

Die Meditation Liebender Güte

Nyanaponika Mahathera

DER EHRWÜRDIGE NYANAPONIKA MAHATHERA, der als deutscher Mönch in Sri Lanka lebte, starb im Alter von 93 Jahren am 18. Oktober 1994. Zum Gedenken drucken wir seine Worte, die er am Vesakh-Tag am 25. Mai 1975 in der Schweiz übermittelte.

GESPROCHEN WURDE DIES VOM ERHABENEN, gesprochen vom Heiligen:

»Was immer es, ihr Jünger, an weltlichen verdienstvollen Dingen gibt, alle diese sind nicht wert einen Bruchteil der herzerlösenden Allgüte. Sie alle überstrahlend scheint und leuchtet die herzerlösende Allgüte. Gleichwie, ihr Jünger, das Licht aller Sterne nicht einen Bruchteil des Mondlichts ausmacht, sondern eben das Licht des Mondes sie alle überstrahlend scheint und leuchtet, so auch, ihr Jünger, was immer es an weltlichen verdienstvollen Dingen gibt, alle diese sind nicht wert einen Bruchteil der herzerlösenden Allgüte. Sie alle überstrahlen scheint und leuchtet die herzerlösende Allgüte.«

Bevor Sie sich der Meditation der Allgüte (Metta) zuwenden, achten Sie auf Ihre Sitzweise, damit sie nicht durch ungünstige Körperhaltung gestört werden. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und nicht verkrümmt oder vorgebeugt. Er soll aber nicht etwa willentlich steif gemacht oder gestrafft werden, sondern in natürlicher Weise gerade sein. Bei gerader Sitzlehne mögen Sie sich anlehnen, wenn es für Sie leichter ist, die Handflächen übereinandergelegt im Schoß, wie Sie es von Buddha-Statuen kennen. Die Augen halten Sie am besten halb geschlossen und den Blick dorthin auf den Boden gerichtet, wo er bei leicht gesenktem Kopfe natürlich fällt, ohne ein starres Fixieren des Blickpunktes. Prüfen Sie auch, ob Ihre Gliedmaßen und Gesichtsmuskeln (z.B. Kinn und Unterkiefer) natürlich und gelockert sind und nicht angespannt und verkrampft. Um zu einer körperlichen und geistigen Entspannung zu gelangen, mögen Sie vor Beginn der Meditation dreimal tief, doch ungezwungen atmen, und zwar mit einer verlangsamten, verlängerten Ausatmung, was Ihnen ein Gefühl der Erleichterung und Auflockerung geben wird. Im Metta-Bhavana, der Meditation der Güte, soll auch eine verstärkte Sammlung des Geistes angestrebt werden, eine gute Konzentration.

Nun dann kann die Allgüte ihre volle Strahlungskraft entfalten. Daher sollten Sie nicht, über die Güte nachdenken und sich in Gedanken verlieren. Dies wäre bloßes Reflektieren, aber keine Meditation, die zu guter Sammlung führt. Sie sollten vielmehr in sich das innige Gefühl von Metta direkt erwecken, es bewahren und zu stärken versuchen. Lassen Sie sich von dieser Empfindung der Güte und des Wohlwollens ganz durchdringen und durchtränken. Nur ein Mindestmaß an Wort und Gedanken soll damit verbunden sein. Daher empfiehlt es sich, eine gleichbleibende, kurze Formel als Leitmotiv zu wählen, die ich Ihnen geben werde. Das Vermeiden reflektierender und schweifender Gedanken wird leichter sein, wenn man die Güte auf bestimmte Personen richtet, daß heißt, sich die jeweilige Person bildhaft vorstellt, sie visualisiert; und dies ist daher die Übungsweise, der wir folgen wollen. Bei der Wahl von Personen für die medita-

tive Durchstrahlung mit Güte sind nicht geeignet Verstorbene und bestimmte Personen des anderen Geschlechts, da sich bei letzteren Anhänglichkeit und Leidenschaft einstellen mag.

Nach drei ruhigen Atemzügen mit langer Ausatmung mögen Sie Güte zuerst zu sich selber erwecken und dabei innerlich sprechen und erfüllen: Möge ich glücklich sein, friedvoll, ohne Feindschaft und Ungemach.

»Denn wie sollte einer gegen andere Wohlwollen empfinden und ausüben, wenn es ihm selber nicht wohl ist?« Dies ist ein Wort Goethes zu Eckermann. Es mag genügen, wenn Sie in dieser Güte-Ausstrahlung auf sich selber kurz verharren, bis Sie sich wohl, heiter und entspannt fühlen.

Nun richten Sie die Kraft Ihrer Güte auf andere Personen, und zwar mögen Sie sich diese Personen etwa im Porträt vorstellen, still und mit lächelnder Miene, also nicht in Tätigkeit oder in ihrer Beziehung zu Ihnen selber; dies würde ablenken.

Zuerst wählen Sie eine Person, die Sie verehren und auch genügend kennen, um eine solche Verehrung wirklich zu empfinden. Bei der Visualisierung einer solchen Person wiederholen Sie still und erfüllen es: Möge er oder sie glücklich sein, friedvoll, ohne Feindschaft, ohne Ungemach.

Dieselbe Formel gilt auch für folgende Personenarten. Wenn Ihnen die Güte-Durchstrahlung bei einem verehrten Menschen gelungen ist, mögen Sie sich einem sympathischen Menschen oder einem guten Freund zuwenden; danach einer neutralen, gleichgültigen Person und schließlich einer unsympathischen oder verhaßten. Jede dieser Menschenarten möge man verbildlichen und in der erwähnten Weise mit Güte durchstrahlen.

Wenn Ihnen während dieser Meditationssitzung die Ausstrahlung schon bei einem verehrten Menschen so gut gelingt, daß Sie sich völlig von dem Gefühl der Güte durchdrungen fühlen, so mögen Sie dabei verbleiben, so lange es währt. Sie sollen sich nicht etwa verpflichtet fühlen, die anderen Personengruppen programmgemäß durchzugehen. Dies können Sie bei einer nächsten Meditationssitzung tun. Denn die Gelegenheit erreichter, guter Konzentration sollten Sie gut nutzen. Das gleiche gilt, wenn Sie bei der Güte-Durchstrahlung eines Freundes oder eines Gleichgültigen Erfolg gehabt haben.

Wenn Ihre Meditationszeit beendet ist, so brechen Sie nicht abrupt ab, sondern bleiben eine Weile sitzen. Dann stehen Sie langsam und besonnen auf und tragen die Gemütsstimmung der Güte noch für eine Weile mit sich, und während Ihrer Alltagsverrichtungen erinnern Sie sich ihrer zuweilen. Mögen Sie herzerlösende Güte gewinnen.

Aus: Universität Konstanz »... nicht derselbe und nicht ein anderer«. Beschreibungen und Gespräche, Texte, Bilder und Dokumente zum 90. Geburtstag des Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera. Herausgegeben von Detlef Kantows.