

Die buddhistischen Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille

Bhante Sujiva

Einleitung) Lasse das Herz sprechen

Stephan hat mich schon vor Jahren gebeten, dass ich ein altes Buch von mir über die Liebende Güte neu schreiben sollte. Es ist erst jetzt, dass ich daran zu arbeiten begonnen habe, nachdem er mich lange genug bedrängt hat. Es gibt keinen Grund, diese Arbeit weiter aufzuschieben; außer dass, wie mir zuerst schien, die Gründe dafür nicht ausreichten. Denn es gibt viele andere Dinge, die ich stattdessen lieber tue, zum Beispiel Meditation. Außerdem hatte ich noch eine Entschuldigung – dass ich mehr Zeit bräuchte, um zu diesem Thema weitere Erfahrungen zu sammeln. Was in der alten Auflage des Buches stand, schien zudem immer noch gültig und befriedigend, obwohl es ziemlich knapp gehalten war.

Nun war ich also hier, in der französischen Provence im Ferienhäuschen von Stephans Eltern am Rande eines kleinen Dorfes namens Richerenches. Unter einem Platanenbaum sitzend, begann ich niederzuschreiben, was mir während der Tage seit unserer Ankunft aus Bern auf dem Herzen lag. Die Reise von Bern dauerte mehrere Stunden. An jenem Nachmittag der Ankunft legte ich mich, nachdem ich zügig ein von Jitka gekochtes Essen zu mir genommen hatte, mit offenem Herzen auf mein Bett. Ich fühlte mich bereit, Botschaften aus dem Herzen zu empfangen, um das alte Buch umzuschreiben.

Es entstand ein leichtes Gefühl von Fliegen, gefolgt von Bildern aufsteigender Vögel. Zunächst sah ich im Geiste einen weißen Vogel mit blau gesprenkelten Flügeln. Dann folgte das Bild einer Eule. Ich bemerkte, dass die Eule ein Symbol des Hauses gewesen ist. Offenbar hat der Besitzer eine Vorliebe für Eulen, was an den Malereien, Keramiksammlungen und einer Toneule auf dem Hausdach deutlich wird. Anscheinend lebte hier früher auch eine Eule ... ein seltenes Ereignis. Aber sie war bereits seit langem wieder verschwunden. Ich interpretierte die Visionen von den Vögeln als das Herz, welches zur Freiheit fliegen will. Ich habe häufiger das Bild von einem Vogel im Fluge benutzt – bei jener Praxis, mit der Liebende Güte in alle Himmelsrichtungen ausgestrahlt wird.

Die Frage lautet: Was ist das „Herz“? Es lässt sich direkt mit Gefühlen oder Emotionen verbinden. Aber dies scheint mir etwas oberflächlich. „Herz“ hat tiefere Bedeutungen, tief genug, um die profunde Bedeutung des Lebens und der Existenz selbst zu berühren.

Vor Jahren las ich ein interessantes Buch über einen Rat, den eine Frau ihrer Enkeltochter gegeben hat. Ihre letzten Worte waren (auch der Titel des Buches): „Folge Deinem Herzen!“ Es beeindruckte mich. Denn ich hatte schon lange bemerkt, wie häufig ich in ernste Probleme kam, wenn ich mich entschloss, dem rationalen Geist zu folgen und das Herz ignorierte. Heute befrage ich bei wichtigen Entscheidungen immer zuerst das Herz. Es bedeutet für mich – Intuition, ein Wissen von innen heraus. Es ist verwandt mit Gefühlen, birgt aber auch Klarheit. Es ist nicht „blind“, wie es Gefühle sein können.

Das Herz muss seinen Platz haben und gehört werden. Denn wir haben es zu häufig überhört, was besonders für rational gesinnte Menschen gilt, die es vorziehen, die „tieferen Gewässer“ zu meiden. Dann wird nach einiger Zeit ein Tribut fällig, der große Komplikationen für die Gesundheit und Vernunft mit sich bringt.

Ich kann es häufig bei Menschen sehen, die auf Kurse kommen, um mit mir zu meditieren. Sie beschwerten sich etwa über Krämpfe und Schmerzen im Kopf, Herzen und Magen. Mit Achtsamkeit dauert es nicht lange, bis sie sehen können, dass ihr Schmerz mit Stress oder Gefühlen zusammenhängt. In der Meditation der Liebenden Güte „Metta“ entdecken sie oft, dass die Gefühle, die in ihren Herzen entstehen, schmerzlich sind und nicht die Freude, die sie erwartet hatten.

Gefühle von Schmerz und Freude sind eng mit dem „Herzen“ verbunden. Wir haben nicht die Wahl, das eine ohne das andere zu erfahren. Um wirklich glücklich zu sein, müssen wir sie alle verstehen. Mit der Achtsamkeitspraxis „Vipassana“ ist es genau dasselbe wie mit der Praxis der Liebenden Güte „Metta“. Lausche dem Herzen und öffne es. Um wirklich zu verstehen, wo das Herz ist, dürfen wir dem rationalen Geist nicht gestatten, dass er uns etwas vorschreibt. Lege den rationalen Geist beiseite und lasse jene subtile Bewusstheit im Innern hervortreten, die Intuition heißt. Dann erweckt sie – die Gefühle so ähnlich ist, die so sehr mit ihnen zusammen auftritt – das Herz zu einem inneren Kern von Bedingungen, in denen die Antwort auf das liegt, was wir wollen. Die Intuition hat ihre Bedeutung und sollte nicht als etwas Wildes missverstanden werden, das zu bezähmen wäre.

Eine alte Dame, die an einem Retreat mit meinem Lehrer teilgenommen hatte, kam danach zu mir zurück. Sie berichtete mir, dass ihr der Meister eine Einsicht in das Leben vermittelt habe: Er sagte ihr, dass ohne liebende Selbstakzeptanz alles andere nutzlos sei.

Liebende Selbstakzeptanz? Sie scheint Menschen im Westen schwer zu fallen, während sie in den östlichen Ländern selbstverständlich ist. Aber was bedeutet liebende Selbstakzeptanz eigentlich? Ich habe eine Antwort gefunden, welche die beiden Meditationen – Vipassana und Metta – verknüpft. Diese bilden gemeinsam den Samen und die Erfüllung des spirituellen Lebens. Das „Herz“ ist das, was beide zusammenführt.

Heute verstehe ich das Herz als die wahre Bedeutung des Lebens und der Existenz. Die Intuition ist das innere Auge, das uns erlaubt, über das logische Denken hinauszuschauen. Beide, Herz und Intuition, wurzeln in der Realität der Existenz. Deshalb sind sie immer mit den Fragen von Glück und Leid befasst. Diese Fragen sind, wie ich jetzt sehe, die Stimme des Herzens, deren Rufe und Lieder. Ja, ich wage zu sagen, dass das Herz, wenn es seinen Wurzeln nachgeht, zum „Höchsten“ selbst kommt – dem Herzen aller Dinge.

In Unkenntnis dieser Zusammenhänge entsteht in uns ein Gefühl von Unvollständigkeit. Es führt dazu, dass wir wie blind verlangen und ergreifen. Aber dadurch kommt es nur noch zu weiterem Unglück. Mit wachsender Bewusstheit dieses Zusammenhanges erhebt sich das Herz in der edlen Suche und fliegt zur Freiheit. Wenn es schließlich sein wahres Zuhause findet, erfährt es den wahren Frieden und ruht darin unumkehrbar. Dann können wir sagen, dass das Herz die Quelle für dauerhaftes Glück in der Welt wird.

Ich stand vom Bett auf und begann, diese Gedanken zu Papier zu bringen. Es waren ungefähr zehn Tage, die ich mich im Dorf Richerenches aufhielt. Diese Zeit sollte sich als eine Periode erweisen, in welcher das Herz seine Geschichte aufschrieb – zumindest über meine bisherigen Erfahrungen, wie die Liebende Güte entwickelt wird. Beim Schreiben folgt das Herz seinen Rhythmen und Launen. Auf eine Art bedeutet es wahren Urlaub. Ach ja, Du – rationaler Geist –, bitte gehe aus dem Wege. Lasse hier das Herz sprechen.

Fragst Du Dich immer noch, was das Herz bedeutet? Gehe und wirf einen Blick auf den Spiegel. Du wirst seine Widerspiegelung sehen.

.....

2) Was bedeutet Liebe?

Das Pali-Wort „Metta-Bhavana“ ist am besten mit „Meditation der Liebenden Güte“ zu übersetzen. Manche geben das Wort „Bhavana“ lieber mit „Kultivierung“ wieder, obwohl es eigentlich „Praxis der Meditation“ bedeutet. Der Ausdruck „Liebende Güte“ für Metta mag etwas lang wirken, aber vermittelt den richtigen Eindruck. Technisch ausgedrückt ist Metta der Geisteszustand, in dem anderen Glück und Wohlergehen gewünscht wird.

Ich habe einen anderen Vorschlag, nämlich Metta als „sich verlieben“ zu beschreiben. Die Sammlung der Liebenden Güte bedeutet, sich „tief zu verlieben“. Das kann bekanntlich gefährlich werden. Deshalb ist es besser, sich klarzumachen, um welche Art von Liebe es gehen soll. Es ist eine selbstlose oder spirituelle Liebe gemeint, nicht leidenschaftliches Verlangen oder Anhaftung. Die Ähnlichkeit der spirituellen Liebe mit Metta besteht darin, dass beide eine Angelegenheit des „Herzens“ sind. Ein Freund hat es einmal so formuliert: „Es ist, als ob man sich verlieben würde, außer dass Metta friedvoll ist.“

Woran lässt sich die Liebende Güte erkennen? Vereinfacht gesprochen ist sie durch Klare Bewusstheit und Achtsamkeit charakterisiert.

„Wo ist die Liebe?“

Ich kann mich an einen Song mit diesem Titel erinnern, den ein kleiner verlorener Junge namens „Oliver“ in einem Kinofilm gesungen hat. Wie so viele suchen wir gewöhnlich außerhalb unserer selbst nach einem idealen Partner oder Wegbegleiter, den wir lieben können. Doch häufig müssen wir feststellen, dass dies alles andere als leicht ist. Mithilfe der Meditation kann die suchende Person verstehen, dass die Liebe alleine dem eigenen Herzen entspringt. Denn die Liebe ist eine geistige Eigenschaft. So kann sie auch bewusst kultiviert werden. Diese Einsicht bringt große Erleichterung und Freude.

Wenn wir dies verstehen und weiterentwickeln, wird es uns nicht schwer fallen, Liebe zu empfinden. Dann werden wir jedem Lebewesen, das in die Sphäre unseres Geistes tritt, mit wahrer und bleibender Liebe begegnen. Sicherlich, Du kannst hier einwenden, dass dies eine einseitige Liebe wäre. Doch in vielen Fällen ist es nur eine Frage der Zeit, bis diese Liebe beantwortet wird, auch wenn wir gar nicht danach streben.

Achtsamkeit

„Klare Bewusstheit“ – so würde ich den Geisteszustand der Achtsamkeit beschreiben, zumindest einem Meditationsanfänger. Diese Wiedergabe bezieht sich auf das Paliwort „Sati“, das häufig mit Achtsamkeit übersetzt wird. Wie jeder Geisteszustand äußert sich Klare Bewusstheit je nach Situation unterschiedlich. Aber in erster Hinsicht handelt es sich dabei um einen heilsamen, reinen Zustand. Als solcher birgt er die Qualitäten der Klarheit (im Gegensatz zu Dumpfheit und Verwirrung), der Friedfertigkeit (im Gegensatz zu Aufregung und Angstgefühlen) und der Weichheit (im Gegensatz zu Unnachgiebigkeit oder Aggressivität). Es liegt in der Macht unseres Willens, einen jeden Geisteszustand hervorzubringen, den wir verwirklichen wollen. Wenn wir verstehen, wie förderlich die Achtsamkeit ist, werden wir mehr von ihr entwickeln und zugleich mehr über sie lernen.

Klare Bewusstheit wird mit der Meditation des Vipassana in einzigartiger Form entwickelt, nämlich frei von Konzepten und konzentriert auf die gegenwärtige Erfahrung. So wird sie zu einem durchdringenden Betrachten, das sich zu Verwirklichung entfaltet. Woanders im gewöhnlichen Leben kann Klare Bewusstheit auch verwandt werden, um weltliche Fertigkeiten zu entwickeln. Aber bei der Ruhemeditation, etwa bei der Kultivierung der Liebenden Güte „Metta-Bhavana“, wird Klare Bewusstheit für eine verfeinerte Beherrschung des Geistes und das Verstehen der natürlichen Prozesse eingesetzt.

Metta gegenüber sich selbst praktizieren

Die traditionelle Praxis der Liebenden Güte beginnt damit, sich diese selbst zu geben. Dies scheint vielen im Westen ein schwieriger Anfang, während er im Osten selbstverständlich ist. Ich will nicht versuchen, auf die Gründe für diesen Unterschied einzugehen. Aber offenkundig ist in dieser wichtigen Phase Klärung geboten.

Zunächst einmal ist Metta gegenüber sich selbst nicht selbstsüchtig. Vielmehr bedeutet sie den Wunsch, Selbstsucht zu überwinden. Um dies zuwege zu bringen, ist es notwendig, sich fürs Erste spirituell zu festigen, dies heißt im spirituellen Sinne glücklich zu werden. Denn ein einfaches Argument lautet: Erst musst Du selbst glücklich sein, bevor Du einer anderen Person in wirksamer Weise Glück wünschen kannst. Danach wäre die nächste Frage, wie Du Dich selbst glücklich machen kannst – vielleicht, indem Du mechanisch rezitierst: „Möge ich unversehrt sein“? Doch mit Sicherheit musst Du nicht nur ernst meinen, was Du sagst, sondern es auch in Deine Handlungen umsetzen. Deshalb verfolge ich einen Ansatz, der unserem Zweck dient. Dieser Ansatz kann als Einstieg in die Meditationen sowohl der Liebenden Güte als auch des Vipassana gebraucht werden:

Wie in jeder Form von meditativer Übung, die Geistige Sammlung bezweckt, bildet Entspannung hier den Anfang. Hole ein paar langsame, tiefe Atemzüge, um Dich zu entspannen. Mit jedem Zug eines Ausatmens atme so viel Stress wie möglich aus. Nach einigen Malen gestatte der Atmung wieder, in ihren natürlichen Zustand zurückzukehren. Im nächsten Schritt führe die Klare Bewusstheit durch den Körper, vom Scheitel bis zur Sohle. Dabei werden die einzelnen Teile des Körpers entspannt, indem sie sich zugleich mit Klarer Bewusstheit füllen. Dieser Prozess gilt nicht nur für den äußeren Körper. Er bezieht sich auch auf die inneren Organe, wie Gehirn, Herz, Lunge usw.

Ein anderer Punkt, der hier erinnert werden sollte: Die hervorgebrachte Klare Bewusstheit hat neben Klarheit noch zwei weitere Eigenschaften – Friedfertigkeit und Weichheit. Diese drei Qualitäten vereinigen sich zum heilsamen Grundzustand eines lauterer Geistes, der, gepaart mit Bewusstheit, die Wurzel aller guten Qualitäten im Leben ist.

Wir fahren fort, Bewusstheit durch den Körper nach oben sowie nach unten zu führen. Dieser Vorgang kann wiederholt werden, bis die Stille verwirklicht wird.

Bei der Vipassanameditation geht es darum, in einer klareren Weise die Empfindungen innerhalb dieser Sitzhaltung wahrzunehmen, besonders in all den Körperregionen, wo Kontakt offenbar wird. Diese Empfindungen bilden die Bezugspunkte für Vipassana-Objekte, die sich, als Flüsse von Energie, von einem Moment zum anderen verändern.

In der Mettameditation werden das Behagen des Körpers und die friedvollen geistigen Zustände achtsam anerkannt, hoch geschätzt und weiterentwickelt. Damit gelangt der Geist zu einem tieferen Stillsein und Wohlergehen. Du wirst Dich wundern, wie glücklich Du sein kannst, indem Du nichts weiter als nur das machst!