

VORTRAG AM TAG DER ACHTSAMKEIT

Am Samstag, dem 19.März 2011

In Johanneskirchen

Die vier unermesslichen Geisteszustände oder Brahmaviharas

Als Ilona mich am Achtsamkeitstag im Februar bat heute den Vortrag hier zu halten und ich ihr als Thema „Die vier Brahmaviharas“ die vier unermesslichen, grenzenlosen oder auch himmlischen Geisteszustände vorschlug, konnte sich keiner von uns vorstellen, dass gerade dieses Thema im Angesicht der Katastrophe in Japan und damit auch überall auf der Welt so wichtig sein würde, diese Herzensqualitäten zu kultivieren und zu praktizieren für uns selbst und für alle Wesen, die in diesen Tagen mit so unsäglichem Leid konfrontiert sind. Auch Thay bittet in einem Aufruf an uns, all unsere Liebe und unser Mitgefühl den Menschen zu schicken, die sehr leiden. Auch Freude und Mitfreude darf da sein über Wunder die es gibt, dass Menschen noch nach Tagen aus Trümmern gerettet werden. In Gleichmut sollen wir uns üben und nicht anfangen nach Schuldigen zu suchen, verzweifelt oder verbittert zu sein in unserem Herzen.

Thay hat einen wunderschönen Brief an unsere Brüder und Schwestern in Japan geschrieben, den ich Euch jetzt gerne vorlesen würde:

Liebe Freundinnen und Freunde in Japan,

wenn wir an diese große Zahl von Menschen denken, die in dieser Tragödie ums Leben gekommen sind, spüren wir sehr deutlich, dass auch wir selbst auf eine gewisse Art und Weise gestorben sind. Das Leiden von einem Teil der Menschheit ist das Leiden der ganzen Menschheit. Und die Menschen und der Planet Erde sind ein Körper. Was einem Teil des Körpers widerfährt, widerfährt dem ganzen Körper.

Ein Ereignis wie dieses erinnert uns an die vergängliche Natur unserer Leben. Es hilft uns, uns daran zu erinnern, dass das Wichtigste ist, einander zu lieben, füreinander da zu sein und jeden Moment wertzuschätzen, an dem wir lebendig sind,

Das ist das Beste, was wir für jene, die gestorben sind, tun können: wir können auf eine Weise leben, dass jene in uns eine Fortsetzung auf eine schöne Art finden.

Hier in Frankreich und in unseren Praxiszentren überall in der Welt werden unsere Brüder und Schwestern fortfahren, für euch zu chanten, euch die Energie von Frieden, Heilung und Schutz zu senden.

Unsere Gebete sind mit euch.

Thich Nhat Hanh

Eines Tages lehrte der Buddha seinen Sohn Rahula Folgendes:
„Rahula, übe dich in liebender Freundlichkeit, um Ärger zu überwinden. Liebende Freundlichkeit hat die Fähigkeit, Anderen Glück zu bringen, ohne etwas als Gegenleistung zu verlangen.

Übe Dich in Mit – Fühlen, um Grausamkeit zu überwinden. Mit – Fühlen hat die Fähigkeit, Andere von ihren Leiden zu befreien, ohne dafür eine Gegenleistung zu verlangen.

Übe Dich in Mit – Freude, um Hass zu überwinden. Mit – Freude entsteht, wenn wir uns an der Freude Anderer erfreuen und wenn wir ihnen Glück und Freude wünschen.

Übe Dich in Nicht – Anhaftung, um Vorurteile zu überwinden. Nicht – Anhaftung ist das offene, unvoreingenommene Schauen auf Dinge, wie sie sind. Ich bin nicht unterschiedlich von allen Anderen. Verwerfe niemals eine Sache, nur um einer Anderen hinterher zu laufen.

-soweit der überlieferte Text aus Thich Nhat Hans Buch „Alter Pfad und weiße Wolken“. (dieses Buch hat heute den Titel: Wie Siddhartha zum Buddha wurde).

Über diese vier grenzenlosen oder vier himmlischen Geisteszustände –die Brahmaviharas möchte ich heute sprechen.
Ihr kennt sie sicher alle:

1. Liebe oder Liebende Güte in Pali: Metta in Sanskrit: Maitri
2. Mitgefühl in Pali und Sanskrit: Karuna
3. Freude und Mitfreude in Pali und Sanskrit :Mudita
4. Gleichmut in Pali und Sanskrit Upeksa.

Die Brahmaviharas sind vier Bestandteile wahrer, wirklicher Liebe. Sie gehören zusammen, sie durchdringen einander, das eine ist ohne das Andere nicht denkbar. Sie werden deshalb unermesslich, grenzenlos oder himmlisch genannt, weil sie mit jedem Tag, den wir sie praktizieren, wachsen, bis sie schließlich die ganze Welt umfassen. Dabei werden wir selbst glücklicher und zufriedener und die

Menschen in unserer Familie, in unserem Beruf und um uns herum werden es auch.

Wenn wir lernen, uns in Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu üben, werden wir in der Lage sein, Krankheiten, Ärger, Kummer, Unsicherheit, Traurigkeit, Hass, Einsamkeit und unheilvolle Anhaftungen zu heilen.

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind die wahre Natur eines erwachten, befreiten oder erleuchteten Menschen. Sie sind die vier Aspekte wirklicher Liebe in uns, in den anderen Lebewesen und in allem was existiert.

Der erste Aspekt wahrer Liebe ist maitri:

Die Absicht und die Fähigkeit Freude und Glück zu schenken. Wahre Liebe ist etwas Gebendes. In unserer Denkart ist Liebe oft etwas Zielgerichtetes. Wir meinen wir müssen jemanden haben, den wir für liebenswert halten. Wir sind oft der Meinung, dass unsere Liebe von der Existenz dieses einen oder dieser Menschen abhängig ist. Wenn das Gefühl der Liebe im Herzen von einem oder vielleicht mehreren Menschen abhängig ist, dann haben wir natürlich Angst, diesen oder diese Menschen zu verlieren.

Die Liebe, die der Buddha uns lehrt und erklärt ist eine Herzensqualität, die wir in uns entwickeln können, wenn wir wirklich glücklich sein wollen. Zuerst sollten wir bei uns selbst anfangen. Wir Menschen in der westlichen Welt haben sehr oft Schwierigkeiten uns selbst zu lieben und uns so anzunehmen wie wir sind, weil uns unsere Erziehung in dieser Beziehung auch von klein auf geprägt hat. Unsere Eltern haben uns vielleicht immer wieder mal gesagt wir sollen nicht so selbstsüchtig oder egoistisch sein und wir haben gedacht, dass wir uns selbst nicht lieben sollen. Das ist ein grundlegend falsches Verständnis eines sehr wichtigen Punktes. Wer sich nicht selbst liebt, kann unmöglich Andere lieben. Wenn wir für uns kein Verständnis haben, haben wir es auch nicht für Andere. Ohne Verständnis ist unsere Liebe keine wirkliche, echte Liebe.

Ich darf Euch noch einmal an das wunderschöne Gatha aus Thays Buch: „Sei liebevoll umarmt“ erinnern:

*Du bist wundervoll, so wie du bist.
Versuche nicht jemand anderes zu sein.
Das wonach Du suchst, ist bereits da, in dir.
Es liegt nicht außerhalb deiner selbst.
Du bist bereits was du werden möchtest.
Und du bist wundervoll, so wie du bist.
Du musst daher nicht in die Zukunft gehen, um zu werden was du sein willst.
Alles, wonach du suchst ist schon da, im Hier und Jetzt- sogar das Königreich Gottes.
Deine Erleuchtung liegt genau hier.
Das wahre Tor zur Befreiung ist Absichtslosigkeit.*

Ich weiß, dass ich dieses Gatha schon oft zitiert und für Euch auch schon ausgedruckt habe, aber man kann es nicht oft genug erwähnen. Sollte es jemanden geben, der noch keine Kopie hat, ich habe auch heute wieder einige Exemplare ausgedruckt – spricht mich einfach an-

Wir müssen sehr achtsam sein und tief und gut hinschauen, um die Bedürfnisse, Hoffnungen und das Leid von uns und anderen Menschen zu erkennen und zu verstehen. Wir alle brauchen Liebe. Liebe bringt uns Freude und ein Wohlgefühl. Sie ist so natürlich wie die Luft. Um geliebt zu werden müssen wir selbst lieben und das bedeutet wir müssen verstehen. Als ich jünger war, war es für mich ganz wichtig wer liebt mich – heute stelle ich mir viel häufiger die Frage: kann ich wirklich lieben, und zwar so lieben wie uns Buddha die Liebe lehrt.

Wir sollten auch die Bedeutung des Wortes „Liebe“ wieder herstellen, denn es ist ein so wunderschönes Wort. Wir sollten uns vielleicht abgewöhnen zu sagen: ich liebe Pommes oder Pizza oder rote Schuhe o.ä. Wir alle tragen die Samen der Liebe in uns. Diese wunderbare Energiequelle können wir entwickeln, in dem wir die Liebe in uns nähren, die nicht an Bedingungen geknüpft ist, die keinerlei Gegenleistung verlangt. Liebe ist kein Tauschgeschäft:“Gibst du mir, gebe ich dir“

Sollte uns das nicht immer gelingen, gehen wir trotzdem liebevoll mit uns um und halten uns an den Ausspruch der Ehrwürdigen Ayya

Khema, den uns unser lieber Lehrer Karl Schmied immer mal wieder ins Gedächtnis rief:

Erkennen, nicht tadeln, transformieren!

Der zweite Aspekt wahrer Liebe ist karuna, Mitgefühl

Die Absicht und die Fähigkeit Kummer, Sorgen und Leiden zu lindern und zu transformieren. „Karuna“ wird oft mit „Mitleid“ übersetzt, auch in älteren Büchern von Thay manchmal zu lesen, das ist aber nicht ganz richtig, denn es ist nicht nötig, dass wir selber leiden, wenn wir einem anderen Menschen helfen wollen. Die korrekte Übersetzung für „karuna“ ist Mitgefühl oder Mitempfinden. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es Menschen belastet, wenn sie das Gefühl haben wir leiden mit ihnen, das hilft ihnen nicht, aber unser Mitgefühl oder Mitempfinden können sie annehmen und sie fühlen sich verstanden, genährt und getröstet.

Mitfühlende Worte, Gedanken oder Handlungen oder auch nur unser Da- Sein und Schweigen können das Leiden eines anderen Menschen vermindern und ihn glücklich machen. Ein einziges Wort kann Zuversicht schenken, kann Leiden lindern, kann helfen Zweifel zu zerstreuen, Fehler zu vermeiden oder einen Konflikt beizulegen, so klein er auch manchmal sein mag.

Der dritte Aspekt wahrer Liebe ist mudita – Freude –

Wahre Liebe schenkt immer Freude, uns selbst und denen, die wir lieben. Wir eilen nicht in die Zukunft, denn wir wissen ja bereits, dass alles an diesem Ort und in diesem gegenwärtigen Augenblick zu finden ist. Vieles was wir oft übersehen oder als selbstverständlich anschauen, kann ein Grund zu großer Freude sein, dass unsere Augen in guter Verfassung sind, wir können damit die schönsten Dinge sehen. Wir haben gesunde Beine, können überall hingehen. Ein Unfall – das sehe ich täglich bei meiner Freundin Yvonne – kann das plötzlich zunichte machen. Oft können wir erst etwas schätzen, wenn wir es verloren haben. Was können wir alles mit unseren Händen für schöne Dinge tun: schreiben, malen, eine Tasse Tee halten, ein Kind streicheln, uns umarmen, unsere Wohnung schön machen, kochen und noch vieles mehr ist uns möglich, weil wir zwei Hände haben. Wenn

wir achtsam sind, können wir all diese wunderbaren und wohltuenden Dinge berühren und in uns kommt ganz selbstverständlich Freude auf. Freude enthält Glück und Glück enthält Freude.

Eine tiefgehende Definition von „mudita“ ist Freude, die Frieden und Zufriedenheit beinhaltet. Wir freuen uns, wenn wir Andere glücklich sehen, aber natürlich schätzen wir auch unser eigenes Wohlergehen. Wie könnten wir Freude für jemand Anderen empfinden, wenn wir keine Freude uns selbst gegenüber empfinden. Ich möchte auch hier unseren lieben Lehrer Karl noch einmal zitieren, der uns geraten hat, ein kleines Büchlein der Freude zu führen. Es genügt ein kleines Heftchen, in das wir hineinschreiben, immer dann, wenn wir uns über etwas gefreut oder uns mit jemandem gefreut haben, und an Tagen an denen wir niedergeschlagen sind und glauben, es macht uns nichts mehr Freude in diesem Heftchen zu lesen und die grauen Wolken werden verschwinden und es kommt bestimmt Freude auf.

Der vierte Aspekt wahrer Liebe ist upeksha: Gleichmut Nicht – Haften, Nicht – Unterscheiden, Gelassenheit, Loslassen. Wir lieben nicht wahrhaft, wenn wir anhaften, klammern, unterscheiden oder voreingenommen sind. Wir unterscheiden ja auch nicht die rechte von unserer linken Hand. Thay sagte mal in einem seiner Vorträge im Circus Krone, er sage ja auch nicht zu seiner linken Hand, du bist doch zu gar nichts nütze, meine rechte Hand kann Kalligraphie schreiben, malen und vieles mehr, aber wenn sich meine rechte Hand verletzt, kommt ihr sofort die linke zu Hilfe und streichelt und tröstet sie.

Wer die buddhistische Lehre nicht so gut kennt oder versteht, glaubt vielleicht upeksha bedeutet Gleichgültigkeit.

Gleichmut kennt aber weder Kälte noch Gleichgültigkeit.

Upeksha als Gleichmut ist gekennzeichnet durch die Weisheit der Gleichheit d.h. die Fähigkeit alle Menschen gleich zu betrachten, nicht zu unterscheiden zwischen uns selbst und Anderen – wir sind alle Brüder und Schwestern.

Auch wenn wir persönlich tief betroffen sind, gibt uns diese Fähigkeit die Kraft bei einem Konflikt unparteiisch zu bleiben und beiden Seiten Liebe und Verständnis entgegen zu bringen. Wir überwinden unser unterscheidendes Denken und unsere Voreingenommenheit und beseitigen die Grenzen zwischen uns und den Anderen. Solange wir

uns als den Menschen betrachten, der liebt und die andere Person als diejenige, die geliebt wird, solange wir uns mehr schätzen als die andere Person und uns verschieden von ihr ansehen, ist kein wahrer Gleichmut in uns. Thay sagt: ihr müsst euch in die Haut der anderen Person versetzen und eins werden mit ihr, wenn ihr sie verstehen und wahrhaft lieben wollt.

Ein gelebtes Beispiel Gleichmut ist für mich die südafrikanische Schriftstellerin Nadine Gordimer. Sie begann bereits mit 8 Jahren zu schreiben, nachdem sie nach einem Unfall ihren heissgeliebten Wunsch Tänzerin zu werden aufgeben musste. Sie wies in ihren ersten kleinen Veröffentlichungen immer auf die Ungerechtigkeit der Rassentrennung hin. In ihren späteren Büchern und Vorträgen war die Apartheid immer ein Thema. Sie bekam 1991 den Nobelpreis für Literatur und ich bin überzeugt, dass ohne ihre Bücher und Mahnungen es niemals möglich gewesen wäre, dass Nelson Mandela im Jahre 1993 erster schwarzer Präsident in Südafrika wurde.

Ohne upeksha besteht die Gefahr, dass Liebe besitzergreifend wird. Und so wie wir weder den Sonnenschein noch einen kühlen Sommerwind in ein Gefäß sperren können, um ihn für uns alleine zu haben, genauso wenig können wir den oder die Menschen, die wir lieben einsperren, um ihn oder sie für uns alleine zu haben. Wenn wir das versuchen, wird das zarte Pflänzchen Liebe sterben. Wir dürfen den anderen Menschen keinesfalls seiner Freiheit berauben. Das wäre keine wahre Liebe, sondern Zerstören. Wahre Liebe macht es möglich, dass unsere Freiheit und die Freiheit der Anderen bewahrt bleibt. Das ist upeksha !

Es gibt ein Buch von Annabelle Zinser, „Herzenswege“ sie ist eine von Thay ernannte Dharmalehrerin und leitet das Haus „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin, dort fand ich eine wunderschöne Meditation zu den vier unermesslichen Geisteszuständen, die ich euch gerne vorstellen würde. Wenn ihr möchtet könnt ihr diese Meditation allen Menschen widmen, die in diesen Tagen sehr viel Leid ertragen müssen.

Diese geleitete Meditation hilft uns, liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut in uns selbst und in Bezug auf andere Wesen zu nähren.

1. Einatmend weiß ich, dass ich einatme
Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.
2. Einatmend bin ich bereit, mich selbst mit den Augen
des Verstehens und der Liebe anzuschauen.
Ausatmend bin ich bereit, andere Wesen mit
den Augen des Verstehens und der Liebe anzuschauen.
3. Einatmend bin ich bereit, mich selbst, meinen körperlichen
und geistigen Schmerzen voller Mitgefühl zu begegnen.
Ausatmend bin ich bereit, den Schmerzen anderer
Wesen voller Mitgefühl zu begegnen
4. Einatmend bin ich bereit, die Samen der Freude und des
Glücks in mir jeden Tag zu nähren.
Ausatmend bin ich bereit, die Samen der Freude und des
Glücks in andern Wesen jeden Tag zu nähren und Freude an
ihrer Freude zu entwickeln.
5. Einatmend bin ich bereit, Anhaftung und Abneigung
gegenüber anderen Wesen zu erkennen und loszulassen
ohne gleichgültig zu werden.
Ausatmend bin ich bereit, Unvoreingenommenheit,
Unparteilichkeit und tiefes Verstehen für alle Wesen
Zu entwickeln.
6. Einatmend bin ich bereit, frisch gefestigt und frei
zu leben.
Ausatmend bin ich bereit, Frische, Stabilität und
Freiheit in anderen zu nähren.
7. Einatmend bin ich mir der Kostbarkeit meiner
geistigen Übung bewusst.
Ausatmend lächle ich.

Mit welchen Worten könnte man die wahre Liebe, das Mitgefühl, die Freude und den Gleichmut besser ausdrücken, als mit einem Gedicht von Thich Nhat Hahn dem „LIEBESGEDICHT“ es ist eines meiner Lieblingsgedichte, das ich jetzt gerne noch mit euch teilen möchte.

Madeleine Geiger – Metta-
True Stream of loving kindness

LIEBESGEDICHT

Aus dem Buch von Thich Nhat Hanh „Nenne mich bei meinen wahren Namen“

*Deine Augen bestehen aus den sechs Elementen –
Erde, Wasser, Feuer, Luft,
Raum und Bewusstsein.
Sie bestehen nur aus diesen,
aber sie sind schön.*

*Sollte ich sie in Besitz nehmen?
Sollte ich versuchen, sie für lange Zeit zu erhalten?
Sollte ich sie aufnehmen, bewahren?
Aber ich weiß, wenn ich sie aufnehmen würde,
wären sie nicht wirklich deine Augen.*

*Deine Stimme besteht aus den sechs Elementen,
aber sie ist wirklich bezaubernd.*

*Sollte ich versuchen, sie in Besitz zu nehmen?
Sollte ich sie aufnehmen?
Aber ich weiß, dass das, was ich bewahren oder aufnehmen könnte,
niemals wirklich deine Stimme wäre.
Was ich erhielte, wäre nur ein Bild,
eine Tonbandaufnahme,
eine Zeichnung
oder ein Buch.*

*Dein Lächeln besteht aus den sechs Elementen,
aber es ist wirklich wundervoll.*

*Sollte ich versuchen, es in Besitz zu nehmen?
Sollte ich versuchen, es für lange Zeit zu erhalten?
Sollte ich versuchen, es zu besitzen oder aufzunehmen?
Aber ich weiß, dass das, was ich besitzen oder aufnehmen könnte,
niemals dein wahres Lächeln wäre.
Es wären doch nur einige der Elemente.*

*Deine Augen sind vergänglich.
Deine Augen sind nicht da.
Ja, das wurde mir gesagt,
und ich habe es auch erkannt,*

und dennoch sind sie noch immer schön.

*Gerade weil sie vergänglich sind,
sind sie umso schöner.*

*Die Dinge, die nicht lange erhalten bleiben,
sind die allerschönsten –
eine Sternschnuppe, ein Feuerwerk,*

*Gerade weil sie ohne Selbst sind,
macht sie das umso schöner.*

Was hat ein Selbst zu tun mit schönen Augen?

*Ich möchte deine schönen Augen betrachten,
auch wenn ich weiß,
dass sie nicht bleiben,
auch wenn ich weiß,
dass sie kein Selbst besitzen.*

Deine Augen sind wunderschön.

Mir ist bewusst, dass sie vergänglich sind.

Aber was spricht gegen Vergänglichkeit?

Könnte ohne Vergänglichkeit überhaupt etwas sein?

Deine Augen sind wunderschön.

Mir wurde gesagt, sie sind nicht du, sie haben kein Selbst.

Was aber spricht gegen die Natur des Nichtselbst?

Könnte mit einem Selbst überhaupt etwas existieren?

*Obwohl nun deine Augen nur aus den sechs Elementen bestehen,
obwohl sie vergänglich sind,
obwohl sie nicht du sind,
sind sie immer noch schön,
und ich möchte sie betrachten.*

Ich möchte sie so lange anschauen, wie es sie gibt.

*Im Wissen, dass deine Augen vergänglich sind,
erfreue ich mich an ihnen, versuche aber nicht,
sie für immer zu bewahren,*

versuche nicht, sie festzuhalten, sie aufzunehmen

*oder in Besitz zu nehmen.
Ich liebe sie einfach und bleibe frei.*

*Wenn ich deine Augen liebe,
lerne ich, sie ganz tief zu lieben.
Ich sehe die sechs Elemente, die sie ausmachen,
die sechs wundervollen Elemente.
Diese Elemente sind so schön.
Und ich lerne, auch sie zu lieben.*

*Es gibt so viele Dinge, die ich liebe –
Deine Augen, den blauen Himmel,
deine Stimme, die Vögel in den Bäumen,
dein Lächeln und die Schmetterlinge auf den Blumen.
Jeden Augenblick lerne ich,
ein besserer Liebender zu sein.
Jeden Augenblick lerne ich,
meine wahre Liebe zu entdecken.*

*Deine Augen sind schön.
Auch deine Stimme, dein Lächeln,
der Himmel, die Vögel, die Schmetterlinge.
Ich liebe sie. Ich gelobe sie zu schützen, Ja.
Ich weiß, lieben bedeutet respektieren.
Und Ehrfurcht ist die Natur meiner Liebe,*

