

Joseph Goldstein
Liebende Güte

Joseph Goldstein

Liebende Güte

Die Praxis der Freiheit

Übersetzt von Susanne Steinhilber



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

© 2007 Joseph Goldstein
© 2009 der deutschen Ausgabe:
Arbor Verlag GmbH, Freiamt,
by arrangement with Wisdom Publications,
199 Elm Street, Somerville MA 02144, USA
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
A Heart full of Peace

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Gestaltung: Sandy Riemer & Anke Brodersen
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist
alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltsengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-74-6

Inhalt

Vorwort	7
Ein Herz erfüllt von Frieden	9
Die Praxis der Befreiung	53

Vorwort

In diesem Büchlein überliefert Joseph Goldstein mit Klarheit und Präzision einige der spirituellen Lehren, Werte und Praktiken, die wir dringend benötigen, um den Materialismus unserer Zeit ins Gleichgewicht zu bringen – Mitgefühl, Liebe, Freundlichkeit, Genügsamkeit, einen geschickten Geist und ein friedvolles Herz. Joseph hielt diese Belehrungen ursprünglich im Rahmen einer Reihe von Vorlesungen der *Harvard Divinity School* zum Thema Spirituelles Leben in der heutigen Zeit. Er zeigt die Notwendigkeit auf, Glaube mit Praxis, Befreiung mit Verantwortlichkeit sowie aktives Handeln mit Kontemplation zu verbinden.

Ich bin ebenfalls der festen Überzeugung, dass jene, die aufrichtig den Buddha Dharma praktizieren auch der Gesellschaft dienlich sein müssen. All zu häufig machen wir das, was wir „das Glück aller Wesen“ nennen zum Inhalt unserer Gebete und Meditationen – wenn wir uns jedoch von unserem Meditationskissen erheben versäumen wir es unseren Nachbarn oder Menschen in Not praktische Hilfe anzubieten. Wenn wir unserem altruistischen Motiv gerecht werden wollen, können wir zwischen Spiritualität und unserem Leben in der Gesellschaft keinen Unterschied machen. Ohne die Unterstützung unserer Mitmenschen wäre es uns nicht möglich zu praktizieren und ohne ein Interesse an ihrem Wohlergehen hat unsere Praxis wenig Sinn.

Tenzin Gyatso
Der Dalai Lama

Ein Herz erfüllt von Frieden

Liebe, Mitgefühl und Frieden – diese Qualitäten stehen im Zentrum spiritueller Praxis. Obwohl wir intuitiv ihre Bedeutung und ihren Wert verstehen, ist es eine Herausforderung dieses Verständnis zu verkörpern und in eine lebendige und dynamische Praxis umzusetzen. In der heutigen Zeit, die von Konflikt und Unsicherheit geprägt ist, handelt es sich hierbei nicht um eine abstrakte Übung. Frieden in der Welt beginnt in uns. Auf den folgenden Seiten werden wir unterschiedliche Wege erkunden, wie wir diese Werte mit weisen und geschickten Handlungen im Alltag umsetzen können.

Die folgenden Belehrungen beruhen auf den östlichen Traditionen des Buddhismus – ihr be-

stimmendes Merkmal ist jedoch nicht östlich oder westlich, sondern pragmatischer Natur und der einfachen Frage verpflichtet: „Was ist hilfreich?“ Was hilft den Geist von Leiden zu befreien? Wie können wir ein Herz von Mitgefühl entwickeln? Was hilft aus der Täuschung zu erwachen?

*Die Kirschblüte,
in ihrem Schatten
gibt es keinen Fremden.*

Issa

Diese Art von Pragmatismus weist auch auf eine sehr alte Frage hin, die religiösen sowie andere Traditionen weiterhin große Mühe bereitet: wie können wir unterschiedliche Anschauungen jenseits von Zwietracht und Feindseligkeit in einen größeren Kontext von Verbundenheit bringen? Die Antwort auf diese Frage ist von grundlegender Bedeutung, besonders heute, wo sich zahlreiche religiöse Traditionen in gewaltsamen Konflikt befinden.

Liebe, Mitgefühl und Frieden gehören nicht irgendeiner Religion oder Tradition. Es handelt sich hierbei um Qualitäten, die sich in jedem und jeder von uns befinden, Qualitäten unseres Herzens und unseres Geistes.

Mögen alle Wesen glücklich sein

Die Worte *maitri* in Sanskrit und *metta* in Pali haben gleichermaßen die Bedeutung „liebende Güte“ oder „liebvolle Fürsorge“. Sie beziehen sich auf eine freundliche, wohlwollende und großzügige Haltung des Herzens.

Wenn wir von liebender Güte und einem Gefühl der liebevollen Fürsorge erfüllt sind, entsteht der einfache Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein.

Diese Art von Liebe hat viele Qualitäten, die sie von unserer eher üblichen Erfahrung der Liebe, durchmischt von Verlangen oder Anhaftung unterscheidet. Aus der Großzügigkeit geboren ist Metta eine Art der Fürsorge und Freundlichkeit, die nicht nach dem eigenen Nutzen sucht. Sie erwartet keine Gegenleistung nach dem Motto:

„Ich liebe Dich, wenn Du mich liebst“ oder „Ich liebe Dich, wenn Du dich in einer bestimmten Art und Weise verhältst.“ Da Metta nie mit etwas Schädlichem verbunden ist, geht sie immer aus einer Reinheit des Herzens hervor.

Eins der besonderen Merkmale der liebenden Güte besteht darin, dass sie keine Unterschiede zwischen den Wesen macht. Wenn wir Liebe empfinden, die Verlangen enthält, bezieht sich dieses Gefühl immer auf eine begrenzte Anzahl von Personen. Möglicherweise lieben und begehren wir eine Person, oder vielleicht zwei oder drei gleichzeitig oder mehrere der Reihe nach. Aber wer begehrt schon alle Wesen in dieser Welt?

Ich mache meinen Geist zum Freund

Japanisches Samurai Gedicht

Liebende Güte hingegen ist genau deshalb so besonders, weil sie alle Wesen einschließt, niemand fällt aus ihrem Wirkungskreis heraus. Wenn wir Menschen begegnen, die diese Fähigkeit zu einem

hohen Maße entwickelt haben, wie z. B. der Dalai Lama, spüren wir ihr enormes Wohlwollen für alle Wesen. Liebende Güte segnet andere sowie uns selbst mit dem einfachen Wunsch, „Mögest Du glücklich sein“. Der japanische Dichter Issa drückt dieses Gefühl der Offenherzigkeit so passend aus: „Die Kirschblüte, in ihrem Schatten gibt es keinen Fremden.“

Auch wenn wir uns nicht permanent in einem Zustand liebevoller Gefühle befinden, können wir mit Hilfe der Praxis jedoch lernen, diese immer wieder hervorzurufen.

Die Praxis der Liebenden Güte für sich selbst

Eine Art Metta in uns zu entwickeln und zu stärken besteht in der folgenden Meditationsübung, in der wir beginnen, liebevolle Gefühle an uns selbst zu richten.

Es ist ganz einfach: Nehmen Sie zunächst eine bequeme Sitzhaltung ein und während Sie ein Bild oder Gefühl Ihrer selbst im Geist halten, wiederholen Sie langsam Sätze liebender

Güte für sich selbst: *Möge ich glücklich sein, möge ich in Frieden sein, möge ich frei sein von Leiden.* Wiederholen Sie fortwährend diese oder andere Sätze, die eine Haltung der Fürsorge und des Wohlwollens ausdrücken. Hierbei handelt es sich nicht um Affirmationen, sondern vielmehr um den Ausdruck einer liebevollen *Absicht*. Während Sie die Sätze im Geist wiederholen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die wohlwollende Absicht und allmählich wird sie sich zu einer großen Kraft in Ihrem Leben entwickeln.

Auch wenn die Übung einfach und unkompliziert ist, kann sie zu bestimmten Zeiten extrem schwierig sein. Während Sie die Aufmerksamkeit nach innen richten und sich liebevolle Wünsche senden, begegnen Ihnen möglicherweise ausgeprägte Gefühle der Selbstverurteilung oder der Wertlosigkeit. Gehen Sie in solchen Zeiten sanft vor, so als würden Sie ein kleines Kind in den Armen halten. Die Zeile eines alten japanischen Samurai Gedichtes beschreibt diesen Teil der Praxis sehr gut: „Ich mache mir meinen Geist zum Freund.“

Die Praxis der Liebenden Güte für einen Wohltäter

Nachdem wir die Gefühle der liebenden Güte für uns selbst gestärkt haben, richten wir die gleichen Wünsche an einen Wohltäter, jemand der uns in unserem Leben in irgendeiner Art und Weise unterstützt hat. Das kann ein Elternteil sein, eine Lehrerin, oder sogar jemand, den wir nicht persönlich kennen, dessen Leben uns jedoch positiv beeinflusst hat. Eine Person, die Schwierigkeiten hatte einen Bezug zur Metta Praxis zu finden, berichtete, dass sie sich dem Gefühl liebender Güte am leichtesten öffnen konnte, wenn sie an ihren Hund dachte – ein Wesen, das ihr immer unbedingte Liebe schenkte. Wohltäter können vielerlei Form annehmen.

Halten Sie nun das Bild oder Gefühl der jeweiligen Person oder des anderen Wesens im Geist, als ob Sie direkt zu ihr sprechen würden. Und dann richten Sie Ihre Metta Absicht an ihn oder sie: *Mögest Du glücklich sein, in Frieden sein, frei sein von Leiden.*

Diese Stufe fällt uns häufig leichter als Metta für uns selbst, da wir in der Regel bereits warme

und liebevolle Gefühle für diejenigen empfinden, die uns geholfen haben.

Die Praxis der Liebenden Güte für alle Wesen

Vom Wohltäter gehen nun wir zu anderen Kategorien von Personen über. Wir richten liebevolle Wünsche an Menschen, die uns lieb sind und persönlich sehr nahe stehen; dann an neutrale Personen, für die wir keine besonderen Gefühle der einen oder anderen Art empfinden; und dann an so genannte „Feinde“ oder schwierige Personen. Schließlich richten wir liebende Güte an alle Wesen überall.

Es ist wichtig diese Abfolge in Ihrem eigenen Tempo zu durchlaufen. Es gibt keinen Zeitplan. Manche Kategorien mögen Ihnen leichter fallen als andere. Wann immer Sie das Gefühl haben echte Empfindungen der liebenden Güte für eine Kategorie hervorzubringen, gehen Sie zur nächsten über.

Metta kann intensiv in der Einsamkeit eines Meditationsretreats geübt werden, in unserer

täglichen Praxis zu hause, oder selbst wenn wir durch die Straßen laufen oder zur Arbeit fahren. In jedem Fall wird es die Art und Weise verändern, wie wir anderen Menschen begegnen.

Mögest Du glücklich sein, mögest Du in Frieden sein, mögest Du frei sein von Leiden.

Ich schlage Ihnen ein kleines Experiment vor: das nächste Mal wenn Sie eine Besorgung machen, im Stau stecken oder in der Warteschlange im Supermarkt stehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit einfach liebevolle Wünsche an die Menschen um sie herum zu richten, anstatt sich damit zu beschäftigen, wohin Sie gehen oder was Sie noch erledigen müssen. Es kommt häufig zu einer unmittelbaren und sehr beachtlichen inneren Veränderung, indem wir uns mehr verbunden und präsent fühlen.

Als ich zum ersten Mal Metta praktizierte, machte ich eine Erfahrung, die viel über meinen Geist und die Art und Weise verriet, wie ich anderen Menschen begegnete. Ich war gerade dabei liebende Güte für eine neutrale Person zu entwickeln, obwohl ich nicht wirklich sicher war, was eine „neutrale Person“ bedeutete. Mein Lehrer Anagarika Munindra riet mir einfach,

jemand in der Nähe auszuwählen, für den ich keine besonderen Gefühle der einen oder anderen Art empfand.

Zu jener Zeit weilte ich in einem kleinen Kloster in Indien, in dem es einen alten Gärtner gab. Ich begegnete ihm täglich, hatte ihm aber bis dato keine weitere Beachtung geschenkt. Er war einfach jemand, den ich im Vorbeigehen bemerkte. Es war verblüffend zu erkennen, wie viele solcher Menschen sich in meiner Umgebung befanden – Menschen, für die ich vollkommen neutrale Gefühle hegte. Dies war für sich eine aufschlussreiche Entdeckung.

Während mehrerer Wochen visualisierte ich also täglich den alten Gärtner in meiner Meditation und wiederholte Sätze wie „Mögest Du glücklich sein, mögest Du in Frieden sein, mögest Du frei sein von Leiden.“ Nach einer Weile begann ich eine beträchtliche Wärme und Fürsorge für ihn zu empfinden und jedes Mal, wenn wir uns begegneten öffnete sich mein Herz.

Dies war ein entscheidender Wendepunkt in meiner Praxis. Ich verstand, dass es an mir liegt, wie ich für jemand empfinde und dass meine Gefühle letztlich nicht von der anderen Person,

ihrem Verhalten oder einer jeweiligen Situation abhängen. Der Gärtner blieb der gleiche. Er hatte sich nicht verändert in dem was er tat oder wie er mir begegnete. Aber aufgrund der Veränderung meines eigenen Verständnis und meiner Praxis, begann sich mein Herz mit echter Freundlichkeit und Fürsorge zu füllen.

Was führt zum Sieg des Herzens?

In der Geschichte mit dem Gärtner befindet sich eine wichtige Lektion hinsichtlich der tragenden Kraft von liebender Güte. Da sie nicht von irgendeiner bestimmten Qualität in der anderen Person abhängt, schlägt diese Art der Liebe nicht so leicht in Feindseligkeit, Zorn oder Verärgerung um, so wie es häufig mit Liebe geschieht, die Verlangen oder Anhaftung enthält. Solch unbedingte Liebe – Liebe buchstäblich ohne Bedingungen – entspringt ausschließlich unserer eigenen Freigiebigkeit des Herzens.

Obwohl wir die Reinheit und Kraft dieser Empfindung erkennen mögen, haben wir vielleicht die Vorstellung oder befürchten, dass diese Art der

Liebe jenseits unserer Fähigkeiten liegt. Metta ist jedoch keine Kraft, über die nur der Dalai Lama, Mutter Teresa oder irgendein außergewöhnliches Wesen verfügt, dass sich kategorisch von uns unterscheidet. Wir alle können diese Kraft in uns entfalten und sogar lernen in dieser Art und Weise zu lieben. Die Frage, die sich uns stellt ist, *wie* wir das tun können? Was macht dieses All-Einschließende möglich?

Vor einigen Jahren erschien im *Harvard Medical Journal* ein Artikel über den tibetischen Arzt Tenzin Chodak, der ein persönlicher Arzt des Dalai Lama gewesen war. 1959 wurde Dr. Chodak von den Chinesen zu einundzwanzig Jahren Gefängnisstrafe verurteilt. Siebzehn dieser einundzwanzig Jahre wurde er täglich geschlagen und gefoltert, körperlich wie seelisch und sein Leben war fortwährend bedroht. Erstaunlicherweise ging er aus diesen einundzwanzig Jahren des Grauens ohne irgendwelche Anzeichen post-traumatischer Belastung hervor.

In dem Artikel teilt Dr. Chodak die Weisheit, die wir verstehen müssen, in vier Punkte der Erkenntnis auf – diese Erkenntnisse machten nicht nur sein Überleben möglich – Menschen über-