

Marie Mannschatz

# Lieben und Loslassen

Durch Meditation das Herz öffnen



Theseus Verlag

# Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
Erwachen . . . . .	15
Lieben . . . . .	31
Achtsam sein . . . . .	40
Verstehen . . . . .	54
Vergeben . . . . .	62
Metta . . . . .	77
Fixiert sein . . . . .	106
Böswilligkeit, Ärger und Hass . . . . .	111
Mitgefühl . . . . .	123

## *Inhalt*

Mitleid . . . . .	138
Grausamkeit . . . . .	143
Mitfreude . . . . .	148
Schmeichelei und Idealisierung . . . . .	157
Eifersucht, Neid, Missgunst . . . . .	159
Gelassenheit, Gleichmut . . . . .	165
Gleichgültigkeit . . . . .	171
Reaktivität . . . . .	173
Schwierigkeiten in der Meditationspraxis . . . . .	178
Loslassen . . . . .	202
Anmerkungen . . . . .	217
Literatur . . . . .	219
Über die Autorin . . . . .	221
Informationen . . . . .	222

# Einleitung

»Lieben und Loslassen« war ursprünglich ein Thema meiner Meditationskurse. Das rege Echo der Gruppenteilnehmer hat mich bald inspiriert, ein Buch über dieses Thema zu schreiben. Das halten Sie nun in den Händen.

Alljährlich begegnen mir in meinen Kursen und im persönlichen Gespräch Hunderte von Menschen, die unzufrieden sind mit ihrem alltäglichen Leben und den Mut haben, aus dem Geschwindigkeitsrausch unserer Zeit auszubrechen, um in sich selbst hineinzuhören. Sie wollen die Ursachen für ihr Unglücklichsein nicht länger äußeren Bedingungen anlasten, sondern ein neues Verständnis von sich und der Welt entwickeln. Mit der Bereitschaft, Verantwortung für ihr eigenes Glück zu übernehmen, kommen sie zu Meditationskursen, wo sie keine neuen Glaubensvorstellungen suchen, sondern sich tätig üben wollen, um Hemmungen und Hindernisse zu beseitigen, die ihre Lebenskraft behindern.

»Lieben und Loslassen« ist eine Einladung, sich auf den inneren Weg zu begeben und mit allen Fasern des Daseins Liebe zu lernen und zu leben. Viele Menschen verstehen Liebe als ein Gefühl, das bei gutem Glück über uns hereinbricht. Sie erfahren die Liebe nur passiv und wissen nicht, dass Liebe Aktivität und eine entschiedene Absicht braucht. Dieses Buch möchte zeigen,

dass wir täglich Entscheidungen zu liebevollem Handeln treffen können, um unsere Sehnsucht nach Liebe zu erfüllen.

Die buddhistische Metta-Meditation bietet ein klares und hinreichendes Gerüst dafür. Durch diese Meditationspraxis entsteht ein Verständnis von Nächstenliebe, von Mitgefühl und der Kraft des Gebens und Teilens. Metta bedeutet Herzenswärme oder Liebe und ist ein Geisteszustand, den wir erlernen können. Alle Variationen von Freundlichkeit und Herzenswärme, von handelnder Fürsorge bis hin zur bedingungslosen Liebe können mit Metta-Meditation erfahren und kultiviert werden. Die in zwei Jahrtausenden erprobten Anleitungen zum Üben der liebevollen Geisteszustände (Brahma Viharas) versuche ich, in eine Sprache der Gegenwart zu übersetzen und auf unser alltägliches Leben anzuwenden. Damit möchte ich Ihnen Anregungen geben, eine eigene Form zu finden, um Ihre Liebe zum Ausdruck zu bringen.

In den ersten Kapiteln beschreibe ich Grundlagen und Voraussetzungen, um sich auf den Weg zu machen. Der zweite Abschnitt umfasst die vier traditionellen Bereiche der Metta-Praxis: Herzenswärme, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Die dafür möglichen Meditationsübungen werden im Anschluss an die einzelnen Kapitel systematisch dargestellt. Sie können dieses Buch natürlich auch lesen, ohne diese Übungen am Ende der einzelnen Kapitel zu machen. Wenn Sie sich aber entscheiden, die Meditationspraxis in Ihren Alltag zu nehmen, dann ist es sinnvoll, sich an die gegebene Reihenfolge zu halten.

Sollten Sie an Grenzen und Probleme stoßen, die Sie allein nicht glauben bewältigen zu können, schreiben Sie mir, wenn Sie möchten. Ich bin sehr daran interessiert zu hören, wie sich diese traditionsreiche Meditationsform in unserer Zeit umsetzen lässt.

Ich möchte Sie einladen, die Welt der Stille zu entdecken und sich alltäglich in den Herzgeist-Raum zurückzuziehen, um auf diese Weise Ihren Lebensweg mit liebevollen Absichten zu ebnen und mit ganz neuen Kräften in die Welt zurückzukehren. Wenn wir intensiv in die Metta-Praxis eintauchen, können wir zu Forschern der Liebe werden, über die Gandhi sagte: »Gerade so wie ein Wissenschaftler Wunder verrichten kann durch verschiedene Anwendungen der Naturgesetze, kann jemand, der das Gesetz der Liebe mit wissenschaftlicher Präzision anwendet, noch größere Wunder verrichten. Das Gesetz der Liebe wird wirken, genau wie das Gesetz der Gravitation wirken wird, ob wir es annehmen oder nicht. Je mehr ich mit diesem Gesetz wirke, desto mehr empfinde ich Entzücken im Leben, im Plan dieses Universums. Es gibt mir einen Frieden und eine Einsicht in die Mysterien der Natur, die ich nicht beschreiben kann.«<sup>1</sup>

# Erwachen

*Sind wir glücklich, wenn sich ein Wunsch erfüllt,  
wenn das Sehnen ein Ende hat? Sind wir glücklich,  
wenn wir lieben, wenn wir gesehen und akzeptiert  
werden? Brauchen wir Erfolg zum Glück?*

Leben besteht aus Anfängen. Der Vorhang geht auf. Ein Kind wird geboren. Zwei Liebende sehen sich zum ersten Mal. Eine Reise beginnt. Jeder Anfang hat seinen eigenen Geschmack, seine unwiederbringliche Stimmung. Erste Momente brennen sich oft wie leuchtende Bilder in die Erinnerung ein und bleiben ein Leben lang unvergessen. Das Glück des Findens, die Aufregung der Abreise, gespanntes Warten vor dem großen Augenblick – das kennen wir alle aus eigener Erfahrung.

Doch was einen Anfang hat, muss auch ein Ende haben. Während uns Anfänge hoffnungsvoll stimmen, schmeckt das Ende oft bitter. Wir möchten ständig neu geboren werden, aber das Sterben liegt uns fern. Nur nicht daran erinnert werden – es kommt schon früh genug.

Ende heißt Trennung, keine Wahl mehr haben, Loslassen müssen. Es konfrontiert uns, bringt uns an Grenzen, treibt uns in Verzweiflung, führt zu Verdrängung und Nicht-Wahrhaben-Wollen. Verlieren ist schmerzhaft, und Abschiednehmen erschüttert jedes Herz, ganz unabhängig davon, wie reich, mächtig oder schön wir sind.

In der Auseinandersetzung mit Trennen und Loslassen zeigen sich unsere inneren Stärken und Schwächen sehr deutlich. Wir kommen zum Nachdenken über uns selbst, wenn wir mit Tod oder schwerer Krankheit konfrontiert werden, wenn unsere Ehe

zerbricht, wenn geliebte Menschen sich von uns abwenden, wenn uns nicht mehr die gewohnten Kräfte zur Verfügung stehen. Wir fragen: Warum muss gerade mir das passieren? Ist mein Unglück eine Strafe, eine Aufgabe, ein reiner Zufall? Wie viel Verantwortung trage ich für mein Schicksal? Kann ich meinen Lebenslauf überhaupt beeinflussen? Wer bin ich und was soll ich in diesem Leben lernen, was ist meine Aufgabe? Hat mein Leben einen Sinn?

Diese Fragen entstehen zwangsläufig in Lebenskrisen. Sehr oft markieren schwere Zeiten den Wendepunkt oder zumindest eine Zeit des Erwachens in der Lebensgeschichte. Etwas, das tief verborgen in uns schlummert, kommt ans Tageslicht. Wir entdecken eine Seite in uns, die »es gewusst hat«, die intuitiv intelligent ist und über das antrainierte Denken hinausreicht. Zeiten des Leidens fordern uns heraus, aufzuwachen und unserem innersten Wesen mehr Gehör zu schenken.

Niemand möchte unnötig leiden. Im Gegenteil – wir möchten in innerem Frieden leben, wir möchten glücklich sein. Doch das ist für viele Menschen ein seltener Zustand. Sind wir glücklich, wenn sich ein Wunsch erfüllt, wenn das Sehnen ein Ende hat? Sind wir glücklich, wenn wir lieben, wenn wir gesehen und akzeptiert werden? Brauchen wir Erfolg zum Glück? Geld? Einfluss? Wahrscheinlich definiert jeder Mensch seinen Frieden und sein Glück anders.

Schon als Kind habe ich intuitiv Antworten auf die brennenden Fragen nach sinnvoller Lebensgestaltung gesucht. Kind zu sein hieß für mich, täglich zu leiden. Ich habe mit dem lieben Gott verhandelt, Geister und Engel an meiner Seite gespürt. Bei jedem neuen Bewusstseinschritt habe ich Ausschau gehalten nach Vorbildern und Erklärungshilfen. Als ich in die Pubertät kam, entdeckte ich die Psychologie und las alles, was in den frühen sechziger Jahren in unserer Jugendbibliothek zu diesem Thema



zu finden war. Ich erinnere, wie ich mich mit elf Jahren zäh durch einen dicken Wälzer der Psychologie-Professorin Charlotte Bühler hindurchfraß und mir psychologische Experimente ausdachte. Meine Großmutter und mein Cousin mussten Rohrschachbilder interpretieren. Während die Großmutter Küchengeräte, Lebensmittel und drohende Geister im Tintenfleck erkannte, sah mein Cousin Kaulquappen, Comic-Figuren und Indianer. So wurde mir schon früh deutlich, wie wir unsere innere Welt auf die äußeren Erscheinungen projizieren.

Mit achtzehn Jahren wollte ich meditieren lernen. In aller Stille mit geschlossenen Augen zu sitzen und in sich selbst hineinzuhorchen hatte etwas Reizvolles und Aufregendes für mich. So wie sich andere Menschen zu einem Musikinstrument oder einer Palette von Farben hingezogen fühlen, so wollte ich Meditation kennen lernen und die Geheimnisse dieser Kunst ergründen. Die Beatles flogen zu ihrem Guru nach Indien, ich kaufte mir ein billiges Taschenbuch und folgte den Anweisungen, mich im Schneidersitz hinzusetzen und mir vorzustellen, ich würde an einem klaren Bergsee sitzen und auf die stille Wasseroberfläche schauen. Zehn Minuten später erschien es mir, als würde sich mein Körper merkwürdig verformen, er wurde entsetzlich lang, drehte sich um die eigene Achse, blies sich auf und fiel ruckartig in sich zusammen. Erschrocken sprang ich hoch, warf das Buch weg und versuchte, nicht mehr an Meditation zu denken.

Knapp zehn Jahre später folgte ich einer Einladung zu dem Dichter und Körpertherapeuten Dr. Robert Hall nach Kalifornien. Er begann keinen Tag ohne Meditation und lud mich zum Mitmachen ein. Sogleich wollte er mir die beiden Männer vorstellen, die seiner Meinung nach besser als alle anderen die Grundzüge von Meditation erklären konnten. Ich war noch keine Woche in Amerika, als ich beim Abendessen in einem chine-

sischen Restaurant Jack Kornfield und Joseph Goldstein kennen lernte, zwei schlaksige junge Männer Anfang Dreißig, sprühend vor Tatendrang. Vor lauter Lachen bekam ich kaum einen Bissen in den Mund. In mir setzte sich nur ein Gedanke fest: Wenn Meditation solchen Humor erzeugt, dann will ich jetzt lernen, wie das funktioniert. Jack Kornfield lud mich ein, an einem Dreimonatskurs in ihrem gerade eröffneten Meditationszentrum in Neu-England teilzunehmen: »In sechs Wochen geht's los. Wir beginnen immer mit einer zehntägigen Einführung in die Vipassana-Meditation.«

Ich saß in der Klemme. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich in Kalifornien, das mir wie das Paradies auf Erden erschien. Kaum angekommen sollte ich mich schon wieder allein auf den Weg an die Ost-Küste machen, um dort stilles Sitzen zu üben? Doch wann würde ich wieder solch eine Gelegenheit bekommen? Hin und her schwankten die Gedanken, bis etwas Merkwürdiges passierte.

An einem staubheißen Augusttag musste ich geraume Zeit auf zwei trödelnde Freunde warten. Wieder quälte ich mich mit der Frage, ob ich der Einladung von Jack Kornfield folgen sollte. »Du kannst dich ja hinsetzen und gleich hier mit dieser Frage meditieren«, sagte ich mir und setzte mich mitten auf dem Parkplatz im Schneidersitz auf den kantigen Steinboden, schloss die Augen, konzentrierte mich auf meinen Atem und den Konflikt. In der Ferne hörte ich irgendwann die Stimmen meiner Freunde. »Marie, let's go!« Ich öffnete die Augen und konnte kaum glauben, was ich sah: Direkt vor mir lag zwischen Kieselsteinen eine kleine bronzene Buddha-Statue, halb so groß wie mein Zeigefinger. Das war das Zeichen, auf das ich gewartet hatte.

Plötzlich gab es an meiner Entscheidung keinen Zweifel mehr. Ich kaufte mir ein Bus-Ticket, um den Kontinent zu durchqueren. Nach einer mehrtägigen strapaziösen Reise saß ich schließlich zwischen einhundert Leuten in der großen Medita-

tionshalle in Barre, in Massachusetts. Ich werde nie diesen ersten Moment vergessen als ich in die große, mit dunklem Holz getäfelte Meditationshalle eintrat und mir auf dem roten Teppich einen Sitzplatz suchte. Ich hatte das Gefühl, endlich angekommen zu sein, endlich mein Zuhause gefunden zu haben. Diese erste Einführung in die buddhistische Philosophie und Meditationspraxis hob meine Welt aus den Angeln. Niemand hatte mich zuvor gelehrt, den Geist als Instrument zu erkennen und zu nutzen. Ich war fasziniert von der Möglichkeit, Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen voneinander zu differenzieren und zu lernen, den Wahrnehmungsvorgang zu analysieren und von Identifikation zu bereinigen. Warum wird uns das nicht schon in der Schule beigebracht?

Diese ersten Zustände der Seligkeit in meditativer Stille gaben mir einen Geschmack davon, was es heißt, im Inneren zuhause zu sein und mich vom Leben getragen zu fühlen. Ich begann zu ahnen, dass mein kleines begrenztes Selbst in größeren Zusammenhängen zu verstehen ist und dass alle Phänomene unseres Lebens eng miteinander verbunden sind. Der Geschmack der Freiheit prägte sich mir in diesen ersten Wochen der Meditation tief ein.

Danach hat es noch viele Jahre regelmäßiger Übung gebraucht, bis ich meinem Leben wirklich einen anderen Kurs geben konnte und in den inneren Räumen heimisch wurde. Ich war an äußere Reize so gebunden, war in meinen psychischen Reaktionsmustern so gefangen, dass ich meine innere Zufriedenheit immer wieder zugunsten oberflächlicher Äußerlichkeiten aufgegeben habe. Bei der Wahl meiner Geliebten war mir das Aussehen wichtiger als ihr Herz und ihre Verlässlichkeit. Ich habe mich unter endlosen Stress gesetzt, um denen zu gefallen, deren Perfektionsansprüchen niemand gerecht werden konnte. Ich habe selbst überhöhte Ansprüche verbreitet. Ich bin im Urlaub allein nach Bali gefahren und habe mich dort zutiefst ver-

loren gefühlt, statt meine Zeit und Energie für das Erschließen meiner Herzensbedürfnisse einzusetzen. Ich habe sauer verdientes Geld für Anschaffungen ausgegeben, die mir im nächsten Moment so wenig bedeuteten, dass ich sie wegwerfen konnte, wenn sie einen Fehler hatten oder kaputt gingen. »Der Walkman spielt nicht mehr? Neuen kaufen!« Die Schuhe sind unmodern, die Wäsche hat sich verfärbt, das Stuhlbein wackelt – neu kaufen, mehr arbeiten. Reparieren, mich kümmern, entfärben, pflegen – dafür hatte ich keine Zeit. Schnell sollte alles gehen und glänzen. Menschen und Dinge wurden dabei immer weniger unterschieden. »Trotz unserer tiefen Sehnsucht nach Liebe halten wir doch alles andere für wichtiger als diese: Erfolg, Prestige, Geld und Macht. Unsere gesamte Energie verwenden wir darauf, zu lernen, wie wir diese Ziele erreichen, und wir bemühen uns so gut wie überhaupt nicht darum, die Kunst des Liebens zu erlernen.« Diesen Worten von Erich Fromm entsprach mein Lebensstil. Ich übte Yoga, machte eine Therapie nach der anderen, ging einmal jährlich in ein Schweigeretreat, doch die Kräfte des Haben-Wollens und Nicht-Haben-Wollens waren stärker als alle Einsicht, und mein Herz fühlte sich ziemlich verloren.

Mir scheint, dass in jedem Menschen ein ständiges Abwägen stattfindet zwischen Wollen und Gestilltsein. Der Buddha nennt das Wollen den »Durst«. Es ist die Kraft, die uns durch das Leben treibt. Sie ist so gewaltig, dass eine Erfahrung von Gestilltsein wie ein Tropfen Honig in einem Wassertank verschwindet. Das unbewusst ausgelebte Wollen ersehnt die Erfüllung im Äußeren. Wie abhängige Kinder ihre Arme ständig nach der Mutter ausstrecken, so zieht es uns zu den Objekten unserer Begierden hin, und wir meinen damit, das Glück zu greifen. Da draußen muss es doch irgendwo zu finden sein! Wir brauchen viele eindringliche Erfahrungen von Einsicht und Zufriedenheit auf dem Weg nach Innen, damit das Nach-Außen-Wollen aufge-

wogen werden kann und wir uns aus der Abhängigkeit von Sinnesreizen befreien. Ohne Verstehen, ohne waches Bewusstsein bleiben wir dem »Durst« ausgeliefert. Erst erfahrene Einsicht in die Zusammenhänge, die für uns persönlich Glück und Unglück bewirken, kann unser Handeln beeinflussen. Wir müssen bewusst erleben, dass sinnvolles Tun angenehme Folgen hat und ungesundes Verhalten sich schmerzhaft auswirkt.

In einer Zeit, wo wir ganz selbstverständlich den Körper in Fitnessstudios und auf Joggingpfaden formen, müssen wir auch begreifen, dass wir Geisteszustände ebenso verwandeln können wie den Körper. Wir Menschen haben die Fähigkeit, unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle zu beeinflussen, ganz unabhängig von dem, was in unserem Alltag passiert. Ein glücklicher, von innerer Gewissheit getragener Geist erlebt einen anderen Alltag als ein unglücklicher, von Sorge und Zweifel zermürbter Geist. Mit hasserfüllten Gedanken leben wir ein anderes Leben, als wenn wir liebevolle Absichten pflegen. Ob und wie wir die Entwicklung von Gefühlen und Bewusstsein durch gezieltes Üben beeinflussen, liegt ganz an uns. Der Körper bleibt straff und gelenkig, wenn er sinnvoll und regelmäßig bewegt wird, der Geist wird frei und offen, wenn man ihn entsprechend trainiert. Je nachdem, wie gierig und störrisch wir sind, brauchen wir zehn, hundert oder tausend erlebte Folgen, bevor wir uns ändern, denn unser Leben ist von Verhaltensgewohnheiten bestimmt, die viel Zeit und Aufmerksamkeit brauchen, um sich zu wandeln. In der buddhistischen Lehre heißt es deshalb, dass nur eine ausgewogene Kombination von Wissen, Meditation und gesundem Lebensstil unsere Erfahrungsmuster verändern wird.

Wer möchte nicht mehr Raum und Selbstvertrauen in seinem Leben gewinnen? »Ich möchte gerne wissen, wovon ich selbst vielleicht die Larve bin«, fragte sich der Maler van Gogh. Zu allen Zeiten haben Künstler, Philosophen und spirituelle Meister ihr Leben der Bewusstseinsforschung und inneren Verwandlung

gewidmet, in allen Kulturen und Religionen wird von weisen Lehrern gepredigt, wie der Mensch zu sich und zum Heiligen findet und sich innerlich befreit.

Mein Verständnis von mir selbst hat sich mit jeder Lebensphase verändert. Ob als Kind, als Jugendliche, als junge Frau oder als Meditationslehrerin – jedes Mal habe ich mich und die Welt aus einer neuen Perspektive gesehen. Wenn sich unsere Lebensumstände und Gewohnheiten ändern, sehen wir auch unsere Erfahrung in einem anderen Licht.

Der Buddhismus hat mich gelehrt, dass mein Handeln und Erleben das Ergebnis von Gewohnheiten des Geistes sind und dass wir deshalb gut daran tun, zu unserem eigenen Wohl unseren Geist zu schulen, statt die alten Muster unbewusst zu wiederholen. Auch wenn dieser Prozess sehr langwierig und mühevoll ist und mich immer wieder neu herausfordert, bin ich doch heilfroh, mich darauf eingelassen zu haben. Ich bin mir selbst dankbar für den Einsatz, den ich geleistet habe, für das Vertrauen, das ich aufgebaut habe und die Quellen, die ich mir erschließen konnte.

Eine dieser Quellen ist die Metta-Meditation, die ich in diesem Buch vorstellen möchte. Seit mehr als zweitausend Jahren wird Metta-Meditation in buddhistischen Klöstern geübt. Die Metta-Lehre bietet uns ein gut geeignetes Gerüst für das Verständnis und die Schulung unseres Herzens. Sie vermittelt die Fähigkeit, Kontakt zu unserem eigenen Herzen aufzunehmen und uns dadurch mit den Herzen unserer Mitmenschen zu verbinden.

*Metta* ist ein Begriff aus dem Pali, jener Sprache, die zu Lebzeiten des Buddha in seiner Heimat gesprochen worden sein soll. Direkt übersetzt bedeutet *metta* »sanft« oder »Freund«, im weiteren Sinne Sympathie, Herzenswärme, Wohlwollen, liebevolle Zuwendung. Man kann Metta auch als die buddhistische Auslegung der Liebe verstehen.

Im Buddhismus gelten Herz und Geist als untrennbar miteinander verbunden. In der buddhistischen Lehre bedeutet Geistes-schulung stets auch Herzensschulung. Ich nenne den Geist deshalb gerne Herzgeist. In unserer westlichen Kultur jedoch werden das Denken und der Geist im Gehirn angesiedelt, das als die Leitzentrale verstanden wird, die unser Leben bestimmt. In unserer Arbeitswelt dominiert der Hirn-zu-Hirn-Kontakt. Können wir uns vorstellen, dem Herz-zu-Herz-Kontakt ebenso viel Bedeutung zu geben? Bei genauerem Nachforschen ergibt sich nämlich eine andere Daseinsqualität, wenn wir bei allen Wahrnehmungen das Herz einbeziehen und Herzerleben und Denken miteinander verschmelzen.

Ein amerikanischer Indianer-Schamane erzählte dem Psychoanalytiker Carl Gustav Jung, dass die weißen Menschen so grausam und voller Ärger seien, weil sie mit ihren Köpfen denken. Gesunde, zufriedene Menschen, sagte er, würden mit dem Herzen denken.

Unterstützt von der buddhistischen Psychologie möchte ich anregen, den Prozessor unseres Daseins im Herzraum zu verankern und dem Herzen mehr Gehör zu schenken. Das Herz hilft uns, zu einer Wirklichkeit zu erwachen, die uns viel mehr entspricht, als der Konsumdruck und die Hetze unserer Zeit. Das Herz weist uns den Weg, wie wir Freude und Erfüllung im inneren Leben finden und uns in unserem Körper mehr zuhause fühlen können. Das Herz rückt Vertrauen, Liebe und Zugehörigkeit in die Mitte unseres Daseins und betont die Gemeinsamkeit mit anderen Menschen. Herzenswärme beschert uns Offenheit und die Bereitschaft zur Resonanz. Die körperliche Getrenntheit von anderen Lebewesen wird durch emotionales Mitschwingen überwunden. Wir erleben eine gefühlsmäßige Verbindung, in der wir erfahren, dass unabhängig von Herkunft und Kultur al-

les Leben kostbar und zugleich sehr leicht verletzbar ist und unseren Respekt und Schutz braucht.

Wettbewerb und Wirtschaftlichkeit als leitende Prinzipien sind nicht so wichtig wie das Erhalten einer gesunden Umwelt für die nächsten Generationen. Wir brauchen Mut, aus dem Geschwindigkeitsrausch und dem zwanghaften Habenwollen auszusteigen. Finanzieller Gewinn allein darf nicht unsere Entscheidungen bestimmen, genauso wenig wie Macht und Erfolg. Das Herz wird unsere am Gewinn orientierten Normen auf den Kopf stellen. Wenn wir auf unser Herz hören, agieren wir vielleicht nicht so schnell, aber einfühlsamer. Um uns für das einzusetzen, was uns wirklich wesentlich erscheint, brauchen wir ein Verständnis vom Leben, das aus der Sicht des Herzens abgeleitet wird.

Ein offenes, voll ausgereiftes Herz vermag bedingungslos zu lieben. Selbst wenn wir es noch nicht deutlich gespürt haben, existiert in uns eine Vorstellung davon, was es heißt, ganz und gar angenommen zu sein, bedingungslos geliebt zu werden für das, was wir sind. Wenn wir Momente dieser Art von Liebe in uns erfahren und weitergeben können, jubeln wir innerlich. Es sind Höhepunkte in unserem Leben, wenn die Liebe so grenzenlos wird wie das Universum. Im vollkommenen Loslassen, im Erleben des Geburtsprozesses oder in der Konfrontation mit dem Tod, gelingt es uns Menschen oftmals, die Begrenzungen der konditionierten Persönlichkeit wegzulassen und der Liebe allen Raum zu geben. Auf tragische Weise wurde das auch in den vielen Nachrichten deutlich, die beim Terror-Akt auf das World Trade Center per Handy an die Hinterbliebenen übermittelt wurden. Im allerletzten Moment vor dem Tod gab es nur noch eines zu sagen: Ich liebe dich.

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich beschrieben, wie reizvoll das Beginnen, wie schwierig das Beenden ist. Liebe und Hass, Licht



und Dunkelheit, Abschied und Neubeginn – bei genauem Hinschauen begegnen uns alle Gegensätze und Widersprüche in jedem Augenblick unseres Lebens.

Wenn in unserer Wahrnehmung Anfang und Ende ständig verschmelzen und nicht mehr zu unterscheiden sind, dann leben und lieben wir völlig wach in der Gegenwart, im zeitlosen Raum.

Das Jetzt ist alles, was wir haben. Nur in diesem Moment können wir uns unseres Daseins völlig sicher sein. Auch Liebe und Erkenntnis gibt es nur im Jetzt. Dieser Zustand des reinen Daseins in der Gegenwart mag uns fremd und fern erscheinen, doch es ist das Ziel jeder traditionellen Geistesübung. Manche nennen es auch hundertprozentiges Wachsein, vollendete Weisheit, Freiheit, Nirvana, Erleuchtung oder bedingungslose Liebe. Vielleicht haben Sie noch ein ganz anderes Wort dafür – *bliss*, Ekstase, Gipfelerlebnis, Zuhause, der Ort, zu dem wir gerne hinkommen möchten, für den sich zu leben lohnt. Ob durch buddhistische Meditation oder eine andere traditionelle Bewusstseinschulung – sobald wir uns für eine kontinuierliche geistige Übungspraxis entscheiden, werden sich die Tore zur inneren Welt öffnen und wir können endlich darüber wachen, was wir in uns aufnehmen und wofür wir uns engagieren. Unser Geist findet Ruhe und Klarheit. Unser Leben bekommt Ausrichtung und Sinn. Wir werden eins mit uns selbst und fühlen uns authentisch und sicher im Kontakt mit anderen. Ohne Furcht und mit bedingungsloser Liebe in reiner Gegenwart zu leben ist das höchste Glück, das uns widerfahren kann. Es steht uns allen jederzeit offen, uns auf den Weg zu unserem inneren Zuhause zu machen.

## ÜBUNG

### Allgemeine Grundlagen der Meditationpraxis

Wenn wir mit dem Meditieren beginnen, brauchen wir einen wahrhaften Anfängergeist. Wir brauchen die Bereitschaft, uns in unserer Unsicherheit und Hilflosigkeit kennen zu lernen, wie ein kleines Kind, das wackelig seine ersten Schritte versucht und dabei immer wieder auf die Nase fällt.

Manche Sitzungen werden vortrefflich sein, genauso, wie wir es uns wünschen. Die nächstfolgende ist dann vielleicht langweilig und uninteressant. Der Geist ist erregt, im Körper tut es überall weh, wir fragen uns, wo das hinführen soll und ob es überhaupt einen Sinn hat, die Meditation fortzusetzen.

Aber schon in der nächsten Sitzperiode ist es wieder ganz anders. Wir können unsere Meditationszeit nicht kontrollieren, wir können nur lernen, uns hinzugeben.

Meditation soll Freude bereiten und möglichst einfach und unkompliziert sein. Vertrauen Sie Ihren eigenen Impulsen, folgen Sie Ihren inneren Bedürfnissen. Das Wohlfühlen ist schon die halbe Meditation, das Ankommen in der Gegenwart ist die andere Hälfte.

### Ort

Sie brauchen einen Platz, an dem Sie für einen von Ihnen bestimmten Zeitabschnitt ungestört mit geschlossenen Augen sitzen können. Sorgen Sie für Stille, so weit möglich. Stellen Sie den Anrufbeantworter an. Optimal ist es, wenn Sie für sich in Ihrem Zuhause einen Platz zum Meditieren einrichten können, der durch inspirierende Bilder, Blumen, Kerze und

dadurch, dass Sie ihn regelmäßig nutzen, für Sie eine Atmosphäre der Sammlung und Geborgenheit ausstrahlt.

## Zeit

Beschließen Sie, eine bestimmte Zeit zu üben und nicht vor Ablauf der Zeit abubrechen. Sie können mit 5–10 Minuten beginnen. Wenn Sie diese Zeit über mehrere Tage mühelos einhalten, verlängern Sie schrittweise Ihre Meditationsdauer um fünf Minuten, bis Sie einen Zeitraum erreicht haben, den Sie regelmäßig einhalten können. Die meisten wählen täglich 20–30 Minuten, am Morgen zum Tagesbeginn und/oder am Abend zum Tagesabschluss. In Meditationskursen sitzen wir 45–60. Minuten. Finden Sie heraus, was Ihnen am besten entspricht. Wenn Sie eine gute Zeitspanne gefunden haben, bleiben Sie dabei. Entwickeln Sie Gewohnheiten durch Regelmäßigkeit.

Es gibt formelle und nicht-formelle Meditationszeiten im Alltag. Die formelle Meditationszeit ist die Zeit des Tages, die Sie ganz bewusst ausschließlich für die Meditation reservieren. Alle in diesem Buch vorgestellten Meditation können aber auch nicht-formell geübt werden, das heißt, sie können neben der formellen Meditationszeit in allen Haltungen, im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen angewendet werden. Nicht-formelle Meditationszeit besteht den ganzen Tag.

Bei den hier vorgestellten Meditationsübungen bemühen wir uns, geduldig in den gegenwärtigen Augenblick zu unserem Haupt-Meditationsobjekt zurückzukehren. Wir achten darauf, nicht von Gedanken, Phantasien, Vorstellungen und Erinnerungen fortgetragen zu werden. Das Denken lässt sich nicht abstellen. Reagieren Sie nicht urteilend oder ablehnend

auf die Gedankentätigkeit. Sobald Sie bemerken, dass Sie den Gedanken gefolgt sind, gehen Sie zu ihrem Meditationsobjekt zurück. Dieses geduldige Umkehren zurück in den jetzigen Moment ist die kontinuierliche Arbeit in der Meditation.

Unterschiedliche Meditationstechniken haben auch unterschiedliche Meditationsobjekte. In der Metta-Meditation stehen die Metta-Sätze, die Sie im Metta-Kapitel kennen lernen, im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Neben den festgelegten Meditationszeiten können Sie die Metta-Sätze den ganzen Tag, vom Aufwachen bis zum Einschlafen üben. Immer wenn Sie daran denken, können Sie die Sätze sprechen. Hinzu kommt ein möglichst waches Wahrnehmen aller körperlichen Empfindungen, das hier durch die folgende Übung sowie durch die 7-Punkte-Meditation angeregt wird, die ich Ihnen im Kapitel »Achtsamkeit« vorstelle. Sie können unbedenklich zwischen den Methoden hin und her wechseln, denn die Metta- und Körperachtsamkeits-Techniken ergänzen sich gegenseitig.

### Sitzmeditation

Wählen Sie eine Sitzgelegenheit, in der Sie entspannt aufrecht und möglichst regungslos sitzen können. Ein Stuhl mit Armlehnen, der so hoch ist, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen können, wenn Sie entspannt darauf sitzen, ist eine Möglichkeit. Sie können aber auch im Sessel sitzen, auf einem Meditationsbänkchen oder einem Zafu – das ist ein festes Meditationskissen, das sich besonders dafür eignet, auf dem Fußboden im Lotossitz oder mit voreinander gelegten Beinen (wie im Schneidersitz) zu meditieren. Probieren Sie ruhig verschiedene Haltungen aus. Alles, was Ihnen wohl tut, ist gut für den Anfang.

Legen Sie sich beim Sitzen von vornherein ein leichtes Tuch um, da man in der Bewegungslosigkeit leicht auskühlt und sich dann nicht gut entspannen kann.

Kennen Sie Ihre Sitzhocker am unteren Beckenrand? Wenn Sie gut ausgewogen auf beiden Sitzhöckern sitzen, ergibt sich eine natürliche aufrechte Haltung der Wirbelsäule. Ob Sie den Rücken anlehnen oder nicht, bleibt Ihnen überlassen. In Meditationskursen rege ich an, ohne Rückenstütze auszukommen und sich möglichst gar nicht erst daran zu gewöhnen, damit wir uns aus eigener Kraft aufrecht halten können.

Zwängen Sie sich nicht in Sitzhaltungen, die den eigenen Lebensgewohnheiten widersprechen. Natürlich ist es anfangs für jeden ungewohnt und schmerzhaft, längere Zeit regungslos zu sitzen. Wer aber im Alter von sechzig Jahren mit der Sitzmeditation beginnt, sollte nicht von sich erwarten, auf dem Boden im Lotossitz Ruhe zu finden. Man kann auf einem Stuhl sitzend ebenso tiefe Einsicht gewinnen, wie im vollen Lotossitz oder in der Gehmeditation. Die körperlichen Schmerzen, die wir durch langes bewegungsloses Sitzen in ungewohnter Haltung erfahren, die durch Druck, Überdehnung und knochenbrecherischen Zwang entstehen, müssen von den Schmerzen unterschieden werden, die sich aus inneren Lösungsprozessen ableiten. Wenn Schmerzen auch nach Beendigung der Sitz-Meditation alarmierend lange andauern, sollte mit Hilfe von Fachleuten geklärt werden, ob es dafür physische Gründe gibt. Schon manch einer hat sich dauerhafte Kniebeschwerden oder Hüftschmerzen zugefügt, um dem Meister nachzueifern. Im tibetischen Buddhismus wird in solchen Fällen drastisch von »idiotischem Eifer« gesprochen.

Am Anfang suchen Sie deshalb immer wieder als Ausgangspunkt das Wohlfühlen, die angenehme Haltung. Die Bereitschaft, sich mit Schwierigkeiten auseinander zu setzen, wächst ganz von selbst mit dem Vertrauen in die Praxis.

Wählen Sie für die formelle Meditationszeit auch keine liegende Position – Sie schlafen dann zu leicht ein. Arme, Hände und Beine halten Sie, wie es Ihnen entspricht.

Schließen Sie die Augen beim Sitzen. Falls das unangenehm sein sollte, lassen Sie die Augen halb geöffnet und halten Sie den Blick nach vorne auf den Boden gerichtet, damit so wenig wie möglich Sinnesreize auf die Augen einwirken.

Nach all diesen vorbereitenden Erklärungen suchen Sie nun den Ort, wo Sie künftig Meditation formell üben wollen. Nehmen Sie sich jetzt vor, fünf bis zehn Minuten still zu sitzen und dabei zu spüren, was alles im Körper geschieht. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen und fragen Sie sich: »Was spüre ich in den Fußsohlen? Kann ich dort überhaupt etwas spüren? Wie lebendig spüre ich meine Füße?« Bewegen Sie ihre Zehen, um die Aufmerksamkeit in die Füße zu rufen. Spüren Sie Druck, Wärme, Kälte, Kribbeln, Enge, Volumen? Spüren Sie auch Ihre Hände, Ihre Sitzknochen, Ihre Haltung, alle Bewegungen im Körper und strengen Sie sich dabei nicht an, sondern genießen Sie eine aufrechte Entspannung im stillen Sitzen.

Nach Abschluss der formellen Meditationszeit nehmen Sie sich vor, so oft wie nur möglich Ihre Füße und den Kontakt zum Boden zu spüren. Anwesenheit ist die Voraussetzung für jeden Wandlungsprozess. Bekräftigen Sie Ihre Anwesenheit, indem Sie wach auf eigenen Füßen stehen.