

# Meditationskurs 5. Abend

Yoga-Studio, 13. Juni 2014

## I. Bedingungsloses Wohlwollen/Mitgefühl und Freundlichkeit

ist nur auf der Ebene von ‚*Einsicht in die Wirklichkeit*‘ möglich.

Wie die Geisteshaltung eines Menschen mit ‚*Einsicht in die Wirklichkeit*‘ ist, beschreibt der Buddha z. B. in folgender Lehrrede:<sup>1</sup>

„ . . . Darum also, Phagguno: wenn auch irgendeiner dir gegenüber Tadel aussprechen mag, so magst du, Phagguno, alle gemeinen Regungen, alle gemeinen Erwägungen verleugnen, so hast du dich, Phagguno, solcherart wohl zu üben: 'Nicht soll mein Gemüt verstört werden, kein böser Laut meinem Munde entfahren, freundlich und mitleidig will ich bleiben, liebevollen Gemütes, ohne heimliche Tücke': solcherart hast du dich, Phagguno, wohl zu üben.

Darum also, Phagguno: wenn auch irgendeiner dich mit Fäusten schläge, mit Steinen würfe, mit Stöcken prügelte, mit Schwertern träfe, so magst du, Phagguno, alle gemeinen Regungen, alle gemeinen Erwägungen verleugnen, so hast du dich, Phagguno, solcherart wohl zu üben: 'Nicht soll mein Gemüt verstört werden, kein böser Laut meinem Munde entfahren, freundlich und mitleidig will ich bleiben, liebevollen Gemütes, ohne heimliche Tücke': solcherart hast du dich, Phagguno, wohl zu üben". . . . “

## II. Vertrauen und Einsicht

Vertrauen ist eine *notwendige* Bedingung für EINSICHT.

Der heutigen Form der Einsichts-Meditation liegt vielleicht am meisten der Wunsch zu Grunde, die Praxis in ein weitestgehend säkulares Umfeld zu überführen, das fernab vom traditionellen buddhistischen Rahmen existiert.

Das Ziel in der Sprache der kanonischen Texte ist jedoch das Erreichen von *nibbāna*, d. h. die Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung hier und jetzt und damit die Befreiung aus dem anfangslosen Kreis der Wiedergeburten.

Man kann also die Meditierenden in zwei große Lager einordnen:

- a) Eins besteht aus jenen, die sich primär auf die unmittelbar spürbaren Resultate der Praxis konzentrieren und alles ausblenden, was hinter ihrem eigenen Erfahrungshorizont liegt.
- b) Das andere Lager besteht aus denen, die die Praxis als einen Fluss begreifen, der aus einer Quelle fließt, die über ihr Verständnis in Tiefe und Weite hinausgeht. Um dieser Weisheit zu ihrer Quelle zu folgen, sind diese

---

<sup>1</sup> In: Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung, M. 21. (III,1) Kakacūpama Sutta, Das Gleichnis von der Säge

Meditierenden bereit, ihre eigenen vertrauten Annahmen den Aussagen der Lehre unterzuordnen und den *Dhamma* als ein integrales Ganzes anzunehmen.

Wobei die unter b) aufgelistete Motivation am weitesten führt.

**„Vertrauen im Allgemeinen“ sollte sich auf mehrere Pfeiler stützen:**

1. **Vertrauen im Sinne von Selbstvertrauen, was als notwendige Grundlage ein ‚natürliches ethisches Verhalten‘<sup>2</sup> erfordert. Daraus folgt das**
2. **Vertrauen in die Bewältigung aller Schwierigkeiten und zum anderen**
3. **Vertrauen in ‚kosmische‘ Strukturen, die über den Rahmen des verstandesmäßig erfassbaren hinausgehen und eigenes, natürliches ethisches Verhalten hilfreich unterstützen und schließlich**
4. **Vertrauen in die eigenen Erfahrungen und zwar auf der Grundlage von Wahrhaftigkeit zu sich selbst.**

### **III. Wirkliches Metta und Einsicht gehören zusammen**

Hier möchten wir noch einmal das oben Gesagte aufgreifen:

Das Ziel in der Sprache der kanonischen Texte, ist das Erreichen von *nibbâna*<sup>3</sup>, die vollkommene Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung hier und jetzt und die Erlösung aus dem anfangslosen Kreis der Wiedergeburten und damit alles Leiden beenden.

Nur dann ist es ‚*Vollkommenen Einsicht*‘ und nur aus dieser Haltung kann man ‚*wirkliches Metta*‘ praktizieren.

---

<sup>2</sup> im Unterschied zu konventioneller Moral, die im wesentlichen auf Angst vor Strafe beruht

<sup>3</sup> Nirwana oder Nirvana (nirvāṇa; nis, nir = aus, vā = wehen)

ist ein buddhistischer Schlüsselbegriff, der den Austritt aus dem Kreislauf des Leidens bezeichnet. Das Wort bedeutet „Erlöschen“ im Sinne von verstehen. Es ist das Ende aller mit falschen persönlichen Vorstellungen vom Dasein verbundenen Faktoren, wie Ich-Sucht, Gier, Anhaften . . .

#### **IV. Wie übt man ohne vollkommenen Einsicht die Metta Bhavana?**

Zunächst einmal versucht man, die momentanen Gefühle zu ergründen. Einfach gesagt erforscht man, ob man sich ‚sad‘, ‚bad‘, ‚mad‘ oder ‚glad‘ fühlt.

Dann reflektiert und klärt man:

- 1. Was hindert mich, mich selbst bedingungslos zu akzeptieren bzw. warum mag ich mich so wie ich bin.**
- 2. Was genau fühle, empfinde, erlebe ich in Bezug zu einem Freund oder einer Freundin und warum mag ich diesen Menschen.**
- 3. Was genau ich fühle, empfinde, erlebe in Bezug zu der gewählten ‚neutralen Person‘?  
Kann ich wirklich erkennen, dass dieser Mensch nach Glück - welcher Art auch immer - strebt?**
- 4. Was genau haben die Handlungen des ‚Feindes‘ in mir ausgelöst, also warum bin ich in einer Haltung von Feindschaft. Denn tatsächlich gibt es keine Feinde, sondern nur eine Haltung von Feindschaft!**
- 5. Was ermöglicht es mir Ideen, Gefühle, oder Gedanken zu zukultivieren, die allen empfindenden Wesen im Kosmos Leidfreiheit wünschen.**