

Von der Selbstsucht zur Nächstenliebe

Die Meditation ist eine Kunst. Damit sie gelingt, brauchen wir, wie bei der Herstellung eines Kunstwerks, die nötigen Werkzeuge und innere Vorbereitung. Im religiösen Bereich benutzen wir als „Werkstatt“ einen gepflegten Raum mit Bildnissen erleuchteter Wesen, vor denen wir auf einem Altar Gaben errichten. Wenn wir eine geeignete Sitzhaltung einnehmen, unterstützt auch der Körper die Geistesschulung. Wir machen uns die leibhaftige Gegenwart der Erleuchteten deutlich und sprechen Gebete und Bitten, um unseren Geist zu reinigen und ihm Kraft für die Meditationspraxis zu verleihen.

Zu Beginn der Meditation werden wir uns der Tastempfindungen des Körpers bewußt. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten, werden ablenkende Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft gebändigt, und der Geist verweilt mehr in der Gegenwart des augenblicklichen sinnlichen Erlebens. Wir können auch dem Atem einige Züge lang bewußt folgen, um den Geist zu neutralisieren. Dann schauen wir in unseren Geist hinein und nehmen vorurteilslos die Gedanken und Empfindungen, die einander dort schnell ablösen, wahr. Wir betrachten den eigenen Geist, wie ein Beobachter einen Fluß anschaut, der einfach nur fließt und sich in ständigem Wandel befindet. Wir verurteilen uns nicht für die Unruhe des Geistes und die verwirrten Zustände, auf die wir in unserem Innern treffen. Wir üben das „bloße Betrachten“, ohne die Gedanken zu beurteilen, aber auch ohne ihnen nachzuhängen. Wenn wir diese



Form der Achtsamkeit gut beherrschen, können wir unseren Geist mit Hilfe der analytischen Meditation aktiv lenken und unsere Konzepte umformen. Kommen wir nun zur Meditation der Nächstenliebe.

Das Gegenteil von Nächstenliebe ist die Selbstsucht, ein subtiler Faktor in uns. Es ist die Tendenz, sich in jedem Fall wichtiger zu nehmen als andere und anderen gegenüber in gewisser Weise gleichgültig zu sein. Wenn die Selbstsucht sehr stark ist, sind wir unter ihrem Einfluß sogar bereit, anderen Schaden zuzufügen, damit wir unsere Ziele erreichen. Diese Einstellung ist verblendet, wenn wir uns unsere enge Verbindung zu anderen Menschen und die Güte, die sie uns erwiesen haben und täglich erweisen, vergegenwärtigen. Gerade in der heutigen Zeit wird immer deutlicher, wie sehr Menschen und Nationen weltweit aufeinander angewiesen sind.

Wenn wir uns in der Meditation selbst erforschen, um die Selbstsucht zu verringern und die Nächstenliebe zu entfalten, geht es nicht darum, unsere legitimen Interessen in Frage zu stellen, sondern darum, die unangebrachte Einseitigkeit unserer Einstellung zu überwinden. Dazu führen wir uns zunächst die Gleichheit von uns selbst und anderen vor Augen. Wir machen uns bewußt, daß alle Menschen gleichermaßen Glück erleben möchten und von Leiden frei sein wollen wie wir selbst. Und obwohl sie das Recht dazu haben und Mittel vorhanden sind, um dieses Ziel zu erlangen, sind die meisten Menschen weiterhin dem Leiden ausgesetzt und erleben nur ungenügen-

des Glück - genau wie wir selbst. Wir machen uns diesen Punkt der Gleichheit so lange bewußt, bis wirklich das Gefühl entsteht, daß es keinen Unterschied zwischen uns selbst und den anderen im Hinblick auf unser Empfinden von Glück und Leiden gibt.

Im nächsten Schritt gehen wir dazu über, die Nächstenliebe zu entwickeln, indem wir die Ziele der anderen wichtiger nehmen als unsere eigenen. Dies ist das Austauschen von Ich und anderen, was nichts anderes bedeutet, als daß wir unsere Selbstsucht in Nächstenliebe verwandeln. Wir bedenken, daß die anderen wichtiger sind als wir selbst; schon von der Anzahl her sind sie mehr als wir. Somit ist es angebracht, ein Gefühl der Verantwortung für andere hervorzubringen, anstatt nur an uns selbst zu denken. Wir unterstützen diese Einstellung, indem wir über die Nachteile der Selbstsucht und die Vorteile der Nächstenliebe reflektieren. Die Selbstsucht ist für alle Probleme in unserem persönlichen Leben und in der Gesellschaft verantwortlich. Im Bund mit der Unwissenheit über die Existenzweise der Person führt sie zu den Leidenschaften von Haß und Gier. Daraus wiederum entstehen all die geistigen Verwirrungen, Leiden und unheilsamen Handlungen bis hin zum Töten und Stehlen. All unsere Hindernisse für den spirituellen Pfad, die Tatsache, daß wir noch nicht erleuchtet sind, liegt daran, daß wir im Gegensatz zu den Buddhas die Selbstsucht noch nicht aufgegeben haben. Die Entfaltung der Nächstenliebe dagegen würde uns auf schnellstem Wege zur höchsten Glückseligkeit der Bud-

„Das Leiden der anderen muß ich beseitigen, weil es Leiden ist, wie mein eigenes Leiden. Und ich muß den anderen helfen, weil sie fühlende Wesen sind, wie ich selbst ein Wesen bin.“



„Die Hände usw. betrachte ich als Teile des Körpers; warum sehe ich nicht genauso die Wesen als Bestandteile der lebenden Welt?“

haschaft führen. Schon in diesem Leben würden wir unter ihrem Einfluß geistigen Frieden erleben und viele Tugenden in unserem Geist entfalten und in zukünftigen Leben die Früchte unseres guten Karma genießen. Derjenige, der voller Nächstenliebe ist, hat einen guten Ruf und findet mühelos Freunde und Helfer.

Aufgrund dieser Überlegungen entscheiden wir uns, in Zukunft mehr auf das Wohl der anderen zu achten und die eigenen Schwierigkeiten nicht so wichtig zu nehmen. Wir wandeln damit unsere übliche Geisteshaltung der

Śāntideva

aus dem *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* (Bodhicaryāvatāra)

„Präge dir das gut ein, mein Geist: „Ich gehöre den anderen!“ Von nun an wirst du an nichts anderes mehr denken als an das Wohl aller Wesen.“

Selbstsucht in die der Nächstenliebe um und konzentrieren uns auf das Gefühl, daß die anderen wichtiger sind als wir selbst. In dieser Phase der Meditation ist es wichtig, daß die Analysen des Kopfes in das „Herz“ hinabsinken, daß wir uns von den gewonnenen Einsichten berühren lassen und die Nächstenliebe wirklich in uns fühlen.

Wenn die Kraft unseres Geistes nachläßt, beenden wir die Meditation und nehmen

uns vor, in Zukunft mit Körper, Rede und Geist zum Wohle der anderen zu wirken und eigene Probleme als geistige Übungen zu betrachten. Wir beabsichtigen mit Hilfe der Sechs Vollkommenheiten wie der Freigebigkeit usw. ein Buddha zu werden, weil wir dann die Verantwortung für das Wohl der anderen wirklich tragen können. Am Ende der Meditation gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zum Atem zurück und nehmen schließlich wieder unseren Körper wahr. Wir sprechen ein Gebet der Widmung und kehren langsam gestärkt in den Alltag zurück.

Oliver Petersen

