

Die 10 Vollkommenheiten - 8 Liebende Güte

Vollkommenheit Nr. 8, mit der wir uns heute genauer beschäftigen, heißt auf Pali **Mettā**. Auf Deutsch wird diese Vollkommenheit vor allem als *Liebende Güte* übersetzt. Man kann aber auch an die Begriffe Freundlichkeit / Freundschaftlichkeit, Warmherzigkeit und Wohlwollen denken - allerdings nicht nur für sich selbst und die uns nahestehenden Personen, sondern immer ausgerichtet auf *alle* Lebewesen.

Die Qualität der Liebenden Güte wurde von Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vorträge dieser Kurs aufbaut, in zwei Teilen besprochen: Einmal die Grundlegenden Aspekte der Qualität selbst, ihre Vorteile usw. Im zweiten Teil nächste Woche beschäftigen wir uns dann genauer mit Liebender Güte als Meditationsform.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder Eigenschaft inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Für die Vollkommenheit der Liebenden Güte lauten diese:

„Möge ich ein Herz der grenzenlosen Liebender Güte und des großen Mitgefühls entwickeln; ein weites, unermessliches Herz, welches alle Lebewesen umschließt / in sich aufnimmt.“

Rückblick letzte Woche

Letzte Woche haben wir die Vollkommenheit der Liebenden Güte bereits als eine ganz besondere Qualität vorgestellt: Denn es ist die Qualität der Liebenden Güte allen Wesen gegenüber, die einen Bodhisattva dazu motiviert, den langen Weg bis zur Buddhaschaft zu gehen und alle notwendigen Vollkommenheiten dafür zu kultivieren.

Doch auch für jeden spirituellen Weg und selbst auch auf dem säkularen Weg zu mehr Harmonie, Glück oder Zufriedenheit ist Liebende Güte ein wichtiger Faktor des Weges.

Der Begriff der Liebenden Güte

Das Pali-Wort **mettā** bedeutet wortwörtlich *Freundlichkeit* und stammt vom Wort *mitta* ab, was *Freund* bedeutet. *Mettā* ist eine Qualität der Wärme, des Wohlwollens, die man im Laufe der Übung sowohl für sich selbst als auch auf *alle* Lebewesen ausweitet. *Mettā* ist eine tiefe Anteilnahme für das Wohlbefinden / das Glück unserer selbst und aller Wesen.

Geläufige Übersetzung: Liebende Güte

- **Güte** bezieht sich darauf, wie sich diese Qualität in unseren Handlungen und in unserem Verhalten ausdrückt.
- **Liebende** bezieht sich auf die Fürsorge und die Anteilnahme, die der Güte in unseren Handlungen zugrunde liegt.

Wohlsein und Glück

Liebende Güte wird in buddhistischen Kommentaren definiert als der Wunsch für das „*Wohlsein und Glück*“ von sich selbst und darüber hinaus auch anderen:

Wohlsein bedeutet hier, uns selbst und anderen Wesen wirklich tiefes, erfüllendes Wohlsein zu wünschen: Freiheit von Unheil, Krankheit, Schaden und Gefahren usw.

Glück bedeutet hier, frei von allen destruktiven und unheilsamen Qualitäten des Geistes zu sein: Frei von Sorgen, Angst, Kummer, Trauer usw.

Auf einer noch tieferen Ebene von Mettā wünschen wir uns selbst und allen Wesen auch, dass wir die **Ursachen für Wohlsein und Glück** kultivieren mögen. Die wahren Ursachen für Wohlsein und Glück in diesem und zukünftigen Leben, sind diejenigen Handlungen, die von guten Absichten, Herzenswärme und Geistesklarheit durchdrungen und auf das Wohl aller Wesen ausgerichtet sind.

Die Praxis von Mettā ist hier immer auch verbunden mit einer gewissen Form von **Weisheit / Einsicht in das Prinzip von Ursache und Wirkung**, das Prinzip von Karma und seinen Konsequenzen. Daher wünschen wir nicht nur Glück und Wohl im Hier und Jetzt, sondern wünschen auch, dass wir selbst und alle Wesen auch alle Ursachen für das **ultimative Wohlsein der Befreiung** [Nirvāna] realisieren mögen.

Liebende Güte und Geduld

Beide sind Gegenmittel / Werkzeuge im Bezug auf Ärger und Hass gehen die destruktive Kraft von Hass jedoch anders an. Geduld richtet sich mehr nach Innen und zähmt den destruktiven Geist. Liebende Güte richtet sich mehr nach außen und kultiviert aktiv den positiven Geist, der auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet ist.

Liebende Güte und Mitgefühl

Liebende Güte wünscht **Mögen alle Wesen wohl und glücklich sein** und richtet sich auf alle Lebewesen gleichermaßen. **Mitgefühl** wünscht **Mögen leidende Wesen frei sein von Leid** und bezieht sich vor allem auf Lebewesen, die gegenwärtig Leid erfahren. Beide Qualitäten sind sich sehr nahe und man sagt, wer Liebende Güte kultiviert hat, der hat auch Mitgefühl - denn Mitgefühl ist das natürliche Resultat der Liebenden Güte.

Nutzen von Liebender Güte

Nachteile von destruktiven Qualitäten [hier: Hass und Ärger] zu kontemplieren, hilft sich destruktive Resultate bewusst zu machen, um sich zu motivieren, diese destruktiven Kräfte zu überwinden und zu transformieren.

Vorteile von heilsamen Qualitäten [hier: Liebender Güte] zu kontemplieren ist das Gegenstück zu dieser Übung. Wir machen uns die Vorteile einer Qualität bewusst. Dies motiviert, die Übung nicht zu vernachlässigen.

Die 11 Vorteile der Liebenden Güte listet der Buddha wie folgt auf: Guter Schlaf und gutes Erwachen. Man träumt gut. Menschen sowie Himmlische Wesen und Tiere sind einem wohlgesinnt. Himmlische Wesen schützen einen. Externe Gefahren [Gift, Waffen, Feuer] werden einen nicht schaden. Das Gesicht hat eine angenehme Ausstrahlung. Ein ruhiger Geist. Man stirbt ohne Verwirrung. Angenehme Wiedergeburt. [AN 11.16]

Weitere Vorteile: Besserer Umgang mit schwierigen Personen; Antrieb verdienstvoller Handlungen; meditative Geistesruhe; Initiator des Bodhisattva Weges.

Wie übt man Liebende Güte?

Die nächste Frage ist nun: Wie übt man sich in Liebender Güte? Viele Menschen, die sich mit Buddhismus auseinandersetzen kennen, Liebende Güte anfänglich nur als eine Form der Meditation. Aber tatsächlich spricht der Buddha von 3 Arten, in denen sich die Praxis der Liebenden Güte ausdrückt:

- **mettā-kāyakamma**
Liebende Güte durch körperliche Handlungen ausdrücken
- **mettā-vacīkamma**
Liebende Güte durch Sprachliche Handlungen ausdrücken
- **mettā-manokamma**
Liebende Güte durch geistige / gedankliche Handlungen ausdrücken

Liebende Güte körperlicher Handlungen - mettā-kāyakamma

Liebende Güte kann auf viele Arten in unserem Verhalten ausgedrückt werden: Wir können jemandem etwas Schenken, was der/diejenige braucht. Wir können Menschen helfen, wenn sie krank sind. Wir können jemandem beim Transport helfen, wenn sie kein Auto haben usw. Hier sind alle Formen der Großzügigkeit beinhaltet, die wir bereits besprochen haben.

Liebende Güte sprachlicher Handlungen - mettā-vacīkamma

Hier ist alles beinhaltet, was sich mit rechter Rede, gewaltfreier Kommunikation und auf das Wohl der Wesen ausgerichtete Sprache beschäftigt. Wir können Menschen sprachlich trösten, ihnen gut zu reden, sie ermutigen. Wir können mit Menschen sprechen, die sich in einer Krise befinden und denen Austausch helfen kann, die Krise besser zu bewältigen. Wenn jemand niedergeschlagen ist, können wir durch unsere Sprache ihnen dabei helfen, ihre eigenen guten Qualitäten zu vergegenwärtigen, sie zu ermutigen, sie aufzuheitern.

Liebende Güte gedanklicher Handlungen - mettā-manokamma

Wenn wir darüber kontemplieren, wie viel Zeit und Energie wir dafür aufwenden, Fehler und Schwächen Anderer zu suchen, zu finden und uns darüber aufzuregen, dann müssen wir uns eingestehen, dass wir eine ganze Reihe von Büchern schreiben könnten über die Unzulänglichkeiten bestimmter Personen in unserem Leben. Wir zählen also vor allem die Fehler und Mängel anderer Personen. Wenn wir das tun, neigen wir dazu eine verbitterte, harte Einstellung diesen Personen gegenüber zu entwickeln. Stattdessen sollten wir lieber auch versuchen, **gute Qualitäten / Tugenden in Anderen zu suchen**, zu finden und zu loben. Das ist eine Form der Liebenden Güte in gedanklicher Form.

Kontemplation über Hass und Liebende Güte kann als eine weitere Form der gedanklichen Kultivierung von Liebender Güte geübt werden: Wir haben ja gelernt: Hass bringt weitreichende Nachteile mit sich. Und Liebende Güte bringt sehr viele Vorteile und Beweggründe mit sich bringt, die uns dazu motivieren können, Liebende Güte zu kultivieren. Es kann im Bezug auf die Kultivierung von Liebender Güte durchaus nützlich sein, für eine gewisse Zeit regelmäßig Meditationssitzungen damit zu verbringen, über die Vorteile Nachteile von Hass und die Vorteile von Liebender Güte zu kontemplieren. Man

kann dies auch in Form von Gehmeditation tun: Wir gehen entspannt auf und ab oder entspannt auf einem meditativen Spaziergang und kontemplieren im Geist die Nachteile von Hass und die Vorteile von Liebender Güte. Das kann dazu beitragen, dies als eine Art inneren Kompass zu verinnerlichen und für die Meditation der Liebenden Güte innerlich das Fundament zu legen.

Die **Meditation der Liebenden Güte** ist dann die letzte / ultimative Form der „gedanklicher“ oder „innerer“, „geistiger“ Übung von Liebender Güte.

Liebende Güte als Meditation

Systematische Kultivierung von Liebender Güte

Auf dem buddhistischen Weg müssen wir, um bestimmte Qualitäten des Geistes zu kultivieren, uns bewusst darum bemühen, diese zu üben, zu entfalten, zu trainieren, bis diese sich fest in unserem Geist verwurzelt haben. Im Buddhismus wurde die Kultivierung von Liebender Güte auf eine systematische Art und Weise entwickelt. Das bedeutet, dass wir Liebende Güte auch als ein bewusstes Meditations-Objekt üben / nutzen können.

Es ist eine große Stärke des Buddhismus, dass er im Bezug auf die Kultivierung guter Eigenschaften nicht nur davon spricht, wie wichtig sie sind. Sondern dass der Weg des Dharma für jede dieser Qualitäten auch einen klaren Praxisweg an die Hand gibt. Es reicht nicht aus, den Menschen zu sagen „Sei warmherzig!“ Wir müssen auch wissen, auf welche Weise wir diese Qualität üben und Schritt für Schritt kultivieren können.

Der Buddha lehrte, wie man den Geist Schritt für Schritt kultivieren und transformieren kann - auch wenn wir von unserer Gewohnheitsstruktur aus extrem wütend, verbittert und verschlossen sein mögen. Eine systematische, kontinuierliche Übung kann aus jedem Menschen eine warmherzige, mitfühlende und offene Person machen. Der Buddhismus gibt den Interessierten also einen systematischen Übungsweg an die Hand.

In der Übung der Liebenden Güte als Meditation gibt es hierbei zwei Aspekte:

- Die Reihenfolge von Personen denen wir Liebende Güte zukommen lassen

- Ich selbst
- Person, der wir Dankbarkeit gegenüber fühlen
- Person, die wir sehr lieb haben
- Guter FreundIn
- Neutrale Person
- Schwierige Person

- Die Inhaltliche Ausformulierung von Wünschen der Liebenden Güte

- Möge ich / die Person gesund und Wohl sein
- Möge ich / die Person innerlich glücklich und zufrieden sein
- Möge ich / die Person sicher und geborgen sein
- Mögen meine / ihre heilsamen Absichten verwirklicht werden

Die Reihenfolge der Personen

In der systematischen Übung von Liebender Güte teilen wir die Menschen in bestimmte Kategorien ein. Und aus jeder Kategorie wählen wir für die Übung eine Person aus, denen gegenüber wir Liebende Güte entfalten. Diese Kategorien sind:

1. **Die erste Person sind wir selbst** - hier haben wir wenig Wahlmöglichkeit
2. **Die zweite Person ist jemand, dem gegenüber wir Dankbarkeit, Respekt und Wertschätzung empfinden** - z.B. eine Lehrerin, jemand der uns durch eine Krise unterstützt oder begleitet hat usw. Man beginnt also nicht zuerst mit einer Person, die man sehr gerne hat, um zu verhindern, dass die mit Anhaftung / Vorliebe besetzte Zuneigung zu einer geliebten Person mit „Liebender Güte“ verwechselt wird. Zwischen uns selbst und einer respektierten Person, zu der wir Dankbarkeit empfinden, ist etwas mehr Distanz und dadurch die Möglichkeit, Liebende Güte in ihrer wahren Natur zu empfinden, frei von mit Anhaftung verbundener Zuneigung.
3. **Die dritte Person ist jemand, den wir sehr gerne haben.** Hier wird oft geraten nicht den eigenen Partner zu nehmen, um verhindern zu können, dass sich sinnliche Anziehung und Anhaftung als Liebende Güte ausgibt / verwechselt wird.
4. **[Optionalen Zwischenschritt:** Manchmal wird hier noch eine Person als Übergang von einer uns sehr lieben Person zur neutralen Person genommen: Ein „normaler“ guter Freund. Man kann aber auch sofort von Person 3 zur Person 4 gehen.]
5. **Die vierte Person ist eine neutrale Person** - d.h. jemand, den wir nicht wirklich kennen und vielleicht nur regelmäßig im Supermarkt oder an einer Tankstelle treffen - wir kennen das Gesicht, aber nichts weiter.
6. **Die fünfte Person ist eine „schwierige“ Person** - jemand mit dem wir ab und an Streit haben, jemand den wir nicht gerne haben. Hier handelt es sich also um eine Person, der wir gegenüber Gefühle von Ärger, Wut, Hass oder Abneigung verspüren. Zu Beginn sollte man hier keine sehr schwierigen Personen nehmen, wo vielleicht traumatische oder wirklich einschneidende Verletzungen vorgefallen sind - man beginnt ja auch beim Gewichtheben nicht mit den größten Gewichten, sondern baut seine Muskeln schrittweise auf. Genauso bauen wir unsere innere Kraft der Liebenden Güte schrittweise auf, bis wir eines Tages selbst diesen Menschen unsere Liebende Güte und unser Wohl entgegen bringen können, denen wir sonst immer eher feindlich gesinnt waren.

Diese Individuen sollten immer lebendige Personen sein und sie sollten nicht Personen sein, mit denen wir eine sexuelle / sinnliche / romantische Beziehung haben. Damit vermeiden wir, eventuell unbewusst Anhaftung / Gier mit Liebender Güte zu verwechseln.

Die ausformulierten Wünsche / Sätze Liebender Güte

Diese Sätze sind Wünsche, die uns befähigen, Liebende Güte für uns selbst und für Andere zu kultivieren.

Möge ich gesund und wohl sein

Gesundheit ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für innere Zufriedenheit und auch für die Fähigkeit, den Weg der Befreiung fokussiert gehen zu können. Wer unter starker Krankheit leidet, fällt es sehr schwer, einen ruhigen, klaren Geist zu bewahren, um sich der Meditation oder der Kontemplation zu widmen.

Möge ich zufrieden und innerlich glücklich sein

Das Glück, welches wir wünschen, ist kein Achterbahnglück und auch kein Lotto-Gewinn-Glück, sondern das Glück, welches auf innerer Zufriedenheit, Dankbarkeit und innerer Freude basiert. Gleichmut passt hier gut in diese Form der Zufriedenheit hinein. Wir wünschen uns selbst einen Zustand geistiger Entspannung und des inneren Friedens.

Möge ich sicher und geborgen sein

Hiermit wünschen wir uns Freiheit von Gefahr, Feindschaft und Angst. Viele Menschen leiden unter Verfolgung, Naturkatastrophen, Krieg usw. Manche Menschen haben ihr ganzes Leben kein einziges Mal Frieden, Sicherheit oder Geborgenheit schmecken können. Wir leben in einem Paradies, welches wir erst wirklich zu schätzen lernen, wenn wir uns einmal wirklich bewusst machen, wie viel Leid, Angst und Feindschaft in der Welt existiert.

Mögen alle meine heilsamen Absichten verwirklicht werden.

Alle Wesen haben den Wunsch, glücklich zu sein & Leid zu vermeiden. Mit diesem letzten Aspekt wünschen wir uns selbst und später dann auch anderen, dass alles, was wir an heilsamen Absichten in uns tragen auch verwirklicht werden mag. Damit sind alle geistigen, sprachlichen und körperlichen Handlungen gemeint, die zum Wohl unserer selbst und zum Wohl Anderer beiträgt, ohne Leid oder Negativität erzeugen zu wollen. Selbst Menschen, die wir hassen, tragen mit Sicherheit auch die ein oder andere heilsame Absicht oder heilsame Ziele oder Wünsche in ihrem Geist. Wir wünschen also von Herzen, dass alle guten, heilsamen Aspekte und Samen, die in allen Wesen schlummern, entfaltet und verwirklicht werden - zum Wohle aller Wesen.

Die Entfaltung von Liebender Güte

Umgang mit den Sätzen der Liebenden Güte

Diese Sätze sollten wir als Werkzeug und Hilfsmittel betrachten und nutzen, auf dem Weg, Liebende Güte zu kultivieren: Nur durch die Wiederholung der Sätze allein, können wir keine sofortigen und umwälzenden Ergebnisse erwarten - die Entfaltung des Herzens braucht seine Zeit und Geduld und auch einen von vornherein sanften Ansatz des Weges.

Wir verbinden also unseren Gedankenprozess mit den Sätzen der Liebenden Güte und versuchen tatsächlich den Wunsch zu *fühlen*, den die Sätze ausdrücken. Wenn wir bspw. wünschen „Möge mein Freund gesund und wohl sein“, versuchen wir den tatsächlichen und aufrechten, innig empfundenen Wunsch für das Wohlbefinden des Freundes zu fühlen.

Dies ist keine mechanische Wiederholung eines Mantras. Es ist keine Selbsthypnose, in der wir uns in eine Art Trance versetzen. Die Meditation der Liebenden Güte ist eine Übung von Achtsamkeit und klarer Bewusstheit dessen, was wir tun und kultivieren. Es ist ein Prozess schrittweiser Entfaltung. Daher braucht es Geduld und Beständigkeit.

Geduld und Beständigkeit

Wichtig für den Anfang ist zu verstehen: Mit *jeder* Übungseinheit, bringen wir die neue Qualität zum wachsen! Auch wenn es anfänglich sich förmlich anfühlt. *Jede* Meditation und *jede* Reflektion, die wir üben, hat ihre direkte und unmittelbare Wirkung - auch wenn wir diese vielleicht nicht direkt wahrnehmen oder erkennen können.

Manche Ergebnisse kann man erst im Rückblick erkennen. Daher ist es wichtig, regelmäßig zu üben und nicht aufzugeben, wenn es mal Durststrecken gibt zwischenzeitlich, in denen wir nicht viel Veränderung beobachten können.

Wir sollten daher nicht sofort erwarten, sofort große Resultate zu fühlen oder zu bekommen. Es kann sein, dass wir nicht sofort wahrhaft liebende Güte in unserem Herzen fühlen, wenn wir uns selbst oder einer Person zuwenden. Aber man sollte nicht aufgeben und denken „Ich schaff das nie, ich hab nicht das Zeug dazu!“ Auch sollten wir nicht denken „Ich habe mir die falsche Person ausgesucht“

So ist das nun mal mit der Übung in etwas Neuem. Wir können daher die Übung von heilsamen Geistesqualitäten wie Liebender Güte auch mit dem Erlernen anderer neuer Fähigkeiten vergleichen: Es braucht immer kontinuierliche Übung und am Anfang fühlt sich alles noch nicht wirklich rund an, man sieht nicht sofort Fortschritte.

Denken wir an jemanden, der Klavierspielen lernen möchte: Man braucht eine Weile, bis man die Grundlagen gelernt hat - aber dann beginnt es, zu fließen und man hat Freude daran und kann es nach und nach ausbauen.

Wenn wir im Sport, in der Kunst oder beim Lernen einer neuen Sprache mit anfänglichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben ist es genauso - aller Anfang ist schwer und alles braucht seine Zeit.

Wenn wir Blumensamen aussäen und zum wachsen bringen wollen, müssen wir regelmäßig gießen und nach dem Wohl der Samen / Pflanze schauen. Nur über längere Zeit hinweg und nur durch kontinuierliches Gießen und Pflegen, können wir uns der Resultate einer schönen Blume sicher sein. Ebenso muss Liebende Güte kontinuierlich über einen längeren Zeitraum hinweg geübt werden

Von der Form ins Gefühl

Daher üben wir anfangs mit einem „Erscheinungsbild“ von Liebender Güte in Form der ausformulierten Sätze der Liebenden Güte. Wir halten diese Sätze in unserem Geist / Herz und lassen sie in uns wirken - „Möge ich gesund und wohl sein“ Vielleicht fühlen wir diesen Wunsch noch nicht von Herzen, trotzdem lassen wir diese Gedanken in unserem Herzen kreisen und bewahren sie tatsächlich als Absicht in unserem Geist - bis das Gefühl, welches mit den Sätzen verbunden ist, in uns aufkommt.

Mit der Zeit und mit der kontinuierlichen Beschäftigung mit dieser Übung, wird sich die Übung mit diesen Sätzen langsam beginnen, anders *anzufühlen*. Nach und nach können

Funken der liebenden Güte entstehen - das können wir fühlen: Körperlich in Form eines wohligen Gefühls der Wärme um unser Herz herum. Geistig in Form eines Gefühls wahrer Anteilnahme am Wohl unserer Selbst oder Anderer.

Wenn der Funke / das *Gefühl* der Liebenden Güte aufkommt - sei es auch nur für einen Moment - können wir die Sätze ruhig weiter benutzen. Wir wenden uns aber innerlich dem *Gefühl* der Liebenden Güte zu und schenken ihm nun unsere Achtsamkeit. Denn da, wo die Sonne der Achtsamkeit hin scheint, dort wächst es.

Wir können dadurch diese Funken der Liebenden Güte langsam zu einem kleinen Teelicht der Liebenden Güte in unserem Herzen entfalten. Und nach und nach kann diese Flamme der liebenden Güte in uns wärmer, kraftvoller weitreichender werden.

Die 5 Personen

Liebende Güte für uns Selbst

Wichtig ist, dass wir Liebende Güte bei uns selbst beginnen. Denn die Liebe für Andere können wir nur dann wirklich ausdrücken und weiter geben, wenn wir auch wahre liebende Güte für uns selbst empfinden können. Die Liebe, die wir für uns selbst kultivieren, ist nicht die egozentrische, selbstsüchtige Art von Liebe, sondern eine tiefe Anteilnahme für unser eigenes, wahres Wohlbefinden. Diese Kultivierung hilft uns dabei, Ärger, Hass, Negativität uns selbst gegenüber aufzulösen und unser Herz sanft und weich werden zu lassen. Ein solches Herz ist dann auch fähig, Liebende Güte weiter zu geben, auszusenden.

Wenn wir in uns selbst hineinschauen, können wir klar sehen: Was wir wirklich am meisten möchten, ist glücklich zu sein, zufrieden zu sein, frei von Leid zu sein. Wenn wir das wirklich tief verstehen, dann können wir auch fühlen und verstehen: Jedes Lebewesen sehnt sich gleichermaßen nach Glück, Freiheit von Leiden und Zufriedenheit. Unser eigenes Bedürfnis nach Glück und Frieden tief zu verstehen, wird uns dabei helfen, die Kruste von Hass, Ärger, Frust und Verbitterung um unser Herz aufzubrechen / aufzulösen, die sich dort über lange Zeit festgesetzt haben mag.

Wenn wir diese Anteilnahme für uns selbst entfaltet haben, bringen wir nach und nach die anderen Personen mit in die Übung hinein - einen nach dem anderen.

Liebende Güte für Nahestehende Personen

Wichtig ist, dass wir wirklich zu Beginn mit einzelnen Personen beginnen - nicht direkt mit ganzen Gruppen. Denn die Liebende Güte wird im Bezug auf ganze Gruppen sonst zu schwach, zu unscharf, zu verschwommen sein, um auf eine ganze Gruppe von Individuen angewendet zu werden. Es ist wichtig, eine bestimmte Person zu wählen, um unsere Liebende Güte klar auf diese einzelne Person auszurichten.

Anfangs beginnen wir mit dieser Übung nur bei uns selbst und bei den sehr nahestehenden Personen: Die respektvolle Person, der wir Dankbarkeit gegenüber empfinden, zB. LehrerIn, Personen, die uns durch schwierige Zeiten geholfen haben usw.; dann eine Person, die wir sehr lieben und dann ein guter Freund. Dies ist zum Beginn genug. Wenn wir uns übernehmen, wird unser Geist / Herz nur müde und erschöpft.

Wir können uns da ruhig Zeit lassen und uns langsam steigern. In den Anfängen machen wir es uns einfach, indem wir bei den Personen bleiben, die uns nahestehen. Dort ist die Entfaltung von Liebender Güte etwas einfacher. Man beginnt ja auch im Bodybuilding mit leichten Gewichten und steigert sanft und langsam. Erst später sollten wir uns dann langsam auch der neutralen und schwierigen Person zuwenden.

Denn besonders bei den schwierigen Personen, kommen natürlicherweise auch immer Erinnerungen an die Schwächen und Probleme, die wir mit dieser Person erfahren haben. Da sollten wir also uns erst dran wagen, wenn wir uns ein wenig vertraut gemacht haben mit dem Gefühl der Liebenden Güte, wie wir es für uns selbst und uns nahestehende Personen entfalten konnten.

Die Kultivierung von Liebender Güte für sich selbst ist wie ein Richtmaß für die Liebende Güte, die wir Anderen zukommen lassen. Und der Schlüssel für das Ausstrahlen von Liebender Güte, ist die Fähigkeit, sich in Andere hineinversetzen sowie gewissermaßen an der Identität und der Existenz Anderer emphatisch teilhaben zu können.

Erst wenn wir unser eigenes Bedürfnis nach Glück tief fühlen können, können wir uns auch in die Körper und Gefühlswelt anderer Personen hineinversetzen und mitfühlen, dass sie dieselben Grundbedürfnisse haben, wie wir auch. Wenn wir es schaffen, uns wirklich in die Person so hineinzusetzen, dann kehren wir zu unserem Herzen und unserer Quelle von Liebender Güte zurück und generieren den starken Wunsch in uns: Möge diese Person glücklich und zufrieden sein.

Wir können versuchen, die einzelnen Personen wie folgt zu durchlaufen: Wir entfalten / wecken Liebende Güte für uns selbst. Dann senden wir Liebende Güte der Person, wo wir Dankbarkeit und Respekt empfinden. Danach kehren wir noch einmal zu uns selbst zurück und tanken Liebende Güte für uns selbst auf. Dann wenden wir uns der uns sehr lieben Person zu. Danach kehren wir zu uns zurück usw. Wir kehren also immer auftankend und stabilisierend zu uns selbst zurück - zur Quelle der Liebenden Güte in uns, zu der Herzenswärme, die in uns sich ausbreitet.

Liebende Güte für eine neutrale Person

Wenn wir die neutrale Person mit ins Spiel bringen, kann es schwieriger werden. Diese Person ist jemand, den wir nicht wirklich kennen. Wir sehen diese Person nur als ein persönlichkeitsloses Gesicht - jemanden, den wir regelmäßig sehen, aber nicht kennen. Zum Beispiel jemand, den wir regelmäßig beim Einkaufen sehen. Hier wollen wir versuchen, auch mit dieser uns unbekannten Person ein Gefühl von Verbindung und Identifizierung aufzubauen. Ein Gefühl von Nähe und Anteilnahme, der Wunsch dass auch diese Person glücklich sein mag. Wie funktioniert das? Die buddhistische Lehre hat hier einige Werkzeuge im Gepäck:

Zunächst können wir uns vorstellen, wir wären diese Person. Wir projizieren uns selbst in den Körper und in das Leben dieser anderen Person. Und wir überlegen: Das tiefste Bedürfnis von uns - unser Bedürfnis glücklich zu sein - ist genau dasselbe im Herzen dieser anderen, neutralen Person. Auch diese Person will wohl sein, gesund, glücklich. Wenn wir uns nun vorstellen, diese Person zu sein, uns in diese Person hinein zu versetzen, kann das helfen, ein Gefühl der Anteilnahme entstehen zu lassen.

Manchmal funktioniert das nicht so gut. Dann können wir reflektieren: Genauso wie ich Eltern habe, die sich um mich sorgen, ebenso hat auch diese Person Eltern, die sich um

ihn sorgen, ihn lieben, froh sind, dass er da ist. Vielleicht hat die Person einen Partner oder eine Partnerin, die viel Liebe für die Person haben. Vielleicht hat die Person Kinder, die froh sind, die Person als Elternteil zu haben. Wenn wir reflektieren, wieviel wir eigentlich gemeinsam haben, lösen sich die Grenzen der Anonymität auf. Wir fühlen langsam, wie viel wir gemeinsam haben, wie ähnlich unser Leben ist im Bezug auf die Grundlagen menschlicher Existenz.

Wenn wir das Prinzip der Wiedergeburt akzeptieren, können wir auch reflektieren: Wer weiß, wie knapp wir karmisch daran vorbei geschrammt sind, mit dieser Person verwandt zu sein? Wir haben unzählige Leben hinter uns - daher war mit Sicherheit zu irgendeinem Punkt der Wiedergeburten *jedes* Lebewesen bereits einmal unser Vater, unsere Mutter, unser Partner, unsere Partnerin, unser Freund, unsere Freundin usw.

Heute sehen wir diese neutrale Person vielleicht nur als ein weiteres Gesicht von vielen beim Einkaufen, vor oder hinter der Kasse im Supermarkt oder in der Bank. Aber wer weiß, welche Beziehung wir vor einigen Leben gehabt haben. Vielleicht hat diese Person als Vater oder Mutter unglaublich viel Zeit, Energie, Bemühung und Herz dafür gegeben, für mich zu sorgen. Wir können es nicht genau wissen. Aber es hilft uns, die Distanz zwischen uns und neutralen Personen zu verringern.

Wir benutzen einfach die Technik, die uns dabei hilft, Nähe, Freundlichkeit und Verbindung mit neutralen Personen aufzubauen. Dann kann sich Liebende Güte sogar für die schwierige Person entwickeln.

Die schwierige Person

Und zuletzt kommt dann die schwierige Person. Hier müssen wir besonders sorgfältig sein. Bevor wir uns dieser Person zuwenden, sollten wir Schwungkraft / Momentum von Liebender Güte aufgebaut haben durch die Übung der Liebenden Güte im Bezug auf die anderen Personen. Erst wenn die Liebende Güte in Bewegung gekommen ist und mehr oder weniger stabil vorhanden ist, wenden wir uns der schwierigen Person zu.

Manchmal muss man alle anderen 4 Personen mehrere Male nacheinander durchlaufen, bis wir das Gefühl haben, die Liebende Güte nun auch der schwierigen Person senden zu können. Zwischendurch kann es passieren, dass doch wieder in uns Gedanken des Übelwollens oder des Ärgers aufkommen - durch Erinnerungen an Verletzungen oder durch Gedanken an die Unzulänglichkeiten der Person. Dann reflektieren wir, wie bei der neutralen Person, darüber, wie ähnlich wir uns in den menschlichen Grundlagen des Lebens sind: Wir wollen beide Glück und Zufriedenheit, Liebe und Mitgefühl erfahren. Wir beide haben Menschen, die uns lieben und schätzen und froh sind, dass es uns gibt. Wir haben bereits viele Leben in einer engen und freundschaftlichen Verbindung durchlebt usw.

Wenn wir Liebende Güte in uns selbst weit entfaltet haben, schaffen wir es, auch in schwierigen Personen gute Eigenschaften zu erkennen oder zumindest fühlen wir wahrhaftig, dass auch sie genau wie ich Glück und Zufriedenheit suchen.

Umfassende Liebende Güte *allen* Personen / Wesen gegenüber

Das finale Zeichen dafür, dass die Liebende Güte in uns wirklich umfassend entwickelt ist, können wir wie folgt beschreiben: Wenn wir Liebende Güte jeder dieser Personen und uns selbst auch gleichermaßen, ohne Unterschied / Diskriminierung, zukommen lassen

können - sodass man keinen wirklichen Unterschied fühlt oder macht, ob man Liebende Güte einer uns sehr lieb gewonnenen Person oder einer schwierigen oder neutralen Person sendet. Wenn wir alle Personen gleichermaßen als unsere guten, unserem Herzen nahestehenden Freunde fühlen und wahrnehmen können, dann ist Liebende Güte wirklich voll in uns entfaltet.

Dieser Zustand, in dem man liebende Güte für unterschiedlichste Personen[-gruppen] gleichermaßen kultivieren und fühlen kann, nennt man in den Kommentaren der buddhistischen Texte das „Durchbrechen“ oder „Auflösen“ von Grenzen / Mauern: Liebende Güte strahlt gleichermaßen in alle Richtungen aus. Jetzt kann man liebende Güte nach und nach auf *alle* Lebewesen ausweiten, weiter und weiter.

Dies ist natürlich nur im Laufe einer regelmäßigen, intensiveren Übung möglich. Wir brauchen uns keinen Stress machen, weil wir noch nicht so weit sind oder uns Fortschritte zu langsam vorkommen. Die Übung selbst ist wichtig, der Fortschritt wird sich entfalten, wie er eben kann und wie die Bedingungen sind. Da brauchen wir uns keinen inneren Druck machen.

Wenn wir aber tatsächlich solch eine Stufe erreichen, können wir am Ende dieser Meditation uns für eine Weile in der Ausweitung der Liebenden Güte auf bestimmte Gruppen von Lebewesen üben:

Zum Beispiel weiten wir die vorher stabilisierte, intensive Liebende Güte nun von unserer Absicht her auf alle Menschen aus, egal wo sie wohnen mögen, auf allen Kontinenten, mögen sie alle glücklich, gesund und wohl sein. Dann schicken wir Liebende Güte allen Tieren auf unserem Planeten. Wer die Existenz anderer Wiedergeburtbereiche akzeptiert, kann auch den himmlischen Wesen Liebende Güte zuschicken. Dann schicken wir die Liebende Güte zu allen Hungrigen Geistern [geplagte geistige Wesen]. Und auch allen Wesen, die in den Höllenbereichen unvorstellbares Leid erfahren müssen, bis ihr dortiges Leben und das Karma, welches sie dorthin gebracht hat, aufgebraucht ist.

Als letztes lassen wir unser Herz / Geist die Liebende Güte in alle Richtungen durch das gesamte Universum ausweiten, durch alle Galaxien, Weltsysteme mit jeweils ihren Wiedergeburtbereichen / Daseinsbereichen und den dort lebenden Wesen: Mögen *alle* Lebewesen, wo auch immer sie leben mögen, gesund und wohl sein, mögen alle ihre heilsamen Absichten erfüllt sein“

Fragen während dem Kurs:

Wie kann man es sich erklären, dass man wenig liebende Güte für sich selbst hat, während man aber stets für Andere Verständnis, Güte und Nachsicht hat? Manche Menschen gehen mit sich selbst viel härter um, als mit Anderen. Wie kann man damit umgehen?

Prinzipiell sind das Gewohnheiten, die über viele Jahre so gewachsen sind. Vielleicht hat man es durch Erziehung oder biografische Umstände in dieser Art gelernt, antrainiert oder als notwendiger Mechanismus entwickelt - z.B. wenn man als Kind für die Eltern sorgen musste oder bereits sehr früh Verantwortung für jüngere Geschwister übertragen bekommen hat - da kann es sein, dass man die Gewohnheit entwickelt, stets für andere da zu sein und sich selbst zu vernachlässigen. Oder man fühlte vielleicht als Kind, dass man nur dann Aufmerksamkeit, Akzeptanz oder Liebe bekommt, wenn man für Andere da

ist. Andere wiederum haben das Gegenteil erlebt und haben aus ihrer Kindheit und Biografie heraus eine Einstellung zum Leben entwickelt: „Ich muss mich nur um mich selbst kümmern - niemand sonst ist für mich da!“ Und solche Menschen sind dann sehr auf sich allein bedacht und kümmern sich nicht so arg darum, was andere Menschen fühlen oder brauchen. Es gibt sehr unterschiedliche Charaktertypen, die sich im Laufe eines Menschenlebens unter bestimmten Umständen entwickeln können.

Prinzipiell aber, wenn man merkt, dass man für andere Liebende Güte besitzt, für sich selbst jedoch weniger, dann kann man das ja noch ausbalancieren und entfalten, wie man es eben braucht. Es ist gar nicht unangebracht, anfangs Liebende Güte ruhig erst einmal nur für sich selbst zu üben um zu schauen, wie wir die Liebende Güte erst einmal in uns zum Fließen bringen können.

Wenn man aber tatsächlich authentische Liebende Güte für Andere in sich trägt / fühlt, kann man sich aber auch sicher sein, dass man diese Qualität auch für sich selbst haben muss - da muss man nur noch schauen, wie man dies auch auf sich selbst richtet. Qualitäten, die wir in uns oder anderen erkennen können, dann haben wir diese Qualitäten auch in uns und müssen sie nur noch aktivieren, freilegen oder zulassen.

Es gibt leider keinen Masterplan für Leben und Praxis. Wenn wir einen Blick auf eine Situation oder auf einen Abschnitt unseres Weges werfen und Unebenheiten erkennen, dann experimentieren wir mit den Werkzeugen, die der Buddha uns gegeben hat, um zu schauen, welcher Ansatz der passende für unsere Lebenssituation ist.