



ALJOSCHA LONG  
RONALD SCHWEPPE

MIT DEM  
**HERZEN**  
SIEHST DU MEHR

Buddhistische Weisheitsgeschichten  
und Meditationen über die  
Kraft des Mitgefühls

*L o t o s*

### *Das Buch*

Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem Leben Sinn und Bedeutung. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat.

Die Erfolgsautoren Aljoscha Long und Ronald Schweppe zeigen, wie du die lebensverändernde Kraft des Mitgefühls in dir kultivieren kannst – ganz gezielt, Tag für Tag: durch kleine Meditationen, durch Gesten der Freundlichkeit und liebevolle Achtsamkeit. Anhand buddhistischer Lehren und inspirierender Weisheitsgeschichten machen sie deutlich: Du bist nicht allein. Alles ist mit allem verwoben.

### *Die Autoren*

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

ALJOSCHA LONG  
RONALD SCHWEPPE

MIT DEM  
HERZEN  
SIEHST DU MEHR

Buddhistische Weisheitsgeschichten und Meditationen über die  
Kraft des Mitgefühls

*L o t o s*

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Copyright © 2019 by Lotos Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © Chinnapong/Getty Images; © POMACHKA/Getty Images;

© Mi Ha, Guter Punkt,

München (Illustrationen Blätter, Lotosblüten, Wasser, Fische)

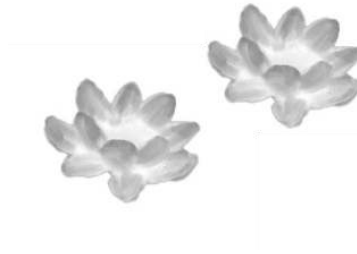
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-25764-4

V002

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)



## Inhalt

Verzeichnis der Übungen und Meditationen

Verbundenheit, Mitgefühl und Güte

Der dumme und der kluge Ramesh

Mitgefühl: Die Botschaft deines Herzens

Der kaltherzige Gelehrte

Eine Schale Tee

Meditation – der innere Weg

Nichts zu geben

Güte – der äußere Weg

Die beiden Mönche und das Mädchen

Chandras Einsicht

Der Mönch, der die Liebe vergaß

Weniger denken, mehr lieben

Der wissbegierige Sucher

Die zwei Wölfe

Die ungleichen Zwillinge

Die Meisterschaft

Mehr Mitgefühl, weniger Angst

Der mitfühlende Schachspieler

Die merkwürdige Verwandlung

Deine liebende Buddha-Natur

Das Versteck der Götter

Die rechte Art, einen Fluss zu überqueren

Spuren im Fluss der Zeit

Die drei Siebe

Mitgefühl als tägliche Praxis

Die drei Söhne des Reichen

Aufgeben

Vom weisen Umgang mit Hindernissen

Der Mörder und der Weise

Der neugierige Sohn

Der Sternensammler

Du bist nie allein – Das Wunder der Verbundenheit

Die lange, lange Antwort

Das Lied des Wals

Die Antwort ohne Worte

Der König, der nicht allein sein konnte

Die Kraft des Wir

Tag und Nacht

Ist das so?

Die Welt bunt sein lassen

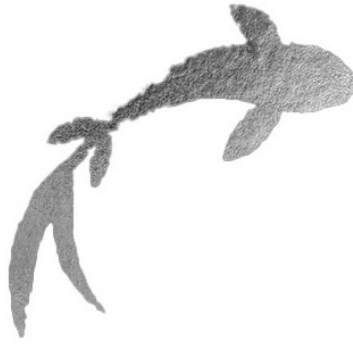
Milarepa und der alte Träger

Wind und Stein

Durch Großzügigkeit zu Mitgefühl und Verbundenheit

Der Lohn des Retters

Das unsichtbare Königskind



## Verzeichnis der Übungen und Meditationen

*Reflexion: Finde deinen inneren Weg*

*Herzmeditation: Möge ich frei von Leiden sein*

*Reflexion: Werde dir deiner Ansteckungskraft bewusst*

*Reflexion: Futter für den weißen Wolf*

*Fokusexperimente*

*Mitgefühl als universelle Seelenmedizin*

*Von der Angst zum Mitgefühl*

*Meditation: Schwierigkeiten mitfühlend annehmen*

*Impuls: Kleine Achtsamkeitsschritte*

*Liebevolle Achtsamkeit: Meditation in drei Schritten*

*Reflexion: Liebe säen, Liebe ernten*

*Tag für Tag mitfühlend handeln*

*Selbstfürsorge kultivieren*

*Meditation: Liebevolle Achtsamkeit im Atem*

*Liebevolle Achtsamkeit gegenüber unerwünschten Gefühlen*

*Das erste Tor: Den Körper vollkommen entspannen*

*Das zweite Tor: Den Geist sammeln*

*Das dritte Tor: Sich mit seinem Herzen verbinden*

*Achtsam verbunden sein*

*Reflexion: Und jetzt?*

*Verbundenheitsreflexion I*

*Verbundenheitsreflexion II*

*Meditation: Der innere Weg*

*Reflexion: Der äußere Weg*

*Meditation: Verbundenheitsscan*

*Gebrauchsanleitung für mehr Gelassenheit*

*Reflexion: Die vier Säulen der Toleranz*

*Meditation: »Auch das darf da sein«*

*Dankbar sein für das, was war*

*Dankbar sein für das, was ist*

*Großzügigkeit als Weg*

*Reflexion: Was berührt dich?*

*Reflexion: Was berührst du?*



»Mögen alle Wesen glücklich sein.  
Mögen sie alle in Sicherheit und Freude leben.«

*Buddha*



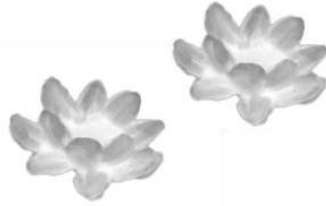
# Die Blumen der Liebe

Hier und heute  
wartet dein Herz auf dich.  
Und worauf wartest du?

Die fruchtbare Erde der Güte,  
die Saat des Mitgefühls,  
die ersten zarten Knospen der Liebe –  
sie alle sind längst da, sind längst bereit.

Doch nur du kannst dein Herz erblühen lassen –  
durch deine liebevolle Achtsamkeit, die warm wie die Sonne scheint,  
durch deine Zuwendung, die wie frischer Regen auf trockene Erde fällt,  
durch deine heilvolle Absicht, die dich jeden Tag aufs Neue in den Garten  
gehen und nach deinen Beeten sehen lässt.

Dein Herz wartet auf dich.  
Und worauf wartest du?



## Verbundenheit, Mitgefühl und Güte

Das sind die Themen, um die es in diesem Buch gehen wird. Zu ihnen wirst du hier viele verschiedene Impulse und Geschichten finden, die wie Puzzleteilchen sind. Das Besondere an diesem Puzzle ist aber, dass es das einfachste Puzzle der Welt ist, denn ganz egal, welche oder wie viele Puzzleteilchen du dir aussuchst und wie du sie anordnest – sie passen alle prima zusammen. Du kannst dabei nichts falsch machen. Fang einfach zu lesen an, wo immer du möchtest. Hör auf deine Intuition. Nutze, was du gerade brauchen kannst, und lass beiseite, womit du im Moment nichts anfangen kannst. Folge der Stimme deines Herzens – alles andere ist sowieso nie wichtig.

Auch die vielen kleinen Übungen, Meditationen und Reflexionen im Buch sind Teile des Puzzles. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Such dir heraus, was dich anspricht. Wenn du dann allerdings ein oder zwei Übungen ausgewählt hast, dann wechsele nicht zu schnell zu den nächsten. Beim Üben ist es wie beim Gärtnern: Damit die Saat aufgehen kann, musst du ein wenig Zeit damit verbringen, die Samen zu gießen.

### **Mögest du glücklich sein!**

Der Satz »Mögest du glücklich sein« ist Teil der buddhistischen Meditation, die als »Metta« oder »Meditation der liebenden Güte« bezeichnet wird. Diesen und andere Sätze aus der Metta-Meditation hört und liest man heute, wo das Thema Achtsamkeit viel Beachtung findet, immer häufiger. Doch

nicht immer sind sich die, die diese Worte benutzen, ihrer tiefen Bedeutung wirklich bewusst.

*»Mögest du glücklich sein.«*

Wenn wir zaubern könnten, würden wir dich sofort und ohne mit der Wimper zu zucken grenzenlos glücklich, gelassen, heiter und liebevoll zaubern. Da wir aber miserable Zauberkünstler sind, schreiben wir Bücher wie dieses, die dir vielleicht ein paar Impulse geben, um deinen Geist von Ballast zu befreien und dadurch entspannter und mit mehr Freude leben zu können.

Falls du jetzt glaubst, dass wir wohl recht nette Leute sind, könnte das zwar stimmen, es muss aber gar nicht unbedingt der Fall sein. Denn an andere zu denken kommt letztlich uns selbst am meisten zugute. Wenn du glücklich bist, werden die Menschen um dich herum ein wenig glücklicher sein, und die wiederum machen dann die Menschen um sie herum ein Stückchen glücklicher und so weiter. Eine Welle der Glücksenergie setzt sich so in Bewegung und schwillt an. Und am Ende landen Glück, Heiterkeit und Mitgefühl dann wieder bei uns. Das meinte auch der Dalai Lama, als er sagte, dass kluge Egoisten an andere denken und ihnen bestmöglich helfen – mit dem Resultat, dass es ihnen selbst dadurch besser geht. In diesem Sinne ist dieses Buch auch eine Anleitung für dich, ein Egoist zu werden – aber ein kluger, mitfühlender und gütiger Egoist.

## **Mit dem Herzen Klarheit finden**

Eines Tages wurde Buddha von seinen Schülern gefragt, wie sie die Welt von Leiden befreien könnten, worauf er antwortete: »Dazu müsst ihr neue Augen bekommen.«

Gut möglich, dass du gerade ganz andere Probleme hast und auch nicht vorhast, irgendwas an deinen Augen zu verändern. Das macht nichts, wenn du Buddhas Antwort richtig verstehst: Sie entspricht genau dem, was Antoine de Saint-Exupéry mit dem berühmten Zitat aus seinem Roman *Der*

*kleine Prinz* gemeint hat: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

In Augenblicken, in denen wir nicht mehr weiterwissen, uns zutiefst verunsichert fühlen und die Orientierung verloren haben, können wir den Ausweg mit unseren »normalen« Augen nicht sehen. Und leider ist das oft der Fall: Unsere Welt ist heute so unübersichtlich wie noch nie. Jeden Tag passieren so viele Dinge, brechen so viele zum Großteil erschreckende Nachrichten über uns herein und werden wir mit so vielen unterschiedlichen Meinungen, Sichtweisen und Emotionen konfrontiert, dass wir oft nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht.

Weißt du noch, wie es sich anfühlt, sich zu verlaufen? In der Kindheit ist das ja jedem von uns schon mal passiert. Verängstigt haben wir uns dann im Kreis gedreht und wussten nicht vor und nicht zurück. Heute drehen wir uns zwar nicht mehr im Kreis – zumindest nicht buchstäblich –, aber unsere Gedanken, die drehen sich munter weiter, ohne dass wir dabei den Ausweg finden können.

Hast du manchmal das Gefühl, festzustecken oder den Überblick verloren zu haben? Oder bist du einfach »nur« unzufrieden, unglücklich, gestresst oder gelangweilt von deinem Leben? Falls ja, dann liegt der Grund dafür in einer »Sehschwäche«. Die führt dazu, dass du in die verkehrte Richtung schaust und die falschen Entscheidungen triffst. Diese Sehschwäche ist dir nicht angeboren. Irgendjemand, vielleicht sogar du selbst, hat dir eine Brille aus trübem Glas aufgesetzt. Also: Setz die Brille ab. Die einzige Medizin, die du brauchst, um den Ausweg aus dem Labyrinth negativer Gedanken und bedrückender Stimmungen zu finden, ist Klarheit.

Innere Klarheit schenkt uns Sicherheit, Heiterkeit, Gelassenheit und Vertrauen. Sie schützt uns davor, dass wir uns auf unserem Lebensweg verlaufen. Doch der Weg zu dieser Klarheit kann nicht gedacht oder mit unseren gewöhnlichen Augen gesehen werden. Wir können ihn nur mit dem Herzen erkennen.

Wenn du dich nach Klarheit und Leichtigkeit sehnst, dann folge nicht deinem Kopf, sondern deinem Herzen. Dem Herzen zu folgen bedeutet, mehr und mehr loszulassen – Meinungen, Erwartungen, Befürchtungen und

all die vielen Gedanken, die den Nebel in unserem Kopf nur immer noch dichter werden lassen. Klarheit und Einfachheit werden sich ganz von selbst einstellen, wenn du deine liebevolle Achtsamkeit in die Welt schickst und dir selbst und den Menschen um dich herum dein Mitgefühl schenkst.

## *Der dumme und der kluge Ramesh*

*Gar nicht weit vom heiligen Berg, da gab es ein kleines Dorf. Dort lebten einst zwei junge Männer, die sich glichen wie ein Ei dem anderen, obwohl sie nicht miteinander verwandt waren. Und beide hießen Ramesh.*

*Das war aber auch schon alles, was sie gemeinsam hatten. Der eine Ramesh war schlau und wusste fast alles. Der andere war einfältig und wusste fast nichts.*

*Eines Tages nun war Gita, das Töchterlein des Bürgermeisters, verschwunden, nachdem sie mit ihren Freundinnen Blumen für die Kränze zum Mittsommerfest sammeln gehen wollte. Die Männer des Dorfes wollten sich auf die Suche nach ihr machen. Der kluge Ramesh hatte sich schon einen Plan zurechtgelegt. Zunächst sollten die Männer Waffen mit sich tragen, falls ein Tiger, ein Schakal oder ein Unhold das Mädchen geraubt hatte. Sodann sollten immer zwei gemeinsam gehen, damit sie keine Kleinigkeit übersahen und sich gegenseitig schützen konnten. Der kluge Ramesh hatte auch schon eine Karte gezeichnet, die genau angab, wer wo suchen sollte, und er hatte sich überlegt, dass ein Kommando abgestellt werden müsste, das sie auf der Suche mit Essen und Getränken versorgte und Nachrichten weitergab.*

*Gerade wollten die Männer aufbrechen, da kam der dumme Ramesh mit dem Mädchen an der Hand herbei und beide lachten miteinander, als sei gar nichts geschehen. Die Mutter schloss ihr Kind in die Arme, und der dumme Ramesh wurde mit Fragen bestürmt: Wie hatte er die Kleine nur gefunden?*

*»Ach«, sagte er verlegen, »ich bin ja einfältig und weiß nicht viel. Doch ich weiß, wo die schönsten Blumen wachsen – und die kleine Gita hat ja Blumen gesucht. Da bin ich eben hinter die Friedhofsmauer gegangen und habe sie dort schlafend gefunden. Ich hatte so ein Gefühl ...«*

**Folge der Stimme in deinem Inneren**

Das Erste, was passieren wird, wenn du beginnst, auf die Stimme deines Herzens zu hören, ist, dass du dein Glück nicht länger dort suchst, wo du es sowieso nie finden kannst. Und das ist gar nicht so selbstverständlich, wie es sich jetzt vielleicht anhört. Tatsächlich tun wir nämlich oft recht sonderbare Dinge, von denen wir irrtümlich meinen, dass sie uns glücklicher und zufriedener machen. Wir füllen Lottoscheine aus, buchen Kreuzfahrten, verbringen unsere Abende vor dem Fernseher, kaufen ständig neue Smartphones oder Handtaschen, essen und trinken zu viel oder tauschen permanent unsere Garderobe und gelegentlich auch mal unsere Partner aus.

Dass äußere Veränderungen uns nur selten oder aber nur sehr kurz glücklich und im Nachhinein oft sogar noch unglücklicher machen, ist eine bittere Erkenntnis. Und leider kommt sie meist zu spät. Du merkst schließlich erst, dass du dich verlaufen hast, wenn du dich verlaufen hast. Solange du dich verläufst, aber noch nichts davon weißt, glaubst du ja auf dem richtigen Weg zu sein.

Es ist ernüchternd, eines Tages plötzlich festzustellen, dass wir einen Großteil unseres Lebens damit verbracht haben, wertlosen bunten Glasperlen hinterherzujagen. Und besonders frustrierend ist diese Einsicht, wenn uns nur noch wenig Zeit zum Leben und damit zur Korrektur bleibt. Wer Sterbende oder sehr alte Menschen befragt, was sie am meisten bereuen – und es gibt ja ganze Bücher, die sich mit dieser Frage beschäftigen –, erhält immer wieder ähnliche Antworten:

- ❁ »Ich habe zu viel Zeit mit den falschen Dingen verbracht und meine Zeit mit Nebensächlichkeiten vergeudet.«
- ❁ »Ich hätte mehr tanzen, lachen und lieben sollen, statt so angepasst zu sein.«
- ❁ »Ich habe den falschen Beruf ergriffen und hatte nicht den Mut, meine Träume zu leben.«
- ❁ »Ich hätte gern mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbracht.«
- ❁ »Mein Geld, mein Besitz und meine Sicherheit waren mir viel zu wichtig. Ich habe die Liebe übersehen.«

Am häufigsten bereuen Menschen, die auf das Ende ihrer Lebenszeit zugehen, dass sie zu selten »Ich liebe dich« gesagt haben und dass sie ihren eigenen Weg nicht gegangen sind oder ihn gar nicht erst gefunden haben.

So traurig es ist, diese Berichte zu lesen, so viel können wir doch daraus lernen. Zum Beispiel, dass die entscheidenden Fragen, die wir uns jetzt und hier und möglichst nicht erst auf der Intensivstation stellen sollten, lauten:

- ❁ Wohin führt mein Weg?
- ❁ Was sind meine Herzensziele?
- ❁ Wie gebe ich meinem Leben mehr Sinn und Befriedigung?

Nun ist es leider gar nicht so leicht herauszufinden, was wir eigentlich wirklich wollen. Unsere Eltern und Lehrer haben uns das wahrscheinlich nicht gefragt. Und wir selber stellen uns diese Frage auch viel zu selten, wenngleich sie vielleicht die wichtigste überhaupt ist.

*»Der Weg liegt nicht im Himmel. Der Weg liegt im Herzen.«*

Buddha

Sobald du weißt, wohin dein Weg führt, kannst du die richtigen Entscheidungen treffen. Dann hilft das Universum auf magische Weise kräftig mit: Auf einmal triffst du wie durch ein Wunder die richtigen Leute, und es öffnen sich unerwartet Türen, von deren Existenz du vorher noch nicht einmal wusstest. Dein Geist wird aufnahmebereiter für alles, was dir auf deinem Weg hilft. Plötzlich wird der Weg weniger steil und du kommst leichter voran.

Solange wir allerdings noch Zielen hinterherrennen, die eigentlich gar nicht unsere oder nur Ersatzziele sind, stellt sich das Universum stur. Wir gewinnen dann den Eindruck, dass alles schiefgeht, was ja irgendwie auch stimmt. Wenn wir nämlich darauf bestehen, etwas anzuziehen, was nicht zu uns passt, werden wir stolpern.

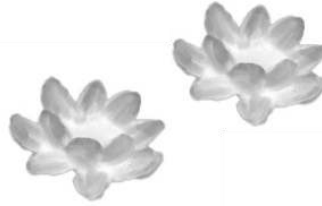
### **Reflexion: Finde deinen inneren Weg**

Falls du sie nicht schon gefunden hast, kannst du den Zielen deines Herzens durch ein paar Fragen und Überlegungen schnell



näherkommen. Und falls du sie nicht schon deutlich hörst, kannst du lernen, die Stimme aus deinem Inneren durch dieselben Fragen und Überlegungen besser wahrzunehmen:

- Was hast du als Kind gern gemacht? Was hat dich begeistert, als du fünf oder sechs Jahre alt warst?
- Wenn es nur eine einzige Sache gäbe, die du in deinem Leben verändern könntest – was wäre das?
- Wenn es nur eine einzige Sache gäbe, die du auf der Erde verändern könntest – was würdest du tun?
- Schreib zehn Dinge auf, die du gerade erreichen möchtest, die du tun willst oder tun solltest. Unterstreiche dann nur diejenigen, die deine Begeisterung wecken und dich innerlich berühren.
- Was ist der Traum, den du dir selbst erfüllen würdest, wenn du zaubern könntest? Wenn du wüsstest, dass absolut nichts schiefgehen kann, was würdest du dann machen?
- Stell dir vor, du hättest dein Herzensziel bereits erreicht und die Sehnsucht deines Herzens gestillt ... Lass ein ideales Bild vor deinem inneren Auge aufscheinen – so bunt wie möglich und mit allem Drum und Dran ... Was siehst du? Wie siehst du dich? Was fühlst du dabei?
- Worauf musst du deine Gedanken fokussieren und was kannst du tun, um zu werden, wer du tief in deinem Herzen wirklich bist? Und wie könnte der erste kleine Schritt auf diesem Weg aussehen?



## Mitgefühl: Die Botschaft deines Herzens

Im Gegensatz zu deinem Kopf kann dir dein Herz schnell zeigen, was das Wesentliche für dich ist. Besonders dann, wenn du vor großen Schwierigkeiten stehst, kann die Frage nach dem »Was jetzt?« ganz entscheidend sein. Worauf macht die Situation dich aufmerksam? Was musst du jetzt ändern? Und vor allem: Was ist das Wesentliche? Was ist für dich das Wesentliche?

Die letzte Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten, da das Wesentliche sich gern verkleidet: In unserem tiefsten Inneren sehnen wir uns vielleicht nach Sicherheit und Geborgenheit. Doch in unserer »Alltagstrance« erkennen wir das gar nicht so deutlich. Stattdessen wünschen wir uns ein größeres Haus oder einen krisensicheren Job. Wir träumen von beruflichem Erfolg, finanzieller Freiheit, ewiger Jugend, einer gelungenen Partnerschaft oder Berühmtheit und Ansehen. Doch unser Herz schert sich nicht um all diese Dinge – ihm geht es nicht ums Image, und es ist ihm auch egal, ob du eine gute Hausratversicherung hast oder nicht. Es ist eine große Befreiung, die Stimme deines Herzens zu hören und deine Herzensziele kennenzulernen – denn dann erkennst du auch, mit wie viel Unnötigem du dich abgeplagt hast.

Zu den größten Hindernissen für unser Glück gehört unsere Angewohnheit, das Wesentliche mit dem Unwesentlichen zu verwechseln. Im Buddhismus gilt dieser Zustand der Verwirrung und Täuschung als eines der drei Geistesgifte (die anderen beiden sind Hass und Gier). Es ist aber