

Saki F. Santorelli am IAS

Die Einsicht des Herzens – Ein Tag mit Saki Santorelli

von Christa Spannbauer



Mehr als 70 MBSR-LehrerInnen waren am 21. Juni in Köln zusammengekommen, um an dem Workshop „Die Einsicht des Herzens“ von Prof. Dr. Saki Santorelli teilzunehmen. Der Leiter des Center for Mindfulness“ der Universität Massachusetts war anlässlich des 10-jährigen Jubiläums an das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung gekommen. „Ich bin sehr glücklich, heute hier zu sein und so viele Lehrer und Lehrerinnen des Instituts kennenlernen zu können“, betonte der Gast aus den USA. Einen besseren Gratulanten hätte man sich anlässlich eines solchen Jubiläums ganz sicher nicht vorstellen können. Linda Lehrhaupt brachte in ihrer Begrüßung ihre große Wertschätzung für den amerikanischen Gast und ihre Freude über sein Kommen zum Ausdruck. Bereits 1981 begann Saki Santorelli seine Arbeit mit Jon Kabat-Zinn am Center for Mindfulness. Er gehört zu den MBSR-LehrerInnen der ersten

Stunde und kann mittlerweile auf 30.000 klinische MBSR-Stunden zurückblicken. Saki Santorelli ist einer, der die Herzen der Menschen berührt. Er ist nicht nur in der buddhistischen Praxis bewandert, er war auch 30 Jahre Schüler des großen Sufi-Meisters Pir Vilayat Inayat Khan. Und keine andere spirituelle Tradition hat ihren Fokus so entschieden auf die Entwicklung der Liebesfähigkeit des menschlichen Herzens gelegt wie die Sufis, die zu Recht als die großen Liebesmystiker gelten.

Kein Wunder also, dass Saki Santorellis Workshop ganz im Zeichen der „Einsicht des Herzens“ stand. Seiner Erfahrung nach ist der ursächliche Grund, der Menschen zur Achtsamkeitspraxis führt, die Hoffnung darauf, ihr Leid zu lindern. Und es ist unser Herz, das die Fähigkeit dazu in sich trägt, das grenzenlose Liebe in sich birgt und zugleich auch unsere schlimmsten Verletzungen und Kränkungen in sich beheimatet. Zerbrochen ist es, und doch ganz, wie der Titel von Saki Santorellis Buch lautet. Wild und weise ist es und hat die Kraft, all diese widersprüchlichen Gefühle in sich zu vereinen. Unsere Aufgabe ist es, das Potenzial des gebrochenen Herzens in die MBSR-Arbeit zu integrieren. Saki Santorelli zitierte hierfür die Worte seines Sufi-Meisters Pir Vilayat Khan: „Es ist unser Schmerz, unser gebrochenes Herz, das uns Einblick gibt in die Leiden anderer. Das Außergewöhnliche ist, dass die Einsicht des Herzens das Wunder möglich macht, Talente und ungeahnte Fähigkeiten bei Menschen freizusetzen, die bis dahin als Folge ihrer Leiden blockiert waren.“

Es braucht die Tapferkeit des Herzens, um das Land der Trauer und des Leidens zu durchqueren und sich dem eigenen Schmerz und Verlust, den Enttäuschungen und Niederlagen des Lebens zu stellen. Das heißt es, ein guter MBSR-Lehrer zu sein: Verletzlichkeit zulassen und sich dem Schmerz liebevoll zuwenden. Dann können wir uns in den Dienst der Menschen stellen und andere auf ihrem Weg begleiten. Mit einem offenen Herzen. Hierfür gab es an diesem Workshop mittels Dialogarbeit und Inquiry ausreichend Gelegenheit. Gemeinsam erforschten wir die Fülle und Tiefe der Herzensqualität. Und öffneten unter der erfahrenen und mitfühlenden Anleitung von Saki Santorelli einen großen gemeinsamen Herzensraum, in den sich das Herz jedes Einzelnen hinein weitete.