

Robert Gonzales

Ein Leben in Mitgefühl



Inspirationen für eine tiefe innere
Verbundenheit und Erfüllung

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Ina Tegeder und Nadine Helm



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2015 Robert Gonzales

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Reflections on Living Compassion –

Awakening our Passion and Living in Compassion

© 2016 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

Korrektorat: Klaus Kramer

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von mediengenossen.de

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

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-167-5

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Einleitung	11
Überblick	11
Eine zweifache Lebenspraxis	12
Die fünf Kernprinzipien des Lebens im Mitgefühl	13
Göttliche Lebensenergie in Bedürfnissen	15
Bedürfnisse sind das Tor zur Seele	15
Absicht	16
Das Leben, das nach Leben ruft	16
Transformation vom Denken ins Sein	16
Freude	17
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	19
Reaktivität umarmen	19
Die innere Enge entfaltet sich	20
Ursachen des Leidens	20
Selbstgewahrsein	21
Akzeptanz	21
Zartheit	21
Bedingungslose Akzeptanz	22
Mitfühlende Weite befreit von Leiden	22
Die Sprache des Körpers	25
Gegenwärtig im jeweiligen Moment	25
Verlangsamem, um präsent zu sein	26

Der Körper fühlt die gegenseitige Präsenz	26
Mitgefühl	27
Qualitäten des Mitgefühls	29
Klarheit	29
Mitgefühl	30
Empowerment	30
Das Herz des Selbstmitgefühls	31
Die Liebe des Herzens	31
Heilige Arbeit	31
Emotionaler Schmerz	32
Emotionalen Schmerz umarmen	33
Schönheit der Lebendigkeit	33
Selbstfürsorge	35
Äußere Fürsorge	35
Innere Fürsorge	35
Wir haben eine Wahl	36
Sanftheit und Akzeptanz	36
Verlangsamen	36
Ehrlichkeit und Liebe	37
Sei präsent	37
Authentizität	38
Zulassen	39
Körperenergie	39
Mitfühlendes Gewahrsein	39
Empathie empfangen	40
Präsenz	40

Empathie	41
Selbstmitgefühl durch Akzeptanz	41
Leiden und natürlicher Schmerz	43
Leiden und Trauern	43
Leiden ist eine Geschichte	43
Trauern ist natürlicher Schmerz	44
Trauern als eine spirituelle Praxis	44
Trauern ist authentisch	45
Feiern im Trauern	45
Lebendigkeit anerkennen	46
Verlangsamern	46
Energie der Bedürfnisse	46
Schutzstrukturen	47
Der Kern der Wunde	47
Überleben als Ziel	48
Mangelerleben	49
Der denkende Verstand	49
Suche nach Leben	49
Getrenntsein	50
Panzerung	50
Erstarrte Angst	51
Mitgefühl mit Angst	51
Verletzliche Angst	52
Der Kern der Angst	52

Schattenerfahrung	55
Licht auf den Schatten werfen	55
Zugehörigkeit anerkennen	56
Wut	56
Ängstlichkeit und Angst	57
Heilung ist natürliche Entfaltung	57
Lebensentfremdende Erfahrung	59
Bedeutung zuschreiben	60
Kernglaubenssätze	60
Zugang zum Herzen	61
Inneres Gewährsein	61
Widerstand	61
Anspannung und Enge	62
Widerstand und Leiden	62
Schmerzerleben	63
Schmerz als Feedback	63
Die Lebendigkeit schützen	64
Die Verletzlichkeit schützen	64
Das lebensentfremdende Denken genießen	65
Das Denken umwandeln	65
Das Herzstück jeder Emotion	66
Gegenseitigkeit	67
Göttliche Energie	68
Absicht, nicht Ergebnis	68
Prüfung auf Gegenseitigkeit	68
Bedürfnisse würdigen und Bedürfnisse erfüllen	69

Die Absicht, in Verbindung zu treten	70
Leben ist Gewahrsein	71
In Verbindung bleiben	71
Vermitteln, was wir wollen	71
Beziehung	72
Das Bedürfnis nach Anderen	73
Gemeinschaft	73
Worte übermitteln lebendige Information	73
Der Weg der Verletzlichkeit	74
Spirituelle Praxis	75
Unsere Beziehung zur Lebenskraft	75
Worüber meditierst du?	76
Präsenz	77
Präsenz ist einfaches Gewahrsein	78
Mitfühlende Präsenz heilt	79
Schönheit offenbart sich selbst	80
Das Leben ganz leben	80
Ich bin meine Authentizität	81
Sich danach sehnen, was bereits vorhanden ist	81
Sehnsucht nach dem essentiellen Selbst	81
Die wirkliche Stärke authentischer Verletzlichkeit	82
Inneres Befragen schafft	
Zugang zur Erfahrung des Fließens	83
Unterscheidungen treffen ist befreiend	83
Unsere Bedürfnisse leidenschaftlich und leicht in uns tragen	83
Spirituelle Praxis: aufsteigend und absteigend	84

Ein Flüstern der Unendlichkeit	85
Den Fluss erneuern	86
Präsenz beinhaltet, zum Körper zurückzukehren	87
Innehalten als spirituelle Praxis	87
Stille üben	88
Sich hingeben, um zuzulassen	88
Selbstverantwortung	88
Mein Wohlergehen liegt in mir	90
Identifikation mit dem Denken	90
Ruhe in der Sehnsucht des Herzens	90
Biete dem Leiden Raum an	91
„Göttlich“ ist jenseits aller Worte	91
Schon anwesend	92
Selbstmitgefühl ermöglicht Entfaltung	92
Transformation erfordert Vertrauen ins Leben	92
Intelligenz im Herzen	93
Transformation vom Denken ins Sein	93
In der zeitlosen Gegenwart leben	94
Das Herz als Zeuge des Heiligen im Andern	94
Geheimnisvolle Hingabe	95
Inneren Raum schaffen	96
Dank	99
Über den Autor	101

Einleitung

Das nun Folgende biete ich mit der Absicht an, dass es als eine Meditation empfangen werden möge, als eine Praxis des inneren Befragens und Lauschens oder als Gebet. Die Worte weisen auf das innere Terrain unseres Seins hin und sind eine Einladung, unser Erleben zu erforschen. Ich lade dich ein, über die einfache intellektuelle Reichweite der Worte hinaus zu gehen und das tiefere Wissen deiner eigenen Innenwelt zu erfahren.

Überblick

Als mein eigenes Erforschen der Gewaltfreien Kommunikation und der Spiritualität im Laufe der Jahre immer tiefer ging, tauchte in mir eine Klarheit über Wege auf, wie die tägliche Praxis eines Lebens im Mitgefühl mit uns selbst und in Beziehung mit Anderen kultiviert werden kann – von Tag zu Tag, von Moment zu Moment. Diese Praxis hüllt das ganze Leben und alles, was sich darin offenbart, in Mitgefühl.

Meine eigene tiefe Praxis des nach innen Spürens und Lauschens in der Begegnung mit dem Leben, hat mich dahin geführt, konkrete Wege zu entwickeln, *die Fülle und den Fluss des Lebens* als tägliche spirituelle Praxis zu leben – ich nenne es Leben im Mitgefühl.

In unserer Essenz sind wir lebendige Wesen im Fluss des Lebens. Wir sind in einer Art Strom, gleich eines elektrischen Stromes, wenngleich der Lebensstrom viel größer und tiefer ist. Dieser Lebensstrom ist eine Erscheinungsform unseres Seins. Er ist unser Leben, das sich durch Liebe bewegt.

Gelebtes Mitgefühl ist die Sprache des Herzens und ein Weg, in tiefe Authentizität hinein zu reisen. Wir können jedoch nur wirklich die Sprache des Herzens leben, wenn wir auch Zugang zum Herzen haben.

Wir können die Sprache des Herzens auf verschiedenen Ebenen einüben, beispielsweise indem wir die Sprache, Empathie und andere Fertigkeiten erlernen. Wir werden aber weiterhin an unseren inneren Schutzstrukturen festhalten, bis wir, durch Heilung, in unser Herz gelangen. Der Weg für diese Heilung führt über Mitgefühl und Selbstmitgefühl und den ihnen innewohnenden Qualitäten bedingungsloser Akzeptanz und Präsenz.

Eine zweifache Lebenspraxis

Es gibt zwei grundlegende und umfassende Vorgänge im Leben.

Der eine ist die Lebenskraft. Der zweite ist das, was die Lebenskraft blockiert.

Wir haben die Tendenz, unsere Blockaden und die, die wir in anderen sehen, zu verurteilen und sie als Feind zu betrachten. Die Arbeit des Mitgefühls besteht darin, der Blockade mit Neugierde,

Offenheit, Fürsorge und Wärme zu begegnen und sie willkommen zu heißen. Mitgefühl betrachtet alle Blockaden als Leben, das sich nach Erfüllung sehnt.

Die fünf Kernprinzipien des Lebens im Mitgefühl

Die fünf Kernprinzipien des Lebens im Mitgefühl sind eine grundlegende Neuausrichtung des Lebens hin zur Schönheit.

1. Es gibt nur eine Lebensenergie/Lebenskraft.
2. Lebensenergie bewegt sich innerhalb des Menschen und durch ihn hindurch. Jede Handlung ist Ausdruck dieser Lebensenergie. Die Lebensenergie manifestiert sich und wird dem Herzen durch ein Sehnen nach gelebten Qualitäten, die sich als Werte und Bedürfnisse ausdrücken, offenbar.
3. Alles Leiden ist ein Resultat des Blockierens des Lebensstromes. Leiden wird durch lebensentfremdendes* Denken und Sprechen bedingt.
4. Mitgefühl befreit die Energie, die im Leiden eingeschlossen ist. Mitgefühl betrachtet alle Blockaden als Leben, das sich nach Erfüllung sehnt.
5. Wenn Lebensenergie freigesetzt wird, fließt sie natürlich mit dem Leben; sie sucht Verbundenheit, drückt sich kreativ aus, ist gelebte Freude, Liebe, Dienen, Mitgefühl und ist Handeln und Sein in Einklang mit dem „Fluss des Lebens“.

* Anm. d. Übers.: engl. Original „life-alienating“; zu verstehen als: sich vom Leben abkehren, Entfremdung vom inneren Leben



Göttliche Lebensenergie in Bedürfnissen

Tritt ein in die Schönheit der Bedürfnisse und du betrittst das Leben. Ein grundlegender Lebensstrom, ein Lebensimpuls schwingt in uns und strömt als Sehnsucht des Herzens durch uns durch.

Dieser Strom manifestiert sich als menschliche Bedürfnisse.

Bedürfnissen wohnt ein Leuchten inne, eine strahlende Energie.

Die Energie meiner Bedürfnisse zu fühlen und zu leben, ist, was ich möchte. Wir alle möchten das. Die spirituelle Praxis besteht darin, diese strahlende Energie bewusst in alle Beziehungen zu bringen.

Bedürfnisse sind das Tor zur Seele

Bedürfnisse sind der Zugang zu Spiritualität im Leben und um unser Sein in Beziehung mit anderen zu teilen. Sie sind Ausdruck oder Aspekt des Göttlichen Lebens in uns. Bedürfnisse entspringen

dem Leben und drücken die Voraussetzungen aus, die notwendig sind, damit das Leben in sich selbst Erfüllung finden und sich nähren kann. Wenn wir mit der Qualität der Energie eines Bedürfnisses verbunden sind, erleben wir seine Schönheit.

Absicht

Meine Absicht ist es, soviel ich kann aus der Energie der Schönheit der Bedürfnisse zu leben. Wenn ich aus dieser Energie lebe, bin ich im Lebensfluss.

Das Leben, das nach Leben ruft

Der Kern jeden Ausdrucks, egal wie schwer er zu hören ist, ist im Grunde das Leben selbst – Leben, das nach Leben ruft. Wenn ich das erleben kann, nicht als mentales Konzept, sondern in einer vollkommen gefühlten, körperlich entspannten Haltung, dann ist dies die gelebte Essenz der Gewaltfreiheit und wirklichen Mitgefühls.

Transformation vom Denken ins Sein

Ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht, hat keinen Einfluss auf seine Schönheit. Anstatt unsere Bedürfnisse zu überwinden, nähern wir uns dem Schmerz unerfüllter Bedürfnisse mit Mitgefühl und erzeugen den Raum für Transformation in die den Bedürfnissen innewohnende Schönheit.

Transformation ist keine Verlagerung von einem Glaubenssatz zu einem anderen Glaubenssatz. Sie ist mehr als eine Übersetzung

einer Erfahrung in eine andere Perspektive. Ein Beispiel für eine solche Übersetzung könnte sein, dass ich mir selbst Folgendes sage: „Jeden Tag und in jeder Hinsicht werde ich immer besser und die Leute mögen mich!“ Vielleicht glaube ich das und fühle mich zeitweise auch besser. Aber das Zentrum meines Bewusstseins bleibt dann immer noch an einem Modus des Denkens und Glaubens ausgerichtet.

Freude

Transformation bedeutet eine Veränderung von einem getrennten, hauptsächlich im Denken verankerten Modus in einen Modus präsenter, verkörperter Lebendigkeit. Aus diesem Ort verkörperter Lebendigkeit heraus möchte ich, soviel ich kann, leben. Denn dort spielt das Leben, dort wird unsere wahre Natur lebendig. Das ist Freude.



Mitgefühl und Selbstmitgefühl

Mitgefühl ist das öffnende, willkommen heißende, nicht-wertende, Raum gebende Gewahrsein des Herzens. Wenn wir diese Qualität des Seins entdecken und uns für sie öffnen, dann leben wir Mitgefühl.

Reaktivität umarmen

Es ist eine radikale Veränderung, jede Reaktivität, die wir erleben, zu umarmen und sie nicht zum Feind zu machen. Anstatt zu sagen: „Ich muss darüber hinwegkommen, es loswerden“ oder „Ich muss das heilen“, wenden wir uns unserer Reaktivität zu und betrachten sie als Lebensenergie, die sich in uns ausdrückt und sagt: „Sieh mich, lass mich zu.“ Unsere Befreiung, unsere Freiheit liegt darin, uns unseren größten Ängsten mit einem zulassenden Gewahrsein zuzuwenden. Uns auf diese Weise dem zuzuwenden, was wir als Hindernis in unserem Leben wahrnehmen, ist ein Akt des Selbstmitgefühls.

Die innere Enge entfaltet sich

Lebensentfremdendes Denken führt zu einem Erleben innerer Enge, emotional und physisch. Unser Denken zu umarmen beinhaltet, dass wir uns unserem inneren Erleben aus einer Haltung der Weite und des Zulassens heraus nähern. Dies öffnet den Raum und erlaubt der zusammengezogenen und angespannten Lebensenergie, die in der Enge gefangen ist, sich zu entfalten und zu lösen.

Wenn ich urteile, ist das immer ein Ruf danach, die Weite und den Raum des Mitgefühls mir selbst gegenüber zuzulassen.

Bedürfnisse, seien sie erfüllt oder unerfüllt, lösen Gefühle und Gedanken aus, die uns führen können. Wenn wir uns ihnen mit unseren Fähigkeiten und unserer Fürsorge zuwenden, helfen sie uns, die wunderschöne Lebenskraft, die sich in unserem Gewahrsein als Bedürfnis manifestiert, zu erkennen und zu erfahren.

Ursachen des Leidens

Es passiert so leicht, dass wir uns in einem Strudel der Abgeschnittenheit, einem Strudel des Leidens verfangen. Mein Leiden wird nicht durch das, was ich beobachte, sehe und höre verursacht. Mein Leiden wird durch das verursacht, wie ich innerlich auf jedweden beliebigen Auslöser reagiere. Und dadurch, was ich mit dieser Reaktion mache. Es gibt zwei Schichten reaktiven Verhaltens. Die eine Schicht entspricht dem, was wir unsere Urteile, Ängste und Geschichten nennen – aber die subtilere Schicht besteht aus dem Widerstand, den wir gegenüber unserem eigenen reaktiven Denken und Fühlen ausüben.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Robert Gonzales:

www.arbor-verlag.de/robert-gonzales

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de