

TRAININGSPROGRAMM IN **4** SCHRITTEN:

Liebe und Mitgefühl

*Die Meditation von Liebe und Mitgefühl wird
im Buddhismus systematisch geübt:
angefangen bei uns selbst, über Freunde, Fremde
bis hin zu schwierigen Menschen.*

VON OLIVER PETERSEN



Das Pali-Wort *Mettā* bezeichnet eine Geisteshaltung, die in der christlichen Kultur der Nächstenliebe verwandt ist. Es ist der Wunsch, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen. Nach der Wortbedeutung leitet sich der Begriff von „Sanftheit“ und „Freundlichkeit“ ab. *Mettā* gleicht einem sanften Regen, der auf alle Dinge gleichermaßen niedergeht, so wie die Liebe alle Wesen ohne Ausnahme umschließt.

Der Liebe eng verwandt ist das Mitgefühl, der Wunsch, dass die Lebewesen frei sein mögen von Leiden. Die beiden Geistesfaktoren lassen sich zwar begrifflich unterscheiden und werden in der Meditation etwas unterschiedlich eingeübt, sie sind aber wie zwei Seiten einer Medaille: Eine ist ohne die andere nicht denkbar, sie bedingen und verstärken sich gegenseitig. Liebe und Mitgefühl können auch als eine Art universelle Religion angesehen werden. Jesus und Buddha geben mit ihrem Leben vollendete Beispiele eines von Liebe bestimmten Lebens.

Wer diese Geisteshaltungen entwickelt, erfährt ihre heilende Kraft unmittelbar bei sich selbst. Mitgefühl ist die Quelle von innerem Frieden, von Freude und gesundem Selbstbewusstsein, und sie ist die Grundlage für alle sozialen Beziehungen.

ÜBERBLICK ÜBER DAS PROGRAMM

Es reicht nicht, Liebe und Mitgefühl nur zu bejahen, sondern sie müssen geübt werden, ähnlich wie ein Musikinstrument. Indem man den Geist regelmäßig in den gewünschten Zustand versetzt, wird diese Haltung auf natürliche Weise stärker.

Das folgende Trainingsprogramm ist so angelegt, dass wir Liebe und Mitgefühl anhand von verschiedenen Personengruppen üben: Zuerst richten wir die liebevolle Zuneigung auf uns selbst. Dann nehmen wir Freunde und Nahestehende hinzu, für die es uns leicht fällt, Liebe zu entwickeln. Im dritten Schritt wenden wir uns neutralen Bekannten oder völlig Fremden zu, die uns normalerweise gleichgültig sind. Zuletzt beziehen wir auch schwierige Personen, selbst Widersacher, in die Übung ein.

Wir gehen in unserem eigenen Tempo vor. Vielleicht brauchen wir einige Wochen, um uns selbst gegenüber eine liebevolle Haltung zu entwickeln. Wir wechseln erst dann zur nächsten Gruppe, wenn wir innere Erfahrungen gemacht haben. Wir beziehen, außer im ersten Schritt, mehrere Personen ein. Die Routiniertheit etwa in der Übung der Liebe gegenüber Freunden hilft uns, die Meditation dann auch an verschiedenen Fremden und schwierigen Personen zu machen.

Liebe und Mitgefühl wirken als direkte Gegenmittel gegen Hass und Wut. So ist es ganz natürlich, dass wir beim Üben auch auf diese unangenehmen Seiten in uns stoßen. Um Fortschritte zu machen, ist es sogar unabdingbar, diese Kräfte in uns wahrzunehmen, um sie dann mit Hilfe der Meditation zu verwandeln. Je stärker wir dann Liebe und Mitgefühl kultivieren, umso schwächer werden die negativen Empfindungen.

Für die Meditation richten wir uns einen ruhigen Platz ein und nehmen eine geeignete Körperhaltung ein. Buddhisten beginnen jede Meditation mit der Haltung der Zufluchtnahme. Dabei stellen sie sich den Buddha in einer freundlichen, liebevollen Erscheinung als Zeugen der Meditation im Raum vor. Christen könnten sich vorstellen, dass Jesus anwesend ist.

1. SCHRITT: *Sich selbst lieben*



Der erste Schritt ist, Liebe zu sich selbst zu entwickeln. Wir richten die Bewusstheit auf den Geist selbst. In der Stille entdecken wir die erkennende Qualität in uns – der Geist ist wie ein innerer Spiegel. Die verschiedensten Gedanken und Emotionen durchziehen den Geist. Wir bleiben, ohne zu urteilen, in der Rolle des Beobachters. Wenn wir tief in unseren Geist hineinschauen, stellen wir die ganz natürliche Sehnsucht in uns fest, glücklich zu sein und nicht zu leiden. Wir machen uns diesen Wunsch bewusst. Wir erkennen, dass wir das Recht haben, glücklich zu sein.

Solange wir nicht andere in ihrem Streben nach Glück behindern, ist es ganz natürlich zu wünschen, dass es einem gut geht, und sich um sein Wohl zu kümmern. Hinzu kommt, dass echtes Glück mit spirituellen Mitteln wirklich zu erreichen ist,

wie wir am Buddha und anderen erleuchteten Wesen sehen.

Wir entwickeln nun den Wunsch: „Möge ich glücklich sein!“ Wir lassen diese freundliche Haltung zu uns selbst tief in uns einsinken und wiederholen innerlich immer wieder diesen Satz. Nun nehmen wir weitere Sätze der liebenden Güte hinzu: „Möge ich gesund und heiter sein!“ „Möge ich frei sein von Leiden und Gefahren!“ „Möge ich mich geborgen fühlen, möge mein Geist frei von Verwirrung sein!“

Wir spüren in uns hinein, ob es uns gelingt, eine Haltung von Sympathie und Freundlichkeit mit uns selbst hervorzubringen, auch wenn dies ungewohnt ist. Unsere Haltung kann so sein wie einem kleinen Kind gegenüber, das wir mit Wohlwollen betrachten, auch wenn es nicht alles richtig macht. Wir haben den Wunsch, das Kind zu beschützen, es zu unterstützen und zu fördern. Wenn wir uns so annehmen können und daraus ein Gefühl der Liebe uns selbst gegenüber entsteht, verweilen wir darin.

Wenn die Intensität nachlässt, richten wir unsere Aufmerksamkeit zunächst wieder auf den Atem. Wir können uns vorstellen, dass der Buddha im Raum vor uns sehr erfreut über unsere Bemühungen ist und spontan von seinem Herzen Segen

in Form von Licht aussendet, das wir mit jedem Atemzug in uns aufnehmen und das jede Zelle durchdringt. Mit dem Ausatmen verlassen uns die Blockaden und Hindernisse für die Liebe in Form von dunklem Rauch, so dass wir uns vollkommen geläutert und gestärkt fühlen. Dieses Gefühl der Inspiration nehmen wir mit in den Alltag.

DÜRFEN WIR UNS SELBST GUTES WÜNSCHEN?

Es mag sein, dass wir während der Übung Widerstände spüren, z.B. ob es denn in Ordnung sei, uns selbst Gutes zu wünschen. Vielleicht verwechseln wir diese Einstellung mit Egoismus, den wir ja gerade überwinden möchten. Tatsächlich ist es in manchen religiösen Traditionen verbreitet, sich selbst herabzusetzen, und manch einer mag von dieser Haltung stark

geprägt sein. Von Frauen wird oft erwartet, dass sie sich um andere kümmern und die eigenen Bedürfnisse hintanstellen. Auch herrscht in der Leistungsgesellschaft die Vorstellung, man sei nur liebenswert, wenn man alles richtig macht und perfekt ist. Da das nicht gelingen kann, entstehen Gefühle der Selbstablehnung.

Oft fühlen wir uns schon in Kindheit und Jugend nicht bedingungslos angenommen. Leugnen wir aber unsere natürlichen Bedürfnisse, kann es zu tief sitzenden Frustrationen, zu Erschöpfung und Ärger kommen. Sich selbst zu lieben ist etwas vollkommen anderes als Egoismus. Egoismus heißt, sich selbst wichtiger zu nehmen als andere und auf deren Kosten nach Glück zu streben. Der Wunsch glücklich sein zu wollen, ist ein natürlicher Zustand eines gesunden Geistes. Fehlt die Selbstakzeptanz, so müssen wir diese aufbauen, da es uns sonst nicht möglich, andere wirklich von Herzen zu lieben.

2. SCHRITT: *Nahestehenden und Freunden Liebe schenken*

Wir vergegenwärtigen uns eine vertraute Person, die wir für ihre Hilfsbereitschaft und ihre guten Eigenschaften freundschaftlich schätzen. Nicht geeignet am Anfang ist der Partner bzw. die Partnerin oder das eigene Kind, da sonst die Gefahr besteht, dass die Übung mit Anhaftung oder Ärger vermischt wird. Es empfiehlt sich, eine Person des eigenen Geschlechts und ungefähr des gleichen Alters zu wählen, weil die liebevolle Zuneigung dann am reinsten kultiviert werden kann.

Wir stellen uns diese Person möglichst plastisch vor und lassen ihre Ausstrahlung auf uns wirken, als wäre sie bei uns. Wir spüren ihren guten Eigenschaften nach und empfinden Wertschätzung und Nähe. Nun verdeutlichen wir uns, dass sie

im Kern so fühlt, wie wir selbst. Sie wünscht sich Glück und Leidfreiheit wie wir. Auch stehen dieser Person die Mittel zur Verfügung, ein solches echtes Wohlbefinden zu erlangen.

Wir wünschen diesem Menschen von Herzen Glück und Leidfreiheit. Dazu können wir wieder die Sätze der liebenden Güte nutzen: „Mögest du gesund und heiter sein!“ „Mögest du frei sein von Leiden und Gefahren!“ „Mögest du dich geborgen fühlen, möge dein Geist frei von Verwirrung sein!“ Wenn wir wissen, was diese Person braucht, können wir uns gezielt vorstellen, dass sich ihr Wunsch erfüllt und uns darüber freuen.

Mit entspanntem und empfindsamem Geist verweilen wir in dieser wohlwollenden Haltung von Mettā, die unser Herz befreit. Wir verbleiben darin, solange es uns angenehm ist. Am Ende denken wir, dass Licht vom Buddha ausgeht und Körper und Geist dieser Person anfüllt und sie daraufhin große Glückseligkeit erfährt.

Zum Abschluss der Übung lösen wir diese Vorstellungen auf. Wir verfolgen nochmals einige Atemzüge und kommen mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Körper und zur Außenwelt zurück. Wir können in den folgenden Meditationen weitere Freunde und Nahestehende heranziehen, um die Haltung der Liebe weiter einzuüben.

VORGEHENSWEISE BEI DER ANALYTISCHEN MEDITATION

1. Durchdenken:

Wir vertiefen uns in ein Thema und durchdenken die verschiedenen Aspekte und Argumente, etwa, warum es richtig ist, einem Fremden gegenüber liebevolle Zuneigung zu entwickeln.

3. Stabilisieren: Wir konzentrieren uns auf das Gefühl der Nähe, das entstanden ist, und verweilen darin.

2. Entschluss fassen:

Wir kommen zu einem Ergebnis und fassen einen Entschluss: Der Mensch, der mir vorher fremd war, rückt näher; ich entwickle ihm gegenüber Gedanken der liebevollen Zuneigung.

3. SCHRITT: *Liebe gegenüber Fremden entwickeln*



Wenn wir Erfahrung von liebevoller Zuwendung mit Nahestehenden gemacht haben, erweitern wir im nächsten Schritt unsere Liebesfähigkeit. Dazu stellen wir uns jemanden vor, den wir kennen, aber mit dem wir bisher nicht näher bekannt waren. Dies kann eine Person sein, die uns in einem Laden oder Restaurant bedient, oder eine, die wir nur aus den Medien kennen.

Wir machen uns ihre Erscheinung deutlich und spüren in uns hinein. Wahrscheinlich bemerken wir ein Gefühl der Gleichgültigkeit, weil uns dieser Mensch persönlich weder genutzt noch geschadet hat. Nun machen wir uns deutlich, dass es sich bei diesem Menschen um ein fühlendes Wesen handelt, das genauso wie unsere Liebsten glücklich sein und nicht leiden möchte.

Es ist kein Argument, dass eine Person weniger wichtig ist, nur weil wir zufällig mit ihr in keiner engeren Beziehung stehen. Das wäre eine sehr enge Sichtweise. Außerdem kann es durchaus sein, dass wir uns schon bald näher kennenlernen. So versuchen wir, zu dieser Person schrittweise ein Gefühl der Nähe hervorzubringen. Wir machen uns klar, dass dieser Mensch glücklich sein möchte und frei von Schmerz und Leiden wie wir selbst. Selbstverständlich hat auch er das Recht dazu, und es stehen ihm Mittel zur Verfügung. Vielleicht können wir auch erahnen, was diesen Menschen plagt und was er sich wünschen könnte.

Mit einer Haltung des Wohlwollens wenden wir uns dem Menschen bewusst zu und wünschen: „Mögest du glücklich sein

und frei von Leiden!“ Dann konkretisieren wir unsere guten Wünsche. So kann auch gegenüber einer ursprünglich recht entfernten Person ein Gefühl von Verbundenheit und Nähe entstehen. Darauf konzentrieren wir uns. Abschließend stellen wir uns vor, dass Licht vom Buddha auf diese Person herabkommt und sie in einen Zustand der Freude versetzt, der auch uns glücklich macht.

LIEBE GEDEIHT AUF DER BASIS VON GLEICHMUT

Die Meditation zu einem Nahestehenden und zu einem Fremden kann in einer Sitzung ausgeführt werden. So weitet sich unsere Liebesfähigkeit langsam aus. Wenn wir *Mettā* mit engen Verwandten üben, müssen wir darauf achten, dass wir uns von Anhaftung frei machen. Denn es geht nur um die Bedürfnisse der anderen Person, nicht um unsere eigenen Interessen. Solange unsere Liebe mit egozentrischen Erwägungen behaftet ist, bleibt sie beschränkt und wechselhaft. Sobald jemand etwas tut, was uns nicht gefällt, oder sich von uns abwendet, kann Zuneigung sogar zu Abneigung werden, wie es in vielen romantischen Liebesbeziehungen vorkommt.

Nur wenn wir uns ganz von den Erwägungen des persönlichen Nutzens und Schadens lösen, wird die *Mettā*-Meditation zu einer wirklich religiösen Übung. Dazu brauchen wir als Basis den Gleichmut, also die Erkenntnis, dass uns alle Wesen gleich nahe stehen. Nur so ist eine stabile Liebe gegenüber allen Wesen denkbar. Jesus und Buddha haben diese Haltung gelebt, indem sie gerade schwachen und unheilsam agierenden Menschen gegenüber ihre heilende Hinwendung zeigten.

Im täglichen Leben ist es normal, dass wir einigen Personen näher stehen als anderen. Das ändert aber nichts an unserem wohlwollenden Verhalten den anderen gegenüber. Tatsächlich ist der Bereich der „Fremden“ zahlenmäßig die größte Gruppe, wir sollten dieser daher große Beachtung schenken.

4. SCHRITT: *Liebende Güte für schwierige Menschen*



Die höchste und anspruchsvollste Stufe der *Mettā*-Meditation ist es, schwierige Menschen, die wir vielleicht sogar als unsere Feinde wahrnehmen, in unser Mitgefühl aufzunehmen. Zuerst aktivieren wir unser Mitgefühl mit uns selbst und den Nahestehenden. Dann stellen wir uns eine Person vor, von der wir meinen, dass sie uns Leiden zugefügt hat. In dem Ausmaß,

wie wir es im Moment ertragen, lassen wir vor dem inneren Auge die belastenden Erfahrungen der Vergangenheit aufsteigen. Wir spüren unseren Widerwillen und Groll gegenüber dieser Person und den Geschehnissen.

Der erste Schritt ist die Vergebung. Wir versuchen nun, unserem Denken eine Wendung zu geben. Wir machen uns klar, dass die verhasste Person leidet. Ihr schädliches Verhalten ist ein deutlicher Hinweis auf innere Konflikte. Dieser Mensch ist ungeschickt bei der Suche nach Glück.

Es ist sehr hilfreich, zwischen der Person, die Mitgefühl braucht, und ihren negativen Antriebskräften, die es zu überwinden gilt, zu unterscheiden. Neben ihren Unzulänglichkeiten hat sie sicher auch Qualitäten, die wir bisher – gefangen in unserem einseitig negativen Bild – nicht wahrgenommen haben. Wir können uns ihre positiven Eigenschaften ins Bewusstsein

rufen. Weiter machen wir uns die eigenen Anteile an der problematischen Beziehung deutlich. Vielleicht haben wir den anderen missachtet, beleidigt oder verletzt. Im Zusammenhang mit Karma sind unsere Erfahrungen von unseren eigenen karmischen Anlagen abhängig, die wir in der Vergangenheit durch Taten und Gedanken gesetzt haben.

Eine Veränderung der Beziehung ist möglich, wenn eine Seite den ersten Schritt zur Versöhnung macht. Auch im politischen Leben kam es dazu, dass Völker, die verfeindet waren, durch mutige Schritte der Versöhnung heute befreundet sind. Dank der Buddhanatur kann sich jeder Mensch wandeln.

Durch diese und ähnliche Betrachtungen in der Meditation kann es uns gelingen, die Härte des Geistes aufzuweichen, bis wir bereit sind, innerlich den Satz zu formulieren: „Ich verzeihe dir.“ Wir stellen uns vor, dass unser Gegenüber diese Botschaft aufnimmt und darüber sehr erfreut ist und dass es gelingt, eine Atmosphäre der Freundlichkeit zu schaffen, auch wenn wir das in der realen Beziehung zunächst noch nicht umsetzen können.

Der nächste Schritt: die Übung von liebender Güte mit dem Widersacher. Eine andere Variante ist folgende: Wir stellen uns einen Menschen vor, mit dem uns eine schwierige Beziehung verbindet. Es kann hilfreich sein, sich diesen Menschen als kleines Kind vorzustellen oder als alten, kranken Menschen. Wir machen uns bewusst: Dieser Mensch möchte glücklich sein und nicht das geringste Leiden erleben. Wir versuchen den Wunsch zu entwickeln: „Mögest du Glück erleben und Ursachen des Glücks ansammeln.“

Es mag sein, dass es uns nicht möglich ist, diesem Menschen ein wohlwollendes Gefühl entgegen zu bringen. Wir nehmen das Gefühl von Abneigung, Feindseligkeit oder Distanz in uns wahr. Wir führen uns vor Augen, dass dieser Mensch leidet. Vielleicht nehmen wir ein offensichtliches Leiden wahr: psychische Probleme, körperliche Leiden usw., oder wir machen uns die Grundleiden bewusst, denen jeder Mensch ausgesetzt ist: Altern, Krankheit, Trennung und Tod. Er hat keine Freiheit über das, was er erlebt.

Wir entwickeln den Wunsch: „Mögest du dich vom Leiden und von allen Leidensursachen befreien.“ Wir üben so, wie es unseren Fähigkeiten im Moment entspricht. Falls wir kein von Herzen kommendes Mitgefühl entwickeln können, belassen wir es dabei und machen das Wunschgebet: Möge ich irgendwann in der Lage sein, diesem Menschen Mitgefühl entgegen zu bringen. Wir stellen uns vor, dass von den Zufluchtobjekten Segen ausströmt, der diese Person befriedet und auch unsere Fähigkeit stärkt, den Groll loszulassen und Mitgefühl zu empfinden. Wir konzentrieren uns noch eine Zeit lang auf den so gewonnen Geisteszustand und spüren, wie die Kraft dieser Meditation den Geist von alten Wunden heilt und das Herz öffnet.

DAS BEMÜHEN UM VERGEBUNG

Alle großen Religionen vermitteln uns das Wissen, dass wir nicht mit voller Achtsamkeit und einem liebevollen Herzen ein bewusstes und erfülltes Leben führen können, wenn wir mit Geschehnissen der Vergangenheit hadern. Das Bemühen um Vergebung ermöglicht einen neuen Anfang im Umgang mit uns selbst und den anderen, auch nach traumatischen Erfahrungen.

In diesem Prozess des Loslassens geht es nicht darum, vergangene Übeltaten zu verdrängen, sie nicht länger als schädlich zu erkennen oder gegen zukünftige Gefahren nichts zu unternehmen. Wenn uns zum Beispiel als Kind etwas angetan wurde, so müssen wir uns später im Leben vielleicht auch in einem psychotherapeutischen Prozess unseren verborgenen Groll bewusst machen und uns vom Schädiger abgrenzen. Dabei bleiben wir aber nicht stehen, denn wir wollen uns ja dauerhaft vom Schmerz befreien.

So ist es auch in politischen Prozessen: Das Leiden hört nicht auf, wenn die Völker aufgrund ihrer Unfähigkeit zu verzeihen in dauernder Feindschaft leben und sich an den Rand der Selbstzerstörung bringen. Ob als Einzelne oder als Gemeinschaft: Wir müssen auf die Wandlungsfähigkeit aller Menschen zum Guten setzen. Verschließen wir uns vor der Möglichkeit, unser Herz erneut zu öffnen, gibt es keine Chance, dass der Kreislauf der Gewalt, die wir uns selbst und anderen antun, jemals zu Ende geht.

Jeder Übende sollte in dieser Meditation behutsam nach seinen eigenen Vorbedingungen mit sich umgehen und nur soweit üben, wie es ihm im Moment möglich ist – ohne jeden Druck und im Bemühen, sich selbst damit Gutes zu tun. Die Schulung von Liebe und Mitgefühl ist eine lebenslange Übung, die wir entspannt mit regelmäßigen realistischen Bemühungen entwickeln können.



ZUR VERTIEFUNG

Sie können sich im Internetforum mit anderen über das Trainingsprogramm austauschen: <http://forum.tibet.de/>.

Das Tibetische Zentrum bietet zu diesem Thema in der nächsten Zeit folgende Kurse an:

Geshe Pema Samten:

NÄCHSTENLIEBE IM MAHĀYĀNA-BUDDHISMUS
Unterweisungen vom 6. 2. bis 23.4. 2012

Birgit Stratmann:

DIE MEDITATION DER LIEBE

Übungsgruppe vom 1.2. bis 28. 3. 2012

Beide Seminare bieten wir auch als Fernkurs an.
Mehr Informationen im Internet: www.tibet.de und im Programmheft.