

DIE BUDDHISTISCHEN HERZMEDITATIONEN

Bhante Sujiva

Für den bekannten Meditationslehrer Bhante Sujiva ist Liebe eine geistige Eigenschaft. Aus seiner Sicht kann eine suchende Person mithilfe der Meditation herausfinden, dass die Liebe alleine dem eigenen Herzen entspringt und daher bewusst kultivierbar ist. Lesen Sie eine praxisnahe Präsentation des heute so wichtigen Themas, wie sich das Herz zu universeller Liebe erheben kann.

WAS BEDEUTET LIEBE?

Das Pali-Wort „Metta-Bhavana“ ist am besten mit „Meditation der Liebenden Güte“ zu übersetzen. Manche geben das Wort „Bhavana“ lieber mit „Kultivierung“ wieder, obwohl es eigentlich „Praxis der Meditation“ bedeutet. Der Ausdruck „Liebende Güte“ für Metta mag etwas lang wirken, aber er vermittelt den richtigen Eindruck. Technisch ausgedrückt ist Metta der Geisteszustand, in dem anderen Glück und Wohlergehen gewünscht wird.

Ich habe einen anderen Vorschlag, nämlich Metta als „sich verlieben“ zu beschreiben. Die Sammlung der Liebenden Güte heißt, sich „tief zu verlieben“. Das kann bekanntlich gefährlich werden! Deshalb ist es besser, sich klarzumachen, um welche Art von Liebe es hier geht. Es ist eine selbstlose oder spirituelle Liebe gemeint, nicht leidenschaftliches Verlangen oder Anhaftung. Die Ähnlichkeit der spirituellen Liebe mit Metta besteht darin, dass beide eine Angelegenheit des „Herzens“ sind. Ein Freund hat es einmal so formuliert: „Es ist, als ob man sich verlieben würde – außer dass Metta friedvoll ist.“

Woran lässt sich die Liebende Güte erkennen? Vereinfacht gesagt ist sie durch Klare Bewusstheit und Achtsamkeit charakterisiert.

„Where is Love?“

Ich kann mich an einen Song mit diesem Titel erinnern, den ein kleiner verlorener Junge namens „Oliver“ in einem Kinofilm gesungen hat. Wie so viele suchen wir gewöhnlich außerhalb unserer selbst nach einem idealen Partner oder Wegbegleiter, den wir lieben können. Doch häufig müssen wir feststellen, dass dies alles andere als leicht ist. Mithilfe der Meditation kann die suchende Person verstehen, dass die Liebe alleine dem eigenen Herzen entspringt. Denn die Liebe ist eine geistige Eigenschaft. Deshalb kann sie aber auch bewusst kultiviert werden! Diese Einsicht

bringt eine große Erleichterung und Freude.

Wenn wir dies verstehen und die Einsicht weiterentwickeln, wird es uns nicht schwer fallen, Liebe zu empfinden. Dann werden wir jedem Lebewesen, das in die Sphäre unseres Geistes tritt, mit wahrer und bleibender Liebe begegnen. Sicherlich, Du kannst einwenden, dass es eine einseitige Liebe wäre. Doch in vielen Fällen ist es nur eine Frage der Zeit, bis diese Liebe beantwortet wird, auch wenn wir gar nicht danach streben.

Achtsamkeit

„Klare Bewusstheit“ – so würde ich den Geisteszustand der Achtsamkeit beschreiben, zumindest einem Meditationsanfänger. Diese Wiedergabe bezieht sich auf das Paliwort „Sati“, das häufig mit Achtsamkeit übersetzt wird. Wie jeder Geisteszustand äußert sich Klare Bewusstheit je nach der Situation unterschiedlich. Aber in erster Hinsicht handelt es sich um einen heilsamen, reinen Zustand. Als solcher birgt er die Qualitäten der Klarheit (im Gegensatz zu Dumpfheit und Verwirrung), der Friedfertigkeit (im Gegensatz zu Aufregung und Angstgefühlen) und der Weichheit (im Gegensatz zu Unnachgiebigkeit oder Aggressivität). Es liegt in der Macht unseres Willens, jeden Geisteszustand hervorzubringen, den wir verwirklichen wollen. Wenn wir verstehen, wie förderlich die Achtsamkeit ist, werden wir mehr von ihr entwickeln und zugleich mehr über sie lernen.

Klare Bewusstheit wird mit der Meditation des Vipassana in einzigartiger Form entwickelt, frei von Konzepten und immer konzentriert auf die gegenwärtige, konkrete Erfahrung. Dadurch wird sie zu durchdringendem Betrachten, das sich zu innerer Verwirklichung entfaltet. Im gewöhnlichen Leben kann Klare Bewusstheit auch verwandt werden, um weltliche Fertigkeiten zu entwickeln.



Fotos: ©Sascha Berger

Eine Buddhastatue im laotischen Stil. Sie steht im Wat Ho Phra Keo der laotischen Hauptstadt Vientiane.

Aber bei der Ruhemeditation, etwa hier bei der Kultivierung der Liebenden Güte „Metta-Bhavana“, wird Klare Bewusstheit zum Zwecke der verfeinerten Beherrschung des Geistes und des Verstehens der natürlichen Prozesse eingesetzt.

Liebende Güte gegenüber sich selbst praktizieren

Die traditionelle Praxis der Liebenden Güte beginnt damit, sich diese selbst zu geben. Das erscheint vielen Menschen im Westen ein schwieriger Anfang, während es im Osten selbstverständlich ist. Ich will nicht versuchen, auf die Gründe für diesen Unterschied einzugehen. Aber offenkundig ist in dieser wichtigen Phase Klärung geboten.

Zunächst einmal ist Metta gegenüber sich selbst nicht selbstsüchtig! Vielmehr bedeutet sie den Wunsch, Selbstsucht zu überwinden. Um dies zuwege zu bringen, ist es notwendig, sich fürs Erste spirituell zu festigen, das heißt im spirituellen Sinne glücklich zu werden.

Denn ein einfaches Argument dafür lautet: Zunächst musst Du selbst glücklich sein, bevor Du anderen in wirksamer Weise Glück wünschen kannst. Die nächste Frage ist, wie Du Dich selbst glücklich machen kannst – vielleicht, indem Du mechanisch rezitierst: „Möge ich unversehrt sein!“? Doch mit Sicherheit musst Du nicht bloß ernst meinen, was Du sagst, sondern es auch in Deine Taten umsetzen. Deshalb verfolge ich einen Ansatz, der unserem Zweck dient. Dieser Ansatz kann als Einstieg in die Meditationen sowohl der Liebenden Güte als auch des Vipassana gebraucht werden:

Wie in jeder Form von meditativer Übung, die Geistige Sammlung bezweckt, bildet Entspannung den Anfang. Hole ein paar langsame, tiefe Atemzüge, um Dich zu entspannen. Mit jedem Zug des Ausatmens atme so viel Stress wie möglich aus. Nach einigen Malen gestatte der Atmung wieder, in ihren natürlichen Zustand zurückzukehren. Im nächsten Schritt führe die Klare Bewusstheit durch den Körper, vom Scheitel bis zur Sohle. Dabei werden die einzelnen Teile des Körpers ent-

spannt, indem sie sich mit Klarer Bewusstheit füllen. Dieser Prozess gilt nicht nur für den äußeren Körper. Er bezieht sich auch auf die inneren Organe, wie Gehirn, Herz, Lunge usw.

Ein anderer Punkt, der vergegenwärtigt werden sollte: Die hervorgebrachte Klare Bewusstheit hat neben Klarheit noch zwei weitere Eigenschaften – Friedfertigkeit und Weichheit. Diese drei Qualitäten vereinigen sich zum heilsamen Grundzustand eines lauten Geistes, der, gepaart mit Bewusstheit, die Wurzel aller guten Qualitäten im Leben ist.

Wir fahren fort, Bewusstheit durch den Körper nach oben und nach unten zu führen. Dieser Vorgang kann wiederholt werden, bis die Stille verwirklicht wird.

Bei der Vipassana-Meditation geht es darum, in klarerer Weise die Empfindungen innerhalb der Sitzhaltung wahrzunehmen, besonders in den Körperregionen, wo Kontakt offenbar wird. Diese Empfindungen bilden die Bezugspunkte für Vipassana-Objekte, die sich, als Flüsse von Energie, von einem Moment zum anderen verändern.

In der Metta-Meditation werden das Behagen des Körpers und die friedvollen geistigen Zustände achtsam anerkannt, hoch geschätzt und weiterentwickelt. Damit gelangt der Geist zu tieferem Stillsein und Wohlergehen. Du wirst Dich wundern, wie glücklich Du sein kannst, indem Du nichts weiter als bloß das machst!

DIE VIER METTA-BESTREBUNGEN

Traditionell benutzen wir für die Metta-Meditation die „Vier Bestrebungen“. Wenn wir sie mit Verstehen gebrauchen, wirken sie als Schlüssel zur Wirksamkeit der Liebenden Güte. Aber dafür müssen wir wirklich meinen, was wir sagen. Diese Vier Bestrebungen sind:

Möge ich sicher vor Gefahren sein

Können wir uns sicher fühlen, lediglich indem wir uns dies wünschen? Wäre es nicht nur Wunschenken? Wenn wir es tiefer untersuchen, zeigt sich, dass es kein leerer Wunsch ist. Denn Achtsamkeit oder Klare Bewusstheit sind beteiligt. Der reine, heilsame Geist kann Wunder vollbringen, weil der Geist sehr machtvoll ist. Es ist nicht bloß bei der eigentlichen Metta-Übung, dass uns die Klare Bewusstheit real schützt. Wenn sie häufig in den alltäglichen Aktivitäten praktiziert wird, leistet sie auch generell Schutz – ganz abgesehen davon, dass sie heilsames „Karma“ (folgewirksames Tun, je nach der Qualität unseres Willens) bedeutet. In den Momenten Klarer Bewusstheit ist der Geist von den Wurzelursachen des Leidens, nämlich Gier, Hass und Verblendung frei. Damit bleiben auch Misere und Trübsal fern. So gefördert, wird der Geist immer klarer und reiner.

Möge ich friedvoll und frei von geistigem Leiden sein

Ich habe „friedvoll“ anstatt „glücklich“ benutzt, um den heilsamen Aspekt von Glück zu unterstreichen (den Aspekt von Glück, der positive Folgen hat).



„Buddha Hands & Dok Champa“ im Wat Xieng Khuan in der laotischen Hauptstadt Vientiane

Foto: © Sascha Berger

Die Vier Göttlichen Verweilzustände (Auszüge)

„Die Freiheit des Geistes durch Liebende Güte hat innere Schönheit als ihr hervorstechendes Merkmal.

Die Freiheit des Geistes durch Mitgefühl hat Unendlichen Raum als ihr hervorstechendes Merkmal.

Die Freiheit des Geistes durch Mitfreude hat Unbeschränktes Bewusstsein als ihr hervorstechendes Merkmal.

Die Freiheit des Geistes durch Gleichmut hat Nichtdinglichkeit als ihr hervorstechendes Merkmal.“

„Wenn die Meditative Konzentration von Dir regelmäßig praktiziert und entwickelt worden ist, solltest Du Dich mit der folgenden Absicht trainieren: Ich werde die Freiheit des Geistes zum Zweck von Liebender Güte und Mitgefühl verwirklichen.“

„Wenn ein Mensch auf den Dharma bzw. den Weg des Erwachens trifft, dadurch Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude sowie Gleichmut entwickelt und inneren Frieden findet, praktiziert diese Person den richtigen Weg.“

Quelle: Abschlusszitate zu den „Vier Göttlichen Verweilzuständen“, Auszug aus Christopher Titmuss, „Buddha Direkt: Tag für Tag“. Es ist das zweite Buch der „Edition Buddha Direkt“ im Tushita Buchverlag (www.tushita-buch.de), das viele kontemplative Bilder aus dem Tushita-Fundus enthält. Es ist eine Einführung in die Reden des Buddha im Pali-Kanon mit ausgewählten Zitaten.

Denn deutlicher als Glück bildet Frieden das Gegenteil zu Aufregung und Ruhelosigkeit. Nachdem wir uns mit klarer Bewusstheit durchtränkt haben, wird die friedvolle Natur des Geistes hervorscheinen. Dies macht uns mit einem tieferen Zustand von Zufriedenheit und Gelassenheit vertraut.

Möge ich gesund und frei von körperlichem Leiden sein

Geist und Körper sind voneinander abhängig. Viele körperliche Krankheiten wurzeln in Stress. Deshalb kann eine Meditation heilen, die zu Ruhe und Einsicht führt. Klare Bewusstheit, Friedfer-

tigkeit und Weichheit führen zu körperlichem Wohlbefinden. Wenn wir Aufmerksamkeit durch unseren Körper führen, vom Kopf bis zu den Zehen, harmonisiert es und beruhigt Körper wie Geist. Wenn die Aufmerksamkeit den Körper in umgekehrter Richtung durchwandert, vitalisiert und verjüngt es. Wenn wir die Aufmerksamkeit länger auf einem von Schmerz betroffenen Teil des Körpers ruhen lassen, wird es positive Ergebnisse für diesen Teil haben. So wird sich der Körper schließlich in einem immer tieferen Zustand von Ruhe niederlassen, während der Geist zu einer profunden Stille gelangt.

Möge ich auf mich Acht geben und glücklich leben

Diese Bestrebung fasst die Praxis zusammen, nämlich zu jeder Zeit glücklich zu sein. Sie prägt den Geist, auf solche Weise in allen täglichen Aktivitäten fortzufahren. Zurzeit der Meditation wird sie dazu führen, dass sich Bewusstheit und Stille vertiefen.

Quelle: Auszüge aus dem Buch von Bhante Sujiva: Die Buddhistischen Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille, mit freundlicher Genehmigung des Tushita Verlages, Edition Buddha Direkt. Weitere Hinweise zum Buch und zum Autor finden Sie in Buddhismus aktuell, 1/08, Medien im Blickpunkt, S. 58.



Venerable Bhante

Sujiva ist ein chinesisch-stämmiger Malaye und ein im Westen zunehmend populärer Meditationslehrer des frühen Buddhismus Thera-

vada. Er unterrichtet heute primär in Europa. Als Theravada-Mönch hat er seit drei Jahrzehnten eine innere Reife entwickelt, die seinen Worten eine unmittelbar berührende Kraft verleiht.

Weitere Infos zu seinem Kursprogramm: www.sujiva.wz.cz; Audios zum Download unter: www.wat-lao.com

Hans Gruber, der Kompilator dieses Beitrags, ist der Übersetzer der Werke und betreut primär die Inhalte der frühbuddhistischen „Edition Buddha Direkt“ im neuen buddhistischen Verlag „Tushita Bücher“.

Weitere Infos unter: www.tushita-buch.de