

Verwirklichung unserer
empathischen Natur
in Verbindung mit Krischna

Das Verstehen/Verständnis der
eigenen/unserer empathischen Natur
In Verbindung mit Krischna

Bir Krischna Das Goswami

Bir Krishna das Goswami
1032 Dimmocks Mill Road
Hillsborough, North Carolina 27278

Web: www.bkgoswami.com
E - Mail: bkgoswami@earthlink.net
Facebook: bkgoswami das

Verwirklichung unserer empathischen Natur

Text © 2016 ISKCON North Carolina.
Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder kopiert, in einem Abrufsystem gespeichert oder auf irgendeine Weise - elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet - oder auf andere Weise übertragen werden.

DAS COVER: In *Der Nektar der Hingabe*, Kapitel 22, wird gesagt: „[...] da Krischna die Höchste Persönlichkeit Gottes ist, ist es sehr schwierig, sich ihm zu nähern. Aber die Devotees, die seine barmherzige Natur nutzen, die von Radharani repräsentiert wird, beten wir immer zu Radharani um Krisnas Mitgefühl. “Radharani ist äußerst barmherzig und wir bringen ihren Lotusfüßen unsere demütigen Ehrerbietungen dar.

Titelbild: Elaine Lanze

*Dieses Buch ist gewidmet
meinem ewigen Lehrer, wohlwollender Freund und spirituellen Meister
His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
einem unbegrenzten Ozean des Mitgefühls, der in diese Welt kam,
um das Mitgefühl des Höchsten Herren zu manifestieren,
indem wir die Seelen dieses gefallen Zeitalters in die spirituelle Welt bringen.*

*His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Gründer-Acarya der Internationalen Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein*

Inhalt

Inhalt

VORWORT

ANERKENNUNG

EINFÜHRUNG

KAPITEL EINS

Was ist Empathie?

Der Unterschied zwischen Empathie und Sympathie

Toleranz

Wie können wir Toleranz entwickeln?

Barmherzigkeit

Wie entwickeln wir eine mitfühlende Natur?

Kripa Sindhu: Ein Ozean des Mitgefühls

Erreichen der Selbstverwirklichung durch Zeigen von Mitgefühl

Überwältigendes Mitgefühl

Ein Glückwunsch an alle Lebewesen

Emotionen

KAPITEL ZWEI

Unterbrechung der Kommunikation

Urteilende Sprache

Herrschaftskultur

Beschuldigung

Auswahl

Autorität und emotionale Abhängigkeit

Unabhängigkeit

Kommunikation, die Mitgefühl blockiert

Die vier D's der Trennung

* Diagnose *

* Verantwortung ablehnen *

Beispiele

* Anspruchsvoll *

* Verdient *

KAPITEL DREI

Empathische Kommunikation vertiefen

1st Komponente: Observation

2nd Komponente: Gefühle

Emotionale Freiheit

3rd Komponente:

Allgemeine Liste der Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden:

Allgemeine Liste der Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden:

Unser Bedürfnis nach Autonomie

4th Komponente: Anfragen

Anfrage oder Nachfrage: Woher wissen Sie das?

Der vollständige Prozess des Flussdiagramms der empathischen Kommunikation

Detaillierte Überprüfung, Übung und zusätzliche Tools für die empathische Kommunikation

Vier Komponenten: Übungsübersicht

Empathie geben und empfangen

Unsere Entscheidung zu antworten

Dich selbst lieben!

Bei der Arbeit mit anderen

Einfühlungsvermögen ohne Worte

Teilen eines empathischen Nein

Wie wäre es mit Nein?

Wie kann Wut kontrolliert werden?

Warum sich Ihrer Wut bewusst sein?

KAPITEL VIER

Kinder einfühlsam im Krishna-Bewusstsein erziehen

Freiwilliger Geist der Hingabe

Können wir den freiwilligen Geist der Hingabe bei Kindern wecken?

Äußeres Verhalten

Die schädlichen Auswirkungen der Kontrolle

Warum lügen Kinder?

Bestrafungsparadigma

Verschiedene Arten der Bestrafung und ihre Wirkung

Belohnung und Bestrafung:

Zwei Seiten der gleichen Münze werden als Kontrolle bezeichnet

Belohnung & Bestrafung Der Schwerpunkt liegt auf dem falschen Ego

Warum Eltern die Verwendung von Kontrollmethoden bevorzugen

Mitfühlend mit Kindern umgehen

Zehn Prinzipien der einfühlsamen Kindererziehung

1. Betrachten Sie Ihre Anfrage

2. Stellen Sie die Beziehung an die erste Stelle

3. Liebe ist bedingungslos

4. Stellen Sie sich vor, wie die Dinge aus der Perspektive des Kindes aussehen

5. Seien Sie authentisch

6. Weniger reden, mehr zuhören.

7. Das bestmögliche Motiv dem Kind zuschreiben

8. Versuchen Sie ja zu sagen, wann immer Sie können

9. Flexibilität nutzen

10. Lassen Sie die Kinder Entscheidungen treffen, wann immer dies möglich ist

Dinge, an die Sie denken sollten, wenn Sie die zehn Prinzipien anwenden

Fragen und Antworten zur Kindererziehung

Wie man reagiert, wenn das Kind etwas Gutes tut

Wie kann ich ein kleines Kind in die Entscheidungsfindung einbeziehen?

Wie man ein Kind tröstet

Die Ergebnisse ungelernter einfühlsamer Erziehung - und ein paar Ratschläge

KAPITEL FÜNF

Dankbarkeit und Anerkennung

Die Gnade der Dankbarkeit Vergangenheit

KAPITEL SECHS

Von der Macht zum Persönlichen

Wenn Sie nach Lanka gehen, werden Sie Ravana

Wie passt Varnashram dazu?

Liebe ist alles was man braucht

Fazit

REFERENZEN

Arbeiten zitiert

Als ich 1971 der Krishna-Bewusstseinsbewegung beitrug lag mein Hauptaugenmerk darauf, aus dieser materiellen Welt herauszukommen und in der spirituellen Welt ohne weitere Geburt, Tod, Krankheit und Alter zu leben. Seit jenen Tagen sind meine Wünsche dankbar gereift. Nun ist mein Hauptziel Schrila Prabhupada dadurch zu erfreuen, dass die Schar der Krishna-bewussten Menschen zunimmt und die Beziehungen zwischen den Devotees (Geweihete Krishnas) vertieft werden, so dass wir auf eine wirklich liebevolle Weise interagieren anstatt uns durch unsere Position in der Gesellschaft oder durch Rituale zu definieren. Ich bete zu Krishna und Prabhupada, mein Mitgefühl so zu vertiefen, dass ich im Stande sein werde, dieses Ziel zu erreichen. Im Allgemeinen habe ich durch meinen Austausch mit Devotees festgestellt, dass wir in unseren Beziehungen, die oft von stereotyper Sprache (Jargon) geprägt sind, kein Gefühl der Tiefe haben. Dies führt oft eher zu schweren Konflikten als zu liebevollen Beziehungen zwischen Devotees.

Schrila Prabhupada legt in „Der Nektar der Unterweisung“ dar, dass unsere Bewegung durch liebevolle Beziehungen fortschreitet. Wenn wir unfähig sind unsere Beziehungen zu vertiefen und wir Schwierigkeiten haben, unsere Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ist es nicht wahrscheinlich, dass die Gemeinschaft von Devotees tatsächlich wachsen wird - und ich spreche hier nicht nur über die Anzahlen von Anhängern oder Tempeln. Wie ich in meiner *Vyasa puja*, die ich Schrila Prabhupada widmete, sagte, habe ich meine Gebete und meine Meditation auf Radha und Krishna gerichtet, um wahre Liebe und Mitgefühl für alle Bestandteile Krishnas zu entwickeln. Jeder Wunschbaum dem ich mich während meiner Besuche in Vrindavana näherte und andere heilige Orte, hörten diese demütige Bitte von mir. Dieses *sankalpa* (Wunsch) ist untrennbar verbunden mit meinem Verlangen, Schrila Prabhupada glücklich zu machen. Ich bin sicher er wird erfreut sein, wenn ich ihm zutiefst anhaftende Seelen zu seinen Lotusfüßen darbringen kann. Um dies zu vollenden, muss ich fähig sein, Prabhupadas Mitgefühl widerzuspiegeln, welches mich zur Bewegung für Krishna-Bewusstseins hinzog.

Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass reines Beten um Mitgefühl nicht ausreicht. Man muss es bewusst praktizieren. Wann immer ich spüre, dass sich mir jemand widersetzt oder Negatives gegen mich oder meine Handlungen „richtet, mache ich diese Person zu meinem besonderen Ziel meiner Barmherzigkeit. Ich bete intensiv für sie oder ihn. Dies hilft mir, die Vaischnava-Eigenschaft „ajata satrava“ zu entwickeln (keine Feinde zu haben, aber jedermanns Freund zu sein). Prahlada Maharaja lehnte das Konzept von Freund und Feind ab, welches seine Lehrer ihm aufzuzwingen versuchten. Stattdessen betrachtete er alle Lebewesen gleichermaßen (*yas tu sarvani ... Schri Ischopanischad*). Obwohl sogar sein Vater danach strebte ihn zu töten, brachte ihm Prahlad besonderes Mitgefühl entgegen. Seine Qualität der Vergebung und der Liebe zu allen Lebewesen inspiriert mich zutiefst.

Ich bezeichnete dies als ein Ergebnis der Gebete und Praxis und natürlich durch die Gnade von Schrila Prabhupada und Radha Govinda spürte ich ein tiefes Erweichen des Herzens und Liebe zu Krishnas Bestandteilen, allen Lebewesen. Der Prozess funktioniert tatsächlich! Eine solch intensive Liebe zu Krishna und allen Lebewesen erzeugt die größte Glückseligkeit. Manchmal, wenn ich Menschen sehe, werde ich von der Liebe zu ihnen überwältigt, und ich sehne mich danach, ihnen zu helfen im Krishna-Bewusstsein glücklich zu werden. Ich weiß nicht, ob es gut ist, mich auf diese Weise zu offenbaren, aber ich fühle mich dazu verpflichtet, weil ich hoffe, andere zur Entdeckung von Krishna Bewusstsein zu inspirieren. Spiritueller Fortschritt ist nicht schwer zu erreichen. Es geht lediglich darum, dem Vorgang zu folgen, aber das Folgen sollte nicht auf äußerliche Weise getan werden. Man sollte sich aufrichtig mit Herz und Seele engagieren. Schrila Prabhupada hat uns das größte Geschenk gemacht. Wenn wir unser Leben diesem Geschenk widmen und es anderen weiter geben, wird rasch Erfolg eintreten. Diese Gefühle inspirieren mich, um nach Wegen zu suchen, um mehr Menschen zum Krishna-Bewusstsein zu führen; sie haben meine kreativen Impulse geweckt, einige innovative Wege zu beschreiten, wie ich das Krishna-Bewusstsein mit anderen teilen kann.

Der Wunsch, Mitgefühl zu empfinden und zu praktizieren, hat mich zur konkreten Tat gebracht, Soziologie und die Beziehungsstrategien zu studieren, mit dem Ziel Devotees zu helfen eine funktionierende „liebesspendende“ Gemeinschaft zu entwickeln. Es schmerzt mich zu sehen, wenn Devotees kein großes Glück erfahren. So möchte ich Sie natürlich bestmöglich auf Ihrem Weg zum Krishna-Bewusstsein unterstützen. Ich beobachte, dass Devotees mit vielen zwischenmenschlichen und kommunikativen Themen zu kämpfen haben. Und ich hörte, dass Leute bemerken, obwohl unsere Bewegung die persönlichste Philosophie lehrt, wir doch ziemlich unpersönlich handeln – scheinbar unpersönlicher als die Unpersönlichkeitsanhänger, die wir bemängeln. Nachdem ich dies selbst gesehen und darüber mit vielen Devotees gesprochen habe, begann ich nach Methoden der Konfliktlösung zu forschen. Es gibt Methoden zur Konfliktlösung, aber die meisten von ihnen befassen sich ausschließlich mit dem spezifischen Konflikt anstatt mit der Vertiefung von Beziehungen. Daher suchte ich nach etwas, was das Bewusstsein der Devotees in Bezug auf Beziehungen verwandeln sowie die Entwicklung des liebevollen Austauschs fördern könnte. Es sollte selbstverständlich auch den Vorgang von „Schenken“ und „Beschenkt werden“, „den Geist vertrauensvoll Offenbaren“, „anderen Zuhören“ und „empathisch miteinander Umgehen“ unterstützen.

Es gibt zwei Möglichkeiten mitfühlend (empathisch) zu sein. Die erste besteht darin, unsere Bedürfnisse mit anderen zu teilen - verletzlich zu sein! Man kann nur empfindsam sein, wenn man emotionale Unabhängigkeit oder emotionale Freiheit (siehe Kapitel drei) besitzt; die zweite Möglichkeit im mitfühlenden Zuhören oder einfühlsamen Empfangen von anderen. Empathie bedeutet, vollständig in Kontakt, voll und ganz bewusst und komplett fürsorglich zu sein. Es ist die Kunst der Fürsorge um die Bedürfnisse anderer Menschen.

Meine Suche nach einem tieferen Verständnis brachte mich zu den Lehren der *Nonviolent Communication* (NVC) von Dr. Marshall B. Rosenberg, welche von den individuellen zugrunde liegenden Grundbedürfnissen handelt und praktische Arbeitsstrategien formuliert, um all diese Bedürfnisse in einer Win-Win-Situation zu erfüllen - sowohl die der anderen als auch unsere eigenen Bedürfnisse. Ich studierte NVC, besuchte Workshops, und um das Erlernte für Devotees praktikabel zu machen, passte ich die NVC Prinzipien der Bedürfnisförderung an das Krishna-Bewusstsein an. Während dieses Prozesses entwickelte ich Workshops und Seminare, die gut bei den Devotees ankamen.

Empathie ist der Kontext dieser Workshops, dazu zählt insbesondere das Zuhören und Verbunden sein mit anderen und uns selbst, mit großem Mitgefühl und ohne zu urteilen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, die gewohnte spaltende, beurteilende Sprache behutsam und rücksichtsvoll zu gebrauchen. Die *Sastras* (heilige Schriften) enthalten klare Beschreibungen darüber, dass es notwendig ist, die *Siddhanta* (Schlussfolgerung) auf eine Weise darzustellen, die nicht zu Verwirrung führt. Dennoch sollte man bei der Anwendung dieser Bezeichnungen in den Alltag vorsichtig sein, wenn man empathische Beziehungen entwickeln möchte.

Im Laufe meiner Jahre in der ISKCON habe ich beobachtet, dass Devotees vor vielen zwischenmenschlichen und innerlichen Herausforderungen im Zusammenhang mit externen und / oder internen Konflikten standen. Konflikte sind ein natürlicher Teil des Lebens, weder können noch sollten sie übergangen werden. Die Herausforderung besteht in der Lösung dieser Konflikte. Mitgefühl (Empathie) ist das beste Werkzeug hierzu. Es ist kein Management-Instrument, sondern zur Veränderung des Bewusstseins, um mit anderen mitfühlend verbunden zu sein, Konflikte auf einem Win-Win-Weg zu lösen und mitfühlende Devotees zu kräftigen, um starke, kooperative Gemeinden bilden zu können. Der Zweck dieses Buches ist, Grundfähigkeiten und Wissen zur praktischen empathischen Kommunikation aufzuzeigen, die es erlauben ein gestaltender Akteur in seinem Leben zu werden.

Danksagungen

Ich möchte zuerst Marshall Rosenberg danken, sein Buch „NON VIOLENT COMMUNICATION – die Sprache des Lebens“ und all seine Seminare und praktischen Gruppen, die uns ein tieferes Verständnis für mitfühlende Kommunikation ermöglichten. Die Methodik ist in diesem Buch angepasst und in den Grundregeln umrissen.

Ich möchte den folgenden Devotees danken, die mir auf verschiedene Weise halfen: durch Transkripte, Korrekturlesen, Editieren und Feedbacks. Es war eine Arbeit der Liebe, die viele Jahre gebraucht hat.

Dukhahantri devi dasi, Gopi devi dasi, Elaine Lanze, Sukhavaha devi dasi, Manjari Gopi devi dasi, Jaya Gauranga das, Syama Sakhi devi dasi und Astrid Sommer für die Übersetzung ins Deutsche.

EINFÜHRUNG

Schrla Bhaktivinoda Thakura erwähnt, dass wir sowohl materielle als auch spirituelle Bedürfnisse haben. Um auf dem spirituellen Weg reibungslos voranzukommen, sollten beide Arten von Bedürfnissen angesprochen werden. Mit diesem Verständnis versuchte ich zu verstehen, warum viele Devotees Probleme in ihrem spirituellen Leben und in ihren Beziehungen haben. Meiner Ansicht nach kann die Lehre von Marshall B. Rosenberg, dem Autor des Buches „*Nonviolent Communication: Eine Sprache des Lebens*“ hilfreich sein, um diese Herausforderung zu verstehen (und wie man damit umgehen kann) im Licht von Bhaktivinoda Thakuras Vorschriften. Das Ergebnis war *Empathic Communication*.

Ich verwende den Begriff empathisch, weil es bedeutet, - mit anderen leiden, dies ist das Merkmal eines entwickelten Devotees. Mein Interesse liegt darin, Beziehungen so umzuwandeln, dass die Devotees in einer Krishna-bewussten Gesellschaft sowohl materiell als auch spirituell ein funktionierendes Leben führen können. In diesem Buch finden Sie Empfehlungen, die sie nutzen können, ihr Mitgefühl und Einfühlungsvermögen in Verbindung mit dem Prozess des Krishna-Bewusstseins zu entwickeln, wie sie uns durch Seine Göttliche Gnade Schrla Prabhupada gegeben wurden. Wenn ich sage Prozess, meine ich nicht etwa bloß mechanische Prozesse. Obwohl es zunächst einige Mechanismen sind, geht es eigentlich um einen Wandel des Herzens, von anderen betroffen zu sein und mit anderen verbunden sein zu wollen. So ist es also nicht nur eine Sprache, obwohl wir Sprache verwenden, um unser Bewusstsein neu zu gestalten. Wenn wir nicht empfindsam unsere Worte verwenden, können wir Menschen von uns abstoßen, anstatt sie zu Krishnas Lotosfüßen zu bringen.

Empathische Kommunikation (EC) kann auf allen Ebenen der Kommunikation angewendet werden; intime Beziehungen, Familien, Schulen, Organisationen, Therapien, Verhandlungen, Konflikte usw. Es ist nicht erforderlich, dass die andere Person den EC - Prozess kennt oder gar motiviert ist, ihn zu benutzen. Eine Person reicht aus, um den Verbindungsaufbau zu starten. Dies kann uns helfen, Lösungen in Situationen herbeizuführen, und uns helfen, uns von den obstruktiven Auswirkungen früherer Erfahrungen und Konditionierungen zu befreien. Empathische Kommunikation ermöglicht es uns, das Muster des Denkens zu durchbrechen. Dies ist die Basis der Argumentation, Wut und Depression zu lösen, Konflikte friedlich zu lösen und Beziehungen auf gegenseitigem Respekt, Mitgefühl und die Zusammenarbeit aufzubauen.

Man sollte den Unterschied zwischen echtem Mitgefühl (ob transzendental oder materiell) und Gefühlsduselei kennen (siehe Kapitel 1). Dieser Unterschied zwischen Empathie und Sympathie wird im ersten Kapitel erläutert. Wenn wir diesen Unterschied verstehen, werden wir in der Lage sein, *wahres* Mitgefühl von *sentimentaler* Sympathie zu unterscheiden. Darum geht es im ersten Kapitel schwerpunktmäßig, um Mitgefühl. Das zweite Kapitel untersucht, wie die Strukturen der Gesellschaft zu Trennung und Gewalt beitragen, wie wir Macht in verschiedenen Beziehungen ausüben und wie wir Mitgefühl in Kommunikationen blockieren. Das dritte Kapitel befasst sich eingehend mit dem gesamten Prozess der EC sowie mit der Entwicklung von Strategien, die in der empathischen Kommunikation praktisch eingesetzt werden können, von der Verbindung zu uns selbst und anderen bis zum Umgang mit Wut. Im vierten Kapitel geht es darum, Kinder einführend im Krishna-Bewusstsein zu bilden und das fünfte Kapitel beschäftigt sich mit dem Ausdruck von tiefempfundener Dankbarkeit und Wertschätzung.

KAPITEL EINS

Was ist Empathie?

Der Unterschied zwischen Mitgefühl (empathy) und Mitleid (sympathy)

Was ist der Unterschied zwischen Mitgefühl (empathy) und Mitleid (sympathy)? Gebräuchliches Englisch unterscheidet nicht wirklich zwischen Empathie und Sympathie. Manchmal wird Empathie synonym mit Sympathie verwendet, aber Sympathie trägt oft eine negative Assoziation und einen wertenden Ton in sich; darum ziehe ich es vor, das Wort Empathie zu verwenden. Mitleid betrifft meine Gefühle gegenüber anderen. Empathie ist mein Versuch, die Gefühle und Bedürfnisse eines anderen zu verstehen. Also, bezeichnet dieses Buch echtes oder *wahres* Mitgefühl als Empathie.

Es besteht die Notwendigkeit, zwischen *wahrem* Mitgefühl (was ihr Transzendentales oder Materielles betrifft) und *sentimentalem* Mitleid zu unterscheiden, das für Lebewesen schädlich sein kann. Prabhupada gibt das Beispiel eines jungen Buben, der an einer Lebererkrankung litt. Sein Bruder, der Sympathie für ihn empfand, gab ihm frittierte Lebensmittel und Süßigkeiten. Beides ist sehr schädlich für eine beeinträchtigte Leber. Dies ist ein Beispiel, dass ohne richtiges Verständnis, Mitgefühl den Lebewesen schaden kann. Dies gilt sowohl für materielle und spirituelle Wechselwirkungen. Mitgefühl (Einfühlungsvermögen) steht im Einklang mit den *sastras*, wenn wir Mitleid für Menschen empfinden, stehen unsere eigenen Emotionen im Zusammenhang mit ihrer Situation im Mittelpunkt. Zum Beispiel, wenn Sie einer Person, die an Zahnschmerzen leidet, sagen: „Ich bedauere dich wirklich sehr. Was tut das eigentlich für diese Person? Nicht viel. Unser Bedauern einer bekümmerten Person hilft weder ihr noch uns. Stellen Sie sich vor, sie haben Schmerzen und jemand sagt, dass Sie bedauert werden. Wie wirkt sich das auf Sie aus? Es lässt den Schmerz nicht verschwinden. Das ist Sympathie, weil es nicht im Einklang mit den Gefühlen von jemandem ist. Es ist ganz anders als das Mitgefühl des Krischna-Bewusstseins.

Bevor ich der Bewegung beitrug, engagierte sich meine Mutter in verschiedenen sozialen Bereichen. Als ich sie nach ihren Wohltätigkeitsaktionen fragte, sagte sie, dass es ihr ein gutes Gefühl gebe. Das war Mitgefühl; Sie entscheiden sich, etwas zu tun, weil es „ein gutes Gefühl“ gibt oder weil „sie sich schuldig fühlen“, wenn sie es nicht tun würden. Die Motivation ist persönlich und nicht mit den Gefühlen oder Bedürfnissen der anderen Person verbunden.

Sympathie bedeutet, dass wir an uns selbst denken. Es ist bedauerlich, dass viele Therapeuten auf diese Weise sogar mit ihren Klienten verhandeln. Ich habe einmal einen geschulten Sozialarbeiter beobachtet, der einen Devotee beraten hat, welche als Kind traumatische Erlebnisse hatte. Der Sozialarbeiter sagte: „Ich bin so traurig über dein Schicksal“. Es bot der Person keinen Nutzen, weil Sympathie keine individuellen Gefühle oder Bedürfnisse bestätigt oder anerkennt. Es ist nur ein weiteres Beispiel vom Reden über sich selbst. Es ist wichtig uns zu fragen „Wo ist der Fokus?- auf *mir*? oder der anderen Person?“

Im Gegensatz dazu ist es Empathie, die die Gefühle und Bedürfnisse einer anderen Person als ihren Fokuspunkt bestätigt. Der Sanskrit- Begriff dafür ist *para dukkha dukhi*, wobei die Gefühle eines anderen als wichtiger angesehen werden als die eigenen. Sie helfen der Person viel mehr, indem sie einfühlsam sind.

Wie kommen Sie zu dem Punkt, *para dukkha dukhi* anstatt nur Mitleid zu empfinden? Gehen wir zurück zum Beispiel der Zahnschmerzen. Sie leiden wirklich und jemand sagt ihnen in einer mitfühlenden und reflektierenden Art und Weise: „Sie müssen sehr starke Schmerzen wegen Ihrer Zähne haben“. Das muss sehr anstrengend für Sie sein.“ Dies ist ein Ausdruck von Empathie. Oder zum Beispiel, wenn jemand

sichtlich traurig ist, können wir persönlich dieses Gefühl reflektieren, indem wir sagen: „Fühlen Sie sich heute sehr unglücklich?“ Diese persönliche Reflexion bietet Trost an. Sie sollten ihre Gefühle auch durch den Klang ihrer Stimme und Körpersprache reflektieren. Empathie beginnt mit der inneren Absicht, sich mit einem anderen Wesen zu verbinden. Es geht nicht um die Worte, sondern um die persönliche Verbindung.

Empathie meint Präsenz, für jemanden da zu sein, in Kontakt mit seinen oder ihren Gefühlen zu sein und zugleich in Kontakt mit sich selbst, mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Dies macht die Verbindung persönlich, vollständig und wechselseitig. Im dritten Kapitel dieses Buches werde ich dies praktisch erarbeiten. Empathie oder Präsenz ist Fokus, Staunen, Fürsorge und Intention. Es bedeutet, sich um Menschen unvoreingenommen zu kümmern. Empathie ist kein Verhör, Analysieren, Empfehlen, Beraten, Aufklären, Verwalten oder Reparieren. Fokus und Pflege wird empathische Verbindungen fördern.

Einige professionelle Therapeuten sagten mir, man müsse in einer bestimmten Position sitzen und in einer bestimmten Weise handeln, um Mitgefühl zu kommunizieren. In einem Kurs, den ich besuchte, wurde festgestellt, dass man, um wirklich empathisch mit Menschen sein zu können, sich nach vorne lehnen solle, Interesse zeigen und die Beine nicht kreuzen solle. Nach meiner Erfahrung funktioniert das so nicht, weil tief empfundene Empathie ein Zustand des Bewusstseins ist. Wenn wir uns auf Äußerlichkeiten verlassen, werden sie künstlich und statisch. Einfühlungsvermögen bedeutet, sich zu verbinden, indem man persönlich (mit Herz und Verstand) anwesend ist und sich der Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person voll bewusst ist. Sie können in irgendeiner Weise sitzen, die Ihnen ermöglicht, diese Verbindung stattfinden zu lassen.

Offensichtlich sollten Sie nicht ständig auf die Uhr schauen. Die andere Person anschauen ist wichtig, so wie das Bewusstsein der Körpersprache und des Tonfalls der Stimme – mehr als die Worte. In der Tat, Sie müssen nicht einmal etwas sagen. Empathie drückt sich über das Bewusstsein aus. Was dazu bestimmt ist geteilt zu werden, wird geteilt werden. Empathie ist ganzheitlich und drückt sich in jedem Aspekt des eigenen Seins aus.

Toleranz

In der Lage zu sein, Mitgefühl zu spüren und auszudrücken, ist wesentlich. Einer der ersten Lektionen, die Krischna in der Bhagavad – Gita gibt, betrifft Toleranz.

*matra-sparsas tu kaunteya sitosna-sukha-duhkha-dah
agamapayino nityas tams titikhasva bharata*

Oh Sohn Kuntis, das unbeständige Das Erscheinen von Glück und Leid und ihr Verschwinden im Laufe der Zeit gleichen dem Kommen und Gehen von Winter und Sommer. Sie entstehen durch Sinneswahrnehmung, oh Nachkomme Bharatas, und man muss lernen, sie zu dulden ohne sich verwirren zu lassen " [\[1\]](#)

Toleranz ist ein einleitender Schritt zur Entwicklung von Mitgefühl. Alle Lebewesen sind ein wesentlicher Bestandteil von Krischna. Sie sind unsere Brüder und Schwestern. Dies verstehend, können wir eine bewusste Anstrengung unternehmen, um demütig, tolerant und liebevoll anderen gegenüber zu werden.

Im Schrimad Bhagavatam beschreibt Schri Kapiladeva die heiligen Qualitäten eines Devotee wie folgt:

*titiksavah karunikah
suhrdah sarva-bhutanam
ajata-satravah santah
sadhavah sadhu-bhusanah*

„Die Merkmale eines Sadhu sind, dass er tolerant, barmherzig und freundlich gegenüber allen Lebewesen ist. Er hat keine Feinde, er ist friedlich, er hält sich an die Schriften und alle seine Eigenschaften sind erhaben.“ [\[2\]](#)

Vorgabe: Ein Sadhu, wie oben beschrieben, ist ein Geweihter des Herrn. Sein Anliegen ist es daher, Menschen im hingebungsvollen Dienst am Herrn zu erleuchten. Das ist seine Gnade. Er weiß, dass das menschliche Leben ohne hingebungsvollen Dienst am Herrn verdorben ist. Ein Devotee reist durch das ganze Land und predigt von Tür zu Tür: „Sei Krishna-bewusst. Sei ein Anhänger von Schri Krishna. Verdirb nicht dein Leben, indem du einfach deine tierischen Neigungen befriedigst. Das menschliche Leben dient der Selbstverwirklichung oder dem Krishna-Bewusstsein.“ Dies sind die Predigten eines Sadhu. Er ist nicht zufrieden mit seiner eigenen Befreiung. Er denkt immer an andere. Er ist die mitfühlendste Persönlichkeit gegenüber allen gefallenen Seelen. Eine seiner Eigenschaften ist daher *Karunika*, eine große Barmherzigkeit für die gefallenen Seelen. Während er predigt, wird er mit so vielen gegensätzlichen Elementen konfrontiert und deshalb muss der Sadhu oder Anhänger des Herrn sehr tolerant sein. Jemand könnte ihn misshandeln, weil die konditionierten Seelen nicht bereit sind, das transzendente Wissen des hingebungsvollen Dienstes zu empfangen. Sie mögen es nicht; das ist ihre Krankheit. Der Sadhu hat die undankbare Aufgabe, ihnen die Wichtigkeit des hingebungsvollen Dienstes aufzuzwingen. Manchmal werden Devotees persönlich mit Gewalt angegriffen. Jesus Christus wurde gekreuzigt, Haridasa Thakura wurde auf zweiundzwanzig Marktplätzen niedergeschlagen, und Schri Caitanyas wichtigster Assistent, Nityananda, wurde von Jagai und Madhai gewaltsam angegriffen. Trotzdem waren sie tolerant, weil ihre Mission darin bestand, die gefallenen Seelen zu retten. Eine der Eigenschaften eines Sadhu ist, dass er sehr tolerant und barmherzig gegenüber allen gefallenen Seelen ist. Er ist barmherzig, weil er der Wohltäter aller Lebewesen ist. [\[3\]](#)

Es ist wichtig zu lernen, wie man tolerieren und vermeiden kann zu denken, dass diejenigen, die meine Sinne erfüllen Freunde sind und diejenigen, die es nicht tun, meine Feinde sind. Wenn wir im Freund und Feind Schema denken, werden nur bestimmte Menschen Objekte unseres Mitgefühls sein und andere nicht, einfach weil sie unsere Sinne nicht befriedigen. Das ist nicht Krishna- Bewusstsein, sondern Ich-Bezogenheit. Prahlad Maharajas Lehrer versuchte dieses Konzept von Freund und Feind zu lehren. Er wies diese Unterscheidung als dämonisch zurück. Leider haben die meisten von uns diese Zweiteilung noch nicht abgelehnt.

Es gibt allerdings bestimmte Situationen, in welchen es es angemessen ist, ein bestimmtes Verhalten nicht zu tolerieren. Zum Beispiel sollte man Blasphemie zu Krishna oder seinen Devotees oder körperliche Gewalt nicht tolerieren. Diese Intoleranz ist eigentlich spirituell, weil sie eher aus Liebe als aus frustrierter Lust besteht. Wenn wir jemanden sagen hören, „Krishna entsteht in dem Brahman,“ oder „Er ist unpersönlich“ so erzeugt dies Ärger, weil man Krishna liebt. Und man kann diese Wut ausdrücken, aber richtig und philosophisch. Diese Art von Wut entsteht aus der Liebe zu Krishna. Es ist nicht Frustration, es ist Liebe.

Wie können wir Toleranz entwickeln?

Wir können Toleranz entwickeln, indem wir auf eine Weise handeln, die Krishna gefällt. Wenn wir aus Liebe zu Krishna handeln, werden wir bereit sein, um seines Willens zu tolerieren. Eine Geschichte die zeigt, wie man Toleranz entwickeln kann, ist die Geschichte von Dharma, dem Stier. Er wurde von Kali geschlagen und stand urinierend auf einem Bein. Als Maharaja Parikschit kam und ihn fragte: „Wer hat dir das angetan?“ Dharma der Stier antwortete nicht: „Kali war das! Hol ihn! Lass mich ihn jetzt leiden sehen!“ Er antwortete stattdessen: „Es ist sehr schwierig das herauszufinden.“ Er sah den Herrn hinter diesen schwierigen Umständen. Dharma sagte, wenn jemand den unmittelbaren Täter, der die Ursache zu sein scheint, beschuldigt, wird er ebenso schuldig wie der mittelbare Täter. Wenn Dharma der Stier zu Maharaja Parikschit gesagt hätte: „Kali ist schuld. Er hat mir diese Schmerzen zugefügt.“ wäre er genauso schuldig geworden wie Kali. Ebenso ist es von unschätzbarem Wert, wenn Devotees es praktizieren, alles zu tolerieren, was uns Gutes oder Schlechtes widerfährt. Zu sehen, dass es Auswirkungen unserer vergangenen Aktivitäten sind, die uns zur Reinigung gegeben wurden. Es gibt einen schönen Vers im Srimad Bhagavatam, der von Schri Brahma gesprochen wird und uns lehrt, wie wir tolerant werden.

*Das Nukampah-Susamiksamano-
Bhunjana-Evatma-Krtam-Vipakam-
Hrd- Vag-Vapurbhir-Vidadhan- Namas-
Jiveta-Yo-Mukti-Pade-Sa-Daya-Bhak*

„Mein lieber Herr, einer, der ernsthaft darauf wartet, dass Du ihm Deine grundlose Barmherzigkeit erweist, während er geduldig unter den Reaktionen seiner vergangenen Missetaten leidet und Dir mit seinem Herzen, seinen Worten und seinem Körper respektvolle Ehrerweisungen darbringt, ist mit Sicherheit zur Befreiung berechtigt, es ist seine berechtigte Forderung geworden.“[\[4\]](#)

Manchmal ist es einfacher, mit schwierigen Situationen umzugehen als mit angenehmen. Denn die angenehmen Umstände können uns mehr in die Irre zu leiten als diejenigen, die uns herausfordern. Devotees sehen Krishna hinter allem. Für einen Devotee wird jede Situation direkt von Krishna gelenkt. Wenn jemand das Krishna-Bewusstsein noch nicht erlangt hat, dann ist es eine Reaktion, die von den Gesetzen des Karmas geleitet wird. Für jemanden der sich auf dem Weg des spirituellen Fortschritts befindet, ist es Krishna und Er tut es, um uns eine spezifische Lektion zu erteilen. Krishna sagt in der Bhagavad Gita:

y o mam pasyati sarvatra sarvam ca mayi pasyati t asyaha na pranasyami sa ca me na pranasyati

„Für den, der mich überall sieht und alles in mir sieht, bin ich niemals verloren, noch ist er jemals für mich verloren.“[\[5\]](#)

Wenn man dies so sieht versteht man, dass das, was auch immer geschieht, zu seinem eigenen Vorteil ist. Es ist Krishnas Arrangement. Schрила Prabhupada erklärte auch: „Nicht ein Grashalm bewegt sich ohne den Willen der Höchsten Persönlichkeit Gottes.“ [\[6\]](#) Die Entwicklung des Rahmens dieser Denkweise kann uns helfen Toleranz zu entwickeln, die die Voraussetzung für Mitgefühl ist.

Die Eigenschaften von Toleranz und Mitgefühl wurden perfekt von Prabhupada verkörpert. Einer der Gründe für Schрила Prabhupadas Erfolg ist, dass er sehr tolerant war. Können Sie sich vorstellen, wie hoch der Grad seiner Toleranz war? In Vrindavana war er zu Hause, umgeben von Vaisnavas, aber in

Amerika lebte er mit Menschen, die unrein und an abscheulichen Aktivitäten beteiligt waren. Seine Gottbrüder kritisierten ihn. Ohne Verständnis sagten sie: „Oh, er war erfolgreich, weil er mit den Westlern abhängen möchte.“ Aber Schрила Prabhupada war so erfolgreich, weil er als *nitya siddha* (reiner Geweihter) Mahabhagavata in Liebe zu Krischna und allen seinen Bestandteilen (die Lebewesen) eingetaucht war. Prabhupada liebte uns, wie eine Mutter ihre Kinder liebt.

Schрила Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakur illustrierte die Notwendigkeit von Toleranz. Um Anhänger zu gewinnen sagte er: „Wir müssen Gallonen von Blut vergießen“. Er sagte auch: „Wenn sie Fleisch wollen, füttere sie mit Fleisch, aber gib ihnen Krischna- Bewusstsein.“ Es ist nicht so, dass wir Fleisch tatsächlich verteilen sollten. Diesen Vergleich machte er, um seine Toleranz zu demonstrieren, ein Beispiel, dem wir nicht wörtlich folgen. Seine Aufgabe war es zu tun, was notwendig ist, um Menschen zum Krischna Bewusstsein zu bringen und auf diesem Weg ihre schlechten Gewohnheiten zu tolerieren. Schрила Prabhupada zeigte auch diesen obersten Aspekt, diese oberste Manifestation von Empathie und Toleranz.

In unseren Schriften finden wir zahlreiche Beispiele von großen toleranten Persönlichkeiten. Einer meiner Favoriten ist Prahlad Maharaja. Prahlad betete nicht zum Herrn, er möge seinen Vater töten. Während der Zeit, in der er gequält wurde, bat er niemals Schри Nrisimhadeva seinen Vater zu vernichten.

Manchmal freuen sich die Leute, wenn sie jemand anderes leiden sehen. Wenn jemand das Verbrechen des Mordes begeht und folglich durch die tödliche Injektion oder den elektrischen Stuhl in Amerika hingerichtet wird, sehen wir, dass sich außerhalb des Gefängnisses ein großes Gedränge ereignet. Menschen versammeln sich, sitzen in ihren Pickup - Trucks und trinken Bier und warten auf die Exekution der Person. Sobald die Nachricht herauskommt, dass der Verurteilte tot ist, springen sie auf und beginnen zu schreien: „Das ist großartig! Nun ist er tot!“ Natürlich verstehen wir, dass in manchen Fällen die Todesstrafe notwendig ist für das Wohl der Person, die bestraft werden muss und für die Gesellschaft. Allerdings sollte damit nicht die Stimmung der Vergeltung verbreitet werden.

Prahlad Maharaja war nicht so. Die ganze Zeit, in der sein Vater ihn quälte, chantete (betete) Prahlad die Heiligen Namen Krischnas. Er fühlte keine Feindseligkeit gegenüber seinem Vater und wurde nie wütend auf jemanden, der ihn angreifen wollte. Er betrachtete sie nie als Feinde, noch betete er jemals um seinen eigenen Schutz. Seine Gebete waren für die Erreichung reinen hingebungsvollen Dienst sowie für das Wohl derer, die ihn peinigten. Als der Herr Hiranyakasipu zerstörte, sagte Prahlad nicht: „Ich bin froh, dass mein Vater getötet wurde. Last ihn leiden.“ Stattdessen bat er Schри Nrischimhadeva: „Bitte rette ihn!“

Nach seiner Qual zeigte er Mitgefühl für alle gefallenen bedingten Seelen. Sogar wenn der Herr ihm etwas anbot, lehnte Prahlad zunächst ab, erklärend, dass er kein Kaufmann sei. (Jemand, der einen Dienst tut im Austausch, um etwas zurück zu bekommen). Schließlich bat er um etwas, aber nichts für sich selbst. Prahlad war so von Mitgefühl für die bedingten Seelen überwältigt, besonders für seinen Vater. Auf Grund dessen bat er den Herrn ihnen seine Gnade zu erweisen. Ich achte Prahlad als das perfekte Beispiel für die Toleranz, die Liebe, die Barmherzigkeit und die Reinheit der Vaisnavas. Er ist eine leuchtende Quelle der Inspiration für mich in meinem spirituellen Leben.

Mitgefühl

Das Wort Mitgefühl bedeutet: „mit jemandem gemeinsam fühlen“ mit-fühlen: Leidenschaft heißt Gefühl und verweist nicht immer auf die *Erscheinungsweise der Leidenschaft*. In diesem speziellen Kontext bedeutet es „mit Gefühl“. Mitgefühl jedoch bedeutet „mit anderen fühlen“. Um es klar zu sagen, Mitgefühl ist keine innere Emotion so wie in „Es tut mir leid für dich“. Es ist auch kein theoretisches Wissen oder Kalkulation. Es ist ein bhava. Es ist ein Gefühl, welches Sie zu einer bestimmten Art des Handelns hinzieht.

Mitfühlende Menschen vergessen ihre eigenen Interessen und helfen anderen. Dies ist eine sehr erhabene Ebene. Dennoch können wir uns bemühen, Mitgefühl auf unserer Ebene des Fortschritts zu praktizieren, indem wir uns bemühen, nach diesem Verständnis zu handeln.

„Eine Person, die nicht in der Lage ist, die Not eines anderen zu ertragen, wird als mitfühlend bezeichnet.“ [7] nachzulesen in *Der Nektar der Hingabe*. Mitgefühl und Liebe für alle Lebewesen sind die Markenzeichen des Krischna Bewusstseins.

Das größte Leid ist die Unkenntnis der ursprünglichen Position als Krischnas ewiger Diener. Lebewesen sind seit undenklichen Zeiten in der materiellen Welt umhergewandert. Nur die Barmherzigkeit eines Devotees kann sie befreien. Aber wenn diese Barmherzigkeit nicht mitfühlend weitergegeben wird, werden die Menschen nicht bereit sein, sie anzunehmen. Sie werden die Devotees als Beurteiler ansehen, die gewaltsam ihr Leben ändern wollen. Es ist nützlich für Devotees, richtige Kommunikationsfähigkeiten zu erwerben, um das Krischna-Bewusstsein in ausgewogener Weise zu teilen und auch mit Vaischnavas zusammen zu sein, ohne sie zu verletzen oder zu beleidigen. Eine ideale Vaischnava Gesellschaft basiert auf dem Prinzip des Mitgefühls. Was in diesem Buch präsentiert wird, ist nicht nur theoretisches Wissen oder eine Analyse zu einem spirituellen Thema, sondern etwas wesentliches zur praktischen Anwendung.

„ . . . Aber niemand weiß, wo Mitgefühl angewendet werden sollte. Mitleid mit der Kleidung eines Ertrinkenden ist sinnlos. Ein Mann, der in den Ozean der Unwissenheit gefallen ist, kann nicht einfach gerettet werden, indem man sein äußeres Kleid, den physischen Körper, rettet.“ [8]

Es ist lebenswichtig für uns, uns klar über unsere Prioritäten zu sein und unsere erste Priorität ist Krischna Bewusstsein und Krischna Bewusstsein an andere weiterzugeben. So zeigen Devotees ihr spirituelles Mitgefühl für die gefallenen Seelen. Verschiedene falsche Vorstellungen können unter Devotees vorherrschen. Geweihte Krischnas denken, dass wir uns nicht um das materielle Leid von Menschen sorgen, wie Krankheiten, Hunger, Armut, Naturkatastrophen, Kriege und so weiter. Sie gehen davon aus, dass Krischna Bewusstsein für andere nicht nur das wichtigste, sondern auch die *exklusive* Wohlfahrtsaktivität ist und daher gibt es keine Notwendigkeit, sich an jeder anderen Arbeit zu beteiligen. Unser Hauptanliegen ist die Verteilung transzendentalen Wissens an andere, aber wenn wir die Möglichkeit haben, den Menschen persönlich zu helfen, es ist wichtig, unser Mitgefühl für ihre materiellen Leiden zu zeigen. Als Menschen haben wir die Fähigkeit, den Schmerz zu verstehen, den andere empfinden.

Die Devotees sind glücklich, *Prasadam* an hungernde Menschen zu verteilen oder Alten oder Kranken durch Wiedergabe des einfachen Aktes der Güte zu helfen. Wenn wir Bettler sehen, geben wir ihnen *Prasadam* oder ein paar kleine Münzen. Schрила Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakura korrigierte seine Schüler, weil sie lieblos gegenüber den Bettlern in Vrindavana waren, weil das Verweigern etwas zu geben ihren falschen Stolz bewies, dachten sie doch an sich selbst als große Devotees. Er sagte ihnen: „Wenn ihr keine Almosen gebt und denkt, ihr seid besser als die Bettler, weil ihr Devotees seid, wird euch das hartherzig machen.“ Das Schrimad Bhagavatam bezieht sich darauf wie folgt:

„Darum, als all die großen Weisen zusammenkamen und nach dem sie die schrecklichen Grausamkeiten von Vena beendet sahen, stellten sie fest, dass sich eine große Gefahr und Katastrophe für die Menschen in der Welt näherte. So begannen sie aus Mitgefühl miteinander zu reden, denn sie waren selbst die Ausführenden der Opfer.“ [\[9\]](#)

Inhalt: Vor der Thronbesteigung von König Vena waren alle großen Weisen sehr bemüht, für das Wohl der Gesellschaft zu sorgen. Als sie sahen, dass König Vena höchst verantwortungslos, grausam und scheußlich war, begannen sie erneut an das Wohlergehen der Menschen zu denken. Es versteht sich, dass sich Weise, Heilige und Anhänger um das Wohlergehen der Menschen kümmern. Gewöhnliche Karmis sind damit beschäftigt, Geld für Sinnesbefriedigung zu beschaffen, und gewöhnliche Jnanis sind sozial distanziert, wenn sie über Befreiung spekulieren. Aber echte Devotees und heilige Personen sind immer bestrebt zu sehen, wie die Menschen sowohl materiell als auch spirituell glücklich gemacht werden können. Daher begannen die großen Weisen sich gegenseitig zu beraten, wie sie aus der von König Vena geschaffenen gefährlichen Atmosphäre herauskommen könnten. [\[10\]](#)

Die Sorge um andere ist ein Symptom für jemanden, der ein weiches Herz hat und den Schmerz anderer nicht ertragen kann. Ein Devotee mag es nicht, irgendeine Art von Leiden zu sehen, ob es materiell oder spirituell ist; gleichzeitig können wir nicht einfach unsere Prioritäten ändern und eine humanitäre Organisation werden anstelle eines Teils, der bhakti verbreitet. Wenn Anhänger fälschlicherweise gleichgültig gegenüber dem Leiden des anderen sind, besteht die Tendenz hartherzig zu werden und das Risiko, unbeteiligt an der Weitergabe von Krischna-Bewusstsein an andere zu werden. Wenn beide Arten von Bewusstsein vorhanden sind, ist der Devotee wirklich mitfühlend. Empathie wird parallel mit dem Eifer, die Gnade des Heiligen Namens weiterzugeben, fortschreiten. Wie Bhaktivinoda Thakura sagt: " *Jive Doya, krsna- nama- sarva-dharma-sara.*" [\[11\]](#) Die Essenz aller Formen der Religion ist Mitgefühl den Lebewesen entgegenzubringen und das Chanten von Krischnas Namen.

Mitgefühl wird sich in unseren Herzen manifestieren, wenn wir den Anweisungen unseres spirituellen Meisters folgen. Das Engagement in der Predigt, Buchverteilung, *harinama*, *prasadam* Verteilung oder jede Krischna-bewusste Aktivität, um anderen zu helfen, wird unser Herz allmählich weicher werden lassen. Ein reiner Devotee hat ein weiches Herz. Wenn man vom Leiden anderer hört und nur sagt: „So ist das Leben“ oder „Das ist ihr Karma“, so ist dies ein Indiz eines harten Herzens. Ein sanfter Devotee ist fühlt sich verantwortlich etwas zu tun.

Als Schrila Prabhupada in Mayapur Kinder sah, die mit den Hunden um die Überreste von Prasadam kämpften, weinte er. Er gab sofort Aufträge, dass niemand in einem gewissen Radius des Tempels hungern muss. Das ist ein weiches Herz. Wir müssen danach trachten, dieses Gefühl von Mitleid und Empathie für andere zu entwickeln. Es ist die Essenz dessen, was einen zu einem Vaischnava macht.

Wie entwickeln wir eine mitfühlende Natur?

Es ist wichtig, Mitgefühl zu entwickeln und zu manifestieren. Wir können das Krischna-Bewusstsein nicht vom Mitgefühl anderen gegenüber trennen. Wir können diese Eigenschaften auf praktische Weise entwickeln, indem wir uns mit den Vaischnava verbinden und ihnen dienen. Theoretisch besteht der erste Schritt zur Entwicklung einer mitfühlenden Sichtweise darin zu verstehen, dass alle Lebewesen ein Teil von Krischna sind und dass Er nicht zufrieden ist, wenn wir unsere Liebe nur auf Ihn richten. Dies wird in *Schri Ischopanischad* bestätigt.

*yas tu sarvani bhutany
atmany evanupasyati*

*sarva-bhutesu catmanam
tato na vijugupsate*

„Wer systematisch alles in Bezug auf den Höchsten Herrn sieht, alle Lebewesen als seine Bestandteile ansieht und den Höchsten Herrn in allem sieht, hasst niemals irgendetwas oder irgendein Wesen.“ [\[12\]](#)

Es gibt viele ähnliche Verse in der vedischen Literatur. Wenn wir jeden in Beziehung zu Krishna sehen, dann verstehen wir die Beziehung, die wir mit allen anderen haben als eine familiäre Beziehung. Dies ist vergleichbar mit einer Mutter, die eine empathische Beziehung zu ihrem Kind hat, weil sie natürlich um das Wohlbefinden des Kindes besorgt ist. Schri Prabhupada sagte, dass die Liebe, die eine Mutter für ihr Kind empfindet, wohl die reinste Liebe auf dieser Welt ist, die dem am nächsten kommt. Wir können lernen, in dem wir diesen Austausch aufgrund ihrer *sambandha* Beziehung mit dem Kind beobachten. Der Grund warum wir nicht in der Lage sind Menschen wirklich zu lieben ist, dass wir keine wahre *sambandha* mit ihnen erleben.

Wie können wir *sambandha* entwickeln? Der allererste Schritt ist, unsere Beziehung zu Krishna zu entwickeln und dies können wir tun, indem wir dem Prozess des *bhakti – Yoga folgen*. Meditation und Erinnerung daran, dass jeder ein Bestandteil Krishnas ist, werden uns helfen, dass wir uns selbst und andere in Verbindung mit Krishna sehen können. Auf diese Weise, werden wir jeden als Teil unserer spirituellen Familie wahrnehmen und wir werden nicht der Mentalität Kapilas zum Opfer fallen, die im Schrimad Bhagavatam verurteilt wird.

*aham sarvesu bhutesu
bhutatmavasthitau sada
tam avajnaya mam martyah
kurute 'rca-vidambanam*

„Wer die Bildgestalten Gottes in den Tempeln verehrt, aber nicht weiß, dass der Höchste Herr als Paramatma im Herzen jedes Lebewesens weilt, muss in Unwissenheit sein und mit einem, der Opfertgaben in Asche darbringt verglichen werden....“ [\[13\]](#)

Kripa Sindhu: Ein Ozean des Mitgefühls

Mitgefühl entsteht aus *svarupa sakti*, die interne Potenz des Herrn. Es manifestiert sich aus der Kombination von *hladini* und *Samvit Saktis*. Wenn wir im Wissen (*Samvit*) um das Leid anderer sind und Liebe zu allen Lebewesen besitzen, dann werden wir fähig, echtes Mitgefühl zu empfinden. Wie bereits erwähnt, ist Mitleid oder Empathie dadurch begründet, dass wir den Schatz der Liebe Gottes an andere weitergeben und durch den Versuch, ihre materiellen Leiden zu minimieren und ihnen zu helfen, die Ursache ihres Leidens zu verstehen.

Schri Krishna ist die ursprüngliche erbarmungsvollste Persönlichkeit. *Der Nektar der Hingabe* sagt: „Krischnas Mitgefühl wurde auch gezeigt, als Großvater Bhishma auf dem Bett aus Pfeilen lag, die durch seinen Körper geschossen worden waren. Während er in dieser Position lag, war Bhishma sehr darauf bedacht, Krishna zu sehen, und so erschien Krishna dort. Als Krishna den erbärmlichen Zustand von Bhishma sah, begann er mit Tränen in den Augen zu sprechen. Er vergoss nicht nur Tränen, sondern vergaß in seinem Mitgefühl auch sich selbst. Daher bringen Devotees Seiner mitfühlenden Natur Ehrerbietungen dar, statt sie Krishna direkt darzubringen. Tatsächlich ist es sehr schwierig, sich Ihm zu nähern, weil Krishna die höchste Persönlichkeit Gottes ist. Aber die Devotees ziehen ihren Vorteil aus

seiner mitfühlenden Natur, die durch Radharani repräsentiert ist. Sie beten immer zu Radharani um Krischnas Mitgefühl." [\[14\]](#)

Wir können also sehen, dass das Mitgefühl der Vaischnava nicht ihr eigenes ist. Das Meer des unbegrenzten Mitgefühls oder die Gnade besteht in erster Linie aus Radha-Krischna und wir erhalten die Gnade durch die Gnade unseres spirituellen Meisters. *Gurv-astaka* gibt die Analogie wieder, dass es ist, wie wenn Wolkenwasser auf einen Waldbrand gießen. Obwohl Wasser nicht zur Wolke gehört, sondern aus dem Meer kommt, ist die Wolke das Mittel, durch das das Wasser in den Wald gelangt. Von jeher kommt eines Devotees Mitleid oder Barmherzigkeit aus einem Ozean der Barmherzigkeit, also besitzt ein Devotee auch einen Ozean der Barmherzigkeit. Ozean steht für „unbegrenzt“. Wir chanten jeden Morgen „*kripa sindhubhya eva ca.*“ Die allgemeine Übersetzung von *kripa-sindhubhya* ist „voller Mitleid“. Das Wort *sindhu* bedeutet jedoch mehr als nur voll. Es bedeutet „Ozean“. Ozean wird hier verwendet, weil das Meer eine unbegrenzte Menge an Wasser liefern kann. „Unbegrenzt Mitgefühl“ wäre die passendere Übersetzung. Genauso wie ein Ozean unbegrenzt ist, haben Devotees unbegrenztes Mitgefühl für jeden.

Schri Prabhupadas Bücher inspirierten mich stark in meiner Suche nach echtem Mitleid oder Empathie und dieser Vers aus dem Schrimad Bhagavatam beehrt mich in dieser Hinsicht besonders:

*yad bhrajamanam sva -rucaiva sarvato lokas trayo hy anu vibhrajanta ete yan navrajan jantusu ye
'nanugraha vrajanti bhadrani Caranti ye ' nisam*

„Die selbstleuchtenden Vaikuntha-Planeten, durch deren Beleuchtung allein alle leuchtenden Planeten in dieser materiellen Welt reflektiertes Licht abgeben, können nicht von denen erreicht werden, die anderen Lebewesen nicht gnädig sind. Nur Personen, die sich ständig für andere Lebewesen einsetzen, können die Vaikuntha-Planeten erreichen.“ [\[fünfzehn\]](#)

Für mich ist das essentielle Wort in diesem Vers „ständig.“ Um solche Konstanz zu erreichen, ist man zu intensiver Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen verpflichtet. In wahrer Liebe und Mitgefühl herrscht Gleichheit und die Hierarchie verschwindet, als würde der Nebel vom Sonnenschein abgebrannt werden.

Wir vergleichen einen Vaischnava oft mit einem Ozean des Mitgefühls (*kripa sindhu*). Es ist wichtig zu verstehen, wie das sein kann, in welcher Weise es sich manifestiert und wie dieser Ozean erreicht wird. Zum Beispiel schauen wir auf Jayananda Thakur's *kripa sindhu*, und wie Schri Prabhupada großes Mitgefühl und Empathie für ihn zeigte und seine Wertschätzung für ihn äußerte. Jayananda Thakura hatte unbegrenztes Mitgefühl für andere. Jeder liebte ihn dafür. Niemand auf dieser Welt hasste Jayananda. Er diente Prabhupada, angetrieben von Liebe. Jayananda Thakuras Liebe zu Prabhupada war unbegreiflich. Er betete viel in der gleichen Weise wie Haridas Thakura es getan hatte, dass er nicht Zeugnis über Prabhupada's letzte Zeitvertreibe auf dieser Erde ablegen müsse und dass es ihm erlaubt würde, Prabhupada ewig zu dienen. Krischna erfüllte diesen Wunsch, und Jayananda Thakur verstarb kurz vor seinem geliebten spirituellen Meister.

Brief an Jayananda, 5. Mai 1977:

Mein lieber Jayananda,

Bitte nimm meinen Segen an.

Ich kann Ihre Trennung sehr intensiv wahrnehmen. 1967 sind Sie zu mir nach San Francisco gekommen. Sie sind mit meinem Auto gefahren und haben Hare Krishna gechantet. Sie waren der erste Mann, der mir einen Beitrag (5.000 US-Dollar) für den Druck meiner Bhagavad-Gita gab. Danach haben Sie Krishna auf verschiedene Weise sehr gute Dienste geleistet. So hoffe ich, dass Sie sich zum Zeitpunkt Ihres Todes an Krishna erinnern und als solcher in die ewige Vereinigung von Krishna gelangen werden. Wenn nicht, wenn Sie irgendeine Spur von materiellem Verlangen hatten, sind Sie in das himmlische Königreich gegangen, um mit den Halbgöttern für viele tausende Jahre zu leben und das opulenteste Leben materieller Existenz zu genießen. Von dort aus können Sie die spirituelle Welt erreichen. Aber selbst wenn man nicht in die spirituelle Welt gelangt, taucht man zu dieser Zeit wieder auf der Oberfläche dieses Globus auf und wird in einer großen Familie wie einem Yogi, einem Brahmanen oder einer aristokratischen Familie geboren, in der es wieder eine Chance zur Wiederbelebung des Krishna-Bewusstseins gibt. Aber da Sie Krishna-kirtan hörten, bin ich sicher, dass Sie direkt zu Krishnaloka gelangen wurden.

*janma karma ca me divyam
evam yo vetti tattvatah
tyaktva deham punar janma
naiti man eti so 'rjuna*

Krishna hat Ihnen einen großen Gefallen getan, Ihren erkrankten Körper nicht fortleben zu lassen und Ihnen einen geeigneten Platz für Ihren Dienst gegeben. Vielen Dank.
Ihr immer wohlwollender

A. C. Bhaktivedanta Swami

Schri Prabhupada zeigte das ideale persönliche Beispiel dafür, wie Krishna-Bewusstsein ausgeführt werden sollte. Er war vollständig in Kontakt mit seinen Bedürfnissen und sehr empathisch zu allen. Sein Leben ist eine perfekte Demonstration der geistigen Harmonie und des Gleichgewichts.

„Der spirituelle Meister heißt acar ya-vigraha, oder die Manifestation des Herrn bei dem man Zuflucht nehmen muss. Nur aus seinem unermesslichen Mitgefühl offenbart sich die Persönlichkeit Gottes als der spirituelle Meister. Daher gibt es im Umgang eines acarya keine Aktivitäten, jedoch solche des transzendenten liebevollen Dienstes des Herrn. Er ist der Diener der Höchsten Persönlichkeit Gottes. Es lohnt sich, einen so beständigen Devotee zu beschützen, der acarya-vigraha genannt wird, oder die Manifestation oder Form des Herrn, dessen Schutz man suchen muss.“ [\[16\]](#)

Erreichen von Selbstverwirklichung durch Zeigen von Mitgefühl

Nach der Aussage des *Schrimad Bhagavatam* wird man eine selbstverwirklichte Seele, indem man die Qualität des Mitgefühls manifestiert. Schri Prabhupada erklärt dies schön in seiner Erläuterung zu dem folgenden Vers:

*kṛtvā dayāṁ ca jīveṣu
dattvā cābhayamātmavān mayyātmānaṁ saha jagad draṅsyaśyātmani cāpi mām*

Wenn du allen Lebewesen Mitgefühl entgegenbringst, erlangst du Selbstverwirklichung. Wenn Du allen die Gewissheit gibst, dass sie in Sicherheit sind, werden Sie sowohl sich selbst als auch alle Universen in mir und mich in Ihnen wahrnehmen.“ [\[17\]](#)

INHALT: Hier wird der einfache Prozess der Selbstverwirklichung für jedes Lebewesen beschrieben. Als erstes sollte man das Prinzip verstehen, dass diese Welt ein Produkt des höchsten Willens ist. Also auch hier sagt der Herr: „Du wirst alles in der Welt nicht verschieden von mir sehen.“ Das bedeutet, dass alles als ein Produkt der Energie des Herrn in Betracht gezogen werden sollte und deshalb sollte alles in den Dienst des Herrn gestellt werden. Die eigene Energie sollte im eigenen Interesse eingesetzt werden. Das ist die Perfektion der Energie.

Diese Energie kann für echtes Eigeninteresse genutzt werden, wenn man mitfühlend ist. Ein Mensch im Kṛiṣṇa-Bewusstsein, ein Geweihter des Herrn, ist immer mitfühlend. Er ist nicht zufrieden, dass nur er selbst ein Devotee ist, sondern er versucht das Wissen über den hingebungsvollen Dienst an alle weiterzugeben. Es gibt viele Geweihte des Herrn, die bei der Verbreitung des hingebungsvollen Dienstes des Herrn an die Menschen im Allgemeinen mit vielen Risiken konfrontiert waren.

Es wird auch gesagt, dass eine Person, die zum Tempel des Herrn geht und mit großer Hingabe betet, aber den Menschen im Allgemeinen kein Mitgefühl entgegenbringt oder anderen Geweihten keinen Respekt entgegenbringt, als ein Devotee der dritten Klasse betrachtet wird. Der ergebenen Schüler zweiter Klasse ist der, der der gefallenen Seele gnädig und mitfühlend gegenübersteht. Der ergebenen Schüler zweiter Klasse ist sich immer seiner Stellung als ewiger Diener des Herrn bewusst. Deshalb freundet er sich mit Anhängern des Herrn an, handelt mitfühlend gegenüber der Öffentlichkeit, um sie im Andachtsdienst zu unterrichten, und lehnt es ab, mit Nicht-Anhängern zusammenzuarbeiten oder mit ihnen zu arbeiten. Solange man in seinem hingebungsvollen Dienst für den Herrn nicht mit den Menschen im Allgemeinen mitfühlt, ist man ein Devotee der dritten Klasse. Die erstklassigen Devotees versichern jedem Lebewesen, dass es keinen Grund gibt, diese materielle Existenz zu fürchten. „Lasst uns im Kṛiṣṇa - Bewusstsein leben und die Unwissenheit der materiellen Existenz erobern.“ Es zeigt sich hier, dass Kardama Muni vom Herrn geleitet war, sehr mitfühlend und liberal in seinem Haushälterleben zu sein und den Menschen Sicherheit zu geben in seinem Stand der Entsagung.

Da Selbstverwirklichung das Ziel des menschlichen Lebens ist, ist es der Kern all unserer spirituellen Praktiken, eine ausgeglichene Haltung und ein entsprechendes Verhalten zu entwickeln. Indem wir uns um andere kümmern, geben wir ihnen Sicherheit auf allen Ebenen. Eines unserer wichtigsten Bedürfnisse ist Verbindung und jemand, der mit uns empathisch ist. Menschen gehen oft zu Astrologen, nur weil sie jemanden brauchen, der ihnen zuhört und über sie spricht. Menschen geben Geld aus, weil sie aus ihrem Bedürfnis heraus zu einem Psychologen gehen, damit ihnen jemand zuhört.

Es gab einmal eine Studie mit Psychologen, die in unterschiedlichen Methoden ausgebildet wurden. In dieser Studie gingen sie zu einer psychiatrischen Einrichtung voller Menschen, die mit verschiedenen Problemen zu kämpfen hatten. Die Psychologen versuchten den Menschen zu helfen, indem sie ihre verschiedenen Techniken anwendeten und die Ergebnisse wurden untersucht, um zu bestimmen, welche Vertreter ihrer Theorie erfolgreicher waren. Einige dieser Psychologen folgten Sigmund Freud, einige Carl Jung und einige BF Skinner. Die Mitglieder einer vierten Gruppe waren überhaupt keine Psychologen. Sie waren Mitglieder aus der breiten Öffentlichkeit; nicht ausgebildete Fachkräfte. Es stellte sich heraus, dass jede der Gruppen unterschiedliche Ergebnisse hatte. Der Grad des Erfolgs hing davon ab, wie viel Einfühlungsvermögen die Berater zeigten, nicht von welcher Theorie, Bildung oder einem akademischen Grad.

Mitleid oder Empathie ist ursprünglich in jedem Menschenherz präsent. Es ist eine angeborene menschliche Eigenschaft. Unsere ursprüngliche geistige Natur ist 100%ig mitfühlend und wir können uns mit diesem Mitgefühl verbinden durch die Kultivierung des Modus der transzendentalen Gottheit durch das Krischna-Bewusstsein. Im Krischna Buch erklärt Schrila Prabhupada dies folgendermaßen.

„Als der Dämon sich so darauf vorbereitete, seinen Kopf abzuschneiden, wurde Siva sehr mitfühlend. Dieses Mitgefühl ist ein Symptom für die Güte. Siva wird Tri-Linga genannt, "eine Mischung der drei materiellen Eigenschaften". Daher ist seine Manifestation der Natur des Mitgefühls ein Zeichen für die Qualität des Guten. Dieses Mitgefühl ist jedoch in jedem Lebewesen vorhanden. Das Mitgefühl von Siva wurde nicht dadurch geweckt, dass der Dämon sein Fleisch in das Opferfeuer opferte, sondern dass er im Begriff war, Selbstmord zu begehen. Das ist natürliches Mitgefühl. Selbst wenn ein gewöhnlicher Mann jemanden sieht, der sich darauf vorbereitet, Selbstmord zu begehen, wird er versuchen ihn zu retten. Das macht er automatisch. Es besteht kein Grund, sich an ihn zu wenden. Als Siva aus dem Feuer erschien, um den Dämon vor dem Selbstmord zu bewahren, wurde dies daher nicht als großer Gefallen für ihn getan.“ [18]

Überwältigendes Mitgefühl

Überwältigendes Mitgefühl bedeutet, dass die Person, die dieses Gefühl oder diese *bhava* des Mitgefühls erlebt, jeden so liebt, dass seine Handlungen von dieser Liebe gesteuert werden. Schrila Prabhupada erzählte uns einmal: *„Wenn ich daran denke, wie jeder in der Welt leidet, so muss ich weinen. Ich weine tatsächlich.“* Prabhupada stellte perfekt das überwältigende Mitgefühl eines reinen Gottgeweihten dar. Er beschrieb es in Schrimad-Bhagavatam:

„Reine Devotees sind kripalu, aus Mitgefühl für die gefallenen Seelen heraus sehr freundlich zu den Menschen im Allgemeinen; sie verbreiten dieses Bhagavata-Wissen auf der ganzen Welt. Ein gutherziger Devotee wird Dina-Natha genannt, Beschützer der armen, unwissenden Masse von Menschen. Schri Krihsna ist auch bekannt als Dina-Natha oder Dina-Bandhu, der Meister oder wirkliche Freund der armen Lebewesen, und sein reiner Devotee nimmt dieselbe Position ein wie Dina-Natha.“ [19]

Im Jahr 1969, als ich erstmals das Krischna Buch las, konnte ich die Philosophie des Krischna-Bewusstseins nicht verstehen, aber ich war unwiderstehlich durch die geistige Energie angezogen, die von Schrila Prabhupadas Worten ausging. Nachdem ich über den kleinen blauen Jungen gelesen hatte, der die Butter stahl und damit die Affen fütterte, konnte ich das Bild nicht mehr aus meinem Kopf bekommen, obwohl ich damals nicht verstand, wer der kleine blaue Junge wirklich war. Als ich Schrila Prabhupada zum ersten Mal persönlich begegnete, überwältigte mich seine liebevolle Stimmung des Mitgefühls. Er musste nichts sagen, um diese Stimmung zu spüren. Ich erkannte,- zum ersten Mal in meinem Leben - hier war eine Person, die liebte mich, ohne etwas dafür zu verlangen. Ich konnte seine bedingungslose Liebe spüren. Wir wissen, dass ein reiner Geweihter bedingungslos die Höchsten Persönlichkeiten Gottes liebt *ahaituki apratihata* und aus diesem Grund liebt er alle Bestandteile Krischnas ohne einen Hintergedanken. Dies ist es, was mich überzeugte, der Bewegung für Krischna-Bewusstsein beizutreten. Es war nicht das Kleid, die Frisur oder irgendetwas anderes, sondern Prabhupadas großes Mitgefühl und seine Liebe.

Mitfühlende Personen haben die Qualität der *para-duhkha dukkhi*, die bereit sind, persönliche Opfer für das Wohl anderer zu geben. Mit anderen Worten, sie erachten das Glück anderer wichtiger als ihr eigenes. Wir können nicht über Nacht auf diese Ebene gelangen, aber wir können es als eines unserer Ziele im spirituellen Leben sehen und zu denen beten, die sich bereits auf dieser Plattform befinden.

Betrachten wir Schri Adwaita Acaryas überwältigendes Mitgefühl. Er dachte an jedermanns Wohlergehen, und wegen seines Mitleids und seiner Gebete erschien Schri Caitanya Mahaprabhu.

Als Haridas Thakur auf zweiundzwanzig Marktplätzen ausgepeitscht wurde, betete er für die ihn peitschenden Menschen. Er machte sie schließlich glauben das er tot war, so dass die Leute, die ihn peitschten nicht in Schwierigkeiten mit ihrem Meister geraten würden.

Vasudeva Datta betete zu Schri Caitanya: „Lass mich in dieser materiellen Welt für immer bleiben und für alle Sünden leiden, so dass jeder in die spirituelle Welt zurückgehen kann.“ Schri Caitanya, der Krischna selbst ist, nannte Vasudeva Dattas Mitgefühl personifiziert.

Schri Rama offenbarte dieses überwältigende Mitgefühl. Schri Ramachandra liebte seine Frau Sita Devi, aber sah seine Bürger als gleich wichtig an. Er betrachtete seine Pflicht gegenüber den Bürgern als ebenso wichtig, wie seine Pflicht ihr gegenüber. Es scheint, als ob er sehr grausam zu seiner Frau war, aber er sah alle gleich an, nicht unter Berücksichtigung seines persönlichen Interesses an seiner Frau. Darum musste er Sita Devi bitten, das Königreich zu verlassen. Natürlich gibt es dafür auch esoterische Gründe. Der Herr schickte Sita Devi weg, damit sie die Stimmung von *Vipralambha-Seva*, die Stimmung der Trennung, erleben konnte.

Schri Caitanya Mahaprabhu, die generöseste Persönlichkeit Gottes, verließ seine Frau und seine Mutter mitten in der Nacht, um *sannyasa* zu werden. Auch dahinter ist ein esoterischer Grund, aber der äußere Grund war, die Lebewesen zu retten. Es war um jedermanns Willen, dass er seine junge Frau verließ und das Beispiel gab, sein eigenes Glück zu opfern.

Ein Freund und Wohltäter aller Lebewesen

„Er [der Sadhu] ist nicht nur ein Wohltäter der menschlichen Gesellschaft, sondern auch ein Wohltäter der Tiergesellschaft. Es wird hier gesagt, dass Sarva-Dehinam, alle Lebewesen bezeichnet, die materielle Körper angenommen haben. Nicht nur der Mensch hat einen materiellen Körper, sondern auch andere Lebewesen wie Katzen und Hunde haben materielle Körper. Die Geweihten des Herrn sind barmherzig zu jedem - Katzen, Hunde, Bäume usw. Er behandelt alle Lebewesen so, dass sie letztlich Erlösung aus dieser materiellen Verstrickung erlangen können.

Sivananda Sena, einer der Schüler von Schri Caitanya, gab einem Hund die Befreiung, indem er ihn transzendental behandelte. Es gibt viele Fälle, in denen ein Hund durch die Verbindung mit einem Sadhu Erlösung erlangt hat, weil ein Sadhu die höchsten philanthropischen Aktivitäten zum Segen aller Lebewesen betreibt.“ [\[20\]](#)

Man sollte in der Lage sein Mitleid mit den Seelen zu empfinden, die sich jenseits des menschlichen Körpers befinden. Wir können versuchen, eine Verbindung mit ihnen herzustellen. Wir können mit Wesen kommunizieren, die nicht sprechen können - mit Tieren und sogar mit Pflanzen. Bei einem meiner Seminare auf fortgeschrittenem Niveau war eine Schülerin mit Gras verbunden. Sie beschrieb mir, wie sich das Gras im Schatten fühlte, draußen in der Sonne und so weiter. Diese Schülerin entwickelte tatsächlich Empathie für Gras. Es ist möglich, da wir alle mit der Höchsten Seele verbunden sind. Die Höchste Seele hilft uns, uns mit anderen Lebewesen zu vernetzen und über unsere Herzen zu kommunizieren.

Einer anderen Workshop-Teilnehmerin gelang es, sich empathisch mit den Schnecken in ihrem Garten zu verbinden. Unglücklich darüber, dass die Schnecken das Gemüse essen, welches sie Krishna opfern wollte, sammelte sie alle Schnecken aus ihrem Garten und setzte sie weiter weg. Indem sie ihnen einen bestimmten Bereich gab, in dem sie die Vegetation essen konnten, verband sie sich mit ihren Bedürfnissen.

Wenn ich Blumen für den *Govardhan silas* sammele, den ich verehere, schaue ich, ob es Mücken auf einer Blume gibt, die ich zu pflücken beabsichtige. Wenn ja, wähle ich stattdessen eine andere Blume. Ich möchte die Mücken nicht unnötig stören. Wir können Mitgefühl für noch einfachere Lebewesen als Mücken empfinden, indem wir über die Tatsache meditieren, dass wir als spirituelle Seelen so sehr von Krishna geliebt werden und Schmerzen und Freuden in dieser Welt erfahren.

Ich habe einmal ein Pharmaunternehmen besucht, das Chlorella-Algen aufzieht. Als ich diese einzelligen Grünalgen beobachtete schien es mir, dass sie alle miteinander kommunizierten. Das ist tatsächlich wahr. Sie leben in kleinen Dörfern, die als Kolonien bezeichnet werden und wenn irgendwo anders etwas los ist, werden sie sich zusammenschließen. Ich fragte einen Wissenschaftler, der in der Firma arbeitete: „Wie kommunizieren diese Zellen miteinander?“ Er sagte: „Wir wissen es nicht, aber sie kommunizieren miteinander.“ Offensichtlich haben sie keine Algen-Computer mit einem Algen-Internet doch irgendwie sind sie miteinander vernetzt.

Ich ging in einen Raum, in dem Tiere unter einem Mikroskop untersucht werden. Sie waren auf einem Fernseh Bildschirm zu sehen. Auf dem Bildschirm befanden sich einige Algen, und es gab auch ein anderes Wesen, das man Paramecium nannte. Die Laboranten erklärten mir, dass der pH-Wert des Wassers erhöht wurde, um diese anderen Kreaturen zu töten. Sie sagten: "Diese Kreaturen sind unsere Feinde." Und ich dachte: „Schauen wir auf das Bewusstsein, das sie haben.“ Natürlich ist es das Geschäftsbewusstsein, die Art des Bewusstseins der Leidenschaft, in der man Freunde und Feinde hat. Im Geschäftsleben denkt man manchmal so. Ich dachte: „Wie kann man so über Schri Krishnas Kreaturen denken?!“ Dann habe ich beobachtet, wie die Pantoffeltierchen sich über den gesamten Platz bewegten und das Chlorella aßen und dachte, *Jivo jivasya jivanam*, die größeren Lebewesen essen die kleineren Lebewesen. Ich fühlte Mitleid für diese Algen, die gegessen wurden und auch für die Raubtierchen Paramecium. Beide waren unter dem Einfluss des Gesetzes der Natur und von der materiellen Energie bedeckt.

Freilich ist es einfacher mit höher entwickelten Wesen wie Vierbeinern - Katzen, Hunde, Pferde - empathisch zu sein, weil sie den Menschen ähnlicher sind. Sie sind wie ein Kind und sie zu schlagen ist das gleiche wie ein Kind zu schlagen. Einige Leute billigen es Hunde zu trainieren, indem sie sie schlagen und ihr Gesicht auf einen Hocker drücken. Es kann sein, dass ein Hund reumütig und folgsam wird, aber er wird für den Rest seines Lebens ängstlich sein.

Mitfühlend Tieren gegenüber zu sein manifestiert nicht nur ihnen keinen physischen Schaden zu verursachen, sondern auch zu versuchen, ihnen zu spirituellem Fortschritt zu verhelfen. Ich habe Tiere erlebt, die ein eigenes Bedürfnis nach Spiritualität haben. Bevor ich in die Krishna bewusste Bewegung eingetreten bin pflegte ich in den Wald zu gehen, zu meditieren und Om und Hare Krishna für sechs oder acht Stunden pro Tag zu chanten. Wenn ich in einer Lotussitzposition saß, kamen Tiere auf mich zu. Manchmal war ich umgeben von ihnen, keine Bären oder Löwen natürlich, aber kleinere Tiere wie Waschbären, Kaninchen, Eichhörnchen und dergleichen. In der Regel kommen sie nicht in die Nähe von Menschen, aber sie kamen mir sehr nahe, weil sie den Frieden und die Spiritualität spüren konnten. Sie sind bedeckter als Menschen, aber ihr Bedürfnis nach Spiritualität ist definitiv vorhanden. Schri Caitanya Mahaprabhu brachte sie dazu, zusammen zu tanzen und zu singen. Wir können auch Hare Krishna zu Tieren und Pflanzen chanten und ihnen in ihrem geistigen Fortschritt helfen. Eine andere gute

Möglichkeit der Unterstützung ist, ihnen prasadam zu geben, wie Schрила Prabhupada im folgenden Gespräch erarbeitet.

Schрила Prabhupada: Ja. Wenn Sie einen Garten haben und jemand sagt: „Ich möchte etwas Obst essen“, können Sie sagen: „Ja, komm schon. Nimm so viel Obst, wie du willst.“ Aber er sollte nicht mehr sammeln, als er essen und wegtragen kann. Jede Anzahl von Männern kann kommen und zu ihrer Zufriedenheit essen. Die Bauern verbieten es den Affen nicht einmal: „Okay, lass sie rein. Immerhin ist es Gottes Eigentum.“ Dies ist das Krischna-bewusste System. Wenn ein Tier, sagen wir ein Affe, in Ihren Garten kommt, um zu essen, verbieten Sie es nicht. Er ist auch ein wesentlicher Bestandteil von Krischna. Wenn Sie es ihm verbieten, wo wird er essen?

Ich habe eine andere Geschichte. Diese wurde von meinem Vater erzählt. Der ältere Bruder meines Vaters betrieb ein Tuchgeschäft. Bevor mein Onkel den Laden schloss, stellte er eine mit Reis gefüllte Schüssel nach draußen. Natürlich gab es wie in jedem Dorf Ratten. Aber die Ratten würden den Reis nehmen und nicht einmal ein einziges Tuch zerfetzen. Stoff ist sehr teuer. Wenn auch nur ein Stück Stoff von einer Ratte angefressen worden wäre, wäre das ein großer Verlust gewesen. Also, mit ein paar Cent für Reis rettete er viele Dollar wertvolles Tuch. Diese Krischna-Kultur ist praktisch. Sie sind auch ein wesentlicher Bestandteil Gottes. Gib ihnen Essen. Sie verursachen keine Störung. Gib ihnen Essen.

Jeder hat die Verpflichtung, jeden zu füttern, der Hunger hat - auch wenn es sich um einen Tiger handelt. Einmal lebte ein bestimmter spiritueller Lehrer im Dschungel. Seine Jünger wussten: „Die Tiger werden uns niemals stören, weil unser Lehrer etwas Milch vom Asrama fernhält und die Tiger kommen, trinken und gehen.“ [\[21\]](#)

Bitte lassen Sie uns nicht unsere Mitmenschen vergessen. Es ist traurig, wenn Devotees viel Zeit damit verbringen Ameisen sanft aus der Küche zu bringen, eins nach dem anderen, aber nicht schön mit einem anderen Menschen umgehen. Wir Menschen sind auch winzige Funken derselben Person, die die Ameisen hervorbringt und wir verdienen die gleiche Fürsorge und das gleiche Mitgefühl wie sie.

Emotionen

Wie oft hören wir, Emotionen werden als Illusion in Verruf gebracht oder in Devotee-Jargon *maya* aber sie sind ein integraler Bestandteil von uns. Die Erweiterte geistige Studie ist zentriert auf die Untersuchung von Emotionen (*Bhavas*). Das spirituelle Reich ist das Reich der *Bhavas*. Ich behaupte nicht, dass ich diese fortgeschrittenen Stadien erlebe, aber ich bin definitiv daran interessiert, vollkommen mitfühlend zu sein. Und Mitgefühl ist nicht nur ein theoretisches oder philosophisches Konzept. Es beinhaltet Emotionen.

Zum Beispiel der Grund, dass ich keine Milchprodukte oder irgendwelche andere tierische Beikost zu mir nehme ist, dass ich sie nicht nehmen kann. Ich wähle das Wort „nicht kann“, weil ich von starken Emotionen blockiert werde - ein Gefühl von Mitgefühl, Gefühlen und Ethik. Der sehr intensive Gedanke an etwas zu essen, das mit so viel Leid verbunden ist (die Grausamkeit begleitet Milchproduktion in modernen Molkereien), verstärkt meine Trauer für diese anderen Lebewesen in einem solchen Ausmaß, dass ich mich in Trauer erstarrt finde. Als ich dies während eines Unterrichts in Kroatien erklärte, bemerkten einige, dass sie noch nie so darüber nachgedacht hatten. Ich schlug ihnen vor, mit sich selbst und mit ihren eigenen Gefühlen in Kontakt zu treten, nicht nur in Bezug auf dieses Thema, sondern auch zu allen anderen Aspekten ihres Lebens.

Einige Devotees können mit meiner Meinung zu den Emotionen nicht übereinstimmen, weil das Thema Emotion negative Assoziationen hervorruft. Einige äußern möglicherweise sogar Besorgnis darüber, dass Menschen, die neu im Krishna-Bewusstsein sind, ermutigt werden, sich von ihren Gefühlen leiten zu lassen, anstatt auf der Ebene der Intelligenz zu funktionieren. Um ein Beispiel zur Veranschaulichung zu nennen: Ein Devotee, der nicht am Morgenprogramm teilnimmt, weil seine Gefühle ihm sagen, er soll nicht gehen. Ich erkläre, ja, Emotionen sind ein wichtiger Aspekt von uns und dürfen nicht vernachlässigt werden. Gleichzeitig ist unsere Intelligenz ebenso wichtig und auch nicht zu vernachlässigen. Die Frage ist, wie Konflikte zwischen Emotionen und Intelligenz in Einklang zu bringen sind.

Man sollte erkennen, dass Emotionen nicht für sich existieren. Sie sind Produkte von erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen. Unangenehme Emotionen wie Wut kommen aus unerfüllten Bedürfnissen und angenehme Gefühle wie Glück, kommen von erfüllten Bedürfnissen. Man muss mit Intelligenz prüfen, um festzustellen, ob die Emotionen einer Person aus unerfüllten oder erfüllten Bedürfnissen herrühren. Emotionen entstehen innerhalb uns selbst im Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen. [Hier benutze ich das *Ich* im weitesten Sinne, um das physische Ich und das spirituelle Ich zu bezeichnen.] Strategien zur Befriedigung von Bedürfnissen müssen möglicherweise überarbeitet werden, aber dies kann am besten getan werden, nachdem ein Bedürfnis erkannt wurde. Ein Beispiel dafür: meine starke Abneigung tierische Produkte zu essen, stammt von meinem starken Bedürfnis nach Mitgefühl.

Mit meiner Intelligenz kann ich wahrnehmen, dass die Notwendigkeit für Mitgefühl und Liebe in Harmonie mit meiner geistigen Entwicklung ist, diese ist eine Notwendigkeit in mir. In der Tat, jedes Grundbedürfnis wie Nahrung, Freude, Interaktion, Spiel und Interdependenz ist natürlich im Einklang mit der Spiritualität. Wenn ich ein Gefühl erlebe, untersuche ich es mit meiner Intelligenz, um es mit seinem Bedürfnis zu verbinden. Auf diesem Weg kann ich sicher sein, eine ordentliche produktive Strategie zu nutzen, um meine Bedürfnisse zu erkennen und schließlich, völlig Krishna bewusst, ist mein oberstes Bedürfnis Krishna zu lieben. Das ist das einzige, was jemals meine Seele vollständig befriedigen wird.

Ich zeige meine Gefühle und Gedanken in Bezug auf das Mitgefühl mit Tieren, weil es wichtig ist, dass ich offen und ehrlich bin.

So zum Beispiel des Devotees, der nicht am Morgenprogramm teilnehmen wollte, weil seine Gefühle ihm sagten, er solle es nicht tun. Hier würde ich raten ihn zu ermutigen, seine Intelligenz zur Analyse zu nutzen, woher diese Gefühle kommen in Bezug auf seine zugrunde liegenden Bedürfnisse. Es könnte sein, dass sein Bedürfnis nach Autonomie (eigene Entscheidungen zu treffen) dazu führt, dass er nicht zum Morgenprogramm gehen möchte. Er schätzt seine Fähigkeit, Entscheidungen selbst zu treffen.

Das ist eine gute Sache. Prabhupada wollte, dass wir unabhängig reflektieren. Aber die Strategie, die dieser Devotee verwendet zur Befriedigung dieser Bedürfnisse können nicht seinen Zweck erreichen und darüber hinaus, bleiben andere wesentliche Bedürfnisse unerfüllt. Rebellion zerstört unsere Autonomie, da wir immer noch durch Negativität gegenüber der Person oder Institution kontrolliert werden, gegen die wir rebellieren. Natürlich ist diese Kontrolle negativ. Rebellion ist eine nicht-produktive Strategie Autonomie zu erreichen, weil man nur das Gegenteil erreicht. Um es noch schlimmer zu machen, Rebellion in diesem Beispiel verhindert andere Grundbedürfnisse, wie spiritueller Fortschritt, Glück (vom geistigen Bewusstsein entstanden), Freude, und Wechselbeziehung zu erfüllen. Daher wird das Ergebnis der Rebellionstrategie dieses Devotees Elend sein. Dennoch ist seine Rebellion völlig verständlich. Auf dem Weg, emotional frei (autonom) zu werden, ist das Zwischenstadium, nachdem man sich von der Unterwerfung entfernt hat, das Stadium der „Rebellion“ oder der „Widerwärtigkeit“.

Dies ist ein natürliches Stadium, das routinemäßig bei denen auftritt die anfangen, sich zu befreien. Wenn Kinder aufwachsen, sprechen wir hier von der „Trotzphase“. Vor diesem Alter waren sie mit ihrer Mutter oder anderen Betreuern voll identifiziert. Mit etwa zwei Jahren beginnen sie ihre Individualität zu

behaupten. Wenn sie in dieser Phase Empathie empfangen, entwickeln sich die Kinder schnell zu Individuen. Aber wenn es stattdessen Opposition gibt - auch die Verwendung des Begriffs „Trotzphase“ ist nicht produktiv - werden sie mehr und mehr rebellisch und werden wahrscheinlich später im Leben ernststen Herausforderungen wie unerklärliche Wut und Problemen gegenüberstehen. Ich habe dies gesehen in Herrschaftskulturen, in denen Kinder unter Androhung von Strafe zur Einfügung gezwungen, oder wenn sie durch Belohnungen gesteuert werden.

Ich denke die meisten von uns können diese dominierenden kulturellen Effekte entweder in unserer eigenen religiösen Gesellschaft oder in breiteren sozialen Gruppen erkennen. Wenn die Person Ermutigung, Hilfe und Empathie während der aufständischen Zeit erhält, kann sie die natürliche Stufe der emotionalen Befreiung erreichen, in denen sie in Kontakt mit authentischen Bedürfnissen ist und daher als beitragendes Mitglied der Gesellschaft funktionieren.

Empathisches Bewusstsein und Kommunikation können als ein mächtiges Werkzeug verwendet werden, um uns und unsere Gesellschaft von Konditionierung und Machtmissbrauch zu befreien, welche die Bedürfnisse ignorieren. Andernfalls wird die soziale Dynamik, die wir aufrechterhalten, eine sein die nicht in der Lage ist, zu einem vollständigen spirituellen Leben beizutragen oder dies zu unterstützen.

Kapitel zwei

Unterbrechung der Kommunikation

Wenn es unsere wahre Natur ist verbunden und mitfühlend zu sein, wie und warum sind wir dann getrennt? Urteilende Sprache, Herrschaftskulturen, schuldzuweisende Muster, Autoritarismus, eine rituelle Mentalität, emotionale Repression, Versprechen von Belohnung und Strafandrohungen sind nur einige der Gründe, warum wir getrennt sind von uns selbst und anderen. Wir werden untersuchen, wie die Strukturen der Gesellschaft zu dieser Trennung beitragen, durch ermutigende Gewalt und die Verwendung von Machtmissbrauch in Beziehungen. Es ist entscheidend, dass wir lernen, einfühlsam miteinander umzugehen und unser Mitgefühl vollständig in unser Leben zu integrieren.

Wertende Sprache

Wenn wir jemanden beurteilen oder anderer Menschen Aktivitäten oder Mentalität kritisieren, verwenden wir eine wertende Sprache. Einer der wichtigsten Gründe, warum wir entweder innerhalb der Bewegung für Krishna-Bewusstsein oder außerhalb davon voneinander getrennt sind ist, dass wir gewohnt sind wertende Aussagen zu treffen. Im Allgemeinen benutzen wertende Worte das Verb „sein“ – „Du bist ein Schuft, Grobian, übelriechend“ oder „Sie ist ausgeschlossen, in maya, faul, mental, sentimental, nutzlos, nur eine Mataji.“

Interessanterweise werden uns positive Etiketten auch nicht helfen, uns zu verbinden, denn als lebende Wesen sind wir nicht statisch. Es ist wichtig, das zu verstehen. Wir sind Krishna's Energie und wenn wir Bezeichnungen wie die oben genannten verteilen, fördert es Unterschiede zwischen den Menschen und schafft Spaltungen innerhalb des eigenen Selbst.

Die vorteilhaftesten Phrasen, die wir gebrauchen können, sind diejenigen, die auf den ewigen Wahrheiten basieren: „Wir sind ein wesentlicher Bestandteil von Krishna. Wir sind Geweihte Krishnas.“ Temporäre Etiketten sind *upadis* oder Bezeichnungen und sie helfen uns nicht in unserem Krishna-Bewusstsein. Sie trennen uns nur.

Eine wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass je mehr eine Gesellschaft statische Etiketten verwendet, desto mehr sind die Mitglieder dieser Gesellschaft gewaltanfällig. Die vielen Balkankonflikte wurden durch die Verwendung statischer Kennzeichnungen verschärft. Andere in Bezeichnungen zu betrachten, wie bosnisch, serbisch, kroatisch, slowenisch, katholisch, muslimisch etc. erzeugt Misstöne der Teilung zwischen den Menschen, die schließlich in Gewalt explodieren. Also, was ist wertende Sprache genau?

Es ist die Sprache, die den Eindruck erweckt, dass jemand aufgrund seiner Handlungen entweder „richtig“ oder „falsch“ ist, und auch ein Urteil, das angibt, dass die Natur eines Menschen entweder „schlecht“ oder „gut“ ist. Es gibt endlose Etiketten - Wörter - die wir verwenden können, um dies zu unterstützen. Es ist die Sprache, die die Menschen in Kästchen oder Gruppen einordnet und auch teilt, wie in „uns“ oder „ihnen“; eine feindliche oder freundschaftliche Mentalität. Es ignoriert die Bedürfnisse eines anderen völlig, basierend auf Äußerlichkeiten, ohne zu überlegen, was das interne Motiv sein könnte, das auf den Bedürfnissen basiert. Es ist auch eine Sprache, die auf externen „moralischen“ Urteilen basiert und nicht auf „Wertvorstellungen“. Mit anderen Worten, wir kleben ein Etikett auf andere, ohne die Tatsache zu bedenken, dass sie vielleicht andere Bedürfnisse haben als wir, die Dinge anders werten als wir und Dinge anders als wir erfahren.

Ein Beispiel für ein externes Urteil ist: "Frauen sind unwissend."

Herrschaftskultur

Eine Herrschaftskultur verlangt bestimmte Handlungen, um zurückgewiesen zu werden oder um eine Bestrafung zu vermeiden. Wenn ein Schüler aufgrund seiner Schulnoten beurteilt wird, deutet dies auf eine Dominanzkultur hin, da er für seine Handlungen belohnt oder bestraft wird. Der endlose Strom von Morden, der im Fernsehen und in Filmen gezeigt wird, lehrt uns Gewalt als ein praktisches Mittel zur Erreichung unserer Ziele zu sehen. Eine Gefahr der Beteiligung an Gewalt gegen uns oder das Leben (angeregt von fordernden, kontrollierenden, schuldzuweisenden, überlastenden Schuldgefühlen etc.) ist, dass es eine gewisse Form heftiger Reaktion des Lebens (Unfall, Krankheit, Depressionen usw.) verursacht.

Um eine dominante Kultur zu erhalten, ist die Verwendung einer entsprechenden Benennung erforderlich. Sprache unterstützt Kultur, und Kultur unterstützt Sprache. Wenn Menschen Forderungen hören, haben sie eine von zwei Reaktionen, entweder Unterwerfung oder Rebellion. Keine von Beiden ist gut, einschließlich der Unterwerfung, die normalerweise aus irgendeiner Angst erfolgt.

Von großem Interesse ist in diesem Zusammenhang, dass ein längerer Kontakt mit einer hierarchischen Situation - die mit anderen Worten als eine Herrschaftskultur bezeichnet wird - die Gefahr birgt, zu verlieren und sich in „ich sollte“ und „ich müsste“ zu verfangen. In ISKCON, wie in jeder anderen Institution, finden wir manchmal die Tendenz zu gesetzgebenden Beziehungen, die leicht das Herz einer Beziehung zerstören können. Wir vergessen oft, dass Krishna-Bewusstsein bedeutet, durch das Herz genährt zu werden.

Die Herrschaftskultur, die einige in ISKCON angenommen haben, behindert die Entwicklung des Krishna-Bewusstseins. Es ist wichtig zu verdeutlichen, dass wir Service oder *sadhana* nicht ausführen, weil wir denken, wir *müssen* oder in der Hoffnung etwas Materielles dadurch zu gewinnen - Anerkennung zum Beispiel - stattdessen sollten wir *wählen*, weil wir wirklich den Wunsch haben, Krishna und seinen Geweihten liebevolle Opfergaben darzubringen. Wir können am besten dienen, wenn wir uns tief verbunden fühlen und dabei ein Gefühl der Freude haben; zu dienen aus freiem Willen statt aus Pflichtgefühl. Wir können unsere Aufgaben in diesem Zusammenhang am besten ausführen, indem wir zuhören und unserem spirituellen Wunsch mit unserem Herzen folgen.

Die Alternative zur Ausübung von Macht über andere, wie dies in den meisten religiösen Gesellschaften der Fall ist, besteht in der Zusammenarbeit mit anderen. Dies ist, was Prabhupada wollte. Er lehrte, dass unsere Liebe zu ihm durch unsere Liebe zueinander und Zusammenarbeit miteinander getestet wird.

Andere verantwortlich machen

Auf jeder Ebene des ISKCON-Managements gibt es möglicherweise Devotees, die auf übergeordneten Ebenen für ihre Probleme verantwortlich gemacht werden. Ein Koch im Tempel kann zum Beispiel die Schuld dem Tempel Kommandant geben, der gibt sie dem Vizepräsidenten, der die Schuld dem Präsidenten gibt und der wiederum wirft sie dem GBC oder dem Guru vor.

Wenn Schuldzuweisungen vorherrschen, zeigt es, dass wir eine bessere Ausbildung für diejenigen in Führungspositionen brauchen. Gut ausgebildete Führungskräfte werden ihren Dienst gut verrichten und nicht dazu beitragen, dass sich die unter ihnen stehenden Mitarbeiter chronisch unzufrieden fühlen. Damit Menschen mit Verantwortung effektiv handeln, ist gutes Training erforderlich. Niemand wird das bestreiten, obwohl diese hierarchische Schuldzuweisung anderen gegenüber auf mehr als nur

mangelnde Ausbildung zurückzuführen ist. Es weist auf eine Kultur der Entmachtung hin, in der wir auf andere schauen, weil wir übermäßig abhängig sind.

Prabhupada wollte, dass Devotees unabhängig nachdenklich und einfallsreich werden - das bedeutet brahmanas zu sein. Er hat oft die brahman Canakya erwähnt: *„Das ist Indiens Erbe. Canakya Pandita war der größte Gelehrte und Politiker. Er war der Premierminister des Maharaja-Kaisers Candragupta. Chanakya Puri in Neu-Delhi ist nach Canakya Pandita benannt. Er lebte in einer Hütte und nahm kein Gehalt an. Und sobald Maharaja Candr Agupta eine Erklärung für eine Anweisung wünschte, die Canakya ihm gegeben hatte, trat Canakya zurück. Eine solche Ablösung ist der Standard für in Indien geborene Personen.“* Ein wahrer brahmana ist nicht durch Geld, Belohnungen, Vergünstigungen, Position, Macht, Schuld, Tadel oder Bedrohungen kontrolliert. Sein einziges Interesse ist die absolute Wahrheit und spiritueller Fortschritt.

Schri Prabhupada präsentierte Krischna-Bewusstsein auf eine reine, liebevolle Art und Weise. Wenn wir von den Modi der Natur beeinflusst werden, präsentieren wir das Krischna-Bewusstsein auf eine Weise, die entweder leidenschaftlich, unwissend oder in der materiellen Art der Güte ist. Im Schrimad Bhagavatam beschreibt Schri Kapila leidenschaftliches Krischna-Bewusstsein mit diesen Worten: *„Die Verehrung der Götter im Tempel durch eine separatistische, mit einem Motiv für materiellen Genuss, Ruhm und Reichtum, ist Verehrung im Modus der Leidenschaft.“* [\[22\]](#)

Ignorantes Krischna-Bewusstsein wird von Schri Kapila wie folgt präsentiert: *„Hingebungsvoller Dienst, der von einer Person ausgeführt wird, die neidisch, stolz, gewalttätig und zornig ist und die ein Separatist ist, wird als in der Erscheinungsweise der Dunkelheit betrachtet.“* (23)

Ferner beschreibt Schri Kapila Krischna-Bewusstsein im materiellen Modus der Güte: *„Wenn ein Devotee die Höchste Persönlichkeit Gottes verehrt und die Ergebnisse seiner Aktivitäten opfert, um sich selbst von dem Rausch seiner fruchtbringenden Aktivitäten zu befreien, ist seine Hingabe im Modus der Güte.“* [\[24\]](#)

Schließlich spricht Schri Kapila von transzendentalen Krischna-Bewusstsein: *„Die Manifestation von unverfälschtem hingebungsvollem Dienst zeigt sich, wenn jemandes Geist sofort zum Hören der transzendentalen Namen und Eigenschaften der Höchsten Persönlichkeit Gottes hingezogen wird, die in jedermanns Herz wohnt. So wie das Wasser des Ganges auf natürliche Weise in Richtung Ozean fließt, fließt eine solche hingebungsvolle Ekstase, die von keinem materiellen Zustand unterbrochen wird, in Richtung des Höchsten Herrn.“* [\[25\]](#)

Daher sollten Mitglieder der Bewegung für Krischna-Bewusstsein ständig danach streben, alle zum transzendentalen hingebungsvollen Dienst zu führen. Wenn wir Belohnungen verwenden, Schuld, Drohungen, Strafen, etc., propagieren wir hingebungsvollen Dienst, ausgeführt in der Erscheinungsweisen der materiellen Natur. Der reine hingebungsvolle Dienst ist allein durch die Liebe motiviert.

Manchmal sagen uns unsere Autoritäten, dass wir zu den höllischen Planeten gehen werden, wenn wir ihnen nicht gehorchen! Abgesehen von der fragwürdigen Richtigkeit dieser Aussage, sollten wir verstehen, dass der anstachelnde Mensch mit der Angst vor der Hölle automatisch andere in den Modus der Unwissenheit oder Leidenschaft verschiebt. Andere religiöse Gruppen tun dies regelmäßig auch. Ich kann nicht schätzen, wie oft ich gehört habe, bevor ich kapitulierte, dass, wenn ich nicht einer bestimmten religiösen Gruppe angehöre, würde ich in die Hölle gehen. Natürlich, ich würde in der Regel scharf erwidern, etwa derart: *„Das ist ganz wunderbar! Ich werde in der Lage sein Gott zu dienen, indem ich in der Hölle predige. Alle Seelen werden sehr empfänglich sein.“* Nachdem die Person, die versucht hatte mich zu ängstigen, dies hörte, schlich sie sich davon.

Wenn wir in einer Art und Weise geben, die aufmerksam für die Bedürfnisse ist, werden wir einen freiwilligen Geist der Liebe in anderen Herzen pflegen. Hier ist ein aufschlussreiches Zitat von Prabhupada über den freiwilligen Geist der Hingabe und die Pflicht der Führer, es zu fördern.

„Nun, die Zukunft dieser Bewegung des Krishna-Bewusstseins ist sehr hell, so lange die Manager wachsam bleiben, dass 16 Runden von allen ohne Verfehlung gechantet werden, dass sie alle vor 04.00 Uhr am Morgen aufstehen, am Mangal arati teilnehmen. Unsere Führer sollten vorsichtig sein, sie dürfen nicht den Geist des begeisterten Dienstes töten, der individuell ist, spontan und freiwillig. Sie sollten immer versuchen, eine Atmosphäre der neuen Herausforderung für die Geweihten zu schaffen, so dass sie begeistert zustimmen, sich zu erheben und sie annehmen. Das ist die Kunst des Managements, einen spontanen, liebevollen Geist hervorzurufen, der etwas Energie für Krishna opfert. Aber wo sind so viele Experten?“

Wir alle sollten Expertenmanager und Prediger werden. Wir sollten uns nicht sehr nach Komfort sehnen und selbstgefällig oder selbstzufrieden werden. Es muss immer etwas Tapasya geben, wobei die regulativen Prinzipien strikt zu beachten sind. Die Bewegung des Krishna-Bewusstseins muss immer eine Herausforderung sein, eine große Leistung, die durch den freiwilligen Wunsch, dies zu tun, erreicht werden kann, und das wird sie gesund halten. Also, Ihr großen Manager versucht nun mehr und mehr, einige kompetente Prediger und Manager wie ihr zu trainieren.“

[\[26\]](#)

Wie sollen wir andere motivieren und, noch wichtiger, wie motivieren wir uns? Wir motivieren uns selbst und andere durch den freiwilligen Geist, Krishna und seinen Stellvertretern zu erfreuen. Dieser freiwillige Geist wird ein echtes Gefühl von Bhakti in unseren Herzen wecken.

Jemand fragte mich, wie können wir unsere Aufgaben freudig ausführen, selbst wenn diese nicht unsere liebsten sind. Ich antwortete, dass wir anstreben sollten zu verstehen, dass wir die Wahl haben, diese Tätigkeiten auszuführen, nicht dass wir es „müssen“. Eigentlich gibt es nichts, dass wir tun „müssen“. Wir haben in jedem Fall die Wahl. Lassen sie uns das Chanten als Beispiel nehmen. Wenn wir glauben, dass wir chanten müssen, wird unser chanten zur Plackerei, aber wenn wir denken, wir entscheiden uns zu chanten, wird das chanten viel leichter und auch freudiger. Wir profitieren davon, uns ständig innerlich zu motivieren, indem wir aktiv das Wort „ich wähle“ benutzen.

Um andere zu ermutigen, nutzen wir Anfragen eher als Forderungen. Ein Devotee sagte einmal zu mir: „Das musst du tun!“ Mein Geist empörte sich sofort gegen das, was er verlangte, obwohl die Aufgabe selbst sehr vernünftig war. Ich tat, was er verlangte, aber mein Verstand schrie: „Nein, nein, nein!“ Hätte er gesagt, „Würden Sie dies tun wollen, weil wir ... benötigen?“ wäre ich auf die Anfrage angesprungen.

Man sollte sich die Zeit nehmen, um zu erklären und in Managementsituationen fühlen wir uns manchmal so gedrängt, dass wir diesen wichtigen Schritt nicht machen.

Es kann sehr effektiv sein, einfach „bitte“ und „danke“ zu sagen. Natürlich sollte man „bitte“ und „danke“ auch meinen, nicht nur die Worte sprechen und durch den Tonfall und die Körpersprache die entgegengesetzte Nachricht vermitteln.

Auswahl

Ich habe nicht viel Freude am Management. Meine Natur ist es, anderen beim Chanten, hören über Krishnas Zeitvertreibe und so weiter zu helfen. Also begann ich mich von einer Haltung der „warum muss ich solche meetings besuchen?“ zu verabschieden. Ich begann negative Gefühle bei diesen Treffen zu entwickeln und erlebte sie als sehr unangenehm. Dann erinnerte ich mich, dass ich in meinem Leben

Entscheidungen getroffen habe. Niemand hat mich gezwungen, irgendetwas zu tun. Ich musste nichts tun. Ich analysierte meinen wahren Grund (Wert) für die Teilnahme an der Besprechung. Es sollte Schrila Prabhupada gefallen. Dies verschob sofort meinen Gedankengang in Richtung „ich wähle zu den Treffen zu gehen als ein Akt der Hingabe an Prabhupada und Radha-Krischna.“ Sobald ich die Dinge auf diese Weise umformulierte, wurde das Treffen ein Teil meiner Praxis von *bhakti*, und ich genoss eine sanfte Andacht, während ich sie besuchte. Dies bedeutet nicht, dass ich Management nun liebe - davon bin ich weit entfernt - aber der Punkt ist, dass ich wählte etwas zu tun als ein Akt der Liebe, auch wenn es nicht einfach ist, was die gesamte Stimmung von Routine in Hingabe verwandelte.

Wenn wir aus einem bewussten Wunsch heraus und dem Bedürfnis zu lieben agieren, wird selbst etwas, das normalerweise nicht angenehm wäre, durch den *bhakti rasa* dazu werden. Wir sollten versuchen, alle Gedanken zu eliminieren, dass wir etwas „tun müssen“ oder es „tun sollen“.

Ich erhielt eine Nachricht von einer aufrichtigen Schülerin. Sie erwähnte, dass die anderen Devotees im Tempel sie warnten, nicht zu erwarten, dass der Andachtsdienst nach jahrelanger Ausführung gleich ekstatisch sei. Sie sagten ihr, dass sie gerade das Glück der Neulinge erleben würde, und dass nach einer Weile dieses Glück und die Begeisterung verblassen würden. Ich fragte mich, warum das die Erfahrungen so vieler Devotees sein sollten und wie wir den Enthusiasmus erhalten können, den wir als neue Devotees erfahren und ihn sogar noch verbessern können! Krischna-Bewusstsein wird besser und besser mit der Zeit. Das war in der Tat meine Erfahrung. In Anbetracht dessen verstand ich, dass man seine Erfahrung der Ekstase nicht nur als Folge von Vergehen verlieren kann, sondern im Fall der meisten Schüler, wegen der rituellen Mentalität, die viele mit der Zeit entwickeln.

Dies ist das Ergebnis der Motivation, Dinge zu tun, weil wir sie tun *sollen*. Wir *müssen* sie tun. Mit einem Ausblick wie diesem, beginnend mit *mangala arati* voran, verwandelt sich alles in eine große Belastung. Wenn wir etwas tun *sollten*, wird der Geist es als etwas ansehen, was er nicht tun würde, wenn er es nicht tun *müsste*.

Die Art, wie ich begeistert bleibe ist, mir die Zeit zum Nachzudenken zu nehmen, bevor ich etwas für Krischna tue, wie zum Beispiel die Teilnahme am Morgenprogramm, meine vorgeschriebenen Runden chanten und die Durchführung von Dienst. Ich mache mir die Mühe, mich zu erinnern, wie glücklich ich wirklich bin, die Barmherzigkeit Krischnas und Schrila Prabhupadas zu empfangen, und wie freundlich sie sind, mich diese Dinge trotz meiner Nichtqualifikation für sie tun zu lassen. Ich danke Krischna und Prabhupada im Geiste dafür, dass ich ihnen so dienen durfte. Ich denke dann; „Wow, ich habe wirklich eine sehr gute Zeit, *mangla arati* durchzuführen, die Gottheit zu verehren, zu chanten, zu dienen, usw. Ich freue mich wirklich darauf! Ich kann es kaum erwarten.“ Auf diese Art und Weise baue ich meine Erwartungen für Überschwung und Begeisterung auf. Es ist keine künstliche List, weil diese Tätigkeiten real sind, *kevala ananda k undeinem* (einfach selige).

Der Grund, warum wir uns nicht selig fühlen ist nicht, dass wir die Aktivitäten in irgendeiner Weise falsch machen, sondern wir erlauben der Mentalität, *gezwungen zu werden*, in unser Bewusstsein einzudringen. Wenn ich im Dienst für Krischna handele, versuche ich die Stimmung der Freude und Dankbarkeit zu kultivieren zusammen mit voller Aufmerksamkeit für alles was ich tue, und für *wen* ich es tue. Wenn ich ein Gebet in Sanskrit singe, rezitiere ich geistig und manchmal sogar verbal (unter meinem Atem) die Übersetzung ebenso. Versuchen sie, dies für sich selbst während der *Zeremonien, Tulasi-Anbetung, Gurupuja*, etc. Sie können auch feststellen, dass damit eine ganz neue Dimension entsteht und es dauert nicht lange bis sie sich wie in Ekstase fühlen.

Autorität und emotionale Abhängigkeit

Auf meinen Reisen begegnete ich vielen Devotees, die durch den Einfluss emotionaler Abhängigkeit oder dem Versuch, sich daraus zu befreien, verletzt waren.

Emotionale Abhängigkeit kann GBCs, Gurus, Präsidenten, Behörden, *sannyasis*, Prediger, Schüler, *brahmacaris*, *gurukulis*, Ehemänner, Ehefrauen, *vanaprasthas*, Frauen, Kinder; wirklich alle beeinflussen. Die Symptome der emotionalen Abhängigkeit sind von Person zu Person unterschiedlich, umfassen jedoch häufig Depressionen, Angstzustände, Herzschmerzen, Überabhängigkeit, regressive Merkmale, Wut, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw.

Es gibt zwei Hauptkategorien von emotional abhängigen Persönlichkeiten in einer Gesellschaft. Eine ist die dominierende Autoritätsfigur und die andere ist die Person, die emotional von dieser Autoritätsfigur abhängig ist. Beide Persönlichkeitstypen leiden unter dem Druck dieser Dynamik. Man kann ferner emotional von einer Institution abhängig sein und die institutionellen Paradigmen können diese Abhängigkeit fördern und aufrechterhalten. In hierarchischen Institutionen gibt es eine verstärkte Tendenz zur emotionalen Bindung und Abhängigkeit.

Eine Person in einer Autoritätsposition übernimmt die Verantwortung für Personen, die hierarchisch unter ihr stehen. Dies ist eine väterliche Situation. Wenn die untergeordnete Person nicht den institutionalisierten Erwartungen entspricht, erfährt die Autorität dies manchmal als ein persönliches Versagen, in der gleichen Art und Weise, wie Eltern, die die enttäuschende Leistung ihres Kindes als persönliches Versagen ansehen. Eine solche Dynamik könnte für einige Zeit nützlich sein, wenn es Eltern und Kind betrifft, aber zwischen zwei Erwachsenen führt es typischerweise zu negativen psychischen und physischen Auswirkungen; sowohl für die verantwortliche Person als auch für den Untergebenen.

Früh in der Beziehung ist die Autoritätsperson angeheftet an, oder fokussiert auf, den Begriff, für das emotionale, geistige und materielle Wohlbefinden der abhängigen „verantwortlich“ zu sein. Dann, wenn der abhängige entgegen dem Konzept der Autorität des Wohlbefindens handelt oder in einer Art und Weise im Gegensatz zu deren Konzept denkt, könnte sich die Autorität schuldig fühlen, („Es ist meine Schuld“), wütend oder eine Vielzahl anderer Emotionen empfinden. Wenn die Autorität die Herrschaft über mehrere Lebewesen hat und die Annahme des verantwortlich seins in jeder Hinsicht besteht - für Angelegenheiten völlig außerhalb seiner oder ihrer Kontrolle - werden die Ergebnisse aus der Durchführung der emotionalen Last der Schuld und unangemessener Fürsorge wahrscheinlich Erschöpfung, wenn nicht Krankheit sein.

Als nächstes wird die Autorität für das Eintreten dessen haftbar gemacht, was ich vorher die aufständische Phase nannte, in denen sie kategorisch Verantwortung für den abhängigen ablehnen und nicht einmal mit ihnen sprechen wollen. Inzwischen geht wohl auch der abhängige durch aufeinanderfolgende Stufen. Viele Menschen werden begeistert in eine Beziehung eintreten, mit dem impliziten Versprechen, dass man durch den anderen in einer Weise betreut wird, wie es nur einem Kind gegenüber richtig sein sollte. Es erfordert große Charakterstärke, unabhängig zu sein, so wie Schriya Prabhupada es von uns wünscht „... die Bewegung für *Krishna-Bewusstseins ist dafür da, dass man unabhängig denken kann.*“ [\[27\]](#)

Während man in dieser Art und Weise behütet wird, hat man zunächst ein Gefühl von „warm und unklar“, letztlich wird es aber zu Dysfunktion, weil einer von Beiden das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen verliert. In der Tat kann man sehen, wie stark der Schwund eines vitalen Teiles des abhängigen ist. Was in der Regel im Laufe der Zeit geschieht ist, dass die pflegebedürftige Person mit der Pflege, die sie empfängt, immer unzufriedener und stetig bedürftiger wird. Wenn die unrealistischen Erwartungen, vertraglich gebundene unerkannte und unerfüllte Bedürfnisse sind, die nicht erfüllt

werden, kann die abhängige Person mutlos werden und insgesamt die Pflege ablehnen; oftmals die Betreuungsperson zum Feind erklären.

Es gibt viele Beispiele von Devotees, die sich gegenüber ISKCON und ihren Behörden negativ fühlen, in einem Umfang, der das Parameter von „normalen“ emotionalen Funktionen überschreitet. Sie leiden unter extremer Enttäuschung über ISKCONs Versagen, für sie als eine Institution zu sorgen, in der, nach ihrem Verständnis, es die Vertreter, implizit versprochen hatten. Um ISKCON öffentlich zu kritisieren, werden sie nur angeben, dass sie ISKCON helfen, besser ihre Aufgaben zu erfüllen, aber in Wirklichkeit ist es ein Prozess für sie, um emotionale Frustrationen zu lüften, die möglicherweise manchmal Jahrzehnte vorausgegangen sind, mit jedem Kontakt, den sie mit ISKCON hatten.

Um effektiv und empathisch mit dieser Herausforderung umzugehen, gibt es eine Notwendigkeit, die Beziehung zwischen Autoritäten und Abhängigen klar zu definieren. Eine Autoritätsperson (einzelne oder Einrichtung) profitiert durch den Verzicht auf implizite oder explizite Versprechen, alle Bedürfnisse eines prospektiven Abhängigen zu erfüllen. Es ist produktiver, die Rolle eines Vermittlers zu übernehmen, der sich verpflichtet, anderen zu helfen, zu verstehen, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen können, indem sie als autonome Menschen Verantwortung übernehmen. Dies wird eine harte Nuss zu knacken sein, wenn man bedenkt, dass ein wirksames und effizientes Funktionieren einer religiösen Gesellschaft nur auf striktem Gehorsam beruhen kann. Einige mögen denken, dass die Förderung dieses Ziels von unterstützender individueller Autonomie im Ergebnis zu Kontrollverlust unserer Gesellschaft führen wird.

Es gibt auch emotionale Einwände, die sich aus der Sucht nach Selbstbeweihräucherung der Devotees und dem Wunsch ergeben, die Zahl der Devotees zu vermehren. Es ist gut, wenn wir uns daran erinnern können, dass Schri Caitanya in Seiner *Siksastaka* uns vor dieser Sucht gewarnt hat.

Aus meiner Erfahrung heraus ist es jedoch nicht so, dass unsere Gesellschaft sich auflösen wird, wenn wir die individuelle Autonomie fördern. Ganz im Gegenteil. Wenn jemals Anhänger ermutigt werden, ihre Individualität zu entwickeln und freudig zu dienen, nicht, weil sie es müssen, funktionieren sie auf einem höheren Niveau von Begeisterung, Effizienz und sogar der Verantwortung für die Gesellschaft. Noch besser, ihre Freude wird immer mehr Menschen anziehen, sich vom freiwilligen Dienst inspirieren zu lassen. Sie werden sich sicher fühlen, ihre Fantasie voll und ganz einzusetzen, um immer dynamischere Wege zu finden, um das Krischna-Bewusstsein mit der Vielzahl konditionierter *Jiva*- Seelen zu teilen.

Um emotionale Freiheit auf allen Ebenen unserer Gesellschaft zu erreichen, ist eine Paradigmenverschiebung erforderlich. Auf diese Weise fühlen wir uns, als wäre ein großes Gewicht von unseren Schultern genommen worden. Viel Kraft wird jedoch aufgebracht werden müssen, wenn die Menschen für ihr eigenes Leben verantwortlich sind und Autoritäten subtile Versuchungen verleugnen, um das Leben der Menschen zu kontrollieren.

Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen Angst vor Autorität und Respekt vor Autorität. Wir sollten den Unterschied verstehen, und mehr nach respektvollem Umgang als ängstlichem streben. An Autorität ist nichts auszusetzen. Die Institution sollte jedoch Respekt verdienen, anstatt Respekt und Gehorsam zu fordern.

Respekt wird verdient in drei großen Möglichkeiten.

- 1) Jemand weiß oder kann erreichen, was andere nicht wissen oder nicht erreichen können.
- 2) Andere betrachten dieses als wertvolles Kapital, weil ihr Leben dadurch bereichert wird.

3) Andere sehen, dass diese Vermögenswerte von denen angeboten und geteilt werden, die sie besitzen.

Angst wurde in vielen unserer kulturellen Strukturen eingebaut - Eltern / Kind, Guru / Schüler, GBC / Devotee, Manager / Angestellter. Unsere derzeit vorherrschende Kultur funktioniert, indem sie ein System von Belohnungen und Bestrafungen auferlegt, damit die Menschen dazu gebracht werden können, sich zu verhalten und gehorsam zu sein.

Überlegen Sie, wie Angst unser Leben und Handeln authentisch einschränken kann.

Damit Vertrauen lebendig wird, ist es für die Ausübung von Autoritätspositionen erforderlich, sich den ihnen „gebührenden“ Respekt zu verschaffen und es sollte mit größter Sorgfalt darauf geachtet werden, dass sie nicht zu ihrem Titel „werden“, ihren Sinn für Menschlichkeit verlierend, und nicht ihre Wahrnehmung von sich selbst oder anderen verzerren. Die aktuelle Gesellschaft wird beherrscht durch Abhängigkeit, indem andere durch Bestrafung oder Belohnung unterwürfig gemacht werden. Freiwillige Mitarbeit braucht Vertrauen, nicht Zwang. Vertrauen wird gewonnen, wenn es eine angstfreie Situation ist.

Menschen unter einer Autorität müssen vorsichtig sein, nicht diejenigen in Autoritätspositionen nur wegen ihres Titels zu schätzen, oder denken, dass sie sich wegen dieses Titels unterwerfen müssen. Es ist am besten, wenn die Führer nicht verstecken, dass sie auch Gefühle haben oder sich falsch als ihre Bezeichnung darstellen. Schrila Prabhupada deutete nie an, dass er besser war als andere, sondern dass er sich selbst als Diener betrachtete, selbst derer, die ihm unterstanden. Es ist in unserem besten Interesse, dass diejenigen, die Autoritätspositionen innehaben, niemals andeuten (die Mentalität annehmen), dass sie besser sind als diejenigen, die sie führen. Missbrauch von Autorität hat die Macht zu zerstören, was in uns „lebendig“ ist,- der Wunsch zu dienen.

Wenn ein Anhänger den Guru danach fragt, ihm ein Problem zu lösen, vermeidet es der Guru, dies zu tun, da dies des Devotees Herausforderung und Dilemma ist. Der Guru wird Hinweise und Ratschläge geben, aber er wird es vermeiden, das Problem zu lösen. Wenn der Guru das Problem tatsächlich lösen würde, würde der Devotee immer wieder kommen und niemals die Notwendigkeit verstehen, selbst Verantwortung zu übernehmen. Und sollte die Methode, mit der der Guru das Problem gelöst hat, nicht funktionieren, könnte sich der Guru schuldig fühlen, seinem Schüler geschadet zu haben, oder der Schüler könnte den Guru für eine gescheiterte Lösung verantwortlich machen. Der Guru kann nur Devotees anleiten, ihre Probleme selbst zu lösen.

Unabhängigkeit

Es ist nicht notwendig zu klären, was ich unter Unabhängigkeit verstehe. Ich meine nicht die Unabhängigkeit von Krischna. Niemand ist unabhängig von Krischna. Der Gedanke, dass man jemals unabhängig sein könnte ist nur *Maya*, eine Illusion. Jedoch, wir Personalisten erkennen, dass jeder von uns eine unabhängige *Jiva* Seele ist. Wir sind *nicht* alle eins. Wir sind individuelle Wesen, ewige Bestandteile Krischnas. Das ist unsere ontologische Position.

Es ist interessant, wie sich die Unabhängigkeit sowohl im ewigen Sinne als auch im Kontext der Manifestation von *bhakti* in dieser Welt auswirkt. Wir können nicht gezwungen oder überredet werden Dienst für Krischna zu tun. Es ist ein rein freiwilliger Akt des Herzens und das ist der wesentliche Aspekt von *bhakti*.

In einer institutionellen Festlegung verlieren wir zu oft dieses Verständnis der Seele als freier Wille um Menschen zum Krischna-Bewusstsein zu zwingen, durch Begriffe wie „Sie müssen“, „Sie sollen“, „Seien Sie nicht in *maya*, Prabhū.“. Ich bin Deine Autorität, und Du musst mir zuhören! Sei still und handele richtig! Wenn Du das nicht tust, wird Krischna Dich bestrafen.“ Sie werden eine heftige Reaktion auf dieses „Wenn Du das nicht tust, werde ich sehr enttäuscht von Dir sein.“ bekommen.“, Du machst mir Kummer“ drückt emotionale und *mentale* Manipulationstechniken aus, die die Person tatsächlich von echtem *bhakti trennen* und kann letztendlich dazu führen, dass jemand Abneigung gegen hingebungsvollen Dienst entwickelt.

Krischna sagt in der Bhagavat Gita: „Dieses Wissen ist der König der Erziehung, das geheimste aller Geheimnisse. Es ist das reinste Wissen und weil es durch Verwirklichung eine direkte Wahrnehmung des Selbst gibt, ist es die Perfektion der Religion. Es ist ewig und wird mit Freude aufgeführt.“[\[28\]](#)

Damit etwas mit Freude getan werden kann, muss es freiwillig geschehen. Eine Person muss ihr Gefühl der Individualität behalten, die Freiheit der Wahl, und Autonomie - sonst gibt es keine Liebe. Es gibt keine Liebe ohne einen Liebhaber und einen Geliebten. Wenn wir aus blindem Gehorsam funktionieren, haben wir einen der beiden weggenommen. Ich habe festgestellt, dass wir im spirituellen Leben und sogar in der spirituellen Welt individuelle Bedürfnisse haben. Unser Bedürfnis nach Autonomie ist eines jener Bedürfnisse, die sowohl auf dem Gebiet der hingebungsvollen Praxis als auch im ewigen Leben der hingebungsvollen Vollkommenheit erfüllt werden sollten. Unsere Autonomie ist natürlich, nie absolut. Sie ist immer relativ. Die einzige Person, die absolute Autonomie hat, ist Krischna (Er ist *svarat*). Das bedeutet, dass Führer sehr vorsichtig sein müssen, um die Freude eines jeden einzelnen am freiwilligen Dienst nicht durch zu viel imponierende Autorität zu töten.

Schri Prabhupada war sehr gegen Zentralisierung. Hier ist ein bedeutendes Zitat von Schri Prabhupada zu diesem Thema.

„In Bezug auf Ihre Punkte zu Steuern, Unternehmensstatus usw., die ich von Jayatirtha gehört habe, möchten Sie einen großen Plan für die Zentralisierung von Management, Steuern, Geldern, Unternehmensstatus, Buchhaltung und Krediten aufstellen. Ich bin mit einem solchen Plan überhaupt nicht einverstanden. Zentralisieren Sie nichts. Jeder Tempel muss unabhängig und autark bleiben. Das war von Anfang mein Plan, warum denken Sie anders? Schon einmal zuvor wollten Sie etwas Zentrales mit Ihrer GBC-Besprechung machen, und wenn ich nicht eingegriffen hätte, wäre das Ganze getötet worden. Denken Sie nicht so über große Unternehmen, große Kredite, Zentralisierung nach, das sind alles unsinnige Vorschläge.

Ich wollte nur, dass das Drucken und Verteilen von Büchern zentralisiert wird, deshalb habe ich Sie und Bali Mardan damit beauftragt. Ansonsten sollte das Management alles vor Ort von einheimischen Männern durchgeführt werden. Konten müssen geführt werden, die Dinge müssen in Ordnung und rechtmäßig erledigt werden, aber das sollte die Sache eines jeden Tempels sein, nicht deine.

Krischna Bewusstsein - Bewegung ist für Männer, die trainiert werden, unabhängig nachdenklich und kompetent in allen Arten von Abteilungen von Wissen und Handeln zu sein, nicht zur Herstellung von Bürokratie.

Sobald es Bürokratie gibt, wird das Ganze verdorben. Es muss immer ein individuelles Streben und Arbeiten und Verantwortungsbewusstsein geben, und es darf nicht sein, dass einer die Vorteile dominiert und an die anderen verteilt und sie tun nichts anderes, als von Ihnen und Ihrer Seite zu betteln. Nein, egal, es könnte schwierig sein, jedes Zentrum zu registrieren, jeweils eine Steuerbescheinigung zu erhalten und in jedem Bundesstaat eine separate Gesellschaft zu werden.

Das wird die Menschen darin schulen, wie man diese Dinge macht, und das wird Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein entwickeln, das ist der Punkt. "[29]

Es ist meine feste Überzeugung, dass Prabhupada nicht nur autonome Tempelpräsidenten wollte, sondern dass er auch beabsichtigte, die gleichen Prinzipien wie für einzelne Devotees anzuwenden. Also, die Aufgabe des Führers ist, Menschen zu Krischnas Lotusfüßen zu führen und ihnen ihre individuellen Ausdrücke von *Bhakti* zu erleichtern. Führen bedeutet nicht, zu drängen (durch Bedrohungen, Schuld, etc), sondern durch ein gutes Beispiel und Mitgefühl die Aufmerksamkeit zu erwecken.

Kommunikation, die Mitgefühl blockiert

Es gibt viele Blockaden unserer Kommunikation – unter diesen sind: kritisieren, Schuld zuweisen, beleidigen, Strenge, bestrafen, belohnen und über andere bestimmen. Diese produzieren Schuldgefühle, Schamgefühle und Depressionen. Marshall B. Rosenberg (Ph.D.) hat einige verbreitete Verhaltensweisen geteilt, die unsere Fähigkeit empathisch zu sein, blockieren, was wiederum verhindert, dass wir in der Lage sind, uns mit jemandem zu verbinden. Die folgenden Beispiele dienen als Referenz.

Beratung: „Mein Rat ist, dass Du es so machst (sagen, versuchen) ...“

Trumpf: „Interessant. du solltest hören, was mir passiert ist.“

Erziehung: „Betrachte es als eine gelernte Lektion; du solltest ... “

Tröstend: „Mach dir keine Sorgen. Du hast das Beste getan, was Du unter den gegebenen Umständen konntest“.

Geschichten erzählen: „Oh wow, wirklich? Das erinnert mich an ... “

Ausschalten. „Na ja, so ist das Leben. “

Abfragen: „Wirklich? Wer hat das gesagt? Wann? Wo warst Du? Warum hast Du das gesagt? “

Erklären: „Es tut mir leid. Ich wollte ..., aber dies und das und das ... “

Korrektur: „Nein, das stimmt nicht. Du kannst Dich nicht erinnern, es war eigentlich wie ...“

Aber: Vielleicht, *aber* Du solltest ...haben““

Es ist hilfreich, zwischen den Problemen, die uns angehen und denen, die andere Personen angehen, zu unterscheiden. Oftmals nehmen wir die Probleme anderer Menschen und machen sie unseren eigenen. Um zu vermeiden, dass dies zur Regel wird, kann man geistig überprüfen, ob etwas unser eigenes Problem ist, oder dass einer anderen Person. Angenommen, wir teilen unser Zimmer mit einem anderen Devotee, der schnarcht und wir können nicht schlafen. Ist das unser Problem oder das der anderen Person? Es ist definitiv unser Problem, weil wir diejenigen sind, die nicht schlafen können, während die andere Person gut schläft. Natürlich kann die andere Person ein Gesundheitsproblem haben, aber das ist ein separates Problem.

In einem anderen Fall sind Sie der Tempelpräsident, und einer der Anhänger in Ihrem Tempel fühlt sich entmutigt. Betrifft dies Sie oder den Devotee? Es betrifft den Devotee, weil Sie vielleicht nicht einmal wissen, dass er sich entmutigt fühlt. Also, es ist die andere Person, die das Problem hat.

Die objektive Identifizierung, wer das Problem hat, bedeutet nicht, dass wir es vermeiden, Hilfe anzubieten. Durch die Unterscheidung können wir der anderen Person am besten helfen, indem wir die Dinge objektiv und ohne zu urteilen betrachten, durch beobachten.

Wenn eine Autorität tendenziell die Probleme anderer Menschen annimmt, wird dies nur die anderen dazu einladen, von ihr abhängig zu werden und zu einem Zyklus von Dysfunktion einladen. Wie schon früher erwähnt wurde, ermutigte uns Schрила Prabhupada, unabhängig zu durchdenken, was getan werden kann, durch klares Verständnis, wo das Problem liegt und Unterstützung anzubieten, nicht Verantwortung. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die viele Probleme auf sich nehmen, oft schreckliche Rückenschmerzen bekommen. Denken Sie daran, dass das Übernehmen von Problemen anderer das Potenzial hat, uns sehr krank zu machen.

Im Allgemeinen, soweit Fragen betroffen sind, möchte ich sie als Herausforderungen und Möglichkeiten neu formulieren.

Die vier D's der Trennung

Wisse, dass das, was du sagst, Auswirkungen haben wird. Nimm Dir Zeit zu hören und wirklich zu hören. Wir werden mit vier verschiedenen Möglichkeiten arbeiten, in denen tiefe Kommunikation abgeschaltet wird:

diagnosing (bestimmen), denying (verweigern), demanding (abfordernd) und deserving (verdienen).

* Diagnosing *

Diagnosen sind Aussagen oder Gedanken, die „Güte“ oder „Schlechtigkeit“ messen. „Dies kann zu einem sehr oberflächlichen Blick auf andere (und auch sich selbst) führen und verbindende und treffende Bedürfnisse schwierig machen. Wenn wir auf die Menschen (einschließlich uns selbst) durch die Linse der Bezeichnung schauen, wenn wir Etiketten verwenden, trennt es uns von einem empathischen Verständnis. Wenn wir es vermeiden können, uns selbst und andere zu diagnostizieren, werden wir diese Kommunikationsblockade beseitigen.

Tempel Devotees blicken gelegentlich auf andere herunter, deren Leben außerhalb der geschützten Tempelumgebung stattfindet. Es ist äußerst wichtig, bewusst darauf zu verzichten, eine Sprache zu verwenden, die die Spaltung fördert. Wir haben viele Bezeichnungen in ISKCON, die Teilung hervorrufen, nicht nur zwischen unseren Mitgliedern und Außenstehenden, sondern auch in ISKCON: Devotees / Nicht-Devotees, Gottgeweihte/ Dämonen, Anhänger / Raksasas, Anhänger / *karmis*, fortgeschrittene Gottgeweihten / Sinnenbefriediger usw. Mehrere Studien haben gezeigt, dass je mehr eine Kultur spaltende Sprache verwendet, desto mehr wird sie interne und externe Konflikte erfahren, die leicht zu heftigen Konflikten aufflackern können.

Ein direkter Zusammenhang besteht zwischen dem Auftreten von Gewalt und dem Gebrauch der urteilenden Sprache. Mir dies zu Herzen nehmend, ziehe ich es vor, an Menschen, die nicht Krischna-Bewusstsein praktizieren, als „aufstrebende Anhänger“ zu denken. Sie wissen nur noch nicht, dass sie Aspiranten sind. Sie streben in dem Sinne, dass sie Krischna wollen, aber es ist ihnen einfach nicht bewusst, dass sie ihn wollen. Sie sind Unschuldige. Nach unserer Philosophie sollten die *madhyamaadhikari* diejenigen, die nicht gegen Krischna-Bewusstsein sind, als Unschuldige betrachten. Nachdenkend über ihre Unschuld und unbewussten Wunsch nach Krischna, macht es sie zu Objekten mitfühlenden Denkens und Handelns.

Übung

Verwandeln Sie die folgenden Anweisungen aus Wertungen in eine Aussage, die die Tatsachen erklärt und ein zugrunde liegendes Bedürfnis auf der Suche nach Erfüllung prüft.

Beispiele

Original: „Menschen, die Fleisch essen, sind Dämonen.“

Umwandlung: „Wenn ich sehe, wie andere Fleisch essen, bin ich sehr traurig und frustriert. Schade, dass das Tier so viel Schmerzen zu leiden hat und es frustriert, dass Menschen, die Fleisch essen, eigentlich nicht an diesem Leid beteiligt sind.“

Transformiere die folgenden Aussagen -

A. „Diese Devotee ist so hart. Sie schreit immer, wenn sie möchte, dass du etwas tust.“

B. „Der Tempelpräsident ist sehr rücksichtslos. Sie fragen mich nie nach meiner Meinung.“

C. „Dieser Devotee ist so eitel, er denkt, er macht alles richtig. “

Worte prägen unser Bewusstsein. Wenn wir etwas wertend sagen, oder jemanden diagnostizieren, haben unsere Worte das Potenzial Emotionen zu stimulieren, die vorher nicht da waren, während, wenn wir jemandem etwas unterstützendes oder ermutigendes sagen, können unsere Worte eine empathische Verbindung herstellen für uns und für sie. Denken Sie daran, dass, je mehr Urteilsprache verwendet wird, desto mehr Gewalt stattfinden wird.

*** Denying Responsibility ***

Verantwortung ablehnen bedeutet, dass wir keine Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und Emotionen übernehmen. Wir werden entweder unsere Gefühle auf andere werfen oder von ihnen erwarten, dass sie unsere Bedürfnisse erfüllen. Wir greifen in der Regel zu einer Sprache, die die Schuld außerhalb unseres Selbst platziert. Zum Beispiel: „Sie hat mich dazu gebracht, es zu tun! Es ist deine Schuld, dass ich unglücklich bin!“ Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens damit, das zu tun, was wir glauben tun zu müssen.

Versuchen Sie, Ihren Dienst mit einem Gefühl der Freude und des Spiels zu tun - ohne Angst, Schuld, Scham oder Verpflichtung. Es ist von enormem Wert, uns von all diesen Konditionierungen und Machtmissbräuchen zu befreien, die unsere Gefühle und Bedürfnisse verleugnen und uns letztendlich von Krischna und seinen Bestandteilen trennen.

Übung

Machen Sie eine Liste einiger Beispiele der hingebungsvollen Aktivität, die Sie „zu tun haben.“ Dann nehmen sie sich eine Minute, um sie neu zu formulieren: „Ich wähle zu... weil ich will / brauche / wert. . .“

Beispiele

„Ich habe es getan, weil ich es tun musste.“

„Mein Überessen ist nur genetisch bedingt, ich kann nichts tun.“

„Ich habe es getan, weil meine Eltern (Chef, Lehrer, Offizier usw.) es gesagt haben.“

„Ich trinke, weil alle anderen es tun. «

» Ich habe sie angeschrien, weil sie sich nicht richtig benommen hat. «

» Ich muss arbeiten, weil jeder auf mich angewiesen ist. «

Die beste Lösung ist, die Tendenz zu Diagnose und Wertung fallen zu lassen und stattdessen andere zu respektieren, aufmerksam und einfühlsam zu sein und vor allem zu lernen, auf der Ebene der Intelligenz zu funktionieren. Gehen wir zurück zu dem, was früher geteilt wurde, die *Wahl*, etwas zu tun, erlaubt eine introspektive Beurteilung und das Bewusstsein von dem, was unsere Gefühle und Bedürfnisse darunter motiviert. Dies wird es der Freiheit und Intelligenz ermöglichen, Dinge in unserem hingebungsvollen Dienst für Krischna positiv zu tun.

* Demanding *

Fordernde Sprache korrespondiert damit, dass, wenn andere es nicht tun,, werden sie irgendwie bestraft oder getadelt. Es gibt viele Fälle, in denen wir unsere Wünsche als Forderungen artikulieren, insbesondere wenn wir eine Position von relativer Autorität innehaben. Eine Forderung impliziert die Androhung von Strafe, Kritik oder Tadel und neigt im Ergebnis zu Reaktionen auf der Basis von Angst, Schuld und Scham. Eine Anfrage ist etwas, das wir von Herzen und mit Einfühlungsvermögen für die Gefühle und Bedürfnisse unserer Zuhörer stellen.

Denken Sie daran, wenn wir etwas von einer anderen Person verlangen, gibt es zwei mögliche Reaktionen. Eine davon ist, dass die Person es nicht tut oder dagegen kämpft. Die andere ist, dass die Person tut, was wir fordern, aber sich nicht glücklich darüber fühlt und nach einiger Zeit des glücklosen Tuns emotional explodiert, in der Regel aus dem Bedürfnis nach Verständnis heraus oder aufgrund der Notwendigkeit, gehört zu werden oder vielleicht fühlt sie sich depressiv. Auf der anderen Seite der Gleichung, wenn jemand etwas nicht tut, was wir fordern, werden wir oft wütend oder versuchen, ihm Schuldgefühle zu vermitteln oder machen ihr das Leben schwer.

Wenn Sie jemanden bitten würden, etwas für Sie zu tun, wie würde es sich als eine Forderung anhören und wie würde es sich als eine Bitte anhören? Es folgen einige Beispiele, die die Umwandlung eines Bedarfs in eine Bitte veranschaulichen.

Beispiele

Nachfragesprache „Sie *müssen* Ihr Zimmer putzen. Solange du in meinem Haus lebst, musst du meine Regeln befolgen! “

Anfragende Sprache: „Wären Sie bereit, Ihr Zimmer diesen Monat sauber zu halten, ich habe nicht mehr Zeit, um jetzt bei der richtigen Reinigung zu helfen?“

Nachfragesprache: „Idiot! Fahren Sie nicht so! – Sie werden uns töten“

Anfragende Sprache: „Wenn Sie 20 Meilen über die Höchstgeschwindigkeit fahren, fühle ich mich

wirklich unwohl und unsicher, wären Sie bereit, die Geschwindigkeitsbegrenzung einzuhalten, wenn ich mit Ihnen fahre?"

Die Unterscheidung zwischen einer *Aufforderung* und einem *Ersuchen* ist erkennbar, indem beobachtet wird, wie die Person, die um etwas bittet, reagiert, wenn der ausdrückliche Wunsch nicht erfüllt wird. Zum Beispiel, als die Menschen nicht taten, was Prabhupada wollte, blieb er immer noch liebevoll und barmherzig. Weil Prabhupadas Liebe bedingungslos war, war das, was wie eine Forderung geklungen haben mag, nicht wirklich eine Forderung. Es war eher eine Bitte. Es sind nicht so sehr die Worte, die wichtig sind, sondern die Absicht. Es ist wichtig zu bedenken, dass der Guru manchmal etwas von uns verlangt oder uns diagnostiziert. Aber weil es eine liebevolle Beziehung zwischen dem Guru und dem Schüler gibt, kann der Schüler verstehen, warum der Guru dies tut.

*** Deserving ***

Wenn wir denken, dass bestimmte Handlungen bestimmte Belohnungen oder Strafen verdienen, werden wir konditioniert werden, zu glauben, dass wir bekommen, was wir „verdienen“. Zum Beispiel, wenn wir hart arbeiten, verdienen wir Geld und geben es aus, wie wir möchten. Wenn wir das Recht brechen, verdienen wir es, bestraft zu werden. Wenn wir denken, dass wir nicht das bekommen, was wir verdienen, neigen wir dazu, uns von unseren unerfüllten Bedürfnissen zu lösen und in Schuld oder Kritik zu verfallen. Diese Art von Sprache steht in Verbindung damit, dass wenn andere es nicht tun,, werden sie beschuldigt oder bestraft werden. „Sie müssen lernen, wenn sie nicht tun was ich sage, wird ein Preis zu zahlen sein!“ Auf der anderen Seite der gleichen Medaille belohnt entmutigende Risikobereitschaft - und motiviert uns durch die Belohnung anstatt einem spezifischen Wert einer Handlung. Es ist wichtig, Dinge aus dem Herzen heraus zu tun, nicht aus Angst, Pflichtgefühl oder zur Belohnung. In diesem Zusammenhang zitiert Marshall Rosenberg ein Beispiel, das er auf einem Flughafen beobachtet hat und fragte schließlich eine Mutter: „Wie bringen Sie Ihren Sohn dazu, sich so gut zu benehmen?“ Sie antwortete: „Ich habe festgestellt, damit Kinder das tun, was Sie sollen, brauchen Sie Zuckerbrot und Peitsche.“

Das ist Hundeschule! Wenn wir bestrafen, gehorchen die Menschen, aber auf Kosten des Vertrauens. Dies schafft eine Aversion in Richtung Aktivität, und andere werden beginnen uns zu meiden.

Kapitel Drei

Die Anwendung empathischer Kommunikation in der Tiefe

Empathische Kommunikation ist eine Sprach- und Kommunikationsfähigkeit, die es uns ermöglicht, unsere wirkliche Natur auszudrücken, sie hilft uns, impulsive Reaktionen zu vermeiden und bringt uns in Kontakt mit unseren tatsächlichen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer. Der Ablauf empathischer Kommunikation hat vier Elemente:

- 1. Beobachtung** Etwas sehen ohne jegliche Art von Beurteilung.
- 2. Gefühle:** Bewusstsein unserer Gefühle (nicht unserer Gedanken) während der Beobachtung
- 3. Bedürfnisse:** Verbundenheit mit unseren Bedürfnissen
- 4. Bitte:** Lernen und Umsetzung von Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse, ohne zu fordern.

Hinweis: Diese vier Schritte können auch angewendet werden, wenn Sie andere unterstützen oder mit ihnen in Kontakt treten. Auf diese Weise:

- 1. Beobachtung:** Etwas sehen ohne jegliche Art von Beurteilung.
- 2. Gefühle:** Anderen helfen ihre Gefühle zu verstehen, durch Unterstützung zur Erkenntnis zu gelangen, welcher Art ihre Gefühle sind, nicht ihnen zu sagen, was ihre Gefühle sind.
- 3. Bedürfnisse:** Sie ermutigen, ihre zugrunde liegenden Bedürfnisse hinter dem Gefühl zu erkennen.
- 4. Bitte:** Sie ermutigen, produktive Strategien zu finden, die dabei helfen, die zugrunde liegenden Bedürfnisse zu erfüllen, ohne mit anderen Anforderungen in Konflikt zu geraten.

1. Komponente: *Beobachtung*

Wenn wir eine Beobachtung machen, müssen wir genau wissen, wer was getan oder gesagt hat und zwar was, wo und wann - ohne Urteil, nur die Fakten. Es ist wichtig, dass wir unterscheiden zwischen *Beurteilungen* (Urteile / Kennzeichnung) und *Beobachtungen* (Fakten). Empathische Kommunikation entmutigt ‚statische‘ Verallgemeinerungen - Kennzeichnungen, Urteile und verallgemeinerte Aussagen, die die Person ignorieren. Diese Urteile sind eine Manifestation der Unpersönlichkeitslehre und abgesehen davon, dass die Gefühle der anderen Person und deren Bedürfnisse hinter einer bestimmten Aktion geleugnet werden, ignorieren sie sogar unsere Bedürfnisse und Gefühle, wenn wir uns auf diese Weise auszudrücken.

Ein Beispiel ist: „Sie sind so faul!“ Eine klare Beobachtung wäre: „Sie haben gestern schmutziges Putzwasser im Eimer gelassen“. Sie können sehen, dass eine klare Beobachtung die Möglichkeit zum Dialog bietet, anstatt nur mit dem Finger auf jemandem zu zeigen. Das erste Beispiel schafft Feindschaft und eine Trennung, während die andere Person mit der zweiten Aussage die Möglichkeit hat, zu antworten. "Oh ich weiß. Es tut mir leid, aber ich hatte einen Termin und musste früh gehen. Es war niemand da, den ich um Hilfe hätte bitten können und ich hatte gehofft, dass ich es heute Morgen tun würde.“

Wenn man darüber nachdenkt, hat die Person, die sagte: „Du bist so faul!“ es sogar nicht ermöglicht, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Zum Beispiel könnten sie stattdessen teilen: „Ich war den ganzen Tag im Tempel und als ich ging, bemerkte ich, dass der Putzeimer voll mit schmutzigem

Wasser war. Ich war wirklich frustriert, weil ich Dinge brauche, die sauber sind, und ich war zu müde, um sie zu leeren. “ Empathische Kommunikation ermöglicht ein klares Bild davon, was jeder von uns im Leben wertschätzt.

Mit dem Gebrauch ‚statischer‘ Worte werden wir uns von der Möglichkeit abkoppeln, Verständnis und Unterstützung zu erlangen. Hier sind einige Beispiele für die Verwendung einer Sprache in einer klaren Beobachtung:

Offensichtlich: „Du bist so ignorant.“

Subtil: „Es ist wirklich *unangemessen*, so mit mir zu sprechen.“

Denken Sie über diese Aussagen nach und reflektieren Sie, wie Sie sich bei diesen Aussagen fühlen würden. Da sind bestimmte Wörter wie *niemals*, *je*, *wann immer*, *was immer* und *immer*, die in einer Beobachtung verwendet werden können, aber nochmals, die Art und Weise, wie sie verwendet werden, wirkt sich darauf aus, wie sie empfangen werden.

Beispiele dafür, wie sie bei der klaren Beobachtung verwendet werden:

„Meine Erfahrung ist, dass *wenn* Bhakta dasa spricht, er 30 bis 45 Minuten spricht“

„Ich kann mich nicht erinnern, dass Du *jemals* mit mir teiltest, wo die Vorbereitungen zu machen sind.“

Beispiele für eine unklare Beobachtung, die eine Bewertung beinhaltet: „Du bist *immer* am Telefon.“ „Sie macht *nie* etwas im Tempel.“ „Sie machen *nie* das, was ich verlange “ „Er kocht *selten gut*.“ „Du hinterlässt *oft* ein *Durcheinander*.“

Anstatt Mitgefühl und Empathie zu vermitteln, stimulieren diese Begriffe häufig eine Abwehrreaktion, wenn sie verwendet werden. Selbst Begriffe, die positiv oder neutral zu sein scheinen, wie „Chef“, „intelligentes Mädchen“ oder „guter Devotee“, kennzeichnen andere allgemein, anstatt sie als facettenreiche Person zu sehen. Wenn Sie eine Beobachtung machen, verwenden Sie nur die Fakten.

Hier sind einige Beispiele für Interaktionen, die eine klare Beobachtung beeinträchtigen können und die es vermeiden, persönliche Verantwortung für unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu übernehmen.

Ein Urteil über jemand anderen fällen, Fakten nicht mitteilen und persönliche Verantwortung vermeiden (ohne die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen) und andere beschuldigen und belasten

Vermeiden: „Sie sind zu loyal.“

Verantwortlich: „Wenn ich sehe, wie sie den Anweisungen ihres Gurus folgen, denke ich, sie sind zu loyal“.

Verben, die einen wertenden Ton haben, sowie Adjektive (beschreibend)

Vermeiden: „Sie ist *bevormundend*.“ / „Er ist *gemein*.“

Verantwortlich: „Ich denke, sie ergänzt jede Person, die sie sieht.“ Daraus schließen wir, dass Ihre eigenen Gedanken über eine andere Person absolut sind, insbesondere in Bezug auf ihre

Werte und Handlungen.

Vermeiden: „Er wird *niemals* singen lernen.“

Verantwortlich: *Ich glaube nicht, dass* er jemals singen lernen wird, oder er sagte: „Ich werde niemals singen lernen.“ Vorausgesetzt, Sie kennen die potenzielle Handlungsweise eines Menschen unter Berücksichtigung einer bestimmten Situation.

Vermeiden: „Ich kenne ihn, wenn Sie ihn in den Laden mitnehmen, werden Sie nicht pünktlich sein.“

Verantwortlich: „Wenn Sie ihn in den Laden mitnehmen, befürchte ich, Sie werden nicht pünktlich sein.“ Sich nicht konkret ausdrücken, wenn sie sich auf andere beziehen.

Vermeiden: "Männer interessieren sich nicht für ihr Aussehen."

Verantwortlich: „Ich habe den Herrn von nebenan nicht in sauberer Kleidung gesehen. Situationen nutzen, um auf die Fähigkeit oder Unfähigkeit einer Person hinzuweisen (mit versteckter Agenda / Bewertung / Beurteilung)

Vermeiden: „Bhakti dasi weiß nicht, wie man kocht.“

Verantwortlich: "Bhakti dasi hat diese Woche dreimal das Frühstücksoffer verbrannt.“

Hinter jedem Umstand steckt ein Grund und hinter jedem Menschen stehen Gefühle und Bedürfnisse. Überlegen Sie, wie Sie Verantwortung übernehmen können, um die Kommunikation persönlich und einfühlsam zu gestalten, indem Sie unvoreingenommene Beobachtungen anstellen.

Übung

Sehen Sie nach, ob Sie erkennen können, welche Aussagen Beobachtungen oder Bewertungen sind und warum. Die Antworten befinden sich unten auf der Seite (und können bei Bedarf während der Ausführung der Übung bedeckt werden).

1. „Dasi hat mich gestern grundlos ignoriert.“
2. „Dasi hat gestern Abend nicht angerufen, um die Sitzung abzubrechen.“
3. „Dasa hat nicht nach meiner Meinung über das Prasadam nach der Veranstaltung gefragt.“
4. „Dasi ist eine schöne Devotee.“
5. „Dasa funktioniert auf zu viele Art und Weise.“
6. „Dasa ist manipulativ.“
7. „Dasi war in dieser Woche jeden Tag um 5.00 Uhr hier.“
8. „Dasa wäscht selten die Hände, bevor er Prasadam nimmt.“
9. „Bhakta dasa hat mir gesagt, „Du bist nicht intelligent.“
10. „Der Tempelpräsident beschwert sich, wenn ich mit ihm rede.“

Antworten:

1. BEWERTUNG „Grundlos“ ist eine Bewertung, und „Ignorieren“ setzt die Kenntnis von dem voraus, was einer anderen Person Gefühle sind; ihre Motivation.
2. BEOBACHTUNG klare Beobachtung
3. BEOBACHTUNG klare Beobachtung
4. BEWERTUNG. "Schöne Devotee" - nicht spezifisch; Verallgemeinerung
5. BEWERTUNG. „Zu viel“ - persönliche Sichtweise
6. BEWERTUNG. " Manipulativ" - muss spezifischer sein; statisches Etikett
7. BEOBACHTUNG. klare Beobachtung
8. BEWERTUNG. " Selten " - nicht spezifisch genug
9. BEOBACHTUNG. direkte Aussage von jemandem
10. BEWERTUNG. " Beschwerden" - nicht spezifisch; Verallgemeinerung

2. Komponente: *Gefühle*

Es kostet uns sehr viel, unsere Gefühle nicht auszudrücken. Wenn wir uns auf Kosten der empathischen Verbindung mit anderen „schützen“, vermeiden wir, verwundbar zu sein, obwohl wir glauben, es sei der sicherste Weg. In Wirklichkeit verlieren wir durch nicht Teilen unserer Verwundbarkeit die Möglichkeit, Konflikte zu lösen und gesunde Gemeinschaften aufzubauen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass *Gefühle* von *Gedanken* verschieden sind. Wir verwenden oft das Wort „Gefühl“, wenn wir uns tatsächlich auf Gedanken beziehen, daher werden wir von unseren tatsächlichen Gefühlen und Emotionen getrennt. Um ein Leben mit voller Verbindung mit uns und mit anderen zu leben, ist es notwendig, zwischen beiden zu differenzieren.

In den folgenden Beispielen, ist es leicht, die Aussagen von *Gefühl* durch *denken* zu ersetzen:

Ich *fühle*, dass Sie rücksichtslos sind.

Ich *fühle mich* als wäre ich nicht qualifiziert.

Ich habe das *Gefühl*, dass sie unvernünftig sind.

Ich *fühle* mich nie geschätzt.

Ich *halte* es für einen völligen Verlust.

Ich bin der *Meinung*, dass Bhakti dasi äußerst hilfreich war.

Ich *fühle*, dass mein Freund wirklich böse war.

Die Bedeutung ist, dass das Wort „fühlen“ nicht wirklich ein tatsächliches Gefühl ausdrückt. Es unterstützt einen Gedanken, eine Wahrnehmung. In der empathischen Kommunikation ist es unabdingbar, sich von mehrdeutigen Wahrnehmungen zu entfernen und diese Gedanken in tatsächliche Gefühle umzuwandeln. Wir können uns unserer Gefühle bewusst sein, sie mit einem Bedürfnis verbinden, das die Befriedigung unserer Bedürfnisse erleichtert und wiederum dazu beitragen, gesunde und ausgeglichene Menschen im Krischna-Bewusstsein zu werden.

Ein Beispiel der Umwandlung von Gedanken in Gefühl:

Gedanke: "Ich fühle mich *dumm*, wenn ich singe."

Tatsächlich zum Ausdruck gebrachte Gefühle:

„Ich bin *traurig*, wenn ich verstimmt singe.“

„Ich bin *frustriert*, wenn ich verstimmt singe.“

„Ich fühle mich *unwohl*, wenn ich verstimmt singe.“

Das Ausdrücken eines Gedankens, ohne das zugrunde liegende Gefühl anzuerkennen, erzeugt eine Beurteilung des Weges:

Wir *denken*, wir sind,
wir *denken*, andere *denken*, wir sind,
wir *denken*, andere handeln gegen uns oder über uns.

Um zu vermeiden, dass wir Urteile fällen oder andere als Richter über uns wahrnehmen (indem wir unsere Gefühle hinter Gedanken verstecken), müssen wir unsere Gefühle klar zum Ausdruck bringen.

Seien Sie genau, ob Sie eine aktuelle Situation oder etwas aus der Vergangenheit einschätzen, teilen Sie das spezifische Gefühl.

Die folgenden Worte werden oft mit Gefühlen verwechselt, aber in Wirklichkeit sind es Worte, die kennzeichnen, *wie wir* denken, dass andere über uns urteilen, etwas wahrnehmen, *uns* etwas antun oder etwas nicht *für uns* tun könnten.

Betrogen
Kritisiert
Ausgenutzt
Missbraucht
Bedroht
Genötigt
Hintergangen
Schikaniert
Gedrängt
Bestraft
Manipulativ
Terrorisiert
Unterbewertet
Kontrolliert
Ausser Acht gelassen

Übung

Sehen Sie, ob Sie bestimmen können, welche Aussagen *versteckte* Gefühle oder Gefühle, die aktuell sind, ausdrücken:

1. „Ich fühle, Du kümmerst Dich nicht.“
2. „Ich bin frustriert, dass Sie nach fünf arbeiten.“
3. „Ich fühle mich traurig, dass sie weggehen.“
4. „Ich fühle mich bedroht!“
5. „Du bist rücksichtslos.“
6. „Ich habe Lust, mit ihr zu sprechen.“
7. „Ich freue mich, dass du zu Besuch kommst.“
8. „Sie ist so unglücklich.“
9. „Wenn ich nicht kommuniziere, fühle ich mich verlassen.“
10. Es tut mir leid, was sie ihm angetan haben.“

Antworten:

1. VERSTECKT- ein tatsächliches Gefühl kommt nicht zum Ausdruck und jemand übernimmt das Gefühl.
2. AUSDRÜCKLICH - sehr spezifisch, teilt ein tatsächliches Gefühl und sagt warum
3. AUSDRÜCKLICH - „traurig“ ist an eine Beobachtung an Tatsachen gebunden (bewegen) ,ist ein Gefühl
4. VERSTECKT - "Bedroht" drückt nicht aus, wie sie sich tatsächlich fühlen; Wahrnehmung

5. VERSTECKT - „rücksichtslos“ bezeichnet die wahrgenommene Handlung / das Motiv eines anderen.

6. VERSTECKT - „Lust auf“ ist kein spezifisches Gefühl.

7. AUSDRÜCKLICH - ein spezifisches Gefühl wird geteilt.

8. VERSTECKT - nicht spezifisch; es ist kein Gefühl oder Beobachtung enthalten

9. VERSTECKT - „verlassen“ ist eine Wahrnehmung eines anderen Beweggrundes, kein Gefühl

10. VERSTECKT - „Leid tun“ ist kein spezifisches Gefühl und keine spezifische Beobachtung

Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen, erfordert Folgendes:

Die Einschätzung unserer Konditionierung
Unsere Kernbedürfnisse verstehen, die unsere Gefühle erzeugen
Die Schichten der Konditionierung entfernen
Korrigieren wie wir geben und empfangen

Erforschen wir den Übergang von verallgemeinerten Aussagen zu Fragen zu stellen, durch die sich unsere wirklichen echten Gefühle identifizieren lassen. Hier ist ein letztes Beispiel für die Vorteile des empathischen Teilens, um Gefühle und Kernbedürfnisse zu identifizieren, die sich hinter einer allgemeinen Aussage verbergen.

Person A:

„Meine Tochter hört mir nie zu. Ich habe keine Ahnung, was ich mit ihr machen soll! “

Person B: (Diese Antwort ist ein Beispiel für das Gegenteil von Empathie.) „Ich weiß genau, was Sie meinen. Mein Rat wäre, ihr gut eine zu knallen, wenn sie nicht zuhört, und wenn sie zuhört, belohne sie mit einem netten Leckerbissen. Dann haben Sie überhaupt keine Probleme! “

Wenn Person B sich die Zeit nehmen würde, zu hören, anstatt Ratschläge an Person A zu geben, würde Person A ein größeres Gefühl des verstanden seins haben, durch die Möglichkeit zu teilen und könnte entspannter zuhören. Zum Beispiel:

Person B:

„Fühlen Sie sich besorgt, weil Sie eine Notwendigkeit sehen, Ihren Kindern zu helfen, ein höheres Maß an Krishna Bewusstsein zu erreichen? “

Person A würde sich durch diese Antwort sicherlich enger verbunden und befähigt fühlen, ihre tatsächlichen Gefühle in Bezug auf die Situation zu untersuchen.

Wenn wir empathische Kommunikation nutzen, um unsere Bedürfnisse zu finden und unsere Gefühle voll auszudrücken, und zugleich anderen zuhören und ihnen die gleiche Chance bieten, ihre Gefühle voll auszudrücken, dann können die Bedürfnisse eines jeden erfüllt werden. Dies ermöglicht uns emotionale Freiheit beim einfühlsamen Geben und Empfangen.

Emotionale Freiheit

Wenn Sie die Sprache empathischer Kommunikation lernen, werden Sie lernen, dass niemand die Macht hat, Ihnen auf irgendeine besondere Art und Weise ein Gefühl zu erzeugen. Das ist emotionale Freiheit. Egal, was jemand anderes tut, egal wie Sie jemand nennt, wenn Sie den Kontakt zu Ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen halten, werden diese Worte keine „Kontrolle mehr über Sie“ haben. Eigentlich hat niemand *jemals* die Kontrolle über Sie oder nötigt Sie, etwas tun, aber wegen der nicht identifizierten Gefühle und Bedürfnisse, die nicht zum Ausdruck gebracht werden, fühlt es sich wie ein emotionales Gefängnis an. Empathische Kommunikation ermöglicht es uns, aus diesem emotionalen Gefängnis auszubrechen.

Im Allgemeinen finden drei Transformationsphasen statt, um emotionale Freiheit zu erreichen.

1. Emotionaler Gefangener / Gefangener / Geisel Stadium:

Wir glauben, dass wir für die Gefühle anderer verantwortlich sind.

Wir bemühen uns jeden anderen zufrieden zu stellen. Wenn sie es nicht sind, fühlen wir uns verantwortlich und sehen den engsten Vertrauten als Belastung an.

2. Kriegsführende / rebellische Bühne:

Wir sind wütend und wollen nicht für die Gefühle anderer verantwortlich sein.

Es ist ein Bewusstsein, dass wir, indem wir die Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen, unsere eigenen Gefühle gefährden. Dieses Bewusstsein kann eine *abscheuliche* Reaktion hervorrufen. „Ich kümmere mich nicht um Ihre Gefühle, ich habe auch Gefühle! Geh weg. Also, wir sind uns bewusst, dass wir für die Gefühle anderer nicht wirklich verantwortlich sind, aber wir haben nicht ganz gelernt, wie man in einer empathischen Art und Weise reagiert, wechselseitig mit den Gefühlen und Bedürfnissen anderer.“

3. Emotionale Autonomie / Freiheit / auswählende Bühne:

Wir beginnen, persönliche Verantwortung zu übernehmen.

Unser Handeln wird durch echtes Mitgefühl angeregt. Wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und Motive. Wir erlauben anderen, Besitz ihrer eigenen Gefühle und Motive zu ergreifen. Unser Einfühlungsvermögen kommt klar zum Ausdruck und wir berücksichtigen die Bedürfnisse jedes Einzelnen, einschließlich unserer eigenen.

Hoffentlich beginnen Sie viele neue Einblicke in Ihre inneren Gefühle zu gewinnen. Halten Sie den ganzen Tag inne und untersuchen Sie, wie Sie sich tatsächlich fühlen. Dann denken Sie an diese Gefühle. Im nächsten Abschnitt untersuchen wir die Bedürfnisse und wie sie diese unterschiedlichen Gefühle anregen.

3 Komponente: Bedürfnisse

Empathische Kommunikation konzentriert sich auf die menschlichen Bedürfnisse. Wir beurteilen, ob diese Bedürfnisse bereits erfüllt sind oder unerfüllt bleiben, dann arbeiten wir zusammen am Wiederaufbau des Mitgefühls und notwendiger Kommunikation, um sie zu erfüllen.

Wenn wir in diesem Zusammenhang über Bedürfnisse sprechen, sollte klar sein, dass sie sich von Wünschen unterscheiden. Wünsche sind Strategien, die zur Deckung der Grundbedürfnisse möglicherweise produktiv sind oder nicht.

Unsere Gefühle kommen von diesen verschiedenen Bedürfnissen und sind tief mit ihnen verbunden. Wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, werden wir sie mit größerer Wahrscheinlichkeit erfüllen. Alles, was wir tun, hat einen gültigen Grund, und dieser Grund ist, dass wir versuchen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Um auf unsere Bedürfnisse eingehen zu können, ist es wichtig, ein „Bedürfnisvokabular“ aufzubauen. Das wird unsere Bemühungen unterstützen, zu identifizieren, wann unser Bedarf erfüllt ist und wann nicht, wie auch die Gefühle, die sie letztlich hervorrufen.

Die Formel, die von Dr. Rosenberg entwickelt wurde, um sich einfühlsam auszudrücken, besteht darin, ein Gefühl mit einem Bedürfnis zu verbinden. "Ich fühle __, weil ich __ brauche "

Im Anschluss einige der grundlegenden Bedürfnisse, die jeder benötigt:

Körperliche Grundbedürfnisse - Luft, Wasser, Nahrung usw.

Schutz - körperlich, geistig, seelisch

Gegenseitige Verbindungen - Erwidern geben, empfangen

Selbstzufriedenheit - Selbstakzeptanz, Autonomie, Authentizität, Anerkennung

Spiritualität - Verbindung zu Krischna, das Sehen der Verbundenheit anderer zu Krischnas Friedfertigkeit

Wir teilen alle Grundbedürfnisse, einige sind realisiert und einige nicht. Wir haben je nach Natur unterschiedliche Bedürfnisse. Sie sind wertvoll, anerkannt und geschätzt zu werden, in uns selbst und anderen.

Wie bereits erwähnt, sind Gefühle Vertreter, ob Bedürfnisse erfüllt oder wurden nicht. Es ist wichtig, ein Vokabular über beide Arten von Bedürfnissen und die damit verbundenen Gefühle zu haben, damit wir feiern können, wenn ein Bedürfnis erfüllt wurde, oder einen Plan zur Erfüllung eines nicht erfüllten Bedürfnisses entwickeln können. Es folgen zwei Listen möglicher Gefühle. Sehen Sie sich diese an, nehmen Sie sich aber auch die Zeit, die Liste zu untersuchen und zu erweitern, indem Sie sie persönlich gestalten.

Allgemeine Liste der *Gefühle*, wenn unsere Bedürfnisse *erfüllt werden*:

glücklich
gefesselt

gesegnet
nachdenklich
überwältigt
passiv
verdrahtet
bezaubert
friedlich
nachdenklich

überwältigt
ruhig
erfreut
gefesselt
erfreut
engagiert
fassungslos
verschoben
freudvoll
interessiert
wunderbar
aktiv
benommen
ermutigt
lebhaft
fasziniert
zufrieden
beschäftigt
erstaunt
zuversichtlich
ekstatisch
besetzt
erfüllt
aufgenommen

überrascht
gesichert
begeistert
angezogen
verliebt
fixiert
beeindruckt
souverän

Allgemeine Liste der *Gefühle*, wenn unsere Bedürfnisse nicht *erfüllt* werden:

deprimiert
ängstlich

wütend
miesepeinig

furchtsam
aufgewühlt
erschüttert
besorgt
verärgert
traurig
unbehaglich
angespannt
melancholisch
zaghaft
hochbelastet
bestürzt
ruhelos
frustriert
herausgefordert

erschrocken
gestört

Es gibt eine Vielzahl von Wörtern, die Gefühle ausdrücken können. Durch Erweiterung unseres Wortschatzes werden wir uns eher unserer inneren Motivationen bewusst und gewinnen die Einsicht der notwendigen Veränderungen oder machen Pläne, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Unser Bedürfnis nach einer Autonomie

Autonomie ist ein interessantes Konzept, das als „Unabhängigkeit oder Freiheit des Willens oder Aktionen einer Person“ definiert wird. Autonomie ist eine der grundlegenden Bedürfnisse der Seele, die Seele muss frei sein, sich zu äußern.

Die Autonomie der Seele ist außerhalb des Krischna-Bewusstseins unmöglich. Warum ist das so? Krischna das Kaviraja Goswami erklärt dies ganz scharfsinnig im Caitanya-caritamrta: „Weil ein *Devotee Schri Krischnas wunschlos ist, ist er friedvoll. Die Arbeiter wünschen sich materiellen Genuss, die Jnanis wünschen sich Befreiung und die Yogis wünschen sich materielle Opulenz. deshalb sind sie alle lustvoll und können nicht friedlich sein.*“ [\[30\]](#)

Mit anderen Worten, alle außer dem reinen Gottgeweihten werden durch das Verlangen kontrolliert, entweder dieses Verlangen strebt nach vollem Genuss, nach Befreiung oder nach den Kräften in dieser Welt. Das Erlebnis von Begierden ist nicht angenehm. Es ist eine Erfahrung, die den Geist bewegt und einen von seiner ursprünglichen spirituellen Natur trennt. Wenn das Verlangen besonders intensiv wird und man das Gefühl hat, dass man nicht ohne den Gegenstand seines Verlangens leben kann, wird das Verlangen als Sucht bezeichnet.

Wir denken normalerweise, dass Suchtkrankheiten im Zusammenhang mit illegalen Drogengewohnheiten stehen, aber Suchtkrankheiten sind weitaus verbreiteter. Es gibt Lebensmittel Süchte (Zucker, Salz, Fett, Schokolade, etc.). Der Beweis, dass dies Sucht ist, ist, dass wir glauben, ohne sie nicht leben zu können. Wir können psychische und / oder physiologische Entzugserscheinungen haben, wenn uns diese Gegenstände verweigert werden. Jemand mag süchtig danach sein, sich zu verlieben, Adrenalin zu treiben (einen Wettkampf zu gewinnen), einen Feind zu besiegen usw. Man mag sogar süchtig danach sein, die Früchte seiner Predigt zu genießen (Geld zu sammeln, Schüler, und Ehrungen).

Selbsterforschung ist erforderlich, um zu verstehen, dass wir unter diesen Süchten leiden. Warum? Krischna erklärt dies in der Bhagavad Gita. Er lehrt uns, dass intensives Verlangen, Sucht oder Begierden von der Erscheinungsweise der Leidenschaft kommt: „*Die Art der Leidenschaft wird aus unbegrenzten Wünschen und Sehnsüchten geboren, oh Sohn Kuntis und aus diesem Grund werden die verkörperten Lebewesen an materielle fruchtbare Handlungen gebunden.*“ [\[31\]](#)

Eine relevante Tatsache in Bezug auf die Art der Leidenschaft ist, dass sie einem die Illusion des Nektars des Glücks zu Beginn des Erreichens des Ziels unserer Wünsche gibt, aber später stellt sich heraus, dass dieser Nektar das Elend ist, das mit Gift gleichgesetzt wird.

Um unser Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit zu befriedigen, gibt es einen spezifischen Kurs, der für uns vorgeschrieben ist. Wenn wir nicht autonom sein wollen, können wir einfach unsere Sucht fortsetzen. Es liegt an uns. Die Kultivierung der Erscheinungsweise der Güte wird uns helfen, unser Bedürfnis nach Autonomie zu befriedigen.

Am Anfang mag die Kultivierung der Erscheinungsweise der Güte ein wenig schmerzhaft sein, wenn man bedenkt, dass wir immer noch einige Gelüste verspüren. Allmählich verschwinden diese Attacken und man verspürt ein großes Gefühl der Erleichterung, Nektar (Bg. 18. 37). Wir können aus der Bhagavad- Gita auch verstehen, dass auf der Brahman-Ebene, wo man qualifiziert ist, diese Welt zu transzendieren und reinen hingebungsvollen Dienst zu darzubringen, keine Begierden vorhanden sind. (Bg. 18. 54). Dann kann das Selbst das wahre Glück erkennen.

Ich persönlich erfuhr diese Herausforderung, als ich aus gesundheitlichen Gründen meine Ernährung ändern musste. Als erstes gierte der Körper nach bestimmten Nahrungsmitteln, was ziemlich

anspruchsvoll war, aber letztlich war das leibliche Verlangen verschwunden. Jetzt erlebe ich Erleichterung. Sich nicht mehr von Heißhunger beherrschen zu lassen, ist wie frische Luft zu atmen oder aus dem Gefängnis entlassen zu werden.

Spirituelle Freiheit ist viel glückseliger, als von den Naturkräften kontrolliert zu werden. In der spirituellen Welt werden wir unser Bedürfnis nach Autonomie erfüllt bekommen und erleben sie in vollem Umfang. Man kann diese Aussage objektivieren und daran festhalten, dass die Seele nie unabhängig ist, und dass wir auch in der geistigen Welt kontrolliert werden (gesteuert von *Daiva prakriti* oder *Yoga m Aya*), aber die Erfahrung in der geistigen Welt ist, die des freiwilligen und ekstatischen Dienens. Es gibt keinen Zwang.

In der Bhagavad Gita, bedroht Krishna Arjuna nicht „Höre mich oder ich werde dich in die Hölle schicken!“ Er gebraucht keine schuldzuweisende Worte - „Du warst mein Freund für mein ganzes Leben. Ich habe dir alles gegeben, Arjuna. Wie konntest du mir das antun? Du bringst mich um, Arjuna!“ Krishna erklärt einfach die Tatsachen des Lebens, und überlässt es dann Arjuna, seinen freien Willen zu benutzen.

Auf diese Weise sollten wir anderen Krishna-Bewusstsein anbieten. Hier die Fakten: „Willst du nicht frei sein? Willst du nicht genießen? Hier ist das Wie: „Es ist deine Wahl.“

4. Komponente: Anfragen

Wenn wir eine Bitte äußern, müssen wir ausdrücken, was wir brauchen. Wenn wir eine Aktion von Menschen erbitten, ist es meistens hilfreich, wenn sie das Gefühl haben, sie können dieser Anfrage vertrauen. Wenn wir etwas von ihnen anfordern, werden sie sich unwohl oder unsicher fühlen und sich der Allee der Kommunikation verschließen. Forderungen werden entweder zu Rebellion oder Unterwerfung führen. Keine ist weder positiv oder förderlich für gesunde Beziehungen. Zum Beispiel, wenn jemand sagt: „Tu das nicht!“ Die meiste Zeit antworten wir, zumindest intern, „Ich werde genau das tun!“. Tatsächlich kann man kein „Nein“ *machen*. Es ist nicht möglich. Ein *nein* kann nicht jemandem sagen, was er „tun“ will!

Wir sind nicht in der Lage, andere dazu zu zwingen etwas zu tun oder etwas nicht zu tun. Mit Unterwerfung kann jemand etwas extern aus Angst tun, aber intern wird er rebellieren. Und mit der Rebellion kann man sich revanchieren und die andere Person würde sich wünschen, sie hätte das getan - aber dennoch wird sich der Mangel an Kooperationsbereitschaft nicht ändern.

Manchmal führen Forderungen zu Gewalt entweder körperlich oder verbal.

Versuchen Sie immer, eine positive Sprache zu wählen. Wenn wir eine bestimmte Aktion erbitten, sollten wir angeben, was wir wirklich brauchen. Wenn wir nicht wissen, was wir wollen, wenn wir nicht wissen, was wir brauchen und wenn wir es nicht klar ausdrücken, ist es für andere unmöglich zu verstehen. Wie können wir erwarten, dass andere es wissen, wenn wir es nicht wissen?

Wünsche lassen sich wie Gefühle am besten ausdrücken, wenn sie spezifisch und leicht zu verstehen sind; einfach. Im Folgenden finden Sie Beispiele für Anfragen, die möglicherweise nicht funktionieren.

Unbestimmt: „Ich bitte nur darum, dass du vernünftig bist!“
Was bedeutet ‚vernünftig‘ genau?

Abstrakt: „Ich brauche deine Hilfe mit dem Festival.“
Welche „Hilfe“ wird speziell benötigt?

Unklar: „Ich möchte nur fair behandelt werden.“
„Fair“ gibt nicht genau an, wie sich jemand fühlt und was er möglicherweise benötigt.

Sie sollten wissen, was Sie brauchen. Wenn Sie nicht wissen, was Sie von sich selbst oder anderen wollen, führt das zu Verwirrung. Verwirrung lässt Bedürfnisse unerfüllt und unerfüllte Bedürfnisse können zu Depressionen und Wut führen. Wut kann entstehen, wenn Menschen nicht tun, was verlangt wird oder was sie auf unklare Weise ausdrücken. Es kommt auch aus unseren versteckten Bedürfnissen. Depression kann aus Ignorieren unserer eigenen Bedürfnisse kommen und Dinge zu tun, um ‚gut‘ zu sein.

Wann und wie kann ich eine Anfrage stellen?

Eine Anforderung wird, nachdem wir all unsere Bedürfnisse ausgedrückt haben, gestellt und es ist das Mittel, durch das wir unsere Wünsche erfüllt bekommen. Fehlt eine Anfrage, wird die andere Partei oft denken, dass sie verantwortlich für *unser* Problem ist.

Wie wir unsere Anforderung umrahmen wird einen Einfluss darauf haben, wie es ankommt und auf die Antwort, die folgt. Gefühle und Bedürfnisse zu äußern ist gleichbedeutend mit einer Forderung. Um dies zu vermeiden, muss man sagen: „Ich fühle..., weil ich brauche... würden Sie bereit sein?“

Beispiel:

Keine tatsächliche Anfrage: „Ich brauche nur etwas Hilfe.“ (Andere könnten dies interpretieren, als *müssten* sie etwas tun, um zu helfen).

Aktuelle Anfrage: „Ich fühle mich wirklich überfordert und brauche ein paar Stunden, um die Details des Festivals zu organisieren. Würden Sie bereit sein später zurückzurufen, heute um vier Uhr? Möglicherweise benötige ich auch Ihre Eingaben, um sicherzustellen, dass alles klar ist.“

Anfrage oder Nachfrage: Woher wissen Sie das?

Der Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung kann leicht durch Beobachtung der Reaktion der Person festgestellt werden. Wenn die Person wütend oder verärgert wird, war es eine Forderung. Aber wenn die Person Sie versteht und versucht zu sehen, wie Sie beide Ihre Bedürfnisse erfüllen können, war es eine Bitte.

Die Betrachtung der Antwort wird deutlich machen, ob sie als Aufforderung oder eine Nachfrage geteilt wurde:

Wenn sie mit einer Welle von Schuld oder Zorn reagiert, hat sie eine Forderung wahrgenommen.
Wenn sie verständnisvoll und kooperativ antwortet, hat sie eine Anfrage wahrgenommen.
Wenn sie mit Kritik oder Urteil reagiert, hat sie eine Forderung wahrgenommen.

Ein weiteres Hilfsmittel, mit dem geklärt werden kann, ob es sich um eine Nachfrage handelt oder nicht, besteht darin, die *Gegenpartei* zu bitten, das Gesagte zu *reflektieren*. Stellen Sie sicher, dass eine Anerkennung für deren Aufwand miteingeschlossen ist. Reflektionen kommen in der Regel in Form einer Frage.

Beispiel:

„Ich möchte sicher sein, ob ich meine tatsächlichen Absichten geteilt habe und habe mich gefragt, ob Sie bereit sein würden, mich wissen zu lassen, was Sie von meinem Teilen gehört haben?“

„Wow, danke für das Feedback, es wird mir wirklich helfen zu verstehen, wie ich meine Bedürfnisse ausdrücke.“

Es besteht auch die Möglichkeit, dass jemand nicht zurückdenken möchte, da er sich nicht sicher ist, wozu oder zu welchem Zweck die Anfrage dient. In diesem Fall können Sie ein Wort der Unterstützung und des Verständnisses anbieten.

Beispiel:

„Was ich höre, ist, dass Sie es vorziehen, nicht zu reflektieren, was ich geteilt habe. Ich möchte wirklich sichergehen, dass Sie verstehen, dass meine Absicht nicht darin besteht, Sie zu testen, was ich gesagt habe, sondern klar zu machen, wie ich persönlich meine Bedürfnisse ausdrücke. Ihr Feedback wäre sehr hilfreich, um mich besser zu verstehen.“

Wenn eine Antwort kommt, sind wir bestrebt, das Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person fortzusetzen. Wir wollen auch eine Antwort erhalten, die klar und ehrlich ist, so dass wir jedes Missverständnis in dem Austausch vermeiden können. Das heißt, die beste Strategie besteht darin, sehr spezifische und klare Fragen zu stellen.

Nach Gefühlen fragen:

„Würden Sie ihr Gefühl teilen wollen, über das, was ich heute geteilt habe? Auch, wenn Sie teilen würden, warum Sie auf diese Weise fühlen?“

Bitte um Gedanken:

" Ich würde gerne Ihre Gedanken über meinen Plan für die Veranstaltung hören, was funktioniert und was könnte sich Ihrer Meinung nach als herausfordernd herausstellen?“

Bitte um eine Aktion:

"Wären Sie bereit, am nächsten Donnerstag an der nächsten Sitzung des Planungsausschusses teilzunehmen?"

Wenn jemand auf eine Weise antwortet, die nicht das bietet, wonach Sie suchen, oder wenn er etwas anderes gehört hat, als Sie eigentlich ausdrücken wollten, versuchen Sie, die Anfrage neu zu formulieren. „Danke, dass Sie uns mitgeteilt haben, was Sie gehört haben. Es ist anders als das, was ich mitteilen wollte und ich würde gerne noch einmal versuchen, mein Bedürfnis zum Ausdruck zu bringen.“

Der komplette Prozess Empathischer Kommunikation Flussdiagramm

Beobachtung + Gefühl + Bedürfnis + Angeforderte Aktion

SKIZZE FEHLT

**Eingehender Rückblick, Übung & zusätzliche Werkzeuge
für empathische Kommunikation**

Beobachtung im Rückblick

Seien Sie bei Ihrer Beobachtung sehr klar.
Verwenden Sie genaue gesprochene Wörter.
Verwenden Sie beobachtbare Fakten.
Vermeiden Sie Verallgemeinerungen.
Vermeiden Sie die Verwendung von urteilender Sprache, die Ihre Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse verbirgt.
Vermeiden Sie emotionale Bewertungen, die nicht auf Fakten beruhen.
Verwenden Sie die Intelligenz, um Kritik, Beschriftungen oder vermutete Absichten anderer herauszufiltern.
Vermeiden Sie Wörter wie, *immer, nie, und selten*, da sie nicht bestimmte Beobachtungen sind.
Denken Sie darüber nach, wie andere möglicherweise über die Aussagen, die Sie machen könnten, denken würden.

Stellen Sie die Frage: Trägt die Beobachtung zu einem empathischen Austausch bei?

Schnelle Übung A:

Denken Sie an etwas, das jemand tut, ein spezifisches Verhalten, das Sie nicht mögen. Schreiben Sie unter Berücksichtigung der obigen Punkte das genaue Verhalten als Beobachtung aus. Wie klar (rein) können Sie eine Beobachtung machen?

Gefühle im Rückblick

Man mag sich nicht wohlfühlen, angreifbar zu sein, weil man den Wunsch hat, sich vor Verletzungen zu schützen. Deshalb begrenzen wir die Anzahl der verwendeten Wörter, mit denen wir Gefühle beschreiben. Aber wenn wir Gefühle nicht ausdrücken, kann es uns krank machen. Wenn wir unausgesprochene Gefühle mit uns herumtragen, kann das emotionale Gewicht tatsächlich zu körperlichen Erkrankungen führen. Gefühle kommen aus unserem Herzen, nicht aus unserem Geist. Wenn wir annehmen, dass Gedanken unsere Gefühle sind, werden wir von der wahren Quelle unserer Gefühle getrennt.

Denken Sie daran, Ihre tatsächlichen Gefühle zu erforschen.
Verwenden Sie die Bedarfslisten (erfüllt und unerfüllt), um diese Gefühle zu verfeinern.
Beginnen Sie, diese zum Ausdruck gebrachten Gefühle zu nutzen, um die zugrunde liegenden Bedürfnisse zu entdecken.

Schnelle Übung B:

Stellen Sie sich die Person und ihr Verhalten aus Übung A oben vor. Schreiben Sie unter Berücksichtigung der oben genannten Punkte Ihre Gefühle über die obige Beobachtung auf. Schreiben Sie es wie folgt auf: „Als Sie es getan oder gesagt haben. ...fühlte ich“

Wir haben uns daran gewöhnt, in einem urteilenden Weg zu kommunizieren, aber jetzt können wir den empathischen Weg der Kommunikation aus dem Herzen gehen. Es wird Übung brauchen.

Bedürfnisse im Rückblick

Um kompetent mit empathischer Kommunikation zu sein, ist es erforderlich zu lernen, wie man mit Mitgefühl auf die Bedürfnisse anderer reagiert. Dabei geht es niemals darum, unsere eigenen Bedürfnisse auf Kosten anderer zu befriedigen, sondern auf unsere Bedürfnisse und Gefühle zu reagieren und gleichzeitig mit anderen Menschen einfühlsam umzugehen.

Die Verbindung zu anderen ist eines unserer Hauptbedürfnisse. Wenn wir über andere urteilen, zeigen wir, dass wir ausschließlich auf unsere eigenen Bedürfnisse ausgerichtet sind. Wir können versuchen, die Bedürfnisse anderer zu erraten, anstatt ihnen die Schuld zu geben. Wir mögen uns in unseren Vermutungen irren, aber die Tatsache, dass wir uns für andere Bedürfnisse interessieren, wird Kommunikationskanäle eröffnen. Sobald Menschen beginnen darüber zu reden, was sie brauchen (und nicht über das, was mit diesem oder jenem falsch ist) wird die Möglichkeit der Suche nach kreativen und praktischen Wegen zur Erfüllung jedermanns Bedürfnissen exponentiell erhöht. Es ist wichtig, dass wir uns selbst beibringen, im Kontext der Bedürfnisse zu denken und zu verstehen.

Empathie beinhaltet, sich der Bedürfnisse und Gefühle anderer und auch unserer eigenen bewusst zu sein.

Machen Sie sich mit Ihren Kernbedürfnissen vertraut.

Üben Sie, Emotionen und Gefühle auf das Grundbedürfnis zurückzuführen.

Denken Sie daran, dass andere auch von einem Grundbedürfnis motiviert sind.

Überprüfen Sie dies auch aus der Perspektive Ihres neuen Verständnisses.

Was hat jemand getan, um diese Reaktionen anzuregen?

Wie kann man unerfüllte Bedürfnisse beschuldigen und beurteilen?

Definieren Sie die Notwendigkeit hinter den Worten.

Schnelle Übung C:

Stellen Sie sich noch einmal vor, Sie haben es mit der Person aus den beiden vorhergehenden Übungen zu tun. Sie haben eine Beobachtung gemacht, das Gefühl identifiziert, also drücken Sie jetzt die Notwendigkeit aus. Verwenden Sie alle Schritte in Ausdrücken der Notwendigkeit: Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis (erfüllt oder nicht erfüllt). Sie können dies mehrmals versuchen.

Hier ist ein vollständiges Beispiel des Prozesses von Anfang bis Ende:

*„Als Sie gestern sagte, dass ich anders kochen sollte, **fühlte ich** Schmerzen, Druck und war wütend, weil **ich einen Bedarf an Autonomie habe** und meine eigenen Entscheidungen treffen möchte.“*

Ihr größter Verbündeter dabei ist die *Praxis*. Dann wird empathische Kommunikation wie eine zweite Natur für Sie sein. Liebe deine Fehler. Sie werden Dir beibringen, wie Du den Prozess perfektionieren kannst.

Vier Komponenten: Übungsübersicht

I. Unterscheidung zwischen *Beobachtungen* und *Bewertungen*

Überprüfen Sie die folgenden Anweisungen, um zu bestimmen, ob eine Beobachtung mit oder ohne eine vermischte Bewertung ausgedrückt wurde. Wenn eine Bewertung in die Beobachtung eingemischt wird, wiederholen Sie den Satz einfallsreich, sodass nur die Beobachtung übrigbleibt.

„Mein Guru hat mich gestern ohne Grund angeschrien.“

„Devi dasi sieht viel fern.“

„Mein Guru ist sehr großzügig.“

„Dieser *Sannyasi* wiegt viel zu viel.“

„Der Tempelpräsident beschwert sich, wenn ich mit ihm spreche.“

„Dieser *Brahmacari* hat mir *gestern* Abend gesagt, dass er meinen gelben Sari nicht mag.“

II. In der Lage zu sein, *Gefühle* aus anderer Kommunikation zu nennen:

Untersuchen Sie die folgenden Aussagen, um festzustellen, ob ein Gefühl ausgedrückt wurde. Wenn kein Gefühl zum Ausdruck gebracht wurde, stellen Sie sich vor, was das für ein Gefühl sein könnte und schreiben Sie den Satz um, so dass das Gefühl deutlich zum Ausdruck gebracht werden kann.

„Ich fühle, dass er in Maya ist.“

„Ich fühle mich entmutigt.“

„Wenn du so handelst, habe ich das Gefühl, den Raum zu verlassen.“

„Ich fühle mich abgelehnt, wenn mein Guru mir nichts schreibt.“

„Ich fühle mich verlassen von meinem Freund.“

III. Unsere *Bedürfnisse erkennen* und *Verantwortung* für die damit verbundenen Gefühle übernehmen

Untersuchen Sie die folgenden Aussagen, um festzustellen, ob ein Bedürfnis geäußert wurde. Wenn ein Bedürfnis nicht zum Ausdruck gebracht wird, stellen Sie sich vor, was es sein könnte, und fügen Sie es in den neu formulierten Satz ein.

„Ich bin frustriert, wenn Sie zu spät zum Unterricht kommen.“

„Ich bin froh, dass Sie den Preis als bester Buchhändler gewonnen haben.“

„Ich war wütend, als Sie das sagten, weil ich Respekt möchte.“

„Ich habe Angst, wenn Sie schreien.“

IV. Eine *Bitte* in der Sprache der gegenwärtigen-positiven-Handlung ausdrücken

Untersuchen Sie die folgenden Anweisungen, um festzustellen, ob die Anforderung in der Sprache für derzeitige positive Aktionen formuliert wurde. Wenn nicht, wiederholen Sie den Satz, um ihn so auszudrücken.

„Ich möchte, dass du mich verstehst.“

„Ich möchte, dass du mehr Selbstvertrauen hast.“

„Ich möchte, dass du aufhörst zu trinken.“

„Ich möchte, dass du mit dem Tempolimit fährst oder langsamer.“

„Ich möchte, dass Sie mich in Ruhe zu lassen.“

Empathische Kommunikation erfordert Präsenz, volle Aufmerksamkeit, Konzentration und Raum. Es ist okay für Sie eine Weile zu pausieren und nicht sofort zu reagieren. Es erfordert auch Absicht. Bei empathischer Kommunikation sollte der Wunsch bestehen, sich wirklich mit einer Person zu verbinden und ihr zu helfen, jedoch nicht durch den Versuch, Probleme zu beheben. Wir wertschätzen den Schmerz anderer, indem wir uns auf einer tiefen Ebene verbinden, um Unterstützung anzubieten, aber wir übernehmen nicht die Verantwortung für ihn, diesen zu entfernen. Empathie ist nicht das Fixieren, sondern das Erleichtern der Bemühungen eines Menschen, die Lösung zu besitzen. Wir befähigen ihn. Eines der größten Instrumente in der empathischen Kommunikation ist das Beobachten. Nicht reagieren. Es gibt Zeit zum Sammeln, Überlegen und Reflektieren einer Situation und zum Erstellen eines Win-Win-Szenarios, indem Empathie am Leben erhalten wird. Dies wird zu unseren spirituellen Bemühungen beitragen.

Durch Verwendung der vier Komponenten empathischer Kommunikation (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Anforderung) stellen wir sicher, dass unsere Kommunikation wirksamer wird.

Kurzer Überblick:

Beobachtung: Geben Sie die Fakten an.

„Als du sagtest: ‚Du langweiliger alter Mann . . . ‘

Erraten Sie das Gefühl: Erraten Sie, auch wenn es falsch ist, da dies den Wunsch impliziert, Empathie anzubieten.

„Als Du sagtest: „Du langweiliger alter Mann“ **fühltest Du Dich wütend . . . ?**“

Erraten Sie die Notwendigkeit:

„Als Du sagtest: „Du langweiliger alter Mann“, ‘ spürtest Du Wut, **weil Du ein Bedürfnis nach etwas Aufregendes in Deinem Leben hast?**“

Bieten Sie die Anfrage an:

„Als Du sagtest: „Du langweiliger alter Mann“, ‘ spürtest Du Wut, weil Du ein Bedürfnis für etwas Aufregendes in Deinem Leben hast? **Wärest Du bereit**, an einem Seminar eines anderen **Teilnehmers** teilzunehmen?“

Bevor wir auf diese Weise reagieren können, ist es wichtig, mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu treten (die wir später in dem Kapitel im Abschnitt über die *Selbstliebe untersuchen werden*). Andernfalls kann Empathie blockiert werden, wenn wir nicht wissen, was in unserem eigenen Inneren vor sich geht, da es eine anfängliche Tendenz gibt, wütend zu werden oder emotionale Spannungen zu empfinden, wenn wir mit anderen konfrontiert werden. Wir können diesen wahrgenommenen mentalen Druck abbauen, indem wir in engem Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen stehen.

Nützliche Hinweise:

Um mit unseren Gefühlen umzugehen, ist es von Vorteil, den Unterschied zwischen *Reiz* und *Ursache zu kennen*. Der Reiz ist jemandes Handlung, die eine Reaktion in uns auslöst. Die eigentliche Ursache ist, dass unser Bedürfnis entweder erfüllt oder unerfüllt bleibt.

Wenn wir in der Lage sind, das Bedürfnis hinter einem Gefühl zu identifizieren, das wir erfahren, verbindet uns dieses Bewusstsein intern. Wenn wir unsere eigene Disposition kennen, können wir sicher sein, auch wenn wir verwundbar sind. Wenn wir erneut unsere Antwort beurteilen, werden wir etwas Zeit vor dem Antworten brauchen. Lassen wir es zu.

Wenn wir mit jemandem einfühlsam zusammenarbeiten, spüren wir oft, wie unsere eigenen Emotionen angeregt werden und wir den Wunsch haben, zu korrigieren, zu erziehen oder vielleicht zu beraten. Dann konzentrieren Sie sich zurück auf das Gespräch und Ihre Absicht, wieder für die andere Person anwesend zu sein. Wenn Sie Ihre Gefühle überwältigen oder sehr stark sind, können Sie die Gelegenheit nutzen, um intern Selbst-Empathie zu üben, sich wieder dazu zu aktivieren, der anderen Person Empathie und Ihre Anwesenheit zu geben.

Den Fehler, den viele Menschen begehen, insbesondere in intimen Beziehungen, ist zu glauben, dass alle ihre Bedürfnisse von der anderen Person befriedigt werden können. Oft suchen ein Ehemann und eine Ehefrau nach der Erfüllung ihrer Bedürfnisse beim anderen Partner. Nachdem sie immer wieder enttäuscht wurden, stellen beide fest, dass ihre Bedürfnisse von der anderen Person nicht befriedigt werden. Dies führt zu Ärger.

Es gibt viele Möglichkeiten, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Am besten ist es zu vermeiden, sich nur auf eine Person zu konzentrieren oder sogar ein paar mehr Personen, sie zu erfüllen. Wir sollten persönliche Verantwortung übernehmen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Der Grund, warum Selbstmitgefühl so wichtig ist, ist, dass wir ohne es anderen kein Mitgefühl entgegenbringen können. Denken Sie daran, wenn wir nicht in Kontakt mit den

Bedürfnissen sind, die unsere *eigenen* Gefühle hervorrufen, können wir auch nicht mit den Gefühlen und Bedürfnissen anderer in Kontakt treten.

Empathie geben und empfangen

Wenn wir mit anderen verbunden sind, müssen wir hören, was andere *beobachten, Gefühle, Bedürfnisse und Anfragen*. Sehen Sie hinter ihre Worte. Auf diese Weise können wir ihre Worte in einer empathischen Art und Weise sehen; ohne Urteil. Dann können wir anhand der vier Elemente reflektieren, was unserer Ansicht nach geteilt wurde (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche). Zurück reflektierend zu jenen, die aufgeregt sein könnten oder wütend, erlaubt ihnen einen Sinn dafür zu haben, dass wir mit ihnen sind (präsent) und nach und nach werden sie friedlicher werden. Denken Sie nur zurück, wenn dies zu mehr Empathie beiträgt. In bestimmten Fällen braucht der Sprecher möglicherweise keine Reflexion, aber wir können immer noch innerlich empathisch vorgehen und mit unserer Körpersprache reflektieren.

Oft, wenn wir Empathie anbieten, werden wir durch die folgenden Stufen übergehen:

1. Zuerst einfach anwesend sein und nichts anderes tun; nur zuhören und beobachten.
2. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf die Gefühle und Bedürfnisse anderer.
3. Nehmen Sie jegliche Freisetzung von Spannungen wahr.
4. Reflektieren Sie durch Erraten der Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person in Form einer Frage.
5. Um Feedback bitten.

Woher wissen wir, wann jemand genug Einfühlungsvermögen erhalten hat?

Körpersprache beobachten; in der Regel gibt es eine Erleichterung oder entspannte Körpersprache.

Der Fluss der Wörter, die geteilt werden, wird normalerweise minimal oder stoppt.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie einfach, ob noch etwas geteilt werden muss.

Es kann schwierig sein, mit jemand zu kommunizieren, der Dinge sagt, die unangenehme Gefühle in uns anregen und uns durch die Arbeit der vier Komponenten der empathischen Kommunikation (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, und Anfrage) durchzuarbeiten, aber es kann getan werden. Denken Sie daran, wenn jemand uns etwas Unangenehmes sagt, haben wir vier Möglichkeiten zu antworten. Zwei von ihnen sind außerhalb unserer Herzen und repräsentieren unsere üblichen Reaktionsweisen:

1. die Person beschimpfen oder
2. uns selbst beschimpfen

und zwei Wege sind empathisch und in Harmonie mit unserem Herzen:

3. die Person lieben oder
4. uns selbst lieben.

Unsere Wahl zu antworten

1. Anderen die Schuld geben

Dies bedeutet die Schuld bei anderen zu finden. Zum Beispiel wenn jemand sagt: „Sie sind *die* egozentrischste Person, ich habe je getroffen habe!“ Wir könnten darauf reagieren mit den Worten: " *Du bist* derjenige, der völlig egozentrisch ist!“ Wenn wir unsere Position verteidigen und mit Wut oder Gewalt reagieren, sind die Bedürfnisse weder ausgedrückt noch erfüllt und Konflikte werden nicht aufgelöst werden. Durch Schuldzuweisung auf jemand anderen verzichten wir lediglich auf unsere persönliche Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und wir verschieben sie auf die andere Person. Dies beschuldigt die andere Person.

2. Uns selbst die Schuld geben

Dies beinhaltet, Dinge persönlich zu nehmen und nur Schuld und Kritik zu hören. Zum Beispiel: wenn jemand wütend ist und sagt: „Sie sind die egozentrischste Person, die ich je getroffen habe!“ Wir können wählen zu denken: " Oh, ich *hätte* wirklich sensibler sein sollen.“ „Es ist alles meine Schuld.“ Wenn wir das Urteil der anderen Person akzeptieren und die Beleidigung annehmen, wirkt es sich auf unser Selbstwertgefühl aus und kann zu Gefühlen von Schuld, Scham, Depression oder Wut führen.

3. Andere lieben (Empathie)

In der Praxis bedeutet dies, für die Gefühle und Bedürfnisse anderer sensibilisiert zu sein. Zum Beispiel: wenn jemand wütend ist und sagt: „Du bist die egozentrischste Person, die ich je getroffen habe!“ Wir können reagieren: „Du bist aufgeregt, weil Deine Gefühle berücksichtigt werden müssen“. Es ist auch zu erwägen, dass, um Empathie zu teilen, es notwendig sein kann, zuerst Selbsteinfühlungsvermögen anzuwenden (um nicht sich selbst oder die andere Person zu beschuldigen), bevor man antwortet.

4. Sich selbst lieben (Selbst-Einfühlungsvermögen)

Hier spüren wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse durch innere Abstimmung, um Selbst Empathie anzubieten und dann nach unseren Bedürfnissen zu reagieren. Zum Beispiel, wenn jemand wütend ist und sagt: „Du bist die egozentrischste Person, die ich je getroffen habe!“ Wir können reagieren: "Wenn Du sagst, dass ich die egozentrischste Person bin, die Du jemals getroffen hast, fühle ich mich aufgebracht, weil ich meine Bemühungen wirklich anerkannt haben muss " Dies hilft uns zu verstehen, dass wir Bedürfnisse haben und sie ausdrücken, was dann die Möglichkeit bietet, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Dies muss nicht immer nach außen ausgedrückt werden, obwohl es sein kann.

Versuchen Sie zu akzeptieren, dass die andere Person nicht das Problem ist. Es ist eine Frage des inneren Selbstbewusstseins und zu sehen, dass es viele Möglichkeiten gibt und Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen.

Selbst-Empathie erforschen-Mit uns selbst verbunden sein

Das Werkzeug der Selbstausswertung kann uns helfen, uns in eine positive Richtung zu bewegen, indem wir Respekt und Mitgefühl uns selbst entgegenbringen, statt Selbsthass, Schuld oder Scham zu erleben. Scham ist eine Form von Selbsthass. Es ist von entscheidender Bedeutung, zu lernen, die Worte oder Gedanken, die *soll muss* umfassen, zu vermeiden, weil dies im Widerspruch zu unserem starken Bedürfnis nach Autonomie und freier Wahl steht und dazu führen kann, dass wir unseren Wunsch zu leben verlieren.

Wir befreien uns von Selbstbeurteilung durch die Anerkennung unseres unerwünschten Verhaltens so wie aus Disharmonie mit unseren Bedürfnissen. Zum Beispiel können wir innehalten und nachdenken: „Ich kann sehen, dass ich nicht im Einklang mit meinen Bedürfnissen handle.“ „Warum

handele ich so?“ „Also, was eigentlich sind meine gegenwärtigen Bedürfnisse?“ Selbst-Empathie lässt uns mit emotionalen Konditionen und Situationen handeln, um uns zu helfen eine ausgewogenere Sicht zu erhalten, sowohl intern als auch extern.

Wenn wir einen Fehler machen, sollten wir ihn anerkennen. Anstatt von den negativen Gefühlen der Schuld, Schande oder Beschuldigung durch andere überwältigt zu werden, können wir trauern. Trauer ist ein Weg, um mit den Bedürfnissen, die nicht erfüllt wurden, und den damit verbundenen Gefühlen in Verbindung zu treten, wenn wir nicht perfekt waren. Wir nutzen Trauer als Gelegenheit, um zu lernen und voranzukommen. Hier sind einige wertvolle Schritte, um unser Denken über unsere Fehler zu revidieren:

- Höre und erkenne den negativen inneren Dialog.
- Siehe die Bedürfnisse hinter diesem Dialog.
- Identifiziere die Gefühle, die mit den Bedürfnissen verbunden sind.
- Mobilisiere Deine kreativen Möglichkeiten, um die Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.

Es ist ein großer Verlust, in Selbsthass versunken zu sein. Es trennt uns von unserem Potenzial, von anderen und sicherlich auch von Krischna. Wir sollten Fehler als Chancen sehen und sie dazu verwenden, unsere Grenzen zu sehen und zu wachsen indem wir sie transzendieren.

Selbstvergebung ist die Fortsetzung der Trauer. Indem wir uns selbst Empathie anbieten, kommen wir in die Lage, uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden. In dem Moment, wo wir diese Verbindung eingehen, findet Vergebung statt und wir werden beschenkt mit der freien Wahl zum Leben beizutragen.

Selbsteinfühlungsübungen:

Transformieren “muss. . .” in “ wählen zu . . . ”

Schritt 1

Listen Sie auf einem Blatt Papier alles auf, was Sie sich selbst sagen, was sie „tun müssen“. Schließen Sie jede Aktivität mit ein, die sie fürchten aber sowieso tun, weil Sie keine andere Wahl haben.

Schritt 2

Erkennen Sie sich selbst klar an, dass Sie diese Dinge tun, weil Sie es „gewählt“ haben, *nicht*, weil Sie es „müssen“. Fügen Sie „Ich wähle. . .“ vor jedem Artikel, den Sie aufgelistet haben.

Schritt 3

Vervollständigen Sie die Aussage: „Ich wähle _____ weil ich brauche.“ Arbeiten Sie mit Ihrer Liste der Aktivitäten. Dies soll helfen, die Absicht hinter der Wahl zu bestimmen.

Das Herausfinden der Absicht hinter unserer Wahl lässt uns die gleiche Aktivität weiterhin tun, aber mit einer ganz anderen Energie. Jetzt können wir seinen wirklichen Nutzen für uns und diejenigen, die uns nahestehen, sehen. Wir müssen uns möglicherweise wiederholt daran erinnern, den Geist erneut auf den Zweck, den die Aktion bringt, zu konzentrieren. Dies setzt die Konditionierung zurück und verändert unser Bewusstsein in Bezug auf die Aktivitäten, die wir bisher nicht mochten.

Es ist auch nützlich, sich seiner Motivationen bewusst zu sein, in Verbindung mit unseren Entscheidungen und Handlungen. Wir können zum Beispiel motiviert sein durch ...

den Wunsch nach Geld (eigentlich eine Strategie zur Befriedigung eines Bedürfnisses, nicht eines tatsächlichen Bedürfnisses)

die Notwendigkeit einer Zustimmung

die Hoffnung, der Bestrafung zu entkommen

den Antrieb, Schande zu vermeiden

die Möglichkeit der Vermeidung von Schuld

den Sinn für Pflicht

Oft werden wir darin geschult, nach Belohnungen zu streben, gut zu sein, um zu verhindern, dass wir nicht beliebt sind, oder um eine Bestrafung zu vermeiden, oder uns zu übertreffen, um eine Zustimmung zu erhalten. Wenn Sprache die Wahl leugnet, trennt sie uns von unseren Kernbedürfnissen, nährt die Mentalität eines Roboters, die Emotionen und persönliche Verantwortung zunichtemacht. Dies kann der gefährlichste Fehler von allen sein. Im Gegensatz dazu ist es am vorteilhaftesten, wenn unsere Entscheidungen auf dem Wunsch beruhen, einen positiven Beitrag zum Krishna-Bewusstsein zu leisten und nicht auf Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder Verpflichtung. Betrachten wir, dass selbst wenn wir aus der Pflicht oder Engagement heraus dienen, es am besten ist, wenn wir es in unserem Geist als positiven Wunsch Krishna zu gefallen, benennen.

Die Beurteilung unserer Handlungen und Verhalten durch die Linse unserer unerfüllten Bedürfnisse werden einen echten Impuls bieten für einen Beitrag zu unserem eigenen und dem Wohlbefinden anderer. Unser größtes Bedürfnis ist ewig zu dienen und Krishna zu lieben in unbegrenzter Weise.

Wir können dies am besten tun, indem wir KRISCHNA-BEWUSST werden, alle seine Bestandteile lieben und sie demütig zu seinen Lotosfüßen darbringen.

Liebe dich selbst!

Entgegen dem Missverständnis, dass Empathie nur bedeutet, andere zu lieben, hat Selbsteinfühlungsvermögen den größten Einfluss auf unser eigenes Herz. Wir sollten uns natürlich lieben, weil wir eine Seele, ein Bestandteil von Krishna sind. Wenn wir Krishna lieben wollen, müssen wir seine Bestandteile lieben, die uns einschließen. So beginnt Empathie mit uns selbst.

Viele Geweihte haben den falschen Eindruck, sie sollten Krishna lieben und sich selbst verunglimpfen. Es ist verständlich, dass sie auf diese Art und Weise denken, weil es viele leicht missverständliche *shastrische* Empfehlungen gibt, wie „*halte dich für niedriger als das Stroh auf der Straße*“, „*die Seele ist ein zehntausendstes der Größe einer Haarspitze*“, „*die individuelle Seele ist winzig*“, „*man sollte selbstlos sein*“, etc. Wir mögen auch in Kontakt mit Menschen kommen, die im Namen von Krishna-Bewusstseins Autorität verunglimpfen, uns sagen wir sind „nutzlos, hoffnungslos, gefallen, degradiert, in Maya, Sinne befriedigend“ usw. Darüber hinaus können wir an unsere Vergangenheit erinnert werden, an unsere „wunderbaren“ (*vikarmic*) Aktivitäten in dieser Welt und diese Erinnerung wird Negativität hinzuzufügen. Diese Negativität kann in einem Mangel an Selbstwertgefühl gipfeln und sogar in Selbsthass und von dort zu Depressionen führen und dem Nachlassen unserer Begeisterung, Krishna zu dienen, Wir mögen sogar über uns als „hoffnungsloser Fall“ denken.

Ich schreibe über dieses Thema, weil viele Anhänger mit mir über diesen mentalen Zustand gesprochen haben. Wenn ich Devotees so reden höre, bringt das Tränen in meine Augen, weil ich weiß, dass alle Geweihte Krishna sehr ans Herz gewachsen sind. Auch wenn wir ontologisch gesehen recht klein sind, sind wir für Krishna wichtig. Wir sind in Krishnas Augen nicht klein.

Zum Beispiel haben wir die Geschichte von Gopa Kumar in Brihad Bhagavatamrita. Krishna hatte so viel Liebe für Gopa Kumar und sehnte sich so sehr nach seiner Verbindung mit der geistigen Welt, dass Krishna selbst Gopa Kumars spiritueller Meister wurde. Sie können sagen, dass Gopa Kumar ein besonderer Anhänger ist. In gewisser Hinsicht ist er unser Vorbild. Krishna ist persönlich der *Caitya Guru* von uns allen, der in unseren Herzen wohnt und sich die Mühe macht, uns zu unserem spirituellen Meister zu führen.

Noch bevor wir zu Krishna-Bewusstsein kamen, residierte Krishna in unseren Herzen, darauf wartend, dass wir uns daran erinnern, dass unser wahres Glück in Beziehung zu IHM steht anstatt zu dieser externen Energie. Krishna hält uns für bedeutsam und wichtig. Als Gopa Kumar endlich zu Krishnaloka zurückkehrte, fiel Krishna in Ohnmacht, während er ihn empfing. Sogar Krishnas Mitarbeiter verstanden kaum, was in dieser Begegnung geschah. Krishna geht es genauso mit uns.

Was bedeutet es sich selbst zu lieben? Es bedeutet, sich genau auszumalen, zu visualisieren oder sich vorzustellen, wie Sie sein möchten. Vergessen Sie all die Negativität, ob sie von sich selbst oder von anderen kommt. Wenn Sie negativ denken, meditieren Sie darüber, diese Gedanken werden Ihr geistiges Leben behindern. Erwerben Sie ein positives spirituelles Selbstwertgefühl! Bleiben Sie nicht in einer Situation, in der andere Sie verunglimpfen! Lehnen Sie Vereinbarungen ab, die für das Krishna-Bewusstsein ungünstig sind, und suchen Sie günstige. Sie sind es sich selbst und Krishna schuldig.

Hier sind einige Dinge, über die Sie nachdenken sollten:

- * „Radha und Krishna lieben mich und möchten, dass ich mit ihnen in der spirituellen Welt zusammen bin! "
- * „Ich kann meinen spirituellen Fortschritt unmöglich behindern, wenn ich mich um meine spirituellen Bedürfnisse kümmere.“
- * "Das Kümmern um meine materiellen Bedürfnisse wird auch meinen spirituellen Fortschritt nicht behindern "
- * „Ich bin eine ewige spirituelle Seele, voller Glückseligkeit und Wissen! "
- * Ich habe eine ewige Beziehung mit Radha und Krishna und werde diese Beziehung erkennen. "

Empathie erforschen: Mit anderen in Kontakt treten

Wenn wir uns empathisch mit anderen verbinden, schenken wir unsere volle Aufmerksamkeit. Wir lassen sie wissen, dass wir für sie da sind. Hier sind keine versteckten Motive und wir bringen kein Gepäck mit. Sie mögen ihr emotionales Gepäck mitbringen, ihre Wut, Frustration, Angst und Traurigkeit. Jedoch, durch unsere Verbindung mit ihnen werden sie schließlich von ihrem Gepäck ablassen und auf die tatsächlichen Bedürfnisse kommen.

Die Hauptkomponente einer empathischen Verbindung ist einfach nur Präsenz. Präsenz bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu sein, nicht in der Vergangenheit; konzentriert darauf, welche Gefühle und Bedürfnisse jetzt vorhanden sind.

Komponenten des Verbindens mit anderen:

- A. Präsenz - kein Urteil, keine Analyse
- B. Sich auf die aktuellen Bedürfnisse und Gefühle der anderen Person konzentrieren und sich dieser bewusst sein
- C. Bestätigung dieser Bedürfnisse auf Anfrage

- D. Mit der Person anwesend bleiben, bis der Vorgang abgeschlossen ist
- E. Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, bestätigen Sie dies mit einer Anfrage.

Wir können der anderen Person versichern, dass wir für sie da sind und sie sich vollständig ausdrücken lassen. Dann werden wir in der Lage sein, zu den tatsächlichen Bedürfnissen zu gelangen - zusammen mit allen gegenwärtigen Gefühlen, einschließlich ihrer Wut, Frustration und Traurigkeit. Empathie ist nicht intellektuelles Verständnis, Theorie, Ideen, Geschichte, Analyse oder Verallgemeinerungen. Sie schätzt die Individuen und verbindet sie in der Gegenwart.

Sie können Ihren Schmerz „genießen“, indem Sie sich mit ihm verbinden. (Was Sie tatsächlich genießen, ist die Verbindung und das Verständnis, das Sie durch den Prozess gewinnen.) Wenn es am schwierigsten ist, sich einzufühlen, brauchen andere es tatsächlich am meisten.

Bei der Arbeit mit anderen

Bewegen Sie sich zwischen Empathie für andere und Empathie für sich selbst, um einen ausgewogenen und auf empathische Kommunikation ausgerichteten Prozess zu erreichen.

- Übe zuerst Selbstmitgefühl.
- Wenn Sie intern geerdet sind, können Sie sich besser mit jemand anderem identifizieren.
- Bieten Sie Empathie an, dann praktizieren sie wieder SelbstEmpathie, gefolgt von Empathie für den anderen.

Vermeiden Sie die Verwendung von Pronomen wie „es“ und „das“, da diese ein Gefühl von Unpersönlichkeit erzeugen, indem sie vage sind und keine persönliche Rechenschaftspflicht / keinen persönlichen Ausdruck haben.

- " *Es* macht mich wirklich wütend, wenn unsere Flyer Fehler enthalten." (Was "es" ?!)
- „*Das* ärgert mich sehr.“ (Was für eine Aktion?)

Vermeiden Sie Maßnahmen, die nur die Handlungen anderer betonen und keine Bedürfnisse enthalten.

- "*Wenn du nicht* aufräumst, fühle ich mich wirklich verletzt."
- "Ich werde so enttäuscht sein, *wenn Sie mich nicht* einschließen."

Vermeiden Sie es, ein Gefühl auszudrücken, dessen Grund in der Handlung der anderen Person liegt. Ihre Gefühle kommen von Ihren erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnissen:

- „Ich fühle (eine Emotion), . . . *weil so und so* (anders als ich) ist. . . "
- "Ich fühle mich extrem verletzt, *weil du gesagt hast*, dass es dir egal ist."
- "Ich bin so wütend, *weil der Vorgesetzte* nicht nachgeholt hat ... "

Denken Sie daran, ein Gefühl mit dem Bedürfnis zu verbinden:

„Ich fühle, . . . weil ich brauche. . . " Oder“ Ich frage mich, ob sie sich fühlen, ... weil sie ... brauchen. "

Nachprüfen:

Raten ermöglicht es, Folgendes zu klären und zu bestätigen:

- Es hilft herauszufinden, was jemand wirklich fühlt und braucht.
- Es ermöglicht Ihnen, Vermittler zu sein.
- Es ermöglicht Ihnen, reflektierender Akteur zu werden, so dass sie beginnen können, sich mit sich selbst zu verbinden.

Bestätigen (abschließen)

Sobald sie ihre Gefühle und Bedürfnisse teilen:

- Denken Sie darüber nach, was Sie gehört haben.
 - Wenn Sie zurück reflektieren, wird die Verbindung fortgesetzt.

- Es hilft Ihnen, mehr Verständnis und Tiefe zu erlangen.
- Es hilft ihnen, sich selbst zu sehen.
- Sie können Ihre Bemühungen wertschätzen.

Übung

Wenn jemand sagt: „Ich bin wirklich depressiv“, wie würden Sie antworten?

Erinnern Sie sich:

- Verwechseln Sie Empathie nicht mit Sympathie.
- Sympathie ist selbstbezogen; Empathie konzentriert sich auf die andere Person.
- Wenn Sie feststellen, dass Sie mit Ihren eigenen Emotionen und Gefühlen in Verbindung stehen, können Sie sich darauf konzentrieren, die Bedürfnisse der anderen Person wiederzufinden.
- Erkundigen Sie sich ohne Erwartungen oder persönliche Motivation, erbitten Sie eine Gelegenheit, sich mit der anderen Person zu verbinden, so dass Sie beschenkt werden, Empathie zu empfangen und zu teilen.
- Versuchen Sie nicht, das Problem zu beheben, zu korrigieren, Ratschläge zu erteilen oder ein allgemeines "Ich verstehe" anzubieten.
- Bitten Sie die andere Person, während Sie die Situation durcharbeiten, Kritik zu üben
 - Dies ermöglicht es ihnen, sich sicher zu fühlen, ihre Gefühle auszudrücken, was herausfordernd genug ist.
 - Es ermöglicht auch Ihnen zu verstehen, wie Sie sich selbst ausdrücken und wie andere diese Ausdrucksweise interpretieren mögen.

Sehen Sie nichts Böses in Menschen. Jeder sucht einfach den besten Weg, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Denken Sie daran, jeder arbeitet die ganze Zeit nur auf dem besten Weg, seine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, aber sie können es auszudrücken.

Empathie aktiv halten

Zeigen Sie, dass Sie verstehen, anstatt es nur in Worten zu sagen, indem Sie fortfahren, ...

- Konzentrieren Sie sich und seien Sie präsent im aktuellen Moment nicht in der Vergangenheit, sondern auf die *unmittelbare* Notwendigkeit
- Helfen Sie der anderen Person von der Vergangenheit weg, um sich wieder auf die aktuellen Gefühle zu konzentrieren. Was ist der Bedarf im Moment?

Dies kann eine Herausforderung sein, wenn jemand fortfährt, ohne jedes Gefühl oder Notwendigkeit zu berühren, es kann schwierig sein, genau zu folgen, was sie wollen. Wenn jemand weiterredet und überall umherirrt, ist er sich normalerweise seiner eigenen Bedürfnisse nicht bewusst und versucht, sie durch den Dialog nach außen zu finden. Wenn Sie sich einfühlsam mit der Gegenwart verbinden, kann dies anderen helfen, dasselbe zu tun. Dann können Bedürfnisse befriedigt werden, und es gibt für jeden einen Abschluss und Verständnis.

Wie könnten Sie antworten:

1. "Entschuldigung." (Sie können unterbrechen.)
2. "Es fällt mir schwer, dir zu folgen."
3. "Ich möchte sicherstellen, dass ich wirklich verstehe."
4. "Fühlst du weil du brauchst . . .? "

Einfühlungsvermögen ohne Worte

Was ist mit Mitgefühl für jemanden, der überhaupt nicht reagiert? Ist es möglich, sich mit jemandem zu verbinden, der gar nichts sagt? Ja absolut. Alles was es braucht ist präsent zu bleiben. Erraten Sie dessen Gefühle oder Bedürfnisse und seien Sie mit der Stille einverstanden; lassen Sie es ein Werkzeug sein.

Gesprochene Wörter bedeuten sehr wenig, da die meisten Menschen eher durch die Körpersprache als durch Wörter interpretieren. Wenn Sie etwas sagen und Ihre Körpersprache etwas anderes sagt, wird die Person die Körpersprache wahrnehmen. Wörter machen nur 8% (manche sagen 12 %) der Kommunikation aus. Worte sind nicht die Person. Und hinter jeder philosophischen Position, die die Menschen vertreten, steckt eine psychologische Denkweise. *Wenn Sie sich nur an den Worten orientieren, werden Sie die Bedeutung nie verstehen.*

Ein empathisches NEIN teilen

Vermeiden Sie es, ein klares *Nein* zu sagen, denn wenn Sie *Nein* sagen, kann dies Ärger erregen. Der praktischste Weg, um ein NEIN einer Nachfrage zu teilen, ist zu erkennen, dass durch Herstellung einer Nachfrage, die Person seinen oder ihren Geist in Bezug auf ihre Bedürfnisse enthüllt. Bemühen wir uns, sie durch ihre Augen (Sicht) zu erkennen, und es als Geist offenbarendes Geschenk zu betrachten. Wenn wir dies nicht sofort tun können, ist es möglicherweise erforderlich, zuerst unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen und dann können wir eine Bitte stellen, das *Nein* einfühlsam auszudrücken.

Beispiele:

1. „Als Sie mich um Geld gebeten hatten, war ich besorgt, weil ich Sicherheit und Frieden brauche. Wären Sie bereit, andere Wege zu diskutieren, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen? "

oder

2. „Als Du mich nach Geld gefragt hast, hast du dich ängstlich gefühlt, weil Du das Bedürfnis hast, Deine Familie zu unterstützen? Wärest Du bereit, mit mir über Alternativen zu sprechen? "

Wenn Sie nicht von Anfang an eine Anfrage stellen, ist es sehr wahrscheinlich, dass es als NEIN wahrgenommen wird, oder nur als eine große Entschuldigung und Sie können als sehr egoistisch wahrgenommen werden, was eigentlich nur durch Ihr unausgesprochenes Bedürfnis bedingt ist. Also wird die Anfrage in diesem Fall dazu dienen, dass beide Teile ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen.

Mit Empathie sind Sie nicht verpflichtet, zu einer Lösung zu kommen, aber Sie sind verpflichtet mit der anderen Person zu kommunizieren. Es ist notwendig, Interesse an den Bedürfnissen einer anderen Person zu zeigen, wenn Sie Ihre Sichtweise teilen. Ihr aufrichtiges Interesse wird ihnen helfen verschiedene Strategien zu finden, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. So ist Ihre Verpflichtung nur Kommunikation.

Was ist hinter einem NEIN?

Warum haben wir Angst, nein zu sagen? Es gibt viele Gründe, nein nicht auszudrücken. Wir könnten befürchten, dass jemand unser Grundbedürfnis nicht versteht oder dass er mit einer unangenehmen Emotion reagiert. Das Problem ist, dass 'nein' nicht das zugrunde liegende Bedürfnis ausdrückt. Zur gleichen Zeit trennt es uns von der Möglichkeit, der anderen Person zu erlauben, ihre Bedürfnisse auszudrücken, weshalb es oft eine ‚negative‘ Antwort ist. Obwohl scheinbar negativ, erinnern Sie sich, ist es ein unerfülltes Bedürfnis, das ausgedrückt wird und Sie können helfen, die Wurzel von *Gefühl* und *Notwendigkeit* zu finden, die die Antwort erzeugt.

Denken Sie daran:

- Wenn jemand eine Bitte ausspricht, sogar eine Forderung, zeigen Sie durch Ihre Körpersprache, dass Sie die Gelegenheit erhalten haben, eine Verbindung herzustellen.
- Selbst wenn Sie *Nein* sagen wollen, VERMEIDEN SIE ES. *Nein* drückt nicht das Bedürfnis aus und trennt uns empathisch. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Bedürfnisse äußern. Sagen Sie, warum Sie nicht Ja sagen können.
- Beenden Sie mit einer Bitte, die die Bedürfnisse aller erfüllen soll. Es ist wichtig, über *Nein* nachzudenken. Warum sagen andere es? Warum haben Sie vielleicht Angst, es zu sagen? Es gibt immer ein Bedürfnis hinter einem NEIN.

-

-

Wie kann Ärger kontrolliert werden?

Sie können den Ärger kontrollieren, indem Sie Vergebung üben. Wie vergeben sie jemand, der Ihnen anscheinend etwas getan hat? Zuerst sehen Sie Krishna dahinter. Als nächstes sehen Sie, dass die Person leidet, weil, wenn sie etwas aus Wut oder einem anderen Grund tut, ist sie diejenige, die tatsächlich leidet. Wenn Sie diejenige sind, die wütend ist, denken Sie daran, ihre Wut tut Ihnen weh, nicht der anderen Person. Durch Empathie können Sie sehen, dass eine verärgerte Person leidet und Sie können Mitgefühl für sie empfinden, weil Sie die Quelle ihrer Wut verstehen.

Warum haben wir unkontrollierte Wut, wenn unsere wahre Krishna-bewusste Natur darin besteht, immer mitfühlend und verbunden zu sein? In Anlehnung an Schрила Rupa Goswami, fühlt der Krishna bewusste Devotee keine Wut. Wenn Bedürfnisse nicht befriedigt werden, regt dies den Zorn an, entweder in uns oder in einer anderen Person. Indem Sie herausfinden, welche Bedürfnisse in einer bestimmten Situation nicht erfüllt werden, entwickeln Sie eine Strategie, um die Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn sich die Bedürfnisse einmal adressiert haben, wird es keine Impulse mehr in Richtung Zorn geben. Es ist zwingend notwendig zu lernen, was mit Wut zu tun ist, die uns zurückbringt zu kennzeichnendem Reiz der Ursache. Es ist die Ursache, auf die wir uns konzentrieren wollen und erkennen (die zugrunde liegende Notwendigkeit), ob es ein Urteil oder eine Diagnose ist. Dann sagen Sie: „Ich bin wütend, weil ich brauche. . . „

Wütend zu sein ist nicht falsch. Sehen Sie Ärger als positiv. Es ist ein Zeichen dafür, dass Sie unerfüllte Bedürfnisse haben. Ärger ist wie das Warnlicht auf Ihrem Armaturenbrett. Das Licht ist nicht das Problem. Das Licht zeigt einfach ein anderes tieferes Problem an.

Allerdings, Zorn ist nicht produktiv, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Übung:

Versuchen Sie, sich an das letzte Mal zu erinnern, als Sie wütend waren.

1. Schreiben Sie den Reiz auf (der den Zorn auslöste).
2. Dann schreiben Sie die Ursache dafür auf (der ungedeckte Bedarf oder Wert).

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Bedürfnisse jedes Mal zu erforschen, wenn Sie sich wütend fühlen oder ein anderes Gefühl, das nicht in einer von Ihnen gewählten Weise zu Ihrem Leben oder Ihren Grundwerten beiträgt. Diese ständige Praxis wird Sie unterstützen und Ihnen unschätzbare Werkzeuge zur Verfügung stellen, während Sie auf Ihrem hingebungsvollen Weg voranschreiten.

Vier Schritte im Umgang mit Ärger

1. Nehmen Sie sich Zeit zum Anhalten, Atmen und Nachdenken, bevor Sie reagieren.
2. Erkennen Sie alle wertenden Gedanken (in Bezug auf sich selbst oder andere), die Sie möglicherweise mit sich herumtragen.
3. Ermitteln Sie, welche Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

4. Drücken Sie das Gefühl und das zugrunde liegende Bedürfnis aus, das nicht erfüllt wird.

- Stopp • Reflektieren • Bewerten • Ausdrücken

Ärger ist etwas weniger als wünschenswert. Es ist eines der *anarthas* (unerwünschte Dinge), die das Erreichen des Ziels des Krishna-Bewusstseins behindern. Es gibt viele Verse in den *Sastras* darüber, wie man Wut kontrollieren kann. Die Frage ist jedoch, wie wir mit Wut umgehen sollten, besonders mit der Art, die aufkommt, wenn wir beleidigt wurden.

Wir wenden generell die Taktiken von Unterdrückung oder Verdrängung an. Unterdrückung bedeutet, dass wir uns bewusst sind, wütend zu sein, aber die Symptome verbergen. Verdrängung bedeutet, dass wir den Zorn niederdrücken und insgesamt leugnen, dass wir ein Problem haben. Weder Unterdrückung noch Verdrängung sind eine gesunde Art, mit Wut umzugehen.

Unterdrückung oder verdrängte Wut wird früher oder später zur Oberfläche in einem anderen Kontext auftauchen, entweder in Richtung eines anderen Objekts oder sich selbst gegenüber. Unterdrückter oder verdrängter Ärger kann auch ein Tribut an den physischen Körper bedeuten. Man kann Beschwerden entwickeln wie Bruxismus (Abschleifen der Zähne während des Schlafes). Es ist bekannt, dass verinnerlichte Wut Organschäden verursacht. Körperliche Schwierigkeiten oder Syndrome und sogar schwere Krankheiten wie Krebs stehen typischerweise im Zusammenhang mit Emotionen, die wir nicht zum Ausdruck bringen konnten. Wir möchten auf jeden Fall auf Beleidigungen in gesunder, Krishna-bewusster Weise reagieren.

Was sind gesunde Wege, um mit Beleidigungen umzugehen?

Eine davon bezeichne ich als die *Jada Bharata- Methode*. Jada Bharata, der vorher gewesen Bharata Maharaja war - und seit einiger Zeit als Reh wiedergeboren war - wurde von einem König beleidigt, während er half, des Königs Sänfte zu tragen. Jada Bharata, sprang aus Mitgefühl einigen Ameisen aus dem Weg. Als der König Jada Bharata Beleidigungen entgegen schleuderte, erwiderte er durch Erklärung, dass alle Beleidigungen des Königs in Beziehung zu seinem Körper stehen und dass wir in Wirklichkeit nicht der Körper sind. Also, diese Methode im Umgang mit den Impulsen funktioniert durch einen nicht angehafteten Körper, das macht körperbasierte Beleidigungen völlig wirkungslos und damit der Aufmerksamkeit nicht wert.

Eine andere ist die *Haridas Thakura oder Mitgeföhls Methode*. Haridas Thakura wurde auf vielen Marktplätzen ausgepeitscht und konnte doch nur überwältigendes Mitgefühl gegenüber seinen Peinigern empfinden. Undurchlässig zu den brutalen Auspeitschungen, würde Haridas Thakura kaum Energie darauf verschwendet haben, Beleidigungen auszusprechen.

Ein drittes ist der *Dharma die BULL Haltung*. Was diese Methode wirklich wirksam macht, ist die Akzeptanz aller Umstände als eine vorteilhafte Vereinbarung, die direkt von der Höchsten Persönlichkeit Gottes getroffen wird. Daher ist alles, was in Bezug auf Beleidigungen getan werden muss, zu unterscheiden, was der Herr zu lehren gewählt hat, durch sie zu lernen, und dann entsprechend zu handeln.

Der vierte ist das *symbolische Reaktion Verfahren*. Es schätzt jede negative Erfahrung als eine symbolische Reaktion auf vergangene Missetaten. Man versteht, dass, wenn sie anhaltend Krishna begeistert mit Körper, Geist und Sprache dienen, sie ein passender Empfänger Krishnas Gnade werden.

Ein Devotee in einem katastrophalen Zustand behandelt es als Segen des Höchsten Herrn und übernimmt Verantwortung für seine früheren Handlungen. Mit einer solch trivialen Sache wie Beleidigungen konfrontiert, bietet er nur mehr Engagement im hingebungsvollen Dienst an und bleibt ungestört. Mit einer solchen Disposition und Engagement im hingebungsvollen

Dienst sind sie die qualifiziertesten Kandidaten zur Beförderung in die geistige Welt, deren Anspruch auf den Aufstieg in die geistige Welt unter allen Umständen gewährleistet ist.“ [\[32\]](#)

Der *fünfte Weg* ist für diejenigen von uns geeignet, die unsere spirituelle Natur noch nicht vollständig erkannt haben. Hier erlebt man die Wut ohne Unterdrückung oder Verdrängung und identifiziert, welche unerfüllten Bedürfnisse es von der Wurzel her sind. Man sieht die Beleidigung oder ein anderes externes Ereignis einfach als Stimulus und nicht als die Grundlage für die Wut. Durch seinen empathischen Kontakt mit sich selbst, nimmt man das unerfüllte Bedürfnis als wichtig wahr, nicht das äußere Auftreten von Beleidigungen.

Um materiell und geistig gesund zu sein, müssen wir auf gesunde Weise mit unseren Emotionen umgehen. Wenn wir uns von unseren Bedürfnissen lösen, werden wir wütend, aber wenn wir uns mit ihnen verbinden, werden wir Empathie erfahren. Ein Vorteil der empathischen Kommunikation ist, in der Lage zu sein, Ärger in produktives Denken, Fühlen und Verhalten zu verwandeln. Anstatt Wut zu unterdrücken oder zu verdrängen, setzen wir uns mit ihr in Verbindung, indem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse beobachten. Wir geben anderen nicht die Schuld für unsere Wut, weil wir Wert darauflegen, Verantwortung für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen.

Warum sich unseres Ärgers bewusst sein?

Weil es der Schlüssel zum Entriegeln jener Gefühle ist, mit denen wir uns beschäftigen müssen. Der bewusste Umgang mit Wut kann auch andere Emotionen und damit mehr Bedürfnisse offenbaren. Es kann ein effektives Werkzeug sein, um viele unserer Bedürfnisse an die Oberfläche zu bringen, damit wir sie tatsächlich erfüllen können. Wenn wir uns unserer Bedürfnisse nicht bewusstwerden, kann unser spiritueller Fortschritt behindert werden.

Wut verewigt sich durch „Feindbilder“. Es ist wichtig, dies zu verstehen und daran zu arbeiten, diese Feindbilder aus unserem Herzen auszurotten. Es ist Teil der materiellen Krankheit und behindert den Fortschritt der Andacht. Versuchen Sie zu verstehen, dass jede Kritik oder Urteil einfach eine verzerrte Manifestation eines unerfüllten Bedürfnisses ist. Dies gilt nicht nur für unsere Wut, sondern auch für die Wut anderer.

Jedes Mal, wenn jemand unsere Wut stimuliert, wird es wahrscheinlich notwendig sein, zuerst in Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu treten, da dies es uns ermöglicht, wirklich Empathie in Richtung dieser Person zu entwickeln. Das gleiche kann zutreffen, wenn unsere Handlungen bei Anderen Ärger hervorrufen. Es ist in beiden Situationen eine Chance zu helfen die zugrunde liegenden Bedürfnisse zu entdecken, so dass wir daran arbeiten können, sie zu erfüllen. Dies wird uns für zukünftige Herausforderungen stärker machen und gleichzeitig die Praxis der Vergebung ermöglichen, um empathische Beziehungen innerhalb der Krishna-bewussten Bewegung zu fördern.

Beobachtung ist ein entscheidender Schlüssel zum objektiven Bewusstsein. Versuchen Sie zu analysieren, als ob Sie ein Zuschauer wären, der nicht persönlich (emotional) involviert ist. Zum Beispiel erklärt jemand etwas, während er scheinbar wütend oder kritisch ist. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen. Wie reagiert Ihr Körper? Was denken Sie? Überprüfen Sie, was die Person gesagt hat. Schwingt es mit? Was versucht Krishna zu teilen? Gehen Sie das Szenario noch einmal durch und versuchen Sie zu verstehen, was ihre Reaktion stimuliert haben könnte. Was könnten Sie anders machen? Geht es Ihnen intern gut mit Ihren Aktionen, die die der anderen stimuliert haben? Überprüfen Sie auf persönliche Werte und Bedürfnisse sowie Gefühle. Und schließlich versuchen Sie, sich mit den verschiedenen oben genannten Methoden vertraut zu machen und sie anzuwenden.

KAPITEL VIER

Empathische Kindererziehung im Krishna-Bewusstsein

Schriya Prabhupada legte viel Wert auf eine sorgfältige Betreuung der jüngeren Generation. In den ersten Tagen der Bewegung nahm er etwas Geld vom BBT, um die *Gurukula* zu etablieren. Diese ursprüngliche *Gurukula* befand sich in Dallas, Texas. Später steckte Prabhupada auch einen Großteil der Fonds des BBT und anderer Ressourcen in die Schule in Vrindavana. Kinder im Krishna-Bewusstsein zu fördern war eine extrem hohe Priorität für ihn. Wenn wir Religionen auf der ganzen Welt untersuchen, sehen wir, was eine religiöse Gemeinschaft zusammenbindet, unabhängig davon, welchen Glauben wir untersuchen, wir werden ausnahmslos herausfinden, dass es der Schwerpunkt auf der Betreuung von Kindern ist.

Freiwilliger Geist der Hingabe

Für diejenigen, die keine Kinder haben, ist es schwierig zu verstehen, wie viel Aufmerksamkeit Kinder benötigen, während sie erzogen werden. Es braucht mehr Anstrengung als Deity Anbetung. Wenigstens Krishna (die Gottheit) geht zu regulierten Zeiten schlafen, er isst zu regulierten Zeiten, und er nimmt sein Bad zu regulierten Zeiten. Krishna benimmt sich ziemlich gut, aber Kinder sind nicht genau reguliert. Sie beanspruchen etwa 80-90 Prozent Zeit ihrer Eltern. Also, wenn Kinder nicht in Krishna-Bewusstsein tätig sind, bedeutet dies, die Aufmerksamkeit der Eltern wird von der Aufmerksamkeit zum Krishna-Bewusstsein abgelenkt. Zum Beispiel, wenn die Eltern ihre Kinder auf verschiedene Arten von Schulen schicken, werden sie mehr und mehr darauf achten, was los ist mit der Ausbildung ihrer Kinder in einer nicht Krishna-bewussten Art und Weise, viel mehr als in einer Krishna-bewussten Art und Weise. Sie verbringen allgemein Zeit, um ihre Kinder zu Fußballspielen zu fahren oder dieses Spiel oder das Spiel zu spielen, was auch immer es ist, aber ihre Aufmerksamkeit ist weggerichtet vom Krishna-Bewusstsein.

Können wir den freiwilligen Geist der Hingabe in Kindern erwecken?

Ich weiß, dass es in vielen Bereichen keine Krishna-bewussten Schulen gibt, so will ich in diesem Kapitel versuchen, Wege zur Förderung der Kinder vorzuschlagen, damit sie Krishna-Bewusstsein annehmen können. Sie können kein Kind oder sonst jemanden dazu zwingen, Krishna-bewusst zu sein. Es muss von ihrem Herzen kommen, ihr eigener Wunsch und der eigene freie Wille sein.

Wir brauchen Autonomie, um unsere eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen. Kinder haben auch ein Bedürfnis nach Autonomie. Sie sind Personen, Individuen und spirituelle Seelen. Wir interpretieren ihre Absichten oft falsch und denken, dass sie sich schrecklich verhalten. Sie drücken nur ihre Bedürfnisse nach einer separaten Identität aus. Je mehr wir versuchen sie zu zwingen Krishna-bewusst zu sein, desto weniger Krishna-bewusst werden sie sein. Kinder reagieren auf Zwang in zwei verschiedenen Arten: sie können entweder Rebell sein, was sie die meiste Zeit tun, oder sie können sich unterwerfen. Wenn sie sich unterwerfen, werden sie nicht von Herzen handeln. Sie gehorchen einfach, um der Bestrafung zu entgehen oder um eine verlockende Belohnung zu erhalten.

Ich hörte von einem Tempel in dem die Regel stand, dass man den ganzen Tag *fasten* muss, wenn man nicht zum *Mangala Arati ging*. Einige Devotees, die der Regel unterlagen, revoltierten und verließen Krishna-bewusste Bewegung für Krishna-Bewusstsein. Selbst wenn sie nach außen hin zu *mangala Arati* gegangen wären, wären sie tatsächlich anwesend gewesen? Schriya Prabhupada sagte, dass wir dort sind, wo unser Geist ist, nicht da, wo unser physischer Körper ist. Wenn Sie etwas freiwillig tun, handeln Herz und Körper zusammen. Wenn Sie etwas unfreiwillig tun, unter Androhung einer Bestrafung oder durch das Versprechen einer äußerlichen Belohnung angelockt, kommt es zu einer internen Unterbrechung. Prabhupada sagte, wenn wir Kinder erziehen, haben wir die Verantwortung, ihnen den freiwilligen Geist begeisterter Beteiligung am Krishna-Bewusstsein einzufößen.

Empathische Interaktion mit Kindern ist keine Technik, sondern ein Bewusstsein. Es lohnt sich dies zu lernen. Die gleiche Dynamik gilt für die Arbeit mit Erwachsenen in einer hierarchischen Situation. Ich werde keine Technik teilen. Stattdessen werde ich ein Bewusstsein teilen. Techniken sind mechanische Muster, während wirkliche Lebenssituationen unberechenbar, dynamisch und veränderbar sind.

Bewusstsein ist wichtiger als jede Technik. Wenn Techniken auf andere verwendet werden, mögen sie erkennen, dass wir versuchen, sie zu manipulieren, dass wir nicht ehrlich mit ihnen sind. Schließlich werden sie uns nicht mehr glauben oder uns vertrauen.

In Management, gibt es eine Technik, die „1 Minute Manager“ genannt wird. In einem Krischna-bewussten Szenario angewendet, zum Beispiel bedeutet dies, dass, wenn mein Schüler etwas Falsches tut, werde ich ihn als erstes eine Minute lang loben. („Du bist so ein guter, fantastischer Devotee. Was würde ich ohne dich tun?“) Im nächsten Schritt würde ich ihn für eine Minute züchtigen. („Aber du hast heute einen lahmen Job übersetzt. Deine Frau tut es beim nächsten Mal besser.“) Und der dritte Schritt erfordert von mir, ihn erneut zu loben. („Wie auch immer, Du bist wirklich ein aufrichtiger Devotee, wunderbar, ekstatisch, so gewidmet, und auch so ein talentierter Koch.“)

So wenden wir Techniken an. Also, wenn ich ihn das nächste Mal sehe und einen netten Kommentar über ihn mache, wird er denken: „Was kommt als nächstes?“ Daher sind wir nicht an Techniken interessiert, aber wir sind an der richtigen Haltung interessiert, an dem Bewusstsein, der Verbundenheit mit anderen, sich mit Kindern verbinden, mit unseren Freunden verbinden, mit Erwachsenen verbinden und schließlich Verbundenheit mit Krischna. Also, wenn Sie dieses Kapitel lesen, weil Sie herausfinden möchten, wie Sie Ihre Kinder unter Kontrolle halten und sie dazu bringen, sich gut zu verhalten - oder vielleicht möchten Sie lernen, wie Sie Ihre Frau oder Ihren Ehemann unter Kontrolle halten, damit er oder sie sich gut verhält - Sie lesen das falsche Buch .

Externes Verhalten

Wenn ich die Eltern auf meinen Seminaren frage was sie alle gerne sehen würden, wie ihre Kinder in Zukunft (wenn sie erwachsen sind) werden, kommen sie oft mit einer Liste wie: erfüllt, glücklich, Krischna-bewusst, ausgeglichen, verantwortungsbewusst, geistig und körperlich gesund, voller Liebe, unabhängig nachdenklich, weise, ehrlich, mitfühlend, respektvoll (von Herzen) gegenüber den Ältesten, hart arbeitend, treu, kreativ und so weiter .

In diesem Kapitel werde ich darauf hinweisen, wie wir die traditionellen Methoden derzeit im Umgang mit Kindern verwenden (oder Schüler, oder Menschen, die mit uns arbeiten) uns nicht helfen, unsere Ziele zu erreichen und ich werde Sie eine funktionierende Methode lehren, die, die Erreichung dieser Ziele erleichtert.

Wenn wir mit Kindern oder mit Menschen interagieren, die unter uns als Untergebene arbeiten, neigen wir im Allgemeinen dazu, uns der Kontrolle zuzuwenden. Kontrolle bedeutet, dass wir größtenteils daran interessiert sind, was als äußeres Verhalten bezeichnet wird. Ein Kind wird als gut beschrieben, wenn es ruhig ist. Ein Schüler wird als gut angesehen, wenn er dem Guru nicht widerspricht und nur sagt: „Yes, Sir!“ . Aber wenn wir in Alltagssprache sagen, dass jemand ein ‚Ja - Sager‘ ist, wird es eine Beleidigung, nicht wahr? Wollen wir wirklich, dass Kinder so sind? Wollen wir „Ja Kinder?“ Nein, aber wir verhalten uns so, als ob wir wollten, dass sie so sind.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Kind und ich möchte, dass Sie etwas für mich tun und sage: „Ich möchte, dass Du für mich übersetzt und wenn Du nicht für mich übersetzt, werde ich Dich versohlen.“ Könnten Sie sich vorstellen, ich würde mich so einem Erwachsenen gegenüber benehmen? Nehmen wir an, ein verheirateter Mann behandelt seine Frau so. Was ist, wenn der Ehemann sagt: „Hör mir gut zu, sonst werde ich dich schlagen.“ In den meisten Ländern würde die Polizei gerufen werden und eine Anzeige gegen den Mann wegen Missbrauch gemacht werden.

Warum akzeptieren wir es, wenn jemand es mit einem Kind tut? Es ist interessant, nicht wahr? Ich würde es niemals akzeptieren. Warum sollten wir dies einem Kind gegenüber erlauben, das hilflos und emotional verletzlich ist?

Beispiel

Kontrolle des kindlichen äußerlichen Verhaltens

Lassen Sie uns sehen, wie sich Kinder verhalten, wenn sie beherrscht werden. Nehmen wir zum Beispiel, dass ich ein Vater bin, der seinen Sohn anschreit: „Geh in dein Zimmer!“ Und wenn er es nicht tun wird, werde ich lauter schreien: „Du gehst JETZT besser in dein Zimmer, oder ich werde dich schlagen!“ Wie wird das Kind reagieren? Er will nur er selbst sein und Dinge, freiwillig tun, wie Erwachsene und jedes Lebewesen. Wird mein Kind mir gehorchen aus seinem Herzen heraus, nach einem Austausch wie das folgende Gespräch?

Vater: „Ich möchte, dass Du in Dein Zimmer gehst, Junge!“

Sohn: „Ich möchte nicht in mein Zimmer gehen.“

Vater: „Du hast mich gehört! Ich bin dein Vater.“

Sohn: „Es ist mir egal, dass Du mein Vater bist.“

Vater (erhebt die Stimme): „Du sollst deinem Vater gehorchen. Und ich bin dein Vater. Willst du Prügel bekommen? Geh in dein Zimmer! “

Sohn (verängstigt): „Ich will nicht in mein Zimmer. “

Vater (schreit): „Dann wirst du es bekommen! Du wirst eine Woche lang nicht sitzen können! Geh jetzt in dein Zimmer! “

Sohn (schnüffelnd und leise): „Ich will nicht in mein Zimmer. “

Vater (liebenswert): „Das ist in Ordnung, bewegt die Hand drohend und schreit wieder, aber Du wirst sowieso gehen!“

Endlich geht das Kind in sein Zimmer. Aber lassen Sie uns besprechen, was in diesem besonderen Beispiel geschehen ist. Das Kind geht nicht mit seinem Herzen, es geht ärgerlich. Sobald ich den Rücken drehe, kommt er wieder heraus, malt an den Wänden mit Bleistift und Tusche, wirft alles um, schafft eine Störung und jetzt ist seine Beziehung zu mir nicht mehr voller Liebe, Vertrauen und Zusammenarbeit. Er wird sich von mir, seinem Vater, entfremdet fühlen. Es ruiniert die Beziehung, zerstört das Vertrauen und schafft Chaos in seinem Leben. Mit anderen Worten, aus dieser Art von Dynamik, die als Bestrafung bezeichnet wird, kann nichts Nützliches entstehen.

Die schädlichen Wirkungen von Kontrolle

In vielen wissenschaftlichen Studien durchgeführt mit Eltern, die versuchten, Ihre Kinder überzukontrollieren, konzentrierten sich die Eltern auf ein Regelverhalten statt dem Herstellen einer Verbindung mit ihren Kindern. Diese Art des autokratischen Milieus macht die Menschen in der Regel auf unterschiedliche Weise krank. Es kann sich in einer offenkundigen körperlichen Krankheit und / oder einer psychischen Krankheit manifestieren.

Eine Studie von 4100 Jugendlichen zeigte, dass Jugendliche mit autoritären Eltern gehorsam und komfortabel waren, aber ein sehr niedriges Selbstvertrauen und wenig soziale und akademische Fähigkeiten hatten.

Eine andere Studie ergab, dass Kinder eine gute Fähigkeit zur Selbstregulierung haben. Das heißt, sie werden wissen, wann sie hungrig sind, wie viel sie essen sollten und wann sie aufhören sollen zu essen. Aber Kinder, deren Eltern sie zu den Mahlzeiten zum Essen zwangen, wenn sie nicht hungrig waren, wollten ihren Teller nicht leer essen und verlorenen die Fähigkeit, ihre Essgewohnheiten später im Leben zu regulieren.

Als ich jung war, versuchte meine Mutter, mich dazu zu bringen, alles auf meinem Teller zu essen. Natürlich war es kein Prasadam und wenn ich mich weigerte, nahm sie das Essen und warf es mir auf den Kopf. Heftig! Nun heute nach 60 Jahren bin ich nicht wirklich in der Lage, die Art Speisen zu essen, die sie mich zu essen zwang (vor allem Rüben)! Meine Mutter pflegte auch zu sagen (es war nach dem Zweiten Weltkrieg) „Du musst alles auf dem Teller essen, weil die Menschen in Europa hungern!“ Natürlich war ich nicht unterwürfig und sagte nur zu ihr: „schick es ihnen!“

Studien zeigen, dass überbeherrschende Eltern die moralische Entwicklung ihres Kindes untergraben können. Dies meint, dass die Kinder unfähig zu denken werden und keine Entscheidungen treffen können, wenn sie ein ethisches Dilemma haben. Sie haben weniger Widerstand gegen die Versuchung, wenn sie Rauschmittel oder Medikamente, von ihren Freunden angeboten bekommen und zeigen Anzeichen von weniger Gewissen. Wissen Sie, was ein Psychopath ist? Es ist jemand, der kein Gewissen und kein Gefühl für irgendetwas hat.

Eine andere Studie zeigt, dass Kinder überbeherrschender Eltern weniger motiviert im späteren Leben sind, sich selbst schlechter fühlen und ihren eigenen Sinn für Werte und Moral nicht verinnerlichen. Ein neuzeitlicher Befürworter, der Kontrolltechniken an Kindern und an Menschen im Allgemeinen angewandt hat, ist der renommierte Psychologe BF Skinner. Er ist eine sehr interessante Persönlichkeit, der viele Tierexperimente durchgeführt hat und dann Bücher über Menschen auf der Grundlage seiner Studien schrieb. Aus rechtlichen Gründen konnte er nicht an Menschen experimentieren. Aber evidenzbasierte Untersuchungen belegen, dass die Methoden, mit denen Menschen externes Verhalten kontrollieren, genau den gegenteiligen Effekt haben. Menschen, die sie nutzen, erhalten den gegenteiligen Effekt des gewünschten.

Schwere Verhaltenskontrolle von Kindern kann zu einem von zwei Ergebnissen führen. Sie können einen Roboter mit geringem Selbstwertgefühl bekommen, oder ein Kind, das extrem rebellisch ist. Ein Kind lernt auch die Kunst des Umgangs mit anderen Menschen von seinen Eltern. Zum Beispiel, wenn die Eltern im Allgemeinen zu einem Kind sagen: „Du solltest besser auf mich hören oder ich werde Dich peitschen“ Erraten Sie, wie das Kind jüngere Kinder als es selbst behandeln wird, oder Menschen, die schwächer sind als es?

Wir haben diese Dynamik in unserer Bewegung entfaltet, zwischen dem Tempelpräsident und den Manager Devotees im mittleren Level unter ihm, oder zwischen einem spirituellen Meister und seinen Schülern. Die Manager mittleren Levels behandeln die Schüler unter ihnen in der gleichen Art und Weise wie der Tempelpräsident sie behandelt und ein Schüler behandelt Devotees, die er instruiert, in der gleichen Art und Weise wie sie durch ihren Guru behandelt werden.

Als ich mich der Bewegung anschloss, waren *sannyasis* nicht annähernd so freundlich und sanftmütig wie jetzt. Sie behandelten Untergebene oft sehr hart.

Beispiel

Es gibt eine Tendenz, mit unseren Kindern so umzugehen, wie unsere Eltern mit uns umgingen.

Sie können das folgende Szenario überprüfen und dann ein Rollenspiel mit den gleichen oder einer relevanteren Situation aus Ihrer eigenen Erfahrung durchführen. Ein Devotee kann die Rolle des Kindes und ein anderer Devotee die Rolle des Erwachsenen übernehmen und ihre eigenen Erfahrungen in der Kindheit imitieren.

Kind weint.

Mutter: „Warum weinst du so laut? Alle Nachbarn können Dich hören. Was ist los mit dir?“

Kind weint weiter

Mutter: „Weine nicht! Was werden die Nachbarn von mir halten?“

Kind weint weiter.

Mutter: „Weine nicht! Nur schwache Leute weinen! “

Kind weint weiter.

Mutter (genervt): „Du wirst in deinem Leben nichts erreichen, wenn du die ganze Zeit weinst! Was ist los?“

Kind (weint): „Ich werde es dir nicht sagen, weil du mich anschreist.“

Mutter (schreit): „Ich schreie nicht! Sag mir was los ist! Was hast Du getan?“ "

Kind (weint) „Mama, mir ist etwas Schlimmes passiert.“

Mutter (noch lauter schreiend): „Oh mein Gott! Was hast du getan? Was? “

Kind (weint): "Versprich mir, dass du mich nicht bestrafen wirst."

Mutter: „Das hängt davon ab, was du getan hast.“

Kind (weint): „Versprich es mir. . . “

Können Sie sich vorstellen, wie sich das Kind gefühlt hat? Als es das hörte, wollte es aufhören zu weinen? Nicht wirklich. Natürlich ist es sehr traumatisch für ein Kind, wenn die Eltern versuchen, es durch Gewalt zu steuern. Und wenn es unterwürfig wird, verliert es seine Fähigkeit, sich selbst zu kontrollieren. Es wird abhängig von externer Steuerung werden.

Beispiel

Wenn ein Kind zum Essen gezwungen wird

Wenn ein Kind gezwungen wird zu essen, wenn es nicht hungrig ist oder etwas essen muss, was es nicht mag, kann es später im Leben Essstörungen entwickeln. Was diese erzwungene Ernährung für Kinder psychologisch bedeutet, ist, dass sie ihre Fähigkeit verlieren, zu wissen, wann sie als Erwachsene zu viel essen. Es ist eine der Hauptursachen von übermäßigem Essen Erwachsener, weil es ein Verlust des internen Kontrollmechanismus ist. Im nächsten Szenario lehnt sich ein Sohn gegen seinen Vater auf, der ihn zwingt, ein Gericht zu essen, die er nicht mag.

Vater: „Iss Deinen Kürbis auf! “

Kind: „Es schmeckt schlecht. “

Vater: Das ist egal. Es wurde zu Krishna geopfert "

Kind: „Vielleicht mag er es auch nicht. “

Vater: Es ist Prasadam. Respektiere Prasadam! Der Kürbis wurde Radha-Syamasundar geopfert. Du musst es essen! "

Kind: „Ich mag es nicht. “

Vater: „Öffne Deine Mund und schieb Dir einen Löffel rein! Du wirst nicht eher von Deinem Platz aufstehen, bis Du es aufgeessen hast. Tu es!"

Kind: „Und wenn ich es nicht tue?“

Vater: Wenn nicht, wirst du den Rest dieser Woche in deinem Zimmer verbringen! "

Kind: „Mit dem Kürbis oder ohne Kürbis? "

Kinder wissen, was und wie viel sie essen müssen. Das heißt nicht, dass wir ihnen die Wahl zwischen tausend Lutschbonbons geben. Wir stellen ihnen das Essen vor die Nase und sie wissen, ob sie Hunger haben oder nicht. Sie wissen, wie viel sie essen müssen, wir müssen sie nicht zwingen. Kinder haben die natürliche Fähigkeit, dieses Bedürfnis im eigenen Körper zu erkennen. Mein Bruder wurde auch zum Essen gezwungen. Unsere Mutter stopfte ihm immer Essen in den Mund, um sicherzustellen, dass er alles auf seinem Teller aß. Aber gleich danach ging er auf die Toilette und spuckte alles in die Toilette.

Eine Universitätsstudie ergab, dass Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren, die zum Essen gezwungen wurden, die Fähigkeit verloren, später zu erkennen, wie viel sie essen sollten. Wie bereits erwähnt verlieren Kinder, wenn sie gezwungen werden, sich auf bestimmte Weise zu verhalten, die Fähigkeit, intern zu unterscheiden oder zu beurteilen, was ethisch oder unethisch ist. Externe Faktoren werden ihre interne Urteilsfähigkeit in der Zukunft außer Kraft setzen. So werden sie später im Leben, wenn sie mit ihren Freunden, die schlechte Gewohnheiten haben, nicht in der Lage sein, nein zu sagen oder selbst zu beurteilen.

Beispiel

Ein Kind, das im entscheidenden Moment nicht nein sagen konnte:

Hier ist ein „guter“ kleiner Junge, der gut von seinen Eltern trainiert wurde. Mit anderen Worten, er musste immer das tun, was ihm gesagt wurde. Mal sehen, was passiert, wenn er einen seiner Freunde trifft, der Marihuana raucht.

Freund: „Nimm etwas! "

Junge: „Ähm. . . "

Freund: „Es ist gut für dich! Mach Dir keine Sorgen darum. Jeder tut es! Willst Du keiner von uns sein, mit uns zu genießen?“

Junge: „Hum. "

Freund: „Probiere es aus! Das ist gut! Komm schon! "

Junge: „Aber meine Eltern. . . "

Freund: „Deine Eltern werden es sowieso nie herausfinden. Sei kein Weichei! Nimm es!“

Junge: "Oh, in Ordnung, nur für dich, Kumpel in Ordnung. "

Warum lügen Kinder?

Kinder können aus Angst lügen, wenn sie an übermäßige Disziplin gewöhnt sind. Also finden sie einen Weg heraus, durch Lügen die Wahrheit vor ihren Eltern zu verstecken. Sie enthüllen ihnen ihre Gedanken nicht länger. Sie haben keine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Eltern. Sie können auch in ihrem Verhalten hinterhältig werden.

Bestrafung Paradigma

Auf der einen Seite steht: „Wenn du das tust, dann wird dir das passieren.“ Auf der Kehrseite steht: „Wenn Du dies nicht tust, dann wirst Du dies oder das nicht bekommen.“ Diese Taktik ist gleichzusetzen oder formt das Verhalten des Kindes, dass es ihm dadurch entweder Leid verursacht, oder dass ihm Leiden droht. Auf diese Weise wird zwar vorübergehend Beachtung erzwungen, aber es geschieht keine bewusste Änderung, noch verbessert das Kind seine diskriminierende Fakultät. In der Tat beginnt es zu verkümmern (zusammenzubrechen).

Nehmen wir an, jemand droht Ihnen mit einer Pistole und sagt: „Tu was ich verlange, oder ich erschieße dich!“ Es funktioniert. Es ist eigentlich eine sehr wirksame Strategie - kurzfristig. Wir sollten es immer benutzen, oder? Die Frage ist aber, warum sollten Eltern es unterlassen sie zu verwenden, wenn es doch so effektiv ist, das Verhalten zu kontrollieren und zu manipulieren? Denken Sie darüber nach! Die Herausforderung des Strafe Paradigmas ist, um wirksam zu sein, muss es fortgesetzt werden, oder aber es wird nicht mehr funktionieren.

Viele Studien haben bewiesen, dass diese autoritäre Art von manipulativem Verhalten, welches die Eltern gebrauchen, in einer umgekehrten Korrelation mit dem gesunden Verhalten des Kindes in seinem späteren Leben steht. Mit anderen Worten, es gibt eine direkte Korrelation zwischen dieser Art von Herrschaft und dem anschließenden gestörten Verhalten. Dies ist nicht einfach meine Meinung; Studien haben dies als Tatsache festgestellt. Und es ist in allen sozio-ökonomischen Schichten gültig. Die Studien zeigen, dass diese Art strafender Ethik Aggression und Depression fördert sowie den Wunsch, Kontrolle über andere in der Zukunft zu üben.

Verschiedene Arten von Strafen und ihre Wirkung

Auszeit

Es gibt eine handliche kleine Strafe, die Eltern gerne verwenden, Auszeit genannt, die eine sehr schöne Methode zur Disziplinierung von Kindern zu sein scheint. Hast du jemals gehört: „Geh in dein Zimmer. Ich will Dich die nächsten 2 Stunden nicht sehen“? Was Kinder denken, wenn sie das hören, ist „Meine Eltern lehnen mich ab.“ Sie sehen es als ein Rückzug der Liebe an. Diese Methode untergräbt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kinder beginnen schließlich, die Eltern als Feinde und nicht mehr als ihre Freunde zu sehen.

Polizeiähnliche Eltern

Wie fühlen Sie sich, wenn die Polizei direkt hinter Ihnen fährt? Glauben Sie, „Oh, wie schön, sie kommen um mich zu schützen, sie müssen mich wirklich lieben“ oder fühlen Sie sich bedroht, dass Sie sie wegen einer Verkehrsübertretung herüberziehen? In Amerika haben wir ein Gerät namens Polizei Detektor. Es ist ein elektronisches Gerät, das das Radarsignal von Polizeiautos fünf Kilometer (3 Meilen) voraus erkennen kann. Sobald es "bip, bip, bip" macht, werden Sie langsamer, schnallen sich an und legen Ihr bestes Verhalten an den Tag.

Was denken Sie über die Idee, dass Kinder diese Gefühle für ihre Eltern haben? Wenn Sie die Eltern kommen hören, denken sie: Alarmstufe ROT! Die Polizei kommt!“ Oder wenn Schüler des Gurus Schritte hören, sagen sie: „Oh nein, nicht schon wieder! Es ist die Polizei!“ Wir wollen das nicht. Es wird nicht produktiv sein, mitfühlende menschliche Beziehungen und liebevolle Verbindungen zwischen den Menschen zu bilden.

Strafe abwenden

Ein weiteres Problem mit dem Strafe Paradigma ist, dass es dazu neigt, von der wichtigsten Frage abgelenkt zu werden. Vielmehr als positives Verhalten zu lernen, wird der Fokus auf der Navigation durch die drohenden, lauernenden Hindernisse der Bestrafung liegen.

Stellen Sie sich für einen Moment vor, ich wäre ein Kind, das meinen kleinen Bruder schlägt. Wie würde ich je lernen, dass dies falsch ist, wenn meine Aufmerksamkeit darauf liegt, wie ich es vermeide, von meinen Eltern in flagranti erwischt zu werden? Studien zeigen, dass moralische Entwicklung eines Kindes die Abwesenheit von Strafe erfordert. Ist das nicht interessant?

Wenn wir bestraft werden, so erfahren wir, dass „wir“ schlecht sind, aber wir lernen nicht, dass die „Aktivität“ nicht gut ist. Warum sollte ich meinen kleinen Bruder nicht schlagen? Was ist der Grund? Können Sie sich einen guten Grund vorstellen, warum es nicht gut ist, ihn zu schlagen? Der eigentliche Grund ist, dass er Schmerzen verspürt. Wenn Sie sagen: „Es ist schlecht, ihn zu schlagen“

bedeutet es nichts für mich als Kind. Alles, was ich höre, ist: „Du bist schlecht, wenn Du ihn schlägst und sollst dafür bestraft werden.“ Ich werde nicht in der Lage sein, Empathie für die Entwicklung meines Bruders zu empfinden, und ich werde nicht erfahren, dass der logische Grund für nicht schlagen der ist, dass es ihm Schmerzen verursacht. Seit ich weiß, dass ich keinen Schmerz empfinden möchte, möchte ich natürlich anderen keinen Schmerz zufügen. Es ist einfach und dauert nur einige Mühe, kindgerecht zu erklären und es wird dazu beitragen, dass das Kind Empathie entwickeln kann. "Oh wow! Mein kleiner Bruder hat Schmerzen, wenn ich ihn auf den Kopf treffe. Das ist schrecklich! Ich will das nie wieder meinem kleinen Bruder antun.“

Wenn Sie das Verhalten eines anderen ändern möchten, stellen Sie sich zwei Fragen:

1. Welches genaue *Verhalten* der Person möchte ich ändern?
2. Welche *Gründe* für diese Änderung möchte ich *erläutern*?

Belohnung und Bestrafung:

Zwei Seiten der gleichen Münze namens Kontrolle

Früher habe ich ein Beispiel erwähnt, von Marshall Rosenberg in seinem Buch *Gewaltfreie Kommunikation* gegeben. Er war einmal auf einem Flughafen und sah eine Mutter mit ihrem Kind. Das Kind war erstaunlich ruhig und weinte nie. Er fragte die Mutter: „Wie machen Sie das? Wie erreichen Sie, dass das Kind so ruhig ist?“ die Mutter sagte: „Ich habe eine Philosophie. Ich gebe ihm entweder Zuckerbrot oder Peitsche“ Ihre Philosophie war, das Kind wie ein Zirkustier zu trainieren. Wenn Sie jemals einen ausgebildeten Delfinsprung in und aus dem Wasser gesehen haben, bemerkten Sie, dass es jedes Mal, wenn er springt, einen Fisch gab. Wollen wir wirklich, dass Kinder so sind? Das glaube ich nicht. Auf der anderen Seite wollen wir auch nicht allzu freizügige Eltern sein, die ihre Kinder alles tun lassen würden. Wenn wir in Kontakt mit den Bedürfnissen des Kindes und in der Lage sind, mit ihnen über ihre Bedürfnisse und unsere Bedürfnisse zu kommunizieren, werden Kinder leichter verstehen, was die beste Vorgehensweise ist.

Zum Beispiel, wenn ich möchte, dass mein Kind etwas tut und ich zu ihm sage: „Geh in dein Zimmer! Wenn Du auf Dein Zimmer gehst, gebe ich Dir ein Stück Schokoladenkuchen und dann fahren wir nach Disneyland, wo Du auch ein Eis bekommst“ wird es höchstwahrscheinlich sofort in sein Zimmer gehen und auch meinen Wunsch erfüllen. Gleichzeitig ist das keine Beziehung. Es ist nicht daran interessiert, mit mir zu arbeiten, oder eine Beziehung zu mir zu haben oder mir gegenüber respektvoll zu sein. Alles woran es denkt ist Schokoladenkuchen, nicht mir zu helfen, die Notwendigkeit zu erfüllen, dass es in sein Zimmer geht und sauber macht. Mein Bedürfnis ist das letzte, woran es denkt und die Beziehung ist als unwichtig übermittelt.

Eltern neigen dazu, bei der Manipulation der gleichen Seelen zu bleiben, wenn Kinder zur Schule gehen. Wir sagen ihnen: Wenn du in der Schule gut bist, wirst du das Videospiel bekommen, das du wolltest.“ Ich erinnere mich, als ich jung war bekam ich Geld für jede A I, die ich nach Hause gebracht hatte, aber wenn ich keine A bekommen hatte, dann war ich nicht der Sohn meiner Mutter! Sie pflegte den Menschen zu sagen: „Mein Sohn würde nie etwas bekommen außer ein A.“ Können Sie sich vorstellen, wie traumatisch das war? Es mag nicht so traumatisch klingen, aber es ist mir vor über 50 Jahren passiert und dennoch tut es mir immer noch weh, mich daran zu erinnern. Denken Sie darüber nach! Geld für jedes A zu bekommen, hat mich nicht ermutigt, lernen zu mögen. Es hat mich ermutigt, mich auf Geld zu konzentrieren, anstatt auf die persönliche Beziehung.

Die Stanford University erforschte zweijährige Kinder, die mit Bauklötzen spielten. Es war offensichtlich, dass die Kinder es wirklich genossen zu spielen und hatten sehr viel Spaß. Aber, als ihre Eltern zu belohnen begannen, wenn sie schön spielten, verloren die Kinder alles Interesse an den Klötzen, wenn ihre Eltern nicht mehr länger da waren. Die Forscher stellten fest, dass je mehr jemand mit äußerlichen Dingen belohnt wird (was bedeutet, dass die Belohnung nichts mit der Tätigkeit selbst zu tun hat), umso weniger Interesse eine Person an der Tätigkeit hat, auch wenn sie vorher daran interessiert war.

Ich genieße es, Seminare zu geben, weil sie mein Predigen des Krischna-Bewusstseins erleichtert, aber lassen Sie uns theoretisch sehen, was passieren würde, wenn ich mit zehntausend Euro / US - Dollar für jedes Seminar, das ich durchführen würde, bezahlt werden würde. Obwohl ich derzeit Seminare von sechs Uhr in der Früh bis zehn Uhr in der Nacht geben kann, könnte ich das Interesse

daran verlieren, wenn sie in eine bezahlte Leistung verwandelt wird. Ich könnte das Interesse verlieren, Menschen durch meine Seminare zu helfen. Das Gleiche geschieht auch bei Kindern.

Belohnung & Bestrafung betonen das falsche Ego

All dies wissend können wir sicher annehmen, dass die Belohnung von Kindern als Mittel zur Gestaltung ihres Verhaltens die gleiche Wirkung erzeugt wie Strafe. Es lenkt sie dahin, egozentrisch zu werden und die Belohnungen zu mögen, eher als die Aktivitäten, für die sie belohnt werden.

Anstatt also zu denken: „Ich mag dies wirklich erreichen“ wird das Kind denken: „Was ist das meiste, was ich für mein Tun bekommen kann?“ Auf diesem Weg, setzen Belohnung und Bestrafung den Fokus auf das Kind statt auf andere und ermutigen es zu mehr Egozentrismus. Seine größte Sorge wird sein, ob es etwas erhalten wird als Lohn oder bestraft wird. Es wird überhaupt nicht an den Nutzen anderer Menschen denken oder Freude an einer bestimmten Tätigkeit haben.

Warum Eltern die Verwendung von Kontrollmethoden bevorzugen

Was macht Disziplinierung, Kontrolle, Rückführung und Bestrafung von Kindern so attraktiv? Warum tun wir nach wie vor diese Dinge obwohl wir über all diese Statistiken hören?

Der Grund ist, dass sie einfacher sind und weniger Zeit in Anspruch nehmen. Sie erleichtern auch unsere Bedürfnisse und nicht die Bedürfnisse der Kinder. Wenn Sie sagen können: „Tu dies, oder ich werde Dich schlagen!“ oder „Tu das und ich gebe dir etwas was Du magst“ werden Sie keine Mühe damit haben, dem Kind zu erklären, dass seine Handlungen jemand anderem Schmerzen verursachen können. Dies ist ein einfacher und schneller Weg, um unser Ziel zu erreichen.

Das Problem ist, auf diesem Weg vermitteln wir die Botschaft an das Kind, das es in der realen Welt lernen muss, wie man Menschen überwältigt, wenn wir nicht wollen, dass sie uns „schlechte Dinge“ tun oder sie werden die Leute bestechen müssen, damit sie etwas für uns tun.

Wir können auch stellvertretend durch unsere Kinder genießen wollen, indem wir sie dahin schieben etwas zu tun, was uns unterhalten oder erfreuen wird, eher als über ihr Leben nachzudenken.

Beispiel

Als ich jung war, sagte mir meine Mutter, „Du solltest Arzt werden!“ Ich fragte: „Warum?“ Sie sagte: „Um mir zu gefallen.“ Ich fragte: „Warum?“ Sie sagte: „Weil ich Deine Mutter bin.“ Auch jetzt noch hält sie an, mir zu sagen, dass ich das spirituelle Leben verlassen sollte, um in die medizinische Schule zu gehen und Arzt zu werden (mit 67 Jahren). Wenn ich das tun würde, müsste ich mich auf Geriatrie spezialisieren!

Ihr Mantra ist „Mach mich stolz auf dich!“ Oft drängen wir Kinder zu unserem eigenen Nutzen. Wir können dies beim Sport sehen. Die Eltern werden zum Beispiel darauf bestehen, dass ihre Kinder die Nummer eins im Fußball oder in einer anderen Sportart sind.

Wir predigen auch unseren Kindern: „Wenn du mir nicht gehorchst, wird der Yamaduta kommen und Dich packen! Wenn du kein guter Devotee bist, wirst du zur Hölle fahren!“

Ein weiterer Grund, dass Eltern kontrollierende Methoden zum Einsatz bringen, ist, dass sie von vielen anderen gehört haben, dass dies der Weg ist, mit Kindern umzugehen. Es gibt viele Bücher über Kindererziehung und einige von ihnen sagen: „Verschone die Rute und verwöhne das Kind.“

Absurder kann man nicht sein. Auch glauben wir, Kinder sind faul, unhöflich, verantwortungslos, oder wie die Tiere; oder wir glauben, dass wir durch Strafe und Belohnung die Aufmerksamkeit des Kindes jetzt sofort bekommen.

Viele Eltern haben ein inneres Bedürfnis nach Bestätigung, sich selbst zu beweisen, dass das, was ihre Eltern ihnen angetan haben „richtig“ war. Es kann schwer sein, zuzugeben, dass die eigenen Eltern etwas falsch gemacht haben. Wir möchten glauben, dass unsere Eltern das Beste für uns getan haben. Dies sind nur einige der vielen Gründe, warum wir mit Kindern so umgehen.

Wie wir mitfühlend mit Kindern sein können

Die empathisch-unterstützende Methode verachtet Bestrafung oder Belohnung. Es teilt Einfühlungsvermögen, Vernunft, menschliche Wärme und Liebe. Eltern abonnieren häufig eine falsche Dichotomie, dass sie entweder übermäßig freizügig oder übermäßig kontrollierend sein müssten. Sie sehen nicht, dass dies eine Schwarz-Weiß – Konzeption ist, die den natürlichen Grafton dazwischen raubt. Also schlage ich einen dritten Weg der Interaktion mit Kindern vor, die weder Dominanz, noch Bestechung noch Freizügigkeit erfordert.

Beispiel

Aufdeckung und Bestätigung der Bedürfnisse des Kindes

Vater: „Wie geht es Dir? Wie fühlst du dich heute? “

Sohn: „Mir geht es gut, danke, und du?“

Vater: „Ich bin in Ordnung. Ich würde gerne mit Dir etwas sprechen, was wir morgen tun könnten. Wie wäre es, wenn wir eine Tour irgendwo in die Natur machen würden? Später könnten wir noch etwas wandern. Möchtest Du, dass wir das zusammen machen?“

Sohn: „Nein, nicht wirklich. Könnten wir stattdessen einen Drachen fliegen lassen, was denkst Du?“

Vater: „Natürlich können wir das. Wenn es morgen genug Wind gibt, warum nicht? Ich bin mir sicher, es würde uns sehr viel Spaß machen. “

Sohn (aufgeregt): „Wow! Ich kann es kaum erwarten, meinen neuen Drachen auszuprobieren! “

Vater: „Ich kenne einen großen Platz, wo wir das tun könnten. Aber wenn wir dahin gehen, sollten wir wirklich früh starten, so dass du viel Zeit hast, um Deinen Drachen zum Fliegen zu bringen. Das heißt früh ins Bett zu gehen. Hört sich das gut für dich an, früh zu Bett gehen, früh aufstehen und dann - lasst die Spiele beginnen?“

Sohn: „Sicher, Papa. Ich denke, früh ins Bett zu gehen ist eine coole Idee! “

Vater: „Dann ist das erledigt. Willst du mir helfen, deinen Drachen zum Auto zu bringen? “

Natürlich ist es nicht immer so einfach. Aber das Verfahren bleibt gleich. Ich präsentiere meine Bedürfnisse, frage nach seinen Vorschlägen und bleibe weiterhin empathisch mit seinen Bedürfnissen und was er gerne tun würde.

Mit der Schule könnte es ein wenig härter sein. Im Zusammenhang mit der Schule konnte man die Gründe auslegen und fragen: „Was denkst Du, was Du in Zukunft machen möchtest?“ Es wird ein bisschen komplizierter sein, offensichtlich, vielleicht viel komplizierter. Trotzdem können Sie sich in seine Bedürfnisse einfühlen und Ihre eigenen Bedürfnisse deutlich machen.

Das Wichtigste ist, unsere Strategie zu ändern, statt Dinge den Kindern *zu tun* in *mit* ihnen zu *arbeiten*. Wenn wir mit Kindern arbeiten, entwickeln sie einen Sinn für Individualität und lernen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Sie werden dazu erzogen, für sich selbst zu denken. Sie fragen: „Warum sollte ich wollen, dass meine Kinder an sich selbst denken? Ich will nur, dass sie gehorsam sind.“ Aber das Problem mit ihrem Gehorsam ist, dass sie in 15 Jahren vielleicht Gehorsam zu einer Bande entwickeln statt zu Ihnen. Wie wir aus dem Rollenspiel sehen, in dem Marihuana angeboten wurde, wird ein Kind früher oder später jemand in der Schule treffen, der sagt: „Rauch das!“ „Komm mit mir und tu dies. Es ist egal, was deine Eltern denken!“ Zu diesem Zeitpunkt wird das Kind nicht den Sinn der Diskriminierung und die mentale Kraft haben, nein zu sagen, weil es in blindem Gehorsam geschult wurde.

Leider habe ich auch dieses Spiel gesehen in unserer Bewegung, mit Anhängern, die in gleicher Art und Weise ausgebildet wurden. Sie bilden verschiedene Gruppen, haben Gruppenleiter, eine Gruppe denkt, sie ist besser als die andere Gruppe. Die Menschen folgen dem Führer, anstatt für sich selbst zu denken. Dies beeinträchtigt die Einheit unserer Bewegung.

In Deutschland hatten Sie die Nazigruppe, in der die meisten Menschen blind und ohne Diskriminierung dem Führer folgten.

Menschen können in dieses Bewusstsein, das Herden- oder Bandenbewusstsein, einrasten, weil sie ihren individuellen Sinn für Diskriminierung verloren haben. Wollen wir, dass unsere Kinder so sind? Als Organisation müssen wir das Ziel haben, eine bessere Welt für unsere Kinder zu schaffen.

Beispiele

Was wir als Kinder durchleben, übt einen starken Einfluss auf unser ganzes Leben aus

Ein Seminarteilnehmer übernahm die Rolle eines Kindes in einem Rollenspiel und die andere Person spielte die Rolle seines Vaters, der ihn in sein Zimmer zu schicken versucht, zuerst durch drohen, dann durch die einfühlsame Methode. Der Devotee, der die Rolle des Kindes spielte, teilte seine Erfahrungen auf folgende Weise:

„Als ich die Rolle eines Kindes gespielt habe, bin ich sofort in die Kindheit zurückgekehrt. Ich erinnerte mich an meinen Vater, der mich für alles bestraft hatte. Sobald mein Rollenspielpartner seine Stimme erhob und sagte: „Geht in dein Zimmer!“ fühlte ich Schmerz in meinem Herzen. Und dann, als er versuchte, mich in einem sanften und schönen Weg zu meinem Zimmer zu schicken, erinnerte ich mich plötzlich an meine Mutter, die mit Liebe und Toleranz mir die Gründe erklärte, dies zu tun. Ich habe jetzt drei Kinder und ich versuche immer, ihnen Liebe zu schenken und ihnen geduldig zu sagen, was für sie besser ist.“

Wir konnten sehen, dass er während dieser Übung einige intensive Emotionen durchlief. Dieser Devotee war zum Zeitpunkt des Seminars Mitte dreißig. Was passiert ist in unserer Kindheit hat einen starken Einfluss auf unser ganzes Leben. Es ist gut, zu erinnern, dass die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern umgehen, eine lebenslange Wirkung auf sie haben wird.

Zehn Prinzipien der empathischen Kindererziehung

Zu Beginn dieses Kapitels haben wir festgestellt, dass die empathische Erziehung von Kindern keine Technik, sondern eine Frage des Bewusstseins ist. Es ist ein Bewusstsein gefüllt mit Mitgefühl gegenüber anderen Lebewesen, das momentan innerhalb eines kleineren Körpers als dem unsrigen ist und hat körperlich und geistig knappere Fähigkeiten, die sich von den unsrigen unterscheiden, aber sie sind die gleiche Art von spiritueller Seele wie wir, mit dem vollen Recht gehört und respektiert zu werden. Wir zeigten, warum Kontrollmethoden mit Kindern nicht funktionieren und zeigten eine alternative Art und Weise, es mit der Interaktion zu tun, die empathische oder unterstützende Methode.

VERSTEHEND, dass Kontrollmethoden auf lange Sicht nicht funktionieren und dass wir als Eltern (Gurus, Führer, Senior Anhänger) nicht unsere langfristigen Ziele dadurch erreichen, ist es wichtig, uns zu erkundigen, was es heißt, die unterstützende Methode in die Praxis umzusetzen. Wie können wir -in einer realen Lebenseinstellung - unser Mitgefühl für das Kind und andere, die uns untergeordnet sind, durch unsere Worte und Aktionen zeigen?

Auf den folgenden Seiten werde ich zehn Prinzipien der empathischen Interaktion mit Kindern präsentieren und mit denen in einer untergeordneten Position. Diese Grundsätze gelten auch für jede Art von Beziehung, einschließlich des Umgangs zwischen Erwachsenen. In diesem Kapitel werden wir uns zum größten Teil auf die Kinder konzentrieren.

Die Anwendung dieser Prinzipien in Ihrem Alltagsleben bringt Sie näher zu Ihren Kindern und sie werden in der Lage sein, mit ihnen zu kommunizieren ohne dass es ihnen schaden wird oder Traumata verursacht. Dabei werden die vier Ds der Missverständnisse vermeiden, die wir in Kapitel zwei diskutierten, namentlich Diagnose, Nachfrage, Verdienst und Ablehnung. Durch Empathie können Sie sich mit Ihren Kindern und jedem Lebewesen verbinden. Ein Teil davon ist die Bereitschaft verletzlich zu sein und gleichzeitig sich der Gefühle des Kindes und der zugrunde liegenden Bedürfnisse bewusst zu sein.

Wenn Sie das unten beschriebene Model an Ihre spezifische Situation anpassen, werden Sie eine größere Chance haben, ein glückliches Krishna-bewusstes, ausgeglichenes und gesundes Kind zu erziehen.

1. Betrachten Sie Ihre Anfrage

Bevor Sie Kinder fragen, etwas zu tun was Sie wollen, ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, den Wert oder Notwendigkeit der Anfrage zu überdenken. Wenn das Kind auf Ihre Anfrage nicht positiv reagiert, liegt es wahrscheinlich daran, was oder wie es angefragt wurde. Eine ungünstige Reaktion ist ein eindeutiger Hinweis darauf, welche Strategie angewendet wird. Versuchen Sie zu reflektieren. Denken Sie darüber nach, bis Sie sich klar darüber fühlen, was Sie sagen oder tun werden, bevor Sie es sagen oder tun.

Betrachten Sie Ihre Anfrage. Wenn es sich um ein Kind handelt, ist es am vorteilhaftesten, Ihre langfristigen Ziele im Auge zu behalten. Wie stellen Sie sich Ihre Beziehung zu Ihrem Kind in zehn oder zwanzig Jahren ab jetzt vor?

Es erfordert eine Dosis Demut, zuzugeben, dass wir etwas falsch gemacht haben oder machen, besonders, wenn Sie ein stereotypes Konzept Ihrer Position als Eltern, Guru oder sannyasi, etc. haben. Es ist oft schwer zu sagen: „Ich habe einen Fehler gemacht.“ speziell für einen Guru, von dem allgemein erwartet wird, dass er absolut perfekt und mächtig ist. Ich habe das getan, bin zu Devotees gegangen und habe gesagt: „Ich habe einen Fehler gemacht. Bitte verzeiht mir. Ich bin alles andere als perfekt, aber ich werde mein Bestes geben.“

Es wird wahrscheinlich eine Überraschung sein, wenn Sie feststellen, dass Erwachsene und Kinder Sie mehr für Ihre Verletzlichkeit respektieren. Es ist angenehmer, ein Mensch zu sein, als perfekt zu sein. Das höchste Lob, welches jemand geben oder empfangen kann, zumindest aus meiner Sicht ist, dass ein Mensch ein Mensch ist, im Sinne von mit natürlichen Stärken und Schwächen ausgestattet zu sein. Es ist besser, als stets „perfekt“ genannt zu werden. Ich schätze es, als Mensch, als echte Person gesehen zu werden.

Ein Grund für die Unzufriedenheit oder Unglück, für das Menschen in hohen Positionen oft anfällig zu sein scheinen, ist, dass sie dazu neigen, nicht im Einklang mit ihrer Persönlichkeit zu handeln. Die Leute sollten natürlich handeln. Ich möchte nicht vorschlagen dass ein sannyasi „sein Haar herunterlässt“ aber es wird nicht seinen Status vermindern, normal zu sein, ein *Mensch*, wie man es in Yiddish nennt.

Also, überdenken Sie Ihre Anfrage, wenn Sie es für erforderlich halten. Ungeachtet eventueller Abweichungen ist es nicht einmal sicher, dass die ungünstige Reaktion des Kindes Schuld war, oder dass es nicht tun wollte, wonach Sie gefragt haben.

2. Setzen Sie die Beziehung an erste Stelle

Machen Sie Ihre Beziehung zum Kind zu Ihrer ersten Priorität - vor allem anderen. Was ist Ihnen wichtiger? Recht zu haben oder eine enge, liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind? Was ist für Sie das Wichtigste?

Erkennen Sie, die Antwort auf diese entscheidende Frage kann es manchmal nötig machen sich eine Auszeit zu nehmen. Sie sollten dem Kind nicht die gefürchtete „Auszeit“ zufügen. Sie nehmen sich die Zeit, um Ihre Anfrage zu überdenken. Wann immer Sie dem Gefühl von Wut erliegen, nehmen Sie sich eine Auszeit. Es ist eine gute Idee, weil alles was Sie sagen von Wut beeinflusst wird und es wird auf jeden Fall eine Reaktion stimulieren.

Das, nebenbei bemerkt, gilt auch für E-Mails. Wenn Sie das Gefühl haben wütend zu sein, während Sie mit jemandem per E-Mail kommunizieren, tun Sie sich selbst einen großen Gefallen, indem Sie nicht sofort den Senden - Button drücken. Gehen Sie schlafen, sehen Sie es sich am nächsten Tag an und entscheiden dann, ob Sie es senden oder löschen möchten. Ich denke, es war Abraham Lincoln, der in Bezug auf in einem irritierten Zustand geschriebene Briefe geraten hat: „Legen Sie den Brief in Ihre Schublade, und Sie werden ihn höchstwahrscheinlich am nächsten Tag zerreißen.“

Wenn Sie aus Wut und Hass heraus handeln, werden Sie die Not einer anderen Person stimulieren. Not. Das ist eine rote Fahne! Sie können denken: „Das Kind soll den Mund halten.“ aber eigentlich ist die gesündeste Antwort an dieser Stelle die Reaktion zu unterlassen, eine Auszeit zu nehmen und darüber nachzudenken, überlegen, was man sich aktuell für das Kind wünscht. Überlegen Sie, wie Sie sich vorstellen, dass sie in Zukunft werden und wie sich dies auf das Ergebnis und das langfristige Ziel auswirkt. Dies ist eine wichtige Bestimmung.

Wir haben Bedürfnisse für eine andere Person. Zum Beispiel: Ich möchte, dass Sie glücklich sind. Das ist ein echtes Bedürfnis. In Beziehungen haben wir wahrscheinlich Bedürfnisse für andere. Du musst mir nicht gehorchen. Das ist keine Notwendigkeit, sondern eine Strategie, wie sie in der empathischen Kommunikationssprache definiert ist. Aber wir können Bedürfnisse für die Bedürfnisse anderer Personen haben. Ich habe ein echtes Bedürfnis, dass du glücklich bist. Ich habe das Bedürfnis, dass Sie beschützt werden, selbsterfüllt und gesund sind. Das sind alles Bedürfnisse.

Menschliche Bedürfnisse umfassen die Bedürfnisse für andere. Anstatt Kinder oder die Menschen, die mit Ihnen arbeiten, unter Druck zu setzen, sollten Sie daher auf eine fürsorgliche Haltung hinarbeiten, die es ihnen ermöglicht, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Bevor Sie ein Kind oder jemanden anfragen, überdenken Sie es. Was ist Ihnen wichtiger, die Anfrage oder die Beziehung? Wie wollen Sie, dass das Kind, Schüler, Vaischnava sich entwickelt? die liebevolle Beziehung ist wichtiger als dass das Verhalten beachtet wird, das Sie wünschen.

Wenn ein Kind weint, sollte Ihre erste Priorität Ihre Beziehung zum Kind sein. Versuchen Sie zu verstehen, welche Bedürfnisse des Kindes zum Ausdruck gebracht werden.

Im Recht zu sein ist nicht wichtig. Wieder rüsten Sie sich dafür, Ihrem Kind oder Schüler zuzugeben, dass Sie einen Fehler gemacht haben, wenn Sie einen gemacht haben.

Ich war einmal mit einem *Sannyasi* zusammen, der sagte: „Ich mache keine Fehler. Ich habe in meinem ganzen Leben nur einen Fehler gemacht. Ich dachte, ich hätte einen Fehler gemacht.“ Natürlich scherzte er. Die Menschen bewundern jemand, der in der Lage ist zuzugeben, dass er etwas falsch gemacht hat, während eine Person, die die Vorstellung hat, dass sie nicht irren kann, Respekt verliert. Seien Sie verletzlich. Wenn Sie beim Umgang mit Ihrem Kind einen Fehler machen, teilen Sie

einfach mit: „Es tut mir leid. Mit Dir verbunden zu sein und Dich zu verstehen, ist auf jeden Fall das Wichtigste für mich.“

3. Liebe ist bedingungslos

Entziehen Sie nie einem Kind Liebe - aus irgendeinem Grund! Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel aus meiner eigenen Kindheit geben. Meine Mutter würde oft sagen, dass *mein* Sohn immer nur As bekommt. „Kein Zweifel daran, sie hatte bedingungslose Liebe für mich - ich kenne meine Mutter ziemlich gut – aber als Kind habe ich nur gehört: ‚Du bist nicht mein Sohn‘ und empfand es schmerzlich als Ablehnung. Wegen etwas Trivialem wie eine Schulnote. Jetzt muss ich gestehen, dass ich ausgegangen bin und unsichtbare Tinte gekauft habe. Dann habe ich das B in ein A verwandelt. Ich habe es gelernt, und als ich meiner Mutter das Zeugnis zeigte, unterschrieb sie es und ahnte nichts. Später wurde die Tinte wurde unsichtbar, und dass A verwandelte sich wieder ein B. Siehst du, ich musste mir ihre Liebe verdienen, auf Biegen und Brechen.

Liebe ist unverzichtbar in unseren Beziehungen. Sie werden Fehler machen und Kinder werden auch Fehler machen. Das ist alles. Sie können stolz auf Ihr Kind sein, wenn es etwas gut macht, und genauso stolz, wenn es etwas nicht so gut macht. Wenn sie einen Fehler machen, können Sie sagen: „Ich bin stolz auf Dich. Es ist ermutigend, sie zu sehen, dass sie ihr Bestes versuchen.“ Lieben Sie Ihre Liebe, Ihr Stolz als ein Elternteil ist am wertvollsten, wenn er bedingungslos ist. Wenn Sie ein Kind dafür loben, dass es nur die Dinge tut, die Sie wollen, wird es nichts als Unsicherheit schaffen.

Egal, ob Sie ein Elternteil oder ein Vorgesetzter sind, machen Sie Ihre Liebe bedingungslos. Schlagen Sie Ihrem Kind oder Untergeordneten vor: „Ich liebe Dich wie Du bist, nicht für das, was du tust.“ Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Egal was sie tun oder nicht, du liebst sie. Prabhupada war so. Oft hat ein Schüler die Bewegung verlassen oder ist in einigen unsinnigen Aktivitäten hängen geblieben, aber wann immer sie zurückkamen, war Prabhupada nichts anderes als glücklich!

College-Studenten, die an einer Studie teilnahmen, wurden gefragt, ob ihre Eltern sie mehr liebten, wenn sie gutes, statt schlechtes Verhalten zeigten. Fast achtzig Prozent der Schüler antworteten: „Ja, meine Eltern lieben mich mehr, wenn ich so handle, wie sie es wollen.“ Als nächstes wurden die Eltern gefragt: „Lieben Sie Ihre Kinder immer, egal was sie tun?“ Diese Eltern sagten, einheitlich: „Ja.“ Sie erkannten nicht, dass sie ihre bedingungslose Liebe zu ihren Kindern nicht ausgedrückt hatten.

Es läuft alles darauf hinaus, wie Kinder die Worte und das Verhalten ihrer Eltern wahrnehmen. Es ist wichtig, dass das Kind keine Schwierigkeiten mit der Wahrnehmung und Ihrer bedingungslosen Liebe hat. Sie müssen nicht alles mögen, was es tut, aber stellen Sie sicher, dass es Ihre Liebe zum Kind nicht beeinträchtigt. Seien Sie äußerst vorsichtig mit dem Senden einer unbeabsichtigten Nachricht, dass Sie es nicht mehr länger lieben.

Viele Studien untermauern dies. Studien zeigen, dass die Studenten, die wahrgenommen haben, dass ihre Eltern sie nur bedingt lieben, ein größeres Risiko haben, ihre Eltern nicht zu mögen.

Dies gilt insbesondere für Jugendliche, die sich möglicherweise selbst verabscheuen. Es kann von der Erfahrung und Wahrnehmung kommen, dass ihnen Liebe zurückgehalten wurde. Vermeiden Sie es, diese Wahrnehmung zu erleichtern. Es ist nicht was Sie *denken*, sie tun etwas Falsches, sondern wie das Kind wahrnimmt und sie interpretiert. Sie mögen sich denken: "Ich habe es nicht so gemeint", aber das funktioniert nicht, wenn Sie mit einem Kind umgehen. Es ist wichtig zu lernen, klar mit einem Kind zu kommunizieren.

Bei der Interaktion mit Kindern ist Bewusstsein gefragt, damit sie sich bedingungslos geliebt *fühlen*, es genügt nicht die Annahme, dass *Sie* wissen, dass Sie sie lieben. Wir lieben unsere Kinder, aber es bedarf einer bewussten Anstrengung, um sie dazu zu bringen, *sich* geliebt zu *fühlen*. Statt im Kopf zu denken: „Wie kann ich mein Kind dazu bringen, zu tun, was ich sage“, fragen Sie sich: Was braucht

mein Kind und welche Art von Kommunikation und Aktionen werden mir als Vermittler helfen, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Machen wir uns klar, dass „Bedürfnisse“ nicht mit oberflächlichen Wünschen oder Impulsen gleichzusetzen sind. Fundamentale Bedürfnisse sind mit Krischna verbunden. Die Bedürfnisse hängen auch mit unserem Überleben und Funktionieren in dieser Welt zusammen. Denken Sie: „Mein Kind hat einen Bedarf mit Krischna verbunden zu werden, sowie andere Bedürfnisse. Ich entscheide mich bewusst, präsent und aufmerksam zu sein.“

4. Stellen Sie sich vor wie Dinge aus der Perspektive des Kindes aussehen

Versetzen Sie sich in die Schuhe des Kindes. In meinen Seminaren, verwenden wir Übungen und Rollenspiele, um zu sehen und zu fühlen, wie es ist, ein Kind zu sein. Die verschiedenen physikalischen Auftritte eines Erwachsenen und eines Kindes formen ihre unterschiedlichen Sichtweisen der Realität. Zwischen Erwachsenen kann dieser Unterschied subtil, existenziell sein, wie in den unterschiedlichen Perspektiven, die die hierarchischen Positionen und philosophischen Ebenen innerhalb einer Gesellschaft charakterisieren.

Aus Sicht Ihres Kindes können Sie als ein überwältigender und manchmal erschreckender Riese erscheinen. In einer Übung haben wir den erwachsenen auf einem Stuhl stehend und ein Erwachsener benimmt sie wie ein Kind auf dem Boden krabbelnd. Auf diese Weise können Erwachsene anschaulich die unterschiedliche Kraft und Statur zwischen einem Kind und Erwachsenen erleben. Das Kind schaut auf einen Riesen und sieht ihn / sie wie Hidimba im Mahabharata.

Stellen Sie sich vor, es gäbe jemanden, der größer ist als Sie, einen Riesen. Ihr Kopf reicht nur bis zu seinen Knien. Sein Kopf berührt praktisch die Decke. Er donnert Ihnen zu: "Geh in dein Zimmer oder ich werde dich verprügeln." Wie würden Sie sich fühlen?

Versetzen Sie sich in jemand anderer Schuhe. Rollenwechsel ist eine gute Möglichkeit, nahezu jeden Konflikt zu lösen und enge Beziehungen zu entwickeln. Als Menschen haben wir alle Bedürfnisse und Emotionen.

5. Seien Sie authentisch

Sich selbst sein, ein Mensch, ein normaler Mensch sein, schafft das Umfeld, um Ihre Anfrage zu überdenken, einen Fehler zuzugeben, oder das Risiko einzugehen, einen Fehler zu machen, das entlarvt Ihre Verletzlichkeit. Diese Dinge können nur aus dem Herzen getan werden, nicht indem man einem System folgt. Es ist eine Frage der Fürsorge und der Konzentration auf das Teilen von Optionen mit Ihrem Kind, die auf lange Sicht eine starke Beziehung aufbauen und dem Kind helfen, sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. „Ich will, dass Du glücklich, erfüllt und gesund bist.“ Dies sind Bedürfnisse. „Es geht nicht darum, was Sie ,als Beruf wählen, wenn Sie erwachsen sind.“ Einige alte Freunde von mir zwangen ihre Kinder Ärzte zu sein. Das Kind sagt: „Ich will kein Arzt sein“ aber die Eltern bestehen darauf, „Sie werden ein Arzt sein, für uns.

6. Weniger sprechen, mehr hören

Sprechen Sie weniger und hören Sie mehr zu. Fragen Sie mehr. Dies kann schwierig sein, aber Gott hat uns einen Mund und zwei Ohren gegeben. Wir sollten doppelt so viel zuhören wie wir reden! Hören Sie zu, was die Kinder sagen. Fragen Sie aus, um aus ihrer speziellen Perspektive zu teilen und wenn sie nicht sprechen können, versuchen Sie einfühlsam zu erraten, wie sie Dinge sehen oder wie sie sich fühlen. Fragen Sie sie: „Wie fühlst du dich dabei? Was denkst Du, gibt es eine andere Art und Weise dies zu tun?“

Nehmen wir das Beispiel, Sie möchten, dass das Kind sein Zimmer aufräumt. Auf der einen Seite denken Sie, dass Sie Sauberkeit benötigen, weil Sie keinen Haufen Kakerlaken herumlaufen haben möchten und auf der anderen Seite denken Sie über Verbindung und eine persönliche Beziehung

nach. Sie sprechen mit ihm darüber. „Warum glaubst Du, ist es wichtig, ein sauberes Zimmer zu haben?“ Sie sprechen mit ihm hin und her und lassen es reden, beitragen. Lassen Sie es die verschiedenen Perspektiven erkunden. "Wenn du ich wärst, was würdest du denken oder fühlen?"

Natürlich könnte es manchmal sagen: „Ein Kind hat ein schmutziges Zimmer.“ Es wird Sie so herausfordern. Aber Sie machen einfach weiter, hin und her für ein paar Tage. Es dauert länger, mit Kindern einfühlsam umzugehen, aber es ist eine Investition, die tiefgreifende Auswirkungen hat. Eine Forderung statt einer Bitte benötigt keine Zeit und ist einfach: „Du wirst dies oder das tun; sonst verschle ich Dir den Hintern!“ Die Drohung ist schnell geäußert, aber dieses ist der Weg zu späteren Störungen beim Kind.

Sie können Familienkonferenzen über verschiedene Dinge abhalten. (Ich werde dies im Detail in Punkt zehn erklären.) Lassen Sie das Kind teilnehmen in der Familienkonferenz als voll stimmberechtigtes Mitglied. Fragen Sie zum Beispiel: „Was denkst Du darüber, zum Krischna Lager zu gehen?“ anstatt nur zu diktieren „Wir werden zum Krischna Lager gehen!“ Denn wenn Sie diktieren, wird die vorhersehbare Antwort sein: „Ich will nicht gehen.“ Und wenn Sie darauf bestehen: „Das spielt keine Rolle. Ich bin deine Mutter. Wir *gehen*, ob es Dir gefällt oder nicht!“ wird das Kind kein glücklicher Camper sein, wenn Sie gehen.

7. Dem Kind das beste mögliche Motiv zuschreiben

Haben Sie das Verständnis, dass die Kinder ein gutes Motiv haben. Mit anderen Worten, glauben Sie nicht: „diese kleinen Racker, diese Idioten, diese Dämonen, sie versuchen nur, mich zu belästigen.“ Denken Sie das überhaupt nicht. Sie versuchen nur, ihre eigenen Grundbedürfnisse zu erfüllen.

Sagen wir mal, ein Kind weint. Sie könnten denken: „Dieses Kind weint nur, um mich wahnsinnig zu machen.“ Aber der Grund, warum Kinder weinen, ist nicht, dass die Leute verrückt werden sollen. Kinder weinen, weil sie Essen wollen, ihre Windel gewechselt werden muss, oder sie Schmerzen haben – es gibt einen Grund, warum Kinder weinen, ein gültiger Grund, ihre Bedürfnisse, die erfüllt werden sollten. Kinder sind nicht damit beschäftigt, zu intrigieren, um Ihnen das Leben schwer zu machen.

Das schlimmste erdenkliche Motiv, das wir einem Kind zuweisen können, ist, dass sie weinen, um uns verrückt zu machen oder dass sie einfach ein Spiel namens „Mutter zu manipulieren“ spielen. Ist es nicht wahr, dass wir oft das teuflischste Motiv Kindern zuschreiben? Sie weinen nur, um uns ein Bedürfnis mitzuteilen. Wir sagen: „Oh, das Kind will nur Aufmerksamkeit.“ Aber was ist los mit einem Kind, das Aufmerksamkeit wünscht? Sie brauchen Liebe und haben bereits herausgefunden, dass Liebe nicht ohne Aufmerksamkeit zu erhalten ist. Warum stellen wir uns das so negativ vor? "Sie suchen nur nach Aufmerksamkeit!" Haben Sie das jemals gehört? Er oder sie ist ein Kind. Ein Kind hat den Wunsch nach Liebe. Aufmerksamkeit ist eine Strategie, um die Liebe zu erlangen, die das Kind braucht. Jeder hat das Bedürfnis nach liebevollem Austausch. Rupa Goswami räumt ein, dass im Upadesamrta. Prasadam geben, Prasadam annehmen, Geschenke geben, Geschenke annehmen, im Vertrauen den Geist erschließen, hören von anderen, alles Teile des liebevollen Austauschs sind. Warum sollte ein Kind dieses gemeinsame Bedürfnis nicht haben?

Es gibt ein bestimmtes Stadium in der Entwicklung des Kindes, das normalerweise auftritt, wenn das Kind zwei Jahre alt ist. Die Eltern nennen diese Phase manchmal "die schrecklichen 2". Es ist einfach die Phase, in der die Kinder versuchen, sich als Individuen zu etablieren, eine völlig normale Phase im Wachstum eines Kindes und ein normaler Ausdruck des Bedürfnisses des Kindes.

Die schlimmste Strafe, die meine Mutter mir auferlegte war, das, was sie „kalte Dusche“ nannte. Es bedeutete, dass sie mich ignorierte, mich nicht ansah und nicht mit mir sprach. Ich war kein Lebewesen. Ich war ein Geist. Ich sagte: „Mama, bist du da?“ aber sie ignorierte mich einfach weiter und das machte mich verrückt. Ich hatte das Gefühl, dass ich für sie nicht mehr wichtig war.

In jedem Fall ist es ratsam, Kindern die bestmöglichen Absichten zuzuschreiben, im Einklang mit den Tatsachen, zu dem Kind. Selbst wenn Kinder lügen, gibt es wahrscheinlich ein Motiv, das nicht ganz negativ ist. Sie haben Angst. Sie versuchen sich zu schützen. Warum lügen Kinder? Aus Angst und dem Bedürfnis, sich selbst zu beschützen.

8. Versuchen Sie JA zu sagen, wann immer Sie können

Eine Technik, die oft von Eltern verwendet wird, ist die automatische NEIN-Antwort. Was auch immer das Kind fragen mag, die Antwort lautet automatisch nein. „Kann ich das machen?“ „Nein.“ „Kann ich hier hingehen?“ „Nein.“ „Warum?“ „Weil ich das gesagt habe.“ Hast du das jemals erlebt? Dies zeigt eine grundsätzliche Missachtung des Kindes als Person. Und das ist es, was das Kind interpretiert, weil, während es nach außen behandelt wird im Gespräch, wird dem keine Beachtung gegeben, was das Kind tatsächlich intern erlebt. So bemühen Sie sich, unnötiges „nein“ sagen zu vermeiden. Denken Sie zweimal oder dreimal oder zehnmal darüber nach, bevor Sie nein sagen! Wir sind anfällig für dieses *nein*, das uns automatisch über die Lippen kommt, wenn ein Kind uns nach etwas fragt. Bevor Sie *nein* sagen, prüfen Sie zuerst, dann erläutern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse hinter diesem *nein*.

Lassen Sie uns dies auf zwei Erwachsene übertragen. Wenn eine Schülerin zu mir sagt: „Gurudev, ich würde heute gerne ins Disneyland gehen. Lass uns nach Disneyland gehen!“ Und ich antworte: „Nein! Das ist Maya!“ Es würde keine positive Antwort oder das Gefühl stimulieren. Wenn ich aber antworte: „Ich habe solche Angst, weil ich die Verantwortung habe, die Prabhupada mir gegeben hat. Könntest Du sonst jemanden fragen, der mit Dir geht, anstatt meiner?“ Es wäre dann einfacher für sie, mein Bedürfnis zu verstehen, nicht wahr? Wenn Sie rundweg *Nein* sagen, läuft es praktisch darauf hinaus, die Beziehung zu leugnen. Was die andere Person hören wird, ist: " Du bist ein Idiot " eine Beleidigung, dass sie in Maya ist. Diese Wahrnehmungen stammen von einem ungeklärten *Nein*. Sie werden nicht den gleichen Eindruck haben, wenn ich es so erkläre, wie die Botschaft vermittelt wurde, dass ich Verantwortung für mich selbst übernehme, erkläre, was ich fühle, was meine Bedürfnisse sind und fordere, dass sie eine andere Strategie wählen.

9. Flexibilität nutzen

Vermeiden Sie es, zu rigide mit Kindern umzugehen. Obwohl ein regulierter Lebensstil wirklich vorzuziehen *ist*, braucht jeder ein wenig Flexibilität. Es ist keine gute Idee, von Kindern zu erwarten, dass sie genau die gleichen Dinge tun, zur exakt gleichen Zeit jedes Mal. Wir schreiben oft unbeugsame Regeln vor, wie zum Beispiel die Schlafenszeit der Kinder. „Das ist Deine Schlafenszeit! Du musst um 8.00 Uhr im Bett sein!“ Lassen Sie manchmal ein wenig lockerer. Wenn sie aufgeregt sind und ein wenig länger aufbleiben wollen, bellen Sie nicht: „Sie muss um 8.00 Uhr schlafen!“ Sprechen Sie mit ihnen darüber, um zu sehen, was sie denken, was von Vorteil wäre und stimmen zu, eine kleine Anpassung in ihr tägliches Programm zu machen, als besondere Ausnahme.

10. Lassen Sie die Kinder Entscheidungen treffen, wann immer dies möglich ist

Geben Sie den Kindern mehr Chancen Entscheidungen in der Familie zu treffen. Wenn Sie Ihren Familienurlaub planen, setzen Sie sich mit Ihrer ganzen Familie zusammen und lassen Sie die Kinder Teil der Diskussion sein. Stellen Sie sich vor, wie die Dinge aus der Sicht des Kindes aussehen. Wenn Sie zum Beispiel daran denken, zum Strand zu gehen, anstatt nur zu sagen, dass sie alle zum Strand gehen, fragen Sie eine Familiensitzung an und fragen Sie nach jedermanns Eingabe. Dies nennt man *istagoshti*. Ein *istagoshti* ist ein interaktives Partizipationstreffen unter Devotees. Es ist ein Forum für verschiedene Ideen, und jeder Devotee erhält die Gelegenheit, sich zu beteiligen. Wenn Sie Kinder in diese Art von interaktiven Prozessen einlassen, wird es dazu beitragen, dass sie unabhängige Denker und Problemlöser werden. Es schult sie intelligente Entscheidungen zu treffen, statt abhängig davon zu sein, dass ihnen gesagt wird, wie sie denken sollen. Dies wird sie vor negativem Gruppeneinfluss schützen, den wir früher erwähnten. Dies verringert auch das Risiko, sich auf Dinge einzulassen, die

einen gesunden und fröhlichen Lebensstil nicht unterstützen, oder auf Gewohnheiten, die ihnen Schaden zufügen könnten. Gruppenzwang sollte nicht unterschätzt werden. Er kann einen verheerenden Einfluss auf die Fähigkeit eines Kindes zur Selbstbestimmung haben. Sie können diesen *istagoshti* Prozess auch anwenden, wenn die Kinder nur ein - oder zweijährige sind, mit einer begrenzten Fähigkeit zu sprechen.

Bringen Sie die Kinder in den Entscheidungsfindungsprozess mit ein und bestätigen sie ihr Bedürfnis nach Autonomie. Forschungen zeigen, dass Jugendliche, die in der Familie an Entscheidungen teilnehmen, eher weniger Probleme haben. Sie sehen sich als Teil der ganzen Familie. Sie haben nicht das Gefühl entfremdet, dominierte Kinder zu sein. Offensichtlich sollte das Kind nicht der Führer der Familie werden. Sie können ihre Meinungen teilen, aber diese können immer noch außer Kraft gesetzt werden, wenn die Meinungen anderer besser auf die Bedürfnisse aller abgestimmt sind.

Dinge an die Sie denken sollten, wenn Sie die 10 Prinzipien anwenden

Dies sind einige Grundsätze für den einfühlsamen Umgang mit Kindern. Um erfolgreich zu sein, versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie sich fühlen würden und wie Sie behandelt werden wollen, wenn Sie ein Kind wären. Wenn Sie dies tun, können Sie erkennen, wie am besten zu handeln wäre und was am besten zu sagen ist. Es ist nicht so wichtig, zu verstehen, was das Kind denkt, viel wichtiger ist es zu verstehen, wie er / sie sich fühlt und was die Bedürfnisse sind. Ihr Kind wird Ihre Bemühungen zu verstehen zu schätzen wissen, auch wenn Ihre Einschätzung der Gefühle und Bedürfnisse des Kindes nicht korrekt ist.

Denken Sie an das Alter des Kindes und die Interaktion mit dem Kind in einer Weise, die dem Alter angemessen ist, denn in unterschiedlichem Alter haben Kinder unterschiedliche Kapazitäten um zu begreifen und Ideen auszudrücken.

Nehmen Sie sich Zeit und vermeiden sie Eile während der Kommunikation, sonst können Ihre Interaktionen unangenehm für Sie und das Kind sein und Sie werden kein günstiges Ergebnis erreichen.

Fragen und Antworten bezüglich der Kindererziehung

F: *Ich habe beschlossen, nicht zu bestrafen, aber was soll ich tun, wenn das Kind seine Verpflichtung nicht erfüllt?*

A: Geben Sie mir ein Beispiel.

F: *Zum Beispiel, mein Sohn lehnt manchmal die Erfüllung seiner Verpflichtungen für die Schule ab und macht seine Hausaufgaben nicht. Und manchmal vernachlässigt er sein Zimmer. Wie kann ich ihn dann überzeugen?*

A: Es ist ein Prozess, der einige Zeit in Anspruch nimmt. Es ist nicht sehr einfach. Wir sollten versuchen, Empathie für unsere eigenen Bedürfnisse seitens der Kinder hervorzurufen und Empathie für ihre Bedürfnisse zu zeigen. Wenn wir das nicht tun, werden die Kinder in der Schule nicht so gut abschneiden, wie sie könnten. Sie werden Abneigung gegen die Schule und die Zimmeraufräumen entwickeln, was ich auch tat.

Studien zeigen, dass Empathie erwünschtes Verhalten hervorruft, was die Verbindung betrifft. Aber es braucht mehr Zeit und Aufmerksamkeit als Kontrollmethoden.

Meine Mutter zwang mich, mein Zimmer zu putzen. Nachdem ich es gesäubert hatte, führte sie eine Inspektion durch. Es war wie in der Armee. Sie wollte sicherstellen, dass das Bett so genannte „Krankhausecken“ hatte. „Wenn das Bett nicht perfekt aussah, riss sie die Decken herunter, warf alles auf den Boden und ich musste es wieder tun. Wenn sie anwesend war, machte ich mein Zimmer sauber, aber wenn sie nicht da war, nahm ich absichtlich alles in das Zimmer und warf es überall hin. Ich habe das wirklich genossen! Dann bin ich sogar in ihr Zimmer gegangen (sie hatte mir gesagt, ich solle es nie betreten) wo sie teure antike Sofas hatte und ich sprang darauf herum wie auf einem Trampolin.

Meine Mutter hatte lange genug bei mir gegessen, um zu erklären: „Wenn Du Dein Zimmer putzt und Dein Bett machst, wirst Du Erfolg haben und ein guter Bettmacher werden und die Menschen werden Dich mehr mögen.“ Ich hätte eine Anziehung dafür entwickeln können, dies zu tun. Setzen Sie sich einfach mit dem Kind zusammen und erklären Sie ihm die Dinge im Sinne seiner eigenen Interessen, wie es ihm helfen kann, seine Bedürfnisse im Leben zu erfüllen. Hier ist ein kleines Rollenspiel, um dies zu veranschaulichen:

Vater: „Was möchtest du werden, wenn du erwachsen bist? “

Sohn: „Ein Pilot. “

Vater: „Ein Pilot? Beeindruckend! Das ist wundervoll! Möchtest Du große Flugzeuge fliegen? “

Sohn: „Ja. “

Vater: „Wow! Lass uns darüber sprechen, wie du das tun könntest. Piloten sind alle sehr gut in Mathematik. Warum? Sie müssen den Abstand berechnen zwischen verschiedenen Orten, und sie werden auf all diese kleinen Bildschirme schauen. Ist das nicht cool? Und dann steuern sie verschiedene Dinge mit den Stöcken und sie lernen auch, wie man Englisch spricht, so dass sie den Kontrollturm nennen und sagen: „Flug Nr. 32 kommt rein zur Landung!“ Also, Du musst gut Englisch und Mathematik lernen. Geographie kommt dazu, denn wenn Du nach Indien fliegen sollst und stattdessen in Afrika landest, hast Du ein großes Problem.

Dies war eine Erklärung, die sich mit den Wünschen und Bedürfnissen des Kindes befasste. Er würde höchstwahrscheinlich eher zum Lernen neigen. Ein Pilot zu werden ist *sein* Ziel im Leben, nicht meines. Ich habe einen Freund, der von seinen Eltern gezwungen wurde, ein Arzt zu sein und sobald er Arzt war, sagte er: „Ich tat dies für Euch aber jetzt mache ich das, was ich tun möchte.“ Er hatte acht Jahre in der Schule verbracht! Lassen Sie Kinder ihren eigenen Traum leben.

F: *Ist das nicht Manipulation?*

A: Nein, weil es *sein eigener* Wunsch ist, Pilot zu *sein*. Ich erkläre ihm nur, *wie man* es erreicht. Ich erleichtere seinen Wunsch.

F: *Es gibt aber auch Kinder, die häufig bestraft werden und aufgrund ihres Leidens ein Gespür für andere Lebewesen entwickeln.*

A: Das kann passieren. Was Sie sagen, ist tatsächlich wahr. Aber die Mehrheit der Menschen, die als Kinder unter übermäßiger Bestrafung leiden, geht mit Untergebenen so um, wie sie es von ihren Eltern gelernt haben. Es ist also nicht so, dass die Mehrheit der bestraften Menschen gelernt hat: „Oh, ich muss einfühlsam sein und Menschen nicht genauso behandeln.“ Sie haben Recht. Einige von ihnen tun es. Die Meisten von ihnen nicht.

Wie man reagiert, wenn das Kind etwas Vorteilhaftes tut

F: Wie kann man Kinder auf die richtige Art und Weise loben? Zum Beispiel wenn sie nette Puppen machten.

A: Ich würde kein allgemeines Lob aussprechen. Ich würde in etwa sagen: „Du hast die Puppen sehr genau gemalt. Ich fühle mich glücklich, sie zu sehen.“ Im Grunde genommen, drücken Sie Glück und Ihren Bedarf aus. „Ich sehe, dass Du kreativ wirst.“ Auf diese Weise drücken Sie Anerkennung aus, nicht nur allgemeines Lob. Zeigen Sie, wie sehr Sie Ihr Kind wertschätzen und es lieben unter allen Umständen. Sie sollten die Meldung geben: „Ich liebe Dich, weil Du Du bist. Ich liebe Dich nicht wegen dem, was Du tust, sondern wegen dem, wer Du bist.“

Es ist wichtig, unsere Liebe zu ihnen zum Ausdruck zu bringen, unabhängig davon, was sie tun oder nicht tun. Dies erhöht das Sicherheitsgefühl des Kindes. Wenn ein Kind von der Schule zurückkommt, kann man sagen: „Ich freue mich sehr, Dich zu sehen.“ Nicht, weil es pünktlich war oder ein A bekam. Ich freue mich nur, Dich zu sehen. Wie oft geben wir diese bedingungslose Liebe an jemanden weiter? Zwischen Mann und Frau, oder zwischen Freunden, oder zwischen spirituellen Meistern und Schülern, der Liebe wird manchmal ausgedrückt, wenn jemand etwas tut, nicht aus echter Zuneigung.

Es gibt einen Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung. Lob ist sehr allgemein, was wirklich niemandem hilft. Wie „Du bist so gut.“ „Du bist so wundervoll.“ „Du bist fantastisch.“ Dies hilft jemandem nicht. Aber wenn Sie sehen, dass jemand etwas tut und Sie die *besondere* Wertschätzung für diese *bestimmte* Aktivität ausdrücken, wird dies das falsche Ego nicht aufblähen und die Person ermutigen. Prabhupada tat dies. Jemand hielt eine *Ratha yatra* und Prabhupada schrieb: „Ich hörte über Ihre *Ratha yatra*. Ich war froh, davon zu hören. Bitte machen Sie weiter und weiter, um meinen Wunsch zu erfüllen, den ich schon so viele Jahre habe.“

Er schrieb in einem Brief an Upendra: „*Dein starker Wunsch, mir zu dienen ist sehr schön. Du dienst mir und ich diene Krischna. Ich bin auch ein Diener, also kann ich keinen Dienst von dir annehmen.*“ Hier drückt Prabhupada Wertschätzung auf eine sehr Krischna-bewusste Weise aus.

Zu Jayananada: „*Ich fühle mich sehr stark von Ihnen getrennt. 1967 sind Sie zu mir nach San Francisco gekommen. Sie waren der erste Mann, der mir einen Beitrag zum Drucken meiner Bhagavad Gita geleistet hat. Danach haben Sie Krischna auf verschiedene Weise sehr gute Dienste geleistet.*“

Dies steht in einem Brief an Bhakta das in San Diego. Ich danke Ihnen vielmals, dass Sie Radha Giridhari installiert haben. Seit meiner Kindheit war mir Radha Krischna sehr lieb. Meine guten Schüler helfen mir, viele Kirshna-Tempel auf der ganzen Welt zu eröffnen.“

So hat Prabhupada sehr spezifisch Wertschätzung zum Ausdruck gebracht für das, was jemand getan hat. Er drückt sein Herz aus, seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle, seine Verbindung zu Krischna. Und es hat jedenfalls niemanden aufgebläht. Es ermutigte die Menschen einfach, Prabhupada mehr zu folgen. Er war sehr erfahren darin, Wertschätzung zu geben.

F: Was aber, wenn Wertschätzung meine Tochter auch stolz macht und sie dann zu ihrem Freund sagt:

„Du machst das nicht schön, ich mache das schöner“ oder so etwas in der Art?

A: Dann kannst du mit ihr reden und erklären: „Dein Freund hat es auch gut gemacht. Aber du bist meine Tochter und ich liebe dich sehr. Was immer Du tust, Ich liebe Dich.“ Die wichtige Sache ist,

bedingungslose Annahme und Liebe auszudrücken. Nicht für das, was sie tun, sondern um ihrer selbst willen.

F: *Worin besteht die Grenze zwischen der Belohnung von Kindern und dem Bewusstsein für ihre Bedürfnisse?*

A: Es gibt zwei Worte in diesem Zusammenhang, „äußerlich“ und „innerlich.“ Äußerlich lohnende Mittel zu bekommen, bedeutet Belohnung für eine Aktivität zu erhalten, die nichts mit der Tätigkeit zu tun hat. Sie wird gegeben, um die Person zu manipulieren. Innerliche Belohnung bedeutet, dass die Aktivität selbst und die Freude an ihrer Ausführung belohnt werden.

Schauen wir uns ein Beispiel an. Meine Mutter könnte sagen: „Geh in die Schule und ich werde Dir 5 Dollar geben.“ Das ist eine *äußerliche* Belohnung, die mich nicht mit der Aktivität zur Schule zu gehen verbindet. Es verbindet mich mit Geld. Wenn ich Geld mag, tue ich auch, was nötig ist, um an Geld zu kommen. Allerdings, wenn meine Mutter gesagt hätte: „Wenn Du zur Schule gehst, wirst Du viel über Musik lernen. Es macht wirklich Spaß.“, hätte sie sich mit meinem Bedürfnis in Verbindung gesetzt und eine innerliche Belohnung angeboten. In einem anderen Kontext wird diese Art der Belohnung als *natürliche Folge* einer Aktivität bezeichnet. Einem Kind die natürlichen Konsequenzen der Aktivität aufzuzeigen ist nicht Manipulation. Es hilft dem Kind, sich für die Aktivitäten zu begeistern, die auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt sind.

Eltern verwenden manchmal Nahrung, um das Kind zu belohnen oder zu bestrafen. „Wenn du brav bist, bekommst du eine Menge Süßigkeiten zu essen.“ „Wenn Du böse bist, bekommst überhaupt nichts zu essen.“ Was passiert, wenn das Kind lernt, Essen mit Wertschätzung und Liebe gleichzusetzen? Was wird es tun, wenn es älter wird? Es wird essen, wenn es nicht hungrig ist, um sein Bedürfnis nach Liebe und Wertschätzung zu stillen. So könnte es eine ungesunde Menge an Gewicht zulegen. Es ist ein häufiges Problem.

F: *Was können wir Positives tun, wenn unsere Kinder etwas falsch gemacht haben? Ich habe gehört, dass es irgendwo ein Dorf gibt, in dem die Ältesten sie loben, wenn jemand etwas falsch macht.*

A: Dies ist Teil des Prozesses, der als „opferorientierte Gerechtigkeit“ bezeichnet wird. Liebe wird für die Person ausgedrückt. Wie Jesus Christus sagt: „Hasse die Sünde, aber nicht den Sünder.“ Es wird verwendet, um der Person zu helfen, zu verstehen, wie seine oder ihre Handlungen andere Menschen oder sie selbst treffen. Jemanden zu verurteilen, funktioniert nicht. Die Bibel enthält eine weitere Anweisung: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“ Ein anderes Zitat ist: " Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein. " Es gibt viele Aussagen der Bibel über das Lieben, zu vergeben und nicht zu verurteilen.

Für Kinder sollte Liebe immer bedingungslos sein. Das bedeutet, sie zu lieben, ob sie "gut" oder "böse" sind. Sie können Wertschätzung für etwas ausdrücken, dass sie tun und Sie können ihnen helfen, zu verstehen, wie sie andere Menschen verletzen würden oder nicht ihre Bedürfnisse erfüllen, wenn sie eine bestimmte Aktion durchführen. Sie können mit dem Kind klar kommunizieren: „Ich liebe Dich, weil Du es bist.“ Das ist alles. Wenn die richtige Haltung da ist, werden Sie die richtigen Worte finden. Es ist keine Technik.

Wie kann ich ein kleines Kind in die Entscheidungsfindung mit einbeziehen?

F: *Sie haben erwähnt, dass wir Entscheidungen zusammen mit dem Kind treffen sollten. Aber was ist mit einem zwei - Jahre - alten Kind? Mit ihm kann man keine Dinge rationalisieren.*

A: Ich würde dem Kind nicht sagen, was es tun soll. Fühlen Sie sich in es hinein und drücken Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus. Nach dem Alter von zwei Jahren wird das Bedürfnis nach Autonomie ausgeprägter. Das ist es, warum Menschen oft dieses Alter als „die schrecklichen 2“ bezeichnen. Aber sie sind nicht wirklich schrecklich. Sie sind eigentlich ganz wundervoll, diese schrecklichen Zwei. Das Kind beginnt, zum Ausdruck zu bringen, sich selbst als autonomes Individuum zu begreifen, unabhängig von Dir. Eltern sollten das zu schätzen wissen. Das Kind sagt: „Ich bin ein Individuum. Ich bin nicht länger ein Teil deines Körpers. Ich kann mich jetzt von dir unterscheiden.“ Wir können das Kind für diese Kommunikation wertschätzen. Es ist die natürliche Art und Weise, das individuelle Potenzial des Kindes zu entfalten.

Wenn Kinder in den Entscheidungsfindungsprozess eingebunden werden, ermöglicht es ihnen die Fähigkeit zu entwickeln, Probleme zu lösen. Es ermutigt sie, unabhängige Denker zu werden und zu lernen, wie sie eine aktive Rolle bei der Beratung, Verhandlung und Planung spielen. Es bietet ihnen Szenarien, in denen sie lernen, Kompromisse einzugehen und die Vorteile der Zusammenarbeit zu entdecken. Eine Lektion in Teamarbeit. Sie entdecken, dass ihre Stimme wichtig ist und dass ihre Meinung einen Wert hat. Lassen Sie die Kinder an Entscheidungen teilnehmen, wann immer dies praktisch möglich ist.

F: Was soll ich tun, wenn mein Kind nicht mit den anderen Kindern zusammenarbeiten möchte und die Teilnahme an einem Theaterstück verweigert?

A: Sie könnten fragen: „Hast Du Angst, im Stück aufzutreten? Hast du Angst?“ Denn das ist ein Gefühl, das es möglicherweise hat. Sie könnten es auch fragen: " Hast Du Angst, Fehler zu machen?" Und anschließend das Angebot: "Möchtest Du darüber sprechen, wie Du Dich fühlst und was Du wirklich brauchst?"

Ich würde versuchen, empathisch zu sein mit allem, was es sagt. Dann wird es entdecken welches unerfüllte Bedürfnis hinter seiner Strategie der nicht Teilnahme des Spiels steckt. Es kann von seinem Schutzbedürfnis oder einem anderen Bedürfnis herrühren. Wenn es weiß, was es braucht, wird es sich vielleicht dazu entschließen, an dem Stück teilzunehmen, da es jetzt versteht, wie es dieses Bedürfnis erfüllen kann, indem es Teil einer Gruppe ist.

Egal, ob es sich entscheidet, teilzunehmen oder nicht, es weiß, dass Sie es lieben und bereit sind, ihm zuzuhören und zu akzeptieren, für was auch immer es sich entscheidet. Er wird erleichtert sein, zu wissen, dass kein Druck auf ihm lastet, an dem Spiel teil zu nehmen.

Bitte legen Sie ihm keine Schuld auf. „Du weißt, wie schwer es war, die Zeit zu nehmen, um hierher zu kommen und wie teuer das Benzin war! Und jetzt willst Du nicht mitspielen! Was für ein Kind bist du? *Ich bin Deine Mutter!* Du *wirst* an diesem Spiel heute teilnehmen! Und du *wirst es* mögen und ich werde stolz auf dich sein, ob du es magst oder nicht und du *wirst* Spaß haben, ob du es magst oder nicht!“ Das ist nicht die Art, ein Kind oder irgendjemanden zu überzeugen.

Wie man ein Kind tröstet

F: Was sollen Eltern tun, wenn das Kind nicht aufhören will zu weinen und zu schreien?

A: Bitte sagen sie ihm nicht, es soll still sein, es wird in der Regel nicht funktionieren. Es wird normalerweise noch mehr schreien. Oft, wenn ich in einem Flugzeug bin, weint eines der Kinder auf der Ebene und seine Mutter sagt: „Halt den Mund, du störst jeden!“ Manchmal sitzen sie direkt neben mir! Ich ziehe meine Ohrstöpsel an! Die anderen Passagiere sehen es an, als wäre es ein Dämon. Sie denken, ich wäre ein Elternteil, da ich neben ihm sitze. Also, die Passagiere denken, ich wäre auch ein Dämon!

Stellen Sie die Beziehung an die erste Stelle. Seien Sie empathisch mit dem Kind und kühlköpfig genug zu begreifen, was sie versuchen, zu kommunizieren. Wenn Kinder etwas zu tun, versuchen sie, etwas Spezifisches zu kommunizieren.

Es gibt zwei interessante Videos von der Person, die die Bücher "*Das glücklichste Baby im Block*" und "*Das glücklichste Kleinkind im Block*" geschrieben hat. In diesen Büchern erklärt der Autor, wie Kinderaktivitäten Versuche sind, etwas zu kommunizieren. Ein Kleinkind ist zwei Jahre alt. Das Kind drückt ein Bedürfnis nach etwas aus und wenn Sie ihm diese Notwendigkeit widerspiegeln, wird es sich wieder beruhigen. Die Eltern sagen: „Du weinst, Du hast ein Bedürfnis nach Essen.“ Oder "Du bist so müde. Du hast wirklich ein Bedürfnis nach Schlaf.“ Manchmal könnten die Eltern sogar sagen: „, (gähnt) Ich möchte wirklich schlafen“, die Position des Kindes übernehmend. Ich empfehle diese Bücher Menschen mit echten Kleinkindern.

Das effektivste, was man tun kann, ist empfänglich und ansprechbar für seine Kommunikation zu sein. Beginnen Sie es so zu sehen: "Weinen ist *Kommunikation*. Kein Kind weint jemals, nur um mich unglücklich zu machen."

F: Was ist, wenn das Kind zu Bett gehen sollte, aber es beginnt, nach einem Stift und Papier zu fragen und wenn es schreit, wenn es das nicht bekommen kann?

A: Was ist falsch daran, einem Kind Stift und Papier zu geben? Es gibt nichts Falsches mit der Bitte, es sei denn, es ist eine Frage nach Schnaps oder etwas Schädlichem. Sie geben Ihrem Kind nichts Schädliches, was es möchte, aber welchen Schaden können Stift und Papier anrichten? Außerdem ist ein wenig launisch oder fordernd auch ein Symptom für Müdigkeit. Wenn Menschen - sogar kleine Kinder - sehr müde sind, beginnen sie, sich unsicher zu fühlen. Ihr Kind fragt Sie tatsächlich: „Liebst du mich? Du musst es mir zeigen, weil ich mir im Moment nicht sicher bin.“ Indem sie fordern und weinen, suchen sie nach Liebe und Zuneigung. Wirklich, was das Kind an diesem Punkt braucht, ist die sichtbare Zusicherung von Liebe und Zuneigung. Spät abends nach Papier und Stift zu fragen, ist einfach eine Strategie, um das Bedürfnis nach Liebe zu stillen. Das ist alles.

Es ist schwieriger, für das Kind zu weinen als gerade zu fragen: „Mami, liebst du mich wirklich? Ich muss es wissen.“ Sie weinen, weil sie in Not sind. Weinen ist für ein Kind keine angenehme Erfahrung. Wenn sie denken, dass sie das Bedürfnis befriedigen können, indem sie einfach fragen: „Papa, kann ich einen Stift und etwas Papier haben?“ dann würden sie es vorziehen, das zu tun, anstatt zu weinen. Es ist nicht Stift und Papier, um das sie bitten, es ist etwas anderes; etwas, das wesentlich wichtiger für das Kind, *Ihre* Liebe. Bitte beginnen Sie zu erkennen, dass sie nicht nach einem Stift und etwas Papier schreien. Es besteht ein *Grundbedürfnis*. Wenn sie die Strategie anwenden, die meiste Zeit zu weinen, kann dies daran liegen, dass sie sich *unsicher* fühlen. Sie müssen die Notwendigkeit erraten. Suchen Sie nach dem zugrunde liegenden Bedürfnis hinter der Strategie.

Wenn Sie verstehen, was das zugrunde liegende Bedürfnis ist, können Sie mit der richtigen Strategie kommen, dem Kind zu helfen, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Wenn Sie von der externen Strategie des Kindes eingeschneit sind, werden Sie wahrscheinlich nicht erfolgreich versuchen, das unerwünschte Verhalten zu ändern.

Wenn Erwachsene müde sind, werden wir manchmal auch ein wenig mürrisch, unsicher und sogar depressiv. Wir haben solche Symptome, wenn wir übererschöpft sind, was sollen wir über ein Kind sagen, das noch nicht genug entwickelt ist, um zu erkennen, woher seine Gefühle kommen. Wir neigen dazu, unsere eigene Situation auf andere zu projizieren. Wir gehen davon aus, dass ein Kind Dinge tut (wie das Bitten um Stift und Papier), aus demselben Grund, aus dem wir es tun würden, wenn wir in derselben Position wären. Ein Kind hat begrenzte Fähigkeiten, Dinge zu verstehen.

Wir können ein hohes philosophisches Verständnis, für dessen Entwicklung wir fünfundzwanzig Jahre brauchten, nicht einfach einem zehnjährigen Kind überstülpen. Dann regen wir uns auf, wenn

es nicht versteht, dass es nicht der Körper ist. Wie ungerecht ist das? Das Kind hat einfach nicht die Mittel, all diese hohen philosophischen Wahrheiten zu verstehen.

Manchmal sehen Sie ein Kind durch Gurukula gehen, im Alter von 21 Jahren wo es noch nicht einmal das ABC der Krishna-bewussten Philosophie begreift, obwohl es so viele slokas auswendig zitieren kann. Ich stoße die ganze Zeit darauf. Alle diese Jahre in Gurukula, gute Lehrer, gute Philosophie und sie wissen noch nicht, dass sie nicht ihr Körper sind. Seien Sie also ein wenig mitfühlend mit Ihrem verlangenden weinenden Kind, das noch nicht die Fähigkeiten besitzt, eine logikbasierte Strategie zu finden.

F: Was meinen Sie damit, dass sie es nicht wissen?

A: Nicht einmal theoretisch - weil ihnen die Philosophie auf die gleiche Art und Weise gelehrt wurde, wie Sie Geschichte lernten „Columbus crossed the ocean blue in fourteen-hundred ninety-two.“ Aber ich visualisiere Columbus nicht das Meer durchkreuzend 1492. Es ist nur eine Tatsache, die ich gelehrt wurde. Ich verstehe nicht einmal, was es bedeutet, aber ich weiß, dass die Königin ihn auf die Santa Maria geschickt hat.

Sie lernten alle Arten von Tatsachen in der Schule und die meisten waren oft nicht wirklich relevant für Sie, weil Sie zu jung waren. Ich habe Geschichte studiert und Geschichte in der Schule gehasst. Ich habe keine Verbindung zum wirklichen Leben gesehen. Jetzt liebe ich die Geschichte. Wenn jemand mit mir über den Zweiten Weltkrieg spricht, wo dieser oder jener General war und wann und was er tat, ich mag es. Ich meine, ich *mag* es. Was kann ich sagen? Ich mag Krishna auch! Er ist irgendwie nett. Aber es ist absolut erstaunlich, dass ich Weltgeschichte mag, wo ich sie doch als Kind absolut hasste. Sie sehen, als mein Gehirn damals noch so jung war, konnte ich einfach noch nicht die psychologische, soziologische und politische Dynamik verstehen, die es interessant machen. Es war ein fauler Haufen dummer Fakten damals. Nun ist es anders für mich, weil mein Niveau des Verstehens weiter fortgeschritten ist. Wir verstehen das nicht bezüglich eines Kindes. Wir denken, dass sie nur ein kleiner Erwachsener sind, der Dinge aus den gleichen Gründen tut wie wir. Das stimmt aber nicht

F: Was soll ich tun, wenn mein Kind vor dem Essen nach einem Keks fragt?

A: Was auch immer sie brauchen, nehmen Sie sich Zeit, sich zu setzen und zu reden. Geben Sie den Keks nicht einfach weiter. Setzen Sie sich und reden Sie. Sprechen Sie über die Bedürfnisse, die Sie beide haben. Irgendwo in der Diskussion werden Sie, verschiedene, gesündere Strategien vorschlagen. „Würdest du bereit sein, den Keks nach dem Essen einzunehmen“ Beginnen Sie, über seine oder ihre Bedürfnisse zu sprechen. Das wird die Möglichkeit eröffnen, für das Gespräch über verschiedene Strategien, um diese Bedürfnisse zu erfüllen, wie in "es gibt mehr als einen Weg" Dann erlauben Sie ihm zu entscheiden welche Art und Weise seine spezifischen Bedürfnisse am besten erfüllt. „Ja, in Ordnung, hier ist der Keks für Dich, aber wirklich, die beste Zeit, um den Keks zu essen - auf der Grundlage unserer Überlegungen zu Deiner Gesundheit die wir diskutiert haben - ist jetzt, meinst Du nicht?“

Normalerweise erwarten wir, dass er oder sie etwas akzeptiert, ohne den Grund dafür zu erklären. Das ist, als würde man ein Smartphone kaufen, ohne nach der Bedienungsanleitung zu fragen. Wie intelligent ist das? Viele Male, erwägen wir nicht einmal, dem Kind eine Chance einzuräumen nach einer Erklärung zu *fragen*.

Wenn Sie die Zusammenarbeit dem Zwang vorziehen, dann ist es am besten, Sie denken über den logischen Grund hinter einer Tat nach, im Voraus. Das Kind wird die Mühe schätzen wissen, die Sie sich machen, Dinge zu erklären, in Bezug auf *Ihre* Bedürfnisse und *seine* oder *ihrer* Bedürfnisse. „Ich möchte, dass Du gesund bist. Es ist wirklich wichtig für mich. Schau, ich habe keine Zähne mehr, weil ich immer vor dem Abendessen Kekse gegessen habe, als ich jung war. Jetzt sind meine Zähne wie Sterne - sie kommen nachts heraus. „Wenn Sie sich die Zeit für den Dialog mit dem Kind nehmen,

werden Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit verstehen, ob es wirklich hungrig ist oder nicht. Das Kind könnte sehr hungrig sein, auch wenn es noch keine Essenszeit hat. In diesem Fall dürfen sie möglicherweise vor dem Abendessen etwas essen. Versuchen Sie nicht, dem Kind künstlich Essensvorschriften zu verhängen. „Du musst dich jetzt setzen. Es ist Essenszeit. Du musst alles auf dem Teller aufessen.“

Meine Mutter pflegte mir zu sagen: „Du musst Deinen Teller leer essen.“ Ich sagte: „Nein.“ Und manchmal landete das Essen auf meinem Kopf. Ich erinnere mich, dass es einmal eine Suppe gab, eine heiße Suppe, und ich sagte: „Ich rühre sie nicht an.“ Und sie sagte: „Wenn du sie nicht isst, werde ich sie dir auf den Kopf kippen.“ Und ich sagte: „Wage es nicht, das zu tun“ und eine Schüssel mit kochend heißer Suppe landete auf meinem Kopf.

Die Ergebnisse von ungelernter empathischer Elternschaft - und einige Ratschläge

F: *Kinder sehen nicht über ihre sofortigen Bedürfnisse hinaus. Wie können wir ihnen ihre langfristigen Bedürfnisse erklären? Und was ist, wenn wir nicht die Zeit oder das Fachwissen haben, um das zu tun?*

A: Es ist sehr wertvoll und lebensbeitragend, Kinder lernen zu lassen, über ihre unmittelbaren Bedürfnisse hinaus zu sehen. Und es erfordert Geduld und Moderation von unserer Seite. Wir haben Umgang mit Kindern, die am nächsten Morgen nicht aufstehen wollen, nicht zur Schule gehen wollen, und nicht sitzen und chanten wollen.

Mein Rat an alle, die planen Kinder zu bekommen, ist, zu erwarten, dass sie den größten Teil ihres Lebens der Pflege ihrer Kinder widmen. In den Vereinigten Staaten haben Eltern der ersten Kindergeneration im Krischna-Bewusstsein oft nicht die erforderliche Zeit für deren Pflege aufgewendet. Als Ergebnis haben wir eine große Anzahl von Kindern aus dieser ersten Generation die nicht viel mit Krischna zu tun haben wollen, ein Bewusstsein, das zu diesem Zeitpunkt ein strenges Krischna-Bewusstsein war.

Wir hatten große Erwartungen an sie. Prabhupada nannte sie Vaikuntha-Kinder. Wir dachten, sie würden aufwachsen ohne Interesse an Videospiele oder irgendwelchen anderen nicht-Krischna bewussten Aktivitäten. In unseren Köpfen sahen wir sie als fünf - und sechsjährige - kleine Prahlad Maharajas, würden die ganze Bhagavad-Gita auswendig lernen, während wir auf sankirtan waren. Wir dachten, wir kommen in der Nacht zurück und diese reinen Geweihten chanten dann vierundsechzig Runden pro Tag.

Wie diese Geschichte von Raghunandan in Caitanya Bhagavata. Er war der Sohn von Mukunda. Mukunda war ein Arzt, ging hinaus, um Patienten aufzusuchen. Einmal hat er dem fünf Jahre alten kleinen Raghunandan gesagt: „Kümmere Dich um die Deities und stelle sicher, dass sie essen!“ Raghunandan opferte den Deities Nahrung, aber er wusste die Mantras nicht. Also fing an zu weinen, und die Deities traten vom Altar herunter und begannen zu essen. Als sein Vater zurückkehrte, fragte er: „Wo ist das maha-prasadam?“ Raghunandan sagte: „Es gibt keine maha-prasadam. Krischna hat alles gegessen.“ Sein Vater glaubte ihm nicht, aber Raghunandan zeigte ihm, wie Krischna alles gegessen hatte.

Wir dachten alle unsere Kinder würden so sein. Was stattdessen mit dieser ersten Kindergeneration passierte, war sehr enttäuschend. Dies war fällig aufgrund unserer mangelnden Zeit, Sorge und das Verständnis davon, wie man Kinder behandelt. Mein Rat an Sie ist zu planen, die meiste Ihrer Zeit auf die Kindererziehung zu verwenden, wenn Sie welche haben wollen.

F: *Dennoch kann es Umstände geben, in denen ich als Mutter den Kindern keine Aufmerksamkeit schenken kann, weil ich etwas Wichtigeres zu tun habe. Zum Beispiel kommen Gäste oder wir wollen etwas Dienst tun. Wie könnten wir mit solchen Situationen umgehen?*

A: Aber was *ist* das Wichtigste? Die Kinder! Als ich jung war und meine Eltern Gäste hatten, durfte ich nicht mit meinen Eltern am Tisch sitzen. Ich musste an einem anderen Tisch sitzen. Ich war traurig und dachte, ich werde abgelehnt. Ich fühle mich immer noch verletzt. „Ich möchte mit dir zusammen sein.“ Nein, du musst da mit den anderen Kindern sitzen.“ Wenn ich darüber spreche, treibt es mir sogar heute noch Tränen in die Augen, weil ich die Ablehnung wahrgenommen hatte. Wir sollten versuchen, zu sehen, wie die Kinder Dinge aus ihrer Perspektive wahrnehmen. Sie sind emotional sehr verletzlich.

F: *Stellen Sie also vor allem die Bedürfnisse des Kindes in den Vordergrund?*

A: Für eine Mutter, kommen die Bedürfnisse der Kinder immer an erster Stelle, die des Ehemannes an zweiter. Das frustriert manchmal den Ehemann. Früher war er Nummer eins und sobald das Kind ankommt, werden sie gestoßen. „Wer bist *du*? Oh, richtig, ich erinnere mich jetzt an dich.“ Schрила Prabhupada schrieb an eine pujari, ihr wichtigster Dienst sei jetzt ihr Kind zu erziehen - eines der Vaikuntha Kinder. Sie fragte ihn danach, weil sie verstehen wollte, was wichtiger war: „Ihr Geschäft ist jetzt Kinderanbetung.“ Die *shastras* sehen Kinder Service als bedeutender als alles andere, vor allem für die Mutter. Sogar Mutter Yashoda liebt Krischna mehr als Nanda Maharaja.

F: *Wie können wir bei der Verehrung der Deities die Grundsätze der Sauberkeit befolgen, wenn wir kleine Kinder haben?*

A: Sie müssen nicht zu Ihrem Kind sagen: „Fass mich nicht an, weil ich die Deities verehren muss.“ In der Wahrnehmung des Kindes kommt nur Ablehnung an. Sie haben keine Ahnung, wie sich dies auf das Kind auswirken kann. „Ich darf Mama nicht anfassen, weil sie Krischna anbetet. Deshalb muss Krischna mein Feind sein.“ Ich habe gesehen, dass das mit Kindern passiert. Ich *rate* den Haushalten, keine *Shilas* zu halten - aber sie hören nicht zu. Wenn Sie *shalagram shilas* verehren, können Sie keine Unreinheit in Ihrem Haus haben. Ihre erste Pflicht ist es, auf die Kinder aufzupassen. Haben Sie stattdessen Gaura-Nitai- Gottheiten. Sie können sich nicht um Sauberkeit Standards sorgen, wenn Sie Kinder haben. Wenn Sie dies versuchen werden die Kinder wahrscheinlich weg vom Krischna-Bewusstsein gedreht, vielleicht für immer. Vermeiden Sie aufwendige Verehrung, wenn Sie kleine Kinder haben. Sie wollen nicht, dass die Kinder die Deities angrabschen und auf dem Saum kauen. Sie *werden das* tun. Setzen Sie die Deities hoch genug, oder im Interesse der Kinder, legen Sie sie für eine Weile weg.

Deine erste Pflicht ist es, den Vaischnava zu dienen, nicht den Gottheiten. Wenn Sie den Deities freundlich dienen, aber nicht den Vaischnava dienen, insbesondere einem wehrlosen Vaischnava wie einem Kind, wird der Dienst von ihnen nicht akzeptiert. Das ist, was Schri Kapiladeva im Bhagavatam benennt „Opferung auf der Asche“ mit anderen Worten nutzlos. Ihre erste Priorität ist es, den Devotees zu dienen. In *Kali Yuga* ist die Verehrung der Einheit keine primäre, sondern eine sekundäre Aktivität. Ihre Familienmitglieder sind Devotees. Ihr Mann, Ihre Frau, Ihre Kinder sind alle Devotees. Ihnen zu dienen ist am wichtigsten. Es erfordert eine Änderung der Denkweise, eine Änderung der Priorität. Laufen Sie nicht zuerst in den Tempel, um den Deities zu dienen. Dienen Sie Ihre Familie, dienen Sie Ihren Kindern und seien sie mitfühlend und einfühlsam mit ihnen. Sie haben nur eine Chance mit den Kindern. Wenn sie älter sind, ist es zu spät.

F: *Ich habe ein Kind, eine zweijährige Tochter. Wir leben in einer Stadt, in der es für sie keine Möglichkeit gibt, sich mit anderen Devotee-Kindern zu treffen. Ist es besser für sie, in einen Kindergarten zu gehen, in dem die anderen Kinder keine ergebenen Kinder sind, oder sollten wir eine Kinderpflegerin haben, die sich zu Hause um sie kümmert?*

A: Das ist Ihre Entscheidung und Sie müssen die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigen. Es ist meine Erfahrung, dass Kinder, Eltern als Vorbilder zu akzeptieren geneigt sind, wenn sie die Eltern als die wahrnehmen, die mit ihren Bedürfnissen in Einklang sind, sich bedingungslos von ihnen geliebt fühlen und sie nicht streiten hören. Dann, wo immer sie auch sein mögen, mit oder ohne eine Nanny,

zur Schule gehen oder nicht, werden sie ihren eigenen Sinn für Moral entwickeln und starke Geweihte werden. Wie Prabhupada sagte, ist das Beispiel wichtiger als das Gebot. Ihr Beispiel für Liebe, Hingabe und Krishna-Bewusstsein ist wichtiger als das, was Sie sagen.

***F:** Als ich klein war, haben meine Eltern mir das Spielen von Videospiele verboten. Und als ich zum ersten Mal Geld bekam, um ein Sandwich zu kaufen, kaufte ich kein Sandwich, sondern ging in einen Videoclub, um Videospiele zu spielen. Was mache ich mit meinen Kindern? Soll ich ihr ein Minimum an Videospiele geben oder überhaupt keine Videospiele erlauben?*

A: Als Erstes würde ich sagen, wenn Sie selbst ein gutes Beispiel für Krishna-Bewusstsein sind und liebend zu ihnen sind, wird sich die Frage von selbst beantworten. Wie meine Beziehung zu Prabhupada: Er sagte nie zu mir, dies nicht zu tun, das nicht zu tun; sondern weil ich Prabhupada wie mein perfektes Vorbild sehe, mag ich auch sein wie er. Ich will nicht Prabhupada *sein*, aber ich möchte *wie* er sein. Ich liebe ihn so sehr, dass es keine Frage gibt, etwas anderes zu tun. Das ist es, was wir herausbringen müssen, Liebe. Dann wird alles andere erledigt.

KAPITEL FÜNF

Dankbarkeit und Anerkennung

In autoritativen Kulturen sind Menschen weitgehend durch Belohnung motiviert, Lob, Geld, Strafe, Anklage, Scham oder Schuld. Im Gegensatz dazu sind Menschen in einer empathischen Kultur motiviert durch den Wunsch zum Leben beizutragen, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen und helfen, anderer Bedürfnisse zu erfüllen. Dankbarkeit wird natürlich von Herzen ausgedrückt, als ein Fest nicht als ein Mittel zum persönlichen Gewinn. Manchmal kann sogar Geld umgetauscht werden, aber nicht auf Verlangen, sondern um aufrichtigen Dank zu zeigen. Wie in diesem Buch hindurch gelehrt wurde, wird Dankbarkeit mit den gleichen Basiskomponenten empathischer Kommunikation ausgedrückt. Mit anderen Worten, man teilt die Auswirkungen einer bestimmten Handlung mit Gefühlen und Bedürfnissen.

Es ist hilfreich, zwischen Selbst fokussierender Dankbarkeit (Lob) und empathischer Dankbarkeit zu unterscheiden, in der wir authentisch und uns klar über unsere Absichten sind. Die folgenden Beispiele veranschaulichen den Unterschied, während wir uns weiterhin darin üben, einfühlsam zu geben und zu empfangen.

1. Motivation / Absicht

- Einfühlsam: Feiern, wie jemand zu unserem Leben beigetragen hat.
- Selbstfokussiert: Anbieten mit der Absicht, persönlich zu gewinnen

2. Sprache

- **Empathische Dankbarkeit:**
„ Als Sie _____taten, fühlte ich mich _____ wegen meines Bedürfnisses (oder Wertes) nach _____.“
- **Selbstbezogene Dankbarkeit:**
"Du kannst so gut, es wäre wirklich schön, wenn ich jemanden hätte, der so etwas für mich tut.“

Verwenden Sie diese Beispiele zum Üben sowie zum Nachdenken über mögliche Motive. Wenn es etwas gibt, das die Dankbarkeit oder Wertschätzung persönlich motiviert, überlegen Sie, wie Sie sich voll und ganz empathisch und echt verhalten können. Dies wird das Ziel unterstützen, wirklich mitfühlend zu werden.

Die Gnade der nachträglichen Dankbarkeit

In der Vergangenheit gab es oft Fälle, in denen wir Anerkennung oder Dankbarkeit mitteilen wollten, uns aber nicht die Zeit genommen haben. Denken Sie an eine Zeit, in der Sie nicht dankbar waren, und warum.

Übung

Nehmen Sie sich die Zeit, um sich bei jemandem zu bedanken, der in der Vergangenheit zu Ihrem Leben beigetragen hat, aber Sie hatten damals nicht die Gelegenheit, dies zu tun. Sie können Stift

und Papier verwenden oder es in Ihrem Herzen anbieten. Dies kann für jemanden geschehen, der nicht mehr anwesend oder am Leben ist. Sie können eine Liste von Menschen machen, denen Sie Dankbarkeit nicht entgegengebracht haben und dann arbeiten Sie die Liste durch und machen diese Angebote. Dankbarkeit oder Wertschätzung müssen nicht unbedingt mündlich sein.

Gesundes Prahlen

Ein weiterer Aspekt der Dankbarkeit oder Wertschätzung drückt unsere persönlichen Erfolge aus, da wir uns darüber freuen können, durch hingebungsvollen Dienst einen positiven Beitrag geleistet zu haben und vielleicht etwas erreicht zu haben, von dem wir nicht wussten, dass wir dazu in der Lage sind. Es ist wichtig, unsere Erfolge zu feiern. Obwohl es wichtig ist, gibt es die Notwendigkeit sich des Motives bewusst zu sein. Was denken Sie, würde aufrichtig oder wirksam „prahlen“?

Beachten Sie:

Gebrauchen sie keine statische (verallgemeinerte) Sprache und sagen Sie nicht so etwas wie ‚Ich bin toll!‘ Prahlen Sie über das, was getan wurde oder tatsächlich passiert ist.

Seien Sie genau darüber, was Sie getan haben, wie Sie sich jetzt fühlen (nicht in der Vergangenheit) und welcher Bedarf gedeckt wurde.

Kein hinterhältiges Prahlen! Dies ist "Fischen" um ein Kompliment und egozentrisch motiviert im Gegensatz zum Feiern der Selbstverwirklichung oder der Freude an etwas, das aus Hingabe getan wird.

Versuchen Sie, Ihr inneres Motiv zu überprüfen und eine Anpassung an die zugrunde liegenden Gefühle und Bedürfnisse vorzunehmen, die das Motiv stimulieren.

Hier ist ein Beispiel: Gestern konnte ich für diesen kranken Devotee kochen. Darüber freue ich mich sehr. Es entsprach wirklich meinem Bedürfnis, zum Wohlergehen eines anderen beizutragen.

Wie kann Dankbarkeit gezeigt und empfangen werden?

Dankbarkeit zu empfangen und zu zeigen, sind unsere Kernbedürfnisse. Dankbarkeit auszudrücken bedeutet nicht, zu loben. Echte Wertschätzung wird durch eine feierliche Stimmung begleitet. Zum Beispiel: „Als Sie zugestimmt haben, mir bei dem Seminar zu helfen, fühlte ich große Freude in meinem Herzen, weil ich wirklich unterstützende Hilfe brauche. Vielen Dank, dass Sie das für mich getan haben.“ Wir brauchen Anerkennung (kein Lob). Wenn Sie Dankbarkeit ausdrücken, tragen Sie zum Wohlbefinden einer Person bei.

Wenn Dankbarkeit zum Ausdruck kommt, ist es wichtig, keine falsche Demut zu zeigen, statt des Teilens realer Emotion oder Gefühl. Beispiel: „Oh nein, ich bin einfach so gefallen. Ich bin nur ein Wurm im Schemel. Ich bin nun sogar noch tiefer als das gesunken.“ Dies ist nichts anderes als ein unehrlicher Vorwand der Demut. Wahre Demut wird oftmals nicht bewiesen durch „denke weniger über dich selbst, sondern indem du weniger an dich selbst denkst“ . Konzentrieren Sie sich darauf, glücklich zu sein, Krishna und Ihrem spirituellen Meister zu dienen. In diesem Prozess geht es darum, verletzlich zu sein und Ihre Gefühle offen auszudrücken.

Das Empfangen von Dankbarkeit ist Teil des Prozesses und ermöglicht es der anderen Person, ein Angebot zu *unterbreiten* und auch ihre persönlichen Bedürfnisse zu *befriedigen*. Indem Sie Dankbarkeit lieber gnädig als mit Schuld empfangen, erweisen Sie der Person gegenüber Dienst, die die Dankbarkeit anbietet. Sagen Sie nicht: "Ich verdiene es nicht."

Im Bericht umfasst unser Ausdruck der Dankbarkeit Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und möglicherweise eine Anfrage. Wenn wir antworten auf die Dankbarkeit, die wir empfangen haben, werden wir durch diesen gleichen Prozess von Beobachtung, Gefühle und Bedürfnisse mit einer möglichen Anfrage gehen.

Beispiele für das Teilen und Empfangen von Dankbarkeit

„Mein lieber Scharila Prabhupada, als Sie mich als Schüler im Jahr 1972 annahmen, fühlte ich eine große Freude und Erleichterung in meinem Herzen, weil ich ein Bedürfnis nach Sinn im Leben habe und für Verständnis, wie man den Menschen auf praktische Art und Weise helfen kann, ohne ihr Leid in dieser materiellen Welt zu verlängern. Ich muss wissen, wie man Liebe ausdrückt und empfängt. Ich habe auch ein Bedürfnis, den Sinn des Lebens zu kennen, den Zweck des Lebens und die Natur Gottes. Ich möchte Ihnen vielmals danken, Scharila Prabhupada, und bitte halten Sie mich immer unter dem Schutz Ihrer Lotusfüße. Jaya Scharila Prabhupada! " "

Hier sehen Sie eine bestimmte Beobachtung ausgedrückt, ein Gefühl ausgedrückt, ein Bedürfnis ausgedrückt und eine Anfrage gemacht. Gehen Sie meinen Dank an Prabhupada durch und finden Sie jedes dieser Elemente.

Gespräch mit Vrajalila devi dasi: „Liebe Bir Krischna Maharaja, als ich Sie im Lager hörte, wie Sie die Technologie der empathischen Kommunikation teilten, war ich froh. Ich fühlte mich erleichtert. Ich fühlte mich glücklich. Ich fühlte mich gesegnet. Ich fühlte mich friedlich. Ich fühlte mich zugehörig, weil ich ein solches Bedürfnis nach Zugehörigkeit habe, ich habe ein solches Bedürfnis zu verstehen wie empathische Kommunikation zu den Devotees übertragen werden kann. Ich muss mehr über Mitgefühl lernen. Ich muss mehr über das Sorgen lernen. Ich habe das Bedürfnis, Mitgefühl zu zeigen und fürsorglich zu sorgen. Ich muss meinen spirituellen Meister ehren. Maharaja, du hast diese Bedürfnisse erfüllt. " "

Antwort auf Vrajalilas Dankbarkeit: „Gestern, als ich mit dir über dieses Seminar sprach, sagtest Du mir: „Ich bin so glücklich, dass Du dies in ISKCON lehrst.“ Und dann habe ich dir die Frage gestellt, ob Bhakti Tirtha Maharaja damit zufrieden wäre? Und Du sagtest „Ja.“ "

Ich habe wirklich eine Notwendigkeit mich zu verbinden und meinen lieben Freunden in Krischna-Bewusstsein zu dienen und mit ihnen ewig verbunden zu sein. Also, vielen Dank!“

Ausdruck ihrer Dankbarkeit kann schwierig sein, weil es Offenheit erfordert und Verletzbarkeit. Es spielt keine Rolle, ob Sie Dankbarkeit einer Person oder vielen zeigen, folgen Sie einfach demselben Prozess. Wenn Sie sich erlauben, verletzlich zu sein, sind Menschen in der Lage dies zu schätzen und lieben Sie mehr. Sie geben ihnen die Erlaubnis, die Gelegenheit, dasselbe zu tun.

Diese herzerfühlte Kommunikation ist sehr nützlich, um Probleme mit anderen Menschen zu lösen, weil Sie jemandem Ihr Ohr geben, für dessen Gefühle und Bedürfnisse ohne irgendwelche Verurteilungen oder Forderungen.

KAPITEL SECHS

Von der Macht zum Persönlichen

Wenn Sie nach Lanka gehen, werden Sie Ravana

„Heute Nachmittag saß Prabhupada an seinem Schreibtisch, seine Manager vor ihm. Er beklagte, dass es ihm den hartnäckigsten Kopfschmerz bereitet, seit der Tempel vor anderthalb Jahren eröffnet wurde und niemand gefunden werden kann, der dies gut managen kann. Mit einem ironischen Humor, geboren aus wiederholten vergeblichen Versuchen, aus den kargen Samen einen kompetenten Manager zu finden, lächelte er und zitierte ein altes Sprichwort: *Yaya wäre lanka wäre haya ravana* „Wer nach Lanka kommt, wird er ein Ravana““

Schri Acton erklärte: „Macht neigt dazu, zu korrumpieren, und absolute Macht korrumpiert absolut.“ In Institutionen, in denen die Macht in den Händen einiger weniger oder eines Einzelnen liegt, können wir also erkennen, dass Korruption und Machtmissbrauch Begleitfaktoren sind. Es gibt unzählige Gründe dafür, aber das Endergebnis ist, dass die Machthaber dazu neigen, diejenigen, über die sie Macht und Autorität haben als Objekte und nicht als Subjekte zu betrachten. Dies geschieht in religiösen Institutionen, bei den Streitkräften, in der Regierung, in Gefängnissen und an vielen anderen Orten. Soziologen haben dieses Phänomen eingehend untersucht.

Ein Beispiel für die Wirkung von Macht ist Henry Ford. Zu Beginn der Ford Motor Company behandelte Herr Ford seine Arbeiter mitfühlend, als wären sie seine lieben Kinder. Es gibt Fälle, in denen er ihre Gehälter als Ausdruck seiner Liebe zu ihnen verdoppelt hat. Als die Ford Motor Company mehr und mehr wuchs, wandelte sich seine Behandlung ihnen gegenüber und begann der eines Tyrannen zu ähneln.

In dem berühmten Stanford ‚Gefängnis - Experiment‘ von Professor Zimbardo durchgeführt, wurden die Studenten, denen Macht Positionen zugewiesen wurden und die als Gefängniswärter agierten, den anderen Schülern gegenüber, die als Gefangene handelten, so ausfallend, dass das Experiment früher abgebrochen werden musste als geplant war, um zu verhindern, dass die Häftlingsstudenten dauerhaften emotionalen und körperlichen Schaden erleiden. Überraschenderweise erlaubte sogar Professor Zimbardo, der die Studie überwachte, den Missbrauch fortzusetzen.

Studien zeigen, dass man Menschen, wenn man Macht erlangt, als Objekte zur Erfüllung der eigenen Strategien und nicht als Personen betrachtet. Sie verwenden das autoritäre Verhalten von Diagnose, Forderung, Verdienst und Verweigerung, das Kommunikation und Empathie abschneidet. „Ich habe es getan, weil ich musste. Sie benahmen sich schlecht und mussten korrigiert werden. Wie auch immer, es war meine Aufgabe und ich habe nur Befehle befolgt.“ Mit den Werkzeugen von EC (Empathic Communication) kann man feststellen, dass diese Kommunikationsblöcke, die wir zuvor beschrieben haben, tendenziell das Bewusstsein von Personen beeinflussen, die an der Macht sind. Das heißt, sie:

1. **Diagnostizieren Sie** die unter ihnen; i.e. sehen Sie sie als Angestellte, Gefangene, Bhaktas usw. (Etiketten) und nicht als dynamische, fühlende Lebewesen.

1. Aus diesem Grund **fordern** sie von ihnen Gehorsam

2. . Wenn die Untergebenen nicht tun, was die Autorität verlangt, werden sie wütend und beschuldigen die Person für ihren Zorn (**Verleugnung**). Dann denken sie, dass die ungehorsamen Personen es **verdienen**, bestraft zu werden oder unter den Händen Gottes (oder seines Vertreters) leiden.

In religiösen Gesellschaften ist dieses Problem aufgrund der inhärenten diagnostischen Tendenz in den Religionen besonders ausgeprägt. Religiöse Literatur ist voll von Diagnosen von Personen, die entweder strenge Anhänger des vorgeschriebenen Weges oder abweichend von diesem Pfad sind. Sobald ein Etikett angebracht wurde, erfolgt der Umgang mit dieser Person in der Regel in Bezug auf das Etikett. Graustufen in diesen Wechselwirkungen weichen daher Schwarz-Weiß-Urteilen. Diese Tendenz kann sogar zwischen Gleichaltrigen beobachtet werden und führt zu solch rauem Umgang, dass viele Menschen auf ihrem spirituellen Weg entmutigt werden.

Hier sind einige Maßnahmen, die ich als hilfreich empfehle, um das obige Verhalten zu verhindern:

1. Ständige Selbstbeobachtung durch die Menschen auf dem spirituellen Weg
2. Nehmen Sie die Perspektive der beurteilten Person ein
3. Stellen Sie ein Ombudsmann - System in spirituellen Organisationen auf.
4. Etablieren Sie Übungen zur Teambildung des Instituts, die alle Ebenen der Organisation umfassen

Hierarchie hat einen Platz in der Gesellschaft, weil sie hilft, die Gesellschaft reguliert zu halten. Wir sollten jedoch das Motto "Power With" anstelle von "Power Over" aufgreifen.

Wie passt Varnashram dazu?

In einer Varnashram-Gesellschaft engagieren sich die Menschen entsprechend ihrer psychophysischen Natur. Dies bedeutet, dass die Art der Arbeit, die sie ausführen, durch die Kombination der Modi bestimmt wird, die sich auf ihre subtilen und groben Körper auswirken. Diese gleichen modalen Zutaten, beeinflussen ihre Lebenssituation.

Wir verstehen, dass dies äußerlich ist und sich auf unsere materielle Natur bezieht, die vorübergehend ist und unsere ewige geistige Natur hat gewöhnlich keine Beziehung zu unserem gegenwärtigen materiellen Zustand.

Jedoch, während man in dieser Welt ist, ist es wichtig von außen zu handeln gemäß der temporären Natur und sich in der temporären Natur in Krischnas Dienst zu engagieren. Auch wenn man geistig vollkommen bewusst ist, besteht die Notwendigkeit, ein Beispiel für diejenigen zu geben, die es nicht sind. Diese Lehre wird in der Gita gebracht, in dem Arjuna diese beiden Punkte gelehrt wird: Sie sollten Ihrer Natur nach handeln und Sie sollten in einer solchen Art und Weise handeln, dass Sie ein Beispiel für andere setzen. Sogar Krischna erwähnt diesen Punkt in Bezug auf sich.

*yad yad acarati sresthas
tat tad evetaro janah
sagen bei pramanam kurute
lokas tad anuvartate*

„Was immer ein großer Mann tut, es folgen ihm gewöhnliche Männer. Und welche Maßstäbe er durch vorbildliche Taten setzt, verfolgt die ganze Welt.“ [\[33\]](#)

Varnashram ist das Mittel, um mit den groben und subtilen Bedürfnissen eines Menschen auf angemessene *dharmische Weise umzugehen*. Jeder hat Grundbedürfnisse, wie wir es in diesem Buch beschrieben haben. Die Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse unterscheiden sich jedoch je nach ihrer psychophysischen Natur.

Jeder hat zum Beispiel das Bedürfnis nach Liebe. Im vollständig Krischna-bewussten Zustand wird dieses Bedürfnis in Beziehung zu Radha und Krischna und Vaischnava Seva erfüllt. Im konditionierten Zustand erfüllt einer im Grhasta-Ashram dieses Bedürfnis durch Heirat, Entwicklung der Liebe zu Krischna und liebevollen Austausch mit dem Guru und den Vaischnava. In den brahmacari, vanaprastha und sannyasa Stufen ist das geeignete Mittel, in Krischna-Bewusstsein einzutauchen und sich in den sechs liebenden Austauschmöglichkeiten mit dem Guru und anderen Vaischnava zu engagieren. Es gibt die gleichen Bedürfnisse, aber die Strategien sind unterschiedlich.

Das gleiche Prinzip gilt auch für die eigene Arbeit. Deshalb ist es am besten, so zu arbeiten, dass der Geist in Krischnas Dienst versunken ist. Für einige mag das möglicherweise predigen und studieren bedeuten. Für andere kann es bedeuten, zu verwalten. Für andere kann es bedeuten, Geld für Krischna zu verdienen. Und für andere kann es Handarbeit bedeuten.

Es ist hilfreich, ältere Führer zu haben, die Verständnis für die individuelle Natur haben und die Entwicklung der geeigneten Strategien zur Adressierung der eigenen Bedürfnisse erleichtern. Dies ermöglicht einen respektvollen und kooperativen Austausch und konzentriert sich auf Strategien, die das ultimative Ziel der reinen Liebe zu Gott unterstützen.

All you need is love

Oft wird das Wort "Liebe" von angehenden Spiritualisten negativ gesehen. Wir assoziieren in der Regel das Wort ‚Liebe‘ mit weltlichen romantischen Affären. Banale Romantik hilft einem nicht dabei, das Ziel zu erreichen, sich selbst als eine reine spirituelle Einheit zu erkennen, die dem Dienst des Herrn verpflichtet ist.

Wir verwenden den Ausdruck "reine Liebe", um den Zustand des Wunsches anzuzeigen, dem Herrn ohne subtile oder grobe Motivation zu gefallen. Schrila Rupa Goswami erläutert dieses Konzept der reinen Liebe in dem kurzen Vers aus dem *Bhakti Rasamrita Sindhu* : „*Wenn sich ein erstklassiger hingebungsvoller Dienst entwickelt, muss man frei von allen materiellen Wünschen und Kenntnissen sein, die durch monistische Philosophie und fruchtbares Handeln erlangt werden. Der Devotee muss Krischna stets günstig dienen, wie Krischna es wünscht.*“

Ich möchte ein drittes Verständnis von Liebe im Kontext der Beziehungen zwischen Geweihten des Herrn vorstellen. Diese Bedeutung wird in Rupa Goswamis *Upadeshamrita* (Vers 4) angedeutet: "Das Anbieten von Geschenken für wohltätige Zwecke, das Annehmen von Geschenken für wohltätige Zwecke, das Offenbaren des eigenen Geistes im Vertrauen, das vertrauliche Erkundigen, das Annehmen von Prasadam und das Anbieten von Prasadam sind die sechs Symptome der Liebe, die von einem Devotee zu einem anderen Devotee geteilt werden " Es ist ziemlich interessant, dass Schrila Prabhupada das Wort "Symptome" in der Übersetzung verwendet. Dies sind äußere Symptome eines liebevollen Umgangs, aber das, was im Herzen geschieht, ist am wichtigsten, da es sonst eine scheinheilige Show sein kann. Man sollte mit den Devotees interagieren mit dem Wunsch, sie zu erfreuen. Das ist Liebe.

Es ist leicht zu verstehen, dass es spirituell notwendig ist, andere zu lieben, geliebt zu werden und sich selbst zu lieben. Schrila Rupa Goswami macht dies in dem obigen Vers aus dem *Upadesamrita* in Hülle und Fülle deutlich und Schrila Prabhupada erklärt in seiner Aussage zu diesem Vers: "Das Leben der Krischna-bewussten Gesellschaft wird durch diese sechs Arten des liebevollen Austauschs unter den Mitgliedern genährt." Wir verstehen, dass Krischna mit uns zufrieden ist, wenn wir die Devotees lieben. In der Tat ist er mehr erfreut über unseren Service zu seinen Geweihten als durch direkten Dienst zu Ihm. Ein Devotee wird auch beschrieben:

"Ein Vaischnava ist so liberal, dass er bereit ist, alles zu riskieren, um die konditionierten Seelen vor der materiellen Existenz zu retten. Schrila Vasudeva Datta Thakura ist selbst universelle Liebe, denn er war bereit, alles zu opfern und sich voll und ganz dem Dienst des Höchsten Herrn zu widmen." [\[34\]](#)

"Wenn wir unsere liebevollen Neigungen nur auf Krischna konzentrieren, werden sofort universelle Liebe, Einheit und Ruhe automatisch verwirklicht." [\[35\]](#)

"... aber unsere tatsächliche Identität sollte sein: „Ich bin Krischnas." Wenn wir auf diese Weise denken, denken wir im Krischna-Bewusstsein. Nur auf diese Weise kann universelle Liebe unter allen Lebewesen hergestellt werden." [\[36\]](#)

"Aber ein Devotee, ein reiner Liebhaber Gottes, liebt jeden. So wie wir sind." [\[37\]](#)

Die Liebe ist ein äußerst wichtiges Bedürfnis der Devotees, nicht nur vom emotionalen Standpunkt aus, sondern auch vom geistigen, körperlichen und spirituellen Standpunkt aus. Was den physischen Bereich anbelangt, so gibt es ziemlich viele Beweise dafür, dass das Bedürfnis nach Liebe mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt. Wenn das Gegenteil von Liebe (Hass) erfahren wird, kann die Gesundheit negativ berührt werden, sogar bis zu dem Punkt lebensbedrohender Krankheiten wie Krebs. Einige dieser Krankheiten, die wir möglicherweise erleben, liegen an einem unerfüllten Bedürfnis nach liebevollem Austausch. Dafür gibt es eine ganze Reihe wissenschaftlicher Beweise. Hier sind einige Studien, die diesen Punkt bestätigen.

Die Harvard-Studie

In Harvard wurde eine Studie durchgeführt, die den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Liebesbedürfnis verdeutlichte. Im Jahr 1950 wurden 126 Männer ausgewählt und über die Nähe ihrer elterlichen Beziehung befragt. Die Nachuntersuchung erfolgte 35 Jahre später. Laut den medizinischen Unterlagen der Teilnehmer hatten 91 Prozent der Teilnehmer, die angaben, keine gute Beziehung zu ihren Müttern zu haben, schwere chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Geschwüre und Alkoholismus. Unter denjenigen, die eine herzliche Beziehung zu ihren Müttern hatten, hatten nur 45 Prozent diese Art von Krankheiten. Darüber hinaus hatten 100 Prozent derjenigen, die ihre Beziehung zu ihren Müttern und Vätern als arm an Wärme einschätzten, die oben genannten Arten von Krankheiten, während nur 47 Prozent derjenigen, die ihre Beziehung zu ihren Müttern und Vätern als hoch einschätzten, diese Krankheiten hatten.

In einer anderen Harvard - Studie, wurde der Schluss gezogen, dass der beste Prädiktor um später im Leben Krebs zu bekommen, auf der Art der Vater-Sohn – Beziehung in der Kindheit und Jugend basiert.

Die Roseto-Studie

In einer Studie in Roseto, Pennsylvania, wurde das Bedürfnis nach liebevollen Beziehungen weiter veranschaulicht. Leute, die in Roseto lebten, hatten eine sehr niedrige Sterblichkeitsrate an Herzinfarkt im Vergleich zu den benachbarten Städten, auch wenn die normalen Risikofaktoren (Rauchen, Ernährung, Umweltverschmutzung) die gleichen waren. Die Ursache dafür war die Tatsache, dass die Mehrheit der Einwohner von Roseto aus derselben Stadt in Italien stammten und enge gemeinschaftliche und familiäre Beziehungen unterhielten. Dies änderte sich in den 1960er und 1970er Jahren, als die nächste Generation weniger zusammenhaltend, fragmentiert und die Menschen isolierter wurden. Dann stieg ihre Sterblichkeitsrate auf das gleiche Niveau wie die der Nachbarstädte.

Die Alameda County-Studie

Im Jahr 1965 wurden in dieser Grafschaft in der Nähe von San Francisco fast 7000 Männer und Frauen untersucht. In den folgenden Jahren, wurde gezeigt, dass diejenigen, die in sozialen und gesellschaftlichen Bindungen waren 1,9 (190%) auf 3,1 (310%) mal höhere Sterbewahrscheinlichkeit während der folgenden neun Jahre aufwiesen.

Die Tecumseh-Studie

Es wurde gezeigt, dass, wenn soziale Beziehungen zerbrochen oder verringert wurden, Krankheitsraten in einem Zeitraum von 10-12 Jahren um 200-300 Prozent stiegen.

Die schwedische Studie

17.000 Männer und Frauen im Alter von 29 bis 74 Jahren wurden untersucht. Es wurde der Schluss gezogen, dass diejenigen, die am einsamsten und isoliertesten waren, innerhalb eines Zeitraums von sechs Jahren viermal häufiger vorzeitig starben.

Die finnische Studie

In Finnland zeigte eine ähnliche Studie von mehr als 13.000 Menschen, dass über einen Zeitraum von 5-9 Jahren Männer, die sehr sozial isoliert waren, eine 2-3fach erhöhte Sterblichkeitsrate hatten. Das sind 200-300 Prozent mehr!

Eine Kaninchenstudie

Auch bei Tieren hängt das Bedürfnis nach Liebe mit der Gesundheit zusammen. In einer Studie erhielten Kaninchen eine Diät, um die Inzidenz von Herzerkrankungen zu erhöhen. Die Kaninchen, die regelmäßig behandelt wurden, hatten 60 Prozent weniger Plaque auf ihren Arterien!

Es gibt noch viele weitere Studien. Die Beweise sind klar. Liebevoller Austausch ist nicht nur spirituell notwendig, sondern auch, um unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit, als Instrumente für den Höchsten Herrn zu fungieren, aufrechtzuerhalten. Ich war oft überrascht, als mein lieber Gottbruder Bhakti Tirtha Maharaj seine Briefe "mit Liebe" unterschrieb. Jetzt kann ich verstehen, was er uns gelehrt hat, wenn ich diesen Abschluss benutze. In erfolgreichen religiösen Institutionen sind die Mitglieder ziemlich körperlich darin, ihre Zuneigung zueinander zum Ausdruck zu bringen. Zum Beispiel, nach den Sonntagsgottesdiensten in einer Kirche geht in der Gemeinde in der Regel jedermanns Hände schütteln umher oder sie zeigen ihre Zuneigung auf unterschiedliche Weise. Aus diesen empathischen Interaktionen können wir lernen.

Fazit

Ich habe diese kurze Einführung in Empathischer Kommunikation in der Hoffnung geschrieben, dass ich zum Leben aller Leser beitragen kann. Mein Wunsch ist es, den Vaisnavas nach meinem Vermögen zu dienen und auf diese Weise den Segen meines spirituellen Meisters, Seine Göttliche Gnade AC Bhaktivedanta Swami Prabhupada, zu erlangen. Wenn ich seinen Segen habe, ist mein Leben erfolgreich.

Krischna liebt uns alle gleich. Sshrila Prabhupada erklärte in einem Vortrag, dass Krischna darüber meditiert, wie man uns beschützt und erhält. Er liebt uns so sehr, dass diese Liebe ihm Angst macht. Wir sollten bereit sein, etwas von dieser Angst anzunehmen, wie es Sshrila Prabhupada für uns getan hat.

Referenzen

Devotees, die an einem Kommunikationsseminar teilnahmen, äußern ihre Würdigungen:

„Ich habe viel über mich selbst gelernt und gelernt, sensibler gegenüber anderen zu sein. [Was] mir am meisten geholfen hat, war die Einheit der Gruppe. Es gibt Hoffnung auf Besserung. SO GUT, LEUTE ZU HABEN, WIE SIE IN ISKCON SIND!!! Sehr froh und glücklich, Maharaj BIR KRISCHNA GOSWAMI kennenzulernen, insbesondere, dass er einen geeigneten Weg gefunden hat, um dem Problem auf den Grund zu gehen und eine Lösung zu finden, die Devotees dabei hilft, HAPPY zu werden! Ein tiefes Dankeschön! "

„Der Workshop war hilfreich im Hinblick auf bessere Beziehungen. Der Tanzfluss könnte meiner Meinung nach noch tiefer gehen. Ich fühlte mich immer wohler und glücklicher. Die Themen haben mich angesprochen, obwohl ich mir mehr über enge Beziehungen gewünscht hätte. Der Trainer war sehr humorvoll und ehrlich und in der Lage, alles Nötige zu vermitteln, um die Lektionen zu lernen. "

„Ich habe verstanden, was NVC bedeutet. Am hilfreichsten war es, Beispiele zu sehen, zu üben und spätere Reflexion. Es hilft mir, darüber nachzudenken, wie ich meine Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren kann. 90% waren mit den Antworten zufrieden. Als wir übten, war ich froh zu sehen, wie die Werkzeuge zu benutzen sind. Sehr bequem, daher hätte es länger dauern können. Alle Themen waren für mich interessant. Ich möchte mich besonders mit der Kinderbetreuung, Beziehungen, Vermittlung befassen. "

„Obwohl ich nur an einem Tag teilnehmen konnte, wurde ich neugierig mehr darüber zu erfahren - und ich bin sicher, dass das komplette Seminar mein Leben sogar noch viel mehr bereichert hätte, als es dies in einem Tag tat. Das einzige Frustrierende war das Datum, ein normaler Arbeitstag, also konnte ich nur an einem Tag teilnehmen. Vielleicht nächstes Mal ein Wochenende? Alles war perfekt, alle fühlten sich wohl und wie in einer Familie. Ich werde alles verwenden, was ich hier in meinem täglichen Leben gelernt habe. "

„Freudig, dankbar und hoffnungsvoll, eine Verbesserung unserer Gemeinde Goloka Dhama zu erreichen. "

„Es gab kein negatives Feedback. Eigentlich habe ich noch keine Ahnung, wie hilfreich es war, denn ich muss zumindest einige der Punkte / Strategien in die Praxis umsetzen."

„Ja, es wurden praktische Beispiele eröffnet, um Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und Außenstehende einzuladen. Ich war zufrieden mit den Devotees und bekam Antworten auf Fragen, wie man wütende Kinder unter Kontrolle hält. Die Konzentration auf Bedürfnisse hat mir geholfen, mich auf die Person zu beziehen. Frustrierend war schnelles Tempo, lange Sitzungen. Der Workshop hat mir die Augen geöffnet, positiver Ansatz über Negativität, um andere und mich selbst mehr Wert zu schätzen. Ich hätte gerne mehr Fensteröffnungen, mehr frische Luft, mehr Ehepaarthemen. "

„EG - Workshop (Dance Flow) , der Gefühle verwandelt und zeigte die Bedürfnisse, Zitate von Schriya Prabhupada (BG, SB), Freiwillige, mich durch den Tanzfluss zu führen, andere sehen , wie sie präsent waren, praktische Hilfen, 1 zu 1 Übung, haben mein Leben wirklich bereichert. Ich fühlte mich sehr verbunden und geerdet. Verbunden mit mir und meinen Bedürfnissen kann ich anderen zuhören. Ich hätte gerne eine ganze Woche Training."

„Als ich dieses Jahr an Ihrem Seminar über empathische Kommunikation in Kroatien teilgenommen habe, war ich aus zwei Gründen sehr positiv überrascht: Erstens hatte ich erwartet, dass das Seminar denjenigen über empathische Zuhörfähigkeiten ähneln würde, an denen ich bereits teilgenommen hatte. Vor Jahren fand ich jedoch heraus, dass die Techniken, die Sie uns beibrachten, völlig anders und noch effektiver und praktischer sind als alles andere, was ich zuvor gelernt hatte. Der andere Grund ist, dass ich sehr erleichtert war zu sehen, dass es in Schriya Prabhupadas Bewegung ältere

Vaischnava gibt, die sich so sehr für die wahren Bedürfnisse der Devotees interessieren, insbesondere für die Notwendigkeit einer offenen und ehrlichen Kommunikation zwischen Führern und ihren Untergebenen. Dies hat in der Vergangenheit oft gefehlt. Ihr Seminar gab mir neue Hoffnung und Zuversicht für mein spirituelles Leben. Ich kehrte aus Kroatien mit einer neuen positiven Vision und der inneren Gewissheit zurück, dass ältere Vaischnava für meine wahren Bedürfnisse sorgen. Ich möchte meinen herzlichen Dank aussprechen für diese Erfahrung, in dem Sie Ihr Training in unserem lokalen yatra unterstützten. "

Ich habe an Ihrem Seminar in Kroatien teilgenommen, dass Sie diesen Sommer gegeben haben. Es hat mir sehr gut gefallen und ich fühlte mich sehr belebt, erleuchtet und innerlich reich, weil ich das Bedürfnis habe, Phänomene um mich herum im Krishna-Bewusstsein und in der Welt zu lernen und zu verstehen. Sie haben mein Bedürfnis erfüllt und es hat mich Ihnen gegenüber dankbar und verpflichtet gemacht. "

„Ihre Präsentation im Camp war eine große Inspiration für mich und hat einige Veränderungen in meinem Herzen hinterlassen."

„Es ist schwer, konkret über die Punkte zu sein, die Sie anführten, die Aktionen, die Sie getan haben, denn in diesen drei Wochen gaben Sie mir so viel Wissen und Erkenntnisse in Ihren gesamten Vorträgen und Ihren Präsentationen. Es ist ganz anders, wenn ich Ihnen live zuhöre. Wie soll ich sagen, es berührt mich zutiefst. Kann gar nicht alle Gefühle definieren, aber zum Beispiel inspiriert Ihre Körpersprache mit Sinn für Humor, Lebendigkeit und motiviert dazu, freudig zu dienen und glücklich zu sein, während Sie versuchen, ISKCON zu erreichen. Ich muss zugeben, je mehr ich auf EC höre und lerne, desto deutlicher wird mir, wie wichtig das ist. Durch EC können wir uns selbst realisieren in sehr praktischer Art und Weise und haben eine Chance, andere wirklich zu verstehen und uns auch mit ihnen zu verbinden. Diese Erkenntnis gibt mir eine große Hoffnung, eines Tages mitfühlend mit jedermann zu sein, es ist ein erreichbares Ziel im Leben, yeeeh ich kann es jetzt sehen, es ist so unglaublich, es gibt mir eine Vision. Und mein Freund sagte, wer hat keine Vision - schau fernsehen! Vielen Dank, dass Sie mir geholfen haben, meine Augen zu öffnen. Ich bin so dankbar, dass Sie mein spiritueller Meister sind und ich möchte Ihnen aufrichtig bei Ihrer Mission helfen.

„Als erstes möchte ich Ihnen sehr danken für Ihre wirklich wunderbaren Kurse über „empathische Kommunikation“. Ich mochte es so sehr und denke, dass die Anwendung dieser Dinge, die wir gelernt haben, im Umgang mit anderen sehr viel verändern wird. Als ich im Verlauf hörte, fühlte ich, dass diese Dinge so logisch sind und es wäre fast der gesunde Menschenverstand, so miteinander umzugehen und zu kommunizieren (und die Wahrheit ist immer so einfach), aber es macht einen solchen Unterschied, dass Sie das alles in Worten ausgedrückt und so systematisch und analytisch dargestellt haben. Die Unterscheidung zwischen Gefühlen und Bedürfnissen und die Tatsache, dass Gefühle nur mit Bedürfnissen verbunden sind, ist so wichtig zu wissen, weil man sich selbst und andere besser verstehen und auf dieser Grundlage viel besser mit anderen umgehen kann. Ich denke, es wird auch Hilfe, kein hilfloses Opfer der Gefühle anderer zu werden, aber zu verstehen ... Es wären noch viel mehr Dinge zu sagen, ich wollte nur kurz meine Dankbarkeit ausdrücken und habe nur ein wenig von dem, was mich wirklich berührt erwähnt. Ich danke Ihnen sehr. "

„Nachdem ich von diesem Sommercamp nach Hause gekommen bin, habe ich gesehen, dass sich mein Leben auf verschiedenen Ebenen verbessert hat. Danke an Ihr Seminar, ich beginne nachdenklich zu werden. Nun, wenn ich jemand sehe, der mit Ärger oder Unzufriedenheit spricht oder handelt, versuche ich nicht mehr, anartha hinter dieser Person zu sehen, sondern ich versuche, herauszufinden, was die unerfüllten Bedürfnisse dieser Person hinter den Worten oder des Verhaltens sind. Es macht mir das Gefühl, eine völlig neue Welt betreten.

Diese Erfahrung ist so schön und angenehm für das Herz. Ich habe versucht, es im Camp in den wenigen Situationen anzuwenden und es hat funktioniert. Jetzt bin ich in den Tagen der tiefen Selbstbeobachtung, um zu sehen, was meine unerfüllten Bedürfnisse sind und wie ich mein Leben besser organisieren kann. Dann bin ich der Überzeugung, dass ich auch anderen helfen kann, das Gleiche zu tun. Ich fühle mich sehr glücklich, ermutigt und begeistert mit meinem weiteren devotionalen Service nach diesem Seminar. Warum? Genauer gesagt, weil Sie mich durch das Seminar überzeugt haben, dass die Bedürfnisse nicht schlecht sind und dass sie natürlich sind. Zweitens, wie ich schon geschrieben habe, möchte ich Ihnen aber noch einmal danken für dieses Geschenk, durch das Seminar habe ich eine neue Perspektive angenommen, von mir und von anderen, wenn wir unzufrieden sind, wütend oder frustriert. Ich sehe jetzt mich oder andere nicht mehr als niedrige Klasse gefallener Seelen an, gefüllt mit Lust, Wut und Gier, sondern vielmehr, dass wir alle individuelle, einzelne Persönlichkeiten sind, denen etwas in unserem Leben fehlt, um glücklich zu sein, ruhig und zufrieden, befriedigt. Darum handeln und sprechen wir hart. Irgendwie habe ich den Eindruck, dass wir Lebewesen im Bande der Liebe sind und dass unser Grundbedürfnis ist zu lieben, geliebt zu werden und tiefen liebevollen Austausch mit anderen zu haben. Danke an das Seminar, ich war auch fähig, mehr in Kontakt mit [jemandem] zu treten, den ich sehr respektiere. Aber jetzt bekomme ich eine schöne Chance, ihn in einer anderen Rolle als gewöhnlich zu sehen. Er hat mir geholfen zu verstehen, wie man etwas konkret macht und was es wirklich bedeutet. Von Anfang an wurde mir bewusst, wie unpersönlich ich manchmal bin. Aber jetzt hat mir dieses Wort "SPEZIFISCH" durch Ihre Barmherzigkeit geholfen, besser zu verstehen, was echter Personalismus wirklich ist.

Wie Sie sagten, als jemand zu Ihnen kam und Sie um den Segen bat, sagten Sie nur: „Ok, Segen!“ Nun, ich nehme es anders wahr. Einer meiner geweihten Freunde sagte mir, dass Schрила Prabhupada sagte: „Die Pflege des Details ist das Symptom der Liebe“ In dem Seminar ging ich durch verschiedene Phasen. Anfangs war ich völlig hoffnungslos, dass ich irgendetwas verstehen könnte. Ich habe analysiert, warum ich mich so gefühlt habe. Es liegt daran, dass ich oft versäumt habe, mich und andere richtig zu verstehen. Dieser Eindruck war so stark und genährt, als ich zu Beginn des Seminars sah, dass ich Gedanken und Gefühle vermische. Dann änderte sich, ich weiß im Moment nicht mehr, was es war, aber es hat einige „Klicks“ gegeben. Vielleicht war es auf Schрила Bhaktivinoda Thakuras Verscheidungsstag, als es mir in den Sinn kam, dass er auch schrieb, wie wir die richtige Balance zwischen den vier Bedürfnissen halten. Die Inspiration nahm zu, als mir klar wurde:

„Oh, es scheint, dass Bir Krischna Maharaja versucht, uns zu helfen unsere Bedürfnisse klar zu sehen und was wir tun müssen, wenn wir sie erkennen!“ An diesem Punkt werde ich sehr begierig, mehr zu lernen und tiefer zu gehen in den Gegenstand; obwohl ich bemerkt habe, dass ich etwas nicht verstehe, manchmal sogar rebelliere. Später, während des Seminars, wurden alle Zweifel und rebellischen Gedanken entfernt! Am Ende war ich so begeistert von dem Seminar, dass ich große Schmerzen empfand, weil ich nicht in das kroatische Sommercamp kommen konnte, um weiterzumachen und mehr darüber zu lernen, wie man es anwendet. Ich war die paar Tage in diesem Geisteszustand; bis ich telefonisch mit Prabhu sprach. Als er mir sagte, dass Sie nächstes Jahr mit dem Seminar über unser Camp fortfahren werden. Diese Information gab mir eine so große Erleichterung und ein so großes Glück, dass ich fast zu Hause sprang und tanzte. Lieber Bir Krischna Maharaja, dies war eine Geschichte, wie eine Seele während Ihres Seminars in Sadhu Sanga verwandelt wurde. Ich habe versucht zu beschreiben, in welchen Phasen ich das Seminar durchlaufen habe und was das Endergebnis war, die tiefe Überzeugung, dass wir auf dem Seminar etwas so Kostbares bekommen, dass unser Leben enorm verändern kann. Also, es war der Brief aus dem Herzen (hoffentlich!). Jetzt muss ich das Gehirn „einschalten“ und mich entschuldigen, wenn mein Brief nicht der Vaischnava- Etikette entspricht. "

„EC zu lernen war eine große Hilfe für meinen Dienst in Prabhupada. Durch die Anwendung der EC-Grundsätze fühle ich mich bei schwierigen Problemen energiegeladener, anstatt erschöpft zu sein. Dieser Effekt gilt auch dann, wenn die Probleme nicht gelöst werden können. Mit den EC-

Grundsätzen kann ich anderen helfen, ihre eigenen Lösungen für ihre Probleme zu finden. EC-Methoden bieten eine Vorlage für die tägliche Anwendung einiger der grundlegenden Ideologien des Krishna-Bewusstseins. Wenn Sie EC verstehen und anwenden, fällt es Ihnen viel leichter, Mitgefühl zu empfinden und tiefgreifend und sinnvoll mit anderen in Kontakt zu treten. Es ist ein einfaches System zum Verstehen und Anwenden mit großem Nutzen. Manchmal scheinen die Auswirkungen seiner Verwendung geradezu wundersam zu sein. Ich bleibe den Devotees wie Bir Krishna Goswami dankbar, die mir EC-Seminare beigebracht haben, an denen ich teilgenommen habe. “

Arbeiten zitiert

Rosenberg, Marshall B. *Gewaltfreie Kommunikation: eine Sprache des Lebens*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, September 2003.

Rosenberg, Marshall B. *Kinder mitfühlend erziehen: Elternschaft für den gewaltfreien Kommunikationsweg*.

Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2005.

Rosenberg, Marshall B. *Das Herz des sozialen Wandels: Wie Sie einen Unterschied in Ihrer Welt machen können*.

Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003.

Prabhupada, AC Bhaktivedanta Swami. *Bhagavad-Gita wie es ist*. Los Angeles, CA Bhaktivedanta Book Trust, 1972.

Prabhupada, AC Bhaktivedanta Swami. *Schrimad Bhagavatam*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1980.

Prabhupada, AC Bhaktivedanta Swami. *Nektar der Hingabe*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1970.

Prabhupada, AC Bhaktivedanta Swami. *Nektar der Unterweisung*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

Prabhupada, AC Bhaktivedanta Swami. *Schri Caitanya Caritamrta*. Los Angeles, CA: Bhaktivedanta Book Trust, 1975.

Thakura , Bhaktivinode. *Schri Caitanya-sikshamrita* , 1886

[1] *Bhagavad Gita 2.14*.

[2] *Schrimad Bhagavatam 3.25.21*

[3] *Ebenda*.

[4] *Schrimad Bhagavatam 10.14.8*.

[5] *Bhagavad-Gita 6.30*.

[6] *Bhagavad-Gita 7.21. angeblich*

[7] *Der Nektar der Hingabe*, Kapitel 22, Seite 175.

[8] *Bhagavad Gita 2.1*

[9] *Schrimad-Bhagavatam* , 4.14.7 und *Schrimad-Bhagavatam* , 4.14.7

[10] *Ebenda*.

[11] *Schri Bhaktivinoda Thakura, Gitavali, Nagara Kirtana, 1. Lied Ajna-tahal*

[12] *Schri Ischopanischad Mantra 6*.

[13] *Schrimad Bhagavatam 3.29.22*.

- [14] *Der Nektar der Hingabe*, Kapitel 22
- [15] *Schrimad Bhagavatam* 4.12.36.
- [16] *Schri Caitanya-Caritamrta Adi-lila* 1.46
- [17] *Schrimad-Bhagavatam*, 3.21.31.
- [18] *Krischna, die höchste Persönlichkeit Gottes*, Kapitel 88
- [19] *Schrimad-Bhagavatam* 4.12.51. vorgeben
- [20] *Schrimad-Bhagavatam* 3.25.21. vorgeben
- [21] Raumgespräch, 11. Juni 1974, Paris
- [22] *Schrimad Bhagava Tam* 3.29.8.
- [23] *Schrimad Bhagava Tam* 3.29.9.
- [24] *Schrimad Bhagava tam* 3.29.10.
- [25] *Schrimad Bhagava tam* 3.29.11.
- [26] *Schreiben an: Karandhara - Bombay*, 22. Dezember 1972
- [27] *Prabhupadas Brief an: Karandhara - Bombay*, 22. Dezember 1972
- [28] *Bhagavat Gita* 9.2.
- [29] *Schreiben an: Karandhara - Bombay*, 22. Dezember 1972

- [30] *Caitanya-caritamrta, Madhya* 19.149
- [31] *Bhagavad Gita*, 18,38
- [32] *Schrimad Bhagavatam*, 10.14.8
- [33] *Bhagavad-gita*, 3.21
- [34] *Caitanya Caritamrta Madhya*, 15.163
- [35] *Krischna-Buch, Vorwort*
- [36] *Krischna-Bewusstsein, Das unvergleichliche Geschenk, Kapitel 3 - Lernen zu lieben*
- [37] *Bhagavad-gita 3.27 Class*, von *Schri Prabhupada* - Melbourne, 27. Juni 1974