

GLEICHMUT: die Grundlage des Erleuchtungsgeistes

VON OLIVER PETERSEN



Greenpeace

Der Gleichmut bildet die Grundlage für die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und für den Erleuchtungsgeist so wie die Erde die Grundlage für das Wachstum der Pflanzen ist. Wer auf einem Feld die verschiedenen Pflanzen anbauen möchte, muss zuerst den Boden vorbereiten, ebnen und von Steinen, Unkraut usw. befreien. In ähnlicher Weise bereitet der Gleichmut den eigenen Geist vor, so dass wir darauf aufbauend Liebe und Mitgefühl erzeugen können.

Die Einstellung des Gleichmuts ist keine passive Haltung, und sie ist nicht mit Gleichgültigkeit zu verwechseln. Es handelt sich vielmehr um das aktive Bemühen darum, eine gleichmäßige Sympathie und Respekt allen Wesen gegenüber 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 Probleme, Streit und

sogar Krieg in die Welt bringt. Es ist nicht denkbar, dass jemand zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung anstrebt, wenn er parteiisch ist, denn der Erleuchtungsgeist schließt alle Wesen ohne Unterschied ein. Ein Buddha hat eine mitfühlende Haltung allen Wesen gegenüber, ob sie ihm geschadet oder ihn verehrt haben.

Vorbereitungen zur Meditation

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit ganz auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile, die Berührung mit dem Boden, dem Kissen und unserer Kleidung. So kommen wir ganz in die Gegenwart. Wir verringern unsere innere Unru-

he weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns dem eigentlichen Thema der analytischen Meditation. Wer möchte, kann sein Zufluchtobjekt vor sich im Raum visualisieren und sich dadurch inspirieren lassen.

Die eigentliche Meditation

Wir lassen vor unserem geistigen Auge drei Personen erscheinen: eine Person, die uns gleichgültig ist, jemanden, den wir hassen oder nicht mögen, und einen Freund, an dem wir hängen. Wenn unsere gewöhnlichen Emotionen von Gleichgültigkeit, Hass und Gier aufkommen, überlegen wir, ob diese Einstellungen angemessen sind.

Betrachten wir zunächst die neutrale Person, der wir gleichgültig gegenüberstehen, und deren Schicksal uns egal ist. Wir machen uns deutlich, dass sich in Zukunft andere Beziehungen zu dieser Person ergeben könnten. Nichts ist festgelegt, und es ist möglich, dass eine gleichgültig erscheinende Person zu unserem engsten Freund oder einem Widersacher wird. So war es auch in der Vergangenheit: Menschen, die wir nicht kannten, wurden zu Freunden. Auch gilt zu bedenken, dass dieser Mensch, der zurzeit in unserem Leben keine Rolle spielt, genau wie wir selbst Glück erlangen und Leiden vermeiden möchte; und er hat auch ein Recht dazu. Gleichgültigkeit ist also nicht angebracht. Nehmen wir uns dann den „Feind“ vor: Wir führen uns vor Augen, dass er nicht immer unser Feind war oder bleiben wird. Im Verlauf vieler Leben, zumeist schon in einem Leben, kann sich eine solche Beziehung neutralisieren oder sogar zu einer Freundschaft wandeln. Unsere feindselige Einstellung beruht vor allem 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?

Hinzu kommt, dass der andere auch vorteilhafte Eigenschaften hat und sich verändern kann. In jedem Fall will auch er Glück und kein Leiden, er empfindet Ängste, Schmerzen und Einsamkeit wie wir selbst auch. Aus diesem Blickwinkel heraus wird die übertrieben feindselige Einstellung, bei der man noch nicht einmal den Namen der Person hören oder ihr sogar schaden möchte, relativiert.

Untersuchen wir nun unser Verhältnis zu unserem „Freund“, zu dem wir uns stark hingezogen fühlen, von dem wir vielleicht nicht einmal für kurze Zeit getrennt sein möchten. Wir sind vielleicht sogar bereit, für sein Wohl anderen zu schaden. Wir rufen uns ins Bewusstsein, dass diese Einstellung stark übertrieben ist und viele Probleme in sich birgt. Wir übertreiben in unserer Vorstellung die

positiven Eigenschaften des anderen, wodurch wir unter die Kontrolle starker Emotionen geraten.

Wir sollten erkennen, dass der „Freund“ nicht immer unser Freund war, und er wird es im Hinblick auf längere Zeiträume nicht bleiben. Spätestens am Ende dieses Lebens werden wir wieder getrennte Wege gehen, und in zukünftigen Existenzen wird der, den wir jetzt als Freund ansehen, eine neutrale Person oder vielleicht sogar ein Feind werden. Wir führen uns weiter vor Augen, dass diese Person Schwächen hat und sich auch zum Negativen verändern kann. Es ist nicht sinnvoll, die Freunde zu idealisieren. Langfristig betrachtet, gibt es keinen gravierenden Unterschied zwischen den so genannten Freunden und Feinden, beide haben Vorzüge und Fehler, erleben Leiden und sehnen sich 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.

Das Ergebnis unserer Untersuchung ist eine gleichmütige Einstellung, mit der wir, zumindest während dieser Meditation, keinen Unterschied mehr zwischen diesen drei Personen machen. Wir versuchen, uns auf dieses Ergebnis zu konzentrieren, solange uns dies entspannt möglich ist. Im Verlauf der Übung dehnen wir die Übung auf weitere Personen aus. Bei fortgesetzter Übung über lange Zeit sollte sich unsere Haltung anderen gegenüber wirklich verändern, so dass wir diese groben Unterschiede nicht mehr machen. Das Ziel ist, alle Wesen mit Respekt und Wohlwollen zu betrachten.

Ein solches aktives Vorgehen gegen übertriebene Einstellungen von Gleichgültigkeit, Hass und Gier bildet die Grundlage dafür, dass wir später allen Wesen gegenüber den Wunsch entwickeln können, dass sie Glück erfahren und Leid überwinden mögen. Damit nähern wir uns einer Haltung der allumfassenden Liebe an, die alle Wesen einschließt, ohne die Sympathie nur auf die zu richten, die uns helfen oder attraktiv erscheinen. Diese Haltung wird dann zur Grundlage des Erleuchtungsgeistes, mit dem wir die Erleuchtung zum Wohl aller Wesen anstreben.

Abschließend denken wir, dass aufgrund unserer heilsamen Aktivitäten das Zufluchtobjekt im Raum vor uns seinen Segen in Form von Licht aussendet und unseren Körper und Geist mit positiver Energie anfüllt. Alle anderen Lebewesen, die wir um uns herum visualisieren, erfahren ebenfalls diese Segnung. Alle Hindernisse und Leiden werden getilgt, vor allem die, die der Verwirklichung des grenzenlosen Gleichmuts entgegenstehen. Nach der Meditation widmen wir das heilsame karmische Potenzial, das sich aus diesen Übungen ergeben hat, dem Ziel, dass alle Wesen in der Welt mehr im Geist des Gleichmuts verweilen mögen, frei von Hass, Begierde und Gleichgültigkeit, und dass aller Streit besänftigt wird.