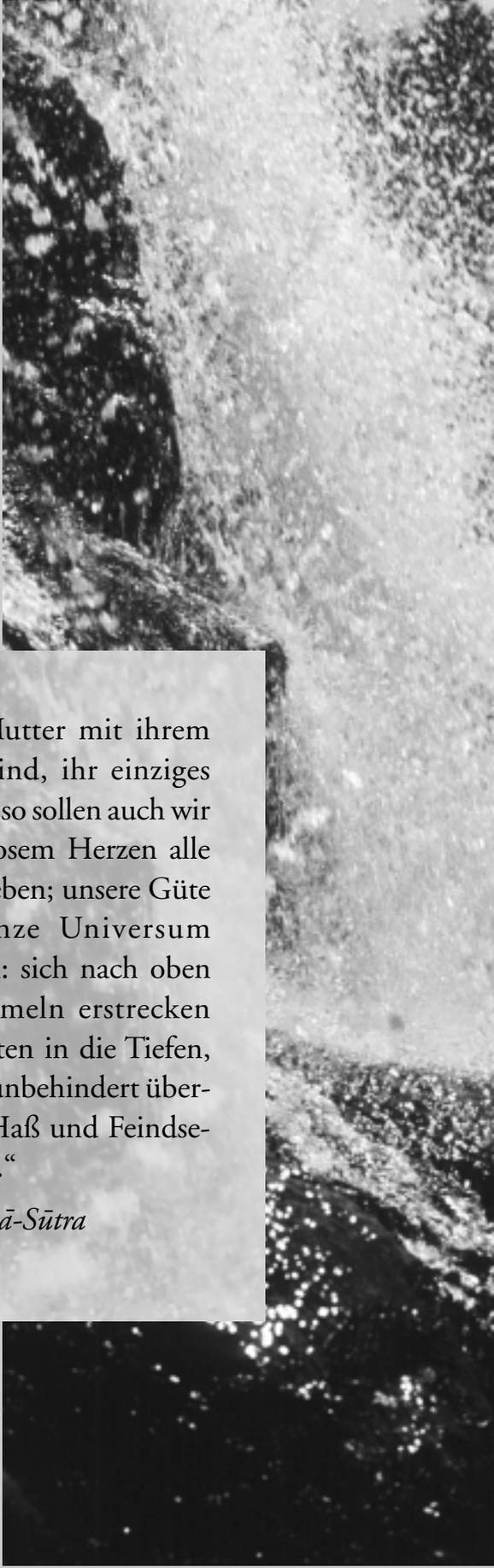


Die Meditation der liebenden Güte

Als Einstimmung auf die eigentliche Meditation nehmen wir zunächst eine stabile äußere und innere Haltung ein. Um die ablenkenden Gedanken, die uns aufgrund der Alltagserfahrungen belasten, zur Ruhe und uns mehr in die Gegenwart zu bringen, nehmen wir zunächst die Erfahrung des Augenblicks bewusst wahr, indem wir etwa das Kissen unter uns spüren. Dann schauen wir in unseren Geist hinein und werden dort vermutlich die verschiedensten, sich schnell abwechselnden Konzepte wahrnehmen. Wir beobachten sie nur, indem wir sie weder verurteilen noch ihnen mit Assoziationen folgen – so als säßen wir am Meer und schauten den Wellen zu, die unentwegt aufsteigen und wieder zurückweichen. Vielleicht spüren wir dabei eine aufkommende innere Freiheit gegenüber den Gedanken und Gefühlen. Um den Gedankenstrom weiter zu beruhigen ist es auch sinnvoll, einige Zeit bewusst seinem Atem zu folgen. Wenn der Geist auf diese Weise so nach innen gerichtet wurde, können wir uns nun dem eigentlichen Meditationsobjekt zuwenden, der liebevollen Güte (*metta*).

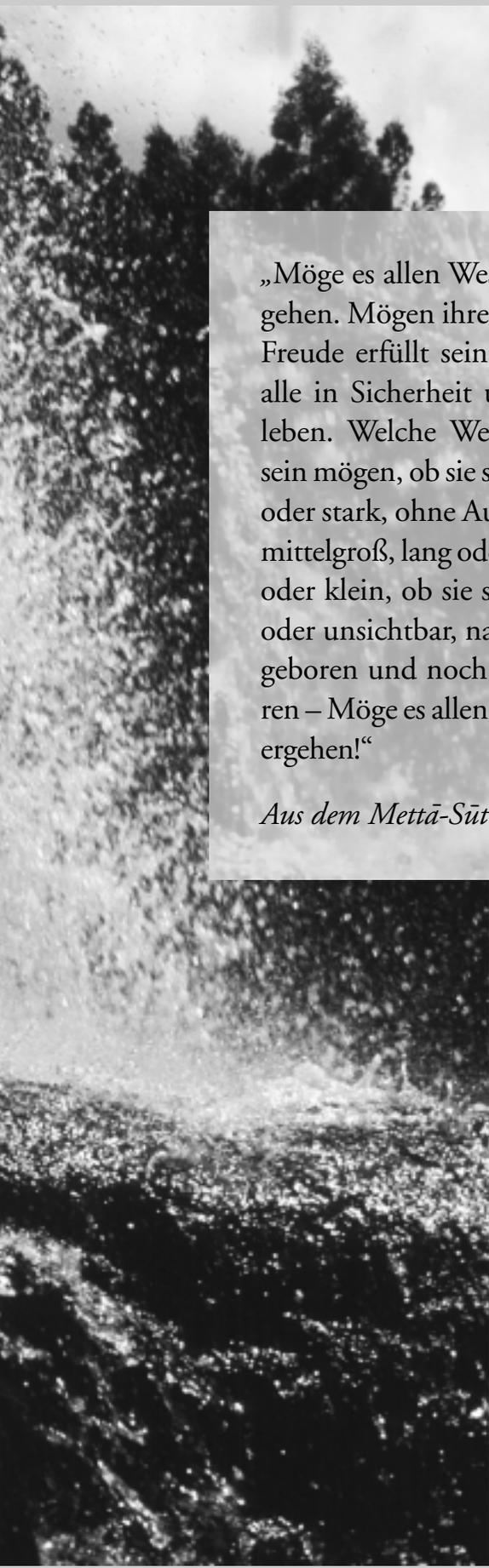
Zunächst nehmen wir in uns den natürlich anwesenden, grundlegenden Impuls wahr: nämlich den Wunsch, glücklich sein und nicht leiden zu wollen. Wir machen uns deutlich, daß wir das Recht haben, glücklich zu sein und der Dharma tiefgründige Mittel bereit hält, unsere Sehnsucht nach wahrem Glück zu stillen. Indem wir uns selbst in diesem Wunsch unterstützen, entwickeln wir Liebe zunächst gegenüber uns selbst. Wir denken mit Sympathie an uns und formulieren innerlich die Worte „Möge ich glücklich sein. Möge ich mit den Ursachen für Glück versehen sein.“ Diese Haltung der Selbstakzeptanz ist keineswegs egoistisch, sondern eine Voraussetzung für die Entwicklung liebevoller Güte für andere.

Wenn wir diesen Wunsch in bezug auf uns selbst hervorgebracht haben, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Menschen in unserer Umgebung – etwa die Mitbewohner unserer Wohnung, unseres Hauses. Wir machen uns bewußt, daß auch sie den gleichen Wunsch nach Glück und nach Leidfreiheit verspüren wie wir selbst.



„Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr Kind, ihr einziges Kind schützt, so sollen auch wir mit grenzenlosem Herzen alle Lebewesen lieben; unsere Güte soll das ganze Universum durchdringen: sich nach oben zu den Himmeln erstrecken und nach unten in die Tiefen, nach außen, unbehindert überall hin, von Haß und Feindseligkeit befreit.“

Aus dem Mettā-Sūtra



„Möge es allen Wesen wohl ergehen. Mögen ihre Herzen von Freude erfüllt sein. Mögen sie alle in Sicherheit und Frieden leben. Welche Wesen es auch sein mögen, ob sie schwach sind oder stark, ohne Ausnahme, ob mittelgroß, lang oder kurz, groß oder klein, ob sie sichtbar sind oder unsichtbar, nah oder fern, geboren und noch nicht geboren – Möge es allen Wesen wohl ergehen!“

Aus dem Mettā-Sūtra

Trotz oberflächlicher Unterschiede sind grundlegende menschliche Übereinstimmungen vorhanden. Auch die Menschen um mich herum haben das Recht glücklich zu sein, und es gibt Mittel, mit denen sie diesen Zustand erreichen können. Wir bringen daher in bezug auf diese Gruppe ebenfalls den Wunsch hervor: „Mögen sie glücklich sein. Mögen sie mit den Ursachen für Glück versehen sein.“ Wir achten darauf, daß der Gedanke auch das Herz erreicht und wir einen innigen Wunsch, ein starkes Interesse an den anderen entwickeln.

Im nächsten Schritt weiten wir den Horizont unserer Aufmerksamkeit auf weitere Menschengruppen aus – etwa auf die Menschen in unserer Stadt, unserem Land, auf der Erde bis hin zu allen Lebewesen im Universum. Wir öffnen unser Herz immer weiter und durchdringen alle Richtungen mit herzerlösender Güte, indem wir allen Glück und die Ursachen für Glück wünschen. Dabei können wir uns auch vorstellen, daß die Liebe in Form von Licht aus unserem Herzen strömt und die anderen erreicht. Wir verbleiben in diesem Gemütszustand, solange es uns entspannt gelingt.

Abschließend fassen wir den Entschluß, selbst einen Teil der Verantwortung auf uns nehmen zu wollen, damit die Wesen mehr Glück erleben. Da wir wissen, daß unsere Mittel zur Zeit noch begrenzt sind, bitten wir die Zufluchtobjekte wie die Buddhas und Bodhisattvas, die wir uns im Raum vor uns vorstellen, um ihren Segen. Wir denken, daß die Buddhas über unsere Bitte hochofreut sind und spontan Licht aussenden, das uns und alle anderen Wesen, die wir in die Meditation eingeschlossen hatten, segnet. Das Licht durchdringt jede Pore unseres Körpers, es beseitigt alle körperlichen Hindernisse und läutert unseren Geist, so daß alle Leidenschaften und alles schlechte Karma – insbesondere die Tendenz zu Egozentrik und Ärger – beseitigt werden. Am Ende denken wir, daß wir und alle anderen den so ersehnten freudigen Zustand von Glück und Frieden erlangt haben.

Wenn unsere Konzentrationskraft nachläßt, richten wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf den Atemfluß, dann auf den Körper; schließlich kommen wir innerlich an den Ort unserer Praxis zurück. Wir verbleiben noch ein wenig in dieser Stimmung und widmen das Heilsame aus dieser Meditation dem Wohl der Wesen. Dann erheben wir uns langsam und verrichten unsere alltäglichen Handlungen in einem guten, von Liebe durchdrungenen Geist.

Wenn unsere Konzentrationskraft nachläßt, richten wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf den Atemfluß, dann auf den Körper; schließlich kommen wir innerlich an den Ort unserer Praxis zurück. Wir verbleiben noch ein wenig in dieser Stimmung und widmen das Heilsame aus dieser Meditation dem Wohl der Wesen. Dann erheben wir uns langsam und verrichten unsere alltäglichen Handlungen in einem guten, von Liebe durchdrungenen Geist.

Oliver Petersen