

Die Güte der Wesen erkennen

von Oliver Petersen

Damit die eigentliche Meditation an Tiefe gewinnen kann, bereiten wir uns gut vor, um den unruhigen und abgelenkten Geist zu zentrieren und auf das Heilsame auszurichten. Wir wählen für unsere Praxis einen friedvollen Ort, an dem Symbole unseres Glaubens aufgestellt sind und an den wir möglichst regelmäßig zurückkehren, um unsere Übungen durchzuführen. Wir setzen uns in geeigneter Körperhaltung mit geradem Rücken hin. Dann entwickeln wir eine gute Motivation, vielleicht mit Hilfe eines Gebetes. Um die vielen störenden Gedanken, die wir aus unserem Alltag mitbringen, weiter zu beruhigen, beobachten wir eine Weile unsere Atemzüge.

So eingestimmt, beginnen wir die eigentliche Meditation der liebenden Güte, wie sie der Buddha gelehrt hat. Wenn wir unser Verhältnis zu den Menschen betrachten, so empfinden wir sie oftmals als fern oder sogar als potentiell feindlich. Manchmal fühlen wir uns isoliert, ohne Verbindung zu ihnen. Nachdem wir uns diese Distanz bewußt gemacht haben, versuchen wir, eine andere Wahrnehmung in uns zu erzeugen. Wir bedenken, wie eng wir tatsächlich mit anderen verbunden sind. Eine solche Wahrnehmung ist realistischer, und wir können dadurch ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit entwickeln. Gerade in unserer modernen Gesellschaft ist offensichtlich, wie sehr die Individuen aufeinander angewiesen sind.

Nehmen wir als ein einfaches Beispiel unser Frühstück und überlegen uns, wieviele andere Wesen Anstrengungen aufgebracht haben, damit wir es zu uns nehmen können. Für unsere Nahrungsmittel haben Bauern Pflanzen gesät und geerntet, die von unseren Vorfahren kultiviert wurden. Händler und Läden machten uns die Waren zugänglich. Schließlich nehmen wir Küchengeräte zur Hand, um die Speisen bequem zuzubereiten. Oft spenden uns Tiere die Produkte wie im Falle von Milch und Honig, und sie ließen sogar ihr Leben, damit wir Fleisch und Fisch zur Verfü-

gung haben. Ein anderes Beispiel ist unsere Kleidung, die wir zumeist nicht selbst entworfen und hergestellt haben und die ebenfalls manchmal in direkter Verbindung mit dem Körper anderer Lebewesen steht. Und auch das Haus, in dem wir wohnen, wurde von anderen konstruiert, gebaut, und es wird von anderen gewartet. Fernseher und Computer gehen auf die Ideen anderer Menschen zurück, und über sie beschäftigen wir uns mit Inhalten, die in Beziehung zu den Erfahrungen anderer stehen. Wenn wir krank sind, nehmen wir die Hilfe von Ärzten in Anspruch, und für unser geistiges Wohlergehen verlassen wir uns auf philosophische und religiöse Lehren erleuchteter Wesen. Selbst die Sprache, in der wir denken und uns ausdrücken, wurde uns wie überhaupt unser Wissen von anderen übermittelt.

Wir können sogar sagen, daß unser Körper das Produkt der Körper unserer Vorfahren ist. Aus buddhistischer Sicht sind wir auch mit Personen, die uns heute scheinbar fremd sind, über viele Leben hinweg immer wieder in enge Beziehungen getreten.

Aufgrund all dieser Betrachtungen, die sich durch viele weitere Aspekte ergänzen lassen, erkennen wir, wie absurd die Auffassung ist, wir wären von den anderen getrennt und könnten allein zurecht kommen. Wir machen uns bewußt, wieviel Güte uns allein schon in diesem Leben zuteil geworden ist. Tatsächlich sind wir nicht nur als Kinder oder alte Menschen auf andere angewiesen, sondern auch in der Mitte unseres Lebens. So entsteht in uns ein Gefühl großer Nähe und Verbundenheit. Dieses gleicht der Empfindung, die wir hätten, wenn wir in Einsamkeit und Not etwa in der Wüste plötzlich auf einen anderen Menschen träfen. Aufgrund des

Gefühls der Nähe und Dankbarkeit entwickelt sich auch der natürliche Wunsch, die erhaltene Güte zu erwidern und im Gegenzug etwas für die anderen zu tun.

Wenn wir uns nun fragen, was die anderen wirklich brauchen, erkennen wir, daß sie Glück wollen und kein Leiden. Deshalb lautet die Konsequenz, daß wir so viel wie möglich zum Glück der anderen beitragen und ihr Leiden verringern wollen. Auf diesen Entschluß, zum Wohl der anderen wirken zu wollen, um zu ihrem Glück beizutragen, konzentrieren wir uns in der Meditation. Wir verweilen in diesem Zustand der liebenden Güte, so lange wir es entspannt vermögen. Wenn die Kraft nachläßt, beenden wir die Meditation mit der Absicht, selbst einen Teil der Verantwortung auf uns nehmen zu wollen, damit die Wesen konkret mehr Glück erleben können. Dafür bitten wir die Zufluchtobjekte wie die Buddhas, die wir vor uns im Raum visualisieren, um ihren Segen. Dieser Segen durchdringt unseren Körper und Geist in Form von Licht. Wir stellen uns vor, daß wir immer mehr befähigt werden, den Zustand des Buddha zu verwirklichen, der uns tatsächlich in die Lage versetzt, das größtmögliche Wohl der Wesen zu bewirken.

Am Ende richten wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf den Atemfluß, und schließlich kommen wir mit unserer Aufmerksamkeit an den Ort der 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 mit einem liebevollen Geist.

