

Letztes Buchkapitel) Geleitete Meditation:

## **Die universellen Meditationen des Herzens**

### **Liebende Güte *Metta*, Mitgefühl *Karuna* und Mitfreude *Mudita***

© Vom Übersetzer des Buches Hans Gruber (nach den Richtlinien Bhante Sujivas)

„Sich selbst in allem wiedererkennend, durchstrahlt ein wahrer Mensch die ganze Welt mit einem Herzgeist voll Liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude in Gleichmut – nach oben, nach unten und überallhin –, mit einem großen, erhabenen und unbegrenzten Herzgeist.“

Der Buddha

### **Die vorbereitende Entspannungsmeditation:**

Bei den Meditationen des Herzens ist es wichtig, dass sie in einem entspannten Zustand durchgeführt werden. Wir erfüllen zunächst den Körper mit einer friedvollen, klaren Bewusstheit:

Wir atmen tief ein und aus. Wir wandern von der Oberseite des Kopfes über den Nacken den Rücken hinab ins Gesäß und entspannen dabei alle Gebiete. Dann gleiten wir über die beiden Schultern die Arme entlang in die Hände und Finger. Als Nächstes betrachten wir die Kehle und kommen von hier über die Brust in den Bauchraum. Schließlich führen wir unsere Bewusstheit die beiden Beine entlang bis in die Füße und Zehen hinein. Wellen der Entspannung fließen vom Kopf bis zu beiden Füßen. Geist und Körper werden immer friedvoller.

#### **1) Die Liebende Güte *Metta*:**

##### ***Metta gegenüber uns selbst)***

Als Basis für die weitergehende Praxis bringen wir bei den Herzmeditationen der Liebenden Güte, des Mitfühlens und der Mitfreude als Erstes diese Qualitäten gegenüber uns selbst zum Vorschein. So geben wir zunächst uns selbst Liebende Güte, mit folgenden Gedanken:

*Möge ich sicher und frei von Feindschaft oder Gefahren sein!*  
*Möge ich friedvoll und frei von geistigem Leiden sein!*  
*Möge ich gesund und frei von körperlichem Leiden sein!*  
*Möge ich Acht geben auf mich und glücklich leben!*

Wir lassen das Ergebnis dieser Kontemplation – friedvolle, klare Bewusstheit – den ganzen Körper durchdringen und ihn immer friedvoller werden. Liebende Güte bedeutet das Gegenstück zu Ärger, Mitgefühl zu Gleichgültigkeit bzw. Kältherzigkeit und Mitfreude zu Neid.

### ***Metta für die uns nahe stehende, uns liebe Person)***

Nun rufen wir uns eine Person ins Bewusstsein, der wir nahe (aber nicht zu nahe) stehen. Wir vergegenwärtigen uns ihre Qualitäten und außerdem konkrete Situationen, in denen wir uns zusammen mit ihr glücklich gefühlt haben. Mit einem Gefühl der Hochschätzung schließen wir sie noch tiefer ins Herz und durchdringen sie mit Liebender Güte, indem wir wollen:

*Mögest Du sicher und frei von Feindschaft oder Gefahren sein!  
Mögest Du friedvoll und frei von geistigem Leiden sein!  
Mögest Du gesund und frei von körperlichem Leiden sein!  
Mögest Du Acht geben auf Dich und glücklich leben!*

### ***Die Ausweitung der Liebenden Güte)***

Auf dieser Grundlage einer gewachsenen Liebenden Güte vergegenwärtigen wir uns jetzt die Menschen in der hier anwesenden Gruppe und die Menschen im direkten persönlichen Umfeld, das heißt unsere Eltern, spirituellen oder weltlichen Lehrer, Verwandten, Freunde und Begleiter auf dem Wege. Wir machen uns deren Qualitäten bewusst und strahlen Liebende Güte an sie aus, indem wir von Herzen die oben genannten vier Bestrebungen für sie formulieren.

Auf dieser Basis einer weiter gewachsenen Liebenden Güte vergegenwärtigen wir uns nun die Lebewesen (Menschen und Tiere) in unserer weiteren Umgebung, danach in der ganzen Stadt und schließlich im Lande außerhalb der Stadt. Wir stellen uns die Menschen und Tiere dort überall vor, wie sie ihre Aktivitäten ausführen und dabei jeweils Glück oder Leid erfahren. Wir senden ihnen Liebende Güte mit jenen vier Wünschen.

Wir machen unser Herz der Liebenden Güte immer weiter. Wir umschließen unser Heimatland, die anderen Staaten Europas, die Meere und Ozeane sowie die anderen Kontinente mit deren Ländern. Wir gehen dabei möglichst konkret vor – stellen uns diese Länder bzw. die dortigen Menschen und Tiere vor, was wir konkret von ihnen wissen. Wir geben allen diesen Lebewesen eine Heimat in unserem raumgleich gewordenen Herzgeist. Frei von den Beschränkungen des Körpers spannt sich dieser Herzgeist um die ganze Welt. Wir senden sämtlichen Lebewesen Liebende Güte, indem wir die vier Wünsche für sie hegen.

*Mögen sie alle lernen, sich gegenseitig zu lieben und spirituell zu wachsen!*

### ***Zurück zu uns selbst)***

Dann kehren wir zurück zu uns selbst. Wir spüren den durch diese Praxis entstandenen inneren Frieden. Wir fühlen uns tief entspannt, klar und gegenwärtig, glücklich und friedvoll. Wir lassen den Frieden der Liebenden Güte in uns immer tiefer werden.

*Möge durch diese Praxis mein Herzgeist geläutert werden und ich Verwirklichungen erfahren!  
Mögen durch diese Praxis alle Lebewesen Frieden erfahren!*

## **2) Das Mitgefühl Karuna:**

### ***Karuna gegenüber uns selbst)***

Als Voraussetzung für die weitere Praxis geben wir zunächst wieder uns selbst Mitgefühl. Dafür machen wir uns bewusst, was wir bedauern, etwa eine Tat, die wir begangen haben, oder eine Verletzung, die wir im Ärger anderen zugefügt haben, und weshalb wir nun leiden.

Wir verstehen, dass wir Fehler machen und zu lernen haben. Aber uns für solche Fehler anzuklagen, wäre nicht weise. Stattdessen vergeben wir uns wie auch den anderen für alles, was wir aus Unwissen begangen haben mögen. Wir bringen den festen Entschluss hervor, uns durch Meditation und andere Mittel zu entwickeln. Wir verstehen auch, welche hohen Qualitäten und welches schlummernde Potenzial wir besitzen. Wir spüren den Frieden und die Erleichterung durch das Loslassen dessen, was uns plagt. Wir empfinden Folgendes:

*Möge ich frei von Leiden sein (es kann auch konkret formuliert werden)!*

*Möge ich frei von Verblendungen sein (sie können auch konkret formuliert werden)!*

*Möge ich Liebende Güte und Mitgefühl entwickeln!*

### ***Karuna für eine uns bekannte leidende Person)***

Wir lassen eine uns bekannte lebende Person vor Augen treten, von der wir wissen, dass sie psychisch oder körperlich leidet. Wir vergegenwärtigen uns etwa einen körperlich kranken oder gebrechlichen Menschen und empfinden Mitgefühl für ihn, indem wir empfinden:

*Mögest Du frei von diesem körperlichen Leiden sein (das konkret benannt werden sollte)!*

Oder wir vergegenwärtigen uns einen psychisch leidenden Menschen, der zum Beispiel sehr ärgerlich oder frustriert, voll Verlangen, getrieben oder verwirrt ist. Wir empfinden Mitgefühl für ihn, indem wir folgenden Wunsch hegen:

*Mögest Du frei von diesem geistigen Leiden sein (das konkret benannt werden sollte)!*

Wir können noch weitergehen und unser Mitgefühl auf die beiden Kategorien des allgemeinen Leidens ausweiten, welche mit der existenziellen Situation im Daseinskreislauf zusammenhängen und ebenfalls mit einer verfeinerten Achtsamkeit klar gespürt werden können:

#### **1) Die Erste Edle Wahrheit vom Leiden:**

Geburt, Krankheit, Alter, Tod, Trennung und Nichterlangen von Lieben sowie Zusammentreffen mit Unlieben, oder auch das Wissen darum bzw. die unterschwellige Angst davor.

#### **2) Die Drei Leidhaftigkeiten:**

- \* Das Leid des körperlichen oder geistigen Schmerzes bzw. der Anfälligkeit dafür.
- \* Das Leid der Wandlung, das heißt, dass sich alles Glückvolle wandelt und notwendig endet.
- \* Das Leid des Bedingten, also das innere Wissen, dass alles bedingt Entstandene (die Phänomene der Welt) nicht tief befriedigen kann, weil es zwangsläufig wieder vergeht.

Wir halten die vergegenwärtigte Person im Herzen und geben ihr Mitgefühl. Wir verspüren den Wunsch, dass sie umfassende Heilung und Ganzwerdung erfahren möge.

### ***Die Ausweitung des Mitfühlens)***

Auf dieser Grundlage eines gewachsenen Mitfühles vergegenwärtigen wir uns jetzt die Menschen in der hier anwesenden Gruppe und die Menschen im unmittelbaren persönlichen Umfeld, das heißt unsere Eltern, spirituellen oder weltlichen Lehrer, Verwandten, Freunde und Begleiter auf dem Wege. Wir machen uns deren eventuelle Leiden klar und senden ihnen Mitgefühl bzw. den Wunsch, dass sie von diesen Leiden frei werden mögen.

Auf dieser Basis eines noch größer gewordenen Mitfühlens vergegenwärtigen wir uns nun die Lebewesen (Menschen und Tiere) in unserer weiteren Umgebung, danach in der ganzen Stadt und schließlich im Lande außerhalb der Stadt. Wir stellen uns die Menschen und Tiere dort überall vor, mit den Leiden, die sie konkret erfahren, zum Beispiel den Krankheiten, Ängsten und Konflikten. Wir wünschen, dass sie von diesen Leiden frei werden mögen.

Wir machen unser Herz des Mitfühlens immer weiter. Wir umschließen unser Heimatland, die anderen Staaten Europas, die Meere oder Ozeane sowie die anderen Kontinente mit deren Ländern. Wir verfahren dabei möglichst konkret – stellen uns diese Länder, die dortigen Menschen und Tiere vor, was wir konkret von ihnen wissen.

Wir denken zum Beispiel an eine der vielen Kriegssituationen oder Naturkatastrophen, in denen zahllose Menschen getötet oder verletzt worden sind. Wir denken an die Armut, den Hunger, die Wassernot, die Dürren, die Flüchtlinge und die menschengemachte Ungleichheit.

Außerdem denken wir an die zahllosen Tiere, die dafür bestimmt sind, geschlachtet zu werden, die in Versuchslaboren gequält werden, oder die ihren Lebensraum verlieren und aussterben. Wir denken an unseren Planeten Erde, der ökologisch stark gefährdet wird. Wir machen uns den Grund aller vom Menschen gemachten Leiden klar, der auch selbst Leiden bedeutet – nämlich Gier, Hass und Verblendung sowie Durst und Nichtsehen als deren Quelle. Dies sollten wir tun, indem wir denken bzw. spüren (und dabei möglichst konkret werden):

*Mögen alle diese Wesen sicher und frei von Feindschaft oder Gefahren sein!  
Mögen alle diese Wesen friedvoll und frei von ihren geistigen Leiden sein!  
Mögen alle diese Wesen gesund und frei von ihren körperlichen Leiden sein!  
Mögen alle diese Wesen Acht geben auf sich und glücklich leben!*

Allen diesen Wesen geben wir eine Heimat in unserem raumgleich gewordenen Herzgeist. Frei von den Beschränkungen des Körpers spannt sich dieser Herzgeist nun um die ganze Welt. Wir schicken sämtlichen Lebewesen Mitgefühl, indem wir von Herzen jene vier Wünsche hegen.

*Mögen sie alle frei werden und lernen, sich gegenseitig zu lieben!*

### ***Zurück zu uns selbst)***

Dann kehren wir wieder zurück zu uns selbst und wünschen uns selbst noch einmal, dass wir von diesen oder jenen Leiden bzw. deren Ursachen frei werden mögen.

*Möge durch diese Praxis mein Herzgeist geläutert werden und ich Verwirklichungen erfahren!  
Mögen durch diese Praxis alle Lebewesen Frieden erfahren!*

### **3) Die Mitfreude *Mudita*:**

#### ***Mudita gegenüber uns selbst)***

Als Voraussetzung für die weitergehende Praxis empfinden wir zunächst wieder Mitfreude mit uns selbst. Wir machen uns die folgenden materiellen, geistigen und spirituellen Segnungen unserer Lage bewusst – dass wir als Menschen geboren worden sind, mit einem intakten Körper und Geist, das heißt mit funktionsfähigen Sinnesorganen, Gliedmaßen und einem denkfähigen Geist sowie in Wohlstand, verglichen mit der Lage so vieler Menschen auf der Welt; dass wir auf einem Kontinent leben, der seit langem keinen Krieg mehr kennt, mit reichlich Nahrung, Kleidung und Obdach; dass wir eine gute Erziehung und Ausbildung genossen haben, in behüteten Umständen aufgewachsen und uns heilsame Grundbegriffe von Ethik vermittelt worden sind; dass wir genügend Freiheit zu innerer Praxis und höchster Spiritualität erleben; dass wir die Möglichkeit haben, die universelle Befreiungslehre des Buddha zu studieren und zu verwirklichen. Wir erfreuen uns an diesen materiellen und geistigen Vorzügen:

*Möge ich alle diese Segnungen nicht verlieren!*  
*Möge ich alle diese Segnungen für alle Zukunft erfahren!*  
*Möge ich die Möglichkeit der spirituellen Praxis nicht verlieren!*  
*Möge ich für alle Zukunft bis zur vollen Befreiung imstande sein, zu praktizieren!*

### ***Mudita für eine uns nahe stehende glückliche Person)***

Wir führen uns eine uns nahe stehende lebende Person vor Augen, von der wir wissen, dass sie psychisch oder körperlich gesegnet ist und großes Glück erfährt. Dieses Glück kann in vielen materiellen Vorzügen oder Besitztümern bestehen, in einem schönen und gesunden Körper, starken Geisteskräften oder spirituellen Vorzügen und Realisierungen. Wir erfreuen uns daran:

*Mögest Du diese Segnungen nicht verlieren!*  
*Mögest Du diese Segnungen für alle Zukunft erfahren!*

### ***Die Ausweitung der Mitfreude)***

Auf dieser Grundlage einer weiter gewachsenen Mitfreude vergegenwärtigen wir uns jetzt die Menschen in der hier anwesenden Gruppe sowie die Menschen im unmittelbaren persönlichen Umfeld, das heißt unsere Eltern, spirituellen oder weltlichen Lehrer, Verwandten, Freunde und Begleiter auf dem Wege. Wir machen uns deren materielle, mentale oder spirituelle Segnungen klar und erfreuen uns daran. Wir wünschen, dass sie diese Segnungen nicht verlieren und für alle Zukunft erfahren mögen!

Auf dieser Basis einer noch größer gewordenen Mitfreude vergegenwärtigen wir uns nun die Lebewesen (Menschen und Tiere) in unserer weiteren Umgebung, danach in der ganzen Stadt und schließlich im Lande außerhalb der Stadt. Wir stellen uns die Menschen und Tiere dort überall vor und die Formen von Glück, die sie jeweils konkret erfahren. Wir erfreuen uns daran. Wir wünschen, dass sie diese Freuden für alle Zukunft erfahren mögen!

Wir machen unser Herz der Mitfreude immer weiter. Wir umschließen unser Heimatland, die anderen Staaten Europas, die Meere oder Ozeane und die anderen Kontinente mit ihren Ländern. Wir gehen dabei möglichst konkret vor – stellen uns diese Länder, die dortigen Menschen und Tiere vor, was wir konkret von ihnen wissen. Wir denken etwa an besonders wohlhabende Länder und Gebiete oder an besonders spirituelle Völker, auch wenn sie vielleicht ärmer sind, weil spirituelles Glück höher als materielles Glück steht. Wir erfreuen uns an der Lage der Menschen in diesen Ländern, indem wir denken bzw. spüren:

*Mögen sie diese materiellen Segnungen nicht verlieren!*  
*Mögen sie diese für alle Zukunft erfahren!*  
*Mögen sie diese spirituellen Segnungen nicht verlieren!*  
*Mögen sie diese für alle Zukunft erfahren und noch weitere hinzugewinnen!*

Allen diesen Wesen geben wir eine Heimat in unserem raumgleich gewordenen Herzgeist. Frei von den Beschränkungen des Körpers spannt sich dieser Herzgeist nun um die ganze Welt.

### ***Zurück zu uns selbst)***

Dann kehren wir wieder zurück zu uns selbst und erfreuen uns noch einmal an unseren eigenen materiellen, geistigen oder spirituellen Segnungen. Wir spüren den durch diese Praxis entstandenen inneren Frieden und das neu gewonnene Verstehen der Realität

*Möge durch diese Praxis mein Herzgeist geläutert werden und ich Verwirklichungen erfahren!*  
*Mögen durch diese Praxis alle Lebewesen Frieden erfahren!*