

Lassen Sie Ihre Wut los (30 Sekunden Übung)

"An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der Andere dadurch stirbt." - Buddha

Buddha bringt es auf den Punkt. Durch Wut oder Zorn schaden wir vor allem uns selbst. Wieviel einfacher wäre das Leben, wenn wir all diese negativen Emotionen erst gar nicht in uns aufkommen lassen würden? Wir möchten Ihnen heute eine kurze Geschichte erzählen, die dabei helfen wird:

Das leere Boot (Zen-Geschichte)

Ein Schüler fragte seinen Meister, wie er besser mit Zorn umgehen könne. Der Zen-Meister antwortete: „Stell Dir vor, es ist ein nebliger Tag. Du bist mit Deinem Boot draußen auf dem See. Durch den Nebel kannst Du kaum etwas erkennen. Bis plötzlich ein anderes Boot durch die Schwaden genau auf Dich zukommt. Du wirst zornig und denkst: ich habe erst gestern mein Boot neu angestrichen ... und schon wird dein Boot unsanft vom anderen gerammt. Du kannst die frische Farbe, die Du gestern so mühevoll aufgetragen hast, geradezu abblättern hören. Das Gefühl von Zorn kommt in dir auf.

Dann schaust Du genauer hin und siehst: das andere Boot ist leer. Niemand befindet sich im Boot. Niemand, der Dich absichtlich gerammt hat.

Dein Zorn verfliegt. Du seufzt und denkst: es ist nicht so schlimm, ich werde das Boot einfach noch einmal streichen.“

Der Zen-Meister fuhr fort: „So ist es mit allem im Leben und mit allen Menschen, denen Du begegnest: Es ist, als würden wir von einem leeren Boot gerammt werden.“

Der Schüler sagte: „Hmm, da ist was dran. Aber selbst wenn ich sehe, dass das Boot leer ist: ich werde erst einmal die ganze Welt verfluchen und mir einfach vorstellen, es säße jemand in dem Boot, der mir absichtlich schaden will.“

Da antwortete der Meister: „Wohl wahr. So ticken wir Menschen. Doch je mehr wir üben, umso leichter können wir uns beruhigen und sehen, wie lächerlich und nutzlos es doch ist, an Zorn festzuhalten. Schuld ist immer das leere Boot.“

Die Übung besteht darin, sich das Boot leer vorzustellen:

Viele Dinge die dich ärgern sind nicht beabsichtigt.

Viele Dinge sind nicht da um nur dich zu ärgern.

Viele Dinge die dich ärgern sind nicht persönlich gemeint.

Und jetzt stellen Sie sich vor jemand tut absichtlich etwas, um nur Ihnen zu schaden und zwar auf persönliche Art und Weise: Ist er es nicht selber, der arm ist, dass er sein Glück in solchen Unternehmungen sucht?

Wenn das nächste Mal etwas Ärgerliches passiert, dann schließen Sie die Augen. Zählen Sie bis 10 und atmen dabei 3x aus. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie ein Boot gerade rammte, aber niemand darin sitzt.

Schuld ist immer das leere Boot. Wollen Sie wirklich lange auf ein leeres Boot wütend sein?

Die Entscheidung liegt bei Ihnen