

Die Kunst Leid zu verwandeln

Leid ist nicht zu verhindern, du hast nichts falsch gemacht falls du leidest. Krankheit, Schmerz, Verlust, Altern und Tod lassen sich nicht vermeiden. Wir können nicht Leben ohne verletzt zu werden oder zu verletzen. Buddhismus und westliche Psychologie sind sich darin einig: Je mehr wir versuchen, das Unvermeidbare zu vermeiden, desto mehr leiden wir. Manch schmerzvolle Geschehnisse im Leben lassen sich jedoch kaum aushalten. Sie kommen uns vor wie unerträglicher Morast oder Mist. Jedoch kann unser „Lebens-Mist“, richtig verwendet, zum Dünger und Brennstoff werden, der uns wachsen lässt.

Ohne Leid gibt es kein Glück. Ohne die Nacht gibt es auch den Tag nicht. Leid ist unvermeidbar – und doch: Wir können lernen auf gute Weise zu Leiden.

„Es gehört zu den schwierigsten Dingen, zu akzeptieren, dass es keinen Lebensbereich gibt, in dem kein Leid und nur Glück existiert. Das bedeutet nicht, dass wir verzweifeln müssten. Leiden kann verwandelt werden. Sobald wir unseren Mund öffnen und »Leid« sagen, wissen wir, dass auch dessen Gegenteil bereits da ist.“ (Tich Nhat Hanh) In der Dunkelheit der Nacht wissen wir bereits von der Helligkeit des Tages. Wo Tod ist, gibt es auch Leben. Wo Leid ist, ist auch Glück. Alles hat seine Zeit und ist doch gleichzeitig.

Wenn du dich ausschließlich auf das Erlangen von Glück konzentrierst, betrachtest du das Leid möglicherweise als etwas, das du ignorieren oder dem du Widerstand entgegensetzen solltest.

Du siehst es als etwas an, das dir auf dem Weg zum Glück in die Quere kommt. Doch die Kunst des Glücks ist gleichzeitig auch die Kunst des richtigen Leidens. Egal unter was du leidest, den Schmerzen einer Krankheit, Depression, Sorgen, Angst oder Verzweiflung.... Du kannst lernen deinem Leid mit Achtsamkeit, Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Wenn du gut mit deinem Leid umzugehen weißt, kannst du es transformieren und leidest viel weniger. Der buddhistische Mönch und Weisheitslehrer Tich Nhat Hanh sagt:

„Das Wissen darüber, wie man richtig leidet, ist unerlässlich dafür, wahres Glück zu erlangen.“

Nimmst du dein Leid nicht mehr persönlich, findest du einen gelasseneren Umgang damit. „Jeder weiß, Lotosblumen benötigen Schlamm, um zu wachsen. Der Schlamm riecht nicht gut, doch die Lotosblüte duftet wunderbar. Gibt es keinen Schlamm, kann die Lotosblüte sich nicht manifestieren. Lotos wächst nicht auf Marmor. Ohne Schlamm gibt es keinen Lotos.“ (T.N.H.) Wir brauchen etwas Leid um Glück entstehen zu lassen. Und die meisten von uns verfügen über genug Leidvolles in sich und ihrer Umgebung, um dazu in der Lage zu sein. Wir müssen nicht noch mehr produzieren.

Wenn du weißt, wie du den Schlamm gut nutzen kannst, kannst du wundervolle Lotosblumen erblühen lassen. Wenn du weißt, wie du Leid gut nutzen kannst, kannst du Glück schaffen.

Copyright by Florian Hauch/ Heilpraktiker

Florian Hauch ist seit 1999 Heilpraktiker für Psychotherapie und Naturheilkunde. Seit 2009 ist er Schüler der „Bewusstseinsschule“ von Richard Stiegler. Er ist Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker, in der Laborgemeinschaft GANZIMMUN und in der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr.

Thich Nhat Hanh ist ein vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Sein Buch „Ohne Schlamm kein Lotos – Die Kunst Leid zu verwandeln“ ist im Nymphenburger Verlag erschienen.