

## **Buddhistische Metta-Praxis und christliche Nächstenliebe**

Begegnung mit Ven. Bikku Sanghasena am 12.5.2017 im Schlatterhaus

Beitrag von Pfarrer Michael Seibt

Kann man Liebe und Güte kultivieren?

In der Bibel lesen wir: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Die Liebe beginnt also mit der Selbstliebe. Aber wer oder was ist dieses „Selbst“?

Wollen wir nicht, dass Selbstliebe in ein narzistisches Kreisen um sich selbst mündet, dürfen wir die Selbstliebe nicht auf das Ego beziehen, also auf all die Eingrenzungen und Konditionierungen, die wir entwickeln, um uns vor dem zu schützen, was wir eigentlich sind.

Die Selbstliebe liebt das „Selbst“, also das, was wir unserem Wesen nach sind. Und zu unserem Wesen gehört es, Liebe zu sein. Liebe ist das, was wir sind.

Wir brauchen uns also nicht zur Liebe aufrufen, wir brauchen uns nur für das zu öffnen, was wir sind. Liebe ist nicht das Ergebnis eines Sollens.

Vielleicht ist das der wichtigste Einwand gegen die Gebote, die mit einem „Du sollst ...“ beginnen. Wenn wir etwas sollen, tun wir es in der Regel nicht, deshalb müssen wir an uns appellieren und sagen, dass wir es tun sollen.

Wir kommen also aus dem Mangel. Wir sagen, es fehlt an Liebe und dann rufen wir uns zur Liebe auf. Das Ergebnis ist in aller Regel nicht mehr Liebe, sondern sind mehr Erwartungen, mehr Ansprüche, mehr Enttäuschungen. Wir sollen lieben und stellen fest, wir tun es nicht oder nicht ausreichend.

Wechseln wir also die Perspektive. Vielleicht sollen wir gar nichts. Vielleicht besteht die Einladung darin, Liebe zu sein; also zu verkörpern, was wir sind.

Wir sind Liebe, weil es uns gibt. Gäbe es uns nicht, hätte die Liebe nicht die konkrete Gestalt angenommen, die wir sind. Das fängt schon mit unseren Körper an. Er ist ein einziges Geflecht von Beziehungen, die ineinander greifen.

Liebe, die als Körper erscheint, ist keine emotionale Liebe, sie ist Beziehung. Es gibt nichts ohne Liebe. Und so auch zwischen uns. Weil es uns gibt und weil wir in Beziehung sind, sind wir Liebe.

Das ist unser natürlicher Zustand. Wir werden als Liebe geboren.

Irgendwann passiert es, dass wir uns von dieser natürlichen oder essentiellen Liebe getrennt fühlen. Dann haben wir den Eindruck, dass es an Liebe mangelt. Und dann versuchen wir, die fehlende Liebe zu machen. Die Gebote, die mit „du sollst...“ beginnen fallen dann auf fruchtbaren Boden. Denn sie treffen auf einen Menschen, der den Mangel spürt und der ihn gerne beheben möchte.

Aber die Gebote schaffen keine Verbindung zur Liebe.

Es gibt aber eine Möglichkeit, mit dieser Liebe des Seins in Verbindung zu treten. Das ist, sie zu meditieren. Das bedeutet, ich vergegenwärtige mir die Natur der Wirklichkeit als Liebe und Bezogen-Sein.

Die buddhistische Metta-Praxis besteht darin, Güte und Liebe, die wir längst schon sind, schrittweise zu betrachten und unser Bewusstsein darauf auszurichten.

Der Unterschied zum Gebot ist, dass nichts von uns gefordert wird, sondern wir Liebe kultivieren. Das bedeutet, wir pflegen einen Bewusstseinszustand in uns.

Wie sieht das praktisch aus? Dazu möchte ich der Metta-Meditation entlang gehen und sie kurz vorstellen.

### **Meditation der liebenden Güte**

Anleitung: Michael Seibt, April 2017

Komme in eine entspannte und bequeme Körperhaltung. Du kannst aufrecht sitzen auf ein-nem Stuhl, oder am Boden auf einem Hocker oder Kissen. Nimm dir die Freiheit, die Hal-tung zu verändern, wenn du den Eindruck hast, dass du dich damit bequemer und wohler fühlst.

Die Aufmerksamkeit beim Fließen des Atems ruhen lassen. Spüren, wie der Atem jetzt ge-rade fließt. Einfach wahrnehmen, ohne ihn zu verändern. Wie ist der natürliche Fluss des Atems in diesem Moment?

...

Die Körperempfindungen spüren. Was spürst und erlebst du gerade in deinem Körper? Wie fühlt es sich an, jetzt in diesem Moment in deinem Körper zu sitzen, ohne etwas zu erreichen. Sich erlauben, nur da zu sein.

...

Bemerke, was in deinem Bewusstsein vor sich geht, während du hier sitzt. Wie fließen die Gedanken? Kommen sie schnell, hastig, überstürzen sie sich? Oder kommen sie langsam, ruhig?

...

Welche Gefühle nimmst du wahr? Wie fühlst du dich in diesem Moment?  
Daran muss jetzt nichts verändert werden. Du bist eingeladen, die Gefühle mit Akzeptanz und Freundlichkeit zu fühlen und zu erleben, so wie sie jetzt gerade sind.

...

Verbinde dich nun mit der inneren Absicht, dir selbst und anderen Menschen Freundlichkeit, Mitgefühl und liebevolle Zuwendung zukommen zu lassen. Es kann sein, dass Widerstände dagegen auftreten, diese umfassende und bedingungslose Freundlichkeit zuzulassen. Du bemerkst, dass Teile von dir nicht freundlich mit dir und anderen umgehen möchten. Wenn du das bemerkst, dann nimm es einfach wahr, ohne es weiter zu vertiefen. Vielleicht kannst du sogar diesen Widerständen mit Mitgefühl und Freundlichkeit begegnen. Du kannst schauen, ob du diese Freundlichkeit selbst in die Bereiche ausdehnen kannst, die jetzt nicht liebevoll mit dir sein möchten.

...

Diese Freundlichkeit zuzulassen, ist ein Prozess, der Zeit braucht. Es braucht Geduld und Vertrauen in diesen Prozess. Du kannst die Freundlichkeit nicht machen. Du kannst dich nur in die Freundlichkeit, die immer schon ist, hinein entspannen und dich in sie hineinfallen lassen. Nicht immer ist die Bereitschaft gleich groß, dich fallen zu lassen. Vielleicht kannst du auch das mit Güte und Freundlichkeit so annehmen, wie es jetzt ist.

...

Du kannst nun gute Wünsche still innerlich für dich wiederholen. Suche die Wünsche aus, die sich jetzt passend anfühlen. Ich mache ein paar Angebote, z.B.

- Möge ich in Frieden sein
- Möge ich heil und ganz sein
- Möge ich mich annehmen
- Möge ich frei von Leid sein

Du kannst diese oder andere Wünsche für dich innerlich wiederholen, die sich jetzt gerade stimmig anfühlen. Suche dir einen oder vielleicht zwei dieser Sätze aus und wiederhole sie innerlich.

- Möge ich in Frieden sein
- Möge ich heil und ganz sein
- Möge ich mich annehmen
- Möge ich frei von Leid sein

Verbinde dich mit der Bedeutung dieser guten Wünsche. Spüre ihre Qualität. Wie fühlt es sich an, dir das für dich selbst zu wünschen?

...

Wenn du Widerstände dagegen bemerkst, dir gegenüber liebende Güte zuzulassen, schau, ob du diese Widerstände im Moment annehmend so sein lassen kannst und kehre wieder zurück zur Übung ohne den Widerständen weiter nach zu gehen.

...

Du kannst die Wünsche auch mit der Atmung koordinieren und mit jeder Ausatmung einen Wunsch innerlich formulieren.

...

Nun kannst du liebende Güte auch ausdehnen auf einen Menschen, mit dem du verbunden bist. Suche dir jemanden aus, auf den du dich verlassen kannst. Ein Wesen oder Person, die ganz natürlich in dir Verbundenheit und Nähe weckt. Bringe dann dieser Person die liebende Güte entgegen, indem du innerlich die Sätze wiederholst.

- Mögest du in Frieden sein
- Mögest du heil und ganz sein
- Mögest du dich annehmen
- Mögest du frei sein von Leid

Wiederhole einen oder zwei dieser Sätze still und so, dass du dich mit seiner Bedeutung verbinden kannst.

- Mögest du in Frieden sein
- Mögest du heil und ganz sein
- Mögest du dich annehmen
- Mögest du frei sein von Leid

...

Du kannst die Aufmerksamkeit jetzt noch einmal verändern, wenn oder magst, oder du bleibst bei der liebenden Güte für dich selbst und für eine vertraute Person. Du kannst dir jetzt auch eine neutrale Person aussuchen, jemanden, den du nicht gut kennst, der oder die weder eine starke Verbundenheit in dir weckt, noch eine starke Ablehnung. Vielleicht eine Arbeitskollegin oder ein Nachbar. Bringe dann dieser Person die liebende Güte entgegen, indem du innerlich die Sätze wiederholst.

- Mögest du in Frieden sein
- Mögest du heil und ganz sein
- Mögest du dich annehmen
- Mögest du frei sein von Leid

Es kann manchmal sein, dass die Bedeutung dieser guten Wünsche in den Hintergrund tritt und nicht mehr klar spürbar ist. Wenn das so ist, dann wiederhole die Sätze einfach weiter und vertraue darauf, dass die Bedeutung irgendwann zurückkommen wird. Es geht nicht darum, wohlwollende Gefühle zu forcieren. Es geht darum, Raum zu lassen für die Möglichkeit, dass diese Wünsche ganz natürlich auftreten können und du sie erlebst.

...

Wenn du möchtest, kannst du liebende Güte auch auf eine schwierige Person in deinem Leben ausdehnen. Du kannst dieser schwierigen Person diese Wünsche entgegenbringen. Suche dir nicht jemand aus, mit dem du schwerwiegende Probleme hast oder die sehr starke Gefühle in dir erzeugt. Nimm jemand, der oder die gerade etwas schwierig in deinem Leben ist. Bringe dann dieser Person die liebende Güte entgegen, indem du innerlich die Sätze wiederholst.

- Mögest du in Frieden sein
- Mögest du heil und ganz sein
- Mögest du dich annehmen
- Mögest du frei sein von Leid

Vergeben und Verzeihen brauchen manchmal Zeit. Mache dir keinen Druck, wenn die liebevollen Wünsche für eine schwierige Person nicht so einfach fließen. Vertraue auf den Prozess des Vergebens und Verzeihens mit der Zeit.

...

Vielleicht möchtest du am Ende der Übung allen Wesen liebende Güte entgegen bringen.

- Mögen alle Wesen in Frieden sein
- Mögen alle Wesen heil und ganz sein
- Mögen alle Wesen sich annehmen
- Mögen alle Wesen frei sein von Leid

Nun richte zum Schluss deine Aufmerksamkeit noch einmal auf deinen ganzen Körper. Spüre, was du jetzt im empfindest im Körper. Was fühlst du? Wie ist die Qualität des Geistes in diesem Moment? Wie fließt der Atem?

Aus meiner Sicht ist diese Metta-Praxis eine wunderbare Vertiefung des Liebesgebots. Sie fordert nichts, sondern sie lädt ein, zu kultivieren und zu pflegen, was wir sind.

