

Maitri - zur Liebenden Güte erwachen

Die menschliche Wirklichkeit wird durch den inneren Dialog aufrecht erhalten. Durch das Gewahrwerden dieses Dialogs erkennen wir die Wirklichkeit, in der jeder von uns lebt. Maitri – Liebende Güte bzw. Freundlichkeit – bildet das Fundament dieser Praxis zur Transformation des Herzens. Durch das Erkennen und Annehmen der vorhandenen Wirklichkeit werden die Wirkkräfte des Geistes erfahren.

Liebende Güte, Wohlwollen sich selbst und allen anderen Wesen gegenüber bildet die Grundlage der spirituellen Entfaltung. Liebende Güte wirkt auf das menschliche Wesen wie die warme Frühlingssonne, die mit ihren Strahlen alle Pflanzen zum Wachsen auffordert. Ebenso berührt die Kraft der liebenden Güte alle in uns wohnenden Aspekte und betrachtet sie unvoreingenommen. Mit ihr lernen wir, alle Aspekte unseres Wesens wie auch der Welt zu akzeptieren.

In jedem negativen, hemmenden Gefühl steckt gleichzeitig auch sein heilsames Potential. Wenn Zorn nicht Befreiung beinhalten würde, könnte man ihn nicht transformieren. Diese heilsamen Qualitäten in den Gefühlen zu entdecken und durch Verständnis zu verwandeln, ist Ziel eines Maitri-Trainings, welches zum inneren Glück führt. Zusammenhänge aus einer radionischen Analyse ablesen kann.



Mögen alle Wesen glücklich sein.

Liebende Güte wird als Wohlwollen allen Lebewesen gegenüber und als Großzügigkeit des Herzens erlebt. Diese Güte bildet mit den Qualitäten des Mitgefühls, der Freude und des Gleichmuts die „Vier göttlichen Verweilungen“ (sanskrit. brah-mavihara). Diese vier Qualitäten sind emotionale Bewegungen, die ein Öffnen, Erwärmen, Beleben und Balancieren des Herz-Geistes vornehmen.

Liebende Güte wird traditionell mit dem Bild eines lächelnden kleinen Kindes beschrieben. Halten Sie einmal ein Baby in den Armen, und es lächelt Sie völlig unschuldig an. Im Alltag der Erwachsenen erfolgt das Lächeln meist aus einem berechnenden Hintergrund. Man ist freundlich zu anderen oder macht „gute Miene zum bösen Spiel“. Doch das Lächeln eines Babys ist ursprünglich und unverdorben von irgendwelchen Absichten. Es lächelt, weil Lächeln ein Ausdruck des Glücksgefühls ist. Betrachtet man es, wird das Herz weich und weit. Die ganze Welt kann im Geiste Einzug halten.

In vielen Situationen des Lebens verschließen wir Menschen unser Herz aus Angst, Schmerz, Verletzungen und leiden. Dieses Leid wird häufig auch noch von einem selbst abgespalten und auf andere projiziert. Dadurch werden diese in ein Spiel hineingezogen, das einer Negativspirale gleich alle Beteiligten nur weiter verstrickt und hinunter zieht. Daher wird die Übung der Liebenden Güte immer vom Entwickeln von Dankbarkeit und Vergebung begleitet. Gerade diese beiden helfen Besitz ergreifende und/oder ablehnende Geisteshaltungen aufzulösen. Es ist das Beenden des Kampfes von Festhalten und Abwehren.

Mögen alle Wesen frei von Leid sein.

Grausamkeit und Unbarmherzigkeit sind das Resultat eines kalten Herzens. Lebenswärme entsteht durch die Barmherzigkeit. Mitgefühl ist das zweite Element der göttlichen Verweilungen. Dieses öffnet uns den Tatsachen des Lebens; besonders der Unbeständigkeit und Vergänglichkeit. Aber auch Krankheit, Alter und Tod können so als etwas zum Leben Gehörendes akzeptiert werden. In den Überlieferungen wird Mitgefühl mit der Begegnung

mit einem unheilbar Kranken oder Dahinsiechenden verglichen. Man erkennt im Leiden des anderen, dass man von der Leidensempfindung auch nicht ausgenommen ist. Gerade diese Einsicht vermindert Stolz und Arroganz. Die mitfühlende Wahrnehmung des Leidens eines anderen Lebewesens ist jedoch nicht mit Trauer oder Kummer verbunden. Diese Gefühle haben noch in ihrem Hintergrund das ichbezogene Anhaften an eine Hoffnung und das Ablehnen einer Enttäuschung.

Mögen alle Wesen in Freude leben.

Ähnlich wie bei der Liebenden Güte befreit die Freude, das wohlwollende Erfreuen am Glück anderer, unseren Herz-Geist. Als dritte Qualität der Verweilungen führt dieses Freuen zu einer Aktivierung des Geistes. Jedoch ist dies keine freudige Erregtheit oder Unbesonnenheit. Mangelnde Freude ist das Ergebnis einer negativen Grundhaltung, die in der Begrenzung anderer wurzelt. Durch Vergleichen, Bewerten, Beneiden, Erniedrigen und Missgönnen wird der Herz-Geist eingefangen und unglücklich gemacht. Selbstlose Freude zu entfalten, gilt als die schwierigste Übung bei den Verweilungen. Jemandem seine Lebensumstände – und dabei vor allem die glücklichen – zu billigen ist in einer Kultur mit Leistungsvergleich und Konkurrenzdenken oft nicht gerade einfach. Im buddhistischen Rad des Lebens ist die fehlende Freude sehr häufig bei den Titanen, die in einem ständigen Kampf mit den Göttern liegen, anzutreffen. Wünschen wir allen Lebewesen, dass sie ständig mit den Wurzeln ihres Glücks verbunden sind, dann können wir alle so sein lassen wie sie sind.

Wie bei allen anderen Verweilungen beginnt man auch beim Entwickeln von Wohlwollender Freude zunächst einmal bei sich selbst. Oftmals gestattet man sich einfaches Erfreuen nicht, da man Freude über das eigene Mehrwertsein gegenüber anderen erfahren hat. Man reflektiert beispielsweise den Tag im Geiste und zählt zunächst einmal die Segnungen, die man an diesem Tag erfahren hat. Nach einiger Übungszeit – das können manchmal Tage oder sogar Wochen sein – entdeckt man, dass man eigentlich ganz schön viel Segen erlebt hat. Daraus wächst dann die selbstlose Freude am Wohlergehen und Glück anderer.



Abb.: Lachende Kinder sind das Sinnbild für Maitri (Pali: Metta) - Liebende Güte. Durch einen freundlichen Umgang mit sich selbst öffnet sich der Geist. Mit der Unbefangenheit und dem wachen Interesse eines Kindes kann man während der Meditation so alles einladen, Platz zu nehmen in seiner Welt. Nichts muss mehr ausgegrenzt und verdrängt werden.
MTK-Foto-Archiv

Alle Wesen sind Schöpfer und Erben ihrer Handlungen, und nicht dessen, was ich ihnen wünsche.

Upekha – Gleichmut – ist die Ruhe des Herz-Geistes angesichts wandelnder Umstände. Können wir die Umstände kontrollieren? Oder können wir in Anbetracht dessen nur lernen, was Loslassen und Nicht-Anhaften ist? Gleichmut ist die Ruhe des Geistes, bevor er in Extreme fällt. Mit diesem Geisteszustand können wir das Fehlen eines aus sich eigenständigen Ichs und Unbeständigkeit annehmen und das dritte Daseinsmerkmal – Verlöschen – erfahren. Dies führt zu einer Freiheit von den Bedingtheiten des Lebens. Freude, Schmerz, Gewinn, Verlust, Lob, Tadel, Ruhm und Vergessenheit kommen und gehen, ohne dass wir sie kontrollieren könnten.

Niemand erlebt nur Freude, auch ständiges Leiden gibt es nicht. Die Umstände wandeln sich dauernd. Doch ist dieser Wandel nicht zufällig und die Willkür irgendeiner höheren Macht. Vielmehr wurzeln die Umstände in unseren Handlungen. Durch das Erkennen der Bedingtheit einer Situation wachsen Einsicht und achtsame Handlungsfähigkeit. Gleichmut ist nicht mit seinem nahen Feind, der Gleichgültigkeit, zu verwechseln. Die Umstände des Lebens zu verleugnen, führt nur zu Ohnmacht und Abgestumpftheit. In einer gleichmütigen Geisteshaltung ist Mut eine wesentliche Komponente. Dieser Mut wird dann auf alle Situationen des Lebens angewandt.

Liebende Güte führt verlorene und vergessene Aspekte aus dem Schatten wieder zurück ins Gewahrsein.

Entfremdung ist ein Zeichen für eine Vielzahl von aus dem Bewusstsein abgespaltenen Erfahrungen. Als Individuen grenzen wir uns immer von anderen ab. Gerade aus diesem Vorgang entsteht ja das Gefühl der Eigenständigkeit. Vergisst man aber auf andere Aspekte des Lebens, wird aus einer sinnvollen Abgrenzung eine Mauer. Die Empfindung eines geistigen und emotionalen Gefängnisses kann durch Unterdrückung bestimmter Persönlichkeitsaspekte noch verstärkt werden, so dass viele Lebenswerte im Schatten stehen.

Der Schatten selbst ist die Endstufe der Abspaltungen von der Einheit des Lebens. Er entsteht aus abgespaltenen Teilen des Egos, jenem Bereich, der die konzeptive Ebene des Menschen bildet. Allerdings ist die Verbindung zu jenen



Abb.: Grimmiges Mitgefühl, zornvolle Erleuchtung. Mitgefühl und Befreiung sind nicht immer nur friedvoll, sondern können manchmal auch grimmig erscheinen. Dies ist dann wie der warnende Zeigefinger einer Mutter, wenn ihr Kind gerade im Begriff ist, mit seinen Fingern in eine Steckdose zu greifen.

Yamantaka - der Bezwinger des Todes - mit sechs Armen. Er ist eine grimmige Erscheinung des Erleuchtungsgeistes. Seine Arme stehen für die sechs Vollkommenheiten (paramitas). Mit seinem Tanz zerstört er die Unwissenheit. MTK-Foto-Archiv

abgespaltenen Bereichen verloren gegangen. Alles was wir von uns verdrängt oder vergessen haben, findet sich im Schattenbereich. Dies müssen aber nicht nur negative Persönlichkeitsteile sein. Auch so manches Gute kann uns abhanden gekommen sein. Letztlich bleibt dieses Vergessene und Verdrängte aber unser Eigentum. Genauso wie wir uns nicht von unserem Ellbogen lossagen können, ist es uns unmöglich, unseren Schatten zu "zerstören". Wir haben daher nur die Möglichkeit, die unbewussten Teile zu integrieren.

Der Entfremdungsprozess beim Schatten führt aber auch noch dazu, dass wir die auftretende Energie (Interesse, Wunsch, Hass, Ablehnung, Verlangen etc.) nicht mehr als unseren Impuls wahrnehmen, sondern diese Kraft auf unsere Umwelt projizieren. Als Beispiel dafür nehmen wir einmal an, dass im Inneren ein Handlungsimpuls entsteht (z.B.: zu arbeiten o.ä.). Wie würde sich diese Kraft bei einer Projektion nun anfühlen? Diesen Impuls würden wir ebenso wahrnehmen, allerdings würde die Zielrichtung eine andere sein. Er würde als von unserer Umwelt auf uns gerichtet empfunden werden. Statt des eigenen Interesses an der Tätigkeit empfinden wir nun, dass die Umwelt dies von uns verlangt. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt. Doch nicht nur Emotionen, sondern auch Eigenschaften unseres Wesens können auf unsere Umgebung projiziert werden.

Je unbändiger wir daran glauben, umso mehr nähren wir eine Wirklichkeit, die – leider oder zum Glück – keine letztendliche Realität aufweist.

Sie ist nur in unserem Glauben daran, in unserer Phantasie vorhanden. Die Angst, von anderen angegriffen oder gar verletzt zu werden, hat ihre Ursache im aggressiven Wunsch, andere anzugreifen oder zu verletzen. So hat z.B. die Angst vor anderen Menschen ihre Wurzel im Hass auf diese. Und hier beginnt ein Teufelskreis. Je mehr man nun projiziert, desto mehr neigt man zum Projizieren.

Der einzige Ausweg aus dieser Lage liegt darin, sich mit den eigenen Gefühlen zu re-identifizieren und sie dann zu leben, anstatt von diesen gebeutelt zu werden.



Abb.: Buddha Shakyamuni, Vishnu und Shiva - Jedes dieser drei Wesen verkörpert mehrere Aspekte der Befreiung. Buddha Shakyamuni zeigt mit der Geste der Freigebigkeit die Unbegrenztheit der Befreiung auf. Vishnu - der Erhalter - steht für die ruhige Grundlage der Gewahrsamkeit, und Shiva - der Zerstörer - weist auf die yogischen Fähigkeiten hin, die zu einer raschen Befreiung führen. MTK-Foto-Archiv

Projektion ist das eigene Betrachten aus den vermeintlichen Augen eines anderen.

Ein Kind beispielsweise lässt sich von seiner Aufregung begeistert mitreißen, während ein Erwachsener sich unbehaglich fühlt. Weil er die auftauchende Energie aufhält und sich von ihr abgrenzt, projiziert er sie auf seine Umwelt. Ein Kind hingegen lässt diese Kraft frei fließen.

Die logischen Schlussfolgerungen aus diesen Projektionsmechanismen erscheinen auf den ersten Blick lachhaft: Was mich an anderen Leuten am meisten stört, sind in Wirklichkeit unerkannte Aspekte meiner selbst.

Wie kann man sich nun an die verlorenen Persönlichkeitsanteile wieder erinnern? Die sieben Faktoren der Erleuchtung – Achtsamkeit, weises Erforschen, Tatkraft, Freude, Ruhe, Sammlung und Gleichmut – führen aus dem Vergessen heraus zur gelassenen Gegenwärtigkeit.

Das Entwickeln von Sammlung und geistiger Ruhe wird durch Stabilität und stetiges jedoch sanftes Bemühen unterstützt. Wenn wir uns nicht wirklich niederlassen können, finden wir keine Ruhe, und ohne ein gewisses Maß an Bemühen und Beharrlichkeit neigen wir zu Tagträumen.

Achtsamkeit und Gewahrsein bilden die methodischen Grundlagen für eine Wandlung der Herzensqualitäten. Übungen zur Reinigung des Körpers, der Rede und des Geistes führen zu einem Wachsen am Pfad des Herzens. Dabei kann der ursprüngliche Geist erfahren werden. Kommt das diskursive Denken zur Ruhe, dann kann Friede im Herzen entstehen. Dies führt zur Befreiung zum Wohle aller Wesen.

Beim Entfalten von geistiger Ruhe kennt man neun Stadien. Im ersten Stadium wählt man zunächst ein Objekt der Meditation aus. Dies kann ein Bild oder auch einfach der Atem sein. Wichtig ist, dass das Meditationsobjekt grundsätzlich dauerhaft vorhanden ist. Dieses beginnende Stadium ist dadurch gekennzeichnet, dass der Geist das Objekt immer nur kurze Zeit berührt. In der zweiten Phase verweilt der Geist schon länger auf dem Meditationsobjekt. Auf dieser Stufe bemerkt der Übende häufig ein vermehrtes Auftreten von Gedanken. Auf der dritten Stufe der Übung erfährt der Meditierende sehr rasch das Abschweifen des Geistes und kann diesen unverzüglich wieder zurück auf das Objekt richten. Im vierten Stadium wird der Zeitraum für das Verweilen des Geistes auf dem Meditationsobjekt immer größer.

Auch die Klarheit der Wahrnehmung nimmt immer mehr zu. In der fünften Phase wird der Geist durch wachsame Selbstprüfung gezähmt. Selbstprüfung entsteht aus dem unterscheidenden Geist. Im sechsten Stadium tritt noch immer Erregung des Geistes auf, allerdings in sehr feiner Form. Nur durch Selbstprüfung und erhöhte Tatkraft kann man diesem Abweichen des Geistes entgegenwirken. Das siebte Stadium entsteht, wenn man das Aufkommen von feiner Erregung beinahe unmöglich gemacht hat. Im achten Stadium benötigt man kaum noch Anstrengung, um den Geist beim Meditationsobjekt zu halten. Zu Beginn der Meditationssitzung richtet man die Aufmerksamkeit einmalig auf das Meditationsobjekt. Man benötigt aber keine weitere Anstrengung mehr. Wenn die punktförmige Konzentration ausreichend geübt worden ist, so dass man sich daran gewöhnt hat, erreicht man das neunte Stadium. In der letzten Phase, im Erreichen von geistiger Ruhe und Klarheit kann der Meditierende so lange im meditativen Gleichgewicht bleiben, wie er möchte. Der Geist ist hier in einem leichten und beweglichen Zustand. In diesem

Befinden sind die Leidenschaften überwunden, so dass Einsicht in die höhere Natur des Seins erreicht wird. In diesem Stadium kann man die Gesetze des Dao – der natürlichen Ordnung der Dinge – ergründen.

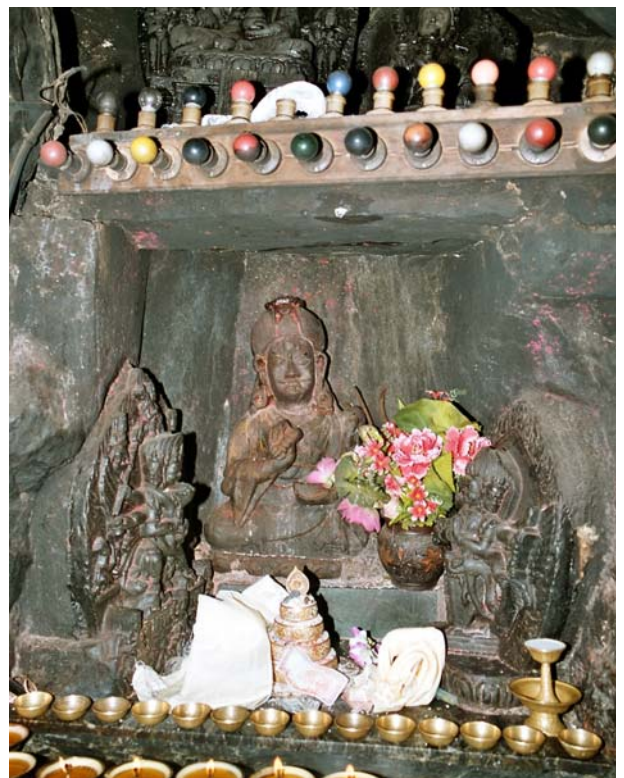


Abb.: Tara ist die personifizierte Form des tätigen und beschützenden Mitgefühls. Der Legende nach ist sie aus einer Träne von Avalokiteshvara - den Buddha des grenzenlosen Mitgefühls - entstanden. Als Yeshe Tsogyal, eine Gefährtin Padmasambhavas, verkörperte sie sich ebenfalls. Sie beschützte auch Lama Atisha bei seinem Aufenthalt in Tibet. Diese schwarze Tara-Statue befindet sich in einer Höhle in Parping im Kathmandu-Tal.

MTK-Foto-Archiv