

Grundlagen des Buddhismus - 35 - Meditation Teil 6

Heute schauen wir uns einige grundlegende Aspekte rund um das Thema Sitzmeditation an - zB. welche vorbereitenden Aspekte man beachten kann und welche Sitzpositionen empfehlenswert sind. Am Ende unseres Themenbereichs der Meditation möchte ich noch die Liebende Güte Meditation vorstellen. Und am Ende des heutigen Abends üben wir uns dann gemeinsam in einer angeleiteten Liebenden Güte Meditation

Vorbereitungen zur Meditation

Äußere Begleitumstände haben einen großen Einfluss auf die Qualität unserer Meditation. Wir können uns bewusst Bedingungen schaffen, die der Meditation und der Entspannung zuträglich sind. Natürlich sollten wir uns aber auch immer darüber im Klaren sein, dass es keine perfekten Bedingungen für die Meditation gibt. Denn egal wie ruhig oder angenehm die Bedingungen um uns herum auch sein mögen - wenn unser Geist nicht entspannt oder ruhig oder klar ist, dann helfen uns auch die besten äußeren Lebensbedingungen nicht weiter. Andersherum ist es aber durchaus möglich, selbst unter schwierigen äußeren Bedingungen einen ruhigen, entspannten und klaren Geist zu bewahren. Einige Aspekte kann man dennoch als vorbereitende / unterstützende Faktoren beachten und nutzen.

Die Zeit

Grundsätzlich kann man zu jeder Zeit meditieren. Morgens und Abends haben sich als besonders vorteilhaft erwiesen: Meditation am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, wirkt zentrierend und stimmt auf den bevorstehenden Tag ein. Meditation am Abend hilft, das Erlebte des Tages sich setzen zu lassen, hilft uns dabei, wieder zur Ruhe zu kommen und ermöglicht einen tiefen, erholsamen Schlaf. Über den Tag verteilte Pausen des bewussten Atmens und der Achtsamkeit, wirken sich äußerst erfrischend auf Körper und Geist aus.

Der Ort

Die Umgebung, in der wir meditieren, sollte nach Möglichkeit ruhig und ordentlich sein. Ebenfalls ist es vorteilhaft, regelmäßig am selben Ort zu meditieren - dadurch verbinden wir diesen mit der Übung der Meditation.

Die Dauer

Man kann eine Meditationssitzung mit Hilfe einer Uhr oder eines Weckers zeitlich begrenzen oder auch ohne festgelegten Zeitraum meditieren. Wenn lange Meditations-sitzungen regelmäßig zu Trägheit und Müdigkeit führen, ist es vorteilhaft die Dauer der Meditation zu verringern.

Anfängern wird immer empfohlen, erst einmal mit kurzen Meditationseinheiten zu beginnen und diese wirklich nur sehr entspannt und langsam zu steigern. Wir Westler sind Experten darin, alles zu optimieren, zu verbessern, zu steigern. Fortschritt und Steigerung von Profiten sind in unserem Unterbewusstsein als „gute“ Zeichen abgespeichert. Steigerung und Profit sind Signale dafür, dass man etwas „richtig“ macht.

Es kann passieren, dass wir dieses Denken auch auf die Meditation anwenden: Dann kann man glauben, etwas falsch zu machen, wenn man nicht schnell eine tiefere oder zeitlich längere Meditation hinbekommt - es kann sogar sein, dass manche Menschen sich stark unter Druck setzen oder sogar glauben, sie können einfach nicht meditieren.

Doch tatsächlich raten viele Meditations-LehrerInnen erst einmal für eine ganze Weile bei einer stabilen Dauer der Meditation zu bleiben, die man ohne große Schmerzen oder Anstrengung durchführen kann. Stabilität, Kontinuität, Langzeit-Motivation und Kontinuität sind bei der Übung wichtiger, als übereifriges Steigern.

Den Körper warm halten

Wenn sich unser Körper in der Meditation entspannt, öffnen sich die Poren unserer Haut. Dadurch sind wir empfindlicher für Kälte und Zugluft. Der Bereich um Schultern und Nacken, unsere Knie sowie unsere Nierengegend sind dabei besonders kälteempfindlich. Um zu verhindern, dass die Kälte in unseren Körper eindringt, sollte man für die Meditation immer warm genug angezogen sein und bei Bedarf eine wärmende Decke umlegen. Im Sommer kann man dafür ein dünnes Tuch nehmen.

Die Kleidung

Enge Hosen wie Jeans sind bei längerem Sitzen unangenehm und schränken das Einnehmen der Sitzposition ein. Während der Meditation ist es daher empfehlenswert bequeme Kleidung zu tragen.

Die Sitzhaltung

Es folgen allgemeine Informationen zur Sitzhaltung sowie eine Übersicht der bekanntesten Sitzpositionen, wie sie in buddhistischen Traditionen geübt und gelehrt werden.

Grundlegendes zur Körperhaltung

Die Haltung unseres Körpers hat großen Einfluss auf die Qualität unserer Meditation. Eine gute Körperhaltung ist daher für Meditierende sehr wichtig. Unsere Sitzposition sollte den natürlichen Fluss von Atem, Blutkreislauf und Körperenergie gewährleisten. Wenn Atem, Blut und Energie fließen können, dann kann auch unser Geist sich entspannen und zur Ruhe kommen.

Viele Menschen sind längeres Sitzen in Meditationshaltung nicht gewohnt. Besonders Rückenmuskulatur, Sehnen und Beine müssen sich erst daran gewöhnen. Um sich an eine neue Sitzposition gewöhnen zu können, bedarf es natürlich regelmäßiger Übung über einen längeren Zeitraum hinweg - wir können nicht erwarten, dass wir von heute auf morgen uns an die asiatischen Sitzweisen gewöhnen. Hierbei ist es wichtig, die eigenen körperlichen Grenzen zu respektieren.

Die vorgestellten Sitzpositionen sind Vorschläge, an denen man sich orientieren kann. Man sollte dann eine Sitzposition wählen, in der sich das Sitzen natürlich anfühlt.

Die traditionellen Sitzpositionen

Der Burmesische Sitz



Beide Beine sind angewinkelt. Die angewinkelten Unterschenkel liegen parallel zueinander - einer vor dem anderen. Diese Sitzhaltung ähnelt dem Schneidersitz, welcher nicht empfehlenswert ist. Denn im Schneidersitz überkreuzen sich die Unterschenkel, wodurch bei längerem Sitzen das Blut nicht frei fließen kann.

Der Halbe Lotussitz



Beide Beine sind angewinkelt. Ein Fuß liegt auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel. Der andere Fuß verbleibt unter dem gegenüberliegenden Oberschenkel.

Der Volle Lotussitz



Beide Beine sind angewinkelt. Beide Füße liegen auf dem jeweils gegenüberliegenden Oberschenkel.

Diese Position ist ziemlich bekannt, da der Buddha selbst oft in dieser Sitzposition dargestellt wird. Gleichzeitig dürfte aber den wenigsten von uns es möglich sein, bequem und ohne Schwierigkeiten diese Haltung einzunehmen.

Man sollte nicht glauben, dass Meditation nur in dieser Sitzhaltung möglich ist. Meditation ist in erster Linie eine innere Angelegenheit und die Sitzhaltung unterstützt das Ganze nur. Daher versucht bitte nicht euch in eine Sitzhaltung hineinzuzwingen. Respektiert die Grenzen eures Körpers und gebt eurem Körper Zeit, sich an eine neue Sitzhaltung zu gewöhnen. Entscheidet euch also daher für eine Sitzhaltung, die sich natürlich und stabil anfühlt und in der ihr ohne Weiteres für die Dauer eurer Meditation sitzen könnt.

Die Sitzbank



Beide Unterschenkel liegen unter der Sitzbank. Sitzbänke mit leicht abgerundeten Standbeinen sind zu empfehlen. Durch die Abrundungen kann die Sitzbank sich der Stellung des Beckens anpassen. Dies unterstützt nun die aufrechte Haltung der Wirbelsäule.



Der Japanische Sitz



Alternativ kann man dieselbe Sitzposition der Sitzbank auf einem Kissen einnehmen: Im Japanischen Sitz liegen die Unterschenkel seitlich des Kissens. Das Kissen muss hierbei hoch und hart genug sein, um das Körpergewicht gleichermaßen zwischen Knien und Gesäß zu verteilen. Man sollte nicht das Gefühl haben, auf den Unterschenkeln oder den Fußknöcheln zu sitzen - das würde eine freie Blutzirkulation verhindern.

Der Stuhl



Auch bei der Meditation auf dem Stuhl muss die Wirbelsäule aufrecht bleiben - man sollte sich daher nicht anlehnen, da dies die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule einschränkt. Daher setzt man sich bewusst auf den vorderen Teil des Stuhls - dadurch behält die Wirbelsäule ihre natürliche Haltung bei.



Aus gesundheitlichen Gründen ist es manchen Menschen nicht möglich, ohne Anlehnen zu sitzen. In diesen Fällen kann ein stabilisierendes Kissen zur Unterstützung der Wirbelsäule zwischen Stuhllehne und Rücken platziert werden. Um kalte Füße zu vermeiden, kann eine Decke unter die Füße gelegt werden.

Weitere Hinweise

Ein stabiler Untergrund

Der Untergrund, auf dem wir sitzen - sei es der Boden, ein Kissen oder eine Meditationsmatte - sollte hart und stabil genug gewählt werden, um unseren Körper stützen zu können. Meditiert man hingegen auf einem zu weichen Untergrund - wie zum Beispiel auf dem Bett oder einer Couch - ist es wesentlich schwieriger den Rücken aufrecht zu halten.

Eine stabile Sitzhaltung

Im halben und vollen Lotussitz sowie im burmesischen Sitz berühren die Knie idealerweise den Boden - dadurch bilden Gesäß und Knie ein stabiles Dreieck. Dieses Dreieck unterstützt die Stabilität des Körpers vergleichbar der Basis einer Pyramide. Manchmal ist es unseren Knien aus körperlichen Gründen nicht möglich, in den genannten Sitzpositionen den Boden zu berühren. Ein höheres Sitzkissen kann dabei helfen, die Knie näher zum Boden zu bringen. Wenn die Knie auch bei höherer Sitzhaltung nicht den Boden berühren, kann man unter jedes Knie unterstützend ein Kissen oder eine gefaltete Decke legen.

Die Sitzposition ändern

Während der Sitzmeditation können manchmal Schmerzen oder Taubheitsgefühle - zum Beispiel durch eingeschlafene Beine - aufkommen. Wenn diese Empfindungen so unangenehm werden, dass man nicht mehr in Ruhe weitermeditieren kann, sollte man die Sitzposition ändern oder sich sanft dehnen. Dafür muss die Meditation nicht unterbrochen werden. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unser Körpergefühl und nehmen dann - langsam und mit Achtsamkeit - eine neue Sitzposition ein. Ist die neue Sitzposition eingenommen, wenden wir uns wieder unserem vorherigen Meditationsobjekt zu.

Die 7-Punkte-Meditationshaltung

Die folgenden 7 Punkte sind traditionelle Methoden für eine gesunde Körperhaltung während der Sitzmeditation. Sie fördern die Energie- und Blutzirkulation.

1. Die Sitzhaltung

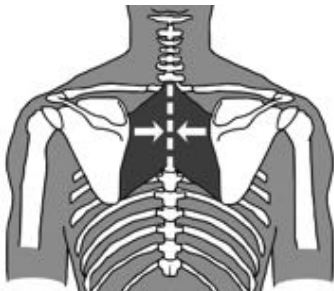
Zunächst nimmt man eine angenehme Sitzhaltung ein. Die möglichen Sitzpositionen haben wir ja gerade im Detail vorgestellt.

2. Der Rücken



Der Rücken sollte gerade ausgerichtet sein, so dass die Wirbel der Wirbelsäule natürlich aufeinander liegen. Genau wie bei einem Turm die einzelnen Bausteine aufeinander liegen, sollte jeder Wirbel stabil auf dem nächsten ruhen. Dies entlastet die Rückenmuskulatur und nutzt die natürliche Rückenstruktur des Körpers.

3. Die Schultern



Die Schultern sind entspannt. Der Brustkorb wird sanft geöffnet, indem man die Schulterblätter leicht in Richtung Wirbelsäule bewegt. Dies erleichtert eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung.

4. Die Hände

Es gibt verschiedene Handhaltungen während der Meditation. Zwei bekannte und förderliche Haltungen seien hier vorgestellt:



Die Hände werden mit der Handfläche nach unten auf den Knien abgelegt. Diese Handhaltung fördert innere Stabilität.



Die Hände werden im Schoß ineinandergelegt. Diese Handhaltung fördert die Sammlung des Geistes.

5. Das Kinn



Der Nacken wird wie auf dem Foto angezeigt sanft aufgerichtet. Dadurch wird das Kinn leicht eingezogen und unsere Halswirbelsäule entlastet.

6. Der Mund und die Zunge



Der Mund wird geschlossen und in seiner natürlichen Position belassen. Die Zunge wird am Gaumen hinter den oberen Vorderzähnen abgelegt. Dadurch wird der innere Energiekreislauf des Körpers geschlossen, der an dieser Stelle zusammenfließt.

7. Die Augen

Der Blick sollte entspannt nach vorne und entlang der Nase leicht nach unten gerichtet sein. Meditation mit geschlossenen Augen fördert innere Sammlung. Meditation mit geöffneten Augen hingegen fördert Wachsamkeit. Anfängern wird allgemein geraten, mit geschlossenen Augen zu meditieren, um äußere Ablenkungen durch den Sehsinn zu vermeiden.

FAQ - Häufig gestellte Fragen

Sind lange Meditationssitzungen besser als kurze?

Es empfiehlt sich - nach Möglichkeit - eher auf mehrere kurze Meditationssitzungen am Tag zurückzugreifen, als auf eine lange. Für Anfänger hat die Intensität und Qualität mehrerer kurzer Meditationssitzungen oft eine größere Wirkung als einzelne aber dafür sehr lange Sitzungen.

Kann ich auch im Liegen meditieren?

Die liegende Meditation entspannt zwar den Körper, lässt aber tendenziell unsere Aufmerksamkeit unklar und matt werden. Eine sitzende Meditationshaltung hingegen sammelt unsere Aufmerksamkeit und lässt sie klar werden. Daher kann sich die Meditation im Sitzen besser entfalten, als im Liegen. Wenn die sitzende Meditation aus gesundheitlichen Gründen weder auf einem Kissen, noch auf einem Stuhl möglich ist, kann man Meditation im Liegen üben.

Ist es besser alleine zu meditieren?

Als Anfänger empfiehlt es sich, in einer Gruppe unter Anleitung von Meditationslehrern zu meditieren. Dies hilft dabei, sich an die Methode der Meditation zu gewöhnen und eventuelle Unklarheiten zu beseitigen. Auch ist die Anwesenheit anderer Meditierender und der gegenseitige Austausch für das Verständnis der Meditation hilfreich.

Kann man beim Meditieren Musik hören?

Einigen Menschen erleichtert Entspannungsmusik den Zugang zur Meditation. Wenn es dabei hilft, sich zu entspannen und zu konzentrieren, kann man Musik zunächst zur Unterstützung einsetzen. Unsere Aufmerksamkeit sollte jedoch immer auf das Meditationsobjekt gerichtet bleiben und durch die Musik nicht abgelenkt werden. Eine stille Umgebung hingegen unterstützt die Vertiefung der Meditation. Bemerken wir, dass wir Meditation auch ohne Musik üben können, dann sollten wir es ruhig versuchen, in stiller Umgebung zu meditieren.

Kann ich Meditation auch in Bewegung üben?

Gehmeditation, Qi-Gong, Tai-Chi und Yoga sind Methoden mit langsamen und einfachen Bewegungsabläufen, die es uns ermöglichen, Achtsamkeit auf das Körpergefühl auch in Bewegung zu entwickeln. Besonders Menschen, die große Schwierigkeiten haben still zu sitzen, können mit diesen Methoden einen Zugang zu Meditation finden. Wenn sich durch regelmäßige Übung dieser Methoden eine körperliche Entspannung entwickelt hat, kann man damit beginnen, sich der Sitzmeditation zuzuwenden.

Kann Meditation bei der Bewältigung von Krankheit helfen?

Eine wachsende Zahl an Studien belegt die heilsame Wirkung von Achtsamkeit und Meditation auf Körper und Geist. Immer mehr Mediziner und Psychotherapeuten nutzen heute daher Meditation innerhalb ihrer jeweiligen Anwendungsbereiche.

Meditation wird besonders im Umgang mit chronischen Schmerzen, Depressionen und Süchten, bei Essstörungen und sogar bei Krebs unterstützend und begleitend zur medizinischen und therapeutischen Behandlung eingesetzt. Meditation kann keine medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen. Wer Meditation als begleitendes Hilfsmittel bei der Bewältigung von Krankheiten und Krisen anwenden möchte, sollte dies im Rahmen der Behandlung mit seinen Ärzten oder Therapeuten absprechen.

Können Kinder auch meditieren?

Manche Eltern wünschen ihren Kindern mehr Ruhe und Konzentration und suchen nach Meditationsangeboten für Kinder. Erfahrungsgemäß ist es besser, wenn die Eltern Meditation zunächst für sich selbst entdecken und üben, bevor sie diese auch ihren Kindern anbieten. Kinder können es fühlen, wenn Meditation den Eltern guttut. Fühlen sich die Eltern dadurch zum Beispiel entspannter, wirkt sich dies auch positiv auf die Kinder aus. Hier seien einige Bücher für Eltern und Kinder genannt - mit angeleiteten, gesprochenen Meditationen auf CD:

- **Thich Nhat Hanh: Achtsamkeit mit Kindern** Nymphenburger Verlag.
- **Eline Snel: Stillsitzen wie ein Frosch.** Goldmann Verlag. Argon Verlag.
- **Ulrich Hoffmann, Ralph Caspers: Konzentrieren ist ja ganz leicht** Argon Verlag.
- **Ulrich Hoffmann, Ralph Caspers: Keine Angst vor Niemand** Argon Verlag.
- **Ulrich Hoffmann, Ralph Caspers: Einschlafen ist gar nicht schlimm** Argon Verlag.

Liebende Güte Meditation

Wir haben bereits verschiedene Meditationsobjekte kennen gelernt, auf welche man in der Meditation seine Aufmerksamkeit richten kann. Die einfachsten und bekanntesten darunter sind die Achtsamkeit im Bezug auf das Körpergefühl / Körperempfindungen und die Achtsamkeit im Bezug auf den Atem. Als wir uns das letzte Mal mit dem Thema Meditationsobjekt beschäftigt haben, wurde auch die Herzensqualität der „Liebenden Güte“ als ein weiteres mögliches Meditationsobjekt genannt. Heute wollen wir diese Form der Meditation noch kurz und knapp vorstellen.

Der Begriff der Liebenden Güte

Das Pali-Wort **mettā** bedeutet wortwörtlich *Freundlichkeit* und stammt vom Wort *mitta* ab, was *Freund* bedeutet. *Mettā* bezeichnet eine Qualität der Wärme, des Wohlwollens, welche man im Rahmen des buddhistischen Weges nicht nur für sich selbst und seine Liebenden, sondern auch *allen* Lebewesen gegenüber ausweitet und kultiviert. *Mettā* ist also eine Art tiefer Anteilnahme, die auf das Wohlbefinden unserer selbst und aller Lebewesen ausgerichtet ist.

Geläufige Übersetzung: Liebende Güte

- **Der Begriff „Güte“** betont hier im Grunde, dass man die Qualität Handlungen und auch in das eigene Verhalten einfließen lässt.
- **Der Begriff „Liebende“** umfasst die Qualitäten von Wohlwollen, Fürsorge, liebevoller Anteilnahme und Warmherzigkeit, die der Güte in unseren Handlungen zugrunde liegt.

Grundlegendes zur Liebenden Güte

Wohlbefinden und Glück

Liebende Güte wird in buddhistischen Kommentaren definiert als der Wunsch für das „*Wohlbefinden und Glück*“ von sich selbst und allen fühlenden Lebewesen. **Wohlbefinden** bedeutet hier, sich selbst und anderen Wesen wirklich tiefes, erfüllendes Wohlbefinden zu wünschen: Freiheit von Unheil, Krankheit, Schaden und Gefahren usw. **Glück** bedeutet hier, frei von allen destruktiven und unheilvollen Qualitäten des Geistes zu sein: Frei von Sorgen, Angst, Kummer, Trauer usw.

Auf einer tieferen Ebene von *Mettā* wünschen wir uns selbst und allen Wesen auch, dass wir die **Ursachen für Wohlbefinden und Glück** kultivieren mögen. Die wahren Ursachen für Wohlbefinden 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.

Und auf einer tiefsten Ebene ist die Praxis von *Mettā* immer auch verbunden mit dem Wunsch, dass wir selbst und alle Lebewesen uns gänzlich von Leid / Leidenskreisläufen befreien mögen. Hier ist Liebende Güte also auch mit einer gewissen Form von **Weisheit / Einsicht in das Prinzip von Ursache und Wirkung** und mit dem **Prinzip von Karma** und seinen Konsequenzen verbunden. Daher wünscht man sich selbst und anderen nicht „nur“ Glück und Wohl im Hier und Jetzt oder zukünftigen Leben, sondern man wünscht auch, dass man selbst und *alle* Wesen **ultimativen Wohlbefinden / Befreiung / Nirvāna** realisieren mögen - und alle dafür notwendigen Bedingungen erhalten mögen, die sie dafür brauchen.

Liebende Güte als Gegenmittel von Hass & Co.

Liebende Güte ist ein direktes Gegenmittel bei Ärger und Hass. Liebende Güte ist hier nie nur nach innen und auf sich selbst gerichtet, sondern immer auch ein aktiv nach außen gerichteter Faktor, der aktiv das Positive im Geist / Herz des Übenden auf das Wohl aller Lebewesen ausrichtet. Wichtig ist hierbei aber, dass man natürlich zunächst auch Liebende Güte für sich selbst kultivieren und empfinden muss, um es dann auch nach außen ausweiten zu können.

Liebende Güte und Mitgefühl

Liebende Güte und Mitgefühl sind zwei Qualitäten, die oft gefühlt sehr nahe beieinander liegen. Der Unterschied liegt ist aus buddhistischer Sicht im Objekt / auf was sich die Qualität bezieht. **Liebende Güte** wünscht „**Mögen alle Wesen wohl und glücklich sein**“ und richtet sich mit diesem Wunsch auf alle fühlenden Lebewesen gleichermaßen.

Mitgefühl bezieht sich allerdings spezifisch auf gegenwärtig leidende Lebewesen / auf das Leid von Lebewesen: „**Mögen alle leidende Wesen frei sein von ihrem Leid**“. Beide Qualitäten sind sich aber wie gesagt sehr nahe und auch in der Liebenden Güte Meditation ist immer auch der Wunsch mit dabei, dass man selbst und alle Wesen frei sein mögen von Leid. Man kann sagen, dass Liebende Güte die Grundvoraussetzung für Mitgefühl ist - wer Liebende Güte in sich trägt, der ist auch offen für das Mitfühlen und für das Einfühlen im Bezug auf leidende Lebewesen.

Nutzen von Liebender Güte

Kontemplation über die Nachteile von Hass

Um sich die Vorteile von Liebender Güte bewusst zu machen, ist es auch hilfreich, sich zunächst einmal das viele Leid und die die vielen offensichtlichen Nachteile vor Augen zu führen, die mit Hass, Ärger, Wut und Übelwollen einhergehen. Man kann auch in der Sitzmeditation sich kontemplierend / analysierend solchen Themen zuwenden, um dadurch Klarheit und Motivation in sich aufzubringen, unheilsame / destruktive Qualitäten zu überwinden / aufzulösen / zu transformieren.

Kontemplation über die Vorteile von Liebender Güte

Hat man die Nachteile von Hass und Co. klar vor Augen, werden die Vorteile eines ruhigen liebevollen Geistes umso klarer. Dies motiviert uns darin, die Kultivierung heilsamer und auf das Wohl Aller ausgerichteter Qualitäten nicht zu vernachlässigen. In Überlieferungen - u.a. Anguttara Nikāya 11.16 - sind eine ganze Menge von Vorteilen aufgelistet, welche durch die Übung von Liebender Güte sich entfalten können:

- Guter Schlaf - Gute Träume - Gutes Erwachen
- Menschen, Himmlische Wesen und Tiere sind einem wohlgesinnt
- Himmlische Wesen beschützen einen
- Geringere Wahrscheinlichkeit durch Übelwollen Anderer verletzt zu werden
- Das Gesicht erhält eine angenehme Ausstrahlung
- Meditative Ruhe und Klarheit d. Geistes - selbst im Moment des Todes
- Kann Karma erzeugen, welches eine angenehme Form der Wiedergeburt bringt
- Bessere Fähigkeit im Umgang mit schwierigen Personen
- Antrieb / Motivation, sich in verdienstvollen Handlungen zu üben
- Initiator des Bodhisattva-Weges [Vereinfacht: der Wunsch, vollkommene Erleuchtung zum Wohle aller Wesen verwirklichen zu wollen]

Übung und Kultivierung von 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:

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 - ausgeführt mit dem Geist der Liebenden Güte und mit dem Wunsch, dass die Empfänger glücklich, wohl und frei von Leid sein mögen.

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

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Liebende Güte in gedanklicher / geistiger Form zu üben:

- Gute Qualitäten / Tugenden in Anderen suchen
- Kontemplation über Hass und Liebende Güte
- Meditation der Liebenden Güte

Liebende Güte als Meditation

Liebenden Güte Meditation ist quasi eine besonders wichtige, intensive und systematische Form der „gedanklichen“ / „geistigen“ Übung von Liebender Güte.

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 menschlicher Eigenschaften nicht nur davon spricht, wie wichtig sie sind. Sondern dass der Buddha für jede dieser Qualitäten auch einen klaren Praxisweg zur Kultivierung, Umsetzung und Anwendung an die Hand gibt. Es reicht nicht aus, den Menschen zu sagen „Seid warmherzig!“ Sondern man muss auch wissen, auf welche Weise man gute menschliche Qualitäten üben und Schritt für Schritt kultivieren kann.

Der Buddha lehrte, wie man den Geist Schritt für Schritt kultivieren und transformieren kann. Selbst wenn die eigene Gewohnheitsstruktur extrem wütend, verbittert und verschlossen sein mag - eine systematische, kontinuierliche Übung kann aus jedem Menschen eine warmherzige, mitfühlende, weise und offene Person machen.

Die Meditation

Es gibt unterschiedliche Arten, Liebende Güte in der Meditation zu Kultivieren. Viele dieser Ansätze beginnen immer bei sich selbst - denn zu allererst muss man auch sich selbst gegenüber Warmherzigkeit aufbringen und nähren. Nur dann können wir diese Qualität auch langsam auf andere Personen, Personengruppen und Lebewesen ausweiten.

Heute stellen wir einen Ansatz der Liebenden Güte Meditation kurz vor und üben uns im Anschluss auch gemeinsam in einer kurzen angeleiteten Mettā-Meditation. In dieser Form lässt man zuerst sich selbst gegenüber Liebende Güte im Geist / Herz aufkommen. Und dann stellt man sich geistig vor, man sende Liebende Güte an 4 weitere Personen.

Die Empfänger unserer Liebenden Güte

Am besten wählt man bereits vor der Meditation diese 4 spezifischen Personen aus und geht diese dann auch in der folgenden Reihenfolge während der Meditation durch:

- Man selbst - hier haben wir keine Wahl ;)
- eine Person, der wir Dankbarkeit gegenüber fühlen / die wir sehr schätzen
- ein/e gute/r Freund/in
- eine neutrale Person
- eine schwierige Person

Die 4 Personen, denen wir nach uns selbst Liebende Güte zusenden, sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet. Liebende Güte an eine Person zu schicken, die wir sehr hoch schätzen und in Ehren halten oder einer guten Freundin gegenüber fällt es uns oft sehr leicht, liebende Güte zu kultivieren und zu senden. Aber bei einer neutralen Person, die wir kaum oder nur vom Gesicht her kennen ist es vielleicht schon schwieriger. Und einer Person gegenüber Liebende Güte zu entwickeln, mit der wir im Streit liegen oder lagen oder der wir gegenüber Resentiments oder Ärger empfinden, da wird es noch etwas schwieriger, das Herz offen und warmherzig zu wahren. Aber das ist auch Übungssache und wie beim Sport beginnt man mit einfachen Übungen oder leichten Gewichten, bevor man sich an die schwierigeren oder schwereren Dinge wagt.

Ausformulierte Wünsche der Liebenden Güte

Manche Personen finden es hilfreich, sich vorzustellen, man sende das warmherzige Gefühl des Wohlwollens den einzelnen Personen in Form von warmem Licht zu. Visuelle Vorstellungen wie diese helfen manchen Personen dabei, Liebende Güte immer weiter auszuweiten. Andere wiederum brauchen vielleicht kurze Sätze oder Wünsche, die man im Geist langsam und kontinuierlich wiederholt - aber nicht schnell heruntergerasselt, sondern bewusst und achtsam - und immer verbunden mit dem Gefühl der Liebenden Güte. Hier ein paar Sätze, die in dieser oder ähnlicher Weise in vielen Formen der Liebenden Güte Meditation genutzt werden:

- Möge ich / die Person gesund & Wohl sein - frei von körperlichem & geistigen Leid.
- Möge ich / die Person glücklich & zufrieden sein - unabhängig vom Auf & Ab der Welt.
- Möge ich / die Person sicher & geborgen sein - frei von Gefahr, Feindschaft & Angst.
- Mögen alle meine / ihre heilsamen Absichten verwirklicht werden.

Interesse an einem Online-Kurs zum Thema Liebende Güte?

Wir hatten allerdings 2020 bereits einen kleinen Online-Kurs zur Qualität der Liebenden Güte. In diesem haben wir uns mit einer Lehrrede des Buddhas beschäftigt, in der die Qualität der Liebenden Güte vorgestellt wird. Und wir haben uns auch an jedem Kursabend in Liebender Güte Meditation geübt. Vielleicht wiederhole ich diesen Online-Kurs noch einmal und stelle diese Aufnahmen ebenfalls auf YouTube - 2020 war Zoom noch etwas recht Neues und die Kurs-Aufnahmen haben leider nicht alle geklappt.

Dadurch könnten wir uns Liebende Güte und die mit ihr verbundenen Faktoren mehr im Detail anschauen und dann auch in die Praxis der Liebenden Güte hinein schnuppern. Sobald es soweit sein sollte, bekommt ihr die Info über den Buddhas Weg Newsletter - für den könnt ihr euch auf <https://buddhasweg.eu/> in der rechten Seitenleiste anmelden - oder ihr bekommt es über die [Buddhas Weg Facebookseite](#) mitgeteilt.

Manchmal finden in Buddhas Weg übrigens auch Wochenendkurse zur Herzensqualität der Liebenden Güte und der dazugehörigen Meditationsform statt. Einige angeleitete Meditationen als Audio-Datei folgen via Email und über die Youtube-Beschreibung.
