



Tara Brach

Nach Hause kommen zu sich selbst

Im eigenen erwachten Herzen  
Zuflucht und Geborgenheit finden

KOHA

## Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Aus dem Englischen von  
Nayoma de Haën

Titel der Originalausgabe:

*True Refuge.*

*Finding Peace and Freedom  
in Your Own Awakened Heart.*

Copyright © 2012 by Tara Brach

First published in 2013 in the US by Bantam Press

Deutsche Ausgabe:

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Lektorat: Traudel Reiss

Fotos: Fotolia – S. 2/3, 10, 204/205, 354/355, 403;

Shutterstock – S. 18/19, 96/97

Covergestaltung: Sabine Dunst/Guter Punkt, München

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-240-6

Für Jonathan,  
dessen Herz eine liebevolle, sichere Zuflucht ist,  
und seinen guten Humor,  
eine der großen Freuden dieses Lebens.

# Inhaltsverzeichnis

Prolog	Das Leben lieben, wie es ist	12
--------	------------------------------	----

## **Teil I    Unsere Suche nach Zuflucht    18**

1.	Winde der Heimkehr	21
2.	Das Heim verlassen – Die Trance des kleinen Selbst	37
3.	Meditation – Der Weg zur Präsenz	53
4.	Drei Tore zur Zuflucht	78

## **Teil II    Das Tor der Wahrheit    96**

5.	RAIN – Achtsame Präsenz in schwierigen Zeiten kultivieren	99
6.	Zum Leben im Körper erwachen	124
7.	In den Fängen des Verstands – Das Gefängnis des zwanghaften Denkens	150
8.	Zentrale Überzeugungen erforschen	175

<b>Teil III</b>	<b>Das Tor der Liebe</b>	<b>204</b>
9.	Herzensmedizin für traumatische Ängste	207
10.	Selbstmitgefühl – Den zweiten Pfeil entfernen	241
11.	Der Mut, zu vergeben	266
12.	Hand in Hand – Gelebtes Mitgefühl	294
13.	Verlieren, was wir lieben – Der Schmerz der Trennung	326
<b>Teil IV</b>	<b>Das Tor des Gewährseins</b>	<b>354</b>
14.	Zuflucht zum Gewährsein	357
15.	Ein zu allem bereit Herz	385
	Danksagung	404
	Genehmigungen	406
	Auswahl an Kommentaren zu diesem Buch	409
	Über die Autorin	411

# Geführte Besinnungen und Meditationen

<b>Kapitel</b>		
1	• Innehalten für Präsenz	35
2	• Herzensgüte – Freundliche Zuwendung zu sich selbst	51
3	• Zurückkommen • Hier sein	72 75
4	• Das Wichtigste erinnern	93
5	• Sich mit RAIN Schwierigkeiten zuwenden • Eine »Leicht«-Version von RAIN für die unmittelbare Anwendung im Alltag	118 122
6	• Sich mit RAIN Schmerzen zuwenden • Das Lächeln des Buddha	146 149
7	• Meine Top-Ten-Hits • Sich mit RAIN zwanghaftem Denken zuwenden	170 173
8	• Bestandsaufnahme von Überzeugungen • Überzeugungen auf frischer Tat ertappen	201 202
9	• Herzensgüte – Liebe annehmen • Tonglen – Heilsame Präsenz und Angst	233 236

## Kapitel

10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstvergebungs-Scan</li><li>• Den Krieg mit sich selbst beenden</li></ul>	263 264
11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anderen von Herzen vergeben</li></ul>	291
12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tonglen – Das mitfühlende Herz erwecken</li><li>• Herzensgüte – Hinter die Fassade schauen</li></ul>	317 321
13	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gebet für schwierige Zeiten</li></ul>	350
14	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Innenraum erkunden</li><li>• Wer bin ich?</li><li>• Einen Schritt zurücktreten</li></ul>	377 379 383
15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wunschgebet</li><li>• Wahre Zuflucht finden</li></ul>	398 399

Das  
erstaunliche  
Licht





Wenn du einsam bist oder in Dunkelheit,  
wünschte ich,  
dir das erstaunliche Licht  
deines eigenen Seins zeigen zu können!

Hafiz

(Nachübersetzung der engl. Übersetzung  
von Daniel Ladinsky)

*deines  
eigenen  
Seins*

## Prolog

*Nach Hause kommen  
zu sich selbst*

### Das Leben lieben, wie es ist

In meinen frühesten glücklichen Erinnerungen spielte ich im Meer.

Nachdem meine Familie dazu übergegangen war, die Sommer in Cape Cod zu verbringen, wurden mir die niedrigen Kiefernwälder, die hohen Dünen und die Weite der weißen Sandflächen zu einer echten Heimat. Stundenlang waren wir am Strand, tauchten in den Wellen, ließen uns von ihnen an den Strand tragen und übten unter Wasser Purzelbäume. Sommer um Sommer füllte sich unser Haus mit Freunden und Verwandten – und später mit Partnern und neuen Kindern. Es war ein gemeinschaftliches Himmelreich. In der salzigen Luft, unter dem weiten Himmel und an der stets lockenden See war Platz für alles, was es in meinem Leben gab, auch für eventuelle Schwierigkeiten, die ich im Herzen trug.

Dann kam der Morgen, es ist noch gar nicht so lange her, an dem zwei Autos voller Freunde und Verwandten ohne mich in Richtung Strand aufbrachen. Aus dem Mädchen, welches zum Abendessen nur mit Mühe aus dem Wasser zu holen war, war eine Frau geworden, die nicht mehr über den Sand gehen oder im Meer schwimmen konnte. Nach zwei Jahrzehnten, in denen sich meine Gesundheit mysteriöserweise immer mehr verschlechterte, erhielt ich schließlich eine Diagnose: Ich hatte eine unheilbare, genetisch bedingte Krankheit, die im Wesentlichen nur durch Schmerzmittel behandelt werden konnte. Auf der Terrasse unseres

Sommerhauses sitzend sah ich zu, wie sich die Autos entfernten, und es zerriss mich schier vor Kummer und Einsamkeit. Während die Tränen flossen, war ich mir nur einer einzigen Sehnsucht bewusst: »Bitte, bitte, lass mich Frieden finden, lass mich einen Weg finden, *das Leben so zu lieben, wie es ist.*«

Aus dieser Suche nach einem inneren Ort des Friedens, der Verbundenheit und Freiheit, der auch unter schwersten Herausforderungen trägt, entstand dieses Buch. Ich nenne diesen inneren Ort »wahre Zuflucht«, weil er von allen äußeren Dingen unabhängig ist – von Situationen, Personen, Heilungen, sogar Stimmungen und Emotionen. Das Verlangen nach einem solchen Zufluchtsort ist universell. All unsere Wünsche und Ängste entspringen dieser Sehnsucht. Wir sehnen uns nach der Gewissheit, mit dem umgehen zu können, was auf uns zukommt. Wir möchten uns selbst vertrauen, dem Leben vertrauen. Wir möchten aus der Fülle dessen leben, was wir sind.

Meine Suche nach Zuflucht führte mich noch tiefer in die spirituellen Lehren und die buddhistischen Meditationen, die in meinem Leben ohnehin schon eine zentrale Rolle spielten. Ich bin eine klinische Psychologin und lehre seit über dreißig Jahren Meditation. Ich bin auch Mitbegründerin und Lehrerin am Insight Meditation Center in Washington D.C. Aus meiner eigenen inneren Arbeit und meiner Arbeit mit anderen entstand mein erstes Buch *Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude*. Ich hatte auch angefangen, Psychologen und Laien zu vermitteln, wie sich Meditation und emotionale Heilung verbinden lassen. Die tiefe Unsicherheit dieser Existenz, die meine innere Welt zu der Zeit meiner Diagnose erschütterte, ließ mir die Lehren, die mich schon so lange leiteten, noch unmittelbarer und lebendiger werden.

In der buddhistischen Tradition, in der ich lehre, verwenden wir das Pali-Wort *Dukkha*, um den emotionalen Schmerz in unserem Leben zu beschreiben. Dieses Wort wird häufig mit »Leiden«

übersetzt, doch Dukkha umfasst all unsere Erfahrungen von Stress, Unzufriedenheit, Angst, Kummer, Sorgen, Frustration und allgemeiner Lebensunlust. Ursprünglich bezeichnet Dukkha einen Karren mit einem gebrochenen Rad. Wenn wir leiden, sind wir im Ungleichgewicht und holpern beschwerlich über den Weg unseres Lebens. Wir fühlen uns zerschlagen oder »daneben«, fern von jeglichem Gefühl der Zugehörigkeit. Manchmal zeigt sich dies einfach in einer subtilen Rastlosigkeit oder Unzufriedenheit; zu anderen Zeiten springt es uns als herzerreißender Kummer oder lähmende Angst an. Doch wenn wir genau hinhören, entdecken wir unter der Oberfläche all unserer Beschwerden und Kümernisse ein Grundempfinden der Einsamkeit und Unsicherheit, als sei etwas in unserem Leben verkehrt.

In *Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude* schrieb ich über den tiefen, alles durchdringenden Schmerz der Scham, das Leiden unter der Überzeugung, dass »etwas *mit mir* nicht stimmt«. Diesmal wende ich mich Dukkha in einem umfassenderen Sinn zu. Seit mein erstes Buch veröffentlicht wurde, habe ich schwere Verluste durchlebt – den Tod meines Vaters, den körperlichen und psychischen Verfall mir nahestehender Menschen und die Konfrontation mit meiner eigenen chronischen Krankheit. Auch viele meiner Schüler machten große Umwälzungen durch. Manche verloren ihre Arbeit. Sie sorgen sich um ihren Lebensunterhalt und hungern nach einer sinnvollen Tätigkeit. Andere entfremdeten sich von Freunden oder ihrer Familie und sehnen sich nach Verbindung. Und sehr viele mühen sich mit dem Altern, mit Krankheit und der Unausweichlichkeit des Sterbens ab. »Etwas stimmt nicht mit mir« verstrickt sich für sie mit dem Schmerz des Ringens mit dem Leben an sich.

Dem Buddha zufolge ist diese Erfahrung der Unsicherheit, Getrenntheit und grundlegender »Verkehrtheit« unvermeidlich. Als Menschen sind wir geprägt, uns getrennt und mit unserem wechselhaften und unkontrollierbaren Leben im Widerstreit zu fühlen. Dieses Grundgefühl ist der Ursprung der ganzen Band-

breite unserer verstörenden Emotionen wie Angst, Ärger, Scham, Kummer, Eifersucht und Neid sowie all der uns einschränkenden Geschichten und all der reaktiven Verhaltensweisen, die unseren Schmerz noch verstärken.

Doch der Buddha bot uns auch eine radikale Verheißung an, die sich in vielen anderen Weisheitstraditionen wiederfindet: Wir können in unserem eigenen Herzen und in unserem eigenen Geist Geborgenheit und Zuflucht finden – genau hier, genau jetzt, mitten in unserem aktuellen Leben. Wir finden wahre Zuflucht, wann immer wir jenseits all unserer Geschäftigkeit und all unseres Strebens den stillen Raum des Gewahrseins erkennen. Wir finden Zuflucht, wann immer wir zartfühlend und mit Liebe unser Herz öffnen. Wir finden Zuflucht, wann immer wir uns mit der Klarheit und Intelligenz verbinden, die unserer wahren Natur zu eigen sind.

In *Nach Hause kommen zu sich selbst* versuche ich, mit dem Begriff »Präsenz« die Unmittelbarkeit und Lebendigkeit dieses grundlegenden Gewahrseins zum Ausdruck zu bringen. Präsenz ist schwer zu beschreiben, weil sie eine unmittelbare Erfahrung ist und kein Konzept. Wenn ich diese stille innere Wachheit des Jetzt spüre, kehre ich zu einem Empfinden der Ganzheit, des Heilseins zurück. Ich bin zu Hause, in meinem Körper, in meinem Herzen, auf der Erde und in der Gemeinschaft mit allen Wesen. Präsenz erschafft ein grenzenloses Heiligtum, in dem alles Platz hat, was zu meinem Leben gehört – selbst die Krankheit, die mich daran hindert, die Wellen zu reiten.

In diesem Buch finden Sie viele Geschichten von Menschen, die inmitten von Krisen und Verwirrung Präsenz erlebten. Ich erzähle auch von einigen der großen Herausforderungen, mit denen ich selbst in den letzten Jahrzehnten konfrontiert wurde. Ich hoffe, manche dieser Geschichten stellen eine Verbindung zu Elementen Ihrer eigenen Situation her. Anhand dieser Erfahrungen werden wir die Kräfte erforschen, die uns davon abhalten, präsent zu sein,

und uns so häufig dazu verleiten, falschen Zufluchten nachzugehen. Ich rege auch zu vielen verschiedenen Übungen an, die mir und anderen zuverlässig halfen, Präsenz zu erfahren. Manche davon sind alt, manche neu, und manche entsprechen direkt den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften. Zu diesen Übungen gehört auch eine der praktikabelsten, alltagstauglichsten Achtsamkeits-Meditationen, die ich kenne. Das Akronym RAIN steht für die vier Schritte dieses Prozesses, mit dem wir uns vielen schwierigen Emotionen an Ort und Stelle zuwenden können und der sich an praktisch jede persönliche Situation anpassen lässt.

Die Struktur von *Nach Hause kommen zu sich selbst* orientiert sich an den drei grundlegenden Toren der Zuflucht, die sich in jeder buddhistischen Strömung und in vielen anderen Traditionen finden: Wahrheit (des gegenwärtigen Augenblicks), Liebe und Gewahrsein. Jedes dieser Tore öffnet uns unmittelbar für Heilung und spirituelle Freiheit. Diese Tore enthalten die Schlüssel zur Überwindung weit verbreiteter Schwierigkeiten wie zwanghaftes Denken, begrenzende Überzeugungen und traumatische Ängste. Mit ihrer Hilfe können wir uns tiefer mit Selbstmitgefühl verbinden und mehr Intimität in Beziehungen erleben. Sie sind auch der Schlüssel zu Frieden und Glück und dazu, uns in unserem Leben zu Hause zu fühlen.

An jenem Tag in Cape Cod wusste ich nicht, ob ich angesichts einer Zukunft voller Schmerzen und körperlicher Einschränkungen je wieder meines Lebens froh werden könnte. Während ich weinte, setzte sich Cheylah, einer unserer Pudels, neben mich und stupste mich besorgt an. Cheylahs Gegenwart tröstete mich und verband mich wieder mit dem Hier und Jetzt. Nachdem ich sie eine Weile gestreichelt hatte, erhob ich mich, um mit ihr ein Stück spazieren zu gehen. Ich überließ ihr die Führung, und wir schlenderten einen bequemen Fußweg entlang, von dem aus man die Bucht überschauen konnte. Das Weinen hatte mich ruhig und offen gemacht. Mein Herz umfasste alles – die Beschwerden

in meinen Knien, die Weite des glitzernden Wassers, Cheylah, meine unbekannte Zukunft, das Schreien der Möwen. Nichts fehlte, nichts war falsch. In diesen Momenten wahrer Zuflucht erahnte ich eines der größten Geschenke des buddhistischen Wegs: die Fähigkeit, »grundlos glücklich« zu sein; das Leben zu lieben, wie es ist.

Wenn Sie sich zu diesem Buch hingezogen fühlen, haben Sie sich einem Weg wahrer Zuflucht bereits geöffnet. Vielleicht haben Sie gegen sich angekämpft und sehnen sich danach, freundlicher mit sich selbst umzugehen. Vielleicht ringen Sie mit einer Abhängigkeit und sehnen sich danach, ein Leben ohne Zwang und Scham zu führen. Vielleicht sind Sie mit einem Verlust konfrontiert worden – der Arbeitsstelle, eines lieben Menschen, Ihrer Gesundheit – und fragen sich, ob sich Ihr Herz je wieder davon erholen wird. Vielleicht belastet Sie die ungeheure Menge an Leiden in unserer Welt, und Sie suchen nach einem Weg, zu dessen Heilung beizutragen. Wie schwierig die Situation auch immer ist – *der Weg der Zuflucht in eine heilsame und befreiende Präsenz steht immer offen.*

Das Verfassen dieses Buches war eine Entdeckungsreise. Jeden Tag lernte ich aus meinen eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen der Menschen in meiner Umgebung. Mögen Ihnen diese Lehren und Übungen während unseres gemeinsamen spirituellen Weges als Gefährten dienen und Ihnen Zuversicht schenken.