

# leuchtend wie die sonne

Liebende Güte  
Die Befreiung des Herzens,  
sie glüht, sie strahlt, sie leuchtet hell

StadtRetreat  
2013  
9-16 Nov.

---



## **Liebende Güte**

### **Die Befreiung des Herzens, sie glüht, sie strahlt, sie leuchtet hell**

Versuchst du zu meditieren und mit offenem Herzen und gelassenem Geist zu leben? Und findest du das manchmal inmitten all der Anforderungen eines vollen Alltags schwierig?

Ein „Stadtretreat“ ist eine Woche der intensiveren Praxis im Alltag zu Hause und bei der Arbeit, begleitet von Vorträgen, Unterweisungen, gemeinsamer Meditation und anderen Hilfestellungen, die dich dabei unterstützen die Lehre des Buddha in deinem gewöhnlichen Leben entschlossener zu üben.

Das Thema dieses Jahr ist die Metta Bhavana oder die Entwicklung liebevoller Güte. Wie können wir mehr Freundlichkeit, Mitgefühl, Selbstvertrauen und Liebe zum Leben entfalten? Wie können wir die "Freiheit des Herzens" finden, die liebende Güte darstellt?

Es geht während dieses Stadt-Retreates um die intensivierte Übung in deinem persönlichen Alltag.

Weltweit wird in allen Triratna-Zentren in dieser Woche das „Stadt-Retreat“ durchgeführt.

Die Praxiswoche wird eingerahmt von zwei Veranstaltungen, jeweils am Samstag, an denen eine Teilnahme sinnvoll und wichtig ist. Die Angebote während der Woche sind optional, bieten aber eine gute Möglichkeit, deine Praxis zu intensivieren und aufrecht zu erhalten.

# PRAXISTAGEBUCH

Das heutige Datum: \_\_\_\_\_

## Vorsatz

## Rückblick

### 1. Meditation

Welche Meditationspraktik werde ich üben? Auf was will ich besonders	Wann und wie lange?	Habe ich es getan?	Welche Wirkung hatte es diese Praktik zu machen bzw. nicht zu machen?

### 2. Andere Übungen oder Vorsätze

Welche anderen "Übungen" nehme ich mir vor?	Wann und wie lange?	Habe ich es getan?	Welche Wirkung hatte es meine Vorsätze zu üben bzw. nicht zu üben?

### 3. Mögliche Hindernisse

Überlege zunächst, welche Dinge oft gute Übungsvorsätze vereiteln.

Was werde ich heute *nicht* tun, weil es meine Vorsätze vereiteln könnte?	Ist es mir gelungen	Welche Wirkung hatte es, dass ich diese Dinge aufgeben bzw. nicht aufgeben konnte?

## Dran denken!

## Rückblick

### 1. Slogans

Kann ich einen knackigen Leitspruch für den Tag formulieren,	Habe ich es getan?	Konnte ich während des Tages mit meiner Motivation in

### 2. Rituale, die meine Vorsätze unterstützen

Was will ich tun, um mich im Laufe des Tages an meine Absicht zu erinnern? (Weihungszeremonie, Mantra,	Habe ich es getan?	Was war die Wirkung der Erinnerungshilfen?

### 3. Kontakt mit meiner/m Dharma-Austauschpartner/in

Wie und wann werden wir heute in Kontakt treten?	Ist es uns gelungen	Anmerkungen

## Vorsatz – Dran denken! – Rückblick

Wir möchten nicht, dass das „Stadt-Retreat“ nur zu so etwas wird wie ein Neujahrsvorsatz, bei dem der Enthusiasmus schnell verfliegt und wir unsere Absichten bald wieder vergessen. Wir müssen uns genau überlegen, wie wir unsere Absichten wirklich wachhalten und im Alltag umsetzen können. "Vorsatz – Sich erinnern! - Rückblick" ist ein einfaches kleines Werkzeug, das dir hilft, deine Übung Tag für Tag inmitten eines ereignisreichen Lebens auf dem richtigen Kurs zu halten. Es geht darum, Bedingungen zu schaffen, die die Praxis unterstützen.

### Vorsatz

Triff zuerst klare Entscheidungen. Was wirst du in dieser Woche üben? Formuliere Vorsätze – einige Prinzipien und Richtlinien, die auf deinen Überlegungen von heute Morgen beruhen. Formuliere sie so genau und eindeutig wie möglich.

Sei realistisch – es ist besser, wenn du nur mit einem oder zwei Vorsätzen aktiv arbeitest, als wenn du dir zehn Vorsätze nimmst, die du dann doch nicht richtig umsetzen kannst. Du kannst dir für diese Woche auch eine allgemeine "große Absicht" vornehmen, aber konkretisiere sie unbedingt in einige wenige, umsetzbare Schritte.

Wir schlagen vor, dass du in drei Bereichen Entscheidungen triffst:

- ✓ Entscheide dich, was du in deiner täglichen Meditationspraxis tun möchtest (z.B. einmal mehr meditiere, auf hilfreiche oder weniger hilfreiche Gewohnheiten achten).
- ✓ Überlege, wie du in deinem Alltag mehr Metta üben, mit mehr Metta handeln kannst.
- ✓ Denke auch darüber nach, was dich bei der Umsetzung deiner Vorsätze in die Quere kommen könnte. Was kannst du tun, um zu verhindern, dass das passiert? (Vielleicht hast du die Angewohnheit dich morgens von Facebook ablenken zu lassen statt zu meditieren. Also entschließt du dich, den Computer erst nach dem Frühstück anzuschalten.)

### Dran denken!

Als Nächstes brauchen wir etwas, das uns erinnert und unterstützt - sonst wird unser geschäftiger Alltag uns ganz vereinnahmen und wir werden unsere tiefergehende Absicht für diese Praxiswoche aus den Augen verlieren.

→ Slogans

Formuliere deine Vorsätze in knappen Slogans (sie dürfen ruhig plakativ und witzig sein – betrachte es als Spiel und nicht als Arbeit!). Platziere sie an deinem Schreibtisch, hänge sie an deinen Kühlschrank, oder benutze sie als Bildschirmschoner für deinen Computer. Du könntest dir auch jeden Tag einen zehnminütigen Vortrag auf [theurbanretreat.com](http://theurbanretreat.com) anhören oder dich dem practice blog anschließen, um deine Motivation wachzuhalten.

#### → Rituale

Schaffe dir Rituale und Routinen, die dir helfen dich zu erinnern und deine Absicht wachzuhalten. Hier ein paar Ideen:

- ✓ Immer wieder mal zweiminütige achtsame Pausen einlegen, um innezuhalten und mehr Gewahrsein zu schaffen.
- ✓ Oder rezitiere ein Mantra, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit oder jedes Mal, wenn du dir eine Tasse Kaffee oder Tee kochst.
- ✓ Du könntest zu Hause jeden Morgen die Weihungszeremonie rezitieren und/oder etwas lesen oder über etwas reflektieren, das deine Vorsätze wachhält; und/oder einen besonderen Schrein gestalten.

#### → Dharma-AustauschpartnerIn

Du hast wahrscheinlich schon einen Partner oder eine Partnerin für den regelmäßigen Austausch in dieser Woche gefunden. Stelle sicher, dass ihr euch verabredet und warte nicht darauf, dass sich schon einer von euch spontan melden wird, denn du weißt, was dann passiert! Trefft euch zum Kaffee oder sprecht am Telefon oder schickt euch wenigstens eine SMS. Euer regelmäßiger Austausch wird eine der wichtigsten unterstützenden Bedingungen in dieser Woche sein.

#### **Rückblick**

Schließlich sollten wir zurückblicken und evaluieren, wie unsere Übung gelaufen ist. Frag dich jeden Tag: Waren meine Vorsätze hilfreich? Muss ich die Vorsätze deutlicher fassen: Muss ich sie vielleicht etwas genauer ausdrücken oder muss ich einen Vorsatz angesichts meiner bisherigen Erfahrung mit ihm anpassen? Muss ich ein wenig realistischer sein, oder könnte ich etwas ehrgeiziger sein? Bin ich weiterhin inspiriert? Schaffe ich mir die besten Bedingungen? Das Wichtigste dabei ist, aus unserer Erfahrung zu lernen: Auch wenn wir es uns nicht gelingt alles umzusetzen, was wir uns vorgenommen hatten, brauchen wir uns nicht selbst fertig zu machen, sondern können daraus für die Zukunft lernen.

## Weihungszeremonie

Dem Glück aller Wesen,  
dem Nutzen aller Wesen,  
mit Körper, Rede und Geist  
Weihe ich diesen Tag.

Von schädigendem Verhalten will ich mich fernhalten und  
diesen Tag der Übung von liebender Güte widmen.

Von Ichbezogenheit will ich mich fernhalten und  
diesen Tag der Übung von Großzügigkeit widmen.

Von Sinnengenüssen will ich mich nicht verführen lassen und  
diesen Tag der Übung von Zufriedenheit widmen.

Von falscher Rede will ich mich fernhalten  
und diesen Tag der Wahrheit widmen.

Von berauscheden Mitteln will ich mich fernhalten und  
diesen Tag der Übung von klarem Gewahrsein widmen.

Zum Wohle aller Wesen  
weihe ich diesen Tag

mit dem Segen der Buddhas und Bodhisattvas  
Erwachen, Dharma und Sangha.

## Die Metta-Bhavana

Diese Woche werden wir uns vertiefend mit der traditionellen buddhistischen Meditationspraktik namens *metta-bhavana*, was in etwa "Entwicklung liebender Güte" heißt, beschäftigen. Diese Meditationsform geht mit einer Reihe von Vorteilen einher. Sie kann helfen, der eigenen Emotionen gewahr zu werden und sich emotional lebendiger zu fühlen. Durch die Übung dieser Meditation kultiviert man die Fähigkeit, auf der Gefühlsebene lebendiger, stabiler und souveräner zu werden. Es geht darum, nach und nach freundlicher und ruhiger zu werden und weniger anfällig für Wut und Ärger oder zumindest darum, sich weniger von negativen Gefühlen mitreißen zu lassen. Diese Meditation kann uns zudem helfen, Leiden in der Welt bewusster wahrzunehmen, nicht darüber hinwegzusehen und handlungsfähig zu werden, ohne sich von den eigenen Gefühlen überwältigen zu lassen.

### *Wie übe ich diese Meditationsform*

Im Folgenden werden vier Grundsätze genannt, die für die wirksame Übung dieser Meditationsform wichtig sind. [weiter s.u.]

### *Wie diese Meditationsform funktioniert*

Hier sind vier Grundsätze nach denen die Praxis wirkt. Sie wirken zunächst vielleicht etwas abstrakt, aber wenn man eine konkrete Anleitung hört, wird wahrscheinlich nachvollziehbarer, was hier gemeint ist.

1

Zunächst einmal nehmen wir uns zu Beginn der Meditation ein wenig Zeit, nur **gewahr zu sein und mit uns selbst in Kontakt zu kommen**. Wir versuchen, einen lebendigen und wachen Zugang zu den Empfindungen, Gefühlen und Gedanken zu bekommen, die wir jetzt gerade in unserem Körper, Geist und Herzen erleben. Vor allem versuchen wir, tieferliegende Einstellungen und Emotionen uns selbst und anderen gegenüber wahrzunehmen.

2

Wenn wir in gutem Kontakt mit unserem eigenen Erleben sind, können wir als Zweites einen Schritt zurückgehen. Wir können erkennen, dass unser Erleben sich stetig verändert und dass wir uns **mit dem Fluss der Gefühle und Gedanken nicht so sehr identifizieren**

brauchen. Das bist nicht "du" in einem absoluten oder endgültigen Sinn. Es ist nur das, was du jetzt gerade wahrnehmen kannst.

Wenn du dich mit dem Fluss der Erfahrungen nicht so stark identifizierst, hast du drittens mehr Freiraum, um mit wachem Blick Entscheidungen zu treffen. Beispielsweise kannst du den Geschichten in deinem Kopf zuhören - dem ständigen Kommentar, mit dem wir unser Erleben interpretieren. Wenn wir uns weniger mit diesen Geschichten identifizieren, können wir uns fragen: Welche dieser Geschichten hilft uns und bringt uns weiter? Welche sind schädlich und abwertend? Wir können zu dem Schluss kommen, dass manche unserer Denkweisen über uns selbst oder andere nicht hilfreich sind. Wir können unseren Geist in eine andere Richtung lenken und stattdessen versuchen, eine **positive Absicht** zu wählen oder zu entfalten. Was wünschen wir uns wirklich für uns oder die andere Person? Allein darüber nachzudenken hat schon einen positiven Effekt.

3

Wenn wir dies weiter üben, mit einem ruhigen, freundlichen Geist, ohne uns zu etwas zu erzwingen, erlauben wir unserem Herzen, sich langsam zu öffnen, weiter und größer zu werden. Als letzten Schritt versuchen wir, unseren **"Betroffenheitsbereich" zu erweitern und achtsamer für andere zu werden** und für das, was ihnen wahres Glück bringt.

4

## Allgemeine Leitlinie für die Übung

Wir beginnen damit, nur achtsam zu sein und mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Wir nehmen Gefühle und Empfindungen im Körper und Herzen wahr und beobachten, welche Gedanken uns durch den Kopf gehen. Achtsamkeit auf den Körper bedeutet nicht, über den Körper "nachzudenken", sondern möglichst alles wahrzunehmen, was gerade im Körper geschieht. Achtsamkeit auf das Herz ist subtiler; hier versuchen wir, den Stimmungen nachzugehen, die unser Erleben färben - der Helligkeit und Freude oder der Dumpfheit und Niedergeschlagenheit. Wir versuchen, uns nicht von Gedanken mitreißen zu lassen, sondern nehmen sie nur wahr, vor allem ihre unterschweligen emotionalen Färbungen. Während all dieser Schritte versuchen wir, mit unseren tieferen Schichten in Verbindung zu kommen. Das braucht Zeit und Fingerspitzengefühl.

Tag 2  
Sonntag 10. November

## Allgemeine Hinweise

Fähigkeiten zu üben und zu entwickeln braucht Zeit, deshalb sei mit deinen Erwartungen realistisch. Gerade das Kennenlernen der eigenen Emotionen, zu lernen, Freundlichkeit, Mut, Geduld, usw. zu entwickeln ist eine große Aufgabe. Es wird also Zeit brauchen, allerdings ist es möglich, dass dir manche Veränderungen schon bald auffallen. Es ist ähnlich wie das Training für einen Marathon - man beginnt damit, langsam einen Kilometer zu laufen! Dann läufst du mehrere und baust dein Pensum nach und nach auf. Wenn du sinnvoll trainierst, bauen sich nach und nach die Muskeln auf und die Lungenkapazität erweitert sich. Beim Meditieren ist das ganz ähnlich. Baue deine Praxis einfach nach und nach weiter aus. Mit der Zeit werden deine 'Metta-Muskeln' wachsen und sich deutlicher abzeichnen. Du wirst die Fähigkeit entwickeln, jene Gewohnheiten und Einstellungen zu erkennen, über die du im Leben immer wieder stolperst und lernen, ihnen auf hilfreiche Weise zu begegnen.

### *Wie die Übung funktioniert*

Heute üben wir alle fünf Stufen der Praxis: Metta für uns selbst, einen guten Freund, eine neutrale Person (also jemanden, dem gegenüber wir weder positive noch negative Gefühle hegen), jemanden, den wir schwierig finden und schließlich, in der fünften Stufe, rufen wir uns nach und nach mehr Menschen ins Bewusstsein.

Wenn man über die Abfolge der Stufen nachdenkt, sieht man, dass sie eine schrittweise "Dehnung" nach außen beinhalten, also über unsere üblichen Begrenzungen hinausgehen. Es mag einfacher und natürlicher erscheinen, uns selbst und unseren guten Freunden Glück zu wünschen. Dies auf eine neutrale Person auszuweiten, mag sich weniger selbstverständlich anfühlen. Und gar zu versuchen, Wohlwollen einer Person gegenüber zu entwickeln, die wir als schwierig empfinden, kann noch anspruchsvoller sein!

In dieser Übung weiten wir unser Empfinden dessen aus, von dem wir üblicherweise annehmen, dass es uns angeht und versuchen, es auszuweiten, um Menschen

einzubeziehenden, derer wir uns normalerweise nicht so bewusst sind oder denen wir nicht von selbst wohlwollend gegenüberstehen.

Die Richtung, in die diese Übungsreihe geht, oder in die sich die einzelnen Stufen entfalten, beinhaltet auch das Anerkennen und die Arbeit mit unterschiedlichen Gefühlen. Wenn wir in der zweiten Phase an einen guten Freund denken, kann es sein, dass ganz von allein angenehme Gefühle aufkommen. Aber wenn wir in der dritten Phase an eine "neutrale" Person denken, ist es möglich, dass sich keine starken Gefühle entwickeln und es uns vielleicht sogar an Interesse mangelt. Und in der vierten Phase, in der wir uns auf jemanden konzentrieren, den wir schwierig finden, können sogar negative Gefühle und Emotionen aufkommen. Sinn und Zweck dieser Übung ist es, zu lernen, unsere Gefühle anzuerkennen und uns ihrer Reichweite bewusst zu werden und trotzdem eine wohlwollende Haltung zu haben. Selbst jemand, den wir nicht mögen oder der uns weh getan hat, ist immer noch eine Person, ein Mensch, und in dieser Übung geht es darum, zu lernen, sich daran zu erinnern und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln.

Wenn du also diese Meditation übst, achte darauf, wie du auf die Menschen reagierst, an die du denkst. Nimm deine körperliche Reaktion wahr, nimm wahr, wie dein Herz und dein Geist reagieren. Wie fühlt sich der Körper an, wenn du an Person X denkst - müde oder lebendig, verkrampft oder entspannt? Wie steht es um die Herzgegend - fühlst du dich warm oder misstrauisch, offenherzig oder eingekapselt? Und was passiert in deinem Geist? Springen die Geschichten um die Person ganz von alleine an? Falls ja, was ist die emotionale Färbung dieser Geschichten - sind sie hilfreich oder sogar wahr? Oder vielleicht machst du auch nur eine geistige "Kehrtwende"; du erwischst dich plötzlich dabei, dass du an etwas völlig anderes denkst! Du erkennst, dass du gerade einfach das Interesse an der Übung verloren hast und es nun schwierig findest, über längere Zeit über die Person nachzudenken. Warum passiert das?

Gestern sprachen wir darüber, dass wir uns nicht mit dem Fluss der Gefühle und Gedanken über-identifizieren zu brauchen. Das bist nicht "du" in einem absoluten oder endgültigen Sinne. Es ist nur das, was du jetzt gerade erlebst. Wenn du es schaffst, dich nicht zu sehr mit dem Fluss deiner Erfahrungen zu identifizieren, gibt dir das ein bisschen mehr Freiheit. Beispielsweise kannst du den Geschichten in deinem Kopf zuhören und dich fragen: Welche sind für mich hilfreich und bringen mich weiter? Welche richten Schaden an oder sind herabmindernd? Es könnte sein, dass du zu dem Entschluss kommst, dass manche

Denkweisen, die du dir selbst oder anderen gegenüber pflegst, nicht hilfreich sind und dass du versuchst, deinen Geist von ihnen abzulenken. Versuche stattdessen, eine positive Intention in die Situation zu bringen: Was wünschst du dir wirklich für dich oder die Person? Dich daran zu erinnern, wird eine heilsame Wirkung haben.

### ***Fragen zur Reflexion***

1. Gibt es Stufen oder Stellen in der Meditation, die du relativ einfach findest, oder wo es dir leichter fällt dich einzulassen?
2. Gibt es Stufen oder Stellen in der Meditation, an denen es schwieriger ist oder an denen du dazu tendierst, das Interesse zu verlieren oder dich ablenken zu lassen? Wenn dem so ist, warum glaubst du, ist das so?

Tag 3

Montag, 11. November

## Die erste Stufe der Metta-Bhavana

In den nächsten fünf Tagen schauen wir uns, beginnend mit der ersten Stufe, jede Stufe der Metta-Bhavana Meditation vertieft und detailliert an. Was ist deine Erfahrung mit der ersten Stufe? Findest du sie einfach oder schwierig? Fällt es dir leicht, dich auf sie einzulassen oder erlebst du Widerstände?

Manchmal haben Leute Schwierigkeiten mit der ersten Phase und heute schauen wir uns drei mögliche Gründe an, gefolgt von drei hilfreichen Vorschlägen.

Es kann sein, dass Menschen Erwartungen an Meditation stellen, die nicht hilfreich sind. Wenn sie sich nicht wunderbar und weit in der Meditation fühlen, muss das bedeuten, dass sie etwas falsch machen. Aber Meditation wirkt subtiler und kleinschrittiger als das. Manchmal fühlt man sich vielleicht glücklich, manchmal ganz okay und manchmal ist das Leben ermüdend und schlicht schwierig. Meditation wird das nicht notwendigerweise alles lösen. Was Meditation dir allerdings tatsächlich bieten kann, ist die Fähigkeit, bei dem zu sein, was auch immer in deinem Leben gerade passiert. Du nimmst bewusst wahr, was immer auch passiert, sei es einfach oder schwierig. Aber all das wird begleitet von einem Grundgefühl von Wert, sowohl deines Potenzials als auch deines Wunsches, zu wachsen und dich zu entwickeln, um das meiste aus der Gelegenheit deines menschlichen Daseins zu herauszuholen. Von Meditation werden deine Schwierigkeiten sich nicht in Luft auflösen, aber es wird dir helfen, dich nicht so von ihnen lenken zu lassen und nicht von Hoch zu Tief und von Freude zu Betrübtheit zu schaukeln. Dies bedeutet metta für sich selbst - eine grundlegende Freundlichkeit sich selbst gegenüber und ein Gefühl des Respekts sich selbst gegenüber, das dich auch in schwierigen Zeiten am Laufen hält.

Es kann auch tiefer liegende Gründe geben, weshalb wir diese Phase der Metta-Bhavana schwierig finden. Es gibt tiefere Ansichten und Konditionierungen, die in unserer Kultur vorzuherrschen scheinen, die dazu führen, dass Menschen ein schlechtes Bild von sich selbst in sich tragen und sich sogar wertlos fühlen. Den Osten möchte man zwar nicht überidealisieren, aber man hört immer wieder Geschichten von östlichen Lehrern, die angesichts des westlichen schlechten Selbstwertgefühls geschockt sind. Dabei ist es gut, sich selbst Gutes, Glück und Entfaltung zu wünschen. Tatsächlich ist es schwierig, sich ernsthaft um andere Gedanken zu machen, wenn man diesen Grundmangel in sich selbst spürt. In der ersten Stufe der Metta-Bhavana geht es um diesen gesunden Wunsch nach Glück und danach, ein bedeutungsvolles, menschliches Leben zu führen.

Tag 1

Samstag, 9. November

## **Übung für diesen Tag: Handlungen und ihre Folgen**

Die täglichen Vorschläge zur Reflexion sind alle einem kürzlich erschienenen Buch von Subhadramati über Ethik entnommen: *Not About Being Good*. Die ausgewählten Ausschnitte beschäftigen sich alle mit der praktischen Seite von liebender Güte. Bei der heutigen Reflexion geht es darum, was geschieht, wenn wir mit mehr oder weniger Freundlichkeit und Achtsamkeit handeln.

Setze dich still hin, schließe die Augen und denke an etwas Schlechtes oder Unfreundliches, was du kürzlich getan hast. Lass deine Erinnerung möglichst lebendig werden. Verbringe je eine Minute mit den folgenden Übungen:

- ✓ Spüre nach, wie du dich körperlich fühlst und wie es dir mit dir selbst geht.
- ✓ Spüre nach, wie du dich in Bezug auf den Rest der Welt fühlst.
- ✓ Vielleicht möchtest du die Augen öffnen und drei oder vier Worte aufschreiben, die beschreiben, wie du dich mit dir selbst und in Bezug auf die Welt gerade gefühlt hast.

Nun schließe wieder die Augen und denke an etwas Freundliches, Großzügiges, was du kürzlich getan hast, ganz egal, wie unbedeutend es dir zunächst vorkommen mag. Lass deine Erinnerung möglichst lebendig werden. Verbringe wieder je eine Minute mit den folgenden Übungen:

- ✓ Spüre nach, wie es sich körperlich anfühlt und wie es dir in Bezug auf dich selbst geht.
- ✓ Spüre nach, wie du dich in Bezug auf die Welt im Allgemeinen fühlst.
- ✓ Wenn du magst, öffne wieder die Augen und schreibe drei oder vier Worte auf, die zusammenfassen, wie es dir mit dir selbst und in Bezug auf andere ging.

Bleibe noch einen Moment sitzen und spüre der Erfahrung nach.

Tag 2  
Sonntag, 10. November

## ***Übung für diesen Tag:*** **Nach vorne schauen und wachsam sein**

Nimm dir fünf oder zehn Minuten, um über die kommende Woche nachzudenken. Wähle ein Ereignis aus, von dem du erwartest, dass es besonders herausfordernd sein wird, dabei achtsam und in ausreichendem Maße positiv zu sein, um liebende Güte zu üben. Vielleicht steht dir ein schwieriger Termin bei der Arbeit bevor oder die Familie deines Partners, die du anstrengend findest, kommt zu Besuch. Vielleicht erwartet dich auch eine andere „Herausforderung“.

Denke an drei Dinge, die dich unterstützen würden, wenn es soweit ist. Schreibe sie jetzt auf. (Es könnte so etwas sein wie: vor dem Meeting einmal um den Block gehen, um dich „mental vorzubereiten“ oder die schwierigen Verwandten für ein paar Tage vor ihrer Ankunft in die Metta-Bhavana nehmen, überlegen, was sie eigentlich genau machen, das dich dazu bringt, die Wände hochzugehen oder denke schon einmal über eine bessere Reaktion auf ihr Handeln nach. Oder notiere dir ein paar Worte, die dich an deine positive Absicht erinnern, und lege sie an einem Ort, wo du sie sehen wirst, wenn es soweit ist, zum Beispiel am Kühlschrank oder als Bildschirmschoner.

Wenn das Ereignis hinter dir liegt, nimm dir noch einmal Zeit darüber zu reflektieren. Hat sich durch deine Vorbereitung auf die Situation etwas geändert? Was hast du gelernt? Schreibe deine Überlegungen auf.

Tag 3  
Montag, 11. November

## **Übung für diesen Tag: Im Gespräch mit dir selbst**

Achte im Verlauf der nächsten Tage auf deinen inneren Dialog.

- ✓ Was sagst du zu dir, wenn du etwas gut machst?
- ✓ Was sagst du zu dir, wenn du einen Fehler machst?
- ✓ Was würdest du in beiden Situationen zu deinem besten Freund/deiner besten Freundin sagen?

Übe aktiv, mit dir selbst wie zu einem guten Freund zu sprechen. Jedes Mal, wenn du das tust, frage dich: „Wie fühlt es sich an? Welche Wirkung hat das?“

Tag 4  
Dienstag, 12. November

## **Übung für diesen Tag: Anderen helfen**

Tue an einem der folgenden Tage etwas für jemand anderen, wovon du keinen offenkundigen Nutzen für dich selbst vermutest. Du kannst dabei auch anonym bleiben. Mache dir die Mühe, dich in die Person hineinzufühlen und nach Möglichkeit sicherzustellen, dass das, was du tust, auch wirklich hilfreich ist. Sei dabei so aufrichtig wie möglich.

Im Anschluss denke noch einmal über deine Erfahrung nach:

- ✓ Welche Wirkung hatte dein Handeln auf dich?
- ✓ Welche Wirkung dürfte es auf die andere Person gehabt haben?
- ✓ Würdest du diese Praxis des Helfens gern weiterführen?

Tag 5  
Mittwoch, 13. November

## ***Übung für diesen Tag:*** **Geschenke annehmen und Dankbarkeit ausdrücken**

Übe heute, alles mit Dankbarkeit anzunehmen, was dir angeboten wird – sei es ein Kompliment für deinen neuen Pullover, ein Platz, der dir im Bus angeboten wird, ein materielles Geschenk oder praktische Hilfe.

Die Übung besteht darin, dir selbst zu erlauben, von ganzem Herzen etwas anzunehmen. Eine einfache Art, dies zu tun, ist, dem Menschen, der dir etwas gibt, direkt in die Augen zu sehen und einfach „danke“ zu sagen. Wenn du glaubst, dass dir niemand etwas gibt, senke deine Erwartungen. Danke der Kellnerin, die dir deinen Cappuccino serviert oder dem Busfahrer.

Tag 6  
Donnerstag, 14. November

## ***Übung für diesen Tag:*** **Durch die eigene Rede Harmonie kultivieren**

Verzichte für ein paar Tage bewusst darauf, schlecht über andere hinter deren Rücken zu sprechen oder über sie zu tratschen. Eine gute Faustregel ist, nichts zu sagen, von dem du nicht wolltest, dass die betroffene Person es hört. Gleichzeitig erzähle es weiter, wenn jemand anderes eine Person in ihrer Abwesenheit gelobt oder ihr ein Kompliment gemacht hat.

Wenn du dies eine Weile geübt hast, schaue dir deine Übung noch einmal an:

- ✓ War es leicht oder schwierig, nicht zu tratschen?
- ✓ Welche Wirkung hatte es?
- ✓ Konntest du irgendwelche Komplimente weitergeben?
- ✓ Wie fühlte sich das an?
- ✓ Welche Auswirkungen hatte das auf die Person, an die du das Kompliment weitergegeben hast?

Vielleicht kannst du auf dem Weg zur Arbeit oder in einem stillen Moment im Laufe des Tages Folgendes versuchen: Denke an jemanden, den du magst, dann vergegenwärtige dir eine positive Eigenschaft, die diese Person hat oder eine positive Sache, die sie getan hat, und denke darüber eine Weile nach.

Nun denke an jemanden, den du kennst, aber mit dem du nicht so gut auskommst - nimm niemanden, den du geradezu hasst oder vor dem du Angst hast, das könnte zu schwierig sein. Denke nun an eine positive Eigenschaft dieser Person oder etwas Positives, das sie getan hat, und denke eine Weile darüber nach.

Wenn es angemessen ist, teile deine Gedanken über die positiven Qualitäten mit der betreffenden Person, zum Beispiel, indem du ihr davon erzählst oder ihr eine Karte schickst.

Tag 7  
Freitag, 15. November

## ***Übung für diesen Tag:*** **Einfühlungsvermögen und Vorstellungskraft verbinden**

Diese Reflexion bringt uns zum Kern dessen, worum es in der Metta-Bhavana geht, vor allem in der vierten Phase. Du brauchst hierfür Stift und Papier und die Übung funktioniert am besten, wenn du erst mal alle Schritte durchliest, bevor du loslegst.

Sitze still, schließe deine Augen und denke an etwas oder jemanden in deinem Leben, worüber du dich ärgerst. Vielleicht futtert dein sechzehnjähriger Sohn ständig den Kühlschrank leer, deine Mitbewohnerin lässt die Milch sauer werden, die dann die Küche vollstinkt oder dein Mann hinterlässt das Badezimmer in deutlich schlechterem Zustand, als er es vorgefunden hat.

Tendenziell denken wir häufig, dass die Leute sich so verhalten, um uns zu ärgern. Aber versuche einmal, nur für diese Übung, dich in ihre Lage zu versetzen.

Stelle dir zwei oder drei Minuten lang so lebendig wie du kannst vor, dass du sie wärst und diese Sache machst.

Frage dich (immer noch aus ihrer Position heraus): "Wie fühle ich mich, wenn ich das tue? Was denke ich?" Je länger du es schaffst, nicht wieder in dein altes Denkmuster zurückzurutschen, desto besser funktioniert die Übung. Vielleicht findest du es sogar erleichternd, zeitweise deine eigene Version der Geschichte loszulassen.

Nun nimm dir etwa fünf Minuten, immer noch aus der Rolle der von dir gewählten Person, aufzuschreiben, was dich – als sie – motiviert, die von dir benannte Sache zu tun.

Als Nächstes lies dir den Text durch, nun aus deiner eigenen Position. Wie geht es dir damit, das zu lesen? Und wie fühlst du dich nun in Bezug auf diese Person?

Tag 8  
Samstag, 16. November

## ***Übung für diesen Tag:*** **Positiv handeln**

Wenn du das nächste Mal einen großzügigen Impuls verspürst, beispielsweise wenn du jemandem ein Geschenk oder eine Karte kaufen oder Geld für wohltätige Zwecke spenden möchtest, versuche dem ohne Vorbehalte nachzugeben (zumindest solange du dir selbst damit kein Leiden zufügst, vielleicht indem du dich verschuldest).

Nimm dir im Anschluss daran Zeit, der Erfahrung nachzuspüren:

- ✓ Wie hat dein großzügiges Handeln dein Gefühl dir selbst gegenüber verändert?
- ✓ Wie hat es sich auf dein Erleben der Welt als Ganzes ausgewirkt?
- ✓ Wirst du diese Übung vertiefen?

Wenn dir Subhadramatis Vorschläge und Reflexionen zur täglichen Übung gefallen haben und du dich unterstützt und ermutigt gefühlt hast, möchtest du vielleicht ihr Buch kaufen! Es enthält eine Reihe weiterer Ideen, Geschichten und Inspirationen, die helfen immer mehr ein Leben zu führen, das wahrhaft menschlich ist – ein Leben, geführt von und wissend um Freundlichkeit, Mut, Großzügigkeit und Weisheit.

Tag 7  
Freitag, 15. November

## Fünfte Stufe der Metta-Bhavana

Heute kommen wir zur fünften Stufe der Metta-Bhavana – der Phase, in der wir alle bisherigen Personen der Praktik zusammenführen (uns selbst, Freund/Freundin, die neutrale Person und die Person, die wir als schwierig erachten) und dann unser Gewährsein allmählich ausdehnen, um noch mehr Menschen darin einzubeziehen. Wir werden uns damit zwei Tage beschäftigen und heute den Schwerpunkt auf den Teil-Aspekt legen, der die bisher in der Praktik vorgekommenen Personen miteinander verbindet (dich selbst, FreundIn, neutrale und schwierige Person). Beide Teil-Aspekte der fünften Phase enthalten wichtige Elemente, und die Bedeutung des ersten Teils kann mitunter leicht verloren gehen. Deshalb ist es gut, sich dafür etwas mehr Zeit zu nehmen, um das eingehender erforschen zu können.

Jede Person der Praktik ins Gewährsein zu holen und ihnen gemeinsam mit Metta zu begegnen ist fast wie eine eigenständige Phase der Praktik. Es geht darum, liebende Güte für alle zu entwickeln, ungeachtet unseres eigenen Interesses, von Mögen / Nicht-Mögen oder Vorlieben für die jeweilige Person. Natürlicherweise gibt es darunter solche, mit denen wir uns gut verstehen, und solche, mit denen wir nicht gerne zusammen sind, aber in dieser Praktik versuchen wir liebende Güte für so viele Menschen wie möglich zu haben. Du kannst jemandem aufrichtig Glück und Wohlergehen wünschen, sogar wenn du ihn als schwierig erachtest!

In dieser Stufe der Meditation geht es also darum, uns selbst, unsere/n Freund / Freundin, die neutrale Person und die Person, die wir schwierig finden, zusammen zu betrachten und dabei die Haltung von Liebe und Wohlwollen allen gleichmäßig gegenüber einzunehmen. Wir versuchen Gleichmut (Gelassenheit) zu entwickeln. Das folgende Zitat soll helfen, das zu erklären. Es ist aus Vessantaras Buch „The Heart“ – ein großartiges kleines Büchlein über die Metta-Bhavana:

“Gelassenheit ... gibt dir große innere Freiheit. Natürlich haben wir alle unsere Vorlieben und Abneigungen und als leichte Präferenz ist das auch in Ordnung so. Was wir dabei oft übersehen ist, wie unglücklich uns diese Präferenzen machen, wenn wir sie zu ernst nehmen. In einer kapitalistischen Gesellschaft werden wir

häufig dazu ermutigt entsprechend unserem Konsumverhalten unsere Vorlieben und Abneigungen auszurichten. Wir definieren uns nahezu durch unseren gewählten Lebensstil. Indem wir das immer wieder tun, bugsieren wir uns in eine Ecke. Anstatt dem Leben offen gegenüberzustehen und uns an all unseren Erfahrungen zu erfreuen, engen wir die Weite unserer Lebensfreude ständig ein. Ich zum Beispiel lebe in einer Stadt in England, wo man in jedem Lebensmittelgeschäft Tee kaufen kann. Aber ich habe eine Vorliebe für Mandel-Tee entwickelt, ein feiner Schwarztee mit Mandelaroma, den ich bei einem Stand auf dem Wochenmarkt bekomme. Eine normale Tasse Tee kann ich gar nicht mehr richtig genießen. So ist meine Lebensfreude, zumindest was Tee anbelangt, von dieser einen Quelle der Bedürfnisbefriedigung abhängig.

Wie leicht machen wir mit Menschen das Gleiche. Vielleicht sind Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Leuten so stark, das du dich nur noch unter ganz bestimmten Bedingungen wohl fühlst. Vielleicht fühlst du dich nur noch unter Leuten deines Alters wohl oder unter solchen, mit denen du Gemeinsamkeiten aus einer bestimmten Zeit in der Vergangenheit teilst, Leute aus deiner eigenen sozialen Schicht und so weiter. Zudem befindet sich vielleicht in dieser Gruppe nur noch eine Hand voll Leute auf deiner Wellenlänge. Ehe du dich versiehst, gibt es von den Milliarden Menschen auf der Erde nur noch ein halbes Dutzend, mit denen du dich wirklich wohl fühlst.

Diese dauernde Bewegung zwischen Angezogen-Sein von denen, die man mag, und Abgestoßen-Sein von denen, die man nicht mag, kann sich unaufhörlich hinziehen, so dass dein Herz keine Ruhe findet. Vorlieben und Abneigungen, die an sich erst einmal ganz natürlich sind, können also dazu führen, deine Handlungsfreiheit einzuschränken und dich so an der Nase herumzuführen, dass du niemals richtig glücklich bist.

Gleichmut und Gelassenheit ist die Alternative dazu. Statt also bei jeder Person, die du triffst, diese innere Prüfung abzuspuhlen, um festzustellen, ob sie diesen bevorzugten Status haben, zu „deiner Sorte“ Mensch zählen und ob es sicher scheint, sie in dein Herz einzulassen, könntest du ebenso mal die Wachposten beurlauben, den Stacheldraht entfernen und die Grenze deines Herzens allen Ankommenden öffnen. Na klar, tust du das nicht ganz blauäugig; manche

Menschen sind nicht vertrauenswürdig und gefährlich. Aber im Prinzip lässt du erstmal jeden rein – in dem Ausmaß, das für dich schlüssig ist. Auch wenn du immer noch emotionale Vorlieben hegst, lässt du sie nicht über deine Gedanken und Handlungen bestimmen.“

Vessantara sagt auch, dass es bei dieser Gelassenheit nicht bloß um unsere eigene innere Freiheit geht, sondern dass sie uns auch frei dafür macht, uns für andere wirklich zu öffnen und uns ihnen zuzuwenden:

„Es geht darum, die eher oberflächlichen Unterschiede von Persönlichkeit und Umstand zu durchschauen und die grundlegende Menschlichkeit zu erkennen, die wir alle teilen.“

Vielleicht erkennst du, warum dieser Aspekt der Praktik die Vorstufe dafür ist, das Gewahrsein noch weiter auszudehnen, um immer mehr Menschen einzubeziehen. Diesem abschließenden Aspekt der Praktik wenden wir uns morgen zu.

## Das Karaniya Metta Sutta

### *Name tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*

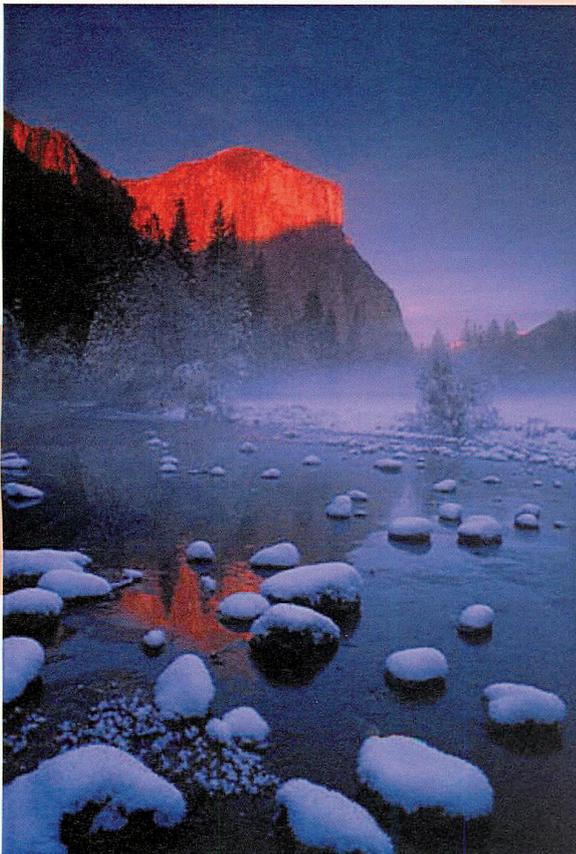
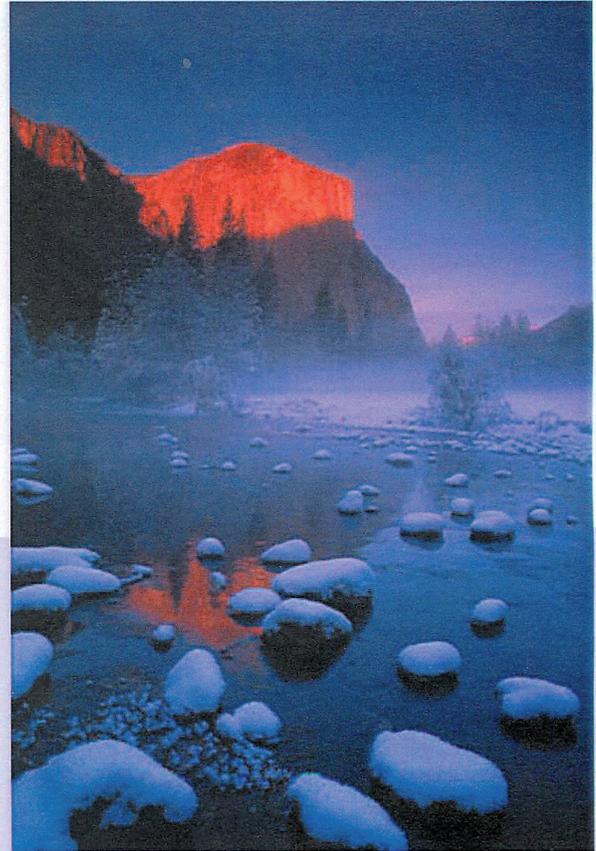
Karaniyam atthakusalena	Na paro param nikubbetha
Yan tam santam padam abhisamecca	Nātimaññetha katthacinam kanci
Sakko ujū ca sūjū ca	Byārosanā patighasaññā
Suvaco c'assa mudu anatimāni	Nāññamaññassa dukkham iccheyya
Santussako ca subharo ca	Mātā yathā niyam puttam
Appakicco ca sallahukavutti	krusā ekaputtam anurakkhe
Santindriyo ca nipako ca	Evampi sabbabhūtesu
Appa gabbho kulesu ananugiddho	Mānasam bhāvaye aparimānam
Na ca khuddam samācare kinci	Mettañ ca sabba-lokasmim
Yena vññū pare upavadeyyum	Mānasam bhāvaye aparimānam
Sukhino vā khemino hontu	Uddham adho ca tiriyanca
Sabbe sattā bhavantu sukhitatta	Asambādham averam asapattam
Ye keci pānabhūt'atthi	Titthañ caram nisinno vā
Tasā vā thāvarā vā anavasesā	Sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
Dighā vā ye mahantā vā	Etam satim adhittheyya
Majjhimā rassakānukathulā	Brahmam etam vihāram idhamāhu
Ditthā vā yeva aditthā	Ditthitica anupagamma silavā
Ye ca dūre vasanti avidūre	Dassanena sampanno
Bhutā vā sambhavesi vā	Kāmesu vineyya gedham
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā	Na hi jātu gabbhaseyyam punar eti'ti

## Metta Sutta

**W**er das Gute erkennt  
und nach dem Pfad des Friedens strebt  
der handle so:

Er sei stark, aufrecht und gewissenhaft,  
freundlich, sanft und ohne Stolz.  
Genügsam sei er, leicht befriedigt,  
nicht viel beschäftigt und bedürfnislos.  
Die Sinne still, klar der Verstand.  
Nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten.  
Er vermeide jede Handlung  
für die ihn Weise tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein  
und Frieden finden!  
Was es auch an Lebewesen gibt,  
ob stark, ob schwach, ob groß, ob klein,  
ob sichtbar oder unsichtbar,  
fern oder nah, ob sie geboren sind  
oder einer Geburt zustreben:  
Mögen sie alle glücklich und sicher sein!



Niemand betrüge oder verachte einen anderen,  
aus Ärger oder Übelwollen  
wünsche man keinem irgendein Unheil.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben  
ihr einzig Kind beschützt und hütet,  
so möge man für alle Wesen  
sein Herz in Liebe grenzenlos öffnen

Ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung,  
nach oben, nach unten, nach allen Seiten  
durchdringe man die ganze Welt mit Metta.  
Im Gehen oder Stehen, Sitzen oder Liegen,  
halte man unermüdlich dieses Streben wach.  
Dies nennt man „Weilen im Heiligen“.

Wer sich nicht an Meinungen verliert,  
Tugend und Einsicht gewinnt,  
dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist,  
geht in dieser Welt  
keiner neuen Geburt entgegen.