

Meditation zur allumfassenden Nächstenliebe

VON OLIVER PETERSEN

☞ *Mögen alle fühlenden Wesen getrennt sein von Anhaftung und Hass, den einen nah zu sein und den anderen fern.*

☞ *Mögen sie die besondere höchste Glückseligkeit erlangen.*

☞ *Mögen sie den Ozean des Leidens überwinden, der so schwer zu ertragen ist.*

☞ *Mögen sie niemals von der Glückseligkeit der wahren Befreiung getrennt sein.*

So lautet der Vers über die sogenannten “Vier Unermesslichkeiten“ von Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Tibetische Buddhisten rezitieren diesen Vers in ihrer täglichen Praxis unmittelbar im Anschluß an das Bekenntnis der Zufluchtnahme, was ihre zentrale Bedeutung aufzeigt.

Diese vier geistigen Einstellungen werden auch als “Himmliche Verweilzustände“ bezeichnet. Damit wird bezeichnet, dass ihre Praxis dazu führt, dass man schon im Menschenleben wie im Himmel lebt.

Die unermessliche Liebe findet sich in der zweiten Strophe. Sie ist auch als “Metta“ bekannt. Ihre Bedeutung entspricht der christlichen Nächstenliebe, wie sie sich nach diesem Glauben in Jesus Christus verkörpert bzw. bei Paulus als das Wesen Gottes bezeichnet wird. In ihrer voll entwickelten Form ist sie unermesslich und bedingungslos in Bezug auf sämtliche Wesen. Es handelt sich um den Wunsch, dass Wesen inklusive einem selbst glücklich sein mögen. Wörtlich bedeutet Metta „sanft“ oder „freundlich“. Das Bild, das für diese geistige Haltung gegeben wird, ist eine Art Nieselregen, der sich sanft auf alle Dinge niederlässt. Entgegen heutiger öffentlicher Auffassungen über die Liebe führt diese Art spiritueller Liebe nicht zu einem unausgeglichenen und eifersüchtigen Geist, sondern beruhigt das Gemüt und gibt einem viel Kraft, Freude und Selbstbewusstsein, um zum Wohle anderer tätig zu sein. Wird der Geist in Nächstenliebe geschult, ist diese Haltung auch das geeignete Fundament für eine erfüllende Liebe in der Partnerschaft, bei der Erziehung von Kindern und in der Freundschaft. Fehlt sie als Fundament, werden sogenannte „Liebesbeziehungen“ dagegen zumeist zur Quelle von vielen Leiden. Darauf hat auch Erich Fromm in seiner berühmten Schrift “Die Kunst des Liebens“ hingewiesen.

Der Buddha hat versprochen, dass die Entwicklung dieser Haltung zahllose Vorzüge mit sich bringt. Unter anderem wird man ruhig und erholsam schlafen können, Lebewesen werden einen mögen, das eigene Gemüt wird heiter, und letztlich wird man friedlich sterben können und eine glückliche Wiedergeburt annehmen. Welches andere Mittel könnte das gewährleisten; welche Apotheke führt eine solche Medizin?

Metta wird auch als wunscherfüllendes Juwel bezeichnet und der Buddha der Liebe, Avalokitesvara, hält es in seinen Händen. Damit wird symbolisch gezeigt, dass man durch die Entwicklung dieser einen Tugend alle anderen wünschenswerten Eigenschaften wie etwa Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit wie von selbst auch erlangen wird. Wie könnte man gegenüber einer Person, die man wirklich liebt, nicht gerne etwa bereitwillig geben, sich von Gewalt zurückhalten und deren schwierige Seiten geduldig ertragen usw.

Diese für einen selber und andere und die Gesellschaft so lohnenswerte Eigenschaft entsteht aber nicht zufällig oder ohne Ursachen, sondern beruht darauf, dass man sie regelmäßig im eigenen Geist hervorruft und damit einübt, bzw. meditiert.

Der Buddha hat uns in seiner systematischen Art angeleitet, wie man über Metta meditiert, indem man schrittweise immer mehr Wesen in seine freundliche Einstellung einbezieht.

DIE PRAXIS DER MEDITATION ÜBER DIE LIEBE

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem günstigenfalls auch Bilder des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, stärken unsere heilsame Motivation

und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere ganze Aufmerksamkeit auf das Gewahrsein des Körpers richten. Wenn wir uns eines Körperteils bewusst werden, lösen wir alle Verspannung dort und spüren einen Wärmestrom wie bei einer Massage. Mit dieser Vorübung kommen wir mit unserer Aufmerksamkeit auch ganz in die Gegenwart. Wir verringern unnötige Gedanken noch weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen.

Nun visualisieren wir im Raum vor uns den Buddha als unser Zufluchtobjekt, der unsere Meditationsbemühungen mit Wohlwollen betrachtet. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereiter geworden ist, beginnen wir mit dem eigentlichen Thema der analytischen Meditation.

Der erste Schritt zur unbeschränkten Liebe ist es, sich selbst gegenüber Wohlwollen zu entwickeln. Wir richten dazu zunächst unsere 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 Empfindungen durchziehen den Geist. Wir bleiben, ohne zu urteilen, in der Rolle des Beobachters. Wenn wir nun noch tiefer in unseren Geist hineinschauen, stellen wir den allen unseren Handlungen ganz natürlich zugrunde liegenden Wunsch, glücklich zu sein, in uns fest. Wir machen uns deutlich, dass wir auch das Recht haben, glücklich zu sein, solange wir andere in unserem Streben nicht verletzen. Schließlich verdeutlichen wir uns, dass dieser Wunsch nach echtem, tiefem Glück keine Illusion ist, sondern mit spirituellen Mitteln tatsächlich erfüllbar ist. Aufgrund dieser Analyse ist es also richtig und gut, wenn wir nun den tiefen Wunsch in uns verstärken und denken „Möge ich glücklich sein“. Wir konkretisieren diese Haltung mit dem Wunsch „Möge ich gesund und heiter 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 und Widerstände hervorruft, ob man überhaupt so denken darf. Immer wieder verdeutlichen wir uns aber, dass diese Einstellung, sich selbst zu lieben kein Egoismus, sondern vielmehr sehr wünschenswert und das Vorbild und die Grundlage der Liebe für andere Wesen ist. Nachdem wir uns dessen vergewissert haben, versenken wir uns wiederum in die Haltung von Wärme und Freundlichkeit, die man Liebe bzw. Metta nennt, und die in diesem Fall auf uns selbst gerichtet ist, und wünschen uns für uns selber etwa Geborgenheit und inneren Frieden. Diese Haltung ähnelt unserer Einstellung einem Kind gegenüber, das wir mit Wohlwollen betrachten, auch wenn es nicht immer alles richtig macht. Gerade deshalb haben wir sogar den Wunsch, es zu beschützen und zu fördern. Wir können uns in einer besonderen Methode sogar denken, dass ein Doppel von uns ausgeht, und wir uns selbst in den Arm nehmen wie einen guten Freund, und spüren, wie gut uns das tut.

Haben wir auf uns selbst gerichtet ein Gefühl für die authentische Haltung von Metta bekommen und ist diese Haltung vom Kopf ins Herz gelangt, konzentrieren wir uns ein wenig auf diese Qualität.

Davon ausgehend weiten wir eben diese segensreiche Kraft nun auf andere Wesen aus. Wir denken etwa an unsere Freunde



Avalokiteśvara, die erleuchtete Macht des Mitgefühls in Person

und Bekannten. Wir vermischen diese Haltung nicht mit Anhaftung, sondern denken vor allem an die Hilfe, die uns von unseren Nächsten zugutekommt. Wenn wir erkennen, wie viel Freundlichkeit andere uns erweisen, und wie sehr wir ihrer bedürfen, entsteht der Wunsch, auch ihnen Gutes zu tun. Es kommt hinzu, dass die anderen sehr viele sind, während wir nur ein Wesen sind. Es wäre traurig und unangemessen, seine Liebesfähigkeit nur auf sich selbst zu begrenzen. Stattdessen machen wir uns bewusst, dass auch all diese Menschen, die für uns hilfreich sind, glücklich sein möchten wie wir selbst und das Recht und auch die Möglichkeit dazu haben, dies mit spirituellen Mitteln zu erlangen. Nun richten wir die Kraft von Metta nicht nur auf uns, sondern auf Menschen unseres Vertrauens und wiederholen innerlich die Sätze „Mögest Du glücklich sein, gesund und heiter. Mögest Du geborgen sein und inneren Frieden finden.“ Gelingt es uns in Bezug auf konkrete Menschen, die uns nahe stehen, uns in diese Haltung zu versenken, verbleiben wir ein wenig in dieser Haltung von Liebe, und lassen sie von unserem Herzen ausstrahlen wie Lichtstrahlen, mit der Vorstellung, dass diese Strahlen die Freunde erreichen, und sie dadurch in einen Zustand von Glück versetzt werden.

Nun beschränken wir uns aber nicht auf die wenigen Personen, die uns zufällig nahe stehen. Das würde auch die Gefahr beinhalten, dass wir für das vermeintliche Wohl unserer Freunde, unserer Familie, unserer Landsleute etc. sogar bereit sind, anderen Schaden zuzufügen. In einer globalen Welt ist es von höchster Bedeutung anzuerkennen, dass auch alle anderen Menschen, mit denen wir bisher nicht eng verbunden sind, das gleiche Bedürfnis nach Glück haben wie wir und unsere Freunde.

Wir stellen uns nun einige Personen vor, die wir zwar kennen, aber von denen wir bisher wenig konkreten Nutzen und Schaden erfahren haben. Es können dies Personen sein, die wir aus den Medien kennen oder die uns etwa etwas verkauft haben. Wahrscheinlich werden wir feststellen können, dass sie uns bisher gleichgültig sind. Tatsächlich handelt es sich aber auch um fühlende Wesen, die glücklich sein möchten, das Recht dazu haben und denen Mittel dafür offen stehen, es zu erreichen. Darin unterscheiden sie sich nicht von unseren Freunden. Auch wenn es ungewohnt ist, versuchen wir deshalb, unser Wohlwollen über den engen Rahmen unserer ethnischen Bindungen auszuweiten und auch diesen Personen zu wünschen, dass sie gesund und heiter sein mögen, geborgen und voll innerem Friedens. Viele dieser Menschen, zu denen wir bisher eine neutrale Beziehung hatten, sind, wie wir etwa aus den Medien wissen, derzeit in Not und benötigen materielle und geistige Güter in einer Welt voller Ungerechtigkeit und Unfrieden.

Wir können uns deshalb denken, dass wir beim Ausatmen aufgrund der Kraft unserer Liebe, die wir uns am Herzen als eine Art Lichtkugel vorstellen, von dort aus mit dem Atem Licht aussenden in alle Welt und diese Lichtstrahlen bei all den Wesen, die wir bisher nicht weiter kennen, aber um deren Existenz wir ja wissen, ankommen. Am Ende der Lichtstrahlen verwandelt sich das Licht in all das, dessen sie bedürfen.

So bekommen die Hungrigen und Durstigen durch uns das Glück, gesättigt zu sein, und wir stellen uns ihre strahlenden Gesichter vor. Zu anderen Menschen schicken wir Medizin, die ihre Krankheiten heilt. In unterentwickelte Gegenden senden wir von unserem Herzen mit dem Atem Licht aus und es verwandelt sich etwa in Schulbücher und Computer für Kinder, damit sie etwas lernen können. Auch können wir den Dharma auf diese Weise überallhin senden, wo Menschen spiritueller Seelsorge bedürfen. Unserer Fantasie brauchen wir bei dieser Meditation keine Grenzen zu setzen. Unsere Liebeskraft kann sich ohne Unterschied auf alle Wesen ausweiten.

Vielleicht können wir sogar diejenigen einbeziehen, von denen wir glauben, verletzt worden zu sein, und denen gegenüber wir Groll spüren oder die wir gar als Feinde ansehen. Mit dem Gedanken, dass sie offenbar ungeschickt in ihrer Suche nach Glück sind, und aus Unzufriedenheit und Leid heraus so destruktiv agieren, wünschen wir selbst ihnen, von Herzen glücklich zu sein. Wenn wir auf diese Weise in einem längeren Prozess vergeben lernen und im christlichen Sinne sogar "Feindesliebe"

entwickeln, brauchen wir unser Herz gegenüber keinem Wesen mehr zu verschließen, und damit wird unsere Liebe tatsächlich unermesslich ausgeweitet. Wenn wir etwas von dieser vom Buddha als "Befreiung des Herzens" gepriesenen bedingungslosen und uneingeschränkten Liebe spüren, konzentrieren wir uns noch einmal auf diese Kraft in uns.

Wenn es uns zu viel erscheint, nacheinander alle Personengruppen von einem selber aus zu Freunden, Neutralen und sogar Feinden einzubeziehen, beschränken wir uns zunächst auf einen dieser Bereiche und üben uns darin, dem Zustand von Metta nachzuspüren und darin zu verweilen. Je intensiver und regelmäßiger uns das gelingt, umso mehr wird diese Kraft in uns zunehmen und schließlich ganz natürlich unseren Charakter formen.

Am Ende der Meditation denken wir uns, dass der Buddha sehr erfreut auf unsere Bemühungen reagiert, und Segen in Form von Licht von seinem Körper aussendet, das uns erreicht und Körper und Geist durchflutet. Alle Hindernisse des Körpers wie Krankheitskeime etc. und alle geistigen Hindernisse, vor allem für die Meditation von Metta, werden dadurch beseitigt und verlassen unseren Körper und Geist etwa durch die Körperöffnungen und beim Ausatmen. Abschließend lösen wir all diese Vorstellungen auf, wie ein Regenbogen sich im Himmel auflöst, und verbleiben noch einmal mit unserer Aufmerksamkeit bei einigen Atemzügen ohne eine spezielle Visualisation. Schließlich werden wir uns auch wieder des Körpers und unserer Umwelt bewusst. Nach einiger Zeit erheben wir uns und tragen die Kraft der Liebe in unseren Alltag außerhalb der Meditationssitzung hinein, in unser Verhalten.



OLIVER PETERSEN, 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.