

Vessantara

Das Herz

Original: *The Heart*

Windhorse Publications, Birmingham 2006

Aus dem Englischen von Dhammaloka, 2014

Inhalt

3	Über den Autor
4	Danksagung
6	Einführung
13	Kapitel 1: Das Herz kennen lernen
20	Kapitel 2: Beginnen, liebende Güte zu entwickeln
25	Kapitel 3: Die Meditation in fünf Abschnitten
34	Kapitel 4: Gut anfangen und enden
38	Kapitel 5: Das Gefühl ausdrücken
47	Kapitel 6: Im tiefsten Grund des Herzens
54	Kapitel 7: Empathie
61	Kapitel 8: Wichtige Unterscheidungen
67	Kapitel 9: Was tun bei Problemen?
73	Kapitel 10: Der erste Abschnitt
80	Kapitel 11: Der gute Freund
84	Kapitel 12: Der neutrale Mensch
88	Kapitel 13: Ein Mensch, den man schwierig findet
93	Kapitel 14: Das Gefühl angleichen
97	Kapitel 15: Alle Lebewesen
102	Kapitel 16: Ansichten und ihre Wirkungen
106	Kapitel 17: Die Meditation im täglichen Leben
111	Kapitel 18: Schwierigkeiten auf dem Weg
117	Kapitel 19: Das Erblühen liebender Güte
122	Weiterführende Anregungen

Über den Autor

Vessantara wurde 1950 in London geboren. Schon als Jugendlicher interessierte er sich für Buddhismus und als Einundzwanzigjähriger begegnete er erstmals Buddhisten. 1974 wurde er Mitglied des Westlichen Buddhistischen Ordens – heute *Buddhistischer Orden Triratna* – und erhielt seinen buddhistischen Namen, der „inneres Universum“ bedeutet. Er interessiert sich sehr für tibetischen Buddhismus und lernte auch mit verschiedenen tibetischen Lehrern.

Sein Englischstudium an der Universität von Cambridge schloss er mit einem Mastergrad ab und erwarb überdies einen Abschluss in Sozialarbeit. Vessantara schrieb mehrere Bücher, von denen einige auch auf Deutsch vorliegen: *Das weise Herz der Buddhas*, *Dem Wohl aller Wesen* und *Flammen der Verwandlung* (erschienen bei Do Evolution in Essen). Eine deutsche Übersetzung seines Buchs *Der Atem* wird zurzeit vorbereitet.

Vessantara leitet Retreats und Seminare in Europa, Nordamerika, Indien und Ozeanien. Er lebt in Cambridge, England, und widmet sich sowohl Zeiten intensiver Meditation als auch seiner schriftstellerischen und lehrenden Arbeit.

Danksagung

Über liebende Güte zu schreiben, ist eine Tätigkeit, die das eigene Herz öffnet. Während ich an diesem Buch arbeitete, dachte ich mit Wertschätzung an viele Menschen.

Erstmals übte ich die in diesem Buch beschriebene Meditation im Jahr 1973 in London in einem Zentrum der *Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens* (heute *Buddhistische Gemeinschaft Triratna*). Die Einführung, die ich erhielt, folgte dem Ansatz Sangharakshitas, von dem ich im Lauf vieler Jahre sehr viel lernte. In letzter Zeit habe ich großen Nutzen aus meiner Verbindung mit Lama Shenpen Hookham und ihrer in Mahamudra und Dzogchen gründenden Lehrweise gewonnen. Beide Lehrer beeinflussten meinen Ansatz, doch sollte man ihn nicht als Wiedergabe ihres Denkens verstehen.

Seit Ende der 80er Jahre habe ich außerordentlich viel aus meiner Verbindung mit Dagyab Kyabgön Rimpotsche gelernt, einem bedeutenden, in Deutschland lebenden tibetischen Lama. Als ich über das Herz schrieb, vergegenwärtigte ich ihn mir immer wieder als ein Vorbild von Güte und Großherzigkeit.

Diese drei Menschen hatten den wichtigsten Einfluss auf dieses Buch, doch es gab auch viele andere – zu viele, als dass ich sie alle erinnern, geschweige denn nennen könnte. Dazu gehören auch die hilfreichen Gespräche mit Freunden und Kollegen, die ebenfalls Meditation lehren, und die zahlreichen Anregungen durch Fragen und Beiträge der Menschen, die ich im Lauf der Jahre unterrichtet habe.

Maitrivajri und Vijayamala lasen frühe Entwürfe dieses Buches und gaben wertvolle Anregungen. Ich fand auch die Lektüre eines Teils eines noch nicht veröffentlichten Manuskripts Vivekas über die Metta-Meditation sehr nützlich. Viveka leitete damals das buddhistische Zentrum der Triratna-Gemeinschaft in San Francisco. Bahiya gestattete mir freundlicherweise, eine seiner Geschichten zu verwenden.

Meine Lektorin Jnanasiddhi und ich haben inzwischen an mehreren Buchprojekten zusammengearbeitet. Wie immer, wachte sie sehr aufmerksam über den Text und unterstützte dabei zugleich seinen Autor. Bei diesem Buch, dessen Geburt nicht ganz schmerzlos war, musste sie besonders geduldig und nachsichtig sein.

Der Belegschaft von Windhorse Publications ist zu danken, dass Jahr für Jahr Tausende Menschen mehr über Meditation und Buddhismus erfahren. Auf ihre unaufdringliche Art arbeiten sie für eine bessere Welt. Ich schätze ihre Hingabe sehr.

Allen hier Genannten danke ich von Herzen.

Vessantara

Cambridge

17. August 2006

Einführung

*Die besten und schönsten Dinge der Welt
können weder gesehen noch berührt werden.
Man muss sie mit dem Herzen fühlen.
Helen Keller*

Das Herz schätzen

Unser Herz, dieser tiefe Raum, in dem wir auf „die besten und schönsten Dinge der Welt“ antworten, ist ein Mysterium. Wir halten es manchmal für selbstverständlich, und doch sind die Antworten unseres Herzens grundlegend für alle Aspekte unserer selbst. Mit dem Herzen entscheiden wir, was wir mit dem Leben tun wollen – woran wir „unser Herz heften“. Unser Herz gibt den Ausschlag darüber, ob wir mit etwas wahrscheinlich erfolgreich sein werden oder nicht; wohl kaum, wenn wir nicht mit dem Herzen beteiligt sind. Unser Herz bestimmt sogar, ob wir das Leben lebenswert finden; ist es gebrochen, dann wollen wir vielleicht sterben. Das Herz hat viel damit zu tun, ob wir jemanden für anständig halten. Sind Sie eher großherzig oder hartherzig? Und wenn Sie mit jemandem eine Herzensbegegnung haben, wissen Sie, dass Sie wirklich tief miteinander kommunizieren. Irgendwie fühlt sich das Herz wie das Zentrum unseres Menschseins an. Es kommt nicht von ungefähr, dass wir davon sprechen, dass uns etwas ins Herz trifft, wenn es uns tief berührt.¹

Zwar nutzen wir unsere rationalen Fähigkeiten in großem Umfang, doch wenn wir tiefere Erkenntnis wünschen, kehren wir zu unserem Herzen zurück. Natürlich ist es möglich, von Herzensangelegenheiten (womit gewöhnlich eher oberflächliche Liebeleien gemeint sind) auch in die Irre geführt werden. Was aber in Bezug auf uns selbst letztlich wahr ist, erleben wir im tiefsten Grunde unseres Herzens. Auch wenn wir anscheinend glauben, wir würden aus unserem Denken heraus handeln, zeigen wir doch, wenn wir auf uns selbst zeigen, gewöhnlich auf unser Herz und nicht auf den Kopf.

¹ Anm. d. Üb.: Dies ist sehr frei übersetzt. Vessantara verwendet eine Redensart, die wir im Deutschen anders ausdrücken würden. Er schreibt „It isn't coincidence that we talk about getting to the heart of something.“ Im Deutschen wäre das ungefähr: Es kommt nicht von ungefähr, dass wir davon sprechen, zum Kern einer Sache zu kommen.

Wir verwenden solche Redeweisen zwar ganz natürlich, haben vielleicht aber nie die Erfahrung erforscht, auf die sie hindeuten. Was liegt uns *wirklich* am Herzen? Wer oder was *sind* wir als Menschen? Wir wissen wohl, dass es uns besser geht, wenn uns das Herz aufgeht, doch das scheint uns eher zuzustoßen. Gibt es auch eine Möglichkeit, dieses Gefühl zuverlässig hervorzubringen? Zu gewissen Zeiten öffnet unser Herz sich für viele Menschen – etwa bei einer Naturkatastrophe. Gibt es eine Begrenzung in diesem Gefühl? Wie viele Menschen können wir im Herzen halten?

Im Buddhismus hat man diese Fragen seit 2500 Jahren erkundet. Im Lauf der Zeit entstanden viele Methoden, die helfen können, tief in das Geheimnis des Menschenherzens einzudringen und Antworten auf diese Fragen zu finden. Dabei geht es nicht um theoretische Antworten, die vom rationalen Verstand hervorgebracht worden sind, sondern um direktes Wissen aus eigenem Erleben. Buddhistische Meditation ist in ihrem Wesen ein Hilfsmittel, das Erleben zu erforschen und schöpferisch auf das zu antworten, was wir finden.

In diesem Buch werden wir einige Methoden aus der buddhistischen Überlieferung erlernen, die uns befähigen, unser Herz zu erforschen und eine befriedigendere Art zu leben zu entwickeln. Diese Methoden helfen, liebevoller und mitfühlender gegenüber anderen und zugleich gütiger und verständnisvoller für uns selbst zu sein.

Wenn Sie Ihre Erfahrung betrachten, können Sie bemerken, dass Sie dann, wenn Sie in aufrichtiger, unbeschwerter Weise gütig sind, sich auch glücklicher und erfüllter fühlen. Diese Meditationsmethoden zu erlernen und sie zu üben, kann deshalb auch Ihre allgemeine Zufriedenheit und Lebensfreude steigern.

Behaupte ich damit zu viel? Ich will keinesfalls sagen, diese Methoden seien so etwas wie eine mühelose Schnellreparatur. Meditation erfordert sanfte, beharrliche Bemühung und die Bereitschaft, sich selbst nichts vorzumachen. Abgesehen von einer solchen Entschiedenheit und Ehrlichkeit muss man aber keine besonderen Fähigkeiten mitbringen. Man muss weder hochintelligent sein noch im vollen Lotossitz sitzen können oder auch nur ein im gewöhnlichen Sinn guter Mensch sein. Die Methoden sind allesamt ziemlich einfach, und sie wirken bei allen, die sie einigermaßen aufrichtig üben. Betrachten wir den Nutzen, den Sie vom Meditieren erwarten können, noch ein wenig mehr. Das kann die eigene Motivation unterstützen.

Wozu Meditation nützt

Die Meditation, die wir hier hauptsächlich erlernen werden, hilft Freundlichkeit, Güte und Liebe zu entwickeln. Sie ist ein Weg, das eigene Herz für die Menschen um sich herum zu öffnen, dies allerdings nicht auf eine naive Weise. Zugleich lernt man dabei, mit sich selbst gut auszukommen. Buddhistische Lehrer aller Zeiten, angefangen mit dem Buddha im *Metta Sutta*, der „Lehre von liebender Güte“², haben diese Meditation gepriesen. Ein Text der Überlieferung listet werden elf Vorteile auf, die man durch regelmäßiges Üben der Meditation gewinnt.³ Dazu gehören:

*Guter Schlaf und angenehmes Erwachen
Keine schlechten Träume haben
Von Menschen umgeben sein, die uns warmherzig und liebevoll behandeln
Sich leicht konzentrieren können
Heiter sein
In einer klaren Geistesverfassung sterben*

Aus meiner Erfahrung, diese Meditation zu lehren, und aus der Beobachtung Hunderter Menschen, die sie regelmäßig üben, möchte ich die Liste um einige weitere Vorteile ergänzen. Die Meditation kann auch zu Folgendem verhelfen:

Wir werden emotional mehr und zugleich tiefer gewahr. Menschen unterscheiden sich zwar sehr, zumal in der Hinsicht ihres Gewahrseins, doch oft erleben sie ihre Emotionen nicht sehr klar, sondern eher so, als betrachteten sie einen Schwarzweiß-Film auf einem alten Fernsehgerät mit einem unscharfen Bild. Durch diese Meditation lernen wir unsere Gefühle viel genauer kennen, wir erleben sie tiefer und in allen ihren lebhaften Farben. Das ist außerordentlich befriedigend. Oft sehnen wir uns nach Intimität mit anderen Menschen, weil es uns am innigen Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen mangelt. Überdies spüren wir oft nur eine begrenzte emotionale Bandbreite. Diese Meditation lässt uns das gesamte Spektrum unserer Gefühle anerkennen.

Unsere Herzen werden weit, wir werden gütiger und liebevoller. Die Meditation lässt uns nicht nur wahrnehmen, was wir fühlen, sondern sie gibt uns auch Werkzeuge, so mit unseren Emotionen zu arbeiten, dass wir allmählich – nicht von heute auf morgen – den Vorrat an Liebe und Fürsorge entdecken, den wir alle in unserem Herzen vergraben mit uns herum tragen.

² Dieses Sutta findet sich an zwei Stellen im *Palikanon* der buddhistischen Überlieferung, im *Sutta Nipata* i.8 und im *Khuddakapatha* 9.

³ *Anguttara Nikaya* v.342. Im fünften Jahrhundert u. Z. kommentierte der große buddhistische Gelehrte Buddhaghosha diese Vorteile im 9. Kapitel seines Meditations-Handbuchs *Pfad der Reinheit (Visuddhimagga)*.

Wir werden geduldiger und können leichter mit Enttäuschungen umgehen. In der buddhistischen Überlieferung wird diese Meditation als Gegenmittel gegen Ärger und Hass empfohlen. Ich kenne viele Menschen, die sie in einem Kurs zum Umgang mit Ärger als wertvolle Methode erfahren haben. Größeres emotionales Gewahrsein befähigt uns, schwierige Gefühle frühzeitig zu erkennen und aus der Neigung auszubrechen, zwischen der Verleugnung dieser Gefühle und dem Sich-von-ihnen-mitreißen-Lassen hin und her zu schwanken.

Wir werden emotional lebendiger. Wir können eine Art Kraftvorrat aufbauen, der es uns ermöglicht Schwierigkeiten abzuschütteln, die uns früher niedergedrückt hätten.

Wir fühlen uns in und mit uns selbst wohler. Viele Menschen stehen mit sich selbst nicht auf gutem Fuß. Diese Meditation erleichtert es, sich mit sich selbst anzufreunden und sich mit größerer Sympathie zu betrachten.

Wir werden spontaner und lassen uns mehr auf das Leben ein. Die Meditation löst emotionale Blockaden und setzt Energien frei. Wenn Ihre Emotionen zunehmend positiv werden, können Sie stärker darauf vertrauen, dass Ihre erste Antwort in jeder Situation hilfreich und angemessen sein wird. Dann müssen Sie sich nicht mehr aus Furcht etwas zu sagen, das Sie vielleicht bedauern würden, zurückhalten.

Es wird leichter, mit ganz unterschiedlichen Leuten umzugehen. Durch die Meditation üben Sie, sich in andere einzufühlen. Dann werden Sie Menschen besser würdigen können, die ganz anders sind als Sie.

Man wird fähiger, positiv auf das Leid in der Welt zu antworten, ohne davon überwältigt zu werden. Manchmal geht unser Herz zu anderen Menschen aus, doch nach einer Weile mag es scheinen, als hätten wir nichts mehr zu geben. Diese Meditation steigert unsere emotionalen Ressourcen. Sie nützt ganz besonders Menschen mit helfenden, fürsorgenden Rollen, die täglich mit Leid umgehen müssen und dabei in einen gefühlskalten, „professionellen“ Abstand geraten können oder auch emotional so stark beteiligt sind, dass sie irgendwann auslaugen.

Dank all dieser Punkte ist diese Meditation schon an sich wertvoll. Es gibt aber noch mehr. Buddhisten haben ein gewaltiges Vertrauen in das, was Menschen erreichen können. Das buddhistische Ziel ist eine Verfassung tief gründender Weisheit, in der wir die wahre Natur unserer Erfahrung klar sehen. In dieser erleuchteten Sicht erkennen wir, dass wir nicht wirklich von anderen Lebewesen getrennt sind und dass wir unser eigenes Leid dadurch selbst

erzeugen, dass wir missverstehen, wie die Dinge wirklich sind, und unser Leben auf dieses Missverständnis gründen. Aus der Weisheit dieser Erkenntnis wächst ein tiefes und aktives Mitgefühl, denn wir spüren eine umfassende Solidarität mit den leidenden Wesen und wir wissen, dass ihr Leiden in gewissem Sinne ganz unnötig ist.

Diese Verfassung von Weisheit und mitfühlendem Erbarmen kommt nicht aus nichts. Der Überlieferung zufolge muss man über viele Lebenszeiten hinweg einem langen Pfad folgen, um dieses Ergebnis zu erreichen. Es ist aber sicherlich auch in diesem Leben möglich, eine gewisse Ahnung von Weisheit – dem direkten, intuitiven Verstehen der wahren Natur des Lebens – zu finden und das mitfühlende Erbarmen zu entfalten, das damit einhergeht. Im Buddhismus nennt man diese Erfahrung, die einen radikalen Wandel unserer selbst als Menschen ausmacht, die *Entstehung des Herzens des Erwachens* oder *des erwachten Herzens*.⁴ Die Meditation, die Sie hier lernen werden, kann Ihr Herz wirklich öffnen und hervorragende Bedingungen schaffen, damit tiefe Weisheit und großes Erbarmen entstehen können.

Das alles mag so klingen, als nehme man sich wirklich viel vor, während Sie die Meditation doch vielleicht nur erlernen wollen, um etwas gütiger und geduldiger zu werden oder mehr emotionale Kraft zu tanken. Das ist völlig in Ordnung. Sie müssen sich nicht überhaupt nicht um die fortgeschrittenen Stufen des buddhistischen Pfades sorgen. Doch alle Menschen sehnen sich nach einem wahrhaft erfüllenden Erleben. Einige suchen es in Kirchen oder Tempeln, andere in Kaufhäusern oder Vereinen, es ist aber genau das, wonach wir alle als Menschen verlangen. Es ist gut sich bewusst zu sein, dass Meditation helfen kann, in Richtung dieser Erfahrung weiter zu kommen.

Wie Sie dieses Buch verwenden können

Ich bin in einer Familie von Sportbegeisterten aufgewachsen. Wenn ich eine Zeitung las, begann ich darum stets hinten im Sportteil, und diese Gewohnheit habe ich auch in meine übrige Lektüre übernommen. Dadurch gewann ich zwar viel Zeit bei Krimis, doch ich möchte es nicht für ein Buch wie dieses empfehlen. Blättern Sie gerne hier und da voraus, beachten Sie aber bitte, dass die in diesem Buch enthaltenen Übungen und Meditationen seinen Kern bilden. Sie sollen Ihnen helfen, Schritt für Schritt in eine tiefere Beziehung mit Ihrem Herzen hinein zu finden. Deshalb ist es am besten, sie in der gegebenen Reihenfolge durchzuarbeiten. Sie werden weniger Gewinn daraus ziehen, wenn Sie zwischen ihnen hin und springen.

⁴ Dies ist eine Übersetzung des Sanskritbegriffs *bodhicitta*.

Die meisten Übungen und Meditationen führe ich in den Kapiteln 1 bis 3 ein. Im vierten Kapitel geht es darum, wie man sich darauf vorbereitet, eine Meditation zu beginnen und wie man sie verlässt. Wenn Sie schon Meditation üben, können Sie dieses Kapitel überschlagen oder es bloß überfliegen, um zu sehen, ob es darin etwas für Sie Neues gibt. Die Kapitel 5 bis 7 bieten eine Menge nützlicher Ansätze, wie Sie mit der Meditation arbeiten können. Sie werden dabei nur dann weit kommen, wenn Sie einige dieser Methoden auch tatsächlich benutzen. Im Rest des Buches spreche ich Themen an, die vielleicht in der Meditation aufkommen werden, und ich gebe Hinweise zum Verständnis dessen, was passiert, und wie man die Meditation weiter vertiefen kann. Naturgemäß habe ich das alles in der Reihenfolge angeordnet, die mir für die meisten Leser am besten zugänglich und hilfreich erscheint. Wenn Sie es vorziehen, Themen auf Ihre eigene Weise zu erkunden, nehmen Sie sich bitte die Freiheit, dem eigenen Weg zu folgen.

Das Herz und der Atem

Dieses Buch ist Teil einer Serie über die Kunst des Meditierens. Ein anders Buch – *Der Atem*⁵ – enthält einige Grundlagen zum Meditieren, darunter auch Anleitungen zur Sitzhaltung. Darauf gehe ich im hier vorliegenden Buch nicht ein, werde Ihnen aber genügend Informationen geben, damit Sie mit der Meditation anfangen und sie weiterführen können. In dieser Hinsicht steht dieses Buch für sich, und Sie müssen nicht erst das andere lesen. Es wäre aber sicherlich nützlich – sowohl um Ihr Verständnis der Grundlagen zu erweitern, als auch um eine weitere Meditation zu erlernen, die sich mit der hier vorgestellten gut ergänzt.

Wenn Sie schon eine Atemmeditation üben, empfehle ich Ihnen, dies auch weiterhin zu tun, während Sie die ersten Kapitel dieses Buches lesen. Falls Sie einen Teil Ihrer Meditationszeit dazu verwenden wollen, die hier gegebenen Übungen auszuprobieren, können Sie jeweils mit der Atemmeditation beginnen, sie aber etwas kürzen und die übrige Zeit verwenden, eine dieser Übungen zu erkunden. Wenn Sie dann die ganze Meditationsmethode in fünf Abschnitten erlernt haben, wie sie hier eingeführt wird, können sie zwischen dieser und der Atemmeditation abwechseln. Wer einmal täglich meditiert, könnte sich beispielsweise am einen Tag auf den Atem, am nächsten auf das Herz sammeln, und so weiter.

⁵ Vessantaras Buch *Der Atem* wird demnächst am gleichen Ort erscheinen. Der dritte Band dieser Serie liegt schon auf Deutsch vor: Paramananda, *Der Körper*. Freier Download unter www.triratna-buddhismus.de. Anm. d. Üb.

Mit einem Lehrer üben

Dieses Buch wird Ihnen eine gute Einführung in die Meditation mit dem Herzen geben. Obwohl es durchaus möglich ist, aus einem Buch wie diesem zu lernen, wie man meditiert, werden Sie auf lange Sicht viel weiter kommen, wenn Sie mit einem erfahrenen Meditationslehrer oder einer Lehrerin üben. Darüber werde ich im letzten Kapitel etwas mehr sagen.

Es gibt unterschiedliche Arten, wie diese Meditationen unterrichtet werden. Wenn Ihr Lehrer eine etwas andere Art, die Meditation zu üben, lehrt, sollten Sie ihm dabei folgen. Sie können dennoch dieses Buch lesen, um weitere Anregungen und nützliche Vorschläge zu finden.

1

Das Herz kennen lernen

Freunde können einander helfen. Wahre Freunde lassen einander alle Freiheit sie selbst zu sein – besonders auch, das zu fühlen, was sie eben fühlen. Oder auch nicht zu fühlen. Was immer du in diesem Moment fühlen magst, für sie ist das in Ordnung. Das ist es, was wirkliche Liebe ausmacht – zulassen, dass jemand ist, wer sie oder er nun einmal ist.

Jim Morrison

Manche Menschen fühlen sich in Herzensmeditationen so wohl wie Stockenten in einem Mühlenteich, andere hingegen finden nur schwer einen Zugang. Darum werden wir nun nicht gleich eintauchen, sondern zunächst einige vorbereitende Abschnitte durchlaufen. Bevor man eine Sache verbessert, ist es gewöhnlich nützlich, sie zunächst einmal so, wie sie ist, kennen und verstehen zu lernen. Entsprechend müssen Sie, ehe sie sich vornehmen, ihre emotionale Erfahrung zu verändern, sich freundlich für das interessieren, was schon da ist. Ein solches freundliches Interesse an der gegenwärtigen Erfahrung ist schon der Anfang der Öffnung des Herzens.

In diesem Kapitel werde ich vier Übungen einführen, mit denen Sie Aspekte Ihrer gegenwärtigen Erfahrung erkunden können. Ich fand sie selbst nützlich, um eine gute Grundlage für die Meditation zu legen, die wir dann in den beiden folgenden Kapiteln betrachten werden. Fühlen Sie sich bitte frei, die eine oder auch alle dieser Übungen so oft zu wiederholen, wie Sie wollen. Es ist bestimmt gut, sie wenigstens einige Male auszuführen, einerseits, um mit ihnen vertraut zu werden, andererseits, um aufmerksamer dafür zu werden, wie sich Ihre körperliche und emotionale Erfahrung von einem Tag zum nächsten wandelt.

Wir beginnen mit einer Übung, in der man auf den Körper achtet. Dies ist eine gute Vorbereitung der Meditation, denn sie verankert uns im gegenwärtigen Erleben. (Gewöhnlich flitzt der Geist umher – in die Zukunft vorseilend, der Vergangenheit nachsinnend oder sich in Phantasien verwickelnd –, doch unsere körperlichen Empfindungen geschehen immer genau hier und jetzt.) Auch unsere Gefühle geschehen allesamt im Körper. Ob wir freudig,

ärgerlich, furchtsam oder voller Liebe sind, alle diese Emotionen zeigen sich auch in unserer Haltung, unserem Atem, in Mustern muskulärer Spannung und Entspannung und in weiteren körperlichen Wirkungen. Sich seines Körpers besser gewahr zu werden, gibt daher verschiedene Schlüssel um zu erkennen, was man fühlt, und indirekte Möglichkeiten, mit den Emotionen zu arbeiten.

Übung 1 – körperliche Empfindungen erforschen

Setzen Sie sich in einer bequemen Haltung nieder und halten den Rücken aufrecht, aber so, dass Sie sich zugleich entspannt und wach fühlen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, über längere Zeit zu sitzen, können Sie die Übung auch liegend ausführen. Es ist aber vorteilhaft zu sitzen, weil Sie dann wahrscheinlich wacher sein werden. Die meisten Menschen führen diese Übung lieber mit geschlossenen Augen aus. (Diese Anleitungen gelten für alle Übungen in diesem Buch.)

Beginnen Sie nun, mit einem Gefühl von Neugier und ohne zu denken, Sie wüssten schon, wie es sein wird, Ihr körperliches Erleben zu erforschen. Können Sie Ihre Berührung mit dem Stuhl oder Sitzkissen spüren? Seien Sie sich der Festigkeit dieses Kontaktes gewahr. Mit diesem Gefühl, dass der Boden Sie unterstützt, können Sie sich entspannen und Ihr Gewicht der Erde hingeben. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule sich aus diesem Gefühl der Erdung in Ihrem Unterleib natürlich aufrichten, ohne sie zu zwingen. (Diese Übung ist eine Vorbereitung, liebende Güte zu entwickeln, und Sie können schon hier damit beginnen, freundlich und zartfühlend mit sich umzugehen.)

Wenn Sie das Gefühl einer fest gegründeten, aber wachen Haltung spüren, lassen Sie die Aufmerksamkeit einige Minuten lang einfach durch Ihre körperlichen Empfindungen schweifen. Wenn Sie mögen, können Sie das systematisch tun und von der Krone des Kopfes abwärts nach unten wandern, bis hin zu Ihren Fußsohlen. (Falls Sie müde sind, ist es besser, in der anderen Richtung vorzugehen, also von den Füßen aufwärts.) Sie können sich auch schlicht von einer Empfindung zur nächsten führen lassen, je nachdem, wie verschiedene Teile Ihres Körpers Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Wie Sie es auch tun mögen, lassen Sie Ihr Körpergewahrsein wohlwollend sein. Versuchen Sie, Ihre Vorlieben und Abneigungen beiseite zu legen. Gleichgültig, wie Sie zum ihm stehen, Ihr Körper ist Ihr Lebensgefährte, der Sie treu auf jedem Schritt Ihrer Reise begleitet. Er ist das Produkt eines erstaunlichen Aufgebots von Bedingungen und gibt jederzeit den jeweiligen Umständen entsprechend sein Bestes für Sie. Gestatten Sie sich also, sich Ihres Körpers so

freundlich und wertschätzend wie möglich gewahr zu sein. Das alleine wird schon positiv und heilend wirken.

Wenn Sie irgendwann finden, dass die Zeit dafür gekommen ist, weiten Sie das Gewahrsein aus und öffnen sich auch für Ihre Umgebung. Dann öffnen Sie die Augen. Bewegen Sie den Körper langsam ein klein wenig und stehen Sie auf, wenn Sie so weit sind. (Es ist gut sich anzugewöhnen, sich am Ende aller Meditationsübungen langsam und sachte zu bewegen, auch dann, wenn Sie das Gefühl hatten, dass Sie nicht besonders gesammelt waren.)

In der zweiten Übung gehen wir vom Erleben der körperlichen Empfindungen – Hitze, Druck und so weiter – dazu über, die mit ihnen verbundenen angenehmen und unangenehmen Gefühle zu erforschen. Da wir Lebewesen sind, wird unsere gesamte Erfahrung von einer Gefühlstönung begleitet, die angenehm, unangenehm oder neutral sein kann. Das Ziel dieser Übung ist, das Vermögen zu entwickeln, genau wahrzunehmen, was in diesem Bereich unserer Erfahrung geschieht. Das ist deshalb wichtig, weil unser emotionales Leben auf den Grundlagen dieser schlichten angenehmen und unangenehmen Gefühle aufbaut.

Übung 2 – Gefühle erfahren

Beginnen Sie wieder, indem Sie achtsam durch Ihren Körper schweifen und sich wie in der vorigen Übung mit den körperlichen Empfindungen verbinden. Das hilft, Ihr Gewahrsein im gegenwärtigen Moment zu gründen. Nachdem Sie dies einige Minuten lang getan haben, schweifen Sie erneut durch den Körper, achten diesmal aber darauf, welche Ihrer Empfindungen angenehm und erfreulich, unangenehm oder unbehaglich, oder auch neutral sind. Tun Sie dies wieder mit freundlichem Gewahrsein, ohne sie zu beurteilen. Lassen Sie alles so sein, wie es eben ist, ohne zu versuchen, etwas zu verändern. Gestatten Sie sich, Ihre Erfahrung zu erkunden, wie sie ist, und wenden sich ihr mit wohlwollendem Interesse zu. Welche Empfindungen können Sie entdecken? Wenn Sie das Gefühl haben, die Zeit sei gekommen, beenden Sie die Übung in ähnlicher Weise wie die letzte.

Es ist sehr nützlich, diese Haltung zu entwickeln, angenehme und unangenehme Gefühle wahrnehmen zu können, ohne auf sie zu reagieren. Das Leben konfrontiert uns mit immer neuen Mischungen von Lust und Schmerz. Es ist gut, sich von diesen Gefühlen nicht an der Nase herum führen zu lassen, sondern eine weiträumige Haltung zu entwickeln, in der wir sie

erleben, ihnen aber nicht erlauben, unsere Freiheit zu rauben. In der nächsten Übung gehen wir von der Beachtung angenehmer und unangenehmer Gefühle dazu über, Emotionen und Stimmungen zu erforschen.

Übung 3 – Stimmungen und Emotionen anerkennen

Sitzen Sie wiederum still da, schließen die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf das, was innen geschieht. Gestatten Sie sich diesmal, sich Ihrer emotionalen Verfassung, Ihrer Stimmung in diesem Moment, bewusst zu werden. Wenn Sie sie allmählich erkennen, verweilen Sie mit neugierigem Interesse dabei. Schauen Sie, was Sie darüber lernen können. Um sich zu mehr Klarheit zu verhelfen, können Sie sich beispielsweise fragen: „Welche Worte würden am besten beschreiben, was ich da fühle? Wo in meinem Körper fühle ich es? Wenn es eine Farbe wäre, welche wäre es dann? Wenn es Musik wäre, wie würde sie klingen?“ Beachten Sie alle Veränderungen, die währenddessen als ein Ergebnis Ihres Übens eintreten.

An manchen Tagen wird Ihnen diese Übung sehr leicht vorkommen, an anderen sehr schwierig. Wenn jemand Sie beispielsweise verstimmt oder verdrossen hat, werden Sie das Gefühl der Verstimmung oder des Verdrusses wahrscheinlich leicht finden können. Was ist diese Erfahrung, die Sie „Verstimmung“ oder „Verdrossenheit“ nennen? Wie ist sie wirklich? Die erste Antwort ist oft, das Gefühl „abprallen“ zu lassen und zu denken: „Es ist doch ganz klar; das Gefühl ist ja in diesem Moment hautnah präsent.“ Es gibt aber immer noch mehr zu entdecken; eine tiefere Erfahrung wartet auf Sie, wenn Sie wach und neugierig auf das bleiben, was da geschieht.

Hier ist es wichtig zu verstehen, dass wir uns nicht für die Geschichte interessieren, die mit dem Gefühl kommt, und auch nicht für die urteilenden Gedanken, die gewöhnlich damit einhergehen. Vielleicht hat jemand Sie bei der Arbeit schlecht behandelt, was Sie nun verstimmt oder verdrossen macht, doch während der Übung stellen Sie nicht die diese Leidensgeschichte in den Vordergrund, indem Sie sie erneut abspulen lassen und sich vorstellen, was Sie hätten sagen sollen oder beim nächsten Mal tun werden. Bleiben Sie stattdessen deutlich im gegenwärtigen Moment und gestatten sich, das reine Gefühl so zu erleben, wie es ist. Sie können zu einem anderen Zeitpunkt darüber nachdenken, wie Sie Ihr Arbeitsproblem lösen werden.

Obwohl Ihre Gefühle manchmal sehr stark sein mögen, wenn Sie diese Übung ausführen, geht es Ihnen zu anderen Zeiten doch so, dass Sie die vorhandenen Gefühle gar

nicht deutlich identifizieren können. Vielleicht haben Sie früher kaum in dieser Weise auf Ihre Gefühle geachtet, und die Übung verlangt nun von Ihnen etwas zu tun, das Sie nicht gewohnt sind. Vielleicht passiert aber auch gerade nichts ganz Offensichtliches in Ihrer emotionalen Welt. Geben Sie aber, falls das so ist, nicht gleich auf. Irgendeine Art emotionaler Erfahrung hat man immer, sie kann aber manchmal sehr subtil und verschwommen sein. Bleiben Sie geduldig interessiert an dem, was da ist.

An manchen Tagen geht es Ihnen beim Ausflug in die Welt der Emotionen vielleicht wie einem Wildfotograf. Zweifellos gibt es da draußen Leben, doch Sie müssen ganz still und wachsam sein, um es zu entdecken. Achten Sie, falls Sie keine Emotionen erkennen können, auf Empfindungen in Ihrem Körper, die auf das hindeuten, was vielleicht vor sich geht. Wie ist der Atem? Ist er ruhig und unbeschwert oder abrupt und angespannt? Wie fühlen sich Nacken und Schultern an? Oder der Magen? Beachten Sie Muster von Spannung und Entspannung. Vor allem die angenehmen oder unangenehmen Empfindungen, die wir in der vorigen Übung erkundet haben, werden Ihnen helfen, Gefühle zu verfolgen, die subtil sind oder gerade erst an die Oberfläche kommen.

Die vierte Übung reicht noch weiter. Bisher haben wir erforscht, was von einem Augenblick zum nächsten in uns vor sich geht; wir haben die Empfindungen im Körper, die Gefühle und die Emotionen kommen und gehen sehen. Nun werden wir erforschen, wie wir gefühlsmäßig auf andere Menschen antworten. Dabei beziehen wir auch unsere Vorstellungskraft ein, um uns diese Personen zu vergegenwärtigen. Dies ist der letzte Schritt bei der Vorbereitung, die Meditation über liebende Güte selbst zu üben.

Übung 4 – gefühlsmäßige Antworten auf andere Menschen

Denken Sie zunächst an eine Person, die Sie wirklich mögen oder lieben. Benutzen Sie Ihre Imagination, um sie sich so real vorzustellen, wie Sie können: Sehen Sie sie vor sich, wie sie sich bewegt oder hören Sie den Klang ihrer Stimme. Vergegenwärtigen Sie ihre kleinen Eigenarten, ihre besonderen Ausdrucksformen oder lassen einfach eine Art intuitives Empfinden ihrer Eigenschaften und Besonderheiten aufkommen. Seien Sie sich dann bloß der Gefühle gewahr, die aufkommen, wenn Sie in Ihrer Vorstellung jetzt mit dieser Person zusammen sind.

Dann lassen Sie sie vorläufig in Ihrer Vorstellung verblassen und wenden sich einer Person zu, die Sie als neutral empfinden, also weder mögen noch ablehnen. Vielleicht haben Sie sie noch nie näher kennen gelernt, vielleicht aber auch oft getroffen: Es könnte die Postbotin oder eine

Verkäuferin oder jemand sein, den Sie besser kennen, für den Sie aber keine deutlichen Gefühle haben: ein Arbeitskollege oder die Freundin eines Freundes. Wir alle begegnen Menschen, die aus diesem oder jenem Grund weder unsere grünen, noch unsere roten emotionalen Knöpfe drücken. Wählen Sie eine solche Person, vergegenwärtigen Sie sie und beobachten Ihre Gefühle. Geschieht da etwas? Vielleicht gibt es da ein lauwarmes Wohlwollen, höfliches Interesse, ein inneres Schulterzucken oder auch Genervtsein über die Übung. Machen Sie sich nichts vor, von dem Sie glauben, dass Sie es fühlen sollten. In diesem Moment ist das Ziel nur das zu erleben, was schon da ist.

Lassen Sie diese zweite Person verblassen und vergegenwärtigen nun einen Menschen, den Sie nicht mögen oder mit dem Sie Schwierigkeiten haben. Steigen Sie wieder nicht in die alten Kämpfe, Schuldzuweisungen und Auflistungen der vielen Fehler dieser Person ein, sondern seien Sie sich bloß Ihrer gefühlsmäßigen Reaktion bewusst. Bemerkten Sie, was körperlich und emotional in Ihnen geschieht, wenn Sie diesen Menschen auf die Bühne Ihrer Vorstellung rufen. Verspannen Sie sich? Wo? Was fühlen Sie, wenn er erscheint? Vielleicht finden Sie es wieder nützlich, dem Gefühl einen Namen zu geben oder es auf andere Erfahrungen zu beziehen: eine Farbe, eine Musik, einen Duft (oder auch einen Gestank).

Erneut gibt es keinerlei Grund, sich um das, was Sie finden, zu sorgen. Nehmen Sie die Haltung einer Wildfotografin an, die vielleicht eine furchtsame Gazelle oder eine wütende Löwin fotografiert. Das Ziel ist, den Augenblick so klar und lebendig wie möglich festzuhalten. Ebenso müssen auch Sie sich jetzt nicht darum sorgen, wenn Sie feststellen, dass Sie dieser Person gegenüber Furcht, Zorn oder sonst etwas empfinden. Lernen Sie nur das Gefühl kennen. Wenn Sie es nicht mögen, werden Sie in diesem Buch Werkzeuge finden, um damit zu arbeiten.

Lassen Sie dann Ihren Geist zu verschiedenen Menschen ausschweifen: alle Arten von Menschen, Männer und Frauen verschiedener Herkunft, Nationalität, Religion oder ethnischer Zugehörigkeit. Sie können sie einzeln oder in Gruppen sehen. Halten Sie nur die ganze Zeit über Ihre Radargeräte eingeschaltet und achten auf die Antworten, die Sie bemerken.

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihr körperliches Empfinden richten. Wie fühlt sich Ihr Körper nach dieser Übung an? Dann öffnen Sie in Ihrer eigenen Zeit ohne Eile die Augen und nehmen die Welt um sich herum auf, bewegen sich sanft ein wenig und stehen schließlich auf.

In jeder dieser vier Übungen gibt es viel zu erforschen. Wenn Sie sie regelmäßig üben, werden Sie Ihr Vermögen stärken, aufmerksam für das zu sein, was Ihnen auf der Gefühlsebene widerfährt. Das bringt einigen Nutzen mit sich. Wenn Sie der Gefühle, von denen Sie getrieben werden, nicht gewahr sind, haben Sie keine Mittel sie zu ändern. Um irgendeine Stimmung oder Emotion zu verändern, muss man sie erst einmal kennen lernen. Mit dem Vergleich der Wildfotografie: Wenn Sie in emotionaler Hinsicht nicht erkennen, ob Sie mit einer Gazelle oder eine Löwin zu tun haben, oder wenn Sie einen Kakadu nicht von einem Krokodil unterscheiden können, dann werden Sie auch keine Chance haben, angemessen auf das zu antworten, was das Leben Ihnen bietet.

2

Beginnen, liebende Güte zu entwickeln

Wir haben bisher erforscht, was jeweils gerade in unserer Erfahrung geschieht. Dabei haben mit dem bunten Aufmarsch unserer wechselnden Empfindungen, Gefühle und Emotionen vertraut gemacht. Auf der Grundlage dieses Gewahrseins ist es nun an der Zeit anzufangen, mit dem Herzen zu arbeiten oder, anders gesagt, die Bedingungen dafür zu legen, dass unsere Gefühle in eine positive Richtung fließen können. In diesem Kapitel werde ich Sie in eine Meditation einführen, die von zahllosen Menschen in der buddhistischen Überlieferung seit Zeiten des Buddha verwendet wurde. Der Buddha selbst hat sie seinen Schülerinnen und Schülern empfohlen.

Buddhistische Lehrerinnen und Lehrer nutzen unterschiedliche Ausdrücke, um das zu beschreiben, was man in dieser Meditation entwickelt. Der Begriff in der alt-indischen Palisprache ist *metta*, in Sanskrit *maitri*. Manche übersetzen dies als „Freundlichkeit“ oder „Wohlvollen“, andere als „liebende Güte“ oder „liebevollte Güte“. Ich werde in diesem Buch zumeist die Ausdrücke *metta* und *liebende Güte* verwenden. Die Meditation über Metta heißt im indischen Buddhismus *metta-bhavana*, „Entwicklung (oder Kultivierung) liebender Güte“ (auf Sanskrit *maitri-bhavana*). Hinsichtlich der Metta⁶ könnten wir auch schlicht von „Liebe“ sprechen; das wäre das einfachste und stärkste Wort. Leider aber ist dieses Wort heutzutage stark abgewertet. Wir können sagen, „Ich liebe meine Großmutter“, aber auch „Ich liebe Pizza“ oder „Ich liebe es, früh von der Arbeit nach Hause zu kommen“. Der Begriff „liebende Güte“ ist vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, trifft die Bedeutung aber recht genau. Falls Sie ihn nicht passend finden, lassen Sie sich bitte nicht abschrecken. Wir alle kennen die Art von Erfahrung, um die es hier geht. Es ist die Erfahrung eines weiten Herzens, die sich so anfühlt, als seine eine Art innerer Sonne hinter den Wolken hervorgekommen, und wir sind liebevoll, fürsorglich und gütig. Sollte der Begriff „liebende Güte“ für Sie dieses Gefühl nicht hervorrufen, ersetzen Sie ihn geistig mit einem anderen.

⁶ In den altindischen Sprachen ist *metta* beziehungsweise *maitri* grammatisch feminin.

Wenn wir ein Gespür dafür haben, was liebende Güte in diesem Zusammenhang bedeutet, können wir beginnen, sie in Meditation zu üben. Um sicherzustellen, dass wir uns auf den richtigen Weg begeben, sollten wir die Dinge aber so klar wie möglich machen. Bitte stellen Sie sich darum nun ein oder zwei Freunde vor, die folgende Bedingungen erfüllen:

Sie sind ungefähr so alt wie Sie – in einem Spielraum von zehn bis fünfzehn Jahren.

Vielleicht hatten Sie sich schon darauf gefreut, diese Meditation eines weiten Herzens im Hinblick auf Ihren geliebten Großvater oder die Großmutter oder auch eins Ihrer Kinder zu üben. Dazu kommen wir später. Zunächst einmal brauchen wir ein sehr einfaches Gefühl, und generationsüberbrückende Beziehungen sind oft von komplexen Themen gefärbt. Wenn Sie jemanden von ungefähr gleichem Alter nehmen, werden Sie leichter ein Gefühl der Gleichheit erleben.

Sie leben, sind also noch nicht verstorben. Es ist durchaus möglich, diese Meditation auch mit einer Vergegenwärtigung verstorbener Freunde oder Verwandter zu üben, doch wieder empfehle ich, nicht damit zu beginnen. Wenn man jemanden vergegenwärtigt, der oder die gestorben ist, werden die eigenen Gefühle leicht von Kummer und manchmal auch von ungelösten zwischenmenschlichen Spannungen getrübt. Einstweilen ist es besser, lebende Menschen zu wählen.

Sie fühlen sich nicht sexuell zu diesen Freunden hingezogen. Es tut mir leid, falls Sie das enttäuscht, und ich schreibe es nicht als puritanischer Spaßverderber. Der Grund ist, dass es hier schlicht und einfach um Wohlwollen, Fürsorge und Güte geht. Obwohl wir uns gewöhnlich leichter gut in Bezug auf jemanden fühlen, den wir attraktiv finden (weshalb so viele Politiker heute dieses einnehmende Lächeln haben), wäre es in der Meditation nicht hilfreich, jemanden auszuwählen, den oder die Sie mit Gefühlen betrachten, in die sich Lust und Anhaften mischen. Wenn Sie über eine Person meditieren, zu der Sie sich stark hingezogen fühlen, kann die Meditation leicht in Phantasien darüber ausufern, wie es wäre, wenn sie nicht verheiratet oder wenn Sie selbst frei wären und so weiter.

Sollte Ihnen niemand einfallen, der alle diese Voraussetzungen erfüllt, dann wählen Sie einfach die nächstbeste Person, an die Sie denken können. Vielleicht finden Sie auch, dass Sie zurzeit keine wirklich guten Freunde oder Freundinnen haben. Mit wem würden Sie sich denn gerne näher befreunden? Wenn ich diese Meditation unterrichte, sagen manche Teilnehmer gelegentlich, sie hätten keine Freunde ungefähr gleichen Alters, die noch leben und zu denen Sie sich nicht sexuell hingezogen fühlen. Wenn das auch für Sie gilt (und dabei weiß ich nicht recht, ob ich Sie eher beneide oder bemitleide!), dann treffen Sie Ihre Wahl so, wie es für Sie stimmig ist. Wählen Sie eine Person, zu der Sie sich nicht *so sehr* hingezogen fühlen ...

Wenn Ihre Praxis sich im Lauf der Zeit vertieft, können Sie alle Arten von Menschen einbeziehen, alt und jung, lebendig und tot, attraktiv und unattraktiv. Dann werden Sie aber auch schon ein Gespür dafür entwickelt haben, was Metta ist und was nicht. Mit diesem Wissen ausgerüstet können Sie es gleich erkennen, wenn die liebende Güte mit anderen Gefühlen gemischt ist. Einstweilen aber, so hoffe ich, haben Sie ein oder zwei Menschen gefunden, die die genannten Voraussetzungen mitbringen. Merken Sie sich bitte, wer sie sind, und entscheiden nun, wen von den beiden Sie für die folgende Meditationssitzung nehmen wollen. Dann können Sie damit beginnen, Ihr Herz für sie oder ihn zu öffnen.

Übung 5 – Meditation über liebende Güte für eine Freundin oder einen Freund

Beginnen Sie wieder damit, sich Ihrem Erleben mit freundlichem Gewährsein zuzuwenden – zunächst Ihrem Körper und danach Ihren Gefühlen. Vergegenwärtigen Sie nun den Menschen, den Sie gewählt haben und lassen Sie ihn in Ihrer Vorstellung so real sein, wie Sie es vermögen. Seien Sie seiner gewahr, wie er sein Leben lebt, so wie Sie das Ihrige leben. Halten Sie ihn im Herzen. Was würde er für sich selbst wünschen? Sicherlich gehört dazu der Wunsch, das eigene Leben möge gut verlaufen. Wie alle, so möchte auch Mensch gesund und glücklich sein, frei von aller Art Leiden. Tief im Inneren wird er oder sie wünschen, dass das Leben Sinn macht und Erfüllung bringt. Wünschen Sie, dass alle diese Dinge wirklich werden mögen. Wenn es sich hilfreich anfühlt, können Sie diese Wünsche auch mit Worten ausdrücken und innerlich vielleicht einen Satz sagen wie „Mögest du wahrhaft glücklich sein“, „Möge dein Leben wirklich gut gehen“. Lassen Sie zu, dass Ihre Gefühle der Fürsorge und Wertschätzung strömen, und wünschen Sie dem Freund oder der Freundin aus diesen Gefühlen heraus wohl. Tun Sie das, so lange es sich angemessen anfühlt und bringen Ihre Aufmerksamkeit dann zum eigenen Körper zurück. Lassen Sie die Meditation auf sanfte Weise zu Ende gehen.

Wie war das? Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Menschen, die diese Meditation erstmalig üben, antworten oft ganz unterschiedlich darauf. Betrachten wir einige typische Erfahrungen. Vielleicht können wir daraus etwas lernen.

„Meine Konzentration kam und ging.“ So geht es am Anfang den meisten Menschen. Der Geist wandert hin und her. Gehen Sie die Übung nicht perfektionistisch an, indem Sie beispielsweise glauben, Sie müssten es genau richtig machen. Das würde zu einem Hindernis werden. Interessieren Sie sich lebhaft für das, was geschieht und was Sie bemerken. Statt es sich selbst schwer zu machen, weil Sie nicht tun, was Sie glauben tun zu „sollen“, feiern Sie

besser die Momente, in denen Sie plötzlich bemerken, dass Ihr Geist abgelenkt *war*. Jeder Moment von Gewährsein ist besonders und kostbar. Sie werden feststellen, dass Sie sich leichter sammeln können, wenn Sie jene Zeiten anerkennen und würdigen, in denen Sie wieder zum Gewährsein zurückkehren. Wenn Sie sich hingegen bestrafen, weil Sie sich nicht konzentrieren, dann geht das gegen den Geist liebender Güte, der diese Meditation erfüllt. Sie würden eher das Gegenteil erreichen, denn der Geist lässt sich nicht gerne herumkommandieren.

Einigen von uns würde es möglicherweise leicht fallen, ihr ganzes Leben lang den Erwartungen anderer zu genügen. Meditation ist aber eine Sphäre, in der es keine Beurteilungen geben muss, kein Erfolg und kein Versagen. Nehmen Sie Urlaub von derartigen Erwartungen und erlauben sich, neugierig auf das zu sein, was geschieht – und auf die Bedingungen, die helfen, Metta hervorzubringen.

„Ich weiß, dass ich meine Freundin mag, doch in der Meditation empfand ich gar nicht für sie.“ Auch dies könnte ein Beispiel dafür sein, dass Sie bestimmte Erwartungen an die Situation herangetragen haben. Manche Leute stellen sich vor, beim Meditieren über liebende Güte würde man ein gewaltiges und sogar kosmisches Gefühl der Liebe erfahren – die Super-Liebese Erfahrung hoch Drei. Doch obwohl Sie mit wachsender Übung gelegentlich durchaus ozeanische Liebesgefühle – und zwar nicht nur für den guten Freund, sondern für alle Lebewesen – empfinden können, wird Ihre Erfahrung von Metta die meiste Zeit über doch wahrscheinlich schlichter und gelassener sein. Wenn Sie Ihren Freund einfach als anderen Menschen wie Sie selbst empfunden haben und dabei auch fühlten, dass Sie ihm *tatsächlich* wohlwollen, dann reicht das völlig aus. Wäre liebende Güte eine Speise, dann wäre sie wohl eher wie Reis mit Gemüse statt wie Schwarzwälder Kirschtorte. Emotional fühlt sie sich oft sehr schlicht, befriedigend und nahrhaft an. Bestehen Sie also nicht darauf, sich zu irgendwelchen großen Gefühlen hoch zu putschen. So etwas ist meist ein Zeichen dafür, dass man dem eigenen Herzen, seinen eigenen Gefühlen nicht vertraut. Sie können ihnen trauen. Schenken Sie ihnen nur Zeit und Gewährsein, dann werden Sie aufblühen.

„Ich konnte mich ganz in die Meditation vertiefen und meinem Freund wohl wünschen. Das fühlte sich sehr erweiternd und befriedigend an.“ Ja, manchmal ist es so, und es kann wirklich sehr tief gehen. Das Menschenherz ist ein wunderbares Geheimnis, und wenn es aufgeht, ist das Leben plötzlich sehr schlicht und zugleich sehr tiefgründig. Es ist großartig, wenn das geschieht; es ist auch ganz in Ordnung, wenn es nicht geschieht. Was auf lange Sicht zählt, ist jedes Mal, wenn Sie meditieren, eine freundliche, stetige Bemühung. Wie Ihr Herz sich auch gerade befinden mag, wenn Sie sich hinsetzen und in es hinein

hören – regen Sie es nur an, sich ein klein wenig mehr zu öffnen. Dann werden Sie mit der Zeit bemerken, dass Liebe und Güte immer natürlicher und leichter aufkommen.

Üben Sie diese Meditation so oft sie wollen, vielleicht im Hinblick auf verschiedene Freunde oder Freundinnen, die die Kriterien erfüllen. Seien Sie dabei ehrlich sich selbst gegenüber hinsichtlich dessen, was Sie fühlen. Niemand erwartet, dass Sie hundertprozentige liebende Güte entwickeln. Zuzeiten werden Sie vielleicht sehen, dass Ihre Gefühle von Güte und Freundlichkeit nicht besonders stark oder dass Sie mit allen möglichen anderen Emotionen vermischt sind. Das ist ganz natürlich; lassen Sie sich davon nicht beirren. Sammeln Sie sich weiterhin sanft auf Ihre Freunde, stellen sich vor, wie es wäre, in ihren Schuhen durchs Leben zu wandern, fühlen Sie ihre Hoffnungen und ihr Sehnen und wünschen ihnen Gutes.

3

Die Meditation in fünf Abschnitten

Wir haben zunächst mit der Entfaltung liebender Güte für einen Freund beziehungsweise eine Freundin begonnen, denn es ist natürlich damit anzufangen. Wir mögen unsere Freunde und finden es gewöhnlich nicht schwierig, ihnen wohl zu wünschen, es sei denn, dass hin und wieder Gefühle wie Eifersucht oder Konkurrenz dazwischen kommen. Der buddhistischen Überlieferung zufolge kann man das Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen unbegrenzt ausweiten und immer mehr Menschen sowie Tiere und andere Lebensformen mit einschließen. Das hört sich vielleicht recht anspruchsvoll an, doch man kann es Schritt für Schritt tun und mit steter Übung das Herz weiter öffnen.

In diesem Kapitel werde ich beschreiben, wie man die Meditation in fünf Abschnitten üben kann.⁷ Sie können sich das durchaus wie ein Gymnastik-Programm vorstellen: Die Übung bietet eine vollständige Folge zur Entwicklung positiver Emotionen. Zunächst wendet man sich Menschen zu, für die man unterschiedliche Gefühle hegt, und danach weite man die Übung auf immer mehr Lebewesen aus. Der Ansatz ist somit fortschreitend aufgebaut. In den ersten beiden Abschnitten wärmt man das eigene Herz gewissermaßen auf; in den folgenden muss es mehr arbeiten und sich weiter öffnen. Wir werden aber sehen, dass diese „Arbeit“ durchaus sanft und ungezwungen geschieht. Hier ist ein Überblick über die fünf Abschnitte:

Abschnitt 1 – Sie selbst

Abschnitt 2 – ein guter Freund oder eine gute Freundin

Abschnitt 3 – ein Mensch, für den Sie neutrale Gefühle haben

Abschnitt 4 – jemand, den Sie schwierig finden

Abschnitt 5 – alle diese Menschen gemeinsam, gefolgt von einer Ausweitung auf alle Menschen in der Welt und schließlich auf alle Lebewesen überhaupt.

⁷ Der Ansatz in fünf Abschnitten gründet in der von Buddhaghosha in seinem *Pfad zur Reinheit*, 9. Kapitel, dargestellten Überlieferung.

Wenn Sie die Übung am Ende des ersten Kapitels ausgeführt haben, werden Sie diese Folge wieder erkennen. In jener Übung vergegenwärtigten wir uns einzelne Menschen und machten uns dabei die Gefühle bewusst, die wir für sie empfanden. Jetzt gehen wir ein wenig weiter. Wieder erkennen wir zunächst einmal an, was wir tatsächlich für die einzelnen Personen fühlen, doch dann wirken wir sanft darauf hin, Gefühle der Güte und Freundlichkeit – also Metta – für sie zu finden und entwickeln.

Die Übung beginnt gewissermaßen zuhause bei uns selbst. Von dort aus gehen wir weiter zu einem Menschen, für den wir schön natürlich positive Gefühle hegen, dann weiter zu jemandem, für den wir eher nichts spüren, und schließlich zu einem Menschen, den wir schwierig finden oder auch nicht leiden können. In den Abschnitten zwei bis vier befassen wir uns somit mit Menschen, die gewöhnlich angenehme, neutrale oder auch unangenehme Gefühle in uns hervorrufen. Wenn wir diese Meditation eine Zeitlang üben, lernen wir, darüber hinaus zu gehen, dass unsere emotionalen Antworten von solchen Gefühlen beherrscht werden, und wir lernen, allen diesen Menschen Gutes zu wünschen. Der letzte Abschnitt beginnt mit der Entwicklung von Gleichmut – was das bedeutet, werden wir dann sehen. Anschließend erweitern wir den Kreis liebender Güte, indem wir mehr und mehr Menschen einbeziehen. Wir können diesen letzten Abschnitt so weit führen, wie wir wollen, und Liebe zu allen Menschen überall senden, aber auch zu Tieren, Vögeln, Fischen und so weiter. Im Lauf der Meditation bewegen wir uns somit von uns selbst als Mittelpunkt unserer Welt über jene Menschen, die in unserer Welt verschiedene Rollen spielen, hinaus zu immer weiteren Wesen. Dabei öffnen wir das Herz (an einem guten Tag, wenn die Übung gelingt) für die ganze Welt. – Wir betrachten nun jeden der fünf Abschnitte. Anschließend werde ich Sie durch eine Übungssitzung führen.

Im ersten Abschnitt öffnet man sich für Gefühle von Liebe und Fürsorge für sich selbst, die man dann weiter entwickelt. Wenn Sie mit sich selbst auf gutem Fuß stehen und sich wohlwollen, wird es Ihnen auch leichter fallen, anderen Metta zu senden. Viele Menschen mögen sich selbst nicht oder leiden an geringem Selbstwert. Wer diese Meditation regelmäßig übt, kann das ändern. In gewisser Weise kann schon die Entscheidung zu meditieren ein Ausdruck von Güte für sich selbst sein. Man schenkt sich selbst die Zeit zu meditieren, das eigene Erleben zu erkunden und zu bereichern. Allein schon sich hinzusetzen und auf diese Weise Zeit zu verbringen, ist eine Aussage, dass Sie sich selbst für wert halten und für sich sorgen.

Wir Erdbewohner des einundzwanzigsten Jahrhunderts eilen oft von einer Sache zur nächsten und antworten auf alle möglichen Ansprüche um uns herum. Dabei gelingt es uns nicht gut, auch unsere eigenen tieferen Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn wir uns selbst etwas geben, ist es allzu oft nichts, das uns tatsächlich nährt. Wir hocken vor dem Fernseher oder am Computer, trösten uns mit Schokolade, trinken mehr Kaffee, als uns gut tut. Was uns hingegen als Menschen wirklich nährt, ist, in diesem Moment jetzt ganz lebendig und wach in unserem Erleben zu sein und positive Emotionen wie Liebe und Güte zu erfahren – ob sie von anderen Menschen auf uns gerichtet ist oder aus unserem Herzen auf andere strahlt. Der erste Abschnitt der Meditation spricht dieses tiefe Bedürfnis direkt an. Er soll unsere Ressourcen steigern, mit dem eigenen Leben zurecht zu kommen und auf das zu antworten, was es von uns verlangt.

Während der erste Abschnitt aufgrund der Ambivalenz, die wir uns selbst gegenüber oft empfinden, heikel sein kann, finden wir den zweiten meistens leichter zugänglich. Um die Übung einfach und klar zu halten, wählt man einen Freund oder eine Freundin, die noch leben, ungefähr gleich alt sind wie man selbst und zu denen man sich nicht sexuell hingezogen fühlt. Weil uns die positiven Gefühle für Freunde eine Art Vorsprung bei der Entwicklung liebender Güte geben, können wir in diesem Abschnitt oft ein ziemlich starkes Gefühl aufbauen. Von dort aus gehen wir dann zu Menschen weiter, die wir schwieriger finden.

Im dritten Abschnitt wählt man jemanden, für den man keine starken Gefühle hegt. Das ist nicht jemand, den man gar nicht ertragen kann, sondern bloß ein anderer Mensch, für den man weder Gutes noch Schlechtes empfindet. Vielleicht könnten Sie hier eine Verkäuferin im Geschäft an der Ecke wählen, einen Vater oder eine Mutter, denen Sie manchmal begegnen, wenn Sie Ihr Kind von der Schule abholen, oder eine Arbeitskollegin, die Sie eigentlich kaum kennen. Hinsichtlich Ihrer Gefühle für diese Person fangen Sie gewissermaßen am Nullpunkt an, doch die Schubkraft aus den ersten beiden Abschnitten wird Ihnen dabei helfen.

Im vierten Abschnitt stehen wir dann vor einer echten Herausforderung. Hier wählen wir jemanden, den wir schwierig finden. Das könnte eine Person sein, die in Ihnen, wenn Sie an sie denken, unangenehme Gefühle auslöst. Vielleicht spüren Sie Zorn oder Furcht, Enttäuschung oder Verdruss. Im Prinzip könnte es auch ein wirklicher Feind sein. Wenn jemand Ihre Großmutter ermordet oder sich mit Ihrem Liebhaber davon gemacht hat, dann gehört er ganz natürlich in den vierten Abschnitt. Allerdings würden Sie sich – solange Sie mit dieser Meditation noch unerfahren sind – wahrscheinlich zu viel zumuten, wenn Sie gleich die schwierigste Person Ihres Lebens, die so viel zerstört hat, nehmen würden. Es

dürfte Ihnen kaum gelingen, freundliche Gefühle für sie zu finden. Wenn Ihr Vermögen zu lieben und zu verzeihen im Lauf Ihrer Übung wächst, können Sie sich auch an Menschen heran wagen, die Sie jetzt noch rasend machen oder dazu bringen, dass Sie sich schlecht und elend fühlen.

Wählen Sie also, solange Sie diese Meditation erlernen, einen Menschen, mit dem Sie es zurzeit ein wenig mühsam finden. Das könnte auch eine Freundin sein, mit der Sie sich gewöhnlich gut verstehen, aber gerade ein Missverständnis haben. Oder jemand, der Sie irritiert oder verstimmt hat. Diese Gefühle müssen auch nicht gegenseitig sein. Vielleicht fühlt sich der andere Mensch Ihnen gegenüber völlig im Reinen und erkennt nicht einmal, dass es da überhaupt ein Problem gibt. Auch Sie selbst denken vielleicht, dass er oder sie als Mensch eigentlich ganz in Ordnung ist, nur fühlen Sie sich irgendwie in der Beziehung unwohl. Wenn Sie Ihr Gefühl untersuchen, bemerken Sie vielleicht, dass Sie ein wenig neidisch sind oder miteinander konkurrieren.

Der letzte Abschnitt hat zwei Teile. (Sie können die Übung auch schlicht in sechs Abschnitte unterteilen, doch hier folge ich der Überlieferung, die von fünf spricht.) Im ersten, kürzeren Teil vergegenwärtigt man die vier Menschen, über die man bisher meditiert hat. Sie können sich vorstellen, dass Sie alle zusammen sind, und dabei achten Sie darauf, wie Sie sich nach diesen ersten Abschnitten jedem und jeder gegenüber fühlen. Sie werden dabei bemerken, wem gegenüber Sie sich am freundlichsten fühlen, und nun lassen Ihr Herz sich auch den anderen gegenüber in gleicher Weise öffnen. Die Idealvorstellung ist hier, einen Punkt zu erreichen, an dem Sie für alle vier gleich starke Freundlichkeit empfinden. (Allerdings sind wir reale, nicht ideale Menschen und werden gewöhnlich unseren Idealen nicht ganz gerecht, doch sie geben uns etwas, das wir anzielen können: eine Richtung.)

Gleichmut ist diese Gleichheit im Fühlen – und er ist nicht etwa fade, sondern kraftvoll für alle vier. Wenn Sie beispielsweise gemeinsam beim Abendessen saßen und es gäbe eine einzige, außerordentlich leckere Extraportion, dann wären Sie doch ganz entspannt und gelassen, weil es Ihnen gar nichts ausmacht, wer von Ihnen sie essen wird.

Wenn Sie eine Weile lang versucht haben, Gleichmut in Bezug auf die vier Menschen der ersten Abschnitte zu finden, beginnen Sie mit etwas ganz Außergewöhnlichem. Sie weiten dieses Gefühl aus und beziehen eine ständig wachsende Zahl von Männern und Frauen ein. Wie wenn man einen Stein in einen Teich fallen lässt und die Wellen beobachtet, die sich in alle Richtungen ausbreiten, so lassen Sie den Kreis von Metta – liebender Güte und Wohlwollen – weiter und weiter werden. Sie können dies so lange tun wie Sie mögen, bis Sie eine unendliche Zahl von Menschen in Ihrem Herzen halten. Natürlich werden Sie sich diese

nicht alle einzeln vergegenwärtigen können. Stattdessen denken sie vielleicht an alle Menschen in Kalifornien, alle in Afrika und so weiter. Es wäre auch gar nicht möglich, sie alle kennen zu lernen, aber dennoch können Sie ihnen allen wohl wollen, so wie sie durch das Leben gehen.

Sie müssen nicht mit der Vorstellung der Menschen aufhören, sondern können auch andere Lebensformen auf diesem Planeten einbeziehen: Ihren Hund oder die Katze, Fische, Vögel, Säugetiere, Reptilien und Insekten. Alles unter der Sonne kann in dieses Gefühl von Freundlichkeit und liebender Güte aufgenommen werden. Und nicht nur unter dieser, sondern unter allen Sonnen. Wenn Sie glauben, es könnte auch auf anderen Planeten oder in anderen Dimensionen des Bewusstseins Leben geben, dann können Sie auch dies einschließen. In der buddhistischen Überlieferung gehört diese Meditation zu einer Gruppe, die man die „Unermesslichen“ nennt. Durch die Entfaltung von Metta können Sie Ihr Herz potenziell für unermesslich viele Wesen öffnen – für alles Leben, wo immer es auch sein mag.

Um Ihnen zu helfen, ein Gefühl dafür zu gewinnen, werde ich Sie nun durch die fünf Abschnitte dieser Meditation führen.

Eine geleitete Meditation

Fangen Sie wie bisher an, indem Sie sich hinsetzen und eine bequeme, aber aufrechte Haltung einnehmen. Lassen Sie Ihre Haltung die Würde ausdrücken, ein Mensch zu sein und etwas wahrlich Wertvolles zu tun. Wählen Sie, bevor Sie die Meditation beginnen, drei Menschen, die Sie im zweiten, dritten und vierten Abschnitt vergegenwärtigen wollen. (Denken Sie daran, für den zweiten Abschnitt jemanden ungefähr gleichen Alters, lebendig, aber sexuell für Sie nicht besonders anziehen zu wählen.)

Nun schließen Sie sachte die Augen und wenden Ihre Aufmerksamkeit dem Körper zu. Interessieren Sie sich freundlich für ihn. Wie befindet er sich gerade? Gestatten Sie sich, Ihre körperlichen Empfindungen ohne Erwartungen, jedoch mit sanfter Neugierde zu erkunden. Wenn Sie sie spüren können, achten Sie einige Momente lang auf die Empfindungen ihres Gesäßes auf dem Stuhl oder Kissen. (Falls Sie auf einem Stuhl sitzen, können Sie das Gewahrsein auch hinunter zu den Fußsohlen auf dem Boden nehmen.) Spüren Sie die Erde, die Sie mit ihrer ganzen Festigkeit stützt und trägt. Entspannen Sie und geben Sie alles Gewicht in sie hinein ab. Genießen Sie dieses Gefühl, von der Erde getragen zu werden.

Erlauben Sie Ihrer Wirbelsäule, sich aus diesem Gefühl der Erdung und Entspannung im Unterleib heraus sanft aufzurichten – nicht steif und angespannt, sondern so, als ob Ihre Kopfkronen an einem Ballon befestigt wäre, der sie gerade eben so weit anhebt, dass eine gewisse Freiheit in der Wirbelsäule entsteht, ein Gefühl des Raumes zwischen den Wirbeln. Diese Aufwärtsbewegung der Kopfkronen bewirkt es auch, dass Ihr Kinn ein wenig eingezogen wird. Schmecken und genießen Sie das Gefühl gut zu sitzen – entspannt, lebendig und wach.

Bringen Sie nun Ihr Gewahrsein zum Herzzentrum – jenem Raum in der Mitte der Brust, der sich so anfühlt, er sei daran beteiligt, wenn Sie Liebe und Güte empfinden. Das ist der Raum, den Sie natürlich spüren, wenn Sie einen Satz wie „Mein Herz geht zu ihnen aus“ oder „aus ganzem Herzen“ sagen oder hören. Erkunden Sie mit sehr freundlichem Gewahrsein, was Sie dort spüren. Versuchen Sie, alle Beurteilungen und Erwartungen gehen zu lassen und bloß zu „erlauschen“, was da geschieht.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass nichts passiert, warten Sie einfach mit geduldiger Neugier ab und lassen Ihre Erwartungen gehen. Irgendein Gefühl gibt es immer, vielleicht suchen Sie aber nach etwas Dramatischerem als dem, was tatsächlich da ist. Stimmen Sie sich wirklich in diesen Raum ein. Wenn Sie weiterhin gar nichts bemerken, achten Sie auf angenehme oder schmerzhaft empfindungen im Körper, die als Schlüssel für das, was Sie vielleicht fühlen, dienen können.

Nachdem Sie die Aufmerksamkeit nun mit freundlichem Gewahrsein in Ihrer Herzgegend zentriert haben, beginnen Sie, sich auf dieses Gewahrsein selbst zu sammeln. Erlauben Sie, dass es ein Gefühl der Güte für Sie selbst wird, ein wirkliches Wohlwollen für Sie. Wenn Sie es hilfreich finden, können Sie sich still zusprechen „Möge ich glücklich sein“, „Möge mein Leben gut gelingen“ oder auch andere Sätze, die Ihnen kommen mögen. Wiederholen Sie diese Sätze nicht mechanisch. Sagen Sie einen und lassen ihn dann allmählich in Ihr Sein einsickern. Fühlen Sie, wie es darauf antwortet.

Wenn Sie sich als verschlossen erfahren, sich selbst etwas Gutes zu wünschen oder Güte für sich selbst zu zeigen, dann seien Sie sich dieser Erfahrung bewusst. Es geht sehr vielen Menschen so, dass sie sich wertlos fühlen und glauben, Liebe nicht zu verdienen, oder auch das Gefühl haben, es sei zu riskant, das Herz weiter zu öffnen. Seien Sie unbesorgt. Umhüllen Sie das, was immer Sie fühlen, mit liebender Güte. Seien Sie freundlich dazu. Schließlich braucht jemand, der es schwierig findet, sich selbst zu schätzen, doch vor allem Güte und Liebe, oder?

Bleiben Sie weiterhin auf Ihr Herz gerichtet und wünschen sich wohl und umhüllen alles, was geschieht, mit gütigem Gewahrsein.

Laden Sie nun einen guten Freund oder eine gute Freundin in diesen „Herzensraum“ ein. Lassen Sie ein Gespür für diesen Menschen in sich aufkommen: Seien Sie sich gewahr, wie er oder sie aussieht, ihre typische Kleidung, die Stimme, ihr Lachen und besondere Eigenschaften, die Art von Atmosphäre, die entsteht, wenn diese Person einen Raum betritt. Halten Sie sie sachte in Ihrem Herzen, betrachten Sie mit Güte, würdigen, um wie viel ärmer Ihr eigenes Leben wäre, wenn Sie diesen Menschen nicht kennen würden. So wie Sie sich selbst Gutes gewünscht haben, nehmen Sie nun einige Zeit, auch ihm oder ihr Gutes zu wünschen.

Nach einer Weile, wenn Sie dazu bereit sind, vergegenwärtigen Sie den Menschen, den Sie eher als neutral erleben. Lassen Sie auch ihn oder sie so lebhaft erscheinen, wie es Ihnen möglich ist. Sinnen Sie darüber nach, dass auch diese Person in vieler Hinsicht nicht anders als Sie ist. Sie atmet wie Sie, ihr Herz schlägt wie das Ihrige, sie erlebt alle möglichen Gefühle. Wie Sie, möchte sie glücklich und nicht unglücklich sein, hofft oder fürchtet, wie das weitere Leben sich entfalten wird. Seien Sie dabei empfänglich für die Empfindungen Ihres Herzens und erforschen, wie es auf das Gewahrsein Ihrer gemeinsamen Menschlichkeit antwortet. Schauen Sie, ob Sie diesem Menschen auf der Grundlage dieses Gefühls menschlicher Solidarität wohlwollen können.

Wenden Sie sich dann, wenn die Zeit gekommen ist, jemandem zu, den Sie eher schwierig finden. Bleiben Sie sich während der ganzen Zeit mit freundlichem Gewahrsein bewusst, was in Ihrem Körper geschieht. Vielleicht genügt schon der bloße Gedanke an diese Person, dass Sie sich verspannen. Schauen Sie, ob und wie sie sich erlauben können zu entspannen, die Flucht- oder Angriffs-Reaktion gehen zu lassen und diesen Menschen einfach objektiv zu betrachten. Wir alle haben jemanden im Leben, mit dem wir eine schwierige Dynamik erfahren: Jemanden, den wir nicht verstehen oder mit dem wir einfach keine gemeinsame Wellenlänge finden.

Der Mensch, an den Sie gerade denken, hat wahrscheinlich Freunde und eine Familie, Menschen, die ihn oder sie für ganz in Ordnung halten. Es also bestimmt nicht so, dass dies ein durch und durch schlechter Mensch ist. Überdies kommt auch das niedrigste und gemeinste Verhalten aus einem tiefen Gefühl von Unzufriedenheit, aus Enttäuschung oder tief vergrabenen Schmerz. Schauen Sie, ob Sie, auf solche Weise reflektierend, das Herz für diese Person öffnen können. Setzen Sie dabei aber nicht Ihre Integrität aufs Spiel. Sie müssen nicht so tun, als ob Sie diesen Menschen mögen, und Sie sollen auch nicht die Probleme leugnen, die Sie miteinander haben.

Vielleicht können Sie jedoch über alle diese Schwierigkeiten hinaus ein größeres Gespür für ihn oder sie als Menschen finden.

Wollen Sie wirklich, dass dieser Mensch leidet? Erforschen Sie, wie Ihr Herz darauf antwortet. Versuchen Sie, ihm Gutes und Freiheit von Leid zu wünschen. (Wahrscheinlich wäre dieser „schwierige“ Mensch dann auch verträglicher.) Gestatten Sie sich selbst, groß genug zu sein, gestatten Sie Ihrem Herzen, weit genug zu sein und das beiseite zu stellen, was den Weg verbaut. Gestatten Sie sich – und, sei es auch nur im privaten Raum Ihres eigenen Geistes und Herzens – freundlich und fürsorglich für ihn zu sein.

Vergegenwärtigen Sie sich nun die vier Menschen, über die Sie bisher meditiert haben. Stellen Sie sich alle miteinander vor, vielleicht in einem Kreis. Befragen Sie erneut Ihr Herz: „Für wen fühle ich am meisten? Und für wen am wenigsten?“ Beachten Sie, wie beglückend es ist, mehr statt weniger Liebe und Fürsorge zu empfinden. Erlauben Sie Ihrem Herzen, sich für alle vier gleichermaßen öffnen, so dass das Gefühl für diejenigen stärker wird, für die Sie bisher noch nicht so viel empfunden haben. Vielleicht finden Sie dies leichter, wenn Sie sich Ihre gemeinsame Menschlichkeit vergegenwärtigen und ein Gefühl der Solidarität zwischen Ihnen allen spüren. Seien Sie unbesorgt, wenn es weiterhin Unterschiede in der Stärke Ihrer Gefühle für die verschiedenen Personen gibt. Perfektionistisch zu sein, ist nicht besonders freundlich – weder Ihnen selbst, noch den anderen gegenüber.

Wenn Sie das Gefühl von Metta so weit angeglichen haben, wie Sie können, lassen Sie es sich weiter ausdehnen und Ihr Herz sich für immer mehr Menschen öffnen. Beginnen Sie dabei im nächsten Umkreis: alle Menschen im Haus, dann alle in derselben Straße, im Viertel und so weiter. Lassen Sie die Gefühle von Liebe und Freundlichkeit nun immer weiter werden, wie Wellen, die sich auf einem Teich ausbreiten.

Schließen Sie alle in Ihrer Gegend ein, dann alle in dem Land, in dem Sie leben ... im Erdteil, in anderen Erteilen, den Meeren, der ganzen Welt. Öffnen Sie das Herz für andere Lebensformen: Säugetiere, Vögel, Insekten und so weiter – alles Leben auf unserem Planeten.

Mögen alle wohl und glücklich sein, mögen alle frei von Leiden sein. Halten Sie auch hier noch nicht an. Öffnen Sie die Tore des Herzens weit für das gesamte Universum, wo immer es Leben irgendeiner Art geben mag. Mögen alle überall von liebender Güte und Wohlwollen durchströmt werden.

Wenn es scheint, dass die Zeit gekommen ist, bringen Sie ihre Aufmerksamkeit wieder zum eigenen Körper zurück. Fühlen Sie die Verbindung mit dem Boden. Lassen Sie sich etwas Zeit, die Wirkungen der Meditation ganz in sich aufzunehmen. Dann öffnen Sie langsam die Augen, nehmen die Umgebung wieder wahr und – wenn Sie so weit sind – stehen auf.

Regelmäßige Übung

Die besten Ergebnisse wird man erreichen, wenn man diese Meditation regelmäßig übt. Wenn Sie sich so viel Zeit nehmen können, wären 20 bis 25 Minuten täglich oder mehrmals wöchentlich eine gute Dauer. Das reicht, um Ihnen eine Chance zu geben, sich in Ihre Gefühle einzustimmen, Wohlwollen für sich selbst zu empfinden, dann jeweils ein paar Minuten mit den Menschen im zweiten, dritten und vierten Abschnitt zu verbringen und auch noch die Zeit zu haben, das Gefühl auszugleichen und auszustrahlen. (Verbringen Sie nicht zu viel Zeit damit, das Gefühl auszugleichen; gewöhnlich ist es am besten, die meiste Zeit im letzten Abschnitt darauf zu verwenden, das Gefühl weiter werden zu lassen.) Tun Sie aber, was immer Sie können. Selbst fünf Minuten werden eine Wirkung auf Ihren Geist haben und Ihr Herz ein klein wenig mehr öffnen. Gewöhnlich ist es am besten, alle Abschnitte zu durchlaufen, doch wenn Ihre Zeit wirklich knapp ist, können Sie auch nur den ersten oder die beiden ersten machen und dann das Gefühl kurz in die ganze Welt hinein ausdehnen.

Wenn Sie andere Dinge vorhaben und sich sorgen, Sie könnten vielleicht zu lange meditieren, dann behelfen Sie sich mit einer Uhr. Öffnen Sie hin und wieder die Augen, falls Sie sie geschlossen halten, und prüfen, wie viel Zeit Ihnen noch bleibt. Erfahrene Meditierende entwickeln gewöhnlich ein ziemlich genaues Gefühl dafür, wie viel Zeit verstrichen ist.

Sie können die Meditation übrigens bei manchen Gelegenheiten im Tagesablauf „aufladen“. Beispielsweise können Sie bei der Arbeit hin und wieder eine Minute oder zwei pausieren, sich selbst Gutes wünschen und dann Liebe in die Sie umgebende Welt hinaus senden. Wenn Sie dies tun, wird Ihr Geist wieder frischer und Sie helfen sich, während des ganzen Tages in Verbindung mit dem Gefühl der Meditation zu bleiben.

4

Gut anfangen und enden

Es ist wichtig, die Meditationsübung gut zu beginnen und gut zu enden. Beim Meditieren begibt man sich in einen Zustand tieferer Konzentration als im gewöhnlichen Alltagsbewusstsein. Um sich selbst die Chance zu geben, einen tiefen Zustand zu erreichen, sollte man Schritt für Schritt vorgehen und die entsprechenden Bedingungen bereiten. In gleicher Weise muss man am Ende der Meditation den Schritt aus der meditativen Welt in das alltägliche Bewusstsein sorgsam gehen. Es kann sich sehr holprig und unangenehm anfühlen, einfach aufzuspringen und sofort geschäftig zu werden. In diesem Kapitel schlage ich ein Vorgehen vor, wie Sie sich selbst in die Meditation über Metta hinein und wieder heraus leiten können.

Die Meditation beginnen

Stellen Sie eingangs so gut es geht sicher, dass Sie während der nächsten 20 Minuten nicht gestört werden. Sorgen Sie dafür, bequem sitzen zu können. Sie sollten eine Haltung finden, in der Sie sich entspannen, den Rücken aber aufrecht halten können. Dann wird die Haltung eine Geistesverfassung von der Art erleichtern, wie man sie beim Meditieren anstrebt: entspannt, aber zugleich hell wach und achtsam. Eine solche Haltung könnten Sie auf einem Stuhl mit gerader Lehne einnehmen, auf einem Kissen oder einem Meditationshocker. (Wenn Sie regelmäßig üben, lohnt es sich, ein Kissen oder eine Bank, die speziell zum Meditieren gedacht sind, anzuschaffen.) Es ist auch möglich liegend zu meditieren, doch dabei wird man leicht schläfrig. Ich würde es nicht empfehlen, wenn Sie auch anders bequem sitzen können.

Apropos Schläfrigkeit: Gewöhnlich ist es am besten, mit geschlossenen Augen zu meditieren. Wenn Sie aber müde sind, werden Sie es vielleicht vorziehen, sie halboffen zu halten und ohne Fokus auf den Boden ein bis eineinhalb Meter vor Ihnen zu schauen.

Sinnen Sie, nach Sie eine bequeme, aber wache Haltung gefunden haben, noch einmal über Ihre Gründe zu meditieren nach – welche Veränderungen wird das allmählich bewirken? Was motiviert Sie in diesem Moment wirklich, liebende Güte für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde und die ganze Welt zu entwickeln? Wie andere Tätigkeiten auch, kann Meditation nicht gelingen, wenn Sie kein positives Gefühl dafür haben, warum Sie üben und welchen Nutzen Sie daraus ziehen wollen. Es lohnt sich also, ein paar Minuten lang darüber nachzusinnen, was Sie inspiriert. Manche Tätigkeiten wie Zähneputzen kann man mehr oder weniger auf Autopilot ausführen, doch bei Meditation geht es darum, ganz gegenwärtig im jetzigen Moment zu sein und lebhaft wahrzunehmen, was geschieht. Diese Art Lebendigkeit werden Sie nur finden, wenn Sie interessiert und motiviert sind.

Führen Sie sich nun erneut vor Augen, was Sie tun werden. Wenn Sie noch nicht gut mit der Meditation in fünf Abschnitten vertraut sind, erinnern Sie sich noch einmal an jeden einzelnen. Sie können auch schon die Menschen auswählen, denen Sie sich im zweiten, dritten und vierten Abschnitt zuwenden wollen. (Vielleicht ziehen Sie es aber auch vor, dies intuitiv am Anfang des jeweiligen Abschnitts zu tun; sich erst dann zu fragen „Werde ich sie oder ihn nehmen?“ kann allerdings von der eigentlichen Meditation ablenken.)

Werden Sie sich nun Ihres Körpers gewahr. Das wird Ihnen helfen, sich in diesem Moment, in Ihrer gegenwärtigen Erfahrung zu erden. Sie können sich dazu entweder in die verschiedenen Empfindungen, wie sie gerade kommen, einstimmen oder auch systematisch vom Kopf bis zu den Zehen durch den Körper schweifen und sich bewusst werden, wie sich alles anfühlt. Dabei können Sie beispielsweise angenehme oder unangenehme Gefühle bemerken, Temperatur, den Grad von Spannung oder Entspannung und das Gefühl der durch den Körper strömenden Energie. Wo Sie sich verspannt fühlen, können Sie mit freundlichem Interesse im Erleben verweilen und die Spannung einladen, sich zu lösen. (Bestehen Sie aber nicht darauf, dass die Spannung verschwindet; sich zum Entspannen zwingen zu wollen, würde eher das Gegenteil bewirken!)

Interessieren Sie sich schließlich auch noch dafür, wie Sie sich stimmungsmäßig gerade fühlen. Erkennen Sie an, was da ist. Selbst wenn es sich weit von liebender Güte entfernt anfühlt, ist es doch nun einmal das, was Sie in diesem Moment erleben. Wenden Sie sich ihm mit so viel Freundlichkeit und Interesse zu, wie Sie vermögen. Nehmen Sie alle Ihre Gefühle mit gütigem Gewahrsein auf. Wenn Sie das tun, wird daraus ganz natürlich der erste Abschnitt der Übung folgen.

Die Übung beenden

Wenn Sie alle fünf Abschnitte durchlaufen und Ihr Herz für so viele Lebewesen geöffnet haben, wie Sie können, ist es an der Zeit, wieder aus der Meditation heraus zu treten.

Hören Sie auf, sich in irgendeiner Weise zu bemühen. Erleben Sie nur die Verfassung, die durch die Meditation entstanden ist. Lösen Sie sich aus der Meditation und verweilen mit den Gefühlen, die sich durch die Übung entwickelt haben. Mit diesem breiten Gewahrsein zu sitzen ist sehr hilfreich, um die Wirkungen dessen, was Sie gerade getan haben, ganz in sich aufzunehmen.

Bringen Sie die Aufmerksamkeit dann wieder zum Körper. Wenn Sie darin vertieft waren, Freundlichkeit und gütige Gefühle in die Welt hinaus zu senden, werden Sie vielleicht die Empfindungen des physischen Körpers nicht deutlich wahrgenommen haben. Während des Meditierens ist das durchaus in Ordnung. Es ist etwa so, wie einen Film zu sehen und dabei den eigenen Körper gar nicht zu bemerken, es sei denn, irgendetwas Schockierendes passiert, so dass man den Atem anhält oder das Herz rapide zu schlagen beginnt. Der Körper ist aber unser Anker in der Alltagswelt. Seiner erneut gewahr zu werden, ist daher eine ausgezeichnete Art, sich nach der Meditation wieder zu erden. Beachten Sie, wie sich all die verschiedenen Empfindungen anfühlen.

Wenn Sie mit geschlossenen Augen gesessen haben, öffnen Sie sie sanft und lassen sich einige Sekunden Zeit, Ihre Umgebung aufzunehmen.

Dann bewegen und strecken Sie sich. Tun Sie das aber nicht zu kraftvoll. Wenn Meditation tiefer geht, führt sie zu einer sehr tiefen Entspannung. Darum ist es danach gut, sich etwas zu räkeln, so wie man sich oft auch ganz natürlich räkelt, wenn man morgens aufwacht.

Stehen Sie dann schließlich auf und nehmen Ihre nächste Tätigkeit auf. Wenn möglich, übereilen Sie nichts, sondern lassen sich einige Minuten Zeit für den Übergang: Tun Sie etwas Einfaches, das nicht viel Denken erfordert. Bereiten Sie sich vielleicht ein Getränk, geben den Blumen Wasser oder machen einen kurzen Spaziergang.

Meditation kann trügerisch sein. Manchmal ist es am Ende einer Metta-Meditation gleich klar, dass irgendetwas passiert ist. Vielleicht fühlen Sie sich, wenn Sie am Ende aufstehen, tief entspannt oder merken, dass die Welt leuchtender und frischer wirkt. Zu anderen Zeiten haben Sie eher das Gefühl, dass Sie nicht sehr gesammelt waren und eigentlich kaum eine Verbindung zu Freundlichkeit oder Liebe spüren konnten. Auch wenn Sie meinen, nichts sei geschehen, sollten Sie sich dennoch Zeit nehmen, die Meditation sachte

zu verlassen. Es wird Sie gelegentlich überraschen zu sehen, dass es auch dann, wenn Sie sich als nicht besonders konzentriert erfahren haben, einige Zeit braucht, bis man wieder ganz in die Alltagswelt zurückgekehrt ist. Selbst wenn Sie die ganze Sitzung über mit Ihrem hin und her flitzenden Geist verbracht haben, ist es hilfreich, sich nun die Zeit zu geben, auch das zu erfahren und anschließend zu spüren, wie der Körper sich sanft streckt und räkelt und dann die Umgebung wieder aufzunehmen, bevor Sie aufstehen. Wenn Sie das tun, werden Sie entschleunigen und Sie treten in eine innigere Verbindung mit Ihrem Erleben.

5

Das Gefühl ausdrücken

Die Grundlagen sind nunmehr gelegt: Sie haben die fünfstufige Metta-Übung und einen sinnvollen Ablauf, die Meditation zu beginnen und zu enden, erlernt. Damit können Sie diese Arbeit mit dem Herzen weiter üben. In den nächsten drei Kapiteln werde ich Ihnen zusätzliche Werkzeuge oder auch – je nach Geschmack – eine Farbpalette mit Methoden vorstellen, durch die Sie Ihre Übung noch wirksamer machen können. Damit die Übung gelingt, sind zwei Elemente erforderlich, die wir bisher eigentlich noch nicht betrachtet haben: Wege, das Gefühl liebender Güte aufzufinden und anzuregen, und Ansätze, das eigene Empfinden für die Menschen im zweiten und den folgenden Abschnitten so lebendig wie möglich zu machen.

Dieses und das nächste Kapitel sollen Ihnen helfen, Freundlichkeit und liebende Güte zu finden und auszudrücken. Im siebten Kapitel werden wir untersuchen, wie Sie ein starkes Gefühl der Verbindung mit den Menschen, über die Sie meditieren, schaffen können. Hier möchte ich bloß erwähnen, dass Sie sich, um eine solche Verbindung zu schaffen, ein geistiges Bild machen können, den Klang ihrer Stimme, ihren Namen und alle möglichen Eigenarten oder Dinge, die mit ihnen verknüpft sind ... und dies alles natürlich auch kombiniert. Lassen Sie uns nun davon ausgehen, Sie hätten schon ein gewisses Gewahrsein der Person, der Sie sich zuwenden, entwickelt und suchten nach Ansätzen, wie Sie positive Gefühle für diesen Menschen auffinden und ausdrücken können. Wir werden sechs Methoden betrachten, die Sätze, Licht, Wärme, Bilder, den Körper und Erinnerungen einbeziehen. (Um das alles einfach zu halten, nehmen wir für die Übungen dieses Kapitels wieder einen guten Freund oder eine Freundin, doch diese Methoden funktionieren in den späteren Abschnitten der Meditation ebenso gut.)

Sätze

Eine sehr wirkungsvolle Art, das Gefühl zu entwickeln, ist Worte zu finden, die ausdrücken, was Sie wünschen und dann diese Worte in der Stille Ihres Herzens nachklingen zu lassen. Traditionell werden verschiedene Sätze benutzt, um Metta auszudrücken. Hier sind drei dieser Sätze:

„Mögest du wohlauf sein.“

„Mögest du glücklich sein.“

„Mögest du frei von Leid sein.“

Oft wird ein vierter Satz hinzugefügt, der etwa so geht: „Mögest du auf dem Pfad (zum Erwachen) fortschreiten.“ Damit ist das Verständnis verbunden, dass wir das Leid dadurch zu überwinden beginnen, dass wir als Menschen reifen und das Wesen des Lebens verstehen. Auch diesen Satz können Sie gerne verwenden. Falls er sich für Sie nicht richtig anfühlt, können Sie auch eine eigene Version finden, oder Sie begnügen sich schlicht mit den ersten drei Sätzen.

Solche Sätze können dem, was man fühlt, einen Fokus geben und auch helfen, mehr Gefühl hervorzurufen. Es ist, als würde man eher versuchsweise etwas zu jemandem sagen und dadurch, dass man es laut ausspricht, entdecken, dass man es *wirklich* fühlt oder glaubt.

Sie können stumm einen oder mehrere dieser Sätze wiederholen. Wenn Sie das tun, ist es aber wichtig, viel Raum zu lassen und sich auf das Gefühl zu sammeln, das die Worte vermittelt wird. Andernfalls plappert man die Worte vielleicht wie ein Papagei ohne jedes Gefühl nach. Das würde einen aber langweilen, und der Geist wird abschweifen. Erst nach einer Weile erkennt man dann, dass man an etwas ganz anderes gedacht hat, während man noch weiter vor sich hin sagte „Mögest du glücklich sein“.

Die folgende Übung gelingt am besten, wenn Sie einen doppelten Fokus aufrecht zu erhalten vermögen. Einerseits sind Sie sich der Person gewahr, der Sie Gutes wünschen; andererseits spüren Sie Ihr Gefühl im Raum des Herzens. Der Satz ist das Verbindungsglied zwischen den beiden. Denken Sie an eine Zeit, als Sie einem anderen Menschen irgendetwas wirklich vermitteln wollten. Vielleicht schauten Sie ihm in die Augen und sagten: „Ich liebe dich.“ Und selbst wenn Sie vielleicht sagten, „ich liebe dich nicht mehr“ oder „lass mich in Ruhe“, geht es hier doch um dasselbe Prinzip. In jenem Moment waren Sie eng mit Ihrem Gefühl verbunden und zugleich der anderen Person sehr gewahr, und Sie sandten einige gerichtete und direkte Worte von Ihrem Herzen aus geradewegs zu ihr. Wenn Sie beim Meditieren innerlich Sätze sprechen, wird es weniger dramatisch oder emotional geladen sein.

Überprüfen Sie aber, ob Sie doch dieselben Bestandteile darin haben können: das eigene Gefühl, das Gewahrsein der anderen Person und den kurzen Satz, der wie ein Funke den Raum durchquert, um das Gefühl für den anderen Menschen auszudrücken.

Übung 6 – eigene Sätze finden

Bereiten Sie sich vor zu meditieren und vergegenwärtigen dann einen guten Freund. Lassen Sie ihn in Ihrer Wahrnehmung so lebendig sein, wie Sie können, und lassen Sie das Gefühl von Metta zu ihm ausströmen. Statt die überlieferten Sätze zu verwenden, schauen Sie diesmal, ob Sie Ihre eigenen Worte finden können, um Ihr Gefühl auszudrücken. Es gibt dabei keinen Preis für Originalität, und es ist auch nicht nötig, in eine lange, komplexe Würdigung auszuufern. Sie wollen keine Rede halten; unnötige Kompliziertheit wird Sie nur vom grundlegenden Gefühl wegführen. Stimmen Sie sich bloß in diesen Menschen, den Sie mögen, und Ihre positiven Gefühle für ihn ein. Legen Sie Ihr Gewahrsein in dieses Herzensgefühl und lassen es sprechen. Es ist fast so, als würde das Alltags-Ich einige Momente lang abseits stehen und diesem tieferen Teil erlauben, durch uns zu sprechen.

Wenn Ihr Geist leer ist und keine Sätze aufkommen, gehen Sie einstweilen zu den traditionellen zurück. Seien Sie aber offen für die Möglichkeit, dass irgendetwas Eigenes aufsprudeln könnte.

Sollte es dennoch einen ganzen Wortschwall geben, dann ist auch das in Ordnung. Im Allgemeinen ist aber ein kurzer Satz schon genug. Lassen Sie ihn in der Stille Ihres Herzens nachklingen. Achten Sie weiter auf das Gefühl. Vielleicht bemerken Sie, dass es sich mit der Wiederholung des Satzes geändert hat. Will es nun vielleicht in einem anderen Satz ausgedrückt werden? Wenn nicht, wiederholen Sie den Satz, den Sie bisher verwendet haben, oder verweilen Sie mit dem Schweigen.

Bringen Sie, wenn Sie so weit sind, das Gewahrsein wieder in den Körper zurück und öffnen dann die Augen. Lassen Sie die Außenwelt wieder ein.

Sie müssen keine eigenen Sätze verwenden. (Genau genommen müssen Sie überhaupt keine Sätze verwenden.) Es ist ganz recht, bei den überlieferten zu bleiben, denn sie sagen eigentlich alles. Es kann aber neue Schichten der Übung öffnen, wenn Sie zulassen, dass ein spontaner Fluss des Wohlwollens eigene, angemessene Worte findet. Das wird besonders dann hilfreich sein, wenn Sie beim Üben in einen gewissen Trott geraten sind.

Im Lauf der Jahre entdeckte ich, dass es gut ist, wenn die Sätze nicht allzu spezifisch

sind. Wünsche aus einem gesammelten Geist sind sehr mächtig. Sie haben Wirkungen über unsere Erfahrung hinaus. In meinem Leben konnte ich feststellen, dass ich gewöhnlich das, was ich gewünscht habe, auch bekam oder erlangte. Problematisch war dabei nur, dass viele meiner Wünsche nicht allzu weise waren. Es ist schwierig zu wissen, wie das Leben verlaufen und was uns glücklich machen wird, geschweige denn, was für einen anderen Menschen wahrhaft erfüllend sein würde. Statt also jemandem zu wünschen „Mögest du unermesslich reich sein und in einem riesigen Haus wohnen“, wäre es wahrscheinlich besser zu wünschen „Mögest du die für dich vollkommene Lebenssituation haben“. Aus diesem Grund beschränken sich die überlieferten Sätze darauf, etwas zu wünschen, das für alle gut ist: Gesundheit, Glück, Freiheit von Leid und wachsende Reife als Mensch. Gleichwohl sind manchmal auch spezifische Wünsche durchaus angebracht, zum Beispiel: „Möge deine Arthritis besser werden“, „Mögest du dich nicht mehr sorgen und ängstigen“ und so weiter. Verwenden Sie aber keine Sätze, die unterstellen, dass Sie selbst den optimalen Lebensstil, Partner, Beruf, die richtige Religion oder politische Ausrichtung und so weiter kennen, die den anderen Menschen glücklich machen wird. Das Leben und die Menschen sind tiefgründig und geheimnisvoll, und manchmal nehmen die Dinge eine Wendung, die keiner von uns je hätte voraussagen können.

Licht

Licht wirkt machtvoll auf unsere Emotionen. Sonnenschein und ein blauer Himmel lassen uns weit und offen werden. Dasselbe gilt auch für unsere innere Welt. Ein Weg, Metta für einen Freund zu finden, ist sich vorzustellen, dass man Licht zu ihnen schickt. Lassen Sie dieses Licht, welche Farbe es auch haben mag, warm wie Sonnenschein sein, ein Ausdruck Ihres Empfindens.

Übung 7 - Licht aussenden

Beginnen Sie diese Meditation wie sonst auch. Vergegenwärtigen eine gute Freundin (einen Freund), die sie sich ganz lebendig vorstellen und finden Sie Ihre positiven Gefühle für sie. Stellen Sie sich vor, Ihre Gefühle von Fürsorge und Wohlwollen gingen als Licht zu ihr aus. Das Licht kann jede Farbe haben, die sich angemessen für Sie anfühlt. Folgen Sie Ihrer Intuition. Wenn Sie sich nicht sicher sind, probieren Sie verschiedene Farben aus, achten aber darauf, dabei in Verbindung mit Ihrer Freundin und dem Gefühl zu bleiben. Welche Farbe entspricht der Art, wie

Sie für sie empfinden? Sie können sich auch fragen, welche Farbe für sie angemessen wäre und was sie gerade benötigen mag. Baden Sie Ihre Freundin in Licht, so lange Sie mögen. Dann kehren Sie zurück und spüren für kurze Zeit Ihr eigenes Herz, bevor Sie die Meditation abschließen.

Wärme

Liebende Güte geht zweifelsfrei mit Temperaturempfindungen einher. Denken Sie nur an Ausdrücke wie „herzerwärmend“. Man kann „im Licht der Liebe baden“, und das fühlt sich so an, als sei die Liebe so etwas wie flüssiger Sonnenschein, der uns erwärmt und entspannt. Wenn Sie Wellen liebender Güte zu Ihren Freunden schicken, geht damit oft ein Gefühl körperlicher Wärme einher. Sie können diese Wärme ins Zentrum der Aufmerksamkeit nehmen und dadurch das Gefühl des Wohlwollens deutlicher spürbar machen. Die nächste Übung hilft Ihnen vielleicht, die emotionale Temperatur zu steigern.

Übung 8 – die Wärme von Metta

Treten Sie erneut in den Raum der Meditation ein und stellen sich die Freundin oder den Freund lebendig vor. Erlauben Sie, dass Ihr Herz zu ihnen aufgeht. Wenn Sie dann freundliche, liebevolle Gefühle empfinden, finden Sie heraus, ob Sie dies als eine Art Wärme in Ihrem Herzen erleben können. Bemerken Sie nun, wenn Sie sich weiter auf diesen Menschen und die Antwort Ihres Herzens konzentrieren, eine gesteigerte Wärme in Ihrem Herzen, die zu ihm ausstrahlt? Halten Sie den anderen Menschen weiter im Fokus und spüren Sie Ihre liebende Güte als Wärme. Gestatten Sie dieser Wärme, ihn zu baden und einzuhüllen wie Sonnenschein. Bleiben Sie dabei, solange Sie mögen, und beenden die Meditation schließlich in der üblichen Weise.

Warmherzigkeit ist mehr als nur ein Bild. Die Wärme, das Feuer von Freundlichkeit, Liebe und Wohlwollen kann zu einer deutlich spürbaren, körperlichen Erfahrung werden. Wenn Ihre Meditation einmal sehr gut geht, können Sie Ihr Herz vielleicht geradezu als einen Schmelzofen von Metta empfinden. Lassen Sie sich aber nicht entmutigen, wenn es sich bisher noch nicht so ist. Mit der Zeit wird diese Übung das Herz gewiss erwärmen. Sie müssen nur dabei bleiben.

Bilder

Es gibt viele Wege, die Macht der Imagination einzuspannen, um die Übung wirksamer zu machen. Im ersten Abschnitt können Sie sich selbst, als Ausdruck von Güte und Wohlwollen für sich, in einem Zustand des Wohlseins oder mit dem Gefühl eines sehr weiten, offenen Herzens vorstellen. Das Gefühl von Metta für andere können Sie anregen, indem Sie Ihr Herz als einen geöffneten Lotos oder auch eine andere Blüte sehen. Es kann auch helfen sich bildlich vorzustellen, dass die anderen Menschen wohl auf und glücklich sind.

Manchmal benutze ich Bilder in der Meditation als einen Weg, Gefühle zu umschreiben und zu verwandeln. Wenn ich mir gewahr werde, wie ich gerade fühle und beispielsweise bemerke, dass ich in mir selbst ein wenig verschlossen bin und meine Energie nicht frei strömt, kann ich damit arbeiten, indem ich ein Bild finde, das dieses Erleben anschaulich macht. Das könnte das Bild sein, sich in einer dunklen Zelle zu befinden, also in mir verschlossen zu sein. Oder auch das Bild eines engen Gürtels um die Taille, der mich hindert frei zu atmen. Wenn ich ein Bild gefunden habe, das sich wie eine gute Entsprechung meines Zustandes anfühlt, frage ich mich, was eine Verbesserung bewirken könnte. Vielleicht füge ich ein Fenster oder eine offene Tür in die Zelle ein, oder ich stelle mir lebhaft vor, dass der Gürtel um einige Löcher weiter wird.

Diese Art mit Bildern zu arbeiten, kann meinen Zustand sehr stark verändern und es viel leichter machen, Gefühle der Freundlichkeit für mich selbst zu entwickeln. In derselben Weise kann ich Bilder für meine Beziehungen zu den Menschen finden, die in den anderen Abschnitten der Meditation auftreten. Auch damit kann ich arbeiten. Ich würde zwar nicht dazu raten, dies in jeder Meditation zu tun, doch ist es eine gute Art, klar Schiff zu machen, wenn schwierige körperliche oder emotionale Gefühle die Erfahrung von Metta blockieren.

Mein einziges Bedenken dagegen, die Vorstellungskraft zu benutzen, ist, dass manche dies tun, um ihre Gefühle zu vermeiden. Vielleicht setzen Sie sich eines Tages zur Meditation hin und fühlen sich eher niedergedrückt und dumpf. Sie könnten nun darauf mit einer Phantasie antworten, in der Sie sehr glücklich sind – vielleicht mit Delphinen schwimmen und tanzen. Die Frage ist nun: Nutzen Sie diese Phantasie auf schöpferische Weise, um mit Ihren Gefühlen zu arbeiten und Ihren Zustand zu verändern, oder sind Sie mit den Delphinen unterwegs, um die Realität Ihrer Erfahrung zu vermeiden?

Der Körper

Den Körper in die Meditation einzubeziehen ist sehr wirksam, denn es hilft geerdet zu bleiben. Besonders im ersten Abschnitt ist das wirkungsvoll. Von dem Zeitpunkt an, da man sich hinsetzt und seine Haltung einnimmt kann man auch Güte für sich selbst entwickeln. Wenn Sie Bildnisse des Buddha oder anderer buddhistischer Gestalten betrachten, dann werden Sie darin oft einen Ausdruck von Zuversicht und Würde erkennen. Indem Sie diese Meditation üben, folgen Sie ihren Spuren, und auch Sie können wie ein Buddha sitzen: aufrecht, entspannt, mit offenem Brustraum. Das wird Ihnen helfen, ein Gefühl des Selbstvertrauen und der Herzensweite sowie auch der Würde eines Menschen zu entwickeln, der sich darum bemüht, liebevoller zu werden und der ganzen Welt ein Freund zu sein.

Sie können sich Ihren Körper auch als voller Energie vorstellen oder sich daran erinnern, wie Sie sich körperlich zu einer Zeit fühlten, da Sie wirklich glücklich und lebensfroh waren. Hilfreich ist es auch, sich gewahr zu sein, was mit der Energie geschieht, wenn man sie auf das eigene Herz richtet und damit beginnt, sich selbst wohl zu wollen. Wenn Sie das tun, können Sie manchmal bemerken, wie Energie in Ihrem Körper auf subtile Weise frei wird.

Eine weitere Art, den Körper zu nutzen, um den Fluss liebevoller Güte zu unterstützen, ist sich ein leichtes Lächeln zu erlauben. Auch wenn Ihnen gerade nicht besonders nach Lächeln zumute ist, kann es doch helfen, freundliche und gütige Gefühle hervorzurufen, wenn man so tut, als ob man sie schon empfände. Im ersten Abschnitt können Sie dies tun, um sich in ein Gefühl von Metta einzustimmen, und danach können Sie alle mit einem Lächeln begrüßen, denen Sie in den weiteren Abschnitten der Meditation begegnen. Manchmal wird das ganz stimmig sein, zu anderen Zeiten kann es sich unaufrichtig anfühlen. Wenn es angesichts Ihrer gegenwärtigen Stimmung nicht authentisch wäre, sich ein Lächeln zu gestatten, können Sie dennoch wenigstens prüfen, ob Sie die Muskeln im Gesicht und Kiefer ein wenig entspannen können.

Erinnerungen

Früher erwähnte ich verschiedene Wege, jemanden auf lebendige Weise vorzustellen – zum Beispiel zu spüren, als ob er oder sie jetzt da sei, das Aussehen, die Stimme, besondere Eigenheiten, oder den Namen vergegenwärtigen. Wenn Sie das tun, nutzen Sie die Kraft der Erinnerung, sich jemanden in der Gegenwart vor Augen zu führen. Sie können aber auch

Erinnerungen aus der Vergangenheit anzapfen, um positive Gefühle nach oben zu ziehen. Die folgende Übung wird Ihnen eine Vorstellung geben, wie das möglich ist.

Übung 9 – gute Erfahrungen zurückrufen

Nehmen Sie die Meditation auf und verbringen einige Minuten damit, sich selbst wohl zu wollen. Vergegenwärtigen Sie sich dann eine gute Freundin. Wenn Sie ein Gefühl für sie haben, rufen Sie gemeinsame Zeiten ins Gedächtnis, die beglückend oder bedeutungsvoll waren. Denken Sie an alle Arten von Gelegenheiten, in denen sie Ihnen geholfen hat: Vielleicht mit einem Besuch, als es Ihnen einmal schlecht ging, oder mit Eiskrem an einem sehr heißen Tag. Wenn Sie diese schönen Erinnerungen wieder erleben, achten Sie auf alle Gefühle der Wertschätzung oder Dankbarkeit, die dabei aufkommen. Vertiefen Sie sich sanft in sie und gestatten Sie ihnen, das Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen für diesen Menschen zu nähren. Tun Sie dies, solange Sie mögen und beenden dann die Meditation.

Verschiedene Ansätze kombinieren

Wir haben bisher betrachtet, wie wir unterschiedliche Sinne in der Meditation nutzen können. Sätze verwenden Ideen und inneren Klang. Licht und Bilder verwenden inneres Sehen. Mit dem Körper zu arbeiten und Gefühle von Wärme zu entwickeln oder Licht beziehungsweise Wärme auszustrahlen, nutzen ebenfalls die inneren Sinne. Theoretisch könnte man vermutlich auch Geschmack oder Duft nutzen. Ich habe solche Vorschläge in keinem der alten buddhistischen Texte gefunden, doch wenn Sie nach 2500 Jahren etwas Neues ausprobieren wollen, können Sie sicherlich damit experimentieren, Metta mit einem wundervollen Duft zu verbinden, der von Ihrem Herzen ausgeht. Was für ein Duft könnte das sein?

Als Menschen verstehen wir, mit den Sinnen mehrere Aufgaben zugleich zu erledigen, und daher können wir auch verschiedene Methoden kombinieren. Oft macht man das ganz natürlich. Wenn ich Sätze verwende, bemerke ich manchmal auch ein Gefühl von Licht oder Wärme, die zu dem Freund oder der Freundin ausgehen. Finden Sie heraus, ob die Verbindung von Sätzen und Bildern für Sie funktioniert.

Wie schon erwähnt, wirken diese verschiedenen Methoden in den späteren Abschnitten ebenso gut wie im zweiten – obwohl Sie vielleicht keine guten Erinnerungen haben werden, die Sie für die Menschen im dritten und vierten Abschnitt einbeziehen könnten. Im ersten Abschnitt können Sie auf jeden Fall Sätze, Bilder und Arbeit mit dem Körper nutzen. Sich vorzustellen, wie sich heilendes Licht oder Wärme aus Ihrem Herzen ergießen und den

Körper erfüllen, ist äußerst wirkungsvoll. Sie können auch Zeiten ins Gedächtnis rufen, in denen es Ihnen sehr gut ging oder in denen Sie anderen geholfen haben. Auch so können Sie Ihr Selbstwert-Gefühl anregen und es leichter machen, sich selbst Gutes zu wünschen.

Welche Methoden Sie auch nutzen, wahrscheinlich werden Sie bemerken, dass die Stärke Ihrer Gefühle schwankt. Manchmal brechen sie förmlich aus oder kommen in Wellen. Fühlen wirkt oft so ähnlich wie der Geruchssinn. Wenn Sie in einen Garten gehen, in dem stark duftende Blumen wachsen, werden Sie das bemerken und vielleicht auch genießen. Das Gehirn wird aber den Duft schnell „ausblenden“, damit wir ihn nicht zu stark empfinden. Vielleicht müssen wir erst wieder fortgehen und dann erneut zu der Pflanze zurückkehren, um die reiche Kraft dessen, was dort ist, wieder würdigen können. Mit Gefühlen liebender Güte verhält es sich ebenso. Sehr wahrscheinlich kommen und gehen sie, steigen an und schwächen sich ab, und deshalb werden Sie verschiedene Ansätze benötigen, um sie in Fluss zu bringen. Daher wird es gut sein, wenn Sie im Lauf der Zeit alle Vorschläge dieses Kapitels erforschen. Auf diese Weise stehen Ihnen je nach Bedarf verschiedene Werkzeuge zur Verfügung.

6

Im tiefsten Grund des Herzens

Alle Methoden, die wir im letzten Kapitel gelernt haben, sind hilfreich, um Gefühle von Freundlichkeit und Wohlwollen auf handfeste Weise auszudrücken (so „handfest“, wie die Dinge in der subtilen inneren Welt des Meditierens sein können). Es kann aber passieren, dass man sich zu sehr in Techniken verfängt. Man mag mit ihnen experimentieren und spielen und dabei den Bezug dazu verlieren, weshalb man eigentlich meditiert. Spielfreude ist eine durchaus hilfreiche Eigenschaft, die sich zu entwickeln lohnt, Oberflächlichkeit ist es aber nicht. Die Frage, die wir uns immer wieder stellen sollten, wenn es um unterschiedliche Arten des Übens geht, ist: Wird mir das helfen, eine Verbindung zum Gefühl von Metta zu finden und zu vertiefen?

Manche, die meditieren lernen, sorgen sich zu sehr um die richtige Technik. Als ich diese Methode ursprünglich erlernte, gab man mir nicht viele alternative Übungsweisen. Ich erhielt eine elementare Einführung in die fünf Abschnitte mit ein paar überlieferten Sätzen, um damit zu arbeiten. Das war alles. Es bedeutete zwar, dass das Spektrum meiner Möglichkeiten, in der Meditation zu arbeiten, nur schmal war, brachte aber den Vorteil, mich ganz auf das Kernziel der Übung konzentrieren zu können. Ich hätte gar nicht gewusst, wie ich fortgesetzt hätte probieren und unterschiedliche Techniken verwenden können.

Alle buddhistischen Meditationen zielen darauf, Freiheit vom Leid zu erlangen. Das ist kein Eskapismus, sondern man findet allmählich in eine Seinsweise hinein, in der geistiges Leid verringert oder sogar ganz beseitigt ist. Manche Meditationsformen werden dem einen Menschen besser liegen als dem anderen, doch sie alle führen zu dieser Wirkung, wenn man sie aufrichtig und lange genug übt. So gesehen ist unsere Lage der eines Kriegsgefangenen vergleichbar: Wir sind geistig unfrei, und Meditation ist eine Art Methode einen Fluchttunnel zu graben. Der eine Tunnel mag nach Osten, der andere nach Westen führen, und manch einer wird durch ziemlich harten Boden gehen, doch sie alle führen an den Wächtern und der

Einzäunung vorbei in die Freiheit. Dazu muss man nur eine Methode wählen, einen Ort, an dem man beginnt und dann immer weiter üben, immer weiter graben.

Wenn ich mich allerdings daran erinnere, wie ich selbst während der ersten Jahre meiner Meditationsübung war, und wenn ich an die Menschen denke, die ich im Lauf der Jahre beobachten konnte, erkenne ich dasselbe frustrierende Muster. Man fängt vielleicht an, in östlicher Richtung zu buddeln und kommt eine Weile lang auch gut voran, doch irgendwann wird es schwieriger – große Steine, harte Arbeit. Statt nun weiter zu graben, wenn auch vielleicht viel langsamer, bildet man sich ein, man hätte in der falschen Richtung gegraben. Also hört man auf, nach Osten zu gehen und legt einen Tunnel in nördlicher Richtung an. Es dauert nicht allzu lange, und wieder befindet man sich in schwierigem Terrain. Nun also nach Westen! Wenn ich Ihnen ein Bild meines Geistes nach einigen Jahren der Übung zeigen könnte, dann würden Sie wohl etwas ähnliches wie einen Kaninchenbau sehen: etliche angefangene Tunnel, die ich, wenn es anstrengend wurde, wieder aufgab, weil ich die Idee hatte, so dürfte es nicht sein und ich hätte offenbar etwas falsch gemacht.

Benutzen Sie also durchaus Sätze, Bilder, Licht, Erinnerungen – und was Sie sonst noch mögen –, hüten sich aber davor zu glauben, Sie bräuchten nur eine andere Technik, wenn die Dinge gerade nicht so gut laufen. Manchmal trifft das zu, oft aber betreibt man nur Flickschusterei, wenn man eine andere Technik ausprobiert. Was Sie wirklich tun müssen, ist unter die Oberfläche Ihres Erlebens zu tauchen. In diesem Kapitel betrachten wir einige Übungen, mit denen Sie in eine tiefere Schicht des Erlebens eindringen können, eine Schicht, in der Liebe und Freundlichkeit viel leichter und natürlicher strömen. Wir werden lernen, auf unser Herz zu lauschen.

Mit „Herz“ meine ich hier nicht die Pumpe in Ihrer Brust, sondern jenes Spüren eines inneren „Ortes“ oder „Raumes“, den wir auch meinen, wenn wir sagen, es sei „eine echte Herzensbegegnung“ gewesen oder wird fühlten etwas „im tiefsten Grunde des Herzens“. Wenn man solche Ausdrücke verwendet, werden die meisten Menschen spüren, dass es um eine Erfahrung geht, die in irgendeiner Weise mit der Gegend in der Mitte der Brust, hinter dem Brustbein verbunden ist. Doch dieses „Herz“, das sich für uns selbst sehr zentral anfühlt, ist kein körperlicher Ort. Es liegt es befindet sich auf einer tieferen, eher innerlichen Erfahrungsschicht.

Übung 10 – auf das Herz lauschen

Bereiten Sie sich so vor, wie Sie es auch für andere Meditationen tun und finden zunächst eine Haltung, in der Sie entspannt und wach sind. Suchen Sie nun nach einem gewissen Interesse oder nach Begeisterung dafür, die Übung zu machen – hier könnte das bedeuten, ein Gefühl der Neugierde zu entwickeln, was „auf mein Herz lauschen“ wohl bedeuten und wozu das gut sein mag. Wie gewöhnlich dient der nächste Abschnitt dazu, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern, indem wir uns auf den Körper und seine Empfindungen richten und schauen, was wir hinsichtlich unserer Gefühle bemerken können.

Wenn Sie sich in dieser Weise gut vorbereitet haben, beginnen Sie behutsam, die Empfindungen Ihres Herzens zu erforschen. Lauschen Sie in Richtung dieses „inneren Raumes“, aus dem Ihre tiefsten Gefühle und Ihre ganze Integrität zu fließen scheinen. Falls es hilft, können Sie stumm zu sich selbst sagen „im Grunde meines Herzens“ oder die Erinnerung an eine echte Herzensverbindung mit einem anderen Menschen verwenden.

Lauschen Sie ohne die Erwartung, dass eine bestimmte Antwort kommen wird. Die Hauptsache ist, sich jener tiefen Schicht des Erlebens zuzuwenden und dafür offen zu sein. Wieder mag es Ihnen helfen, mit einer Art wortlosen Frage (falls Ihnen das etwas sagt) zu lauschen. Wenn Sie es in Worte fassen würden, wäre es vielleicht so etwas wie „Wie steht es jetzt um mein Herz?“ Lauschen Sie so empfänglich wie Sie vermögen und nehmen wahr, was Sie als Antwort erfahren. Als Antwort könnten Gefühle, Wörter, Bilder, Empfindungen kommen – allerlei ist möglich. Es mag sehr deutlich, ziemlich unklar oder auch anscheinend gar nichts sein.

Fahren Sie fort, auf Ihr Herz zu lauschen, bis die Zeit gekommen ist, die Übung zu Ende zu bringen. Schließen Sie sie ab, indem Sie den am Ende des vierten Kapitels beschriebenen Schritten folgen.

Es ist wichtig, diese Übung auszuführen, ohne zu versuchen, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Sie hat nicht den Zweck, aus dieser Expedition in die Innenwelt eine Trophäe in den Alltag zurück zu bringen. Es geht darum zu lernen, für eine tiefere Schicht des eignen Seins offen und empfänglich zu werden und eine Brücke des Gewahrseins zwischen dem Alltags-Ich und unserem innersten Wissen und Fühlen zu schlagen.

Während die letzte Übung eher intuitiver Art war, werden wir in der folgenden so über Erfahrung reflektieren, dass wir etwas über unsere Ansichten über uns selbst herausfinden. Wir sind oft misstrauisch im Hinblick auf uns selbst und unsere Motive und meinen, wir seien

nicht wirklich gütig oder mitfühlend. Ziel dieser Übung ist, diese Annahmen zu hinterfragen und größeres Vertrauen in unser Herz und unsere Fürsorge für andere Menschen zu finden.

Übung 11 – natürliche Herzengüte

Nehmen Sie sich einige Zeit um darüber nachzusinnen, wie Sie antworten, wenn Sie von etwas Leidvollem in der Welt hören. Was ist Ihre erste natürliche Antwort, wenn Sie erfahren, dass Menschen in einem Erdbeben getötet wurden oder ein Bekannter bei einem Autounfall verletzt worden ist? Fühlen Sie sich leer, betroffen oder besorgt?

Wenn Sie irgendwie die Macht hätten, all dem Leiden in der Welt ein Ende zu setzen, würden Sie es tun wollen?

Ich vermute, dass Sie bei dieser Übung bemerken, dass Sie vom Leiden natürlich berührt und betrübt sind und es, wenn Sie könnten, gerne lindern würden. Das scheint die grundlegende menschliche Antwort zu sein. Sie kann allerdings leicht durch andere Gefühle überdeckt werden. Manchmal sind wir zu sehr angespannt, haben sehr mit unserem eigenen Leben zu kämpfen, um viel fühlen zu können. Und manchmal fürchten wir das Leiden anderer; es erinnert uns daran, dass wir und die, die wir lieben, ebenfalls früher oder später leiden werden. Dann antworten wir mit einer Art aufgeschreckter Besorgtheit, die ein schlichtes, weitherziges Gefühl verhindert. Mir scheint, am häufigsten wird unser natürliches Mitgefühl von einem Gefühl der Machtlosigkeit blockiert. Wir hören von einer Tragödie und spüren, dass wir nichts daran ändern können. Es ist sehr schmerzhaft, andere leiden zu sehen und nicht helfen zu können. Statt nun diesen Schmerz zu erleben, verschließen wir uns und unser Herz. Dieses Verschließen passiert oft schnell und automatisch. Als ein Resultat davon glauben wir irgendwann, wir seien nicht allzu fürsorglich und mitfühlend. Aus diesem Grund ist es so nützlich, sich selbst gelegentlich die Frage zu stellen, ob wir Leiden lindern würden, wenn wir wirklich die Macht dazu hätten. Das hilft, sich des natürlichen Wunsches gewahr zu werden, dass Menschen und Tiere nicht leiden sollten, und es gibt uns ein besseres und wahrhaftigeres Gespür für die Güte unseres eigenen Herzen.

Als ich einmal eine Gruppe von vierzig Leuten in Meditation einführte, regte ich ein Gedankenexperiment an. Ich sagte, falls die Welt von einem höchsten Wesen erschaffen worden sei (was nicht die buddhistische Sicht ist), sei sie offenbar das Werk eines Stümpers. Vielleicht sei sie ja auch von einem Komitee geschaffen worden. Ich schlug nun vor, wir alle seien dieses Komitee, das Entwicklungsteam des Universums, und es sei an der Zeit, zu

revidieren, wie gut unsere bisherigen Entwürfe und Ergebnisse waren. Ich erinnerte das Komitee daran, das unser Projekt – wie es nun einmal üblich ist – in einer engen Zeitschiene und mit einem unrealistisch kleinen Etat gefahren würde; deshalb sei es auch nicht überraschend, dass sich diese unerfreulichen Irrtümer eingeschlichen hätten, die zu Krieg, Krankheit, Hunger und anderen ungeplanten Ereignissen führten. Unser Team von Programmieren und Ingenieuren habe jedenfalls hart gearbeitet, um Lösungen für die verschiedenen Designfehler zu finden. Hinsichtlich des schon eingetreten Leidens könnten wir bedauerlicherweise nichts tun (aber Gottes Anwälte und Finanzberater seien schon dabei, sich auf die Klagen vorzubereiten, die man gegen sie angestrengt hätte), doch wir könnten wenigstens gemeinsam den revidierten Plan umsetzen und eine völlig leidfreie Umwelt schaffen. Einverstanden?

Vierzig Hände hoben sich. Keine Enthaltung.

Es ist wichtig, mit dieser einfachen, natürlichen Antwort unseres Herzens verbunden zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass es sie in anderen ebenfalls gibt. Wenn Sie damit verbunden sind, wird die Meditation leichter und natürlicher fließen.

In der nächsten Übung gehen wir nun tiefer und lauschen auf uns selbst, um etwas zu finden, das eine machtvolle Motivation hervorbringen kann, die Meditation zu üben.

Übung 12 – Herzenswunsch

Bereiten Sie sich erneut zum Meditieren vor und stimmen sich dann in Ihr Herz ein. Lauschen Sie so darauf, wie Sie es in Übung 11 taten. Öffnen Sie sich nun geduldig und empfänglich für jede Antwort, die aufkommen mag und stellen sich selbst diese Frage: „Was ist der tiefste Herzenswunsch, den ich für mich selbst hege? Wonach sehne ich mich in meinem Herzensgrund?“ Sorgen Sie sich nicht darum, ob Sie glauben, das sei auch erreichbar, sondern stimmen sich nur in diesen tiefen Wunsch ein und lassen ihn sich ausdrücken. Vielleicht kommt er in Worten, vielleicht auch als Bild oder auf eine andere Weise.

Wenn es sich so anfühlt, als hätten Sie Ihre Antwort, dann lauschen Sie erneut auf Ihr Herz und stellen sich eine zweite Frage: „Was ist mein tiefster Herzenswunsch für andere, für die Welt? Wonach sehne ich mich in meinem Herzensgrund für sie?“ Lauschen Sie wieder geduldig auf eine Antwort und seien offen für die Möglichkeit, dass sie nicht das ist, was Sie erwarten.

Wenn Sie das Gefühl haben, beide Fragen seien beantwortet oder Sie seien damit so weit gekommen, wie es jetzt möglich ist, bringen Sie die Meditation zu Ende.

Vielleicht finden Sie, dass es genügt, eine Frage pro Sitzung zu stellen. Es mag auch einige Sitzungen lang dauern, bis Antworten aufkommen. Die Antworten sind bestimmt da; die Schwierigkeit besteht gewöhnlich darin, unser Alltags-Selbst davon zu überzeugen, auf sie zu hören. Manche Menschen finden die Idee ziemlich sentimental, ihr Herz zu befragen, was es wünscht, und daher lassen sie sich nicht wirklich auf die Übung ein. Andere machen sich Sorgen, was für Antworten kommen mögen, und dann verschließen sie sich. Wenn Sie aber in einer offenen Geisteshaltung mit dieser Übung fortfahren, werden früher oder später Antworten auf beide Fragen kommen.

Diese Antworten sind ein Geschenk. Zu wissen, was Sie in einer tiefen Schicht für sich selbst und andere wünschen, macht einen Unterschied für ihr ganzes Leben. Sie können nun anfangen, sich auf diese tiefen Herzenswünsche auszurichten und mehr und mehr aus ihnen heraus zu leben. Diese Wünsche können auch eine machtvolle Motivation für ihre Metta-Meditation sein. Im ersten Abschnitt können Sie sich selbst auf der Grundlage Ihres Herzenswunsches Gutes wünschen, und in den weiteren Abschnitten können Sie sich in Ihren Herzenswunsch für andere einstimmen, um Ihr Wohlwollen für sie alle zu nähren.

In diesem Zusammenhang stellen sich zwei Fragen. Erstens: „Wie weiß ich, ob das, was in der Übung aufgekommen ist, auch echt ist? Wie kann ich ihm vertrauen?“ Gewöhnlich wird es ein Gefühl von Richtigkeit geben, das Gefühl von etwas, das wir immer schon, vielleicht unser ganzes Leben lang gewünscht haben. Eine tiefe Bewegtheit kann damit einhergehen oder ein tiefes, sicheres Gefühl des Wissens. Der Herzenswunsch scheint immer auf etwas Positives und Segensreiches zu zielen. Wenn Sie finden, dass das bei Ihnen nicht so war, schauen Sie, ob Sie unter dem Wunsch, der Ihnen gekommen ist, einen positiven Wunsch finden können. Jemand, den ich kenne, kam beispielsweise mit einem Wunsch auf, jeden und alles kontrollieren zu wollen. Daraus ergab sich die Frage: „Warum willst du auf solche Weise kontrollieren? Was ist der Nutzen für dich daraus?“

Die Frage danach, wie man dem eigenen Herzenswunsch vertrauen kann, wirft auch das Problem aus, wie man überhaupt etwas im Leben vertrauen kann. Im Buddhismus heißt es traditionell, man könne aufgrund eigener Vernunftgründe, aufgrund von Intuition und aufgrund von Erfahrung in etwas Vertrauen setzen. Der Herzenswunsch ist ein tiefes intuitives Wissen, das Sie mit Ihrer Vernunft und Lebenserfahrung testen können.

Die zweite Frage wird gewöhnlich etwa so formuliert: „Mein Herzenswunsch ist ja schön und gut, doch kann ich nicht erkennen, wie er jemals praktisch zu verwirklichen ist. Wenn ich ihn nun spüre, wird er dann nicht nur zu einer Quelle des Schmerzes und der Enttäuschung für mich?“ Vielleicht entdecken Sie als Ihren Herzenswunsch für andere, dass

Sie alle in Frieden leben mögen. Wenn man die Nachrichten aus der Welt mit ihren Kriegen, Naturkatastrophen, Terrorismus und so weiter bedenkt, mag es vergeblich scheinen, einen solchen Wunsch zu hegen. Tatsächlich ist es aber auch sehr schmerzhaft, *nicht* mit unserem Herzenswunsch in Kontakt zu sein. Was wir am tiefsten wünschen und wonach wir uns sehnen, übt auch dann einen Einfluss auf uns aus, wenn wir es verstecken und uns bemühen, nie daran zu denken. Tatsächlich stammen die meisten unserer Gefühle existenzieller Unruhe und Frustration aus der Tatsache, dass wir nicht in Berührung mit diesem tiefen Raum in uns selbst sind und nicht aus ihm heraus leben. Das Leben fühlt sich befriedigender an, wenn wir versuchen, Schritte in Richtung unserer tiefsten Wünsche zu gehen, gleichgültig, wie weit wir gehen müssen und wie unmöglich es scheinen mag, dass sie je erfüllt werden. So schmerzhaft es also auch sein mag, mit unserem Herzenswunsch verbunden zu sein, es ist doch auf jeden Fall erfüllender, als ihn wegzuschließen und stattdessen oberflächlich zu leben.

Jedes Mal wenn Sie die Meditation über liebende Güte üben und bemerken, dass Sie sich in Ablenkungen verlieren, ist es gut, auf diese Weise zum Herzen zurückzukehren. Sie können einige Momente lang in die Ferne blicken (wenn Sie sich in einem geschlossenen Raum befinden, stellen Sie sich vor, Sie würden durch die Wände schauen), um ein Gefühl der Weite wieder zu gewinnen, so dass die Gedanken weniger eng gedrängt sind. Richten Sie sich dann auf Ihr Herz und sein tiefstes Sehnen. Dies wird Ihre Ablenkungen in eine größere Perspektive aufnehmen, Ihr Gewahrsein ausweiten und Ihnen helfen, mit dem Berührung aufzunehmen, was für Sie wirklich wichtig und erfüllend ist.

Dieses Kapitel gibt Ihnen einige Werkzeuge, um an Ihre Kerngefühle zu rühren, aus denen heraus Metta natürlich fließen kann. Im nächsten Kapitel werden wir eine andere wichtige Zutat hinzufügen, um die Meditation zu unterstützen.

7

Empathie

Im vorigen Kapitel betrachteten wir Ansätze, uns mit unserem Herz und seinen tiefsten Wünschen zu verbinden. Das Herz muss offen und weit sein, damit die Meditation nach dem ersten Abschnitt wirklich in Gang kommt. Darüber hinaus brauchen wir auch ein ausgeprägtes Gespür für die Menschen, über die wir meditieren. Dieses Gefühl für die Wirklichkeit eines anderen bringt die natürliche Antwort unseres Herzens hervor. Deshalb erkunden wir in diesem Kapitel Wege, wie wir uns während der weiteren Abschnitte der Übung mit den jeweiligen Menschen stark verbunden fühlen können. Dabei geht es um zwei Aspekte: einen Weg finden, sich in die Person gewissermaßen einzuschwingen und dann erspüren, wie es wäre, in ihren Schuhen durchs Leben zu gehen.

Sich den anderen lebhaft vorstellen

Wenn ich während einer Meditationsübung emotional nur wenig für jemanden empfinde, liegt das oft daran, dass ich diesen Menschen nicht lebhaft spüre – seine Gegenwart, seine Wirklichkeit. Es ist schwierig, für einen entfernten grauen Klumpen leidenschaftlich zu empfinden. Erkunden wir also, wie man sich einer anderen Person bewusst werden kann.

Übung 13 – bemerken, was man von einem Menschen hält

Verbringen Sie einige Minuten damit, sich verschiedene Menschen zu vergegenwärtigen. Versuchen Sie nicht, sie sich ganz klar und deutlich vor Augen zu führen. Nehmen Sie bloß wahr, was gewöhnlich geschehen könnte, wenn Ihnen einfällt „Ich muss heute noch X anrufen“ oder „Ich habe Y schon seit Monaten nicht mehr gesehen“. Achten Sie darauf, welche sinnlich-

geistigen Fertigkeiten Sie dabei nutzen. Sehen Sie den Menschen in Ihrem geistigen Auge? Hören Sie den Klang seiner Stimme? Haben Sie ein Gefühl für seine Anwesenheit? Denken Sie bloß seinen Namen? Ist es eher eine Kombination von allem – vielleicht unterschiedlich je nachdem, an wen Sie gerade denken? Oder ist es ganz anders?

Diese Übung soll Ihnen verdeutlichen, wie Sie sich jemanden bewusst machen. Verschiedene Menschen nutzen ihre Vermögen in dieser Hinsicht unterschiedlich. Vielleicht verwenden Sie einen der fünf Körpersinne oder begriffliche Vorstellungen oder eine Art intuitiven sechsten Sinn, und vielleicht tun Sie das einzeln oder miteinander kombiniert. Dankenswerter Weise gibt es hier keine „richtige“ Art. Wenn Sie sich Menschen vergegenwärtigen, werden Sie wahrscheinlich einen oder mehrere dieser Wege gehen:

- ein Gefühl für ihre Gegenwart
- ihre Stimme
- ein geistiges Bild der Person
- charakteristische Eigenheiten
- Dinge oder Orte, die Sie mit ihnen verbinden
- ihren Namen

Sich bewusst zu sein, was Sie normalerweise tun, um sich jemanden zu vergegenwärtigen, kann Ihnen helfen, Ihre Stärken einzusetzen, wenn Sie in der Meditation an Menschen denken. Diese Liste kann Ihnen außerdem helfen, mehr auszuprobieren und Wege zu gehen, die Sie normalerweise einschlagen würde. Es ist keine vollständige Liste; vielleicht fallen Ihnen anderen Methoden ein, die Ihnen helfen, sich die Person lebhaft vorzustellen.

So nützlich es ist, sich die Menschen beim Meditieren so deutlich wie möglich zu machen, sollten Sie doch auch nicht zu viel von sich verlangen. Sie benötigen nicht mehr als eine hinreichend starke innere Verbindung mit der Person, damit Sie fähig werden, Gefühle von Fürsorge und Wohlwollen für sie zu entwickeln. Seien Sie also nicht perfektionistisch. Manche Menschen denken, Sie müssten ihren Freund so klar vor dem geistigen Auge sehen können, als ob er gerade vor ihnen stünde. Das kann durchaus passieren, doch oft ist das Bild von Freunden auch eher verschleiert oder man sieht sie überhaupt nicht. Auch das ist in Ordnung. Nötig, damit die Meditation wirksam wird, ist nur ein Gefühl emotionaler Verbundenheit mit der Person, der man sich zuwendet.

Ein Gefühl für die Lebendigkeit des anderen finden

Besonders im dritten und vierten Abschnitt wird auch ein klares geistiges Bild der Person, über die Sie meditieren, nicht ausreichen, um Gefühle von Freundlichkeit und Wohlwollen für sie zu erzeugen. Man muss sie wirklich für sich lebendig machen, sonst wird das eigene Herz nicht antworten. Hier gebe ich vier Anregungen, wie Sie eine stärkere Herzensverbindung schaffen können.

- Stellen Sie sich vor, wie dieser Mensch lebt
- Würdigen Sie seine Qualitäten
- Rufen Sie sich Zeiten ins Gedächtnis, in denen dieser Mensch gütig oder hilfreich Ihnen gegenüber war oder als Sie gemeinsam etwas Besonderes – vielleicht Erfreuliches oder Schwieriges – erlebt haben, das Sie näher zueinander gebracht hat
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie beide Menschen sind

Sie können dies im zweiten, dritten und vierten Abschnitt tun, obwohl das Eine oder Andere mit gewissen Menschen besser funktionieren wird. (So werden Sie wahrscheinlich keine hilfreichen Erinnerungen an gemeinsame Zeiten mit dem neutralen Menschen haben.)

Betrachten wir die Ansätze etwas genauer!

Sich vorstellen, wie dieser Mensch lebt

Eine unserer außerordentlichen Fähigkeiten als Menschen ist das Vermögen der Empathie. Mein Wörterbuch definiert es als „die Kraft, sich geistig mit einer Person oder einem Gegenstand der Betrachtung zu identifizieren (und sie oder ihn damit auch vollkommen zu verstehen)“. Anders gesagt: Wir können uns selbst in die Schuhe anderer stellen und in unserer Imagination ein Gespür dafür gewinnen, wie es ist, sie zu sein. Wenn wir das tun, werden wir eher fähig, sie „vollkommen zu verstehen“, und unsere Sympathie für sie wird stärker.

Wenn unser Herz sich vor jemandem verschließt, liegt das gewöhnlich daran, dass wir die Dinge entschieden aus unserer eigenen Perspektive und nicht aus seiner sehen. Aus dieser ziemlich starren Sicht fragen wir uns vielleicht „Warum ist er oder sie nicht so wie ich?“ Natürlich müssen wir nicht wörtlich diesen Satz denken, doch er drückt unsere emotionale Haltung oft ziemlich gut aus. Empathie bricht diese starre Haltung auf. Wir gehen auf die andere Seite hinüber und betreten die Welt der anderen Person. Wir werden uns ihres Hintergrundes gewahr, wo sie lebt und mit wem, die Anspannungen und Sorgen, die sie plagen, ihre Hoffnungen und Befürchtungen.

Zu üben, sich in den Menschen einzufühlen, über den man meditiert, hilft auf zweierlei Weise: Wir können ihn besser verstehen – und gewöhnlich sind wir Menschen, die wir in ihrem Handeln verstehen, auch eher wohl gesonnen. Empathie bricht auch das Gefühl des Abstands zwischen uns und den anderen auf. Ich mag die Worte Martin Luther Kings sehr: „Mitleid ist, einen Menschen für sein Leid zu bedauern; Empathie ist, sein Leid mit ihm zu empfinden.“ In Empathie verbunden stehen Sie Seite an Seite mit der anderen Person und teilen ihre Freude und ihre Trauer mit ihr. Wenn Sie das tun, sind liebende Güte und Wohlwollen nie weit entfernt.

Natürlich finden wir es am leichtesten, uns in Freunde einzufühlen, denn wahrscheinlich wissen wir über sie am meisten und es fällt uns leichter, uns in ihre Schuhe zu stellen. Beim neutralen Menschen gibt es vermutlich weniger Verbindung. Dieser Mensch arbeitet vielleicht am Empfang unserer Firma oder als Hilfskraft im Kindergarten, und wir wissen vielleicht kaum etwas über sein Leben. Lassen Sie sich aber von Ihrem Mangel an Wissen nicht abhalten. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um sich sein Leben auszumalen. Stellen Sie sich vor, wie er seiner Arbeit nachgeht und nehmen sich sogar die Freiheit, sich seine Lebenssituation und Freizeitaktivitäten auszumalen. Je mehr sie ihn zu einem Vollblutmenschen machen, desto leichter werden Sie für ihn fühlen können.

Vielleicht sträuben Sie sich angesichts der Vorstellung, mit jemandem zu fühlen, den Sie schwierig finden. Bemühen Sie sich nach besten Kräften! Es könnte sein, dass Sie dadurch ein besseres Gespür dafür gewinnen, *warum* diese Person so reizbar, selbstbezogen oder gedankenlos ist. Dem Buddhismus zufolge entsteht alles abhängig von Bedingungen. Durch Einfühlung werden Sie vielleicht die Bedingungen besser verstehen können, die das garstige Verhalten einer Person verursacht haben. Wenn Sie sich mehr mit ihr und ihrem Leben identifizieren, bemerken Sie vielleicht auch, dass sie keineswegs durch und durch schlecht ist. Vielleicht ist sie sehr liebevoll zu ihren Eltern oder Kindern. Sie hat Freunde, und es gibt Menschen, die sie lieben. Wenn wir mit jemandem in Streit liegen, fixieren wir uns oft auf ein bestimmtes Verhalten oder darauf, wie dieser Mensch uns behandelt. Wir verlieren den Blick für das große Ganze. Empathie kann uns zu einer neuen Sicht verhelfen, aus der heraus es leichter ist, einem Menschen wohl zu wollen.

Für mich ist Empathie eine Art Zauberschlüssel zu dieser Meditation. Das Einzige, wovor man sich hüten muss, ist, die ganze Meditation damit zu verbringen, mentale Filme über das Leben dieser Leute zu drehen oder wie ein Detektiv Puzzleteile über Aspekte ihres Leben zusammen zu sammeln, von denen man bislang nichts gewusst hatte. Stellen Sie sich vor, wie es sein mag, dieser Mensch in seinen besonderen Lebensumständen zu sein, und

erlauben Ihrem Herz zu antworten. Empathie ist ein Schlüssel, der das Tor zu Metta, liebender Güte öffnen kann; nutzen Sie sie, um nun auch durch das Tor zu gehen. Lassen Sie sich von Ihren Vorstellungen nicht so sehr faszinieren, dass Sie darüber die Gefühle von Freundlichkeit und Wohlwollen vergessen. Diese sind es, die Herz und Ihren Geist verwandeln, und sie werden auch Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verwandeln.

Die Qualitäten des anderen würdigen

Wertschätzung und liebende Güte sind eng miteinander verbunden. Sie werden feststellen, dass Sie es leichter finden, Menschen zu schätzen, denen Sie sich nahe fühlen. Andererseits findet man es schwierig, gute Eigenschaften in jemandem zu bemerken, den man wirklich nicht mag. Vielleicht leugnen wir sogar, dass sie oder er solche guten Eigenschaften hat, und wenn wir das Lob anderer über sie hören, wird uns fast übel. Aufgrund dieser engen Verbindung ist Wertschätzung ein guter Ansatz, freundlichere Gefühle für jemanden zu finden.

Manchmal schätzen wir uns selbst nicht und sind darum hungrig, Wertschätzung von anderen zu erhalten. Das erschwert es, selbst innerlich Wertschätzung für andere auszudrücken. Wir erleben uns selbst vielleicht wie ein Hungernder, den man zwingt, Speisen an andere zu verteilen. Im Lauf der Jahre habe ich aber herausgefunden, dass ich, indem ich andere Menschen mehr würdigte, auf wundersame Weise begann, auch mich selbst mehr zu schätzen. Da wir überdies im ersten Abschnitt der Meditation lernen, mit uns selbst auf gutem Fuß zu stehen, werden wir auch nicht übergangen.

Für sich genommen – und solange Sie nicht das Gefühl haben, Ihnen werde dadurch etwas geraubt – ist es sehr inspirierend und genussvoll, die Aufmerksamkeit auf Wertschätzung zu richten. Je mehr man das tut, desto mehr entdeckt man, was es alles zu würdigen gibt. Man erkennt, wie bemerkenswert die Menschen sind und wie viele Qualitäten sie besitzen, die man vordem für selbstverständlich gehalten hatte.

Auch hier werden Sie es wahrscheinlich leichter finden, die Qualitäten Ihrer Freunde zu schätzen. Vermutlich kennen Sie diese Menschen recht gut und haben schon manche Erfahrungen mit ihnen gesammelt. Außerdem befreunden wir uns oft mit ihnen, weil sie Eigenschaften haben, die wir bewundern. (Und wenn nicht, dann beweisen sie doch wenigstens einen guten Geschmack bei der Wahl ihrer Freunde.) Die neutrale Person wird wahrscheinlich eher eine Herausforderung für uns darstellen. Hier ist es interessant, genauer zu untersuchen, was uns gegebenenfalls dazu veranlasst, einen Menschen als neutral zu

wählen, den wir eigentlich recht gut kennen. Vielleicht ist es so, dass er oder sie Qualitäten besitzt, die uns nicht besonders wertvoll erscheinen oder die wir nicht einmal zu bemerken pflegen. Die Empfangsdame in der Firma mag ausgesprochen geduldig und zuverlässig, höflich und hilfsbereit sein, doch ich nehme das als völlig selbstverständlich hin. Oft weiß ich auch nicht viel über die neutrale Person, etwa die Hilfskraft im Kindergarten; ich habe noch nie mit ihr gesprochen. Wenn ich aber einen Moment lang nachsinne, fallen mir Situationen ein, in denen ich gesehen habe, dass auch sie ein Gefühl für Kinder und eine spielerische Neigung hat.

Hinsichtlich des Menschen, den wir schwierig finden, werden wir vielleicht innere Widerstände überwinden müssen. Unsere Wertschätzung ist bestenfalls widerwillig. In diesem Fall kann es helfen, an die eigene persönliche Integrität zu appellieren. Es tut weh, jemandem das zu verweigern, was ihm oder ihr zusteht, nur weil man den Menschen nicht mag.

Gute Zeiten ins Gedächtnis rufen

Erinnern Sie sich an Zeiten, als der andere Mensch gütig oder hilfsbereit Ihnen gegenüber war oder als Sie gemeinsam etwas Besonderes erlebten, ob etwas Freudiges oder Schwieriges, das Sie näher zu einander gebracht hat.

Im dritten Abschnitt ist dies gewöhnlich keine Option, doch mit einem Freund oder einer Freundin klappt es meist gut. Indem man sich an Zeiten besonderer Nähe erinnert, kann man die starken positiven Gefühle wieder entzünden, die man damals für diese Menschen empfunden hatte. Was den vierten Abschnitt angeht, waren Sie vielleicht noch nie mit dem schwierigen Menschen eng zusammen, aber Sie können sich vielleicht doch an bessere Zeiten erinnern, als Ihre Stimmung und Ihr Umgang miteinander freundlicher und friedlicher und das Leben leichter war. Manchmal ist der Mensch, mit dem wir heute Probleme haben, jemand, dem wir früher einmal nahe standen. In diesem Fall ist es gut, sich der alten Zeiten zu erinnern – auch wenn Sie dann vielleicht das bitter-süße Gefühl spüren, eine Nähe wieder zu erleben, die es heute nicht mehr gibt.

Es kann sehr hilfreich sein, Erinnerungen auf diese Weise zu verwenden. Lassen Sie Ihre Erinnerungen – wie schon bei Empathie – zum Katalysator gütiger und wohlwollender Gefühle werden. Sich in vergangene Zeiten zu verlieren, kann zwar sehr vergnüglich sein, doch es ist nicht Meditation.

Sich vergegenwärtigen, dass wir Beide Menschen sind

Hier geht es um eine besondere Art von Empathie. Als wir vorhin von Empathie sprachen, stellte ich die Frage in den Vordergrund, wie das Leben des anderen in seinen besondern Umständen wohl sein mochte. Jetzt schlage ich vor, sich darauf zu konzentrieren, die gemeinsame Basis mit einem anderen Menschen anzuerkennen. Wenn wir uns in seine Schuhe stellen, fühlen wir, dass er in diesem Moment – ganz genau wie wir auch – atmet. Er versucht, auf seine Weise glücklich zu sein, so wie auch wir es versuchen. Wenn wir auf eine existenziell tiefere Schicht gehen, finden wir, dass er – wie auch wir – täglich älter wird. Und eines Tages wird er sterben, ganz so wie Sie und ich.

Bei solchem Nachsinnen können wir tiefe Gefühle der Solidarität mit anderen Menschen ungeachtet ihres Geschlechts, ihrer Rasse, politischer oder religiöser Einstellungen, sexueller Orientierung, gesellschaftlicher und ökonomischer Stellung oder was auch immer anrühren. Anfangs ist es vielleicht nicht leicht, einen Zugang dazu zu finden, doch wenn es gelingt, wird man eine tiefe Art von Wohlwollen entdecken, das aus dem Gewahrsein unseres gemeinsamen kostbaren und zerbrechlichen menschlichen Lebens herrührt.

Diese Reflexion wirkt gut mit einem Freund und einem neutralen Menschen, und sie kann oft auch die Schranken zwischen uns und dem schwierigen Menschen im vierten Abschnitt auflösen. Wir können Sie auch in den letzten Abschnitt hinüber nehmen, in dem wir unser Gefühl von Freundlichkeit auf die ganze Welt ausweiten. Auf diese Weise lässt sich sogar ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit Tieren und anderen Lebensformen entfalten: mit allen Wesen, die leben, atmen, Nahrung und Schutz so wie wir benötigen und die, wenn auch vielleicht in weniger komplexen Umständen als wir, Glück finden und Leid vermeiden wollen.

Besonders hilfreich kann es sein, über die Tatsache nachzusinnen, dass andere Wesen, so wie Sie und ich es auch tun, sich selbst lieb sind. In diesem Sinne steht jede und jeder im Mittelpunkt der eigenen Welt. Wenn Sie das empfinden, können Sie anderen Glück und Erfüllung wünschen, so wie Sie es auch sich selbst wünschen.

Eine oder mehrere dieser vier Methoden zu verwenden, wird die Kraft Ihrer Meditation steigern und Ihnen erlauben, sich anderen viel tiefer zu öffnen, als es möglich wäre, wenn Sie sie bloß vergegenwärtigen würden.

8

Wichtige Unterscheidungen

Wir alle haben nicht nur einige Erfahrung mit liebender Güte, sondern auch Erfahrungen, mit denen wir sie verwechseln können. Wenn die Meditation wirksam sein soll, müssen wir die echte Art erkennen können. In diesem Kapitel geht es daher um zwei wichtige Unterscheidungen. Zunächst betrachten wir den Unterschied zwischen Metta und dem, was die buddhistische Überlieferung als die „nahen Feinde“ liebender Güte bezeichnet. Anschließend untersuchen wir den Unterschied zwischen Gefühlen und Willensregungen. Diese Unterschiede klar zu erkennen, wird Ihnen helfen tiefer zu meditieren, denn Sie werden Ihren Sinn für das verfeinern, worauf man sich in diese Übung zu sammeln versucht.

„Nahe Feinde“ von Metta

Um genauer zu umschreiben, was liebende Güte ist und was nicht, gibt es im Buddhismus die Vorstellung der „nahen und fernen Feinde“. Ich werde das an einem alltäglichen Beispiel verdeutlichen, nämlich verschiedenen Arten, wie Menschen miteinander umgehen. Als „fernen Feind“ liebender Güte versteht der Buddhismus sein direktes Gegenteil. Leider werden wir alle schon einmal erlebt haben, dass uns jemand mit Gegnerschaft, Hass oder sogar Grausamkeit begegnete. Gleichgültig, ob der andere Mensch uns gegenüber persönliche Feindseligkeit empfand oder nur schlechter Laune war, wir waren in seine Schusslinie geraten, und es ist nicht schwierig zu erkennen, dass die Art, wie wir behandelt wurden, kein Ausdruck von Metta war. Der ferne Feind, Gegnerschaft oder auch Hass ist somit recht deutlich.

Bei genauerer Betrachtung unseres Lebens werden wir sehen, dass das Verhalten mancher nur scheinbar von Metta motiviert war und sich dann als anders herausstellte. Das ist es, was man im Buddhismus „nahe Feinde“ liebender Güte nennt. Die folgenden Beispiele können uns helfen, bloßes Katzensgold von dem echten, wertvollen Metall zu unterscheiden.

Sicher haben Sie schon einmal erlebt, dass jemand lauter nette Worte und Bekundungen seiner Freundschaft abgab, aber dann, als Sie wirklich seine Hilfe brauchten, unerreichbar war. Vielleicht gab es dafür zwingende Gründe, doch irgendwie behielten Sie einen schalen Nachgeschmack eines Missverhältnisses zwischen Worten und Taten zurück. Manchmal passiert so etwas passiert oft aufgrund einer gewissen Gefühlsduselei. Menschen halten sich selbst gerne für lebenswürdig und hilfsbereit, und sie werden auch von anderen für ihre fürsorglichen Worte geschätzt. Ich möchte solche Menschen keineswegs herabsetzen. Wenn man zwischen denen wählen könnte, die entweder nur wie ferne oder wie nahe Feinde von Metta agieren, würden die meisten von uns wohl die nahen Feinde vorziehen. Geben wir diesen Menschen also einen Vertrauensbonus und sagen, dass ihre liebende Güte gehe bisher einfach noch nicht sehr tief. Ein Wesensmerkmal echter, tiefer Freundlichkeit ist, dass sie zum Handeln bewegt. Wenn eine Freundin sich in Schwierigkeiten befindet und Sie sich wirklich um ihrer selbst willen um sie sorgen, dann werden Sie Himmel und Erde in Bewegung setzen oder wenigstens ins Auto oder den nächsten Zug steigen um dafür zu sorgen, dass es ihr wieder gut geht.

Ein anderer naher Feind ist Anhaften oder bedingte Liebe. Vielleicht sagte eine Freundin Ihnen, wie sehr sie sich um Sie sorgt und wie sehr sie Sie liebt. Als Sie selbst aber aufhörten, jene Rolle zu spielen, für die Sie im Leben der Freundin benötigt wurden, verschwand deren Freundschaft und Liebe wie Schnee im Tauwetter. Dann erkennen Sie, wenn auch erst im Rückblick, dass Sie nicht um Ihrer selbst, sondern eigennützig geliebt wurden. Eine Zeitlang hatten Sie ihr gute Gefühle oder Sicherheit vermittelt, doch als Sie diese Wirkung nicht mehr auf sie hatten oder sie jene Sicherheit nicht mehr brauchte oder Sie vom Podest herunter gestiegen hatten, auf dem Sie stehen sollten, verwandelte sich die Liebe und Freundschaft plötzlich in Gleichgültigkeit, Ärger oder Wut. Wiederum kann man leicht den Unterschied zwischen dieser Art von Anhaften und echter Metta empfinden, deren Kennzeichen es ist, dass man sich um der anderen Person selbst willen um sie sorgt.

Wenn man etwas tut, das den Wünschen des anderen widerspricht oder nicht in seinem Interesse liegt, kommt es zum Test der Liebe beziehungsweise Freundschaft. Vielleicht haben Sie eine gute Freundin, die in der Nähe wohnt. Eines Tages erhalten Sie das Angebot einer besseren Arbeitsstelle oder eines Studienplatz in einem anderen, entfernten Ort. Wie antwortet die Freundin, wenn sie ihr davon erzählen? Natürlich sie von der Aussicht, Sie weniger häufig zu sehen, etwas betrübt, wenn sie aber echte Metta für sie empfindet, wird sie nicht von diesen Gefühlen beherrscht werden. Wenn sie glaubt, die neue Arbeit oder das Studium werde Sie glücklicher machen, dann wird sie ihre Traurigkeit beiseite stellen und Sie

ermutigen, das Angebot anzunehmen.

Der Blick auf diese beiden nahen Feinde hilft uns genauer anzupeilen, wie echte Metta ist. Eine Zeitlang mögen die nahen Feinde uns wohl verwirren, doch es gibt einen großen Unterschied, ob man Empfänger von sentimentaler Anhaftung oder von echter Freundlichkeit ist. Wirkliche Metta ist altruistisch. Das ist nun allerdings ein ziemlich nüchternes Wort für die Tatsache, dass Metta weitherzig und liebevoll ist. Sie ist jene Art Gefühl, das sich natürlich in liebevollen Handlungen ausdrückt. Sie gründet nicht in Selbstsorge, sondern in echter Fürsorge, Wertschätzung und Zuwendung. Ihr Herz öffnet sich wirklich für andere Menschen, und im Ergebnis davon sind Sie auch selber glücklich.

Wenn ich als Kind gelegentlich ein echter Plagegeist war, sagte meine Mutter zu mir: „Ich werde dich immer lieben, aber manchmal mag ich dich überhaupt nicht.“ Das war eine wichtige Unterscheidung. Sie ist unerlässlich, wenn man die wirkliche Metta verstehen möchte. Das Gefühl, das wir in dieser Meditation suchen, geht über Mögen und Nichtmögen hinaus. Wir schließen ganz unterschiedliche Menschen in die Übung ein: Manche mögen wir, andere nicht, und wieder andere sind uns gleichgültig. So wie meine Mutter mich auch dann glücklicherweise noch liebte, wenn ich etwas tat, das sie gar nicht mochte, so suchen wir hier nach einer tiefen liebenden Güte, die den Menschen wohl will ungeachtet, ob sie das tun, was wir gerne hätten oder ob sie uns Vergnügen oder Leid bereiten.

Seien Sie unbesorgt, wenn Sie nun erkennen sollten, dass einiges von dem, was Sie für Metta gehalten haben, doch eher Sentimentalität oder Anhaftung ist. Als Menschen erfahren wir eine Mischung von Gefühlen, und es wäre unrealistisch zu erwarten, dass die Meditation hundertprozentig richtig läuft. Es ist natürlich, dass wir an unseren Freunde und Menschen, die uns lieb sind, anhaften. Am Anfang werden unsere positiven Gefühle für Menschen, die wir als neutral oder unangenehm empfinden, vielleicht kaum mehr als fromme Wünsche sein, die nicht tief gehen. Machen Sie das bitte nicht zum Problem. Erkennen Sie die ganze reiche Mischung Ihrer Gefühle an und konzentrieren sich darauf, sich in andere Menschen einzufühlen. Je mehr Sie das Leben aus deren Sicht sehen, desto mehr werden Sie ihnen auch um ihrer selbst willen Gutes wünschen. Dann ziehen sich die nahen Feinde von Metta allmählich zurück.

Gefühle von Willensregungen unterscheiden

Damit die Meditation gelingt, ist es auch wichtig, zwischen *Gefühlen* und *Willensregungen* zu unterscheiden. Im Grunde genommen ist ein Gefühl bloß jener Aspekt in jeglichem Erleben, der angenehm, unangenehm oder neutral ist. Wir bemühen uns in der Übung, uns dieser Gefühle gewahr zu sein, aber nicht von ihnen getrieben zu werden. Im letzten Abschnitt der Übung zielen wir nach bestem Vermögen auf eine gleichermaßen intensive Metta für Freunde (für die wir gewöhnlich angenehme Gefühle haben), für Menschen, die wir als neutral empfinden, und solche, mit denen wir Schwierigkeiten haben (weshalb wir uns beim Denken oft schlecht fühlen). Aber ungeachtet dieser Gefühle entwickeln wir eine Willensregung – eine Intention, mit der wir bewusst die emotionale Energie in eine bestimmte Richtung lenken, nämlich allen diesen Menschen wohl zu wollen.

Fühlen geschieht automatisch; es ist in gewissem Sinne passiv. Jedes Mal wenn Sie etwas wahrnehmen, ob den Duft einer Rose oder den Anblick einer Betonplatte, wird diese Erfahrung von einem Gefühlston begleitet. Willensregungen sind aktiv; sie sind Ihre Antworten als bewusster Mensch auf die Umstände, in denen Sie sich gerade befinden. Der buddhistischen Sichtweise zufolge prägen Sie durch diese intentionalen Handlungen Ihr Bewusstsein aus; sie sind das, was bestimmt, wer Sie von einem Moment zum nächsten sein werden.

Oft leben wir gewissermaßen auf Autopilot. Auf das, was uns angenehme Gefühle verspricht, gehen wir auf dem kürzesten Weg los; fühlt es sich unangenehm an, dann weichen wir aus oder gehen aggressiv dagegen an. Neutrale Dinge ignorieren wir oder blenden sie aus. So kann es sein, dass wir vom Angenehmen und Unangenehmen durchs Leben geführt werden. Woher kommen diese mit unserer Erfahrung verbundenen Gefühle? Im Wesentlichen vergleicht unser Geist eine neue Erfahrung, mit der er sich konfrontiert sieht, mit den Dingen, die wir in der Vergangenheit erlebt haben. Wenn diese vergangene Erfahrung zu etwas Gutem geführt hatte, empfinden wir ein angenehmes Gefühl, wenn erneut etwas Ähnliches in den Blick tritt. Ist die neue Erfahrung mit etwas Schmerzhaftem, Beängstigendem oder Bedrohlichen aus der Vergangenheit verbunden, dann wird sie in einen unangenehmen Gefühlston gehüllt. Seit meiner Kindheit mochte ich Hunde (ausgenommen Pudel), und jedes Mal wenn ich einen sah, empfand ich ein Wohlgefühl. Vor zwei Jahren aber wurde ich beim Joggen von einem eigentlich eher kleinen Terrier gebissen. Während einiger Wochen nach diesem Vorfall bemerkte ich, dass mein Gefühl, wenn ich einen Hund sah, viel weniger positiv, sondern eher von unangenehmen Empfindungen getrübt war.

Daraus können wir folgendes erkennen: Wenn wir den Gefühlstönen, die unser Leben mit sich bringt, gestatten uns zu beherrschen, werde wir auf eine nicht besonders bewusste Weise immer wieder unsere alten Verhaltensmuster wiederholen. Das wird wenigstens so lange gelten, bis das Leben eines Tages eine ganz andere Erfahrung aufwirft, so wie es mir passierte, als ich gebissen wurde. Wollen Sie Ihre alten Verhaltensmuster endlos wiederholen? Wenn nicht, dann müssen Sie eine Lücke des Gewahrseins schaffen, bevor Sie auf angenehme oder unangenehme Gefühle antworten. In dieser Lücke können Sie Ihre Energie, statt in altgewohnter Weise weiterzumachen, in ein neues, kreativeres Verhalten einbringen – ein Verhalten, das Ihnen helfen wird, zu einem schöpferischen, liebevollen Menschen zu werden. Diese Wahl ist eine Willensregung, und indem Sie positive Willensregungen erzeugen, können Sie Ihre Antworten auf andere Menschen, das Leben und alles Übrige radikal verwandeln. Das ist es, worum es in der Metta-Meditation eigentlich geht: Man lernt, nicht weiter den eigenen Gefühlen ausgeliefert zu sein, und man wird zunehmend liebevoll und gleichmütig.

Manchmal bin ich Menschen begegnet, die diese Meditation als eine Art „Wohlfühl“-Methode üben. Wenn ich sie frage, wie sie den zweiten Abschnitt ausführen, sagen sie vielleicht: „Nun, ich stelle mir vor, wie ich mit dem Freund oder der Freundin an einem wunderschön Ort bin – zum Beispiel am Strand einer Tropeninsel. Wir genießen den Sonnenschein und das Schlagen der Wellen und unsere gemeinsame Freude daran. Es fühlt sich richtig toll an, mit diesem Menschen zusammen zu sein, und ich koste das total aus.“ Zum Aufwärmen ist so etwas sicherlich nicht schlecht. Die Vorstellungskraft zu nutzen, kann wirklich ebenso hilfreich sein wie sich einzubilden, dass man etwas miteinander genießt. Wenn Sie aber darüber nicht hinausgehen, dann haben Sie zwar eine Menge angenehmer Gefühle erzeugt, aber das wird nicht zu dem langfristigen Ergebnis führen, das Herz auch zu öffnen. So angenehm und entspannend es sein mag, kann es Sie auch darin bestärken, Ihr Leben in Tagträumen zu vertun.

Deshalb: Nachdem Sie die geeigneten Bedingungen geschaffen haben – falls es Ihnen hilft sich zu entspannen und des Freundes gewahr zu werden, durchaus auch, indem Sie ihn in Ihrer Einbildung an einen Tropenstrand mitnehmen – kommt die Zeit für ein wenig Arbeit, die das Leben ändert und das Herz öffnet: Sie bringen den Herzenswunsch hervor, der Freund möge zutiefst glücklich und wohlauf sein. Wir auch immer Sie dabei vorgehen, das Ziel ist, sich das Wohl anderer ebenso tief zu Herzen zu nehmen wie das eigene.

Diese starke Willensregung ist etwas, das jemand der Metta empfindet, auch angesichts unangenehmer Gefühle nicht gehen lassen wird. Ein Feuerwehrmann, der bei einem Alarm

aus dem Schlaf gerissen wird, empfindet wahrscheinlich noch das angenehme Gefühl der Bettwärme, wenn ihm – sicherlich mit einem weniger angenehmen Gefühl – klar wird, dass er rasch aufstehen und noch im Halbschlaf in die Nacht hinaus eilen muss. Seine Willensregungen aber – der tiefe Wunsch, seine Arbeit zu tun und vielleicht Leben zu retten – wird diese vorübergehenden Gefühle überwinden. Das ist nicht anders als bei einer Mutter, die mitten in der Nacht vom Schreien ihres Babies geweckt wird.

Wenn Sie darüber nachdenken, werden Sie bemerken, dass all die wirklich edlen, liebevollen, heldenhaften Menschen, die Sie kennen oder von denen Sie gehört haben, ihr Leben auf etwas Tieferes als oberflächliche Gefühlen von Annehmlichkeit und Unbequemlichkeit gegründet haben. Niemand von ihnen geht den Weg des geringsten Widerstandes. In ihnen allen brennt leidenschaftliche Sorge um andere Menschen und ein Wunsch, aus ihren tiefsten Überzeugungen heraus zu leben. Sie bringen machtvolle Willensregungen hervor, die stärker sind als alle Sorge um Bequemlichkeit, und sie handeln auf eine Weise, die das Leben der Menschen positiv beeinflusst.

Liebe ist wählbar. Sie ist eine Handlung. Sie beginnt mit der Wahl liebevoll zu handeln. Irgendwann wird sie zu einem natürlichen Ausdruck dessen, wer wir sind.

9

Was tun bei Problemen?

Mittlerweile haben wir schon eine recht große Strecke zurückgelegt und ich hoffe, Sie konnten einige Erfahrung mit der Metta-Meditation sammeln. Wahrscheinlich ist es nun ein guter Zeitpunkt zu betrachten, welche Probleme auftreten können und wie man sie angehen kann. Zunächst werden wir einige Neigungen besprechen, die Übenden häufig Schwierigkeiten bereiten. Anschließend stelle ich Ihnen eine nützliche Liste von Fragen vor, die Sie sich stellen können, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Übung nicht gut gelingt.

Wenden Sie sich Ihrer Erfahrung zu

In den ersten Jahren, als ich diese Meditation übte, saß ich oft da und kam mit unbehaglichen Gefühlen wie Hass, Eifersucht oder einer Art grauer, öder Langeweile in Kontakt. Dann entschied ich mich, ich solle derartige Gefühle nicht haben, schob sie zur Seite und versuchte, etwas anderes zu fühlen. Diese Strategie klappte nur selten. Wenn sie erfolgreich schien, erwiesen sich die positiven Gefühle, die ich entwickelte, doch nie als stark oder stabil. Eine grundlegende Richtschnur für das Meditieren ist es, sich immer der tatsächlichen Erfahrung zuzuwenden – gleichgültig, von welcher Art sie ist, und dies besonders dann, wenn sie nicht unserer Vorstellung davon entspricht, wie sie sein sollte. Wenn ich heute solche Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, dass ich sie voll und ganz anerkenne. Indem ich die in ihnen wirkende Energie aufnehme, kann ich die Meditation oft in positivere Bahnen sich auszudrücken lenken.

Es kann hilfreich sein zu untersuchen, aus welcher Motivation heraus wir schwierige Gefühle ignorieren und zu etwas Positiverem weiter eilen wollen. Dabei gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, zum Beispiel (1) den Wunsch, schwierige Emotionen auszublenden, weil man sie als Bestätigung eines schwachen Selbstbildes nimmt, (2) die Vorstellung, es sei nicht „spirituell“ oder „buddhistisch“, derlei Dinge zu erleben, oder (3) Unkenntnis, was man mit ihnen tun kann.

Wenn Sie schwierige Gefühle erleben, sollten Sie so mit ihnen verweilen, wie Sie es mit einem anderen Menschen tun würden. Wenn ich versuchen wollte, Sie zu überreden, irgendein Verhalten zu ändern, würde ich damit sicherlich nicht weit kommen, wenn Sie das Gefühl haben, ich wolle Sie anders haben, weil ich Sie unangenehm oder lästig finde. Wahrscheinlich hätte ich eine viel größere Chance, Sie zu beeinflussen, wenn Sie ein echtes Interesse meinerseits an Ihnen und Ihrem Wohl spüren könnten. Das gilt im Umgang mit uns selbst ganz genau so. Manche oberflächlichen Launen und Gefühle kann man wohl mit Willenseinsatz vertreiben. Widerspenstige negative Gefühle werden Sie aber nur aushebeln können, wenn Sie sie in freundlichem Gewahrsein umfassend anerkennen und halten.

Es trifft wohl zu, dass man sich manchmal entscheiden kann, nutzlose Gefühle beiseite zu lassen und sich vorzunehmen, etwas zu kultivieren, das eher liebender Güte entspricht. Hüten Sie sich aber davor, über Ihre gegenwärtigen Gefühle hinweg zu springen, um in irgendeine vorgeblich idealere Geistesverfassung zu gelangen.

Vorsicht mit Erwartungen

Manche Neulinge, die ich die Metta-Meditation lehre, machen dabei überraschend positive Erfahrungen. Das ist so, weil die Meditation für sie ganz frisch ist und Sie sich ohne irgendwelche Erwartungen darauf einlassen. Wenn sie dann weiter üben, entwickeln sie oft aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen ganz bestimmte Erwartungen. Das ist zwar ganz natürlich für uns Menschen, doch es empfiehlt sich, sich mit solchen Erwartungen zurückzuhalten und stattdessen offen für den Moment zu bleiben. Einige finden die Übung anfangs ziemlich schwierig, und das bringt sie gegebenenfalls dazu zu erwarten, so werde es immer sein. Auf diese Weise kann eine Art selbst erfüllende Prophezeiung entstehen.

Andere haben anfangs ein großartiges Erlebnis. Sie erfahren sich als liebevoll, weit und zugleich tief gesammelt und erwarten dann, die Meditation werde immer so sein. Weil sich aber alles wandelt, steuern Sie auf eine hausgemachte Enttäuschung zu. Manchmal vergleiche ich das mit zwei Geschwistern, Bruder und Schwester, die gemeinsam die Hügel in der Nähe ihres Dorfes erkunden. Eines Tages kommen Sie an eine Felswand aus glattem Granit. Sie setzen sich hin; die Schwester lehnt sich an einen Geröllbrocken, und da geschieht etwas Außerordentliches. Langsam öffnet sich die Felswand wie ein Tor. Verblüfft entschließen sich die Kinder einzutreten. Drinnen sehen Sie Wunder aller Art; sie befinden sich in einem Feenpalast voller Schätze. Die Bewohner erlauben ihnen, sich alles eine Weile lang anzuschauen, und dann kehren sie auf den Hügel zurück. Das Felsentor schließt sich sanft,

während die Kinder von ihrer Entdeckung noch ganz verzaubert sind. Am nächsten Tag rennen sie aufgeregt zurück zur Felswand und drücken gegen den Felsbrocken, aber nichts passiert. Missbilligend und unbeweglich starrt die Felswand auf sie herab.

Auch wenn Sie alle Bedingungen für Meditation bereitet haben, können Sie doch niemals sicher sein, dass Sie nun die höheren oder tieferen Gefilde der Erfahrung betreten werden. Eines Tages haben Sie vielleicht eine tiefe Erfahrung, am nächsten Tag glauben Sie, genau dasselbe zu tun wie gestern, aber ohne erkennbares Resultat. Es dauert eine Weile, bis man erkennt, dass Meditieren tiefe Kräfte in Herz und Geist betrifft, die nicht vollständig unter unserer Kontrolle stehen. Alles was Sie, das bewusste Subjekt, dazu tun können, ist getreulich Ihr Bestes zu geben. Die Kinder können nur wieder an die Felswand kommen, die Felsbrocken berühren und geduldig abwarten. Es tut weh, wenn Meditation nicht so erfüllend ist, wie sie aus eigener Erfahrung sein kann. Statt diesen Schmerz auszuhalten, wollen wir vielleicht lieber aufgeben. Das wäre tragisch. Wenn die Kinder sich selbst treu sind und sich auf ihr Wissen verlassen, dass es in dem Felsen wirklich ein Zauberreich *gibt*, dann werden sie eines Tages das Tor auch wieder offen finden. Wenn sie getreulich zurückkommen, werden sie schließlich herausfinden, dass sie freien und ständigen Zugang zu dieser magischen Welt haben.

Emotionen „vom Haken nehmen“

Wenn Sie sich in dieser Meditation Ihren Emotionen zuwenden, erleben Sie mit der Zeit die ganze Bandbreite der Gefühle von Freude und Seligkeit bis zu Wut und Gier. Wenn schwierige Gefühle aufkommen, hilft es, sie als Rohmaterial zu verstehen. Schließlich ist in Emotionen wie Zorn, Begierde oder Eifersucht oft sehr viel Energie gebunden. Es geht darum, die eigene Einstellung dazu zu ändern und sie als Gelegenheit, anstatt als Hindernis auf dem Weg zu betrachten.

Emotionen von ihrem Haken zu nehmen ist eine wirksame Art, mit starken Negativgefühlen wie Zorn umzugehen. Nehmen Sie an, jemand habe Ihnen Unrecht zugefügt und Sie seien nun wütend auf ihn. Der erste Schritt ist, die Lage anzuerkennen. Sie mögen das nicht, aber so ist es nun einmal: Da befinden Sie sich mit wutschnaubend geblähten Nüstern und Hufen, die den Boden stampfen. Und während Sie das tun, zieht sich eine ganze Saga über all das, was dieser Mensch Ihnen angetan hat, durch Ihren Kopf. Sie „vom Haken zu nehmen“ bedeutet, diese Geschichte abzulegen oder loszulassen. Sie hören auf, sich mit dem Objekt zu befassen – mit der Person oder Situation, die sie verrückt macht. Sie hören sogar

auf, über das Subjekt nachzudenken – über Sie, und was Ihnen alles angetan wurde. Stattdessen wenden Sie sich der Ursache Ihres Zornes zu und konzentrieren sich schlicht auf das Erleben dieses Zornes selbst.

Es mag sich nicht gerade bequem anfühlen, das zu tun, denn oft führt es dazu, dass sich die körperlichen Empfindungen des Zorns noch steigern. Doch nun nehmen Sie sogar die Vorstellung vom Haken, dass das, was Sie da erleben, Zorn ist. Sie spüren schlicht die reinen Empfindungen: die Hitze in Ihrem Körper, die angespannten Muskeln und so weiter. Wenn Sie damit fortfahren, werden Sie vielleicht herausfinden, dass das, was Sie gerade erleben, bloß eine große Energiemenge ist, die durch Ihren Körper strömt. Diese Energie fließt ziemlich frei (denn sie ist nicht mehr an die Person geheftet, „die Sie wütend gemacht hat“). Mit einiger Übung werden Sie fähig werden, sie umfassend zu erleben und ihr zu erlauben, auf konstruktivere Weise zu fließen.

Zulassen, dass Energie sich löst

Wenn Ihre Übung sich vertieft, beginnen emotionale Spannungen sich zu lösen. Dieses Freiwerden kann auf verschiedene Weise eintreten. Vielleicht werden Sie beim Meditieren von Lachanfällen geschüttelt oder Sie schwimmen in Tränen. Vergangene Ereignisse können wieder auftauchen. Ihr Körper wird unwillkürlich geschüttelt, oder Sie spüren vielleicht Energieströme in Ihrer Wirbelsäule. Dies alles sind gute Zeichen, doch vielleicht fühlen Sie sich unbehaglich, weil Sie nicht verstehen, was da geschieht. Manche Menschen erleben viele solche Erfahrungen, andere fast keine. Am besten ist es hier, einen mittleren Weg anzustreben: Halten Sie sie nicht auf Abstand, jagen Sie aber auch nicht danach und versuchen nicht, sie zu verlängern.

Mit dem Geschehen des Meditierens zufrieden sein

Eine häufige Neigung, wenn man beginnt, diese Meditation zu üben, ist zu schnell zu viel zu erwarten. Oft leben wir nicht gerade in enger Tuchfühlung mit unseren Gefühlen, und daher bemerken wir nur die großen, lautstarken Emotionen. Wir erwarten, unsere Gefühle von Metta sollten so stark sein wie unsere Gipfelerfahrungen oder überwältigende Erlebnisse des Verliebtseins. Das führt dazu, dass wir die feineren, stillen, unaufdringlichen Gefühle von Güte und Liebe übersehen, die wir tatsächlich erleben. Seien Sie sich jeglicher Neigung bewusst, beim Meditieren wie ein ungeduldiger Gärtner in groben Stiefeln umherzustapfen

und frustriert kleine Setzlinge niederzutreten, weil Sie noch keine reifen Pflanzen erkennen können.

Gelegentlich *kann* es sein, dass die Meditation sich machtvoll anfühlt; vielleicht werden Sie sogar von ozeanischen Gefühlen der Liebe und Güte überschwemmt. Oft aber wird es bloß das Gefühl einer gewissen emotionalen Bewegung geben. Wenn Sie dann anschließend aufstehen, fühlt sich das Herz vielleicht ein wenig leichter und offener als vorher an. Das ist ein Hinweis, dass Sie sich auf dem richtigen Pfad befinden. Wir sprechen von Meditation als eine „Übung“ – und Übung macht Meister.

Checkliste für Problemsituationen

In den nächsten sechs Kapiteln werden wir die fünf Abschnitte der Meditation einzeln besprechen und dabei auch Punkte aufgreifen, die für die einzelnen Abschnitte spezifisch sind. An dieser Stelle scheint es sinnvoll, Ihnen einige allgemeine Werkzeuge zum Umgang mit Problemen zu geben. Die folgenden Fragen werden nützlich sein, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Meditation nicht gut läuft.

Bin ich in Kontakt mit den Grundqualitäten meines Erlebens? Achten Sie, bevor Sie versuchen, irgendeine Art positiven Gefühls zu entwickeln, darauf, dass Sie in spürender Verbindung mit Ihrem Körper sind. Können Sie fühlen, wie Sie auf dem Kissen oder Stuhl sitzen? Spüren Sie Ihren Atem?

Was empfinde ich gerade? Kommen Sie, ohne es beurteilen, zu Ihrem Erleben zurück. Erkennen Sie an, wie es Ihnen jetzt geht. Sich beispielsweise ehrlich einzugestehen „Ich fühle mich müde, gereizt und empfinde in diesem Moment gar nichts für meinen Freund“, ist manchmal der Anfang einer guten Meditation.

Bin ich perfektionistisch? Sich das Leben schwer zu machen, weil Sie es nicht „richtig“ machen, hat nichts mit Metta zu tun. Es wird Sie daran hindern, sich zu entspannen und die Übung zu genießen. Hören Sie damit auf. Seien Sie feinfühlig für sich selbst. Verurteilen Sie sich nicht dafür, dass Sie verurteilen. Lassen Sie alle diese Gedanken einfach kommen und gehen. Stimmen Sie sich in Ihren Körper ein.

Bemühe ich mich auf die richtige Weise? Der Versuch, Gefühle zu erzwingen, bewirkt das Gegenteil. Eine sanfte, stetige Bemühung ist gewöhnlich am wirksamsten.

Was brauche ich? Wenn Sie schon spüren, wie Sie sich befinden, ist dies oft eine hilfreiche Frage. Manchmal müssen Sie, bevor Sie für irgendetwas anderes bereit sind, nur noch ein wenig länger mit sich selbst verweilen, als aufmerksamer Zeuge dessen, was in Ihrem Herz-Geist und Ihrem Körper geschieht.

Habe ich ein deutliches Gespür für den Menschen, über den ich meditiere? Wenn Sie mit sich selbst und Ihrem Gefühl verbunden sind und die Übung dennoch etwas flach erscheint, liegt hier oft der Schwachpunkt. Können Sie den anderen als lebendige, atmende Person, wie auch Sie es sind, spüren? Können Sie sich in seine oder ihre Schuhe stellen?

Ich könnte diese Liste noch weiter ausführen, doch normalerweise reichen diese Fragen aus, um uns ein Gefühl dafür zu geben, was unser nächster Schritt sein sollte.

Wenn Sie mit sich selbst, dem Gefühl von Metta und der Person, zu der Sie es aussenden, verbunden sind, dann können Sie sich darauf verlassen, dass die Übung wirksam sein wird. Nun müssen Sie nur noch geduldig sein und weiter machen. Manchmal bereiten Neulinge des Meditierens alle förderlichen Bedingungen vor außer einer ganz wichtigen, der Zuversicht, dass Meditation auch wirkt. Oft genügt es, sich nur ein wenig zu entspannen und sich nicht weiter darum zu sorgen, wann es denn nun passieren wird oder ob man es genau richtig macht. Unsere Herzen sind ganz erstaunlich; wir können darauf vertrauen, dass sie selbst ihren Weg finden werden.

Vergessen Sie auch nicht, dass liebende Güte gewöhnlich nicht gerade ein logisch folgerichtiges Gefühl ist. Sie kommt eher in Wellen. Selbst wenn die Übung gut geht und ich mit Fürsorge und Güte verbunden bin, gibt es doch Ebbe und Flut, Impulse stärkeren Fühlens und Pausen, in denen weniger geschieht. Statt mir Sorgen zu machen, wenn die Stärke meines Gefühls geringer ist, finde ich es hilfreich, achtsamer auf mein Herz zu lauschen. Statt mich zu tadeln oder enttäuscht zu sein – was mich nur vom Weg abbringen würde –, bin ich feinfühlig für die ersten Anfänge einer neuen Welle positiven Fühlens. Aus buddhistischer Sicht tendiert der jeweilige Aspekt des Erlebens, auf den man Energie und Gewahrsein richtet, dazu zu wachsen. Wir können geduldig und vertrauensvoll dasitzen und einfach abwarten wie jemand, der frühmorgens am östlichen Horizont Ausschau nach Anzeichen der Morgendämmerung hält.

10

Der erste Abschnitt

Das Thema Selbstwert

Vielleicht kennen Sie die Geschichte über einen Reisenden, der in einem kleinen Ort in Irland anhält und einen der Dorfbewohner fragt, wie er nach Dublin kommen könne. Der Dörfler sieht ihn skeptisch an und erwidert kopfschüttelnd: „Also, um nach Dublin zu fahren, würde ich bestimmt nicht hier anfangen.“ Ich erzählte diese Geschichte einmal in einem Seminar, um einen Punkt zu veranschaulichen, und das führt dazu, dass eine anwesende Irin sich sehr ärgerte und mir vorward, ich würde Vorurteile über die „dummen Iren“ verstärken. Das verblüffte mich, denn mir war noch nie in den Sinn gekommen, die Antwort des Dörflers könne dumm sein. (Überdies kam die Familie meines Vaters ursprünglich aus dem Westen Irlands.)

Ich hatte die Geschichte erzählt, weil sie meines Erachtens etwas Wahres über mich und viele Menschen enthält, die ich kenne. Oft setze ich mich zu einer Metta-Meditation nieder, erkunde, wie ich mich gerade fühle, und werde dann prompt ziemlich mutlos, weil mir scheint, dass ich noch eine Million Kilometer von Liebe und Freundlichkeit entfernt bin. Genau dann denke ich oft an diese Geschichte und sage mir: „Wenn ich liebende Güte entwickeln wollte, würde nicht gerade hier anfangen.“ Die Erkenntnis, wie absurd es ist, irgendwo anders anfangen zu wollen als dort, wo ich gerade bin, macht mich dann lächeln. Wo immer wir sein mögen, auch von dort aus gibt es einen Weg nach Dublin. Vielleicht ist es kein kurzer Weg, vielleicht auch nicht direkt, doch mit Geduld und Entschlossenheit werden wir irgendwie dorthin kommen können. Für die Entwicklung von Freundlichkeit und Liebe gilt dasselbe.

Die Meditation in fünf Abschnitten beginnt mit uns selbst. Für westliche Menschen ist das oft kein leichter Ausgangspunkt. In der asiatischen buddhistischen Überlieferung gilt dieser Anfang als leicht, denn man geht davon aus, dass wir ganz natürlich um uns selbst

besorgt sind und uns wohlwollen. Für Menschen des Westens ist das aber oft nicht ohne weiteres klar. Um die Gründe dafür müssen uns hier nicht weiter kümmern, doch viele Menschen unserer Gesellschaft stehen nicht gerade auf gutem Fuß mit sich selbst, sondern leiden an Gefühlen, die sich über das ganze Spektrum von geringem Selbstwert bis zu Selbsthass erstrecken.

Wenn ich Menschen in diese Meditation einführte, habe ich wieder und wieder gesehen, dass auch einfache Anregungen sich für manche als äußerst kompliziert erweisen. Vielleicht schlage ich vor, im ersten Abschnitt gelegentlich den Satz „Möge ich gesund sein“ zu verwenden. Jemand, der sich im Allgemeinen nicht wohl in seiner Haut fühlt, versteht das vielleicht wie „Möge es mir besser gehen“, als ob es irgendein Problem mit ihm gebe, wohingegen der Satz doch bloß den Wunsch ausdrücken soll, dass man sich wohl befinden möge.

Wir sollten also wissen, dass dieser erste Abschnitt der Meditation ein paar schwierige Dinge aufwerfen kann. Vielleicht brauchen Sie Mut, um sich auf ihn einzulassen. Für einige kann ein Wunsch wie „Möge ich wirklich glücklich und frei sein“ bedeuten, dass sie sich in die Drachenhöhle ihres Mangels an Selbstwert hinein wagen und den Drachen mit einem Stock wach kitzeln. Er (und seine hässlichen Geschwister Selbstverachtung und negative Selbstkritik) hat unser Leben schon viel zu lange in seinen Klauen gehalten. Wenn wir diese Meditation eine Zeitlang regelmäßig üben, kann sie unsere innere Landschaft ein für allemal von ihm befreien. Das wird auch für andere ein Geschenk sein, denn wir werden ihnen dann dank der Art, wie wir nun sind, ein Gefühl vermitteln können, dass es möglich und sogar gut ist, für sich selbst zu sorgen und sich auf nicht-egoistische, uneigennütige Weise zu lieben.

Natürlich stehen viele westliche Menschen sich auch gut mit sich selbst. Nichts vom gerade Gesagten trifft auf sie zu. Falls auch Sie dazugehören, ist das wunderbar: Sie können es einfach genießen, den ersten Abschnitt der Meditation zu üben. Bitte seien Sie mitfühlend und senden denen von uns, die es schwieriger finden, ein wenig Metta. Sie können Teile dieses Kapitels überschlagen oder sie überfliegen, um ein paar Tipps zu finden, die Menschen helfen können, die mit ihrem geringen Selbstwert kämpfen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir unseren Mangel an Wertschätzung für uns selbst aufrechterhalten, wenn wir die Aufmerksamkeit auf jene Aspekte unseres Verhaltens ausrichten, die uns negatives Selbstbild verstärken, aber jene Aspekte leugnen oder abwerten, die das nicht tun. Oft zeigen wir im Leben mehr Güte, als wir selbst anerkennen, aber wir halten das für selbstverständlich und konzentrieren uns auf unsere Versäumnisse. Wir verhalten uns so ähnlich wie ein Topmodel, das aus der Sicht von Millionen Bewunderern

phantastisch aussieht und doch sagt: „Ich finde meine Lippen hässlich.“ Dasselbe tun wir manchmal im Hinblick auf uns selbst. Das offensichtlich Gute leugnen wir oder nehmen es als selbstverständlich und schießen uns dann auf einen geringfügigen Makel in unserer Persönlichkeit und unserem Verhalten ein.

Selbst, wenn wir etwas Gutes an uns entdecken oder von anderen gelobt werden, finden wir oft eine Möglichkeit darüber hinwegzugehen. Manchmal sind wir offenbar fest entschlossen, uns keinerlei Kredit zu geben oder irgendwelche guten Eigenschaften in uns anzuerkennen. Für diejenigen von Ihnen, die sich unbedingt schlecht über sich selbst fühlen wollen, gebe ich hier *Eine kurze Anleitung, Güte und Wertschätzung zurückzuweisen*. Es kommt dabei nicht darauf an, ob die positive Wertschätzung von jemand anderem oder (noch schlimmer!) von Ihnen selbst kommt; Sie finden hier jedenfalls erprobte Wege, um sie völlig zu entschärfen.

1. Behaupten Sie das Gegenteil

„Das hast du wirklich super gemacht.“ – „*Nein, das stimmt nicht. Ich habe es völlig vermasselt.*“

„Das war sehr großzügig.“ – „*Nein, es war das absolute Minimum, mit man gerade noch durchkommt.*“

„Toll, ein Abschluss in Astrophysik, du musst ja superintelligent sein.“ – „*Nein, ich bin nicht besonders helle; ich kriege nicht einmal ein Kreuzworträtsel hin.*“

2. Wenn sich die Fakten nicht leugnen lassen, lehnen Sie Ihre Verantwortung und jegliche positive Motivation ab

„Das hast du echt gut gemacht.“ – „*Okay, aber es war reines Glück.*“

„Du warst sehr geduldig.“ – „*Na ja, es war aber so ähnlich, als würde ich ihn erdrosseln.*“

„Das war sehr großzügig.“ – „*Ja, aber ich tat es nur aus Schuldgefühlen heraus.*“

(Beachten Sie, dass die Antworten hier dem „Ja, aber ...“-Muster folgen – ein außerordentlich nützliches Muster, das Sie üben sollten.)

3. Wenn Sie gezwungen sind, etwas Positives zuzugeben, leugnen Sie, dass Sie irgendwie besonders oder überdurchschnittlich sind.

Nützliche Sätze hierbei sind: „*Nun ja, das macht man doch einfach, oder ...*“, „*Jede andere*

an meiner Stelle hätte das ebenfalls getan.“ (Letzterer Satz wird oft von Menschen verwendet, über die Zeitungen mit Schlagzeilen wie diesen berichten: „Fünfzehnjährige Heldin rettet schlafende Familie aus den Flammen“ oder „Mann springt in eisigen Fluss und rettet den Hamster des Nachbarkindes“. Dabei ist natürlich klar, dass die meisten anderen an der gleichen Stelle es nicht einmal im Traum getan hätten.)

4. Wenn man Sie schließlich so weit in die Ecke drängt, dass Sie nicht umhin können, eine positive Eigenschaft zuzugeben, nutzen Sie diese Killerphrase:

„Ja, wenn die Leute allerdings wüssten, wie ich wirklich bin ...“

Es lohnt sich, in der Meditation nach Beispielen für alle vier Gruppen Ausschau zu halten. Vielleicht bemerken Sie im ersten Abschnitt, dass Sie leugnen, jemals etwas Gutes zu tun oder irgendwelche positiven Eigenschaften zu haben. (Das wäre ein Beispiel für die erste Strategie.) Durch Ihr Meditieren werden Sie sich bewusster und verschiedene Situationen bemerken, in denen Sie großzügig, fürsorgend und so weiter handeln. An diesem Punkt müssen Sie die Neigung im Schach halten, Ihren Beitrag auf die eine oder andere Weise zu untergraben (Strategie 2). Wenn Sie weiter üben, werden Sie allmählich auf besseren Fuß mit sich kommen. Genau dann aber, wenn der zarte Spross des Selbstwerts gerade eben durch die Erdkruste stößt, meinen Sie vielleicht, dass Sie „den Kopf nundoch wirklich allzu hoch tragen“ und sich einbilden, etwas Besonderes zu sein (Nummer 3). Wenn es dann schließlich offensichtlich geworden ist, dass Sie als Mensch einiges zu bieten haben, kommen Sie an ein ganz mulmiges, tief sitzendes Gefühl heran, dass irgendetwas von Grund auf problematisch mit Ihnen ist (Strategie 4) – auch wenn sich gewöhnlich als geringfügig erweist, wenn Sie zu erklären versuchen, was denn da so verwerflich ist.

Der Satz *„wenn die Leute allerdings wüssten, wie ich wirklich bin“* ist einigermaßen merkwürdig. Tatsache ist, dass *wir selbst* oft nicht wissen, wie wir wirklich sind. Wir leben an der Oberfläche und sind viel zu furchtsam, genauer nachzuschauen und herauszufinden, was immer wir dann finden mögen. Wir leben oft in Angst vor dem, wie wir sein *könnten*, statt in einer Welt des Wissens aus erster Hand. Meditation ist ein ausgezeichnete Weg zu entdecken, wie wir sind. Wenn wir Zeit damit verbringen, direkt mit unserem eigenen Erleben zu verweilen, lernen wir uns sehr gut kennen. Ja, wir entdecken dann auch Dinge, die wir nicht mögen oder schwierig finden, denen wir uns aber dennoch zuwenden und auf die wir uns mit freundlichem Gewahrsein einlassen können. Wir entdecken aber ebenfalls tiefe Quellen der Liebe, Güte und Fürsorge, von deren Existenz wir kaum etwas ahnten.

Die folgende Übung ist ein wirksamer Ansatz, mit diesen Themen zu arbeiten. Sie

vermittelt einen neuen Standpunkt, von dem aus man sich selbst sehen kann. Man betrachtet sich hier durch die Augen einer Freundin, eines Verwandten oder Mentors, einer Person, die einen vielleicht objektiver sieht als man selbst es könnte.

Übung 14 – aus der Sicht guter Freunde

Beim nächsten Mal, wenn Sie die Meditation üben, treten Sie im ersten Abschnitt bitte in die Schuhe eines Menschen, von dem Sie wissen, dass ihm Ihr Wohl am Herzen liegt. Sehen Sie sich selbst durch seine oder ihre Augen. Spüren Sie, wie dieser Mensch Sie schätzt und Ihnen wohl will. Dann identifizieren Sie sich mit sich selbst und gestatten sich, einiges von dieser Wertschätzung, Fürsorge und Güte für sich selbst zu empfinden.

Profis auf dem Feld der Widerstandsmechanismen gegen Wertschätzung werden bemerken, dass es noch nicht ausreicht, sich selbst in den Augen von jemandem gespiegelt zu sehen, der einen sehr schätzt. Sie sagen sich, dieser Mensch habe ja nur Mitleid mit ihnen oder aber, sie hätten ihn so beschwindelt, dass er ihre schrecklichen Fehler und Mängel nicht sehen könne. Für solche Menschen – vielleicht die meisten von uns an einem schlechten Tag – empfehle ich die nächste Übung.

Übung 15 – sich selbst mit gütigem Blick betrachten

Diese Übung ähnelt der vorigen, in der Sie sich aus der Sicht eines Menschen sahen, von dem Sie wissen, dass er sich um Sie sorgt und Sie schätzt – Freunde, Verwandte, manche Kollegen. Wenn Sie nun diesmal den ersten Abschnitt der Meditation üben, sehen Sie sich selbst durch die Augen eines sehr liebevollen, mitfühlenden Menschen. Sie müssen diese Person nicht persönlich kennen. Vielleicht haben Sie über ihr Leben gelesen oder sind von ihrem Beispiel berührt oder inspiriert. Es könnte auch jemand sein, der oder die schon Jahrhunderte lang tot ist, oder auch eine Romanfigur. Stellen Sie sich selbst in ihrer Gegenwart vor und fühlen das gütige Gewahrsein, mit dem diese Person Sie betrachtet. Wie antworten Sie darauf? Wenn Sie bemerken, dass Sie in das „Ja, aber ...“-Muster fallen oder sich vor dieser Person verschließen, versuchen Sie ihr zu erzählen, was Sie da tun: warum Sie nicht liebenswert sind und so weiter. Lassen Sie nun diesen Menschen antworten. Gestatten Sie sich, sich in seiner Gegenwart einfach wohl zu fühlen und seine Wärme wie Sonnenschein einzusaugen.

Mit geringen Selbstwertgefühlen geht unvermeidlich die Vorstellung einher, man habe anderen nur wenig zu bieten. Menschen, die sich so fühlen, fragen manchmal, ob es in Ordnung sei, die ganze Meditation beim ersten Abschnitt zu bleiben, bis Sie dann irgendwann so weit seien, mehr zu bieten. Eine Zeitlang kann das durchaus richtig sein; ich würde es aber nicht auf lange Sicht empfehlen. Wenn Sie sich die ganze Zeit auf sich selbst ausrichten, verengen Sie Ihren Horizont und entwickeln eine Art „Armutsmentalität“ – als ob es nicht genügend Liebe im Umlauf gibt und Sie, wenn Sie sich davon etwas geben, nicht mehr genug für andere übrig haben. Ich finde hingegen, dass ich wohler in und mit mir selbst fühle, wenn ich mich auch anderen zuwende und ihnen wohl will.

Jedenfalls helfen alle Abschnitte der Meditation, sich auch mit sich selbst besser zu stellen. Es scheint, als richte man auf dem Weg durch die fünf Abschnitte Gefühle auf verschiedene Menschen. Da aber unsere äußere und innere Welt aufeinander bezogen sind, ändern wir dabei auch unsere Beziehung mit uns selbst. Wenn Sie sich selbst als eine Ansammlung unterschiedlicher Aspekte sehen, wird es darunter Teile geben, mit denen Sie sich besonders identifizieren und die Sie ganz natürlich für ihr „Ich“ halten. Das sind Persönlichkeitsteile, die Sie mögen und mit denen Sie auf gutem Fuß stehen. Daneben gibt es Teile, die Sie für selbstverständlich nehmen oder für die Sie keine deutlichen Gefühle empfinden, und Teile, die Sie gar nicht mögen und die Ihnen Schwierigkeiten und innere Konflikte bereiten. Die Abschnitte der Meditation wirken sowohl darauf ein, Ihre Beziehung mit anderen wie auch mit diesen Aspekten von sich selbst zu verändern. Ein psychologischer Allgemeinplatz behauptet, dass wir das in anderen Menschen am meisten ablehnen, was wir in uns selbst unannehmbar finden. Wenn Sie nun Ihre Beziehung zu einer schwierigen Person ändern, bemerken Sie vielleicht zugleich, dass Aspekte Ihrer selbst, die sich schwierig und undurchdringlich angefühl hatten, nun weicher werden und in eine umgänglichere Beziehung mit dem Rest Ihrer Persönlichkeit treten.

Die Verwechslung von positiver Selbstachtung und Egoismus

Im ersten Abschnitt der Meditation ist es sehr wichtig, zwischen ungesundem Egoismus und gesunder Selbstachtung unterscheiden zu können. Wenn wir uns im Hinblick auf Egoismus allzu streng überwachen, kann das dazu führen, dass es uns später chronisch an gesunder Selbstachtung mangelt. Wir alle – auch Sie – sind insoweit besonders, als wir einzigartige Individuen sind. Es hat noch nie und wird nie wieder jemanden genau wie Sie geben. Und Sie sind auch in dem Sinne besonders, in dem alles Leben besonders ist. Ihre Gefühle und

Wahrnehmungen sind die eines einzigartigen Wesens und sie haben Wert. Allein dadurch, dass Sie da sind, tragen Sie etwas zur Welt bei, ganz abgesehen von dem Beitrag, den Sie durch Ihre Taten leisten mögen.

Darin, dass Sie unseren Planeten mit Milliarden anderer Menschen und ungezählten anderen Lebensformen teilen, sind Sie wiederum nichts Besonderes. Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche sind nicht wichtiger als die der anderen, und Sie sind nicht berechtigt, Ihre Wünsche ohne Rücksicht auf sie durchzusetzen. Eine der weit reichenden Lektionen dieser Übung von Metta ist, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wenn wir das sehen, sehen wir den einzigartigen Beitrag, den wir leisten könnten, und unser Leben wird reich und sinnvoll. Egoismus ist ein Versuch, die feinen Schnüre der Verbindung mit dem Leben zu kappen und sich selbst unabhängig vom Ganzen zu behaupten. Er lässt uns sinnentleert und vom Leben abgeschnitten zurück.

Man entwickelt eine positive Selbstachtung nicht auf Kosten anderer. Sie erwächst nicht aus Armutsempfinden – aus der Vorstellung, nur eine gewisse Menge Liebe und Wertschätzung sei im Umlauf und jeder müsste um seinen Anteil kämpfen. Selbstachtung strömt aus einem Gefühl des Reichtums. Wir können Liebe geben und empfangen, weil sie unerschöpflich ist. Aus Egoismus wollen wir, dass die Scheinwerfer sich ständig auf uns richten, bis andere sich schließlich gelangweilt und enttäuscht von uns abwenden. Aus positiver Selbstachtung sind wir glücklich, wenn andere im Scheinwerferlicht stehen, und auch glücklich, wenn wir an die Reihe kommen, unser Bestes zu geben und die Wertschätzung, die wir erfahren, zuzulassen. Leben ist ein Tanz, an dem alle beteiligt sind.

11

Der gute Freund

Für viele Menschen ist der zweite der leichteste und natürlichste Abschnitt der Metta-Meditation. Gewöhnlich denken wir gerne an gute Freunde und es ist leicht zu meditieren, wenn wir unser Meditationsthema ergötzlich finden. Gleichwohl ist auch der zweite Abschnitt nicht ganz unkompliziert, und meist stellen sich einige Fragen.

Wenn es sich so anfühlt, als würde dieser Abschnitt nicht gelingen, liegt das oft an unrealistischen Erwartungen an ihn. Es kann es passieren, dass wir uns den Freund oder die Freundin bewusst machen, aber nicht viel für sie empfinden. Vielleicht haben wir uns auch kürzlich über sie geärgert und empfinden zurzeit nicht die liebevollen und fürsorglichen Gefühle für sie, die wir erwartet hatten. Das alles ist kein Grund sich zu sorgen oder für die schwachen Gefühle schuldig zu fühlen. Als erstes empfiehlt sich immer, sich der wirklichen Erfahrung zuzuwenden und sie anzuerkennen, wie sie auch sein mag. Sich einen geliebten Menschen zu vergegenwärtigen ist keine Garantie dafür, dass man auch Freundlichkeit und Wohlwollen empfindet. Wir wir schon gesehen haben, steht liebende Güte nicht unter unserer Kontrolle. Wir können sie nicht auf Kommando erzeugen. Uns bleibt nur übrig, die Bedingungen zu legen, damit sie aufkommen kann.

Um die Bedingungen hervorzubringen, die wir brauchen, um Metta zu fühlen, reicht es gewöhnlich, an jemanden zu denken, dessen Wohl uns am Herzen liegt. Wenn das aber nicht genügt, besteht kein Grund zur Sorge. Wir wissen ja, dass uns das Wohl dieses Menschen wichtig ist, und im Allgemeinen wünschen wir ihm auch Gutes. Jetzt geht es darum, Zugang zu diesen Gefühlen zu finden. Uns zu tadeln und schuldig zu fühlen, dass wir nicht einmal für Freundinnen und Freunde fühlen, hilft gar nicht. Wir sollten uns selbst gegenüber nicht so kleinlich zu sein. Wir sind keine Maschinen, die auf Knopfdruck Gefühle ausspucken, sondern Menschen mit allen möglichen subtilen und komplexen emotionalen und körperlichen Prozessen.

Unsere Schwierigkeit könnte damit zu tun haben, dass wir den ersten Abschnitt nur widerwillig verlassen und zum nächsten übergehen wollen. Manchmal fühlt sich liebende Güte für uns selbst als etwas an, das wir dringend benötigen. Vielleicht sind wir innerlich noch nicht bereit, uns jemand anderem zuzuwenden, so lang wir selbst noch wie eine durstige Pflanze Metta aufsaugen. Üben Sie daher nicht in einem schematischen Schwarz-Weiß-Muster. Vergegenwärtigen Sie en Freund oder die Freundin und wünschen diesem Menschen zusätzlich zu sich selbst, also nicht an Ihrer Stelle Gutes. Statt Sätze wie „Mögest du wohlauf sein“ sagen Sie nun vielleicht „Mögen es uns gut gehen.“

Sollten Sie auch dann noch keine positive emotionale Verbindung zu Freund oder Freundin finden können, dann könnten Sie einige der Methoden erproben, die wir im Kapitel über Empathie betrachtet haben: Sich an Zeiten erinnern, die Sie beide in innigem Einklang miteinander verbrachten oder in denen Sie sich einander wirklich nahe fühlten. Sie können sich auch auf die besonderen Qualitäten des anderen Menschen besinnen oder auch auf Ihre gemeinsame Menschlichkeit. Vielleicht finden Sie es hilfreich, einer anderen Person zu erzählen, warum dieser Mensch für Sie ein so guter Freund ist.

Falls das alles nicht klappt, untersuchen Sie genauer, was da eigentlich vor sich geht. Gibt es etwas Spezifisches, das Ihren positiven Gefühlen im Weg steht? Selbst in guten Freundschaften sind schwierige Gefühle manchmal nur wahrscheinlich: etwa Eifersucht, sich nicht geschätzt fühlen, gelegentliche Verstimmungen. Einmal unterhielt ich mich mit einer Schülerin. Während unseres Gesprächs zeigte sie plötzlich auf ein anderes Mädchen, zog eine Grimasse und sagte: „Sie ist meine beste Freundin und ich *hasse* sie!“ Wenn Sie finden, dass etwas zwischen Ihnen steht, erkennen Sie an, dass es so ist, versuchen, es wirklich zu akzeptieren und fragen sich dann, ob und wie Sie das Ganze in einem größeren Blickfeld betrachten können. Es gehört zur Realität aller Freundschaften, dass menschliche Emotionen gemischt sind; deshalb sind unsere Antworten aufeinander ebenfalls gemischt. Dies mit Metta zu akzeptieren gehört zur Freundschaft selbst und zu dem, was diese Meditation erfolgreich sein lässt. Für beides braucht man viel Toleranz und Vergebung.

Beim Meditieren wird man niemals Dinge unter den Teppich kehren wollen. Vielmehr führt Meditation dazu, dass der Teppich aufgerollt und die wahren Gefühle sichtbar werden, so dass sie auch umfassend bewusst werden dürfen. Manchmal wird sich das unbehaglich anfühlen, es ist aber ein großer Gewinn. Solange Ihre Gefühle uneingestanden bleiben, haben sie erheblichen Einfluss auf Sie. In gewissem Ausmaß befinden Sie sich in ihrer Macht ohne die Chance anders zu handeln. Wenn sie bewusst werden, lernen Sie sie umfassend kennen und werden fähig zu entscheiden, ob Sie mit ihnen oder gegen sie angehen wollen.

Natürlich kann es auch sein, dass das, was Sie davon abhält, Ihre Verbindung mit dem Freund oder der Freundin zu spüren, gar nichts mit ihnen zu tun hat. Vielleicht sind Sie bloß müde und haben nicht die nötige Energie zu meditieren, oder etwas ganz anders beschäftigt Sie und versperrt nun den Weg.

Sollte ich jedes Mal in diesem Abschnitt dieselbe Person nehmen?

In verschiedenen Meditationssitzungen können Sie verschiedene Freunde in den zweiten Abschnitt nehmen. Anfangs ist es sehr interessant zu erforschen, wie sich die Meditation anfühlt, wenn man ganz unterschiedliche Menschen einbezieht. Es spricht aber auch viel dafür, einige Tage, Wochen oder Monate lang bei derselben Person zu bleiben. Dann müssen Sie nicht jedes Mal Zeit oder Energie darauf verwenden, die Person auszuwählen. Darüber hinaus erlaubt Ihnen die wiederholte Meditation auf ein und denselben Freund, sich stärker zu sammeln und manchmal auch tiefer in die Meditation einzulassen. Mit der Zeit werden Sie Ihre emotionalen Antworten auf diese Person sehr genau kennen lernen, und Ihre Metta für sie kann sehr stark werden. Wenn Sie so bei derselben Person bleiben, werden Sie wahrscheinlich besonders deutlich bemerken, welche Wirkung Ihre Meditation in der äußeren Welt zeitigt. Als Ergebnis Ihrer emotionalen Arbeit wird sich wahrscheinlich auch Ihre Freundschaft vertiefen.

Wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig dieselbe Person in den zweiten Abschnitt zu nehmen, sollten Sie von Zeit zu Zeit die Entwicklung prüfen. Fragen Sie sich, ob es dazu verhilft, im zweiten Abschnitt eine gewisse Schubkraft zu erzeugen. Sind Sie kreativ und vertieft sich Ihr Empfinden für den Freund oder die Freundin? Oder ist alles ein wenig flach und routiniert geworden? (In diesem Fall könnte ein Wechsel die Sache wieder lebendiger machen.) Macht es Ihnen Freude, beim gleichen Menschen zu bleiben, oder verfallen Sie in einen immer gleichen Trott?

Warum soll ich meine Auswahl in diesem Abschnitt einschränken?

Man stimmt sich in diesem Abschnitt auch auf die weitere Meditation ein. Die richtige Person zu wählen, bringt uns auf einen guten Weg für das, was folgt. Solange Sie sich noch mit der Meditation vertraut machen, hilft die Einschränkung der Optionen Ihnen, zum echten Gefühl liebender Güte statt zu einem ihrer nahen Feinde zu finden. Wenn Sie aber eine Weile lang meditiert haben, können Sie damit experimentieren, den Kreis der Möglichkeiten zu

erweitern. Dann können Sie auch Leute einschließen, die jünger oder älter sind, vielleicht schon gestorben, oder Menschen, die Sie attraktiv finden. Seien Sie aber in dieser Hinsicht sich selbst gegenüber ehrlich. Wenn Sie finden, dass es der Meditation nicht hilft, gehen Sie wieder zu den Auswahlkriterien zurück, mit denen Sie angefangen haben. Diese Empfehlungen hinsichtlich Alter und so weiter wurden aus guten Gründen überliefert. Es lohnt sich, sie ernst zu nehmen, wenn Sie auch letztlich der eigenen Erfahrung vertrauen müssen. Immerhin geht es um Ihr Herz und Ihren Geist.

Nachdem ich mich jahrelang eng an die Richtlinien gehalten und sie auch hilfreich gefunden hatte, nehme ich es mittlerweile ziemlich locker, wenn ich in den zweiten Abschnitt aufnehme. Als ich noch damit experimentierte, die Optionen zu lockern, bemerkte ich manche Schwierigkeiten. Wenn ich mich beispielsweise auf eine Freundin konzentrierte, die ich attraktiv fand, versuchte ich zwar, mich nicht in sexuelle Phantasien zu verlieren, fand aber, dass der Abschnitt mit der neutralen Person nach dem emotional hoch geladenen zweiten Abschnitt eher fade und langweilig ausfiel. Statt unsere gemeinsame Menschlichkeit zu erleben, empfand ich nun das Fehlen romantischer Gefühle, das es im vorigen Abschnitt gegeben hatte.

Daher empfehle ich eher, sich so lange an die Richtlinien für die Abschnitt zu halten, bis Sie einige Erfahrung gesammelt haben. Finden Sie dann für sich selbst heraus, was passiert, wenn Sie die Hinweise übergehen. Wahrscheinlich werden Sie dann ein gewisses kritisches Gespür dafür entwickelt haben, wie Metta sich anfühlt, und Sie werden erkennen, wenn Sie in dem, was Sie da tun, eigentlich etwas ganz anderes entwickeln.

12

Der neutrale Mensch

*Und wenn du nicht mit denen sein kannst, die du liebst,
Dann liebe jene, mit denen zu bist.*

Stephen Stills

Anfang der siebziger Jahre war ich ein Hippie, und damals rührten mich diese Zeilen aus einem Lied einer meiner Lieblingsbands mächtig an. Irgendwann hatte ich sie vergessen, bis ich schon einige Jahre lang die Meditation über liebende Güte übte. Eines Tages sann ich darüber nach, wie ich mit anderen Menschen umging. Ich musste zugeben, dass es eine Kluft zwischen der Art und Weise gab, wie ich meine engen Freunde und den Rest der Menschheit behandelte. Das fühlte sich eigentlich natürlich und verständlich an. Doch ich sann nun weiter darüber nach, wie glücklich es mich machte, meine Freunde gut zu behandeln. Es gab wenigstens ein paar Menschen, zu denen ich einigermaßen gütig und großzügig war, und so zu handeln, machte mich froh. Ich fühlte mich dann wohl in meiner Haut. Ich genoss es, diese Menschen zu sehen, die mir am Herzen lagen, und ich genoss es auch, das gütige, sonnige, ermutigende „Ich“ zu sehen, das hervorkam, wenn sie in der Nähe waren. Da dämmerte mir allmählich: Wenn ich es genieße, meinen engen Freunden gegenüber auf solche Weise zu handeln, warum weite ich dieses Gefühl dann nicht aus? Warum verändere ich nicht meine Einstellung und behandle jede und jeden, als ob sie nahe Freunde seien? Ich wusste, das war ein unmögliches Ideal, doch ich empfand, durch eine Änderung meiner Einstellung würde ich fähig sein, mehr in diesem Sinne zu agieren. Ich wusste, ich würde mich dann noch wohler in meiner Haut fühlen und meine Ecke der Welt zu einem wärmeren Ort machen.

Dieser Abschnitt der Meditation ist gewöhnlich mühseliger als die beiden vorangehenden, denn mit neutralen Personen haben wir gewissermaßen kein „emotionales Konto“. Wir beginnen am Nullpunkt. Wahrscheinlich wissen wir über diesen Menschen auch weniger als über unsere Freunde, und deshalb müssen wir unsere Vorstellungskraft mehr nutzen, um die Lücken zu füllen und ein Gefühl für das Leben dieses Menschen, seine Hoffnungen und Bestrebungen, seine Kämpfe und Befürchtungen zu finden.

Wir selbst sind aber nur ein einziger Mensch, und wir haben auch nur eine begrenzte Zahl Freunde und Menschen, die wir lieben. Daher fallen die meisten der Milliarden Menschen dieser Erde in diese dritte Kategorie. Wenn wir unsere Gefühle für sie verändern

könnten, wäre das phantastisch. Stellen Sie sich nur einmal vor, wie es wäre, wenn Sie sich als erste Antwort auf einen Menschen, den Sie erblicken, nicht neutral und gleichgültig, sondern erfreut und beglückt fühlen würden. Manchmal kommt das vor. Wenn Sie ziemlich lange alleine gewesen sind und niemanden gesehen haben, sind Sie vielleicht erfreut, wieder einen anderen Menschen zu erblicken. Gewiss gibt es auch Situationen, in denen Sie ein Problem haben – vielleicht haben Sie sich irgendwo in der Fremde verirrt –, und wenn dann jemand erscheint, eine durchaus neutrale Person, freuen Sie sich wirklich darüber.

Auf einem Parkplatz sah ich einmal eine alte Frau in einer unnatürlichen Haltung in ihrem Auto sitzen. Ich ging hin, untersuchte sie und konnte kein Anzeichen von Atmung oder Herzschlag finden. Ich fühlte mich sehr alleine mit diesem Menschen, der wahrscheinlich gestorben war, und alleine mit meinem offenkundigen Mangel an medizinischem Wissen. Sollte ich einen Wiederbelebungs-Versuch machen? In diesem Moment kam eine junge Frau von der Straße auf mich zu. Es war wunderbar, jemanden zu sehen, mit dem ich sprechen konnte. Sie hielt an, und ihre ersten Worte waren: „Ich bin Krankenschwester. Kann ich helfen?“ Plötzlich fühlte ich mit dieser namenlosen Fremden gegenüber nicht im Geringsten neutral. Ich hätte sie küssen können. (Wie sie herausstellte, hatte die alte Dame gerade vorher eine Bekannte in einem Café in der Nähe abgesetzt und wollte nur ihren Wagen parken. Ihr war nicht mehr zu helfen. „Sie hatte Glück, dass sie auf solche Weise gehen konnte“, meinte die Krankenschwester.)

Ein gerader Weg in diesen Abschnitt ist, ein lebendiges Gefühl dafür zu finden, dass diese Person ein Mensch ist wie wir auch. Dazu müssen Sie sich in sie einfühlen, so wie ich es früher schon beschrieben habe. Die Lebenssituation des neutralen Menschen mag ganz anders als die Ihrige sein – Sie studieren vielleicht und er arbeitet beim Finanzamt (oder umgekehrt) –, doch im eigentlich Wesentlichen sind Sie gleich. Wie Sie, so wurde auch er geboren und wuchs irgendwo auf. Gelegentlich wird er krank, nicht anders als Sie. Tag für Tag werden Sie beide älter, und eines Tages werden Sie sterben (nur wissen Sie nicht, wann).

Nicht nur die grundlegenden Lebensumstände sind gleich. Sie Beide antworten auch emotional mit den gleichen Grundmustern auf das Leben. Sie wünschen, dass Angenehmes weitergeht und Unangenehmes endet; Sie mögen es nicht, wenn erfreuliche Umstände sich wandeln. Das trifft auf alle Menschen zu: Mann und Frau, jung und alt, steinreich oder bettelarm, auf vernünftige Weise vertrauenswert oder auf kriminelle Weise verrückt. Es trifft sogar auf alle Lebewesen zu.

Übung 16 – Gesichter in der Menge

Wenn Sie mal wieder an einem belebten Ort sind – ein Einkaufszentrum, Bahnhof oder Flughafen, eine geschäftige Straße – stehen Sie einige Augenblicke lang still, als ob Sie auf jemanden warten würden. Betrachten Sie die Menschen, die vorbei gehen. Ohne sie anzustarren, nehmen Sie sie schlicht auf: ihren Gesichtsausdruck, ihre unterschiedlichen Gestalten, die Art und Weise, wie sie gehen, stehen oder sitzen.

Sie werden bemerken, dass Ihr Geist, während Sie dies tun, Beurteilungen über das, was Sie sehen, abgibt. Sie fühlen sich instinktiv zu manchen Menschen hingezogen und von anderen abgestoßen. Das könnte an so offensichtlichen Dingen wie ihrem attraktiven oder gesunden Aussehen, ihrer Kleidung oder auch an feineren intuitiven Schlüsselreizen liegen. Versuchen Sie, diese Vorlieben gehen zu lassen. Achten Sie auf das, was alle diese Menschen miteinander gemein haben – jene junge Mutter mit dem Kleinkind, jener Alte in seinem grauen Anzug und die Jugendlichen in Turnschuhen. Versuchen Sie, die gemeinsame Menschlichkeit hinter dem Lächeln und dem Stirnrunzeln, den Frisuren und der faltigen Haut zu fühlen. Dieser alte Mann war auch einmal ein Kleinkind. Genau jetzt versucht jede und jeder, die Sie da sehen, auf eine eigene, besondere Weise Leid zu vermeiden und glücklich zu sein. Stimmen Sie sich in ein Gefühl der Solidarität mit all diesen Menschen ein. Wer sie auch sein mögen, wir alle sitzen im selben Boot – mit schlagenden Herzen, atmenden Lungen – und sind mit denselben Grundproblemen des Lebens konfrontiert. Gestatten Sie, dass Ihr Herz sich für alle diese Mitmenschen öffnet.

Sie können diese Übung auch ausführen, während Sie mit Zug, Bus oder Bahn unterwegs sind. Das kann eine fesselnde und bewegende Art zu reisen sein.

Einwände gegen den dritten Abschnitt

Bei allen Abschnitten wirft unser Geist gelegentlich Gründe auf, weshalb wir uns nicht auf die Meditation einlassen sollten. Der Haupteinwand in diesem Abschnitt ist gewöhnlich: „Das ist langweilig.“ Die neutrale Person ist eben ... neutral.

Oft sind Menschen deshalb neutral, weil Sie in unserer persönlichen Welt keinen besonders wichtigen Platz einnehmen. Buchstäblich oder auch im übertragenen Sinn tun sie nicht viel für uns. In diesem dritten Abschnitt müssen wir nun wirklich einen Schritt aus der Selbstbezogenheit heraustreten und uns für andere Menschen um ihrer selbst willen

interessieren. Eine schön früher erwähnte Reflexion kann hier nützlich sein: Diese Menschen haben sich alle selbst in eben der Weise lieb, wie wir uns selbst lieb haben. Wir alle sind eine Art Sonne, um die alles Übrige kreist. Alles dreht sich um unseren Körper, der der Blickpunkt ist, von dem aus wir die Dinge erleben. Wir alle nehmen uns wichtig, wir schützen unseren Körper vor Verletzungen und uns vor Schmerz und Unglück. Wenn wir sehen, wie jemand anders so für sich selbst Glück wünscht, wie wir es für uns wünschen – wenn wir sehen, wie sie sich alle in diesem gigantischen und frustrierenden Vorhaben engagieren, dann können wir oft mehr für sie empfinden.

Ich finde es auch hilfreich, mich an einige meiner anfänglich gelangweilten oder verächtlichen Antworten auf Menschen zu erinnern, die ich in der Folge als höchst bemerkenswerte Leute kennen gelernt habe. Das waren durchaus beschämende Erlebnisse. Es ist allzu leicht, einen Menschen nach einer flüchtigen Begegnung abzuschreiben. Die Geschichte eines meiner Freunde veranschaulicht das sehr gut. Er leitete eine Firma und interessierte sich aufrichtig für seine Belegschaft. Ein Mitarbeiter in der Werkstatt wirkte sehr unauffällig und gewöhnlich, und er sprach praktisch nur über die Arbeit. Mein Freund fand keinen Weg zu einer näheren Begegnung und kam schließlich zu dem Schluss, dass es da wohl nicht viel gab, dem man begegnen konnte. Eines Tages bemerkte er am Wagen dieses Mitarbeiters einen Aufkleber über Bogenschießen. Das nächste Mal, als er ihn traf, sagte mein Freund: „Ich sehe, Sie interessieren sich für Bogenschießen.“ „Ja“, sagte der Mann, „ich bin einigermaßen eifrig dabei.“ Kein weiteres Wort – Schluss des Gesprächs. Mein Freund dachte bei sich „Nun ja, das war’s dann wohl“, und er gab auf. Später nahm ihn ein Kollege beiseite, der den Austausch mitbekommen hatte. „Einigermaßen eifrig dabei?“, sagte er. „Er hat eine Goldmedaille bei der Olympiade gewonnen.“

Um ein deutlicheres Gefühl der Wertschätzung für andere in diesem dritten Abschnitt zu entwickeln, sinne ich manchmal über die vielen anonymen Menschen nach, die es mir ermöglichen, mein Leben zu leben. Jede Speise, die ich esse, ist das Produkt der Bemühungen eines großen Netzwerkes von Menschen: Bauern, Lastwagenfahrer, Ladenverkäufer und so weiter. Alle diese Menschen werden ihrerseits wieder von eigenen Netzwerken unterstützt. Wir nehmen dies oft als selbstverständlich hin, bis irgendwann etwas oder jemand ausfällt. Auf diese Weise nachzusinnen und ein Gespür für unsere Interdependenz mit anderen und eine Haltung der Dankbarkeit für das, was sie für uns tun, zu entwickeln, kann uns helfen, das Herz für alle diese „uninteressanten“ Menschen zu öffnen.

13

Ein Mensch, den man schwierig findet

*Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben; nur Licht kann das tun.
Hass kann Hass nicht vertreiben; nur Liebe kann das tun.*

Martin Luther King

Für die meisten von uns (und zu den meisten Zeiten) ist dieser Abschnitt wahrscheinlich die größte Herausforderung. Wir sind gefordert, gegen unsere natürlichen Instinkte anzugehen und jemandem wohl zu wollen, obwohl wir es schmerzhaft finden, überhaupt an ihn oder sie zu denken. Schon früher habe angeregt, zunächst einmal mit Menschen zu beginnen, die man nicht allzu schwierig findet, und eine größere Herausforderung erst anzugehen, wenn man schon ein gewisses Metta-Reservoir angelegt hat. Manche ziehen diesen Abschnitt aber dem dritten vor. Bei jemandem, den wir eher als neutral erleben, gibt es nur wenig emotionale Beteiligung; wir haben bisher noch nicht viel Energie in die Beziehung mit diesem Menschen investiert. Im vierten Abschnitt gibt es wenigstens Energie. Dieser Mensch wirkt nachdrücklich auf unser Leben ein und es gibt eine deutliche emotionale Verbindung zwischen uns. Manchmal ist es leichter, diese Energie zu nehmen und ihre Richtung mit einer Art emotionalem Aikido zu ändern, als zu versuchen, überhaupt erst eine gewisse Energie aufzubauen, um eine Verbindung mit der neutralen Person zu spüren.

Es lohnt sich darauf hinzuweisen, dass wir diesem Menschen, es sei denn, er hätte uns etwas ganz Schreckliches angetan, doch in gewissem Ausmaß wohl wollen. Wenn wir die Nachricht erhalten würden, er sei gestorben, würden wir vermutlich nicht gerade in Tanzschuhen zu seiner Beerdigung gehen. Wir haben zwar den Wunsch, er möge sich uns gegenüber anders verhalten, doch auf einer gewissen Ebene sehen wir in ihm oder ihr einen lebendigen, atmenden Menschen wie in uns selbst, und unser tiefster Wunsch ist nicht, dass er unwohl, unglücklich, elend und unfähig, den Pfad der Befreiung zu gehen, sein sollte. Tatsächlich wünschen wir ihm wahrscheinlich Gutes, Glück und Freiheit – und außerdem ein wenig mehr Einsicht in seinen Charakter und Verhalten.

In diesem Abschnitt *kann* ich oft anerkennen, dass ich dieser Person trotz all meiner schwierigen Gefühle durchaus wohl will. Die Frage ist allerdings, ob ich auch groß genug sein kann, mein Herz für sie zu öffnen, wenn sie mich so sehr belästigt, frustriert oder aufregt. Mein Herz für sie zu öffnen würde heißen, meinen Groll, meine Verstimmung, den Wunsch nach Revanche und so weiter gehen zu lassen. Oft ist das nicht leicht. Um mir selbst zu helfen, verwende ich eine Frage und eine Reflexion.

Die Frage richtet sich an mich selbst: „Genießt du es, so zu fühlen?“ Ich kann mich so sehr in Verstimmtheit und Frustration verwickeln und so selbstgerecht dabei sein, dass ich gar nicht bemerke, wie unangenehm dieser Geisteszustand eigentlich ist. Ich beziehe aus ihm eine Gelegenheit, mich dieser Person gegenüber, die aus meiner Sicht so dumm, eigennützig oder schlimmeres war, überlegen zu fühlen. Für dieses zweifelhafte Vergnügen renne ich mit steigendem Blutdruck, Verspannung und Aufbrausen umher, und ich bemerke gar nicht mehr die Sonne auf den Bäumen. Oft scheint es, als bestünde meine Antwort auf eine kurze Verletzung oder Missstimmung mit jemandem darin, mir selbst nun noch viel länger viel Übleres anzutun.

In meiner Reflexion sinne ich darüber nach, dass ich, indem ich angesichts eher trivialer Taten oder Worte eines anderen Menschen wütend und verstimmt werde, doch in genau derselben Weise handle, die in größerem Maßstab zu Kriegen und Gräueltaten auf der ganzen Welt führt. Wenn ich mich *dermaßen* über jemanden aufrege, der seine Sachen nicht aufräumt, wie würde ich dann wohl antworten, wenn ich in einer Kriegsregion lebte und einer meiner Familienangehörigen getötet würde? Ich kann doch nicht mit einer Kalaschnikow herumballern, nur weil jemand die Dusche nicht sauber gemacht hat, und es ist auch unangemessen, das Ordnungsamt in die Luft sprengen, weil ich einen Strafzettel für falsches Parken an der Windschutzscheibe finde. Der Kreislauf von Provokation, Gefühlen gerechten Zorns, und Rachedurst ist aber derselbe. Vielleicht vermag ich nicht viel hinsichtlich der Problemzonen unserer Welt tun, doch ich *kann* die Neigungen zu Hass und Gewalttätigkeit in meinem eigenen Herzen entwurzeln und sicherstellen, dass ich wenigstens in meiner kleinen Nische auf diesem Planeten Frieden und gegenseitiges Verstehen fördere.

Ich beginne den Abschnitt allerdings nicht gleich mit der Frage und der Reflexion. Zunächst vergegenwärtige ich mir einen „schwierigen“ Menschen, spüre nach und erkenne an, wie ich für ihn fühle, versuche ihn als Mensch in einer viel weiteren Sicht wahrzunehmen als im Rahmen meiner derzeitigen Schwierigkeit mit ihm, suche nach Eigenschaften an ihm, die ich schätze und wünsche ihm wohl. Das reicht oft schon aus. Wenn es nicht genügt und ich mich ihm gegenüber noch immer kampfbereit und mit einem Herzen aus Stein fühle, dann

frage ich mich selbst, ob ich Spaß an diesen Gefühlen habe, oder ich sinne darüber nach, wie viel Elend solche Gefühle doch hervorbringen.

Metta und Geduld

Was tun Sie, wenn jemand Sie zu ärgern oder erzürnen beginnt? Viele Menschen versuchen dann, ruhig zu bleiben, vielleicht ein oder zweimal tief durchzuatmen und vielleicht auch bis 10 zu zählen. Als Notmaßnahme ist eine solche Art forciertes Geduld in Ordnung, doch durch Meditation können wir weitaus wirksamere Wege finden, in solchen Situationen zu antworten. Erneut ist Empathie das Wundermittel. Wenn Sie in der Meditation lernen, sich selbst in die Lage von jemandem zu versetzen, der Ihnen zur Last fällt, dann werden Sie im Alltag, wenn Sie unter Druck stehen, weil jemand unvernünftig oder unangenehm ist, neue Wege zu antworten haben. Statt im eigenen Gefühl von Verletztheit und Unmut zu versinken, können Sie sich dann fragen: „Warum handelt dieser Mensch so?“

Der amerikanische Managementtrainer Stephen Covey erzählte von einer Begebenheit in der U-Bahn. Alle Leute im Waggon sitzen still da, als ein Mann mit seinen Kindern einsteigt. Die Kinder rennen aufgeregt durch den Wagen und stören alle und jeden; den Mann scheint es nicht zu kümmern. Covey, den das ärgert, wendet sich höflich an den Mann und sagt: „Sind Sie sich bewusst, dass Ihre Kinder eine Menge Menschen stören?“ Der Mann scheint aus einer Art Traum zu erwachen und erwidert: „Oh, das tut mir Leid. Vermutlich sollte ich etwas tun, aber ihre Mutter starb vor einer Stunde im Krankenhaus. Ich komme einfach nicht damit klar, und ich vermute, sie tun es auch nicht.“

In diesem Moment ändert sich Coveys Haltung schlagartig. Er muss nicht länger Geduld mit diesen Menschen üben. Er versteht nun, warum sie so handeln. Von einer Sekunde zur anderen geht er von Ärger und Frustration in Anteilnahme und den Wunsch zu helfen über. Jemanden zu verstehen, befähigt Sie, wirklich geduldig zu sein. Wenn Sie eine Situation verstehen, ist es tatsächlich so, dass man oft gar nicht bemerkt, dass man Geduld übt, weil man ganz natürlich ruhig antwortet.

Wenn Sie es im vierten Abschnitt nicht leicht finden, Ihre anfänglichen Gefühle des Nicht-Mögens oder der Feindseligkeit zu überwinden, können Sie daran arbeiten sich tiefer einzufühlen. Wenn jemand beispielsweise leicht aufbraust oder zu versuchen scheint, Sie irgendwohin zu manövrieren, könnten Sie mit Einfühlung erkennen, dass er so auf seine eigene Besorgtheit oder den von ihm empfundenen Druck antwortet. Das ist verständlich, und Sie können ein wenig Mitgefühl zulassen, um Ihre eigene Haltung weicher zu machen.

Wenn ich mich in andere einzufühlen versuche, kann ich manchmal in den unmittelbaren Umständen nichts entdecken, das sie veranlasst hatte, so zu handeln. Wenn ich dann später aber mehr aus ihrer Lebensgeschichte höre, ändert sich meine Einstellung vollkommen. Angesichts ihrer Umstände ist ihr Verhalten eine natürliche Antwort. Es war ihr Versuch, Glück zu finden. Verstehen wandelt tatsächlich alles um.

Meistens reicht es aus, sich selbst in die Lage der anderen Person zu versetzen und ein Gefühl dafür zu bekommen, was sie auf alltäglicher Ebene zu ihrem Verhalten treibt. Wenn Sie sich aber in einen anderen Menschen einfühlen, werden Sie sich früher oder später tieferer Schichten bewusst. Sie stoßen auf eine Art existenzieller Unzufriedenheit, die sie antreibt – und uns alle antreibt. Es ist dieses grundlegende Gefühl von Unerfülltheit – so sehr man auch versucht, kann man es doch nie umfassend stillen –, das der Buddhismus an der Wurzel vernichten will. Letztlich ist es dieses tiefe Gefühl der Unzufriedenheit, das die Menschen antreibt, auf eine Weise zu handeln, die wir schwierig finden. Wenn andere auf nicht hilfreiche Weise handeln, gibt es immer eine Unzufriedenheit, die an ihnen nagt und nun ihr Verhalten provoziert. Ihr Tun ist ein Versuch, diesen Schmerz hinter sich zu lassen. Wenn Sie in der Meditation tief in sich selbst hineinhorchen, werden Sie herausfinden, dass es dasselbe Gefühl der Frustration, Unzufriedenheit, des Unerfülltseins ist, das auch Ihr negatives Verhalten treibt.

Jede und jeder auf seine Art erleben wir das Leben als unzulänglich, und wir alle streben nach Glück. Wenn Ihr eigenes Gespür für die Unzulänglichkeit des gewöhnlichen Lebens aufgrund Ihrer Einfühlung in einen anderen Menschen mit seinem Erleben mitschwingt, werden Sie ein tiefes Gefühl zwischenmenschlicher Solidarität spüren. Dieses Gefühl der Gemeinsamkeit wird Sie geduldig und tolerant gegenüber anderen machen. Auch weiterhin mögen Sie ihnen nicht unbedingt zustimmen; Sie werden noch immer ihren eigenen Standpunkt vertreten und ihnen widersprechen, aber diese Einfühlung, diese Resonanz im Erleben der Unerfülltheit wird Sie auf einer tieferen Schicht miteinander verbinden.

Auch wenn es Ihnen nicht gelingt, jemanden zu verstehen, können Sie doch versichert sein, dass es irgendeine Erklärung für das Tun des anderen geben wird. Dieser Glaube allein reicht oft schon aus, um geduldiger sein zu können.

Vor einigen Jahren führte ich eine Gruppe von Freunden, die viele gemeinsame Bekannte hatten, in diese Meditation ein. Jemand erwähnte, sie hätte im vierten Abschnitt eine bestimmte Person gewählt und einige andere aus der Gruppe nickten zustimmend. Die Frau sagte, dieser Mann sei so widerwärtig gewesen, dass er sich sogar in den Weg gestellt habe, als sie ihr krankes Kind ins Krankenhaus bringen musste. Nun begannen wir, über

diesen Mann zu sprechen und nach einer Weile konnten wir uns allmählich in seine Haltung einfühlen. Wir kamen an einen Punkt, an dem wir dachten, es müsse wirklich sehr schmerzhaft sein, in einer Welt zu leben, die so isoliert und so sehr von menschlichen Gefühlen abgeschnitten sei. Wir kannten die Geschichte des Mannes nicht. Wir wussten nicht, wie er so geworden war. Es war aber genug zu wissen, dass es da wohl eine Geschichte geben musste und einen Versuch, seinen Schmerz zu lindern. Das allein erleichterte uns, viel mehr Geduld ihm gegenüber zu empfinden.

Bevor wir zum letzten Abschnitt übergehen, möchte ich noch einen Punkt ansprechen. Gelegentlich wählen Übende in diesem Abschnitt jemanden, den sie überhaupt nicht kennen, vielleicht ihre aktuelle Negativ-Politikerin, einen nervenden Fernseh-Moderator oder sogar eine historische Gestalt wie Hitler. Ich würde das zwar nicht ausschließen wollen, möchte es aber auch nicht empfehlen. Experimentieren Sie damit und prüfen, wie es für Sie funktioniert. Ihre Beziehung zu Medien- und Politiker-Gestalten beruht weitgehend auf Phantasie. Am besten ist es gewöhnlich, Menschen aus dem persönlichen Bekanntenkreis zu wählen. Das bringt Sie meist auch direkt an Ihre eigenen Gefühle heran. Der Zweck der Meditation ist nicht bloß, mehr Freundlichkeit und Güte zu fühlen, während Sie mit geschlossenen Augen dasitzen. Ihr Ziel sollte sein, Ihre Beziehungen mit den Menschen um Sie herum zu verwandeln, also mit denen, denen Sie tagtäglich begegnen. Aus dieser Sicht eignet sich Ihr Chef am Arbeitsplatz besser als Hitler ... und erzählen Sie mir bitte nicht, die beiden seien einander gleich!

14

Das Gefühl angleichen

Der letzte Abschnitt der Meditation beginnt damit, dass wir die Personen der ersten vier erneut vergegenwärtigen – also uns selbst, Freund oder Freundin, die neutrale Person und den Menschen, den wir schwierig finden. In unserer Vorstellung lassen wir sie auf jene Weise wirklich werden, die für uns am besten funktioniert. Ich pflege mir vorzustellen, dass wir einen kleinen Kreis bilden mit dem schwierigen Menschen mir gegenüber, dem Freund und der neutralen Person an den Seiten. Ein Kreis erlaubt ein Gefühl von Verbundenheit und Gleichheit, und das macht es leichter, das Gefühl anzugleichen.

Oft bemerke ich an diesem Punkt eine feine Verschiebung in meiner Energie. Ich richte mich zunächst vielleicht nacheinander auf jeden der Vier, um zu sehen, wem gegenüber ich das stärkste Gefühl empfinde, doch nach einer Weile wird die Metta zu einem Energiering, der uns alle Vier umgreift oder einschließt. Dieser Kreis oder Ring aus Energie kann sich dann weiter ausdehnen, wenn ich mit dem Abschnitt fortfahre.

Manchmal sind Übende hinsichtlich dieses Teiles der Meditation unsicher, als ob man sie aufgefordert hätte, sie sollten ihrem Fühlen eine Art fade Gleichförmigkeit aufdrücken. Das Gefühl von Metta anzugleichen hat aber nicht mit Gleichgültigkeit oder einer genau balancierten emotionalen Buchführung zu tun. Es geht darum, durch die eher oberflächlichen Unterschiede von Persönlichkeit und Lebensumständen auf die grundlegende Menschlichkeit zu blicken, die wir alle miteinander teilen.

Dieses Anfangsstadium des fünften Abschnittes wird als Entwicklung von Gleichmut beschrieben. Ich selbst fand die Idee von Gleichmut nie besonders aufregend. Ich kann stark darauf antworten, liebevoller, gütiger oder weiser zu werden, doch der Gedanke, gleichmütiger zu sein, bewegt mich einfach nicht. Darum muss ich ihn auf meine Weise erforschen und erkennen, was damit gemeint ist.

Zunächst einmal muss ich Assoziationen der nahen Feinde von Gleichmut abschälen, und das sind Gleichgültigkeit und eine Art von Gefühlskälte. Gleichmut ist nicht ohne Fürsorge; er bedeutet eher, für verschiedene Menschen gleichermaßen starke Gefühle zu haben. Wenn einer meiner Brüder oder ich uns in der Kindheit zu Weihnachten ein „größeres“ Geschenk gewünscht und es auch bekommen hatten, dann erhielten auch die anderen etwas, und sei es Geld, damit wir alle den gleichen Wert bekamen. Ich hatte nie das Gefühl, dass meine Eltern dies auf eine kalte oder kalkulierende Weise taten. Sie taten es, weil sie ihre drei Söhne gleichermaßen liebten und zeigen wollten, dass keiner von uns mehr oder weniger besonders für sie war.

Gleichmut geht mit einem Sinn für natürliche Gerechtigkeit einher. In gesellschaftlicher Hinsicht betrifft er den Wunsch anzuerkennen, dass niemand über dem Gesetz steht, dass es keine Bürger zweiter Klasse gibt und dass alle Angehörigen der Gesellschaft versorgt und geschützt werden. Natürlich wird keine Gesellschaft diesen Idealen ganz gerecht, doch für viele ist das Bestreben zentral, jede und jeder solle die Möglichkeit haben, das eigene Potenzial entfalten und Hilfe vom Staat erhalten zu können, um Leiden wie Hunger oder unbehandelte Krankheit zu vermeiden. Gesellschaften werden ihren Idealen nicht gerecht, weil wir Bürger es immer wieder versäumen, im Einklang mit ihnen zu handeln und stattdessen auf Gier, Eigennutz und mangelnde Einfühlung in das Leiden anderer zurückfallen. Während die Gesetzgebung und andere Formen gesellschaftlichen Wandels helfen können, gewisse Manifestationen dieser Mängel zu verhindern, liegt die einzige wirkliche Lösung darin, dass jede und jeder von uns die Arbeit am eigenen Herzen leistet, damit wir als Menschen so reifen, dass wir über kleinlichen Eigennutz hinauswachsen und uns das Leid anderer Menschen zu Herzen nehmen. Diese Meditation bietet einen Weg, uns entsprechend zu schulen.

Im Bannkreis unserer Imagination lassen wir eine ideale Gesellschaft in Miniaturformat entstehen. Dabei symbolisieren die vier Personen alle Arten von Menschen. Wenigstens in der Meditation geben wir ihnen allen die gleiche Fürsorge und wünschen, dass sie alle ihr Potenzial als Menschen verwirklichen mögen. Wir wünschen dies ungeachtet der Tatsache, dass es leicht ist, sich um manche zu kümmern, während andere uns kalt lassen und wieder andere für uns unangenehm, unnahbar oder Schlimmeres sind. Indem wir sie alle auf solche Weise im Herzen halten, entwickeln wir ein gleich starkes Gefühl der Freundlichkeit und des Wohlwollens für sie (und vergessen auch uns selbst nicht). Mit der Zeit wird diese stille, feine Arbeit in der Meditation in die Art und Weise einfließen, wie wir leben und mit den Menschen umgehen, die wir treffen.

Gleichmut betrifft aber nicht nur, wie wir andere Menschen behandeln; er gibt uns auch große innere Freiheit. Natürlich haben wir alle unsere Vorlieben und Abneigungen, und soweit es leichte Vorlieben sind, ist das auch ganz in Ordnung. Oft erkennen wir nicht, wie unglücklich sie uns machen, wenn wir sie zu ernst nehmen. In kapitalistischen Gesellschaften werden wir angeregt, unsere Vorlieben und Abneigungen als Käufer bei der Markenauswahl fein abzustimmen. Wir definieren uns fast schon durch die Wahl unseres Lebensstils. Je mehr wir das tun, desto eher geraten wir in eine Zwickmühle. Statt offen zum Leben zu sein, uns am ganzen Erleben zu freuen, engen wir die Bandbreite unseres Vergnügens ständig ein. Ich lebe beispielsweise in einer englischen Stadt, der in man in jedem Lebensmittelladen Tee kaufen kann. Ich habe aber eine Vorliebe für Mandeltee entwickelt – einen schwarzen Tee mit Mandelaroma, den ich nur an einem bestimmten Stand auf dem Markt bekommen kann. Den allgemein üblichen Tee mag ich einfach nicht mehr. Somit hängt mein Glück, soweit es Tee angeht, inzwischen von dieser einen Quelle der Befriedigung ab.

Mit anderen Menschen kann es uns leicht genau so gehen. Vielleicht haben Sie derart festgelegte Vorlieben und Abneigungen, dass Sie sich eigentlich nur noch unter ganz bestimmten Bedingungen wohl fühlen. Vielleicht geht es Ihnen nur gut, wenn Sie mit Menschen Ihrer Altersgruppe zusammen sind, die Ihre Interessen an gewissen Freizeitaktivitäten teilen, zur gleichen Gesellschaftsschicht gehören und so weiter. Und in dieser Gruppe gibt es dann einzelne, deren Persönlichkeit mit der Ihrigen harmoniert. Ehe Sie sich versehen, ist aus den Milliarden Menschen dieser Erde nur noch ein halbes Dutzend übrig, mit denen Sie sich wirklich wohl fühlen. Und diese ständige Bewegung – zu Menschen hingezogen sein, die man mag, und jene zurückzustoßen, die man ablehnt – kann immer weiter gehen, ohne dass das Herz zur Ruhe käme. Damit führen Vorlieben und Abneigungen, so natürlich sie für sich genommen sein mögen, dazu, unsere Handlungsfreiheit zu begrenzen. Sie führen uns an der Nase herum, und zwar so, dass wir niemals glücklich werden.

Gleichmut ist eine Alternative. Statt eine Art innerer Strichliste bei jedem Menschen anzulegen, ob er oder sie den bevorzugten Status hat, jemand wie du und ich ist, dem man vertrauen und ins eigene Herz einlassen kann, könnten wir auch alle Grenzposten abziehen, den Stacheldraht aufschneiden und die Tore des Herzens in alle Himmelsrichtungen öffnen. Natürlich wird man das nicht völlig naiv tun wollen; manche Menschen *sind* nicht vertrauenswürdig, sondern gefährlich. Im Prinzip aber können Sie jede und jeden so weit einlassen, wie es für Sie Sinn macht. Sie dürfen auch weiterhin emotionale Vorlieben haben, müssen es aber nicht zulassen, dass diese Ihr Denken und Tun beherrschen.

Wenn Sie ein Gefühl dafür bekommen wollen, warum dies eine gute Idee ist, stellen Sie

sich einmal vor, wie es wäre, mit drei guten Freunden zusammen zu sitzen, die Sie so sehr mögen, dass es Ihnen gar nichts ausmacht, wer Ihnen am nächsten sitzt oder mit wem von ihnen Sie einen Spaziergang machen. Denken Sie nun daran, mit einem guten Freund, mit jemandem, an dem Sie nicht interessiert sind, und jemandem, den Sie nicht mögen, zusammen zu sein. Stellen Sie sich all die emotionalen Windungen und Verdrehungen vor, die Sie durchmachen müssten, um zu erreichen, etwas Zeit mit Ihrem Freund zu haben und nicht mehr gezwungen zu sein, sich mit der uninteressanten Person zu unterhalten oder die unbehagliche Nähe des schwierigen Menschen zu ertragen. Selbst wenn Sie sozial sehr kompetent sind und das recht gut hinter sich bringen können, wird es Sie doch einige Anstrengung kosten. Gleichmut aber nimmt Sie aus diesem ganzen Kampfplatz heraus und verleiht Ihnen eine Heiterkeit, die daraus erwächst, dass Sie offen für alle Menschen sind.

15

Alle Lebewesen

Wie müssen einander lieben oder sterben.

W. H. Auden

Am Anfang des fünften Abschnitts stellten wir uns die vier Personen, einschließlich unserer selbst, in einem Kreis vor, den wir dann in einen Kreis liebender Güte umwandelten. Der Rest der Metta-Übung besteht nun darin, diesen Kreis so auszuweiten, dass er zahllose Wesen einschließt. Natürlich muss man die Vorstellung eines Kreises nicht buchstäblich nehmen. Es geht nicht darum, einen gleichen, säuberlich abgemessenen Radius in jede Richtung zu schlagen. Die Geometrie des Herzens ist etwas Organisches und bietet ganz vielfältige Möglichkeiten. Wir werden gleich unterschiedliche Wege betrachten, wie man liebende Güte auf alles Leben hin erweitern kann. Zunächst will ich aber einige Vorbehalte und Schwierigkeiten ansprechen, die Sie vielleicht bei diesem Abschnitt haben werden.

Manchmal fällt es mir beim Üben dieser Meditation sogar schwer, etwas für meine engen Freunde zu empfinden. Ist es deshalb nicht einigermaßen unrealistisch zu erwarten, ich könnte Liebe für Milliarden Menschen erzeugen? Es gibt hier keine Erwartungen. Beim Meditieren arbeiten wir sanft daran, geeignete Bedingungen für das Entstehen liebevoller Gefühle zu schaffen. Wie wir aber schon sahen, als es um natürliche Güte ging, entwickeln wir tatsächlich oft Gefühle von Metta für Tausende von Menschen, denen wir nie begegnet sind. Wenn Sie davon hören, dass unschuldige Menschen in einer Naturkatastrophe oder einem Terroranschlag umgekommen sind, geht Ihr Herz zu ihnen allen aus. Natürlich sind Sie manchmal auch zu müde oder zu beschäftigt, um alle Nachrichten wirklich aufzunehmen. Unter den richtigen Bedingungen aber empfinden Sie wie für sich selbst für Menschen, die ertrinken, bei einem Flugzeugabsturz oder einer Bombenexplosion umkommen. Sie müssen sich dazu nicht zwingen; es ist eine natürliche Antwort Ihres Herzens auf Leiden. Sie können darauf vertrauen.

In diesem Abschnitt halten Sie nun Ausschau nach dieser natürlichen Antwort und nähren sie dann. Eine Art dies zu tun ist, sie zu genießen. Sich andere Menschen zu Herzen zu nehmen, fühlt sich sehr gut an, solange man es nicht auf ängstlich-sorgenvolle Weise tut. Es fühlt sich irgendwie recht und angemessen an, so als ob etwas tief in uns die Verbundenheit mit allem Leben spüren würde. Wenn man diese universelle Güte und dieses Wohlwollen spürt, hat man das Gefühl, in der richtigen Beziehung zur Welt zu stehen.

Es ist schwierig über diese Dinge zu sprechen. Sie sind leicht missverständlich, oder mag kann sich darüber lustig machen, und das führt zum nächsten Einwand, den manche Menschen erheben, wenn Sie anfangen, diesen letzten Abschnitt der Meditation zu üben.

Universelle, „kosmische“ Liebe hervorzubringen, klingt gleichermaßen sentimental und abgehoben. Natürlich kann man Liebe für alle Lebewesen auch auf eine wenig hilfreiche Weise ausstrahlen. Wir haben schon gesehen, dass jeder Aspekt der Übung seine eigenen, nahen Feinde hat. In diesem letzten Abschnitt *kann* man tatsächlich sentimental werden, aber auch das wäre kein Weltuntergang. Hauptsache ist, dass wir auf eher einfache Weise dem Gefühl des Wohlwollens gestatten, sich weiter auszudehnen, ohne es in irgendeiner Art zu begrenzen.

Es ist eher wahrscheinlich, dass Sie „abheben“, wenn Sie die Meditation als einen Art Erdkunde-Test betreiben. Beispielsweise könnte jemand in England Liebe zu allen Menschen in Australien schicken und dabei denken: „Also, da gibt es Sydney (geistiges Bild des Opernhauses), Melbourne (irgendwo in Südaustralien), und ... hmmm, wie heißt der Ort im Norden noch mal? Ist er nicht nach einem Abenteurer benannt? Ach nein, „Darwin“! Und dann, in der Landesmitte (geistige Bilder von Kängurus und Kamelen ... irgendwo las ich doch, dass es da eine Halbe Millionen Kamele gibt ... ob das wohl stimmt?) ...“ und so weiter.

Natürlich ist es gut, die eigene Vorstellungskraft zu benutzen. Wenn Sie schon einmal dort gewesen sind oder etwas über die Gegend wissen, machen Sie sich diese Kenntnisse unbedingt zunutze, damit Ihre Vorstellung lebendiger wird. Die Hauptsache dabei, diese Orte im geistigen Auge zu sehen, ist aber, Güte und Wohlwollen für die Menschen zu entwickeln, die dort leben. Wenn Sie das vergessen, könnten Sie genau so gut einen erdkundliches Kreuzworträtsel lösen.

Es kann wirklich helfen, sich Menschen in verschiedenen Teilen der Welt bildlich vorzustellen. Wenn Sie irgendwo Freunde oder Verwandte haben, denken Sie zunächst an sie und wünschen ihnen wohl. Stellen Sie sich dann die Menschen um sie herum vor und erweitern das Gefühl von ihnen aus. Nutzen Sie Ihre Imagination. Ich war selbst noch nie in

Afrika, und deshalb ist meine innere Vorstellung von Sambia oder Tschad recht verschwommen. Dennoch kann ich mir vorstellen, dass dort Menschen leben. Selbst wenn sie in meiner Einbildung die falsche Art Kleidung tragen und sich in der falschen Landschaft mit den falschen Gerüchen und Geräuschen bewegen, ist doch auch dieses ungenaue Bild ein Verbindungsglied. Es ermöglicht meinem Herzen, sich weiter zu öffnen, als ich es sonst könnte.

Ich fühle mich vom vielen Leiden in der Welt überwältigt. Zunächst einmal sollten Sie sich beglückwünschen, dass Ihr Herz so offen ist, all das Leiden einzulassen. Manchmal ist es wirklich zutiefst bekümmert, über den Zustand der Welt und das viele Leiden nachzusinnen. Sich dem Gefühl zuzuwenden, auch wenn es sich bisweilen überwältigend anfühlt, führt an einen sehr tiefen Ort in uns selbst. Sich für Leid zu öffnen – statt wie so oft davor wegzulaufen –, wird schließlich die harte Schale des getrennten Selbstes knacken, die uns im Gefühl der Isolation und des Abgeschnittenseins vom Leben hält.

Einstweilen ist das Gefühl des Überwältigtseins ein Hinweis darauf, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit anders ausrichten sollten. Am besten lässt sich das wohl mit den folgenden Ideen erläutern: Wir alle haben so etwas wie einen „Interessenbereich“ (mit allem, was uns beschäftigt und interessiert, vielleicht auch sorgt) und einen „Einflussbereich“ (in dem wir aktiv tätig sind und gewisse Wirkungen erzeugen). Für die meisten von uns ist der Interessenbereich erheblich größer als der Einflussbereich. In dieser Meditation des Herzens nun wird der Interessenbereich sehr weit; wir sorgen uns um alle Lebewesen und wünschen ihnen wohl. Wenn in unserem Interessenbereich Schlimmes passiert – ein Terroranschlag oder die Ermordung eines Kindes –, fühlen wir uns leicht überwältigt. Wir sind ganz auf das Leid ausgerichtet und fühlen uns machtlos. Es gibt aber zwei hilfreiche Möglichkeiten, darauf zu antworten. Zum Einen können wir uns allen Beteiligten und Betroffenen mit Metta zuwenden, zum Anderen können wir aus dem Ereignis noch stärkere Motivation gewinnen, positiv in unserem eigenen Einflussbereich zu handeln. So kann jede Gewalttat, von der ich erfahre, mich dazu bewegen, mich beim Schreiben dieses Buches über liebende Güte noch mehr zu bemühen.

Wege, die Metta auszu dehnen

Wie kann man das Gefühl liebender Güte ausdehnen? Es gibt hier manche Möglichkeiten, von denen ich nun einige vorschlage.

Geographisch

Hier beginnt man mit dem Kreis der Fürsorge und Güte, in dem man selbst, der Freund oder die Freundin, die neutrale und die schwierige Person sich gemeinsam befinden. Vielleicht handelt es sich dabei bloß um ein Gefühl, vielleicht sehen Sie auch einen Feuerring, in dem Fürsorge und Liebe auflodern. Es könnte sich auch um einen Lichtkranz handeln. Sie lassen nun zu, dass er sich in jede Richtung erweitert. Wie in der im dritten Kapitel geschilderten Meditation schließen Sie zunächst alle Menschen ein, die sich gerade mit Ihnen im Meditationsraum befinden. (Wenn auch sie dieselbe Meditation üben, kann es ein starkes Erlebnis sein zu wissen, dass alle einander gerade Liebe schicken.) Dann weiten Sie weiter und weiter aus – zu allen in der Nachbarschaft, im Ortsteil und der ganzen Stadt, im Land, Erdteil und nacheinander allen Erdteilen, dann in die ganze Welt, bis Sie alle Menschen eingeschlossen haben (auch jene, die die Erde vielleicht gerade in einer Raumstation umkreisen – auf sie komme ich gleich zurück).

Sie müssen nicht bei den Menschen aufhören. Sie können alle Lebewesen auf unserem Planeten einschließen: Wesen in den Meeren, Seen und Flüssen; Wesen in der Luft, am Land und in der Erde. Wünschen Sie ihnen allen wohl, ungeachtet, ob Sie sie mögen (vielleicht Pferde, Katzen, Hunde, Pandas, Elefanten?), gleichgültig gegen sie gesinnt sind (Faultiere oder Plankton?) oder sie gar nicht mögen (Fliegen, Schlangen, Spinnen, Skorpione, tasmanische Teufel?). Sie alle gehören in die Lebensgemeinschaft dieses Planeten.

Danach können Sie Ihr Herz noch weiter überall hin öffnen, wo Sie sich Leben vorstellen können. Sie können Liebe über die Erde hinaus senden (nicht nur zu jenen in einer Raumstation); Sie können sich Leben auf anderen Planeten und in fremden Galaxien oder auch Parallelwelten vorstellen, falls Sie an so etwas glauben. Sie können auch denen Liebe schicken, die erst noch kommen werden, beispielsweise jenen, die in Zukunft unseren Planeten bewohnen werden.

Die Windrichtungen nutzen

Dies ist ein in den buddhistischen Texten überlieferter Ansatz. Manchmal wird beschrieben, wie man Liebe „in die zehn Richtungen“ ausstrahlt: nach Norden, Osten, Süden und Westen, dann in die Zwischenrichtungen, also Nordost, Südost, Nordwest, Südwest und schließlich nach oben und unten.

Repräsentative Beispiele vergegenwärtigen

Manche finden es schwierig, emotional verbunden zu bleiben, wenn sie sich Riesenmengen von Menschen und Tieren vorstellen. Eine Alternative ist, sich Einzelpersonen vorzustellen und sie stellvertretend für eine Gegend oder eine Lebensform zu nehmen. Wenn Sie beispielsweise eine Freundin in Chile haben, können Sie sich diese Person als Stellvertreterin aller Chilenen oder Südamerikanerinnen vorstellen. Der Fernsehbericht oder die Geschichte über ein verwundetes oder hungerndes Kind könnte für Sie das ganze Leiden in den Kriegs- und Armutsgebieten der Welt repräsentieren; ein Tiger oder Orang-Utan wäre vielleicht ein Symbol wilder Lebensformen, die von Ausrottung bedroht sind.

Gegensätze

Mit Gegensatzpaaren zu arbeiten, ist ebenfalls eine gute Methode. Dabei senden Sie Liebe und Wohlwollen zu Jungen und Alten, Armen und Reichen, Gesunden und Kranken, und so weiter.

Freistil

Lassen Sie den Geist einfach schweifen und Bilder von Menschen aufkommen, so wie es eben geschieht. Vielleicht bemerken Sie, dass Sie dabei hin und her springen zwischen Bildern Ihrer Freunde, der letzten Naturkatastrophen oder Medienstars. Wer immer auftauchen mag, schicken Sie ihm oder ihr Liebe und Wohlwollen, und stärken Sie dabei allmählich das Gefühl, alles Leben mit einzuschließen.

Welche Methode Sie auch üben, das Ziel ist dabei, Ihr Herz für so viele Menschen, so viele Lebewesen wie möglich zu öffnen. Es gibt keine Notwendigkeit, etwas zu erzwingen. Tun Sie in jeder Meditation schlicht, was Sie vermögen, und vertrauen Sie darauf, dass es eine Wirkung haben wird. Ihr Herz ist kein Blechkanister, dessen Deckel man irgendwie aufstemmen muss. Es ist ein lebendiges Organ, das in seinem eigenen Rhythmus schlägt. Respektieren Sie diese natürlichen Herzensbewegungen und tun Ihr Bestes dafür, Bedingungen zu schaffen, dass es sich so weit wie möglich öffnen kann.

16

Ansichten und ihre Wirkungen

Alle Meditation gründet in Ansichten, in dem, was man sich selbst über das sagt, was man in der Meditation tut, was man zu erreichen sucht und wie man dabei vorgehen wird. Ansichten schaffen eine Art von Fundament, auf dem die tatsächliche Meditationsübung errichtet wird. Wie erfolgreich Ihre Meditation sein wird, hängt teilweise davon ab, wie solide Ihre Ansichten sind. Deshalb ist es gut zu untersuchen, was man sich – mehr oder weniger bewusst – selbst über die Meditation erzählt.

Wir tragen zwei Arten von Ansichten an die Meditation heran. Zunächst einmal all das, was man uns darüber in Büchern wie diesem oder durch einen Meditationslehrer erzählt hat. Darüber hinaus gibt es unsere allgemeinen Lebensansichten, die wir seit unserer frühen Kindheit aufgenommen haben. Sie alle beeinflussen unsere Meditation. Manche der letzteren Ansichten stehen vielleicht in völligem Widerspruch zur Meditation selbst und verhindern weitgehend ihre Wirkung. So kann es etwa geschehen, dass Sie darauf hin wirken, liebende Güte für sich zu entwickeln, doch tief in Ihrem Inneren sind Sie der Ansicht, Sie seien nicht liebenswert und verdienten keine Fürsorge. Oder Sie bemühen sich, das Herz für andere Menschen zu öffnen, während in ihnen die Stimme irgendeines Erwachsenen aus Ihren Kindertagen Ihnen einflüstert, es könne nur zu Verletzung und Enttäuschung führen, wenn man sich öffnet und anderen Menschen vertraut. Es ist sehr gut, diese untergrabenden Ansichten zu bemerken, sie so klar wie möglich zu sehen und alles Erdenkliche zu tun, um sie gehen zu lassen.

Zwei Herangehensweisen an die Meditation

Für diese Meditation gibt es zwei Grundansichten, mittels derer man sich erklärt, was man durch die Übung zu erreichen sucht und wie man dabei vorgehen kann.

1. Man betrachtet die Meditation als bewusste Entwicklung von Qualitäten wie

Freundlichkeit und Liebe. Diesem Ansatz zufolge haben wir zunächst einmal eine begrenzte Kapazität von Metta, die wir durch die Meditation steigern können. Beim Üben finden wir eine positive Antwort des Herzens, die vielleicht zunächst eher schwach ist. Indem wir uns ihr zuwenden und Energie in sie hinein geben, regen wir sie an zu wachsen. Das ist so ähnlich wie ein Feuer in Gang zu bringen. Zunächst entzündet man eine kleine Flamme, die man dann ständig anfacht und nährt. Wenn man das lange genug tut und für die richtigen Bedingungen sorgt, dann wird man aus dem ersten kleinen Funken schließlich eine Feuerbrunst entfachen.

2. Man sieht die Meditation als bewusstes Entfalten von Qualitäten an, die dem Herzen schon eingeboren, gewöhnlich aber nur schwer auf starke Weise zugänglich sind. Dieser Ansicht zufolge besteht die Übung darin, darauf zu vertrauen, dass wir aus unserer tiefsten Natur heraus schon gütig und liebevoll sind und es nun darum geht, die Hindernisse zu beseitigen, die dem Erleben und Ausdruck dieser Qualitäten entgegenstehen. Das passende Bild hierfür ist nicht das Anfachen einer Flamme, sondern eher die Reinigung eines schmutzigen Fensters, damit es für die Strahlen der Sonne durchlässig wird.

Beide Herangehensweisen können bei dieser Meditation wirkungsvoll sein, und vielleicht finden Sie es sogar hilfreich, gelegentlich zwischen ihnen zu wechseln. Der auf Entwicklung gerichtete Ansatz (1) liegt vielleicht näher an unserer Alltagserfahrung. Wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, empfinden wir oft nicht sofort viel Liebe oder Großzügigkeit für andere Menschen. Wenn wir uns aber den positiven Gefühlen zuwenden, die schon da sind und sie mit Sätzen, Gedanken und Imagination füllen, wachsen die Gefühle im Verlauf der Übung. Wir können spüren, wie wir uns, wenn wir diese Gefühle über lange Zeit hinweg immer weiter nähren, allmählich in einen Menschen verwandeln, der gütig, großzügig und liebevoll ist.

Der Ansatz des Sich-Öffnens (2) ist sehr ermutigend, und dies besonders dann, wenn es uns an einem gesunden Selbstwert mangelt. Menschen sind keineswegs armselig oder nutzlos, sondern, so sagen viele große buddhistische Lehrer, von sich aus liebevoll und mitfühlend, doch gewöhnlich haben wir die Berührung mit dieser tieferen Schicht unserer selbst verloren. Wenn wir uns in die tiefen Gefühle des Herzens einstimmen und uns von oberflächlicher Negativität läutern, können wir zu einem Strahlen von Liebe und Großzügigkeit Zugang finden, das ebenso natürlich wie das Atmen ist.

Beide Ansichten haben eigene Vorzüge, und beide neigen zu einer nicht hilfreichen Extremform, wenn man sie falsch versteht. Eine der Künste beim Meditieren ist es zu lernen, sich im angemessenen Maß zu bemühen. Dem Entwicklungsansatz zu folgen, kann dazu verleiten, sich auf eher zwanghafte, gewollte Weise anzustrengen („Ich werde dieses Feuer in

Gang kriegen, und wenn ich dabei umkomme!“). Das kann auch das Vertrauen in sich selbst und die Meditation untergraben. Wenn Sie dem Anlass des Sich-Öffnens folgen, werden Sie vielleicht entspannter sein, sich aber möglicherweise nicht genug bemühen („Ich weiß ja, die Sonne scheint, also putze ich das Fenster ein andermal.“) Im Extrem führt die Entwickler-Haltung zu einer groben, mühsam angestregten Art des Meditierens; die Haltung des Sich-Öffnens tendiert zu Tagträumen und Spinnerei.

Früher stellte ich beim Unterrichten von Meditation eher den Entwicklungs-Ansatz in den Vordergrund, inzwischen bevorzuge ich die Haltung des Sich-Öffnens. Dabei betone ich aber weiterhin die Notwendigkeit einer sanften, stetigen Bemühung – denn ich finde, dass dies Menschen mehr Mut macht.

Ihnen selbst wird der eine Ansatz vielleicht natürlicher vorkommen als der andere. Falls das zutrifft, folgen Sie ihm. Wenn Sie sich von beiden angezogen fühlen, empfehle ich Ihnen die Haltung einzunehmen, dass Sie im tiefsten Herzen Ihrem Gefühl vertrauen können, sich aber dennoch in der Meditation aktiv bemühen müssen, damit dieses Gefühl auch durchscheint.

Wechselseitige Verbundenheit

Eine der häufigsten Fragen, die man mir über diese Meditation stellt, lautet: „Wirkt sie auch buchstäblich auf andere Menschen ein?“ Damit ist ein sehr wichtiges Thema angesprochen. Wenn Sie glauben, dass Sie, indem Sie sich Zeit zum Meditieren nehmen, nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf andere Menschen einwirken und sogar einen Beitrag zum Frieden in der Welt leisten, dann ist das eine zusätzliche mächtige Motivation, sich hinzusetzen und zu bemühen. Wie also denken Sie darüber? Können unsere Gedanken und Gefühle auf die uns umgebende Welt einwirken?

Anscheinend hat unsere Geistesverfassung Auswirkungen auf die Menschen um uns herum. Sogar Tiere können sie spüren. In den Urwäldern von Thailand und Sri Lanka leben buddhistische Mönche, die regelmäßig Tigern, Bären und anderen wilden Tieren begegnen. Manche behaupten, sie blieben unversehrt, weil Sie Metta zu den Tieren ausstrahlen. Es heißt, der Buddha selber habe einen wilden Elefanten davon abgehalten ihn anzugreifen, indem er liebevolle Gedanken auf ihn richtete.

Hat es aber auch irgendeine Wirkung, wenn man Liebe zu den Menschen auf der anderen Halbkugel unseres Planeten schickt? Ich selbst hege keinerlei Zweifel, dass sich die Metta subtil, aber deutlich auch auf jene auswirkt, auf die sie gerichtet ist. Im Urteil

westlicher Wissenschaft ist das allerdings ausgeschlossen. Unsere Ansichten hinsichtlich dessen, was möglich ist, gründen oft auf veralteten Annahmen der Newtonschen Physik. Die Quantenphysik stellt uns ein viel seltsameres Weltbild dar, in gewisser Weise magischer und stärker wechselseitig verbunden, als wir bisher glaubten. Indem die westlichen Wissenschaften sich in eine eigenartige Welt bewegen, in der Zeit und Raum nicht mehr das sind, wofür wir sie früher gehalten haben, betreten Sie einen Boden, der für fortgeschrittene buddhistische Meditierende seit gut 2500 Jahren vertrautes Gebiet ist.

Was geschieht nach dem Tod?

Wenn wir diese Meditation üben, werden wir früher oder später mit einer anderen Grundansicht konfrontiert werden: unserem Glauben, was nach dem Tod geschieht. Eine der Fragen, die Neulinge und Erfahrene oft stellen, lautet: „Kann ich diese Meditation nutzen, um jemandem, der gestorben ist, Liebe zu schicken?“

Die westliche Wissenschaft mit ihren materialistischen Grundannahmen wird hier gewöhnlich antworten, das sei nicht möglich. Eine abgemilderte Antwort ist vielleicht: „Ja, Sie können das tun, wenn Sie es tröstlich finden; allerdings endet Bewusstsein mit dem Tod, und insofern gibt es keine verstorbene Person, die Ihre Liebe empfangen könnte.“

Was für ein Experiment könnte man auch entwerfen, welche Daten könnte man verwenden, um eine andere Meinung zu validieren? Der buddhistischen Überlieferung zufolge ist der Tod aber keine Vernichtung. Der Strom des Bewusstseins geht weiter. Auf diese Weise kommt es dazu, dass der Dalai Lama als bisher letzter in einer langen Reihe von Lehrern der Gelugpa-Schule des tibetischen Buddhismus gilt. Senden Sie also unbesorgt Liebe zu denen, von denen Sie wissen, dass sie gestorben sind. Viele Menschen haben jemanden verloren, der ihnen nahe war, und nun fühlen sie sich angesichts dieses Verlustes ziemlich machtlos. Metta zu verstorbenen Verwandten oder Freunden schicken, gibt Ihnen selbst Kraft und mag durchaus auch einen positiven Einfluss auf das Bewusstsein der verstorbenen Person ausüben.

Die Meditation im täglichen Leben

Im Lauf des Tages üben

So wohltuend und angenehm das Meditieren selbst sein kann, Zweck der Übung ist es doch, das eigene Leben zu ändern. Wir wollen, dass die Wirkungen unserer meditativen Zuwendung zum Herzen auf eine Weise überströmt, dass wir mit einem offenen Herz und größerem emotionalen Schwung durch den Tag gehen. Ich hatte Gelegenheit, Hunderte von Menschen zu beobachten, die diese Meditation übten, und sie wurden tatsächlich im Lauf der Zeit freundlicher, gütiger, geduldiger und liebevoller. Mir weiß von Vielen, deren Partner oder Partnerinnen (die selber nicht meditierten) sie eindringlich baten, doch weiterhin zu üben, weil sie bemerkt hatten, dass es dank der Metta-Meditation leichter geworden war, mit ihnen zusammen zu leben.

Manchmal sitzt man in der Meditation mit dem Gefühl, dass eigentlich nicht passiert. Man bemüht sich nach besten Kräften, die eigenen Gefühle zu spüren, sich in andere einzufühlen und sich selbst und den Anderen wohl zu wollen, doch alles fühlt sich eher dumpf und flach an. Danach steht man vielleicht mit dem Gefühl auf, die Meditation sei Zeitverschwendung gewesen. Später aber, vielleicht nach einigen Stunden, wird man plötzlich von einer Welle der Güte für sich selbst überschwemmt oder im Gespräch mit einem anderen Menschen von einem unerwarteten Gefühl der Anteilnahme und Fürsorge für ihn ergriffen. Die Wirkung der Übung ist verzögert eingetreten. Ich kenne Menschen, die Monate und sogar Jahre lang treulich meditierten und dabei das Gefühl hatten, dass in der Meditation selbst eigentlich nicht viel geschah. Und doch fuhren sie fort, weil sie außerhalb der Meditation positive Veränderungen in sich bemerkten. Es gibt also ein Wechselspiel zwischen unserer Meditationsübung und dem Erleben im übrigen Tag. Wenn Sie weiterhin meditieren, wird es klarer werden, dass Meditation Ihre Geistesverfassungen in anderen Lebensbereichen positiv beeinflusst.

Schon für sich alleine wird die Meditation sich positiv auswirken, doch Sie können die emotionale Veränderung beschleunigen, wenn Sie sich im Laufe des Tages Zeit nehmen, auf

Ihr Herz zu achten und sich selbst und anderen Gutes zu wünschen. Sie könnten zwischendurch einen Moment oder auch einige Minuten lang eine kurze Metta-Meditation üben. Ich gebe hier einige Beispiele der Übung im Alltag, die ich nützlich finde.

Wünschen Sie sich gleich beim Aufwachen, noch bevor Sie das Bett verlassen, einige Augenblicke lang wohl und, dass Ihr Tag erfüllend, erfreulich und produktiv sein möge. Vergegenwärtigen Sie sich die Millionen Menschen, die auch gerade einen neuen Tag beginnen – einige ganz aufgeregt, andere ängstlich, manche mit weiten, freien Gefühlen, andere in der Hoffnung, irgendwie durchzukommen. Es gibt auch manche, die nicht bis zum Ende dieses Tages leben werden. Nehmen Sie sich nur ein paar Sekunden lang Zeit, Ihr Herz auch zu ihnen zu öffnen, zu all diesen Mitmenschen. – Dasselbe können Sie vor dem Einschlafen tun, indem Sie sich selbst und allen Wesen eine gute Nachtruhe und glückliche Träume wünschen.

Bevor Sie mit anderen in einem Gespräch oder einer Sitzung zusammenkommen, vergegenwärtigen Sie sich, wenn Sie da treffen werden. Gestatten Sie sich, mit ihnen allen zu fühlen und ihnen wohl zu wollen. Selbst wenn Sie den einen oder anderen Menschen zuvor noch nicht getroffen haben und gerade nur seinen Namen kennen, ist es doch hilfreich, ihm liebende Güte zu schicken. In meiner Erfahrung verläuft eine Begegnung irgendwie besser, wenn ich diese vorbereitende Arbeit getan habe. Dasselbe können Sie tun, bevor Sie einen Anruf tätigen oder eine Email schreiben.

Nutzen Sie Zeiten des „Leerlaufs“ – im Verkehrsstau, an Bushaltestellen und Bahnhöfen, in der Abflughalle, beim Warten auf den Computer und so weiter – für eine Kurzmeditation über Metta. Mit der Zeit wandeln sich diese Zeiten der Ungeduld, des Wegdämmerns und der Unachtsamkeit in reiche und lustvolle Ereignisse. Sie sind nicht mehr den äußeren Bedingungen ausgeliefert, sondern verwenden die Zeit für etwas, das Ihnen und anderen nützt.

Wann immer Sie eine Nachricht erhalten, jemand sei krank, in Schwierigkeiten, habe einen Unfall oder ein anderes Missgeschick erlitten, nehmen Sie sich einige Augenblicke, um diesem Menschen wohl zu wollen.

Wenn Sie solche Gelegenheiten nutzen, um im Tagesablauf Weitherzigkeit zu üben, wird das Ihre formale Meditation stärken. Sie werden bemerken, dass die Meditationsübung leichter geht. Eine positive Veränderung tritt rascher ein.

Die Verbindung formaler Meditation mit der Übung im Alltag wird Sie im Lauf der Zeit befähigen, sich radikal zu wandeln. In den Worten von Trungpa Rimpotsche, einem berühmten tibetischen Lama, werden Sie „aufhören, dem Leben zur Last zu fallen“.

Stattdessen werden Sie zu zunehmend zu einem segensreichen Einfluss in allen Situationen, die das Leben Ihnen bietet.

Ethik

Im Lauf der Zeit wird Ihnen durch Meditation bewusst, ob und wie Ihr Leben Weitherzigkeit oder aber jene Dinge, die ihr entgegen wirken, unterstützt. Letzteres kann sehr schmerzlich sein. Eine Weile lang fühlen Sie sich vielleicht zwischen einigen lieb gewordenen alten Gewohnheiten und dem zunehmenden Gewahrsein hin und her gerissen, dass sie Ihre Bemühungen um Metta nicht unterstützen. Wenn das Herz sich öffnet, werden Sie wahrscheinlich empfindsamer für ethische Fragen. Das mag zwar unbequem sein, doch wenn das Herz einmal begonnen hat, sich zu öffnen, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als diesen Dingen ins Auge zu sehen. Zwei Bereiche, die dabei wahrscheinlich in den Blick kommen, betreffen unsere Einstellungen zum Fleischverzehr und zu ökologischen Fragen.

Vegetarismus

Wenn Sie weiterhin diese Meditation üben und allen Lebewesen im letzten Abschnitt Gutes wünschen, beginnen Sie vielleicht irgendwann, sich unwohl zu fühlen, weil manche Wesen für Sie und Ihre Ernährung getötet worden sind. Nun sind keineswegs alle Buddhisten Vegetarier, manchmal nur deshalb nicht, weil sie in einer Umwelt leben, in der man Gemüse nur schwer anbauen kann. Für manche Menschen ist es auch gesundheitlich unverträglich, tierische Produkte ganz und gar meiden. Die meisten von uns können aber ziemlich gut und gesund leben, ohne Tiere zu verspeisen. Überdies fand ich, als ich zum Vegetarier wurde, nachdem ich diese Meditation erlernt hatte, dass ich mit mir selbst und der Welt mehr im Reinen war.

Das Thema ist komplex, denn sogar Eier zu essen und Milchprodukte zu verzehren, geht mit großem Leid für Tiere einher. Hier gibt es ein ganzes Spektrum, das sich von extremer Gewaltanwendung bis zu vollkommener Gewaltfreiheit hinzieht. Niemand wird ganz am äußersten Extrem leben können. Doch wir alle können uns selbst gegenüber ehrlich sein, wo wir selbst in diesem Spektrum stehen, und wir können einiges dazu tun, in Richtung größeren Mitgefühls zu gehen.

Die Welt schützen und hegen

In unserer Zeit wird es klarer als je zuvor, wie innig wir miteinander verbunden sind, und dies nicht nur unter Menschen, sondern mit allen Lebewesen. Die Auswirkungen unseres Lebensstils auf die Umwelt sind dramatischer (und ergen in mancher Hinsicht mehr Furcht) als je zuvor. Gesteigertes Umweltbewusstsein ist daher ein Weiteres, wohin diese Meditation natürlich führt: die Sorge um diesen Planeten, auf dem wir leben und auf dem zukünftige Generationen leben werden (wenn das Leben bis dahin nicht ausgelöscht ist).

Früher oder später führt uns die Metta-Meditation vor Augen, wie selbstverständlich wir davon ausgehen, wir stünden selbst im Mittelpunkt der Welt. Wenn wir die Abschnitte der Meditation durchlaufen, bemerken wir, dass auch alle anderen Wesen sich selbst lieb sind und sich in derselben Weise als Zentrum des Lebens empfinden, wie wir es tun. Dabei erkennen wir, dass wir zwar einzigartig und wertvoll, aber keineswegs einzigartiger und wertvoller als die anderen Lebewesen sind. Wir werden uns auch bewusst, wie innig wir mit allem Leben verbunden sind. Wie wir schon sehen konnten, hängt auch am Genuss einer Tasse Tee oder Kaffee ein riesiges Netz, das sich über den Planeten spannt.

Diese wechselseitige Verbundenheit ist das Grundprinzip der „Tiefenökologie“, deren Vertreter davon ausgehen, eine anthropozentrische – auf uns Menschen selbst – gerichtete Lebenssicht stehe im Widerspruch zur Wirklichkeit des Netzes wechselseitig bezogenen, interagierenden Lebens. Statt die Menschen als einzigartig und besonders anzusehen, tritt diese Theorie dafür ein, man solle eine eher ökozentrische Haltung einnehmen. Wenn wir und der Planet überleben wollen, brauchen wir einen weniger unterwerfenden, besitzergreifenden Ansatz und müssen uns als Teil des ganzen Lebensgewebes sehen.

Das zweite Prinzip der Tiefenökologie ist das Bedürfnis nach menschlicher Selbstverwirklichung. Statt uns mit dem eigenen Ego oder mit den Egos der Menschen, die uns lieb und wert sind, zu identifizieren, sollen wir lernen, uns mit allem Leben, mit der gesamten Ökosphäre zu identifizieren. Das verlangt einen radikalen Bewusstseinswandel, wird aber auch unser Verhalten in Einklang mit dem bringen, was nach Aussagen von Wissenschaftlern für das Wohl des Lebens auf der Erde nötig ist. Es geht hier um denselben radikalen Bewusstseinswandel, den wir im letzten Abschnitt der Metta-Meditation zumindest ahnen. Wenn dieser Abschnitt gelingt, öffnet sich das Herz für alles Leben, und wir fühlen uns viel stärker mit ihm identifiziert. Wenn wir nun immer aus dieser Haltung heraus leben könnten, würden wir ebenso wenig freiwillig Dinge tun, von denen wir wissen, dass sie dem Planeten schaden, wie wir freiwillig unseren eigenen Körper verletzen würden.

Wenn Sie Themen wie diese aufnehmen und überdies Ihre eigene Erfahrung beobachten, entwickeln Sie allmählich einen natürlichen ethischen Sinn. In dieser natürlichen Ethik geht es nicht um Gebote nach dem Muster „Du sollst nicht“ und es geht auch nicht um Strafen. Sie erwächst direkt aus dem Gewahrsein des Leids, das wir anderen antun und wir selbst erfahren, wenn unser Herz verhärtet ist.

Sie werden insbesondere bemerken, dass Sie empfänglicher für das Leid der Lebewesen werden – das Leid von Menschen wie auch Tieren. Dieser natürliche ethische Sinn, der in Liebe und Weitherzigkeit gründet, drückt sich in einem Leben aus, das so harmlos und gewaltfrei wie möglich ist. Das bedeutet aber nicht, dass man schlaff oder unwirksam wäre: Denken Sie nur an Gandhi, dessen Gewaltlosigkeit dazu beitrug, das Leben vieler Millionen Menschen zu verändern. Wir können noch immer standhaft für das eintreten, was wir für richtig halten; wir können auch weiterhin Ungerechtigkeit und Tyrannei widerstehen. Wir hüten uns dabei nur zunehmend davor, Gewalt einzusetzen, um unsere Ziele zu erreichen.

Das bedeutet nicht, dass Gewalt niemals nötig sein wird. Sie ist aber ein allerletztes Mittel, das man nur mit Bedauern und in einem Rahmen der Fürsorge und gütiger Gefühle einsetzt. Sollte beispielsweise jemand mit einer Axt im örtlichen Supermarkt Amok laufen, dann wäre ich durchaus bereit, mich an ihn heran zu schleichen und ihm ein gefrorenes Baguette über den Schädel zu ziehen, um ihn außer Kraft zu setzen. Wir leben in einer sehr unvollkommenen Welt, und immer wieder müssen wir schwierige Entscheidungen über den relativen Grad des Schadens, den wir anrichten, treffen. Ich würde es aber (hoffentlich) mit Mitgefühl für denjenigen tun, der so verrückt ist, mit einer Axt durch die Gänge zu rennen, und ich würde ihn nicht härter treffen wollen, als unbedingt nötig ist.

18

Schwierigkeiten auf dem Weg

Wie ist es, diese Meditation Monate oder Jahre lang zu üben? Durchläuft man dabei gewisse Stadien, und wo endet man schließlich? Obwohl sich dieses Buch vorwiegend an Neulinge richtet, werden Sie einen Überblick, wie sich die Praktik entwickeln mag, doch nützlich finden. Wenn etwas Unerwartetes geschieht, kann ein solches Wissen neue Begeisterung geben, aber auch die Sicherheit, dass das Unerwartete Teil der Übung ist. Wir werden nun einige Schwierigkeiten besprechen, die auftauchen können: zumeist typische „Wachstumsschmerzen“ beim Üben. Im nächsten Kapitel verfolgen wir, wie diese Meditation zu voller Blüte kommen kann.

Das Herz als unbekanntes Terrain – unbehagliche Gefühle entdecken

Vor einigen Jahren sah ein Zoowärter im Westen Englands einen Pulk von Menschen auf sich zu stürmen. Sie alle flüchteten in Panik von einem der Gehege und schrieten: „Das Wallaby ist ausgebrochen!“

Als ich vor langer Zeit Australien besuchte, lud ein Freund mich in den Zoo von Melbourne ein. Mit vielen anderen Besuchern, darunter Eltern mit kleinen Kindern im Wagen, wanderten wir durch eine Graslandschaft zwischen vielen Wallabies umher, die allesamt zahm hin und her hüpfen. Wallabies sind für Menschen keine Bedrohung, doch die englischen Besucher des Zoos wussten das nicht. Für sie war das Wallaby ein fremdartiges Tier von der anderen Halbkugel. Woher sollte man denn wissen, was für ein Unheil es anrichten mochte? Also rannten sie um ihr Leben.

Die Geschichte kommt mir oft in den Sinn, wenn ich beobachte, wie Menschen beim Meditieren ihre Emotionen erforschen. Im Lauf der Zeit kommen verschiedene Gefühle und Emotionen in ihnen auf, von deren Existenz sie bisher nichts wussten. Die erste Antwort ist

dann oft eine Art innere Entsprechung zum Absperren des Geheges und dem Ruf: „Das Wallaby ist ausgebrochen!“ Unbekanntes ist immer auch etwas unheimlich, doch gewöhnlich ist es unsere nervöse, furchtsame Antwort, die das Problem verursacht und nicht die Emotion selbst. Wenn Sie sich erst einmal an dieses neue Gefühl gewöhnen, erweist es sich meist als etwas, das Ihr emotionales Leben bereichert, gewissermaßen eine zusätzliche Farbe auf Ihrer Gefühlspalette.

Die Sache wird dadurch erschwert, dass wir oft Gefühle erstmals erleben, nachdem Sie für lange Zeit verdrängt waren. Wenn wir emotionales Gewahrsein und Ehrlichkeit üben, entdecken wir allmählich manche Aspekte von uns, die wir bisher nicht sehen wollten oder auch völlig geleugnet haben. Wir wenden uns ihnen vielleicht zu, doch nun antworten sie wie Menschen oder Tiere, die man unter Verschluss gehalten hatte und die darüber wütend oder deprimiert worden sind. Vielleicht machen sie sogar einen plötzlichen Ausbruchversuch in die Freiheit, während wir uns noch gar nicht schlüssig sind, ob wir sie denn überhaupt zulassen wollen. Das verwirrt und ängstigt uns.

Statt es uns noch einmal zu überlegen und die Tür wieder zu verschließen, müssen wir erkennen, dass das Problem nicht wirklich diese verdrängten Seiten von uns sind. Wir haben sie zum Problem gemacht, indem wir sie außer Sichtweite versteckt hielten. Wenn Sie freigelassen werden und eine Zeitlang im Sonnenlicht unseres Gewahrseins baden dürfen, werden sie bald schon friedlich grasen.

Manche Menschen wirken auf natürliche Weise ausgeglichen und gelassen. Wenn ich sie in die Metta-Meditation mit fünf Abschnitten einführe, sagen sie oft, für den vierten Abschnitt der Übung falle ihnen einfach niemand ein. Es gebe niemanden, den sie wirklich nicht mögen oder mit dem sie Schwierigkeiten haben. Doch nach einigen Monaten des Meditierens ändert sich die Lage. Sie fangen an sich zu beklagen, sie seien neuerdings leichter reizbar und schlecht gelaunt. Während Sie anfangs keine Kandidaten für den vierten Abschnitt finden konnten, haben sie inzwischen eine ganze Schlange von Leuten, die endlich an die Reihe kommen sollen. Verständlicherweise haben diese Leute das Gefühl, irgendetwas sei schief gegangen.

Ich sehe das allerdings nicht so. Es ist nicht nachvollziehbar, dass die Übung von Metta Sie tatsächlich mürrischer und leichter reizbar machen könnte. Was in diesen Fällen geschieht, ist vielmehr, dass wir uns dank der Meditation gewisser Gefühle gewahr werden, die immer schon da waren. Wie viele andere auch spürte ich, als ich zu meditieren begann, nicht wirklich die Verbindung zu meinem Herzen, ja eigentlich war ich mir meiner Gefühle überhaupt nicht gewahr. Über liebende Güte zu meditieren, brachte mich in engere

Verbindung mit dem, was tatsächlich vor sich ging. Meine Gefühle wandelten sich von Eintönigkeit zu lebendigen Farben, und ich begann, alle möglichen emotionalen Antworten und Reaktionen zu bemerken, die ich vorher nicht gesehen hatte. Dabei gab es manche schöne Entdeckungen: überschäumendes Glück, Gefühle einer sehr weiten Großzügigkeit und so weiter. Anderes hingegen war recht schockierend. Früher hatte ich mich für einen gutartigen Menschen gehalten, der mit der ganzen Welt auf gutem Fuß stand. Nun war ich gezwungen zuzugeben, dass ich manchmal reizbar, empfindlich, unfreundlich und gefühllos war.

Ich fand es schwierig, diese weniger erfreulichen Gefühle anzuerkennen, doch schließlich lernte ich den Wert meiner Entdeckung würdigen. So sehr ich mein Selbstbild eines edlen, fürsorglichen Menschen auch mochte, so taugte es doch nichts, solange es nicht der Wirklichkeit entsprach. Das meiste Leid in unserem Leben erwächst aus der Tatsache, dass unsere Vorstellungen, wie die Dinge sind (oder sein sollten), nicht mit dem übereinstimmen, wie das Leben wirklich ist. Wenn ich es auch nicht mochte, so war mir doch klar, dass mir mit einem komplexeren, wahrhaftigeren Selbstbild besser gedient sein würde. Und wenn nun einmal so war, dass in meinem emotionalen Leben unentdeckt vom Radar des Selbstgewahrseins alle möglichen Dinge vor sich gingen, dann gab es offenbar nichts, was ich daran tun konnte. Solange ich meine Verärgerung über jemanden bei der Arbeit nicht anerkannte, würde sie sich eben auf andere, nicht beabsichtigte Arten wie spitze Bemerkungen auf Kosten anderer oder subtile Herablassung Bahn brechen. Was ich über mich selbst nicht weiß, kann ich auch nicht ändern. Schließlich musste ich auch zugeben, dass ich mich lebendiger fühlte, wenn ich meine Emotionen in ihrer ganzen gemischten Pracht tatsächlich erlebte. Zwar mochte ich es überhaupt nicht, wütend, elend und so weiter zu sein, aber es war besser als das Gefühl einer faden Leere.

Viele Menschen schaffen es, mit anderen geduldig zu sein, nur nicht mit sich selbst. Oft ist das so, weil sie von sich selbst zu viel verlangen. Ich erinnere mich, wie ich vor vielen Jahren einmal einen Buddhismuskurs für Anfänger leitete. In der dritten Woche gab es eine eigenartige Atmosphäre, und ich versuchte herauszufinden, was da vor sich ging. Schließlich erkannte ich, dass die meisten Menschen in der Gruppe keine guten Gefühle für sich selbst hatten – sie glaubten, sie müssten besser sein, als sie waren – und nun kam auch noch Vessantara und redete über Liebe, Weisheit und Erbarmen. Das steigerte ihre Erwartungen an sich selbst noch mehr und damit auch das Gefühl unzulänglich zu sein. Ich musste daher einen anderen Weg einschlagen.

Es passiert leicht, dass man seinen Erwartungen nicht gerecht wird und die eigenen Bemühungen ständig kritisiert. Wenn Sie Meditation üben, ist es durchaus in Ordnung, etwas

von sich zu verlangen. Dabei ist es aber sehr wichtig, auch äußerst geduldig und verständnisvoll zu sein. Immerhin ist die radikale Wandlung unserer Antworten auf das Leben vielleicht das Schwierigste, das wir als Menschen überhaupt tun können. Um sich in eine Verkörperung weitherziger Freundlichkeit zu verwandeln, müssen Sie sich selbst gegenüber wahrhaft wohl gesonnen sein.

Drachen als Schatzhüter

In vielen mythischen Erzählungen wird ein großer Schatz von einem Wesen bewacht, dem man nicht unbedingt Aug in Auge gegenüber treten möchte, vielleicht von einem Riesen oder einem Drachen. Für Meditation trifft das ebenfalls zu. Manche geben genau an dem Punkt auf, wenn sie vor einem echten inneren Schatz stehen, denn sie empfinden etwas Unangenehmes und glauben nun, sie hätten sich verlaufen. Betrachten wir dazu einige Beispiele.

Der erste Drache, der den Schatz des inneren Glücks hütet, ist oftmals Langeweile. Wenn wir uns meditierend nach Innen wenden, lassen wir äußere Reize zurück. Wir sind nicht mehr mit Fernsehen, Musikhören, Plaudereien mit Freunden, Liebesspiel oder Kaffeetrinken beschäftigt. Nun gibt es nur noch den eigenen Geist, das eigenes Herz. Das kann ein heikler Übergang sein. Nichts Aufregendes geschieht. Für einen Geist, der an eine Vielfalt von Reizen gewöhnt ist, mag es sich so anfühlen, als sei da nur ein großer leerer Raum. Dann tritt die natürliche Neigung ein, diesen Raum mit irgendetwas aufzufüllen. Da uns äußere Reize entzogen sind, machen wir den Geist zum Heimkino, um uns abzulenken. Statt gelangweilt zu sein, verlieren wir uns in Gedanken, Erinnerungen und sogar Sorgen und Ängsten – in allem Erdenklichen, um nur ja diesen leeren Raum nicht sehen zu müssen.

An diesem Punkt wird es helfen, sich an die Lehre vom Drachen, der einen Schatz hütet, zu erinnern. Langeweile ist ein Zeichen, dass Sie sich aus der Verwicklung in Gedanken heraus in Richtung innerer Stille bewegen. Sie fühlt sich wie eine Wüste an, die Sie auf Ihrer Reise überqueren müssen. Sie ist aber nicht wirklich eine Wüste. Sie scheint nur so, denn Sie sind noch nicht genügend an Ihrer gegenwärtigen Erfahrung interessiert. Das Geheimnis ist hier sich zu gestatten, neugierig auf diese Erfahrung zu sein, die wir „Langeweile“ nennen. Wie ist sie wirklich? Wenn Sie mit dem verweilen, was da geschieht, statt wegzulaufen und nach mehr Reizen zu suchen, wird die Wüste aufblühen.

Der zweite Drache ist Traurigkeit. Als ein Ergebnis der Übung dieser Meditation öffnet sich das Herz allmählich weiter und häufiger. Das erste, was wir dann bemerken

mögen, ist die Traurigkeit, die wir bisher in unserem Herzen verschlossen hielten. Manche Menschen erleben diese Traurigkeit sehr stark, als einen tiefen Schmerz. Es ist ganz natürlich, dass man versucht dies zu vermeiden, doch Vermeiden der eigenen Erfahrung führt zu einer Art Gefühlstod, und das ist schlimmer als Schmerz und Trauer. Wenn Sie im Erleben verweilen, wird der Drache Ihnen seinen Schatz geben. Zu diesem Verweilen gehört es vielleicht auch, sich selbst zu vergeben, dass Sie Ihr Herz so lange verschlossen gehalten haben, und sich auch jene Verletzungen zu verzeihen, die Sie als Folge davon anderen zugefügt haben.

Anhaltende Probleme

Meditation ist wie eine langsame Magie. Wir können uns meditierend sehr tief verändern, aber gewöhnlich ist das keine Schnellreparatur. Wenn Sie anhaltend üben, werden bestimmte Themen vielleicht wieder und wieder aufkommen. Das könnte die schwierige Beziehung mit einem Familienangehörigen sein, eine tief sitzende Einstellung, die Sie selbst haben, oder eine alte Trauer, die Sie immer noch im Bann hält. Derlei ist nur zu erwarten. Meditation steigert das Gewahrsein und bringt verschiedene Dinge zum Vorschein.

Mit wachsender Erfahrung werden Sie lernen, geduldig mit diesen Dingen zu verweilen und sich ihnen mit Güte zuzuwenden. Sie sind der Stoff unserer Menschlichkeit, und wenn wir langsam und unter Schmerzen lernen, sie im Gewahrsein zu halten und sogar willkommen zu heißen, dann werden sie sich allmählich wandeln. Wir lernen darauf zu vertrauen, dass manche Probleme sich deshalb immer wieder präsentieren, damit sie geheilt werden können.

Wenn ich mich zu einer intensiven Meditationszeit zurückziehe, kann ich geradezu dafür garantieren, dass ich irgendwann erneut die meisten schmerzhaften Teile meines Lebens aufsuchen werde: den Tod meiner Eltern und andere düstere Zeiten. Obwohl diese Dinge weiterhin aufkommen, sind sie doch emotional nicht mehr so stark geladen wie früher. Eher sind sie nun wie alte Freunde, mit denen ich schwierige Zeiten durchlebt habe. Der Schmerz ist weitgehend versiegt.

Das Unmögliche

Früher oder später werden Sie wahrscheinlich dem „Unmöglichen“ begegnen – dem, was Sie glauben, niemals ändern zu können. Gewöhnlich fühlt sich das wie etwas völlig Unannehmbares an, etwas, das Sie als Mensch nicht liebenswert und der Güte und

Großzügigkeit anderer nicht wert macht. Es ist der Grund, warum wir uns von anderen Menschen fern halten und vor echter Intimität flüchten. Wenn andere dies herausfinden würden, so fürchten wir, werden sie uns für alle Zeiten ablehnen. Bevor sie das allerdings tun können, werde wir lieber auf der Stelle aus Scham, Furcht oder Verlegenheit sterben und im Boden versinken. (Natürlich kann man auch vermeiden, anderen nahe zu kommen, um sie vor diesem Unmöglichen zu schützen.) Da sitzen wir nun in der Falle und fluchen unserem Schicksal. Wir sehen zwar, dass auch andere mit Aspekten ihrer selbst hadern, doch so schlecht wie wir ist bestimmt niemand sonst. Wir wissen auch, dass wir mit den Problemen und Neigungen, die andere an sich schwierig finden, durchaus umgehen könnten; nur wir sind mit dieser einen, ganz und gar unmöglichen Sache verflucht, die völlig unannehmbar und auch nicht veränderbar ist. Was tun? Unter der Last dieses Unmöglichen werden wir auch mit Meditation oder Buddhismus nicht weiter kommen. Andere Menschen werden die Ziellinie des Lebens mit den lachenden Mienen oder auch der geballten Faust erfüllter Träume überqueren; wir aber müssen uns in die Büsche schlagen und verschwinden.

Die Lösung – ja, es *gibt* sie, wenn sie auch einiger Zeit bedarf – besteht wie gewöhnlich darin, sich dem eigenen Erleben zuzuwenden. Mit geduldigem, freundlichem Gewahrsein können Sie lernen, das Unannehbare anzunehmen. Es ist ihr eigener Widerstand dagegen, der dem Unmöglichen Kraft und Energie verleiht. Je mehr Sie sich darauf einlassen, so hoffnungslos es zunächst auch scheinen mag, desto größer ist die Möglichkeit, es zu verwandeln. Schließlich wird es sich nicht mehr wie *Mission: Impossible* anfühlen, mit dem Unmöglichen umzugehen; es wird bloß ein weiterer Aspekt der Arbeit sein, die Sie beim Meditieren ohnehin tun.

Vielleicht kommen Sie sogar an den Punkt, an dem Sie das große Risiko eingehen, Ihre Erfahrung auf diesem Gebiet mit der Erfahrung anderer Menschen zu vergleichen. Wenn Sie sich sehr offen miteinander austauschen, entdecken Sie, dass Sie selbst in dieser Hinsicht gar nichts Besonderes sind. Auch die anderen haben ihr Unmögliches. Wenn andere von Ihrem Unmöglichem wüssten, würden sie es gar nicht für besonders schlimm halten. Aus ihrer Sicht aber ist das, womit sie sich konfrontiert sehen, gar nicht machbar. Ein solcher Vergleich kann helfen, unsere persönlichen Reizthemen in eine weitere Perspektive zu stellen. Er kann auch helfen zu sehen, dass wir Menschen unter unserer sozialen Fassade spleenig, verschoben und wunderbar sind. Wir alle versuchen eifrig, unseren Erwartungen aneinander gerecht zu werden und normal zu sein, obwohl wir doch alle eine Mischung des Erhabenen mit dem Lächerlichen sind. Wie wir wirklich sind, ist tatsächlich viel interessanter und liebenswerter als die verdünnte und abgewogen Art, wie wir uns einander zu zeigen versuchen.

19

Das Erblühen liebender Güte

Beim Meditieren geht es vor allem um die Gegenwart. Wenn Sie über Metta meditieren, müssen Sie sich Ihres Erlebens in diesem Moment gewahr sein und sich ihm mit freundlicher Aufmerksamkeit zuwenden. Um sich aber selbst zu inspirieren und tagein tagaus motiviert für die Meditationsübung zu bleiben, kann es nützlich sein vorzuschauen, um zu sehen, wohin die Übung langfristig führen kann. Im vorigen Kapitel besprachen wir einige der Schwierigkeiten auf dem Pfad der Meditation; in diesem Schlusskapitel werden wir kurz einige ihrer Freuden und den Gewinn daraus betrachten. Zunächst beginnen wir aber mit einigen praktischen Schritten, die helfen können, mit der Meditation weiter zu gehen.

Was kommt als nächstes?

Das Mindeste ist: weiter üben! Wie mit den meisten Dingen ist regelmäßige Übung – und sei es nur für einige Minuten täglich – wirksamer als an einem Tag eine Stunde lang und während der nächsten zehn Tage überhaupt nicht zu meditieren. Tun Sie einfach, was Sie können. Jeder Schritt, den Sie in Richtung von mehr Güte und Weitherzigkeit gehen, wird für Sie selbst befriedigend sein und auch anderen nützen. Die Welt benötigt dringend alle liebende Güte, die wir nur aufbringen können.

Wenn Sie weiter gehen wollen, sollten Sie wahrscheinlich mehr über Meditation und Buddhismus lernen. Einen guten Anfang können Sie damit machen, etwas mehr über die Metta-Meditation zu lesen. In den weiterführenden Anregungen am Schluss des Buches mache ich dazu einige Vorschläge. Meditation ist aber immer etwas Individuelles, und kein Buch kann Ihnen all die Anleitung geben, die Sie benötigen. Für einen Lehrer oder eine Lehrerin gibt es keinen Ersatz.

Heute gibt es in westlichen Ländern zahlreiche buddhistische Zentren und Meditationslehrer. Erwarten Sie bitte nicht, dass der Mensch, der bei Ihnen vor Ort

Meditation unterrichtet, selbst vollkommen erleuchtet sein müsste. Er oder sie sollte bloß einige Jahre lang Meditation geübt haben und autorisiert sein zu lehren. Wenn Sie auf diese Weise mit einem Lehrer Verbindung aufnehmen, werden Sie wahrscheinlich auch Zugang zu einem *Sangha* finden – einer Gemeinschaft von Übenden, die mit jenem Zentrum oder den Lehrenden dort verbunden sind. Ob Sie sich selbst einer Gruppe anschließen wollen oder nicht, der Kontakt mit anderen Menschen, die wie Sie meditieren und daran arbeiten, sich selbst zu verändern, kann eine große Unterstützung sein.

Die „Unermesslichen“

Nun, wohin führt es, diese Meditation zu üben? Metta kann sich unendlich weit entwickeln. Es mag wohl eine Grenze geben, wie viele Menschen Sie sich zu ein und derselben Zeit vergegenwärtigen können, doch in Ihrem Herzen wird es immer noch weiteren Raum geben. Wenn es sich ganz öffnet, kann es das ganze Leben umfassen. Aus diesem Grund wird Metta oder liebende Güte in einigen buddhistischen Schriften auch als eine von vier „Unermesslichen“ beschrieben.⁸ Die anderen drei sind mitfühlendes Erbarmen, Mitfreude (am Glück anderer) und Gleichmut. Metta, Freundlichkeit und Offenheit zum Leben, ist das positive Grundgefühl, das sich aber ausweiten kann und dabei den Geschmack dieses oder jenes der drei anderen Gefühle annimmt. Wenn Metta einem leidenden Wesen begegnet, wandelt sie sich zu mitfühlendem Erbarmen. Wenn sie auf jemandem trifft, der oder die glücklich ist, wird sie zu Freude an ihrem Glück. Wenn sie ohne jede Parteilichkeit entwickelt ist, wird sie zu Gleichmut.

Für jede der vier Unermesslichen gibt es eine eigene Meditationsmethode. Sie zu beschreiben, würde den Umfang dieses Buches sprengen. Wenn Sie aber die hier beschriebene Meditation zur Entwicklung liebender Güte üben, werden Sie bemerken, dass die anderen Unermesslichen ganz natürlich aufkommen. Wenn Sie beispielsweise im zweiten Abschnitt an einen Freund denken, der kürzlich eine gute Nachricht erhielt und Sie ihm nun wohl wünschen, freuen Sie sich ganz natürlich an seinem Glück und seinem Erfolg. Wenn Sie im dritten Abschnitt aufmerksam für das Leiden im Leben der neutralen Person werden, empfinden Sie wahrscheinlich mit ihr und wollen das Leid lindern, denn aus Ihrer Einfühlung in sie wissen Sie, dass der neutrale Mensch wie Sie selbst den Wunsch hat, nicht zu leiden.

⁸ Das Sanskritwort für „unermesslich“ ist *apramana*. Die „Unermesslichen“ werden manchmal auch die „Vier Göttlichen Verweilungen“ (*brahma vihara*) genannt.

Die Meditation und Einsicht in die Natur der Dinge

Die Metta-Meditation wird in der buddhistischen Überlieferung sehr hoch geschätzt.

Allerdings findet man in den traditionellen Texten die Ansicht, sie werde einen nicht ganz bis ans Ziel direkten intuitiven Erlebens der wahren Natur der Dinge – dem wichtigsten Ziel des Buddhismus – führen. Den Texten zufolge führt die Meditation über liebende Güte „nur“ in sehr gesammelte, subtile und glückselige Geistes- und Herzensverfassungen. Es gibt aber manche buddhistische Lehrer, die dem nicht zustimmen. Doch selbst wenn es wahr ist, gibt es keinerlei Zweifel daran, dass diese Meditation bis an einen Punkt führt, von dem aus es verhältnismäßig leicht ist, jenen letzten Sprung ins Herz der Wirklichkeit zu machen.

Wenn Ihre Meditation *wirklich* gut geht, werden Sie im letzten Abschnitt wie ein großes Leuchtfeuer der Liebe sein, entbrannt mit dem Feuer guter Wünsche für das Wohl aller Wesen. Mit einem Bild der Überlieferung sind Sie um alle besorgt, ersehnen ihr Glück, als ob Sie die Mutter und jedes einzelne Wesen ihr einziges Kind wäre. Sie fühlen sich jedem und jeder unglaublich nahe. An diesem Punkt sind Sie auch einer direkten Erfahrung, wie die Dinge wirklich sind, ganz nahe. Sie müssen nun bloß aufhören zu denken, dass es da ein „Selbst“ gibt, das Liebe für „andere“ empfindet. Dann wird die Subjekt-Objekt-Dualität plötzlich zerfallen. Sie werden in eine unbeschreibliche Welt hervortreten, in der es keine Trennung gibt, und es ist dann ebenso natürlich, für eine andere Person zu sorgen wie für ihre eigene Hand. Da gibt es kein „Ich“, das von „Anderen“ entfernt steht. Es gibt nur Liebe.

Vielleicht finden Sie auch, dass sich Ihre Metta in eine Art formloser Meditation hinein öffnet, in der Sie nicht mehr auf irgendetwas oder irgendwen gerichtet sind. Es ist, als würden Sie darüber hinausgehen, eine begriffliche Unterscheidung zwischen Lebewesen und dem Rest Ihrer Erfahrung zu machen. Sie lassen die Tore Ihres Herzens für alles Leben, für das Ganze Ihres Erlebens aufgehen, was immer es auch sein mag – so wie es von einem Augenblick zum nächsten durch den Herzensraum strömt.

Das erfüllte Herz – zum großen Erbarmen erwachen

Mit Einsicht in die Natur der Dinge wird Ihnen dämmern, dass Ihr Bild der Welt – ich und sie, mein und dein, und so weiter – bloß eine nützliche Beschreibung im Leben ist, aber nicht wiedergibt, wie die Dinge wirklich sind. Dann passiert zweierlei. Erstens werden Sie sich der ungeheuren Lebendigkeit, Freiheit und Energie des Herzens gewahr, die von all Ihren missgeleiteten Urteilen und Verbegrifflichungen überlagert und gelähmt worden war. Sie

sehen einen Schimmer dessen, was möglich ist, die außerordentlich inspirierende Aussicht auf vollkommene Freiheit. Zur gleichen Zeit aber wird Ihr geöffnetes Herz sehr intensiv das Leiden empfinden, von dem alles erfüllt ist: vom Kleinkind, das nach der Mutter schreit, bis zu den Flüchtlingen vor Terror und Unterdrückung. Noch mehr: Sie werden auch sehen, dass ein Großteil dieses Leidens in gewissem Sinne unnötig ist. Es wird durch falsche Deutungen der Welt hervorgebracht. So wie wir erkennen können, dass ein Mensch im Verfolgungswahn sein eigenes Leid erzeugt, indem er alltägliche Situationen als bedrohlich und gefährlich versteht, so sieht eine erleuchtete Person, dass auch wir einen großen Teil unseres Leidens durch die Art erzeugen, wie wir unsere Erfahrung deuten.

Wer auf dem Pfad zum Erwachen weit fortgeschritten ist, sieht eine herzerweichende Situation. Ein solcher Mensch weiß, dass in der Herzentiefe jedes Wesens ungeheure Freude, Liebe und Freiheit liegen. Und er sieht die Menschen in allen Richtungen umher hasten, immer auf der Suche nach einer äußeren Quelle des Glücks, an die sie sich hängen können. Es erfordert großen Mut, sich dieser tragischen Lage mit liebendem Gewahrsein zuzuwenden, das ganze Leiden direkt zu empfinden und das eigene Herz dafür offen zu halten. Wenn es Ihnen gelingt, sich auf solche Weise zu öffnen, statt daran zu zerbrechen, dann wird Ihr Herz ganz und gar aufgehen. Die tiefsten und wunderbarsten Kräfte eines Menschen werden frei zu antworten, und er oder sie erwacht zum großen Erbarmen eines Bodhisattvas. Ein Bodhisattva ist jemand, dessen Herz danach trachtet, die ganze Fülle des menschlichen Potenzials, vollkommene Liebe und Weisheit zu gewinnen, um so anderen helfen zu können, dem Leiden zu entrinnen, in dem sie aufgrund ihres Missverstehens der Natur ihrer Erfahrung schmachten.

Das ist echte Erfüllung; ein Bodhisattva ist auf dem Weg, den tiefsten Herzenswunsch für sich selbst und andere zu erfüllen – wobei er oder sie „Selbst“ und „Andere“ nicht für letztendlich getrennt hält. Bodhisattvas stehen im Dienst von Weisheit und Erbarmen, die ihnen ermöglichen, mit wachsender Kraft aus der Welt hervor zu leuchten.

Unendlich viel Leiden in der Welt wird durch menschliche Gier und menschlichen Hass erzeugt. Grausamer Terror, Vernichtung der Umwelt durch Menschen und andere Ursachen des Elends gehen von Herzensregungen in Menschen aus. Sie alle beginnen mit Gefühlen wie Unsicherheit, Groll oder Begierde, die rationalisiert und dann in Taten wirklich werden. Die bombardierten Häuser, die abgeholzten Regenwälder sind allesamt Ausdruck von etwas zutiefst Falschem im Herzen der Menschen, die sie verursacht haben: eine Verschlussenheit, ein Mangel an Verbindung, ein Versäumnis, sich in andere Lebewesen einzufühlen. Weil all dieses Leiden dem menschlichen Herz entspringt, kann es auch enden, wenn wir daran arbeiten, das eigene Herz zu öffnen, und anderen helfen, dasselbe zu tun. Vielleicht sind Sie

noch sehr weit davon entfernt, ein Bodhisattva zu sein, doch wenn Sie diese Meditation mit dem Wunsch üben, sich selbst und anderen zu nützen, statt Teil des Problems zu sein, dann werden Sie zum Teil der Heilung – und sei es nur im Kleinen – des Leidens der Welt.

Weiterführende Anregungen

Bücher

Ayya Khema, *Meditation ohne Geheimnis: eine Führung ins Innerste*. Jhana-Verlag, Uttenbühl 2011. – Dieses Buch ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet. Besonderen Wert legt die Autorin, eine in Deutschland geborene, buddhistische Nonne, auf die Verbindung zwischen Meditation und Alltag.

Anthony Matthews (Kamalashila), *Auf dem Weg des Buddha: Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder Verlag, Freiburg 2010. – Das Buch ist der erste Teil von Kamalashilas ursprünglich bei DO in Essen erschienenem und inzwischen vergriffenem Buch *Meditation. Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*. Es ist eine nützliche, systematische Einführung in buddhistische Meditation und enthält eigene Abschnitte über Metta-Meditation und die *Vier Unermesslichen* (brahma vihara). Der Autor gehört dem Triratna-Orden an.

Marie Mannschatz, *Lieben und Loslassen: durch Meditation das Herz öffnen*. Theseus Verlag, Bielefeld 2009 – Die erfahrene Meditationslehrerin gibt eine Schritt für Schritt-Einführung in die Metta-Meditation. Ihr Buch enthält besonders viele Anregungen zum Umgang mit schwierigen Emotionen wie Hass, Gleichgültigkeit oder Eifersucht.

Paramananda, *Der Körper*. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). – Ein Buch mit Anregungen, wie man den Körper in die Übung von Meditation und Achtsamkeit einbeziehen kann und sollte.

Sangharakshita, *Gütig leben. Die Lehren des Buddha über Metta*. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). – Ein ausführlicher und zugleich praktisch orientierter Kommentar zum Metta-Sutta, dem buddhistischen Grundtext zur Übung liebender Güte. Der Autor ist Gründer des Triratna-Ordens.

Sharon Salzberg, *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Arbor Verlag,

Freiburg 2003. – Ein praktisches, einfühlsam geschriebenes Buch einer bekannten amerikanischen Lehrerin aus der *Vipassana*-Tradition über liebende Güte in Meditation und im Alltag.

Sharon Salzberg, *Ein Herz so weit wie die Welt. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl*. Arbor Verlag, Freiburg 1999. – Dieses Buch baut auf dem zuvor genannten auf und enthält weitere praktische Anregungen, Geschichten und Reflektionen.

Vessantara, *Der Atem*. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). – Dieses Buch über die *Vergegenwärtigung des Atmens* empfiehlt sich als Parallele zum hier vorliegenden Buch. Es bietet elementare Anleitungen zum Meditieren.

Webseiten

www.triratna-buddhismus.de – Die zentrale Webseite der Triratna-Bewegung in Deutschland. Hier finden Sie Hinweise auf deutschsprachige Gruppen und Zentren, in denen die Metta-Meditation in der in diesem Buch besprochenen Weise unterrichtet wird.

www.freebuddhistaudio.com – Eine Webseite mit vielen kostenlosen Downloads, meist in englischer, aber auch manches in deutscher Sprache, darunter auch geleitete Meditationen.

www.vessantara.net – Die Webseite des Autors dieses Buches enthält Artikel, Hinweise auf seine Bücher und Aufnahmen von Vorträgen, Anregungen zu Meditation sowie Termine kommender Veranstaltungen mit Vessantara.

www.theforgivenessproject.com – Eine Webseite mit inspirierenden persönlichen Berichten von Menschen, die Wege gefunden haben, Gewalt mit liebender Güte und Vergebung zu beantworten.

Anmerkung zu diesem Text

Das englische Original dieses Buchs erschien mit dem Titel *The Heart* im Jahr 2006 bei Windhorse Publications, Birmingham.

Die hier vorliegende Übersetzung wurde von Dhammaloka angefertigt.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:

„Vessantara, *Das Herz*. Webfassung 01.2014. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do.evolution 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. do.evolution, Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. do.evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. do.evolution, Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. do.evolution, Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. do.evolution, Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. do.evolution, Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. do.evolution, Essen 2014. [Für 2014 geplant]

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Für 2014 geplant]

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [do evolution](#), Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003

Vessantara, *Das Herz*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014 [Für 2014 geplant]