

Bei jeder Meditationssitzung ist es wichtig, zunächst die inneren und äußeren Vorbereitungen zu treffen, um den Geist auf das Heilsame einzustimmen; darüber habe ich in der letzten Ausgabe die wesentlichen Punkte erläutert.

Gleichmut ist die Grundlage für die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl, so wie die ebene Erde die Grundlage für das Wachstum der Pflanzen ist. Damit ein Feld Pflanzen hervorbringen kann, muß es zunächst eingeebnet werden. Gleichmut ist keineswegs eine passive, gleichgültige Haltung, sondern das aktive Bemühen darum, eine gleichmäßige Sympathie mit allen Wesen hervorzubringen; Gleichmut besteht darin, sich in seiner Haltung zu anderen nicht von momentanen, egozentrischen Gefühlen des Hasses und der Begierde leiten zu lassen. Damit überwindet diese Geisteshaltung unser übliches Freund-Feind Denken, das so viel Streit und Krieg in die Welt bringt. Es ist nicht denkbar, daß man allen Wesen tatsächlich höchstes Glück wünscht, wenn man noch starke Unterschiede zwischen den Menschen macht. Ein Buddha wird zu jemandem, der ihn verehrt, die gleiche Einstellung haben, wie zu jemandem, der ihm zu schaden versucht.

Gleichmut kann man mit folgender Kontemplation erzeugen: Wir visualisieren den Buddha vor uns im Raum; als Christen können wir uns Jesus oder eine andere heilige Person vorstellen. Dann lassen wir vor unserem geistigen Auge drei Personen erscheinen: jemanden, den wir hassen (oder nicht mögen), jemanden, dem wir anhaften (oder den wir bevorzugen), und einen, der uns gleichgültig ist. Wir überlegen jeweils, ob diese Einstellung von Haß, Begierde und Gleichgültigkeit angemessen ist.

Wenn wir den „Feind“ betrachten, erkennen wir, daß er nicht immer unser Feind war oder bleiben wird. Im Verlauf vieler Leben, zumeist schon in einem Leben, kann sich eine solche Beziehung zu einer engen Freundschaft wandeln. Unsere Feindschaft beruht lediglich darauf, daß wir einzelnen Ereignissen, die uns mißfallen haben und für die wir vielleicht sogar selbst verantwortlich sind, eine übergroße Bedeutung beigemessen haben. Warum sollten wir jemanden hassen, der uns heute geschadet, aber vor längerer Zeit genutzt hat? Der andere hat vorteilhafte Eigenschaften und kann sich wandeln. In jedem Fall will er Glück und kein Leiden, er empfindet Ängste, Schmerzen und Einsamkeit wie wir selbst auch. Aus diesem Blickwinkel heraus wird die übertrieben feindliche Einstellung, bei der man noch nicht einmal den Namen der Person hören oder ihr sogar schaden möchte, relativiert.

Als zweites betrachten wir den „Freund“, zu dem wir uns stark hingezogen fühlen, von dem wir vielleicht nicht

einmal für kurze Zeit getrennt sein möchten. Wir sind oft bereit, für sein Wohl anderen zu schaden. Wir können uns ins Bewußtsein rufen, daß diese Einstellung übertrieben ist und den Keim vieler Probleme in sich birgt. Der „Freund“ war nicht immer unser Freund und wird es im Blick auf viele Leben nicht bleiben. Außerdem hat diese Person Schwächen und kann sich negativ verändern. Wenn man es langfristig betrachtet, gibt es keinen gravierenden Unterschied zwischen dem sogenannten Freund und Feind; beide haben Vorzüge und Fehler, und beide trachten nach Glück. Wenn wir eine gleichmütige Haltung entwickeln, wird das unserer Beziehung zu dieser Person nur nützen, uns unabhängiger machen und vieles Leid aus übertriebener Anhaftung vermeiden helfen. Schließlich betrachten wir eine Person, der wir gleichgültig gegenüberstehen, deren Schicksal uns egal ist. Wir sollten uns deutlich machen, daß sich in Zukunft Beziehungen von Freundschaft und Feindschaft ergeben könnten. Auch dieser Mensch, der zur Zeit in unserem Leben keine Rolle spielt, will Glück erlangen und Leiden vermeiden und hat das Recht darauf.

Aufgrund dieser Analysen wird sich die Haltung gegenüber den drei Personen langsam angleichen, und wir konzentrieren uns, solange wir es entspannt können, auf diese positive Einstellung, die das Ergebnis unserer Untersuchung ist. Ein solches aktives Vorgehen gegen übertriebene Emotionen oder gleichgültige Einstellungen bildet die Grundlage dafür, daß wir allen Wesen gegenüber wirklich den Wunsch entwickeln können, daß sie Glück erfahren und Leid überwinden mögen. Damit nähern wir uns einer Haltung der allumfassenden Liebe an, mit der wir allen Wesen Glück wünschen, ohne die Sympathie nur auf die zu richten, die uns helfen oder attraktiv erscheinen.

Abschließend denken wir, daß aufgrund dieser heilsamen Gedanken das heilige Wesen im Raum vor uns seinen Segen in Form von Licht aussendet und unser Körper über den Scheitel von Segen erfüllt wird. Alle anderen Lebewesen, die wir um uns herum visualisieren, erfahren ebenfalls diese Segnung. Alle Hindernisse und Leiden werden dadurch getilgt, vor allem die, die der Verwirklichung des grenzenlosen Gleichmuts entgegenstehen.

Nach der Meditation widmen wir das heilsame karmische Potential, das sich aus solchen Übungen ergibt, dem Ziel, daß alle Wesen in der Welt mehr im Geist des Gleichmuts verweilen mögen, frei von Haß und Begierde, und daß aller Streit besänftigt wird. Wir wünschen uns auch, daß wir mit Hilfe der heiligen Wesen zur Verwirklichung dieses Ziels beizutragen vermögen.

übersetzt von Gelong Dschampa Tendsin (Oliver Petersen)

Meditation des Gleichmuts

von Geshe Thubten Ngawang