? Wer ist es? Ist es ein Wer oder ein Was? „Die Kraft positiver Ausrichtung“ ist so etwas wie „eine Macht, größer als wir selbst“, von der die Zwölf-Schritte-Programme

sprechen. Sie können sich vorstellen, daß die Güte eines Familienangehörigen, Freundes, Lehrers, Gottes oder sogar der Natur in Ihr Herz strömt. Zu anderen Zeiten können Sie sich vorstellen, daß diese Kraft in Ihnen wohnt. Der Buddhismus nennt das Ihr „erwachtes Herz“. Bitten Sie um Hilfe bei der Wahl dessen, was richtig und wahr für Sie selbst ist. Lassen Sie zu, daß Ihr eigenes Glaubenssystem Ihnen eine Vorstellung davon gibt, was diese Zeilen bedeuten.

„In lebhafter Erinnerung an die Kraft der Negativität mögen äußere, innere und geheime Hindernisse völlig ausgeräumt werden.“

Allein in dem Aussprechen, daß wir die Kraft haben, uns daran zu erinnern, wie schrecklich und zerstörerisch Negativität ist, liegt bereits eine Kraft. In dem Benennen unserer schlimmsten seelischen Ungeheuer liegt Kraft. Der Akt des Benennens von Dingen zeigt, daß es einen anderen Teil von uns gibt, der die Negativität beobachtet und benennt. Zu jedem Vordergrund gibt es einen Hintergrund. Tatsächlich sagen diese Lehren, daß es das eine nicht ohne das andere gibt. Ein erwachtes Herz zu haben ist untrennbar von dem Wissen um die Kraft der Negativität. Aus dieser Sichtweise bitten wir darum, daß alle Hindernisse für das Verständnis und die Praxis der Prinzipien der Trauma-Bewältigung ganz und gar ausgeräumt werden.

„Mögen alle Wesen sich des Glücks und des Friedens erfreuen.“

Diese letzte Zeile meint, daß jeder, wir selbst eingeschlossen, ein friedliches und glückliches Leben führen kann. Das Vermögen, friedlich zu leben, ergibt sich daraus, daß wir freundlicher gegenüber uns selbst und anderen werden. Diese Zeile schließt jeden ein, sogar Gewalttäter und Verbrecher. Eine solche Aussage mag uns als etwas sehr Dummes und Empörendes erscheinen, besonders wenn wir uns inmitten von Traumata aus der Vergangenheit oder in der Gegenwart befinden. Der Dalai Lama wird häufig gefragt, was er den Chinesen

gegenüber empfinde, die in Tibet auf schreckliche Weise die Menschenrechte verletzen. Er antwortet darauf, daß er den Chinesen jeden Tag in seiner Meditation Frieden und Glück wünsche. Der Dalai Lama geht sogar so weit, sich vorzustellen, daß er den Chinesen seinen eigenen Frieden und sein eigenes Glück gibt. Er praktiziert Tonglen. Schließlich kommt alles, was wir weggeben, zu uns zurück – sagt er. Bitte beachten Sie, daß er Tonglen nicht praktiziert, um Gewalt gutzuheißen oder zu rationalisieren. Er benutzt die Tonglen-Praxis, um sich mit Schmerz und Leiden zu verbinden, während er gleichzeitig politische Schritte unternimmt, um den Krieg, den die Chinesen in seinem Land führen, zu beenden.

Wir versuchen also, uns vorzustellen, daß wir und alle Menschen überall in Frieden leben. Nach innen mit uns selbst und nach außen mit anderen Kontakt aufzunehmen bildet die Grundlage der Praxis der Trauma-Bewältigung. Die buddhistischen Lojong-Losungen und die Tonglen-Praxis leiten uns an, wie man das macht.

Die Vorbereitenden Übungen als Grundlage der Genesung

Als ich mich das erste Mal in einer Meditationshalle nieder setzte, sagte der Meditationslehrer zu mir: „Sitze einfach nur da. Wenn deine Gedanken und/oder Empfindungen, was es auch sein mag, dich davontragen, dann sage dir einfach ganz sanft das Wort ‚Denken‘. Mit meinen Gefühlen sitzen? War ich etwa im November nach Vermont gekommen, um mir das anhören zu müssen, was mir mein Therapeut schon seit Jahren erzählt hatte? Nun, das Ende vom Lied war, daß ich dort auf meinem Meditationskissen saß, und ich saß durch massive Hungergefühle (damals waren alle Gefühle „Hunger“). Ich hatte das Gefühl, etwas Tolles geschafft zu haben! Ich hatte ein Gefühl gehabt und hatte nicht darauf reagiert! Sehen Sie eine Parallele zu Ihrer eigenen Situation?

Die Meditationspraxis forderte mich heraus, noch radikaler als die Arbeit, die ich in Zwölf-Schritte-Programmen und in der Therapie geleistet hatte. Die Therapie und die Zwölf Schritte hatten mir gezeigt, daß ich mehr war als nur eine Masse von Süchten und Depressionen. Aber auch wenn diese Ansätze einige der gewohnten negativen Stereotypen meines Selbstbildes verändert hatten, öffnete mir die Meditation doch eine ganz neue Welt. Lange und tief habe ich über die Erfahrung nachgedacht, dazusitzen und meinen Hunger kommen und gehen zu „sehen“. Was und wer ist den überhaupt das „wahre Ich“?

Meditation öffnete meine eindimensionale Selbsterfahrung. Als ich die Praxis fortsetzte, erfuhr ich und saß ich durch immer größere Gefühlsausbrüche. Was liegt hinter

diesen Ausbrüchen? Wo ist das wirkliche Du? Das wirkliche Ich? Wenn Trauma-Überlebende die Meditationspraxis gut nutzen wollen, besteht die Herausforderung für sie darin, die Leerheit von Konzepten im absoluten Sinne zu erfahren, während sie im relativen Sinne geerdet bleiben. Die Lojong-Lehren, vom Anfang bis zum Ende, geleiten uns Schritt für Schritt dahin, so weit wie das Universum und so geerdet wie eine Schnecke zu sein.⁵

Die erste Lojong-Losung fordert, sich vor Beginn der eigentlichen Geistesschulung auf die notwendigen Vorbereitungen zu konzentrieren. Für mich bildeten die ersten Jahre der Sitzmeditation, zusammen mit Heil- und Therapiearbeit, die Grundlage meiner Praxis der Trauma-Bewältigung. Heute kümmere ich mich weiterhin um diese Basis, indem ich weiter alle drei Ansätze praktiziere. Jeder Mensch baut sich, wenn auch manchmal über viele Versuche und Irrtümer, seine eigene Grundlage der Vorbereitungen auf. Hier nun die erste Losung.

Schule dich zuerst mit den Vorbereitenden Übungen

Es gibt eine feine Linie, eine Rasierklingschneide gar, zwischen dem Gehen auf dem Pfad der Genesung und dem Verpassen dieses Pfades. An schlechten Tagen ist die Entscheidung zwischen den beiden ein Kampf von Moment zu Moment. Wenn ich mich nicht auf dem Pfad befinde, verhalte ich mich so, als wäre der kleinste gemeinsame Nenner meines Ego das, was ich wirklich bin. Ich glaube an all das Selbsthaß- und Verzweiflungszeug, das ich mir einrede. Sobald ich mich auf dem Pfad befinde, übernimmt etwas anderes als mein Ego die Führung.

Ich nenne dieses „etwas andere als das Ego“ das Selbst. In diesem Buch unterscheide ich zwischen „Ego“ und „Selbst“. Der Begriff Ego meint unsere Persönlichkeit, Launen und Verteidigungsstrategien, unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Gewohnheiten, unsere Routine, die unsere Funktionstüchtigkeit unterstützen oder unterminieren. Das Ego ist entweder „für uns“ oder „gegen uns“, je nachdem, auf welcher Seite der Linie wir uns befinden. Wenn allein mein Ego die Führung hatte, brachte ich mich in Gewohnheiten von Haß, Verteidigungsstrategien und Verdrängung geradezu um. Ich bezeichnete die Augenblicke, in denen ich in Kontakt mit dem Selbst kam, als „Blitzschlag“ – eine seltene, doch unzweifelhaft machtvolle Erfahrung. Unser Selbst ist viel größer als unser Ego. Das Selbst ist unsere Weisheit, unsere schöpferischen Ideen, die Fähigkeit, sich auf eine Situation einzustellen, sich zu heilen und sich bedingungslos mit jedem und allem jenseits von „mir“ verbunden zu fühlen.

Das Selbst lauscht und antwortet auf die Sprache und die Weisheit des Herzens. Die Lojong-Lehren nennen es Bodhichitta oder das „erwachte Herz“. Es ist nicht so, daß das Ego ein Trabbi (schlecht) und das Selbst ein Mercedes (gut) ist. Es ist vielmehr so, als wäre das Ego das Auto, während das Selbst der Fahrer, die Straße und die Reise ist. Zur Bewältigung unserer Traumen benötigen wir sowohl das Ego als auch das Selbst. Psychologisch gesprochen, gesundet das Ego so weit, daß es fähig ist, der Weisheit des Selbst zu lauschen und darauf zu antworten. In buddhistischem Sinne wird das Ego gezähmt und beruhigt; es verdunkelt nicht länger die Klarheit und das Mitgefühl des Herzens. In der Praxis der Trauma-Bewältigung wird eine gut geerdete Grundlage für spirituelle und psychologische Arbeit gelegt, wenn wir sowohl die Kraft des Selbst als auch die des Egos respektieren.

Bei dieser Losung geht es darum, fest genug in den „Vorbereitenden Übungen“ verwurzelt zu sein, bevor man sich in die Anwendung der Geistesschulung und der Tonglen-Praxis stürzt. Die Anzahl und die Art(en) der Vorbereitenden Übungen

gen hängt von Ihnen ab. Wenn Sie noch keinen Weg oder Ort gefunden haben, von dem aus Sie beginnen können, schlage ich vor, daß Sie die Zwölf Schritte als Grundlage ausprobieren und von dort aus Ihre Heilung aufbauen. Sie können auch andere Ansätze wählen: Therapie, Medikamentenbehandlung, Gruppenarbeit, Tagebuchschreiben und so weiter, aber ich empfehle, daß Sie die Zwölf Schritte trotzdem durcharbeiten. Ich habe die Zwölf Schritte viele Male durchlaufen in bezug auf Alkohol, selbstzerstörerische Praktiken, Eßprobleme, Selbsthaß und andere Verhaltensweisen, Drogen und andere Symptome, die meiner Genesung im Wege standen. Der „Pfad“, auf den ich mich beziehe, entspricht mehr einer genetischen Anlage als einer Straße irgendwohin. Es gibt keinen „richtigen“ Weg. Sprechen Sie mit einem vertrauenswürdigen Menschen darüber, wonach Sie sich sehnen, und bitten Sie um Hilfe bei der Auswahl dessen, was Sie unterstützt.

Es gibt zwei Grundversionen der Zwölf Schritte. Die erste ist das Original aus dem Großen Buch der Anonymen Alkoholiker. Es gibt eine Unmenge von Büchern mit Material, das Ihnen helfen kann, diese Schritte durcharbeiten. Wir sind niemals wirklich „fertig“ mit ihnen, und ich bin überzeugt, daß sie an sich bereits eine tiefgründige Lehre sind. Es gibt eine Vielzahl von Zwölf-Schritte-Gruppen, die sich täglich überall auf der Welt treffen; die Teilnahme ist kostenlos und steht Ihnen frei. Machen Sie selbst einen Versuch mit diesen Programmen, denn sie können ein unermessliches Reservoir an hilfreichen Mitteln für Menschen auf dem Weg der Genesung sein.

Die weniger bekannten Zwölf Schritte sind eine kontemplative Version, die ursprünglich von buddhistischen Praktizierenden für andere Praktizierende zur Heilung von Alkoholismus geschrieben wurde.⁶ Sie müssen kein bekennender Buddhist sein, um sie anwenden zu können, und wenn Sie sie anwenden, heißt das noch nicht, daß Sie damit ein Buddhist sind. Sie können die Schritte für Alkohol oder für jede andere Droge oder jedes andere Verhalten nutzen,

welch(es) dazu geführt hat, daß Sie Ihr Leben nicht mehr meistern können. In Verbindung mit diesen Schritten müssen Sie eine Meditationstechnik lernen, die sehr einfach ist und mit dem Atem arbeitet.

Ich habe mehrere Versionen der folgenden Schritte kennengelernt. Die folgende ist die Version, die ich meinem eigenen Bedarf angepaßt habe. Dies sind die kontemplativen Schritte, wie ich sie verstehe, wie man sie parallel zu einer Meditationspraxis anwenden kann.

1. Nachdem ich meinen Körper, meine Rede und meinen Geist durch die Praxis der Meditation untersucht habe, ist mir klar geworden, daß ich mein Leben aufgrund des exzessiven Gebrauchs von nicht mehr zu meistern vermochte.
2. Durch Meditation und Studium bin ich zu der Überzeugung gelangt, daß ich eine grundlegende Gesundheit in mir zurückgewinnen kann.
3. Ich habe die Entscheidung gefällt, in Hinsicht auf in meinem Leben die Lojong-Lehren zu kultivieren und praktizieren.
4. Ich habe durch Meditation, Kontemplation und Studium Bemühungen unternommen und habe eine furchtlose Bestandsaufnahme in meinem Inneren gemacht.
5. Ich habe eine andere Person offen und unumwunden auf meinen Gebrauch von angesprochen und ihr erzählt, wie dies mein eigenes Leben und das der Menschen in meiner Umgebung beeinflußt hat.
6. Ich bin völlig bereit, meine negativen Muster anzuerkennen und daran zu arbeiten.

7. Ich habe demütig um Hilfe bei der Veränderung dieser Gewohnheitsmuster gebeten.
8. Ich habe eine Liste all jener Menschen gemacht, denen ich Schaden zugefügt habe, und bin gewillt, ihnen allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Ich habe in den Fällen, wo es möglich war, direkte Wiedergutmachungen geleistet, außer wenn dadurch noch mehr Schaden entstanden wäre.
10. Ich bemühe mich auch weiterhin darum, furchtlos meine Gewohnheitsmuster zu erkennen und dann, wenn ich mich auf dem falschen Weg befand, dieses sofort zuzugeben.
11. Ich habe jede Gelegenheit, die sich mir durch meine glückliche Geburt geboten hat, genutzt, um aktiv zu üben und zu studieren, und helfe mir so, die Welt wertzuschätzen und mich in ihr zu betätigen.
12. Nachdem ich als Resultat dieses Prozesses eine uner-schütterliche Einsicht gewonnen habe, widme ich mich der Arbeit mit anderen.

Auch wenn Ihre Vorbereitung auf die Anwendung der Losungen zur Geistesschulung von Ihren individuellen Bedürfnissen abhängig ist, sollten für Ihre Genesung doch folgende Voraussetzungen gegeben sein: Erstens ein ausreichend sicherer Lebensstil ohne Mißbrauch (bei dem Sie weder mißbraucht werden noch andere mißbrauchen); zweitens ein Programm oder eine andere Methode zum Umgang mit Süchten, wenn diese bei Ihnen ein Problem darstellen; drittens eine solide Meditationspraxis, in der Sie für kurze Zeitabschnitte sicher üben können; viertens ein Mensch, mit dem Sie sprechen können, wenn Sie einmal nicht weiter wissen.