

Christina Feldman

# **Aus der Fülle des Herzens**

*Buddhas Weg zu Freundlichkeit,  
Mitgefühl, Freude und Gelassenheit*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Dennis Johnson

# Inhalt

Einleitung	Die Verkörperung der Freiheit	7
1	Unermessliche Freundlichkeit	21
2	Mitgefühl	85
3	Freude	125
4	Gelassenheit	161
Abschluss	Ein erwachtes Herz, ein erwachtes Leben	199
Anmerkungen		213
Zur Autorin		215

## ❖ EINLEITUNG ❖

# Die Verkörperung der Freiheit

Keine Liebe ist größer als das unermessliche Wohlwollen, das alle Wesen, alle Ereignisse und alle Erfahrungen mit unerschütterlicher Freundlichkeit annehmen kann. Kein Mitgefühl ist größer als das furchtlose Herz, dem es möglich ist, sich Leid und Schmerz zuzuwenden, vor Empathie zu erzittern und sich zu verpflichten, die Ursachen von seelischem Schmerz zu beenden. Kein Glück ist größer als Freude und Frieden aus dem Inneren. Keine Gelassenheit ist so unerschütterlich wie die tiefgründige Gleichmütigkeit eines befreiten Herzens, das der Welt der Bedingungen und Ereignisse begegnen kann, ohne daran zu zerbrechen.

Die Belehrungen des Buddha zur Kultivierung eines grenzenlosen Herzens durchdringen den ganzen Pfad des Erwachens – unermessliche Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Diese Qualitäten sind als Brahmaviharas bekannt. Brahma bezeichnet die erhabene oder noble Grundhaltung dieser Qualitäten, und Vihara stammt ursprünglich von dem Wort für »Kloster«, oder meint einen Ort, an dem wir verweilen und unser Zuhause

schaffen. Wir werden ermutigt, wann immer wir wach sind, im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, unser Herz zu öffnen, damit Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit darin zu Hause sein können. Es ist die edelste Art und Weise in dieser Welt hier und jetzt zu leben.

Die Brahmaviharas sind beziehungsorientierte Qualitäten und damit die Grundlage aller respektvollen, gesunden und würdevollen Beziehungen, Familien, Gemeinschaften und Gesellschaften. Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit sind Tugenden, das heißt: heilsame Qualitäten, die die Grundlage unseres moralischen Denkens, Sprechens und Handelns bilden. Es sind Qualitäten, die es in jedem Moment zu kultivieren gilt, inmitten all der Bedingungen und Ereignisse, die unser Leben bereithält, die angenehmen und die unangenehmen, die schwierigen und die einfachen. Die Brahmaviharas sind Pfade des Erwachens und der Befreiung, die uns ermutigen, seelischen Schmerz und dessen Ursprünge zu erforschen und den Weg zu kultivieren, um den Kampf und die Unzufriedenheit zu beenden. Ebenso verkörpern diese veredelnden Qualitäten das erwachte Herz und beschreiben damit die tiefste emotionale und psychologische Reife und Freiheit eines Menschen. Wenn diese Qualitäten ganz erblühen, werden sie als unermesslich, bedingungslos und unerschütterlich beschrieben. Sie formen und verkörpern wahrhaftig das, was wir Freiheit nennen.

Wie die Brahmaviharas miteinander verwoben sind, wird von Longchenpa, einem prominenten Lehrer der Nyingma Schule des Tibetischen Buddhismus aus dem vierzehnten Jahrhundert, treffend beschrieben:

Auf dem Boden von Freundlichkeit  
Erwächst die bemerkenswerte Blüte des Mitgefühls,  
Gewässert von Tränen der Freude  
Und geborgen in dem kühlen Schatten des Baumes  
von Gelassenheit.<sup>1</sup>

Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit sind Qualitäten, die sich gegenseitig nähren, stärken, unterstützen und ausgleichen. Grenzenlose Freundlichkeit vermittelt uns eine Art und Weise in dieser Welt zu sein, die nicht länger durch Konzepte wie Freund oder Feind, Vorliebe und Abneigung oder Bevorzugung und der Forderung nach Erwidern definiert ist. Grenzenlose Freundlichkeit ist die Wurzel von Mitgefühl und bewahrt vor Vorurteilen und Verzweiflung. Freundlichkeit bewahrt Gelassenheit vor Gleichgültigkeit.

Indem sich Mitgefühl ununterbrochen die Realität des enormen Leids in dieser Welt vergegenwärtigt, sorgt es dafür, dass Freundlichkeit nicht zu Sentimentalität und lediglich einem Zustand von Begeisterung verkommt. Mitgefühl, das seine Wurzeln in Freundlichkeit hat, wird selbstlos und bewahrt Freude vor Vergesslichkeit. Mitgefühl erweitert Freundlichkeit so, dass daraus selbstloses und heilendes Handeln entsteht.

Freude ist notwendig, um die rauen Kanten von Kummer und Schmerz zu mildern, denen wir begegnen, wenn unser Herz vor Sorge und seelischem Schmerz erbebt. Freude bringt Ruhe und Erholung in unser Bemühen, den Ursprung des Leidens zu beenden. Ein Herz voller Freude lindert Schmerz und Leid, indem es uns an das erinnert, was selbst inmitten von Stress heil und unverseht ist, und behütet das mitfühlende Herz vor Überwältigung durch Kummer.

Freundlichkeit und Mitgefühl erhalten durch Gelassenheit Geduld und Stetigkeit; Freude schützt Gelassenheit davor, sich in emotionalen Extremen von Überschwänglichkeit zu verlieren und bringt Ausgeglichenheit. Ebenso erhält Gelassenheit durch Freude Milde und Gleichmut. Gelassenheit erlaubt uns zu handeln, ohne mit den Auswirkungen und Ergebnissen unserer Handlungen zu sehr beschäftigt zu sein. Ihre Qualitäten von innerer Stärke und Gelassenheit erlauben uns, ohne Angst und Zögern auf die Welt unserer Erfahrungen einzugehen.

Eine Frau mit vielen Jahren Meditationserfahrung berichtete Folgendes:

Jahrelang habe ich den Belehrungen zur grenzenlosen Freundlichkeit, zu Mitgefühl, Freude und Gelassenheit gelauscht, doch mir war ihre Bedeutung nicht wirklich klar, bis meine Tochter mit acht Jahren in die Kinderkrebsklinik eingewiesen wurde. Die Kinder in der Klinik waren alle schwerkrank und mussten sich schmerzhaften Behandlungen unterziehen. Seltsamerweise aber bildeten sie eine Art Familie. Als Sadie aufgenommen wurde, freundeten sich die Kinder, denen es gerade möglich war, gleich mit ihr an. Sie erzählten sich nicht die Geschichte ihrer Krankheit. Immer wenn es einem Kind besonders schlecht ging, kamen jene, die konnten, auf Besuch und teilten ihre Lieblingsspielzeuge. Sie konnten lächeln, lachen und spielen, und es gab viele Momente echter Freude. Wenn ein Kind entlassen wurde, haben alle gefeiert. In vielen dieser Kinder war eine erstaunliche Gelassenheit erkennbar. Ihnen war bewusst, wie viel außerhalb ihrer Kontrolle war und wie wenig Einfluss sie hatten, und dennoch war da kaum Wut oder Verzweiflung. Niemals habe ich Menschen getroffen,

die so empfänglich und auf den gegenwärtigen Moment bezogen waren. Ich habe von diesen Kindern und meiner Tochter so viel gelernt. Was sie verkörperten an Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit waren Lektionen, die ich noch zu lernen hatte. Es sind die Lektionen, die uns in den dunkelsten Zeiten unterstützen.

Der Geschmack der Brahmaviharas ist uns nicht vollkommen unbekannt. Uns allen sind Momente spontaner Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit begegnet. Manchmal waren wir die Empfänger dieser Qualitäten, die uns von Bekannten oder Fremden geschenkt wurden. Ebenso kennen wir alle Momente, in denen wir auf andere mit offener Freundlichkeit und Mitgefühl eingehen. Manchmal begegnen uns ganz unerwartet Momente tiefer Freude und Wertschätzung. In den herausforderndsten Situationen unseres Lebens überrascht uns gelegentlich unsere eigene Fähigkeit, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Solche Momente hinterlassen einen starken Eindruck, sie offenbaren uns ein inneres Potenzial und eine Art des Seins, die frei und empfänglich ist. Allzu oft erleben wir diese Momente zufällig, wie Fenster, hinter denen sich eine edlere Art zu leben zeigt, und die sich allzu einfach wieder schließen. Plötzlich sind wir wieder egozentrisch, ängstlich, achtlos und verloren in den Beschäftigungen unseres Alltags. In Zeiten großer Not und Hoffnungslosigkeit sind wir am anfälligsten dafür, Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit verschwinden zu lassen. Doch genau da benötigen wir diese Qualitäten am dringlichsten als unsere engsten Verbündeten.

Das Geniale an Buddhas Belehrungen war es, darauf aufzubauen, was wir in unserem Leben bereits kennen und flüchtig erblickt haben. Die Brahmaviharas sind keine exotische Eingabe überweltlicher Zustände, die uns unvertraut sind, sondern eine

Einladung, die Samen von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, die in jedem Herzen angelegt sind, zu wässern und zu nähren. Sie sind Pfade, die damit beginnen, dass wir anerkennen, dass die Momente der spontanen Empfänglichkeit keine zufälligen und episodischen Begegnungen bleiben müssen, sondern – mit Hingabe und Kultivierung – unser Zuhause werden können, der Ort, an dem unsere Herzen verweilen. Am Beginn unseres Weges sind diese Qualitäten nicht unermesslich und unerschütterlich, sondern flüchtig, unvorhersehbar und unberechenbar. Wir werden all der Momente in unserem Leben gewahr, in denen wir etwas anderes als Freundlichkeit verkörpern, die Momente in denen wir uns vor Leid abwenden, die dunklen Momenten, in denen wir die Freude vergessen, und die vielen Momente von Impulsivität und Reaktivität, in denen uns Gelassenheit wie eine entfernte Erinnerung erscheint.

Anstatt uns von den vielen Momenten der Achtlosigkeit entmutigen zu lassen, – unsere Episoden von Wut, Angst, Verzweiflung und vorschneller Reaktion – verstehen wir diese doch vielmehr als den Schulungsraum, in dem wir die unermesslichen Qualitäten unseres Herzens nähren und kultivieren können. Mit dieser Erkenntnis in diesem Augenblick, mit einer Qualität von Achtsamkeit, lernen wir, Freundlichkeit inmitten von Härte zu kultivieren, Mitgefühl angesichts des scheinbar Unmöglichen, Freude inmitten von Kummer und Finsternis, und Gelassenheit inmitten der Ereignisse in unserem Leben, die dazu bestimmt scheinen, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dieser Weg wartet nicht auf ideale Bedingungen und Momente, um freundlich, mitfühlend, freudvoll und innerlich ausgeglichen zu sein. Es liegt in der Natur der Unermesslichen, alle Momente, Ereignisse und Bedingungen gleichermaßen zu umfassen. Tatsächlich können Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit nur in der Gegenwart kul-



tiviert werden, mit der Bereitschaft, unserem Leben mit einem empfänglichen und weisen Herz zu begegnen.

Die Brahmaviharas als Pfad der Kultivierung haben mehrere gleichermaßen wichtige Aspekte. Zunächst erinnert uns das Kultivieren von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit an das uneigennützig Herz jeder kontemplativen Reise. Wir lassen uns auf dieses herausfordernde Abenteuer nicht nur zu unserem eigenen Nutzen ein. Wir verpflichten uns, die Brahmaviharas zum Wohle unserer Freunde und Angehörigen wie auch zum Wohle der schwierigen und unbekannt Menschen in unserem Leben zu kultivieren. Wir lernen, den Kreis unserer Fürsorge und Anteilnahme auszuweiten, um alle Lebewesen zu umfassen. Jeder oder jede von uns hat seine oder ihre einzigartige Lebensgeschichte, die es gilt, anzuerkennen und zu verstehen. Wir haben unser jeweils eigenes Maß an Freude und Kummer, Verbundenheit und Verlust, Angst und Vertrauen. Wir alle wissen, was es heißt, Schmerz und Mühen, Akzeptanz und Ablehnung, Hoffnung und Verzweiflung zu erleben. Ebenso haben unsere Freunde und Angehörigen wie auch die schwierigen und unbekannt Menschen ihre jeweils persönliche und einzigartige Geschichte, die es gilt anzuerkennen und zu verstehen. Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit sind allgemeingütig, grenzenlos und einschließend – ein natürliches Verweilen, das ebenso unermesslich ist wie die Welt von Entfremdung und Schmerz.

Die Brahmaviharas eröffnen uns Wege, die Unbeständigkeit unseres Lebens mit Anmut, Mitgefühl und Verständnis anzunehmen. Sie ermutigen uns ebenso, unsere Augen und Herzen zu öffnen, um zu erkennen, dass unsere Geschichte ein Teil der universellen Geschichte ist. Wir blicken um uns und erkennen, dass unsere Freunde und Angehörigen und ebenso die schwierigen und uns unbekannt Menschen jeweils ihr eigenes Maß an Freude

und Kummer haben. Niemand entgeht Verlust, unwillkommenem Wandel, Unsicherheit und Unbeständigkeit. Wir alle teilen die Sehnsucht nach Glück, Akzeptanz, Liebe und Respekt. Dieses Gewahrsein schmälert in keiner Weise unsere persönliche Erfahrung, sondern stellt uns nachdrücklich in die Familie aller Wesen. Die Qualitäten von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit schließen niemanden aus – ihr Kultivieren ist dem Wohlbefinden, dem Frieden und der Freiheit des Herzens aller Wesen gewidmet.

Das Kultivieren der Brahmaviharas schult uns, das Herz absichtsvoll der emotionalen und psychologischen Reife und Freiheit zu widmen, das heißt, das Herz der Möglichkeit öffnen, sich mit dem Augenblick anzufreunden, Mitgefühl zu kultivieren, Freude zu vergegenwärtigen und unser Herz auf den festen Boden von Gelassenheit zu stellen. Absichten sind Wegbereiter unserer Gedanken, Worte und Taten sowie der Art und Weise, wie wir mit der Welt verkehren. Absichten haben Wurzeln und werden von diesen Wurzeln geprägt. Eine Absicht, die in Gier, Hass und Verblendung verwurzelt ist, wird sich ausnahmslos als impulsive Reaktivität und Schmerz äußern. Der Buddha hat deutlich erkannt, dass Gier, Hass und Verwirrung die Hauptursachen für Beschwernis, Angst und emotionalen Schmerz in unserem Leben sind. Sie sind tief in unseren Gewohnheitsmustern verwurzelt und bringen uns an Orte der Entfremdung, Scham, Schuld und Verzweiflung, weit entfernt von wo oder wie wir sein wollen. Das absichtsvolle Kultivieren von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit ist ein Gegenmittel zu den Gewohnheiten und Impulsen von Gier, Hass und Verblendung. Es zeigt uns, was es bedeutet, ein absichtsvolles Leben zu führen, indem es unsere zutiefst geschätzten Werte und Bestrebungen verkörpert und uns ermöglicht, die Welt mit Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu berühren.

Es ist unwahrscheinlich, dass wir in der Früh aufwachen und bestimmen, dass heute ein guter Tag wäre, um ängstlich, widrig oder beurteilend zu sein. Es mag zutiefst unbehaglich sein, zu sehen, wie impulsiv und gewohnt viele unserer Muster und Reaktionen sind, doch sind sie kein lebenslanges Urteil. Nur weil viele der leidverursachenden Gewohnheitsmuster eine lange Geschichte haben, heißt es nicht, dass sie eine ebenso lange Zukunft haben müssen. Sie entstehen in der Gegenwart und können in der Gegenwart verändert werden. Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit haben eine Qualität von Achtsamkeit – das Gegenteil emotionaler und psychologischer Gewohnheiten. Wir können erleben, dass Achtsamkeit und Gewohnheit nicht gleichzeitig bestehen können. Wenn wir uns in Gewohnheiten verlieren, sind das oft die unbewusstesten Momente unseres Lebens, Momente von automatischer Reaktion und großem Schmerz. Achtsamkeit hat zur Folge, dass Gewohnheiten beginnen, sich nach und nach aufzulösen. Durch Achtsamkeit und Absicht lernen wir, ein erwachtes Herz unser Zuhause werden zu lassen und gewohnheitsmäßige Reaktionen zu beenden. Wir lernen, unsere Herzen den Qualitäten zuzuneigen, die unser Leben veredeln und den Moment von Angst, Feindseligkeit und Verwirrung befreien. Diese Befreiung ist eines der kostbarsten Geschenke, die wir uns selbst und anderen machen können. Es ist eine Vergegenwärtigung des jetzigen Augenblicks, eine anhaltende Erneuerung unserer Absichten, ein Gewährsein darüber, wo wir unser Zuhause schaffen oder im Moment verweilen – ob wir nämlich Leid versuchen oder Leid beenden.

Die meditativen Übungen von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit können als Schulungen in Einsgerichtetheit und Konzentration angewandt werden. In dieser Form haben wir sie traditionellerweise ererbt. Einige einfache Formu-

lierungen werden verwendet, um sowohl die Absicht zu artikulieren als auch in der Ausrichtung zu verweilen: »Möge ich friedlich sein; mögest du friedlich sein. Möge ich mit Freundlichkeit und Leichtigkeit leben; mögest du mit Freundlichkeit und Leichtigkeit leben.« Wir stabilisieren den Geist mit diesen Formulierungen. Sie werden Wächter des Geistes, des Herzens, die uns davor schützen, von zwanghaften Vorstellungen, Grübeln und ausuferndem Denken überwältigt zu werden. Der Geist erwägt nicht mehr als jeweils einen Gedanken zu einer Zeit, und wir entdecken, dass wir eine Wahl darüber haben, welchen Gedanken wir Aufmerksamkeit schenken. Zwangsvorstellungen, Grübelzwang und Ausuferung sind eine Art psychologischer Vandalismus und bringen selten Glück, Weite oder Frieden. Die Folge davon sind eher zunehmend geschlossene Rückkoppelungsschleifen von Gedanken und Geschichten, die Stille, Ruhe und Weite als das tiefste Potenzial unseres Geistes ersticken. Wir entdecken, dass wir die Absichten und Formulierungen von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit kultivieren können – und damit einen Geist, der sich als Freund erweist.

Ein Juwel auf Buddhas Pfad des Erwachens ist die bekannte Honigkuchen-Lehrrede: »Worüber wir oftmals nachdenken und wobei wir häufig verweilen, wird zur Gestalt unseres Geistes. Die Gestalt unseres Geistes gestaltet unsere Erfahrungswelt.« Wir sehen anhand unserer eigenen Erfahrung, dass wir, wenn wir wiederholt in einem Zustand der Angst, Feindseligkeit oder Groll oder in Zwangsvorstellungen bleiben, uns im Grund genommen darin üben, und uns in diesen Mustern mehr und mehr zu Hause fühlen. Diese Muster werden fast zu einer Standardeinstellung, um unseren Stress und unsere Verzweiflung immer wieder neu zu erschaffen. Wenn wir in unseren Herzen wiederholt die Absicht formulieren, uns ein Zuhause in Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und

Gelassenheit zu schaffen, dann werden auch diese zur Gestalt unseres Geistes und ein Zuhause, in dem wir verweilen – was unsere Erfahrungswelt in einer radikal anderen Art und Weise gestaltet.

Es gibt ein grundlegendes Schema, das sich wie ein roter Faden durch den gesamten Weg der Kultivierung der Brahmaviharas zieht:

Wir verweilen in Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude  
und Gelassenheit,

Durchdringen die gesamte Welt allerorts und  
gleichermaßen mit unseren Herzen

Erfüllt von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und  
Gelassenheit werden unsere Herzen edel, üppig, uner-  
messlich, frei von Feindschaft und Stress.

Der Kerngedanke der Belehrungen der Brahmaviharas ist eine Einladung, durch Verständnis die Gestalt unseres Herzens radikal zu verwandeln. In ihrem tiefsten Sinne sind sie Pfade der Einsicht, um Gier, Hass und Verwirrung zu beenden, das Herz zu befreien und den Geist unerschütterlich und grenzenlos in Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu begründen. Sie lehren uns, furchtlos in dieser Welt zu leben, uns selbst und anderen ein echter Freund zu sein und eine wahre Zuflucht als unser inneres Verweilen zu kultivieren. Auf den Aspekt dieser transformierenden Einsicht – wie wir das Herz durch die Brahmaviharas befreien – möchte ich mich in diesem Buch konzentrieren: erforschen, was es bedeutet, Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit neu auszurichten, sodass wir sie nicht als flüchtige Emotionen oder Zustände betrachten, sondern als Verkörperung eines tiefen Verstehens und einer Befreiung, das unser Leben veredelt und zur Heilung der Welt beiträgt.

In Indien vor zweitausendsechshundert Jahren, der Welt des Buddhas, in der es Armut, Entbehrung und Konflikte gab, hatten die meisten bestehenden Meditationspraktiken die Transzendenz als Ziel. Die Menschen suchten verständlicherweise Auswege aus ihren schwierigen und herausfordernden Leben, meist durch Askese, Selbstkasteiung und Strebsamkeit. Körper, Geist, Beziehungen und Gesellschaft wurden häufig als Hindernisse zur Befreiung betrachtet, sie galten als verachtenswert und sollten überwunden werden. Eine mystische und überweltliche Freiheit gab es anderswo, in einem unbestimmten und idealisierten Raum und Zeit.

Der Buddha selbst verfolgte viele dieser Übungen der Selbstverleugnung und Abschottung von der Welt, nur um zu erkennen, dass diese ihm nicht die Freiheit und den Frieden brachten, die er so dringlich suchte. Er entdeckte, so wie wir, dass es nicht einfach ist, den Geist, das Herz und den Körper zu bezwingen, die in diesem Leben unsere steten Begleiter sind. Der große indische Weise Nāgārjuna (150 n. Chr.) wird weitläufig als einer der bedeutendsten buddhistischen Lehrer und als Begründer der Madhyamaka Schule des Tibetischen Buddhismus betrachtet. Er stellte die Frage: »Was machst du mit einem Leben, das nicht verschwindet?« Am Ende seiner vergeblichen Bemühungen, das Leben verschwinden zu lassen, kam der Buddha zur damals radikalen Auffassung, sich diesem Moment in all seiner Unvollkommenheit zuzuwenden und eben dieses Leben als den Übungsraum unseres Erwachens zu betrachten. Mit der Absicht, Stress und dessen Ursachen zu verstehen, wandte er sich seinem Körper und seinem Herzen zu und versuchte herauszufinden, was es bedeuten würde, in diesem Leben, so wie es ist, frei zu sein. Der Buddha hatte die Suche nach Transzendenz nicht aufgegeben. Er suchte nur nicht länger nach der Transzendenz der Welt, sondern nach einer Transzendenz inmitten der Verwirrung, des Leids und der Entfremdung dieser Welt.

Die Muster von Angst, Verwirrung und Abneigung, die zur Zeit des Buddha so verbreitet waren, sind in unserer Welt heute gleichermaßen präsent. Konflikte, Hass, Misstrauen und Gier hinterlassen Narben in unserer Welt. Möglicherweise ertappen wir uns dabei, wie wir durch Sucht oder Distanzierung Wege verfolgen, um diesem schwierigen Leben zu entfliehen. Das Maß an Depression und selbstverletzendem Verhalten ist vielen allzu vertraut, da wir die Zuversicht in unsere Fähigkeit, Stress zu beenden, verloren haben und das aufrichtige Gespür für Frieden und Freiheit als das Potenzial unseres Herzens vergessen haben. In unserer Verwirrung sind wir anfällig, uns durch Abneigung und Angst wiederholt Schmerzen zuzufügen. Wie der Buddha gesagt hat, »wobei wir häufig verweilen, dahin neigen sich unsere Herzen«.

Indem er sein Herz und seinen Geist genau betrachtete, entdeckte der Buddha eine radikal andere Art und Weise in dieser Welt zu sein, eine in der Angst und Verwirrung ein Ende finden würden. Er verstand: Indem wir unseren Geist in diesem einen Moment verändern, verändern wir auch unsere Welt in diesem Moment, und Leid und Angst können unsere Herzen nur so lange beherrschen, wie wir es zulassen, von ihnen eingeschüchtert zu werden. Angst und Entfremdung finden ein Ende, wenn wir uns mit absichtsvoller Neugier, mit Freundlichkeit und Mitgefühl allem zuwenden, von dem wir versucht waren, es aufzugeben. Der Buddha hat gelehrt, dass im Erbe jedes Menschen die Möglichkeit zum Erwachen und zu umfassender Freiheit angelegt ist, die es inmitten dieses Lebens selbst zu entdecken und zu verstehen gilt.

Der Buddha sprach davon, dass Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit wesentlich für unsere Befreiung sind. Wenn wir sie auf geschickte Weise kultivieren, vermitteln sie uns ein tiefes Verständnis der Landschaft und der Ursprünge von seelischem Schmerz sowie den Weg zum Ende von seelischem Schmerz

und zur unerschütterlichen Befreiung des Herzens. Die Brahmaviharas eröffnen uns eine Möglichkeit, uns von den edlen Qualitäten des Herzens führen zu lassen, die all das, was sie berühren, heilen und befreien. Der Buddha sagte, er lehre aus Mitgefühl für das Leiden in der Welt. Wenn wir die Brahmaviharas kultivieren, erweitern wir den Kreis unserer Fürsorge und Anteilnahme in dem Verständnis, dass wir uns absichtsvoll an der Heilung und dem Erwachen der Welt beteiligen.



## ❖ 1 ❖

# Unermessliche Freundlichkeit

In einer der frühesten Sammlungen von Buddhas Belehrungen, dem Suttanipāta, befindet sich das Juwel der Lehre, das Mettāsutta, die Lehrrede über die unermessliche Freundlichkeit. Das Wort Metta entspringt dem Pali/Sanskrit Wort Mitta, welches als »Freund« übersetzt wird. Mitta wiederum entspringt einem früheren Sanskrit-Wort Mit, das als »mit Freundlichkeit üppig anwachsen« oder »ausbreiten« übersetzt wird, sich der Welt in Freundlichkeit ausbreiten.

### **Das Metta Sutta**

Um den friedlichen Zustand zu erreichen  
Sollte jemand, der oder die in dem Guten geschult ist,  
Fähig und aufrichtig sein,  
Leicht anzusprechen und aufrichtig,  
Von sanfter Natur und nicht stolz,  
Zufrieden und leicht unterstützt,

Mit einer gemäßigten Lebensweise und  
    wenigen Verpflichtungen,  
Weise und mit gestillten Sinnen,  
Nicht arrogant und ohne Gier für Unterstützer,  
Und er oder sie sollte nicht das Geringste tun,  
Wofür die Weisen ihn oder sie tadeln könnten.  
(Man möge folgendermaßen reflektieren:)  
»Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein;  
Mögen alle Wesen zufrieden sein.  
Was auch immer für Lebewesen es geben möge,  
Ob stark oder schwach,  
Groß, mittel oder klein, schwer oder leicht,  
Sichtbar oder unsichtbar, nahe oder fern,  
Geboren oder zu gebären,  
Mögen sie alle, ohne Ausnahme, zufrieden sein.  
Lass niemanden jemals einen anderen verachten  
Oder betrügen,  
Noch einem anderen aus Wut oder Hass  
Leiden wünschen.  
So wie eine Mutter ihr eigenes Leben wagen würde  
Um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu beschützen,  
Ebenso sollte man zum Wohle aller Wesen,  
Das eigene grenzenlose Herz bewachen.  
Mit grenzenloser Freundlichkeit für die gesamte Welt  
    sollte man ein unbegrenztes Herz kultivieren,  
In alle Richtungen,  
Ohne Behinderung, ohne Hass und ohne Feindseligkeit,  
Im Stehen, Sitzen oder Liegen,  
Immer wenn man munter ist,  
Möge man bei dieser Vergegenwärtigung verweilen.

Dies ist als die beste und erhabenste Weise in der Welt  
zu verweilen bekannt.

Wer tugendhaft ist, mit Einsicht ausgestattet,  
Nicht an falschen Sichtweisen festhält,  
Und alle Leidenschaft für Sinnesvergnügen  
überwunden hat  
Wird nicht wieder in einem Mutterleib zu  
erliegen kommen.<sup>2</sup>

Wir sollten zwar die vier unermesslichen Qualitäten von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit nicht als linear oder hierarchisch betrachten, dennoch ist Metta die einzige dieser Qualitäten, der in der frühen Sammlung von Belehrungen eine eigene Lehrrede gewidmet ist. Metta gilt als die Grundlage eines moralischen Lebens, das heißt von integren Gedanken, Worten und Taten. Freundlichkeit ist eine notwendige Grundlage für alle veredelnden Qualitäten, einschließlich Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, ebenso wie die notwendige Grundlage jeder Form von meditativer Entwicklung. Metta ist weder eine Emotion noch ein flüchtiger Zustand, sondern eine Art zu verweilen – das Zuhause, in dem unser Herz und unser Geist ruhen. Es ist eine einstellungsbezogene Verpflichtung, die wir allen Erfahrungsmomenten entgegenbringen. Das Kultivieren unserer Fähigkeit zu grenzenloser Freundlichkeit öffnet das Tor zur Grenzenlosigkeit von Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Dies beinhaltet einen radikalen Wandel in unserem Verständnis und der Art und Weise, wie wir in allen Momenten präsent sind, und beruht auf einer verpflichteten Absicht und Übung. Dieses Buch wird anfänglich mehr Aufmerksamkeit auf das Kultivieren von Metta richten, nicht weil es bedeutsamer wäre als Mitgefühl, Freude oder Gelassenheit, sondern weil es die wichtigste Grundlage eines erwachten Herzens ist.

Der Buddha beschreibt mit dieser Belehrung, wie es wäre, mit einem Geist in der Welt zu sein – in allen Momenten und allen Umständen –, der in grenzenloser Freundlichkeit verweilt und für den Gier, Verwirrung und Groll ein Ende gefunden haben. Der sich mit allem anfreundet, eine furchtlose Freundlichkeit, die in Achtsamkeit und Einsicht verwurzelt ist. Metta ist auch ein Verb, »anfreunden«. Wir lernen, uns mit uns selbst und mit allen Menschen, die in unser Leben treten, anzufreunden – mit den schwierigen und den liebsamen. Wir lernen, uns mit allen Ereignissen und Umständen anzufreunden – den schwierigen und den liebsamen.

Der Buddha hat ebenso wie wir die schädliche Macht von Feindseligkeit erkannt. Hass, Abneigung und Angst zerreißen unsere Gemeinschaften, unsere Gesellschaften und unsere Welt. In der Vergangenheit sowie in der Gegenwart führt Feindseligkeit zu Kriegen und Konflikten, Unterdrückung, Gewalt und Vorurteilen, und das damit einhergehende Leid hinterlässt Narben in unserem Leben und in der Welt. Feindseligkeit ist kein abstraktes Konzept. Jeder von uns kennt den Schmerz, durch Gedanken, Worte oder Taten anderer angefeindet zu werden. Beurteilung, Schuld, Härte, Zurückweisung, Verurteilung und Misstrauen hinterlassen einen gewaltigen Eindruck in unserem Herzen und Geist. Ebenso kennen wir den Schmerz der Feindseligkeit in uns, wenn wir andere beurteilen, verurteilen oder streng sind. Wir kennen auch den Schaden, der durch Feindseligkeit hervorgerufen wird, die nach innen gerichtet ist – die allzu vertraute und aus dem Hinterhalt schießende Stimme des inneren Kritikers und Richters, die unser Wohlbefinden und unser Glück beeinträchtigt.

Als eine Einsichtsübung ist das Kultivieren von Metta oder grenzenloser Freundlichkeit darauf ausgerichtet, tief eingebettete psychologische und emotionale Muster von Feindseligkeit und

Abneigung ans Licht zu bringen. Abneigung hat viele Gesichter: Gereiztheit, Ungeduld, Eifersucht, Tadel, Schuldgefühle, Hass, Verharmlosung, Verachtung und Geringschätzung. Wir spüren die Wellen von emotionaler Unruhe und Groll in unserem eigenen Geist, und wir sehen die Auswirkungen von Abneigung in der Welt um uns herum, wenn Feindseligkeit sich verbreitet. Der Schmerz darüber, durch kollektive Feindseligkeit entrechtet, entmachtet und verlassen zu werden, ist in unserer Gesellschaft offensichtlich. Das Resultat ist immer das gleiche: Schmerz, Spaltung, Zersplitterung, Entfremdung und Schaden. Wie der vietnamesische Lehrer Thich Nhat Hanh sagt, »Zorn und Hass sind der Stoff, aus dem die Hölle gemacht ist«.

Aus Sicht der buddhistischen Psychologie wurzelt Feindseligkeit in Angst, nämlich der Angst vor Verlust und Schaden. Wenn unsere Herzen von Angst ergriffen sind, dann erschaffen wir das Gefühl von dem, der oder den »anderen«, die wir entweder angreifen, verlassen oder vor denen wir flüchten. Dieses »andere« kann einfach eine Person sein, die uns mit ihrer Unruhe nervt, wenn wir uns entspannen wollen, die unerwünschte Person, die uns neue Fenster verkaufen möchte, oder die Person vor uns in der Warteschlange, die unser Weiterkommen verhindert. Das »andere« können auch ganze Gruppen von Menschen sein, die wir beurteilen, verurteilen oder denen wir misstrauen. Die vielen Formen der Voreingenommenheit, die unsere Welt vernarben, könnten ohne diesen Mechanismus des Widerwillens nicht erhalten bleiben, der das »andere« erschafft und so Misstrauen, Spaltung und Angst schürt.

Wir vernehmen das Flüstern und die mächtigen Wogen von Groll in unserem Körper, unseren Gedanken und unseren Reaktionen, während sie sich durch unseren Geist, unsere Sprache und unsere Handlungen bewegen. Der Buddha sprach von

Feindseligkeit als einem Gift, das uns krank macht und gewaltige Spuren in der Welt hinterlässt. Abneigung vertreibt Glück und Freude aus unserem Herz. Sie führt zu Trostlosigkeit, Entfremdung und zwanghaftem Denken. Abneigung setzt Abwärts spiralen von Depression und lähmender Angst in Gang. Ein von Groll erfülltes Herz kann sich kaum an etwas erfreuen. Wenn das Herz unter dem Gewicht von Feindseligkeit erdrückt wird, bleibt wenig Raum für Freude, Wertschätzung oder Frieden. Wir spüren die Rückstände von Feindseligkeit in unseren Herzen als Reue, Scham und Schuld nachhallen. Die Eigendynamik der Abneigung möchte das »andere« zurückweisen, vermeiden, vernichten, loswerden und Abstand schaffen.

Abneigung treibt uns in erregtes Verhalten. Wir versuchen, jene Menschen, Ereignisse und Bedingungen zu manipulieren oder loszuwerden, von denen wir überzeugt sind, dass sie die Quelle unseres Unglücks wären. Das Gewohnheitsmuster von Abneigung kann so selbstverständlich werden, dass wir seine Auswirkungen auf unser Herz und Leben nicht länger bemerken.

Blicken wir auf unseren Tag zurück, stellen wir fest, wie oft wir eine jammernde Stimme in uns vernehmen, wie häufig wir durch Augen blicken, die nur das Unvollkommene beleuchten, und bemerken die zahlreichen Vermeidungshandlungen, die wir begehen. Dieses Gewahrsein mag vielleicht unangenehm sein, doch ist es gleichzeitig der erste Schritt, um unser Herz dafür zu sensibilisieren, wie schädlich die Feindseligkeit ist. Anstatt Beurteilung oder Scham ist es nämlich Gewahrsein, mit dem die tiefgehende Verpflichtung beginnt, nicht länger einzuwilligen, dass Abneigung unser Herz beherrscht, und uns einem Leben zu verpflichten, das von unermesslicher Freundlichkeit geleitet wird.

Wir sind vielleicht verleitet, Abneigung zu rechtfertigen. Wir sagen uns, dass Abneigung in einer wettbewerbsorientierten, auf-

geregten und anspruchsvollen Welt ein Weg ist, um uns Gehör zu verschaffen oder gewünschte Veränderungen herbeizuführen. Wir meinen, dass die kleinen Momente von Ungeduld oder Verärgerung ohne Konsequenzen sind. Dabei sehen wir nicht immer, dass die kleinen Wellen der Abneigung im Kern genau so beschaffen sind wie die Tsunamis von Hass und Feindseligkeit, die innerlich wie äußerlich im Leben Leiden erschaffen. Ein Lehrer der Tibetischen Tradition hat gelehrt:

Nimm kleine Übeltaten nicht auf die leichte Schulter,  
In dem Glauben, dass sie keinen Schaden anrichten können;  
Selbst ein kleiner Funken Feuer  
Kann einen Berg in Brand setzen.<sup>3</sup>

Manchmal ist das »andere«, das wir durch Abneigung erzeugen und verstärken, ein Aspekt unseres eigenen Wesens, den wir verachten, beurteilen oder fürchten: Teile unseres Körpers, eine Krankheit oder ein chronischer Schmerz, den wir fürchten, und von dem wir uns abwenden. Wir können Meister sein in der Kunst der Selbstverurteilung, wobei wir uns selbst verachten und Ansichten über uns selbst entwickeln, die auf dem Fundament von Selbsthass fußen. Wir können der Abneigung gegenüber abgeneigt sein und uns dabei erzählen, dass ein besserer oder spirituellerer Mensch keine solche Feindseligkeit erleben würde, was zur Grundlage für eine weitere Selbstverurteilung unserer Unvollkommenheiten und Unzulänglichkeiten wird. Wir erzählen uns selbst, dass wir eine bessere Person sein sollten, und doch sind wir in unseren Gewohnheitsmustern gefangen und fühlen uns darin hilflos. Wir haben möglicherweise Emotionen wie Eifersucht, Verachtung oder Ängstlichkeit, für die wir uns schämen und die wir zu dem »andere« werden lassen, das wir zurückweisen oder weghaben wollen.





## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr von Christina Feldman

[www.arbor-verlag.de/christina-feldman](http://www.arbor-verlag.de/christina-feldman)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)