

Bhante Sujiva

**Die buddhistischen Herzmeditationen:
Verstehen, Liebe und Stille**

Aus dem Englischen übersetzt

von Hans Gruber

Tushita Bücher
Edition Buddha Direkt
Duisburg
2007

Titel der englischen Originalausgabe:

Meditation on Loving Kindness and other sublime states

Revised third edition

Published by: Buddhist Wisdom Centre, c/o 9 Jalan BU11 /1A, Bandar Utama,
47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

2003 Copyright Bhante Sujiva

First edition: 3500 (1992)

Revised second edition: 5000 (1998)

Revised third edition: 2500 (2003)

Copyright der deutschen Ausgabe:

Tushita Buchverlag

Edition Buddha Direkt

Duisburg, 2006

Aus dem Englischen übersetzt

von Hans Gruber

Titelfoto: ...

Bildnachweise: ...

Gestaltung und Satz: Christian Lieder

Covergestaltung: Bernd Kalas

Druck und Verarbeitung: ...

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: ...

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier

mit holzfreiem, säurefreiem & chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Übersetzers	
Ergänzende Infos	
Anmerkung zur deutschen Übersetzung	
Bhante Sujiva – eine Kurzbiografie	
Einleitung – lasse das Herz sprechen	
Die Meditation – allgemeine Voraussetzungen	
Was bedeutet Liebe?	
Die Vier Mettabestrebungen	
Vergegenwärtigungen	
Die Segnungen der Liebenden Güte	
Die Gefahren des Ärgers	
Die Meditation des Vergebens	
Die Meditation der Mitfreude	
Die Meditation der Akzeptanz	
Bezugspersonen und Grundlagen der Mettapraxis	
Die Fünf Hindernisse	
Konzentration	
Die Entwicklung von Konzentration	
Die Vertiefungen und ihre Meisterung	
Der Wechsel der Bezugsperson von Metta	
Universelle Liebende Güte für alle Wesen	
Liebende Güte in die Himmelsrichtungen	
Die Formen, wie sich Metta entwickelt	
Metta und die Vier Göttlichen Verweilzustände oder Brahma-Viharas	
Was bedeutet Karma?	
Kombinationen der Vier Göttlichen Verweilzustände	
Die Praxis der Liebenden Güte im täglichen Leben	
Metta-Sutta: Die Rede von der Liebenden Güte	
Metta und Vipassana: Liebende Güte und Einsicht	
Praxisanleitung zur Herzmeditation	

Vorwort des Übersetzers

Bhante Sujiva ist ein im Westen zunehmend populärer buddhistischer Meditationslehrer, der seine Kurse heute vor allem in europäischen Ländern (darunter Deutschland und die Schweiz) gibt. Er vereint in hervorragender Weise die Intuition eines asiatischen Meisters (als chinesisch-stämmiger Malaye), den gewissen Humor, der nur aus der Freiheit des Herzgeistes erblühen kann und eine ungewöhnlich westliche Denkweise.

Er bietet mit seinen längeren Kursen auch die seltene Möglichkeit, ohne dafür nach Asien fahren zu müssen, in vertiefter Weise authentische Meditation zu erlernen und die Früchte wachsender Befreiung zu erfahren. Bhante schätzt den persönlichen Kontakt und ist bei allen Meditationssitzungen selbst anwesend. Er lehrt keine starre Methode, die er allen empfiehlt, sondern stellt sich individuell auf sein Gegenüber ein.

In seiner Lehre schöpft er aus einer profunden Kenntnis des Pali-Kanons, der die ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddha enthält. Der Pali-Kanon bildet die Quelle des frühen Buddhismus Theravada, der in Südostasien und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Neben tibetischem Buddhismus und Zen repräsentiert der Theravada die dritte Haupttradition des Buddhismus im Westen.

Bhante Sujiva hat durch seine Praxis als Theravada-Mönch seit drei Jahrzehnten eine innere Reife entwickelt, die seinen Worten eine unmittelbar berührende Kraft verleiht. Sein Weg begann im chinesischen Chan bzw. Zen. In seinem Verständnis und Praxisansatz kommen also verschiedene buddhistische Einflüsse zum Tragen.

Bhante ist nicht bloß ein einmaliger Virtuose der frühbuddhistischen Herzmeditationen, die im Allgemeinen als „Metta“ (Liebende Güte) zusammengefasst werden, sondern auch ein führender Meister der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassana“ (Klares Sehen). Metta und Vipassana hängen eng zusammen, wie mit diesem Buch unter anderem klar wird. Sie sind die beiden bekanntesten Meditationsformen des Theravada.

Besonders „Achtsamkeit“ ist ein geflügeltes Wort geworden, das in Psychologie, Therapie, Komplementärmedizin und modernem Christentum immer wichtiger wird. Meditation (Pali Bhavana, wörtlich „Hervorbringen“) bedeutet systematisch eingeübte Achtsamkeit, um die Qualitäten des Herzens, Sammlung und Weisheit zur vollen Entfaltung zu bringen. Dies ist der Dharma, wörtlich „das, was trägt“, wie der Buddha den kulturübergreifenden Befreiungsweg selbst genannt hat. Im Buddhismus sind Achtsamkeit und Meditation von Anfang an zentral, als die Quelle dieses universellen Pfades.

Das Buch behandelt vor allem die klassischen buddhistischen Herzmeditationen der Liebenden Güte, des Mitgefühles, der Mitfreude und des Gleichmutes. Es bietet alle praktischen Anweisungen und Lehren, die zur Realisierung dieser vier Brahma-Viharas (wörtlich „Göttlichen Verweilzustände“ oder freier „Unbegrenzten“) notwendig sind. Es gibt keine vergleichbar umfassende, den Quellen treue und zugleich praxisnahe Präsentation des herausragenden Themas, wie sich das Herz zu universeller Liebe aufschwingen kann.

Hans Gruber

Ergänzende Informationen

Bhante Sujivas fortlaufendes Kursprogramm erscheint auf der Website www.sujiva.wz.cz. Die Internetpräsenz von Martin Mrazek bietet MP3-Audios, Vorträge und geleitete Meditationen aus Bhante Sujivas Kursen zum kostenlosen Download: <http://compik.mine.nu/~mrazek>. Auf Hans Grubers Website www.buddha-heute.de zum Thema „Was bedeutet Buddhismus im Westen (für) heute?“ steht – unter dem ersten Sublink zu „Service“ – eine große Übersicht: „Kostenlose Darstellungen, Audios und Bücher zum frühen Buddhismus im Internet“. Dort erscheinen die kostenlosen Ebooks von Bhante Sujiva und alle Infos zu den unterschiedlichen Hauptansätzen des Vipassana. Die Website von Thomas Zeh www.zeh-verlag.de bietet auch in deutschen Übersetzungen zum freien Herunterladen eine Reihe von Büchern und Vorträgen sowie geleitete Kontemplationen von Bhante Sujiva und anderen bedeutenden Meistern. Auf der umfassenden buddhistischen Audio-Website www.audiodharma.org stehen ein paar geleitete Meditationen und Vorträge Bhante Sujiva unter dem Link „Vipassana Teachers“.

Anmerkung zur deutschen Übersetzung

Alle für die buddhistische Lehre charakteristischen Ausdrücke sind in diesem Buch großgeschrieben. Dies gilt auch für die Fälle, in denen der feststehende Ausdruck im ersten Teil ein Eigenschaftswort ist. Einige Beispiele: Vier Göttliche Verweilzustände, Liebende Güte, Feststehende Konzentration, Fließende Vergänglichkeit oder Höchste Realität. Die Großschreibung hat den Zweck, den ganzen Ausdruck als einen buddhistischen Lehrbegriff kenntlich zu machen, der als dieser eine unverwechselbare Bedeutung hat.

Wo Bhante Sujiva die Originalbegriffe aus dem Pali-Kanon des frühen Buddhismus Theravada neben seinen Übersetzungen angeführt hat, erscheinen diese Pali-Ausdrücke in möglichst einfacher Umschrift, das heißt ohne irgendwelche speziellen Zeichen. Die Kenntnis der Originalbegriffe ist für das Verständnis des Buches nicht wichtig. Trotzdem dürften sie aber für manche interessant sein.

Bhante Sujiva – eine Kurzbiografie

Bhante Sujiva ist ein bekannter Mönch der frühbuddhistischen Tradition des Theravada. Seine Schüler schätzen an ihm Mitgefühl, gekonnte praktische Anleitung und ein tiefes Verstehen der Lehre des Buddha. Der Ehrwürdige gab ab 1982 zahlreiche Retreats an seinem malaysischen Zentrum Santisukharama in Kota Tinggi, Johor. Er ist in Malaysia seit langem höchst beliebt und wird es heute auch zunehmend im Westen. Ab 1996 begann er, Kurse im Ausland zu halten, zunächst in Australien und Neuseeland. In den letzten Jahren hat er viele Retreats zur Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis „Vipassana“ sowie der Liebende Güte „Metta“ in Europa – nämlich in der Tschechischen Republik, Slowakischen Republik, Schweiz, in Deutschland, Italien, Schweden – und in den USA gegeben. Er lehrt mittlerweile regelmäßig im deutschsprachigen Raum.

Er wurde buddhistischer Mönch, kurz nachdem er 1975 an der Universität von Malaysia mit einem „Honours Degree“ in Agrarwissenschaften abgeschlossen hatte. Während seines dreißigjährigen klösterlichen Trainings hat er unter bedeutenden buddhistischen Meditationsmeistern praktiziert. Seine Praxis begann im chinesischen Chan bzw. Zen. Danach studierte und meditierte er in den Traditionen des südostasiatischen Theravada, wo er seine eigentliche spirituelle Heimat gefunden hat.

Sein hauptsächlicher Lehrer war hier Sayadaw U Pandita in Myanmar (Burma) – ein führender Schüler des berühmten Meisters Mahasi Sayadaw (1904-1982), des Vaters der in weltweiter Hinsicht besonders einflussreichen Vipassana-Methode des „Labelling“ bzw. „Benennens“. Aber Bhante Sujivas Lehr- und Praxisansatz lässt diesen Hintergrund nicht unbedingt erkennen und beruht noch auf weiteren buddhistischen Quellen.

Er ist Autor einiger Bücher über Vipassana, Metta und buddhistische Poesie.

Einleitung – lasse das Herz sprechen

Stephan hat mich schon vor Jahren gebeten, dass ich ein altes Buch von mir über die Liebende Güte neu schreiben sollte. Doch erst jetzt habe ich begonnen, daran zu arbeiten, nachdem er mich lange genug gedrängt hat. Es gibt keine Veranlassung, diese Arbeit weiter aufzuschieben – außer dass, wie ich zunächst glaubte, es nicht genügend gute Gründe gab, sie bereits zum jetzigen Zeitpunkt zu machen. Denn es gibt viele andere Dinge, die ich stattdessen lieber tue, zum Beispiel Meditation. Außerdem hatte ich noch eine Entschuldigung – dass ich mehr Zeit bräuchte, um zu diesem Thema weitere Erfahrungen zu sammeln. Was in der alten Auflage des Buches stand, schien zudem immer noch gültig und befriedigend, obwohl es ziemlich knapp gehalten war.

Nun war ich also hier, in der französischen Provence im Ferienhäuschen von Stephans Eltern am Rande eines kleinen Dorfes namens Richerenches. Unter einem Platanenbaum sitzend, begann ich niederzuschreiben, was mir während der Tage seit unserer Ankunft aus Bern auf dem Herzen lag. Die Reise von Bern dauerte mehrere Stunden. An jenem Nachmittag der Ankunft legte ich mich, nachdem ich zügig ein von Jitka gekochtes Essen zu mir genommen hatte, mit offenem Herzen auf mein Bett. Ich fühlte mich bereit, Botschaften aus dem Herzen zu empfangen, um das alte Buch umzuschreiben.

Es entstand ein leichtes Gefühl von Fliegen, gefolgt von Bildern aufsteigender Vögel. Zunächst sah ich im Geiste einen weißen Vogel mit blau gesprenkelten Flügeln. Dann folgte das Bild einer Eule. Ich hatte bemerkt, dass die Eule ein Symbol des Hauses ist. Offenbar hat der Besitzer eine Vorliebe für Eulen, was an den Malereien, Keramiksammlungen und einer Toneule auf dem Hausdach deutlich wird. Anscheinend lebte hier früher auch eine Eule ... ein seltenes Ereignis. Aber sie war bereits seit langem wieder verschwunden. Ich interpretierte die Visionen von den Vögeln als das Herz, welches zur Freiheit fliegen will. Ich habe häufiger das Bild von einem Vogel im Fluge benutzt – bei jener Praxis, mit der die Liebende Güte in alle Himmelsrichtungen ausgestrahlt wird.

Die Frage lautet: Was ist das „Herz“? Es lässt sich direkt mit Gefühlen oder Emotionen verbinden. Aber dies scheint mir etwas oberflächlich. „Herz“ hat tiefere Bedeutungen, tief genug, um die profunde Bedeutung des Lebens und der Existenz selbst zu berühren.

Vor Jahren las ich ein interessantes Buch über einen Rat, den eine Frau ihrer Enkeltochter gegeben hat. Ihre letzten Worte waren (auch der Titel des Buches): „Folge Deinem Herzen!“ Es beeindruckte mich. Denn ich hatte schon lange bemerkt, wie häufig ich in ernste Probleme kam, wenn ich mich entschloss, dem rationalen Geist zu folgen und das Herz ignorierte. Heute befrage ich bei wichtigen Entscheidungen immer zuerst das Herz. Es bedeutet für mich – Intuition, ein Wissen von innen heraus. Es ist verwandt mit Gefühlen, birgt aber auch Klarheit. Es ist nicht „blind“, wie es Gefühle sein können.

Das Herz muss seinen Platz haben und gehört werden. Wir haben es zu häufig überhört, was besonders für rational gesinnte Menschen gilt, die es vorziehen, die „tieferen Gewässer“ zu meiden. Dann wird nach einiger Zeit ein Tribut fällig, der große Komplikationen für die Gesundheit und Vernunft mit sich bringt. Ich kann dies häufig bei Menschen sehen, die auf Kurse kommen, um mit mir zu meditieren. Sie beschwerten sich etwa über Krämpfe und Schmerzen im Kopf, Herzen und Magen. Mit Achtsamkeit dauert es nicht lange, bis sie erkennen können, dass ihr Schmerz mit Stress, bestimmten Gefühlen, zusammenhängt. In der Meditation der Liebenden Güte „Metta“ entdecken sie oft, dass die Gefühle, die in ihren Herzen entstehen, schmerzlich sind und nicht die erwartete Freude.

Gefühle von Schmerz und Freude sind eng mit dem „Herzen“ verbunden. Wir haben nicht die Wahl, das eine ohne das andere zu erfahren. Um wirklich glücklich zu sein, müssen wir sie alle verstehen. Mit der Achtsamkeitspraxis „Vipassana“ ist es genau dasselbe wie mit der Übung der Liebenden Güte „Metta“. Lausche dem Herzen und öffne es. Um wirklich zu verstehen, wo das Herz ist, dürfen wir dem rationalen Geist nicht gestatten, dass er uns etwas vorschreibt. Lege den rationalen Geist beiseite und lasse jene subtile Bewusstheit im Innern hervortreten, die Intuition heißt. Dann erweckt sie – die Gefühle so ähnlich ist, die so sehr zusammen mit ihnen auftritt – das Herz zu einem inneren Kern von Bedingungen, in denen die Antwort auf das liegt, was wir wollen. Die Intuition hat ihre Bedeutung und sollte nicht als etwas Wildes missverstanden werden, das zu bezähmen wäre.

Eine alte Dame, die an einem Retreat mit meinem Lehrer teilgenommen hatte, kam danach zu mir. Sie berichtete, dass ihr der Meister eine Einsicht in das Leben vermittelt habe: Er sagte ihr, dass ohne liebende Selbstakzeptanz alles andere nutzlos sei.

„Liebende Selbstakzeptanz? Sie scheint Menschen im Westen schwer zu fallen, während sie in den östlichen Ländern selbstverständlich ist. Aber was bedeutet liebende Selbstakzeptanz? Ich habe eine Antwort gefunden, welche die beiden Meditationen – Vipassana und Metta – verknüpft. Gemeinsam bilden diese den Samen und die Erfüllung des spirituellen Lebens. Das ‚Herz‘ ist, was beide zusammenführt!

Heute verstehe ich das Herz als die wahre Bedeutung des Lebens und der Existenz. Die Intuition ist das innere Auge, das uns erlaubt, über das logische Denken hinauszuschauen. Beide, Herz und Intuition, wurzeln in der Realität der Existenz. Deshalb sind sie immer mit den Fragen von Glück und Leid befasst. Diese Fragen sind, wie ich jetzt sehe, die Stimme des Herzens, deren Rufe und Lieder. Ja, ich wage zu sagen, dass das Herz, wenn es seinen Wurzeln nachgeht, zum ‚Höchsten‘ selbst gelangt – dem Herzen aller Dinge.

In Unkenntnis dieser Zusammenhänge entsteht in uns ein Gefühl von Unvollständigkeit. Es führt dazu, dass wir wie blind verlangen und ergreifen. Aber dadurch kommt es nur zu weiterem Unglück. Mit wachsender Bewusstheit dieses Zusammenhangs erhebt sich das Herz in der edlen Suche und fliegt zur Freiheit. Wenn es sein wahres Zuhause gefunden hat, erfährt es tiefen Frieden und ruht darin unumkehrbar. Dann können wir sagen, dass das Herz die Quelle für dauerhaftes Glück in der Welt wird.

Ich stand vom Bett auf und begann, diese Gedanken zu Papier zu bringen. Es waren ungefähr zehn Tage, die ich mich im Dorf Richerenches aufhielt. Diese Zeit sollte sich als eine Periode erweisen, in der das Herz seine Geschichte aufschrieb – zumindest über meine bisherigen Erfahrungen, wie die Liebende Güte entwickelt wird. Beim Schreiben folgt das Herz seinen Rhythmen und Launen. Auf eine Art bedeutet dies wahren Urlaub. Ach ja, und Du – rationaler Geist –, bitte gehe aus dem Wege. Lasse hier das Herz sprechen.

Fragst Du Dich immer noch, was das Herz bedeutet? Gehe und wirf einen Blick auf den Spiegel. Dann wirst Du seine Widerspiegelung sehen.

Die Meditation – allgemeine Voraussetzungen

In einem metaphorischen Sinne führt Meditation das Herz nach Hause. Es gibt viele andere Arten, dies auszudrücken, etwa „sich selbst erkennen“. Solche Zitate treffen den Kern der Sache. Wer eine technische Sprache bevorzugt, kann es als einen Prozess der Konditionierung beschreiben, um die Verwirklichung der Höchsten Wahrheit hervorzurufen, den vollkommenen Frieden. Innerhalb dieses Prozesses gibt es viele weitere Prozesse.

Wir mögen von vielen Typen von Meditation gehört haben, die sich in ihren Techniken und Objekten unterscheiden. Aber sie sollten, wenn sie authentisch sind, zumindest Frieden bezwecken. Sie lassen sich in zwei große Formen unterteilen:

A) Ruhemeditation (Samatha) umfasst hauptsächlich die Entwicklung von Konzentration, bis hin zu Ebenen völliger Vertiefung oder der unmittelbar daran „Angrenzenden Vertiefung“.

B) Einsichtsmeditation (Vipassana) umfasst die Entwicklung von Achtsamkeit, um die Wahrheit der „Drei Universellen Charakteristiken“ von Fließender Vergänglichkeit, Unge-nügen und Nicht-Selbst zu realisieren und damit die Befreiung.

Jede buddhistische Meditation sollte zum Ziel haben, den unübertrefflichen Frieden hervor-treten zu lassen. Obwohl die beiden Grundformen von Meditation eindeutige Praktiken mit ihren jeweiligen besonderen Merkmalen sind, können sie verbunden und integriert werden. Am Ende geht es selbstverständlich immer um Einsicht, die Befreiung bedeutet.

Die Entwicklung von Liebender Güte gehört zur ersten Kategorie – der Ruhemeditation. Aber wir werden sehen, dass sie in einer Weise geübt werden kann, die eng mit der Ein-sichtsmeditation Vipassana verknüpft ist. Denn wie Beziehungspartner verschiedene Rollen übernehmen können, die sich manchmal überschneiden und manchmal nicht, ähnlich wird sich die Liebende Güte in jeder Rolle als ein hervorragender Partner des Vipassana heraus-stellen. Für mich hat sich die Praxis der Liebenden Güte mit dem Vipassana verflochten. Denn in den „Herzen“ aller, die ich kenne, lebt dieselbe ... Wahrheit.

Wenn wir über die Mettameditation als eine Übung der Ruhe sprechen, haben wir es mit tieferen Ebenen der Konzentration zu tun. Im Allgemeinen beziehen wir dabei nicht unsere gewöhnlichen alltäglichen Aktivitäten ein. Aber wir sollten dies tun, weil die geistigen Zustände, die wir im Alltag erleben, die fundamentale Grundlage für die entwickelten Zu-stände bilden. Außerdem ist es auch so, wie wir später noch sehen werden, dass Konzentra-tion häufig missverstanden wird. Denn sie kann auch in den unvorhergesehensten Situati-onen eintreten. Und viel Praxis gibt ihr mehr Gewicht.

Zunächst gibt es grundlegende Bedingungen, die zu beachten sind:

A) Moral und die ethische Einstellung

Dies bedeutet die Reinheit des Geistes hinsichtlich körperlicher und geistiger Aktionen, positiv gesagt, das Unterlassen des Unheilsamen. Oft bezieht sich „Ethische Einstellung“ auf die Richtlinien, denen wir folgen; etwa den buddhistischen „Fünf Richtlinien“ des Ab-stehens von Töten, Stehlen, Sexuellem Fehlverhalten, Lügen und Rauschmitteln.

Unsere Taten formen sich im Geiste und äußern sich zu ihrer jeweiligen Zeit. Wenn die Taten heilsam sind, werden sie eine mächtige Kraft entfalten, die der Meditation zugute kommt. In diesem Sinne bedeutet Ethische Einstellung eine harmonische oder reine geistige Grundlage, aus der die höheren Geisteszustände erwachsen.

Wie auch immer – mache Dir keine Sorgen, wenn Dein Verhalten nicht vollkommen ist! Denn Verhaltensweisen sind selten vollkommen. Es handelt sich hier vielmehr um eine Aufgabe, an der wir arbeiten, während wir unser gewöhnliches Leben leben. Es genügt, bei unseren Bemühungen aufrichtig und entschlossen zu sein. Viele haben nach der Teilnahme an Meditationskursen schlechte Gewohnheiten aufgegeben. Auch regelmäßige, tägliche Praxis hat sich in dieser Hinsicht als segensreich erwiesen.

B) Treffliche Ansichten

„Treffliche Ansicht“ bedeutet eine klare Vision, die Fähigkeit, zwischen dem Wahren und dem Falschen zu unterscheiden. So ermöglicht sie uns, auf dem inneren Pfad die korrekten Urteile und Entscheidungen zu treffen. Sie führt uns dazu, in die richtige Richtung zu ge-hen. Hier beruht die Definition von „richtig“ auf der Realität der Dinge.

Traditionell umfasst Treffliche Sicht verschiedene Ebenen:

Treffliche Ansicht zum folgewirksamen Tun „Karma“ bedeutet, dass wir lernen, das Heilsame und Unheilsame bzw. deren Folgen zu unterscheiden. Diese Sicht bildet die Basis, indem sie von Verwirrung, Verblendung und dem daraus resultierenden Leiden wegführt.

Als Nächstes erscheint Treffliche Ansicht zu den „Vier Edlen Wahrheiten“ – vom Leiden, dessen Ursache, dem Leidensende und dem Weg dahin. Mit innerer Realisierung kommt diese Treffliche Ansicht ganz zum Vorschein. Denn vorher beruht sie noch auf Konzepten und ausgehend von diesen Konzepten erlangen wir am Ende die entsprechenden spirituellen Erfahrungen der inneren Realisierung.

Zunächst sollten wir uns von Verfehlten Ansichten befreien. Es ist das Mindeste, was wir tun können. Verfehlte Ansichten bedeuten ein starkes Festhalten an Glaubenssätzen, die im Widerspruch zur Realität stehen – zum Beispiel der irriige Glaube, dass es keine heilsamen und unheilsamen Handlungen bzw. deren Resultate gäbe, oder die verfehlte Annahme, dass das Leiden in der Welt keine tatsächliche Wirklichkeit wäre. Solche Verneinungen sind ein Zeichen von Verrücktheit. Was wir wenigstens haben sollten, ist ein klarer und offener Geist, um zu suchen und zu lernen. Denn anderenfalls werden Verfehlte Ansichten und Ideen nicht nur unser inneres Wachstum beschränken, sondern uns auch in die Irre führen, zu einem erbärmlichen Zustand. Das Lesen relevanter Literatur und die Begegnung mit weisen Menschen werden uns helfen, Treffliche Ansichten zu entwickeln.

C) Die Zeiten für intensive und entspannte Praxis

Wie wir gesehen haben, bedeutet Meditation eine Lebensweise, nämlich achtsam und friedlich zu leben, sich in der Richtung von innerem Wachstum und Verstehen zu bewegen, besonders in der Richtung von spirituellen Zielen. Deshalb sollten wir in diesem Zustand verweilen – wenn nicht für die ganze Zeit, dann zumindest, sooft wir uns daran erinnern können. Denn nicht in Frieden zu sein heißt, dass wir uns „verloren“ haben.

Die Meditation kann in eine intensive und eine entspannte Form unterschieden werden. Es gibt keine starren Regeln, wie intensiv oder entspannt wir sein sollten, solange die Reinheit des Geistes gegeben ist. Aber im Allgemeinen bedeutet eine intensive Meditation, dass wir mehr Mühe ins Spiel bringen. In diesem Falle können wir auch erwarten, dass sich die Ebenen der Sammlung zu höheren Gipfeln für längere Zeitspannen entwickeln. Es handelt sich bei der intensiven Form um Perioden der Meditation, in denen wir größeren Fortschritt in kürzerer Zeit erzielen. Die Ergebnisse sind häufig dramatischer. Wir sollten mehr Zeit darauf verwenden, diese intensive Art der Praxis zu machen.

Die mehr entspannte Form von Meditation kann auch im täglichen Leben praktiziert werden. Hier ist Fortschritt auf längere Sicht ebenfalls möglich, wenn wir planmäßig und entschlossen vorgehen. Generell bewirkt die Meditation im Alltag am Morgen nach einer guten Nachtruhe eine bessere Konzentration. Liebende Güte, die bei dieser täglichen Praxis geübt wird, ist eher von praktisch angewandter statt rein kontemplativer Art.

D) Ein geeigneter Ort

Für die Entwicklung von Geistiger Stille sollten wir verständlicherweise eine ruhige und behagliche Umgebung aufsuchen, die sicher ist und viel frische Luft oder Natur bietet. Im Hause sollte die passende Nahrung zur Verfügung stehen sowie ausreichend Schutz, Raum und Belüftung. Einfachheit beruhigt den Geist stärker als kunstvolle Komplexitäten. Auch Sauberkeit hilft uns. Außerdem sollte nicht viel Arbeit anliegen und keine Unterhaltung stattfinden, um den maximalen Nutzen aus dieser Zeit für die Praxis zu ziehen.

Wegen der Bedeutung dieser Umstände gehen viele Praktizierende in Meditationszentren. Es ist gewöhnlich nicht schwer, bei entsprechenden Mitteln einen solchen Platz zu finden. Wenn Du einen Platz gefunden hast, solltest Du zunächst einen geeigneten Sitzplatz für die Meditation bestimmen. Einige Plätze wirken vielleicht spontan sehr anziehend, sobald Du sie siehst. Richte Dir den ausgewählten Platz so ansprechend wie möglich her. Vergiss nicht, Dir Sitzunterlagen mitzunehmen, wie Matten oder Hocker, falls Du sie brauchst.

Für Anfänger ist in Bezug auf den Platz die wichtigere Erwägung, ob es dort einen kompetenten Meditationsleiter und eine stützende Gemeinschaft gibt. Deren Mitglieder sollten mitfühlend, verstehend und natürlich gewissenhaft in ihrer eigenen Praxis sein.

E) Die Sitzhaltungen

Die Meditation kann und sollte in jeder Körperposition möglich sein, weil sie ja primär nur einen bestimmten Geisteszustand bedeutet. Doch die Sitzhaltung ist besonders geeignet, um Konzentration zu entwickeln. Denn beim Sitzen fällt es leichter, still, entspannt und zugleich wachsam zu bleiben. In jedem Falle würde ich eine bequeme Position empfehlen, weil sich aus der Behaglichkeit beim Sitzen die Entspannung leicht ergibt und aus der Entspannung leicht die Geistige Ruhe bzw. Konzentration. Sitze mit gekreuzten Beinen und aufrechter Wirbelsäule (aber nicht starr). Wenn die Knie unbiegsam sind, können auch Kissen oder niedrige Schemel benutzt werden, um die Gesäßbacken anzuheben. Dies wird helfen, die Wirbelsäule gerade zu halten, während wir damit zugleich vorzeitigen Schmerz verhindern. Gegebenenfalls kannst Du auch auf einem Stuhl sitzen. Aber lehne in diesem Falle den Rücken nicht an irgendetwas an, weil es Trägheit fördern würde. Bei der Ruhemeditation wird gewöhnlich angeraten, möglichst lange zu sitzen. Also sei darauf gefasst!

Es ist nicht möglich, die ganze Zeit zu sitzen. In den meisten Fällen wird deshalb die Sitzhaltung mit der Gehmeditation abgewechselt. Das Gehen dient verschiedenen Zwecken: Es ist zum Beispiel eine Übung für die Gesundheit. Das Gehen gleicht die inneren Fähigkeiten aus, indem es die Energie stärkt, wenn wir beim Sitzen träge werden, oder indem es entspannt. Außerdem ist die Gehmeditation für die Fähigkeit nützlich, dass wir uns auch während der Bewegung in die tiefe Konzentration der Liebenden Güte eingewöhnen. Wir können den Schritt und die Geschwindigkeit verändern, um sie dem eigenen Geisteszustand anzupassen. Wir können auch still stehen bleiben, sobald sich die Konzentration vertieft.

Im Allgemeinen wird nicht nahe gelegt, sich für die Meditation hinzulegen. Denn diese Position ist in hohem Maße dazu angetan, Trägheit zu begünstigen. Wenn wir uns zu viel hinlegen, wirkt es sich auch schlecht auf die Gesundheit aus. Die Ausnahme ist ein übermäßig hohes Energieniveau. In diesem Falle hilft die Liegeposition. Dann wird einem sogar empfohlen, das übermäßig hohe Energieniveau gleichsam „wegzuschlafen“.

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. 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.

Metta 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 diesem unseren 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 entspannt, 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 lauterer 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 Vipassanameditation 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 Mettameditation 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 Mettabestrebungen

Traditionell benutzen wir für die Mettameditation 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:

A) Möge ich sicher vor Gefahren sein (avero homi)

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.

B) Möge ich friedvoll und frei von geistigem Leiden sein (abyapajjho homi)

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

C) Möge ich gesund und frei von körperlichem Leiden sein (anigho homi)

Geist und Körper sind voneinander abhängig. Viele körperlichen Krankheiten wurzeln in Stress. Deshalb kann eine Meditation heilen, die zu Ruhe und Einsicht führt. Klare Bewusstheit, Friedfertigkeit und Weichheit führen zu körperlichem Wohlbefinden. Wenn wir Aufmerksamkeit durch unseren Körper führen, von Kopf bis 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.

D) Möge ich auf mich Acht geben und glücklich leben (sukhi attanam pariharami)

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. Zur Zeit der Meditation wird sie dazu führen, dass sich Bewusstheit und Stille vertiefen.

Um es zu wiederholen – es geht hier um die Vertiefung oder Entwicklung von Bewusstheit und Stille. Wie anders könnten wir uns am wirksamsten helfen als durch die Praxis des spirituellen Erwachens zu dauerhaftem Frieden? Einsicht durch Vipassanameditation ist die beste Wurzelbedingung, um die Liebende Güte „Metta“ zu entwickeln. Dann werden wir wahrhaft glücklich und erfahren die tiefgründige Natur der Existenz.

Vergegenwärtigungen

Es gibt einen Unterschied zwischen Vergegenwärtigung und Erinnerung: Bei der Erinnerung geht der Geist zu irgendeinem Objekt der Vergangenheit. Wenn wir etwa ein altes Foto von uns selbst als Kindern betrachten, wird es diverse frühere Dinge im Geiste hervorrufen, wie zum Beispiel Spielsachen, mit denen wir damals gespielt haben. Auch die Vergegenwärtigung ist eine Form der Erinnerung. Aber sie wird achtsam bzw. bewusst durchgeführt und häufig in systematischer Weise. Letzteres ist beispielsweise der Fall, wenn wir uns nacheinander vergegenwärtigen, was sich gestern ereignet hat, oder wenn wir uns die Tugenden des Buddha, wie sie in den Quellen beschrieben werden, eine nach der anderen bewusst machen. Vergegenwärtigung führt zu Konzentration. Es gibt traditionell „Zehn Vergegenwärtigungen“, die als Themen für die Ruhemeditation verwandt werden.

Für den Anfang der Mettameditation wird generell nahe gelegt, sich die Gefahren von Ärger oder die Segnungen von Geduld und Liebender Güte vor Augen zu führen. Diese Vergegenwärtigung bedeutet sowohl eine motivierende Übung als auch eine Erinnerung an die angewandten Aspekte der Praxis.

Drei Vorteile von Geduld

Einmal habe ich einen chinesischen Mann gefragt, was Geduld sei. Er antwortete mir, sie gleiche „einem Herzen, auf dem ein Messer mit einem Tropfen Blut ruht“. Damit hat er die chinesische Kalligrafie des Wortes „Geduld“ beschrieben. Es ist nicht leicht, die Frage nach der Geduld zu beantworten. Denn wenn wir sagen, dass wir sie kennen, beanspruchen wir sie für uns selbst. Aber Geduld ist eine Qualität, die nicht leicht zu „ertragen“ oder zu „besitzen“ ist. Wenn wir uns entschuldigen, dass wir zwar nicht viel Geduld haben, aber vielleicht doch schon etwas davon, würde ich auch selbst sagen können, wie ich sie verstehe, nämlich so:

Die Geduld ist ein Geisteszustand, der frei von Nervosität und Aufregung ist. Einem ungeduldigen Menschen fehlt es einfach an innerem Frieden. Er ist unfähig, sogar geringen Unannehmlichkeiten zu widerstehen. Deshalb bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Geduld die Fähigkeit bedeutet, das Herz in Frieden zu halten, indem wir es standhaft, achtsam und erfüllt von Liebe oder Mitgefühl sein lassen.

Die Vorteile von Geduld sind:

- * Sie überwindet und vermeidet Widrigkeiten.
- * Sie schafft die Gelegenheit und Zeit, dass Tugend und Liebe zunehmen.
- * Dadurch ermöglicht sie es, in weltlichem oder spirituellen Streben weit zu kommen.

Es ist für die Entwicklung von Geduld auch hilfreich, sich Beispiele zu vergegenwärtigen, wie manche weise Menschen die Geduld praktizieren.

Die Segnungen der Liebenden Güte

Ich erinnere mich an ein Ereignis, als mir die Praxis von Metta genützt hat. Nach einem Monat intensiver Praxis in Burma bemerkte ich etwas, wovon ich geglaubt hatte, dass es mir niemals passieren könnte – ich nahm zu. Schon bevor ich Mönch wurde, war ich immer dünn gewesen. Mein Gewicht überstieg selten 100 Pfund. Um meine Schlüsselbeine herum gab es damals eingesunkene Höhlen anstelle von Fleisch. Die Rippen und die Wirbelsäule standen hervor, obwohl ich nicht besonders schwach war. Aber erstaunlicherweise erschienen jetzt plötzlich Fleischstücke, obwohl ich sogar weniger als früher aß.

Wenn ich an jene alte Zeit zurückdenke, schreibe ich mein früheres hageres Aussehen einer fehlenden Freude zu. Denn ich war immer zu aktiv und zielorientiert gewesen und hatte die andere Seite des Lebens vernachlässigt.

Ich muss heute auch sagen, dass mir die später entstandene Freude geblieben ist. Sie hat sich mit der Zeit noch weiter verfeinert und ist reifer geworden. Dabei hat sie mir in jeder Periode des Lehrens und Praktizierens neue Energieschübe gebracht.

Die andere Segnung, die mir Metta gegeben hat, sind gesunde Beziehungen. Jede Beziehung beruht, wie ich meine, auf zwei Dingen – Vertrauen und Kommunikation. Mit Liebender Güte werden Beziehungen glücklich. Ärger zerstört Beziehungen. Ohne ausreichend Metta können Beziehungen schnell auseinander fallen. In diesem Sinne hat mein Lehrer die Liebende Güte einen „Schnellkleber“ genannt. Aber damit eine Beziehung wirklich dauerhaft und tief wird, scheint eine weitere Qualität notwendig – Weisheit oder Reife, besonders in herausfordernden Situationen. Es gibt nichts, was sich mit einer bewährten, zuverlässigen und vertrauenswürdigen Freundschaft vergleichen lässt. Wenn ich etwas hinzufügen darf: Eine aufrichtige fürsorgliche Beziehung, die wirklich stark und tief, aber ohne Anhaftung ist, bedeutet selbst eine große Leistung im Leben.

Die dritte Segnung ist die Friedfertigkeit – ein Glück, das unserem Leben und Arbeiten gestattet, reibungslos bzw. ohne große Hindernisse zu verlaufen. Dieses Glück macht Konzentration leicht, als Basis für die Einsichtsentwicklung und Läuterung. Außerdem ist die Liebende Güte eine heilende und gesundheitsfördernde Kraft.

Die Segnungen von Metta werden traditionell in elf Typen unterteilt:

- 1) Die Person, die Liebende Güte entwickelt, schläft glücklich.
- 2) Sie wacht glücklich auf.
- 3) Sie hat keine schlechten Träume.

Diese ersten drei Vorteile hängen mit einem guten Schlaf zusammen. Schlaf ist ein stärkender Prozess und sollte nicht unterschätzt werden. Zu wenig Schlaf zieht Schwäche und elende Gefühle nach sich. Es wird etwa an Personen deutlich, die an Schlaflosigkeit leiden. Nach einem guten Schlaf wachen wir so auf, dass wir den Tag in einer besseren Weise mit einem glücklichen Geisteszustand beginnen. Dies macht auch andere glücklich. Liebende Güte bewirkt viel Freude und Frieden, was unseren Schlaf leicht und tief macht.

Das Leben gleicht einem Strom, der von der Geburt bis zum Tode ununterbrochen dahinfließt. Unsere Erfahrungen und Gedankenprozesse lassen sich mit Wellen vergleichen, die uns manchmal glückliche Augenblicke bescheren und zu anderen Zeiten Tragödien. Mit Träumen verhält es sich ähnlich, außer dass es hier auf tieferen Ebenen geschieht. Träume werden durch das beeinflusst, was wir während der Stunden des Wachseins machen und denken, neben weiteren Faktoren. Auf einer tieferen Ebene spiegeln Träume die Konditionierungen und Bewegungen unseres Geistes wider. Schlechte Träume sind Ausdruck eines ungesunden Geisteszustandes. In diesem Sinne bedeuten sie auch die direkten Wirkungen von unheilbarem Karma – ein Zeichen, ab dem wir umsichtig sein sollten. Die Liebende Güte mit ihrer Freude und Friedfertigkeit kann es zum Besseren wenden.

Die nächsten Segnungen von Metta sind:

- 4) Die Person, die Liebende Güte entwickelt, wird von Menschen geliebt.
- 5) Auch nichtmenschliche Wesen lieben sie.
- 6) Die Götter schützen sie.

Metta bringt nicht bloß uns selbst Glück, sondern auch anderen. Denn sie steckt an und heilt. Von ihr kann es niemals zu viel geben! Das Herz fungiert als eine unerschöpfliche Quelle für sie! Es ist kein Wunder, dass eine Person mit Metta gleichermaßen von Menschen und nichtmenschlichen Wesen, etwa Tieren, geliebt wird. Götter sind eine Art von unbemerkten und intelligenten Geistern, die über bestimmte Kräfte verfügen, um Menschen zu beeinflussen. Sie können Schutz bieten oder Vorwarnungen geben.

- 7) Feuer, Gift oder Waffen werden sie nicht treffen.

Metta ist sozusagen eine wohlwollende „Form“, die schädliche Kräfte verhindern kann. Feuer, Gift oder Waffen, die häufig mit Schaden gekoppelt sind, werden ebenfalls beiseite gelegt. In diesem Sinne wird Metta auch „Schutz“ oder „Rüstung“ genannt, wobei diese Macht der Liebenden Güte vom Maße ihrer Konzentration abhängt.

- 8) Der Geist kommt zur Ruhe.

Einer der Gründe, warum manche es unmöglich finden, zur Ruhe zu kommen, sind bestimmte Dinge, die sie störend finden. Dies gilt besonders für diejenigen, die Traumata erlitten haben bzw. tief sitzende Ängste und Ärgergefühle mit sich herumtragen. Aggressive Gedanken der Rache und Depression verunmöglichen ihnen inneren Frieden. Besonders für sie gilt folgender Ausspruch des Buddha: „Hass wird nicht durch Hass überwunden. Nur die Liebe besänftigt den Hass.“ Solche Menschen benötigen häufig eine lange Periode (vielleicht ein paar Jahre) der Mettapraxis, bevor ihr Geist einen tieferen Konzentrationszustand verwirklichen kann. Wir haben selbst sicher auch schon bemerkt, wie leicht geringfügige Irritationen (etwa durch Insekten oder Störgeräusche) eine gute Meditations-sitzung durcheinander bringen können. Es liegt viel Freude in Liebender Güte, und mit Glück als der direkten Ursache von Konzentration kommt der Geist leicht zur Ruhe.

9) Das Aussehen wird klar.

Das Gesicht spiegelt häufig den Geist. Wir drücken es meist anders aus, indem wir etwa sagen, dass Körper und Geist voneinander abhängen. Viele Menschen wissen, wie sie ihre Gefühle und Gedanken verbergen können, damit sie nicht zum Ausdruck kommen. Aber wenn Liebende Güte vorhanden ist, wird sie hindurchscheinen, indem sie ein Lächeln ausstrahlt, das die Situationen aufhellt. Wie ein Sprichwort sagt – lächle und das Leben ist es wert, gelebt zu werden. Ein guter Gesichtsausdruck ist auch ein Zeichen für gute Gesundheit. Reine Zustände fördern die Gesundheit, während unheilsame Zustände schädliche Substanzen erzeugen. Stress zum Beispiel führt zu Gastritis.

Viele Krankheiten wurzeln in Stress, einschließlich Herzinfarkt und Krebs. Dies sind zwei der Hauptkiller weltweit. Deshalb ist Liebende Güte die Medizin eines Heilers, um vielfältige Krankheiten loszuwerden.

10) Der Tod findet ohne Verwirrung statt.

Es ist sehr wichtig, dass der Tod mit Achtsamkeit eintritt, friedvoll und ohne Verwirrung. Maximale Mühe ist nötig, um zur Todeszeit Schmerz und Unannehmlichkeit zu verhindern. Dann ist es auch am besten, wenn wir in Frieden gelassen werden und, nachdem wir akzeptiert haben, dass das eigene Leben nun endet, losgelöst sind. Buddhisten wissen, dass ein friedvoller Tod ein starker und entscheidender Faktor ist, um eine glückliche Wiedergeburt zu erfahren. Für jemanden, der meditiert und viel Metta entwickelt hat, geschieht der Tod friedvoll. Ich habe es selbst miterlebt. In den Texten heißt es – freudvolles und gutes Karma wird beim Tode heranreifen, um uns zu empfangen, ähnlich wie es gute Verwandte und Freunde taten. Es wird wie ein schöner Traum sein, der sich materialisiert.

11) Wenn die Person mit Liebender Güte im Leben nicht bis zur vollen Befreiung kommt, wird sie nach dem Tode zur Brahmawelt gelangen.

Die „Vier Pfade“ bzw. Erfüllungen (das heißt die „Vier Stufen der Endgültigen Befreiung“) sind Verwirklichungen, die nur durch die Einsichtsmeditation Vipassana realisiert werden können. Aber die Liebende Güte liefert dafür ein starkes Fundament.

Wenn sich Konzentration bis zu einer der Vertiefungen entwickelt hat, kann es zur Wiedergeburt in einer hohen „Brahmawelt“ kommen. Im anderen Falle kann Konzentration eine künftige Existenz als Mensch oder Gott herbeiführen. Geisteszustände der Sammlung bedeuten machtvolle karmische Kräfte, die mehr Vermögen heranzureifen als andere Zustände haben.

Eine genaue Reflexion ist zu jeder dieser Elf Segnungen möglich. Es wird die Erfüllung der jeweiligen Segnung fördern. Außerdem dient es dazu, uns zu motivieren. Ein anderer Weg ist, sich einen Augenblick oder ein Ereignis zu vergegenwärtigen, die infolge von Metta besonders glücklich gewesen sind. Dieser wieder erinnerte glückliche Zustand führt zu mehr Freude und erweckt weitere Liebende Güte und Konzentration.