

Die Meditation der Liebe – Pause für das Ego

von Birgit Stratmann

Liebe ist ein strapaziertes Wort: Wir lieben schnelle Autos, schöne Kleider, Eiscreme und Pizza, und vielleicht auch Menschen. In Romanen, Fernsehschnulzen und Hollywood-Streifen wird uns die Illusion ewiger Liebe vorgegaukelt. Doch oft ist nicht Liebe im Spiel, sondern Begierde.

Liebe ist die stärkste menschliche Kraft und größte Quelle des Glücks. Ob wir arbeiten, uns um die Familie kümmern, meditieren, ethische Regeln einhalten – wenn Liebe uns leitet, sind wir auf der sicheren Seite. Diese Liebe ist jedoch nicht einfach da. Sie ist wie ein Same in uns, der viele Bedingungen braucht, damit daraus schöne Früchte heranwachsen können. Aus diesem Grund ist die Übung der Liebe in der buddhistischen Geistesschulung zentral.

Aus buddhistischer Sicht ist Liebe kein sentimentales Gefühlsrauschen, das uns in der Laune des Egos überkommt, sondern der Wunsch, dass ein Mensch Glück und die Ursachen für Glück erleben möge. Es ist ein starkes Interesse am anderen, das Bedürfnis, ihn in seinem Streben nach Wohlergehen zu unterstützen. Unabdingbare Voraussetzung für Liebe ist Empathie, die Fähigkeit, sich einzufühlen: In welcher Situation befindet sich der andere, was sind seine Ängste, was braucht er, mit welchen Hindernissen – äußeren wie inneren – hat er zu kämpfen? Was könnte sein Leben glücklicher machen? Wo echte Liebe ist, hat das Ego Pause.

Liebe bedeutet, im Kontakt mit dem anderen zu sein. Leichter gesagt als getan, denn normalerweise sind wir, auch in Beziehungen, hauptsächlich im Kontakt mit uns selbst, mit unseren Gedanken, Urteilen und Emotionen. Und diese Selbstzentriertheit öffnet Missverständnissen, Konflikten und Unzufriedenheit Tür und Tor. Dagegen hilft nur, liebevolle Zuneigung und Empathie zu üben und im Geist zu verankern.

Die Meditation

Liebe können wir überall üben: beim Weg zum Bus, in der Bahn, in Gesprächen mit anderen und auf dem Kissen. Für eine intensive Schulung ist es gut, sich an einen ruhigen, friedlichen Ort zu begeben, an dem eine Statue des Buddha aufgestellt ist. Der Buddha als Quelle der Liebe kann eine große Inspiration sein. Die klassischen Texte empfehlen, die Liebe zuerst an einem guten Freund zu erproben, einem Menschen, mit dem wir uns verbunden fühlen.

Wir stellen uns diesen Menschen vor unserem geistigen Auge vor und gehen in das Gefühl hinein, das in uns wachgerufen wird: Zuneigung, Anteilnahme, ein Gefühl des Interesses am anderen. Wir verstärken dieses Gefühl, indem wir es mit dem Wunsch verbinden: „Mögest du Glück an Körper und Geist erleben. Mögest du Ursachen des Glücks ansammeln und echtes dauerhaftes Glück erfahren!“ Wenn wir um seine konkreten Probleme und Hindernisse wissen, können wir diese gezielt in die Übung einbinden.

Im zweiten Schritt nehmen wir uns eine „neutrale Person“ vor, wie sie in den Schriften bezeichnet wird. Gemeint sind Menschen, an denen wir nicht besonders hängen, aber gegen die wir auch keine Abneigung hegen. Das kann ein Arbeitskollege sein oder die Kassiererin im Supermarkt. Obwohl sich in dieser Kategorie die meisten Menschen befinden, beachten wir sie nur selten, weil wir diese Beziehungen für unwichtig halten.

Das Ziel der Meditation ist, liebende Güte mit allen Lebewesen zu entwickeln. Daher ist die große Gruppe der „neutralen Personen“ sehr wichtig. Schließlich umfasst sie fast sieben Milliarden Erdenbürger. Wir wenden uns ihnen nun zu, indem wir stellvertretend an einigen üben. Wir stellen uns einen neutralen Menschen vor, über den wir nichts wissen und den wir kaum kennen. Wir machen uns bewusst, dass er sich nach Glück sehnt. Er möchte gesund sein, materiell abgesichert sein und harmonische Beziehungen pflegen. Er braucht Zuwendung, Anerkennung und Unterstützung. Mit diesen Gedanken versetzen wir uns in den Menschen hinein und entwickeln wiederholt den Wunsch: „Mögest du Glück an Körper und Geist



Wir stellen uns den Feind als kleines Kind vor, als Jugendlichen, als älteren Menschen und sehen, dass er den leidvollen Entwicklungen unterworfen ist, die ein samsarisches Leben mit sich bringt. Wir bemerken vielleicht, dass er sich aufgrund bestimmter Ursachen und Umstände nicht anders entwickeln konnte. Trotzdem hat er versucht, das Beste aus seinem Leben zu machen. Wenn wir uns so in das Gegenüber eingefühlt haben, entsteht zunächst Verständnis, eine wichtige Voraussetzung für die Liebe.

Wenn es uns innerlich möglich ist, entwickeln wir den Wunsch: „Mögest du Glück an Körper und Geist erleben. Mögest du Ursachen des Glücks ansammeln und echtes dauerhaftes Glück erfahren!“ Unser Herz öffnet sich ein

wenig und ist mehr im Kontakt mit der Wirklichkeit. Dadurch entspannt sich das Verhältnis zu diesem Menschen. Dieses Gefühl nehmen wir mit in die nächsten Übungen, bei denen wir uns schwierigeren Zeitgenossen zuwenden. Dabei ist es nicht ratsam, sich zu überfordern. Wenn wir uns im Moment außerstande fühlen, einem bestimmten verhassten Menschen Liebe entgegen zu bringen, lassen wir es erst einmal dabei. Vielleicht können wir wenigstens ein neutrales Verhältnis aufbauen.

Wenn wir anhand dieser drei Personengruppen geübt haben, weiten wir das Gefühl der Liebe aus in alle Richtungen. Unser Herz wird zu einer sprudelnden Quelle, aus der sich die heilende Energie der Liebe überallhin verbreiten kann. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel, dass alle Lebewesen Glück und die Ursachen des Glücks erlangen mögen und die Glückseligkeit der Buddhaschaft.

Liebe ist eine Übung für das Leben. Was gäbe es Schöneres, als wenn wir im letzten Moment unseres Lebens in Liebe verweilten – Liebe mit denen, die uns bis zum Ende begleitet haben, die uns im Leben mit ihrer Anwesenheit beglückten, aber auch mit all den anderen unzähligen Lebewesen, denen wir so viel verdanken. Ein Augenblick der liebevollen Zuneigung kann uns verändern und versöhnen. ▀

erleben. Mögest du Ursachen des Glücks ansammeln und echtes dauerhaftes Glück erfahren!“ Wir spüren, wie sich unser Herz öffnet und der Mensch näher rückt. Wir haben eine Verbindung zu ihm hergestellt, und diese ist kein Produkt der Phantasie, sondern sie besteht tatsächlich. Denn wir sind mit den unzähligen Wesen verbunden.

Am schwierigsten ist die Hinwendung zu so genannten Feinden. Das ist die Gruppe derjenigen, die wir unsympathisch finden, ablehnen oder gar bekämpfen. Doch wenn wir diese Menschen ausklammerten, wäre unsere Liebe nicht vollkommen. Wir tasten uns an die Übung heran, indem wir uns zunächst einen Menschen vorstellen, den wir nur mäßig unsympathisch finden und der uns vielleicht nicht direkt geschadet hat. Das kann ein Politiker sein oder einfach jemand, den wir auf der Straße gesehen haben und arrogant fanden.

In der Übung lassen wir zunächst das Gefühl der Antipathie in uns hochsteigen und kümmern uns dann im Lichte der Achtsamkeit darum. Uns wird klar werden, dass wir ganz fixiert auf die negativen Aspekte sind, die wir diesem Menschen zuschreiben, ohne dass wir überhaupt genau wissen, ob unsere Wahrnehmung zutrifft. Wir haben ein Bild von diesem Menschen geschaffen, das sehr einseitig ist.