

Bhante Vimalaramsi

Kurze Anleitung
zur
Liebenden-Güte-Meditation

Aus dem Englischen von Ronald Brudler

Lektorat: Traudel Reiß

Layout: Anja Edwards van Muijen

a.edwards@klusecompane.de

www.klusecompane.de

**Retreathaus Kluse Compane
für Meditationswochenenden
und Einzelretreats**

Inhaltsverzeichnis

Liebende Güte.....	3
Löse die Spannung.....	3
Wie man sitzt.....	4
Aufsteigende Gedanken.....	5
Begehren und Ich-Identifikation.....	6
Die fünf Aggregate.....	7
Liebe ausstrahlen.....	8
Visualisierung.....	9
Lächeln.....	10
Stumpfheit des Geistes.....	10
Aktive Meditation.....	11
Die Vorteile der liebenden Güte.....	11
Liebende Güte und Nibbana.....	12
Das Metta Sutta.....	12
Teilen der Verdienste.....	13
Über den Autor.....	13
Das Dhamma-Sukha-Meditationszentrum.....	13
Die sechs Schritte in Taschenformat.....	15

LIEBENDE GÜTE

Liebende-Güte (in Pali: Metta-) Meditation beginnt damit, sich selbst liebende und freundliche Gedanken zu senden.

Erinnere dich an eine Zeit, als du glücklich warst.

Wenn das Glücksgefühl aufkommt, kann es als warmes, strahlendes Gefühl im Zentrum deiner Brust erscheinen.

Dann wünsche dir von Herzen Glück und denke:

»Möge ich glücklich sein«

»Möge ich voll Freude sein«

»Möge ich friedlich und ruhig sein«

»Möge ich heiter und freundlich sein«

und so weiter.

Wünsche dir aufrichtig etwas, das heilsam ist und dir etwas bedeutet, und spüre den Wunsch in deinem Herzen. Das Schlüsselwort hier ist aufrichtig. Ist dein Wunsch nämlich nicht aufrichtig, dann wird er zu einem Mantra, das heißt zu einer mechanisch wiederholten Phrase ohne echte Bedeutung. Dann wiederholt man den Wunsch nur oberflächlich, während man tatsächlich an andere Dinge denkt. Darum ist es sehr wichtig, dass das, was du dir (und später deinem spirituellen Freund) wünschst, eine echte Bedeutung für dich hat und deine ganze, ungeteilte Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Wiederhole deinen Wunsch nach Glück nicht ununterbrochen:

»Möge ich glücklich sein ... Möge ich glücklich sein ... Möge ich glücklich sein ... Möge ich glücklich sein«, sondern nur dann, wenn das Gefühl liebender Güte etwas abzuklingen beginnt.

LÖSE DIE SPANNUNG

Das Folgende ist für die Meditation sehr wichtig. Bei jedem Wunsch für dein Glück kannst du eine leichte Spannung und Verengung in deinem Kopf und Geist bemerken. Löse sie, indem du den Geist vollständig entspannst. Fühle, wie der Geist sich öffnet und ruhig wird, aber tu das nur einmal.

Mach dir nichts daraus, wenn die Verengung nicht verschwindet – du wirst sie lösen können, während du beim Meditationsobjekt (deinem Heimathafen, Ankerpunkt) bist.

Versuche nicht, ständig den Geist zu entspannen, ohne zum Heimathafen zurückzukehren; bringe deine ruhige Aufmerksamkeit immer sanft zum Glücksgefühl zurück.

Während der Sitzmeditation sollte man den Körper überhaupt nicht bewegen und mit gerade aufgerichtetem Rücken, aber nicht steif dasitzen. Jeder Wirbel sollte locker auf dem anderen liegen. In dieser Stellung wird der Brustkorb tendenziell etwas vorgeschoben, sodass es einfacher sein kann, das liebende Gefühl auszustrahlen.

Die Stellung der Beine sollte bequem sein. Wenn sie zu stark angewinkelt werden, wird die Blutzirkulation leicht unterbrochen, sodass sie einschlafen und das Sitzen sehr schmerzhaft wird. Es ist in Ordnung, wenn man auf einem Kissen oder auf einem Stuhl sitzt.

*ES IST SEHR WICHTIG,
DIE SPANNUNG NACH
EINEM WUNSCH ZU LÖSEN.*

Wenn du auf einem Stuhl sitzt, dann lehne dich aber bitte nicht an. Anlehnen blockiert den Energiefluss im Rücken und kann schläfrig machen. Sitze einfach in einer bequemen Haltung.

Bitte bewege den Körper während der Meditation überhaupt nicht. Wackle weder mit den Zehen noch mit den Fingern, kratze und reibe dich nicht, schaukele deinen Körper nicht hin und her, verändere deine Haltung überhaupt nicht. Am besten wäre es, wenn du so ruhig wie das Buddhabild oder die Buddhastatue vor dir dasitzen könntest! Wenn du dich bewegst, so ist das eine große Ablenkung für deine Praxis und behindert den Fortschritt erheblich.

*BEWEGE DICH ÜBERHAUPT
NICHT! SITZE SO RUHIG WIE DER BUDDHA.*

Während du sitzt, das warme Gefühl der liebenden Güte aus dem Zentrum deiner Brust ausstrahlst und dir aufrichtig etwas wünschst und diesen Wunsch im Herzen spürst, wird dein Geist abschweifen und beginnen, an andere Dinge zu denken. Das ist normal.

Gedanken sind niemals deine Feinde. Deshalb kämpfe bitte nicht mit ihnen und versuche nicht, sie wegzudrängen.

Nimm aber zur Kenntnis, dass du das Gefühl der liebenden Güte und den Wunsch für dein eigenes Glück nicht mehr wahrnimmst, wenn Gedanken aufkommen und dich ablenken. Lass dann die Gedanken einfach los {lass die Gedanken einfach dort wo die Gedanken sind}, selbst in der Mitte eines Satzes, und überlasse sie sich selbst. Das erreicht man, indem man den Gedanken nicht weiter nachgeht, egal, wie wichtig sie im Moment auch erscheinen mögen.

An diesem Punkt folgen weitere sehr wichtige Schritte:

Bemerke die Spannung

Bemerke die Verengung und Spannung im Kopf/Geist und entspanne. Fühle, wie sich die Verengung öffnet. Der Geist scheint sich auszudehnen und zu entspannen.

Dann wird er sehr ruhig und still, frei von Gedanken und außergewöhnlich klar und wachsam. Bringe den Geist sogleich zum Meditationsobjekt zurück, das heißt zum Gefühl der liebenden Güte, und wünsche dir Glück.

Es spielt keine Rolle, wie oft dein Geist abschweift und über andere Dinge nachdenkt. Was wirklich zählt, ist zu bemerken, dass dein Geist durch einen Gedanken abgelenkt wird. Dasselbe gilt für Wahrnehmungen und Gefühle, die deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Bemerke die Bewegung des Geistes weg von der liebenden Güte und lass die Ablenkung los. Dann entspanne die Verengung und Spannung in deinem Kopf/Geist und bringe deine ruhige Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsobjekt zurück.

Stärke die Bewusstheit

Immer wenn du eine Ablenkung loslässt oder dir Glück wünschst, die Verengung entspannst, die durch die Bewegung des Geistes verursacht wird, und deine ruhige Aufmerksamkeit auf das Glücksgefühl neu ausrichtest, wird deine Achtsamkeit (Bewusstheit) gestärkt. Deshalb kritisiere dich bitte nicht, weil du meinst, du solltest die Übung besser machen oder deine Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle seien deine Feinde, die unterdrückt und zerstört werden müssten.

Solche kritischen, hartherzigen Gedanken und Gefühle enthalten Abneigung, und Abneigung ist das Gegenteil von liebender Güte. Liebende Güte und liebende Akzeptanz sind verschiedene Worte, die im Grunde dasselbe aussagen. Sei also freundlich zu dir selbst.

Mach die Übung zu einem unterhaltsamen Spiel, mit dem du Spaß hast, nicht zu einem Feind, mit dem du kämpfst.

Wie wichtig es ist, die Verengung und Spannung zu lösen, die nach jedem Gedanken, jeder Wahrnehmung und jedem Gefühl auftreten, kann nicht genug betont werden. Wenn du die Verengung öffnest, lässt du das Begehren los. Das zu verstehen, ist sehr wichtig, denn Begehren ist die Ursache allen Leidens. Bei der Verengung oder der Spannung liegt unsere falsche Vorstellung von einem Ich.

BEGEHREN UND ICH-IDENTIFIKATION

Begehren und die falsche Vorstellung eines »Selbst« machen sich stets als Verengung und Spannung im Kopf/Geist bemerkbar. Wenn man die Spannung löst, lässt man tatsächlich Begehren und die falsche Vorstellung eines »Selbst« oder die Identifikation mit einem »Ich« mit allen Gedanken, Empfindungen und Gefühlen los. So reinigt man seinen Geist und wird immer glücklicher und aufgerichteter. Während man still sitzt, können bestimmte Empfindungen im Körper auftreten wie Juck-, Husten- oder Niesreiz, Hitze, Spannung oder Schmerz. Bitte bewege deinen Körper überhaupt nicht. Wenn eine solche Empfindung auftritt, will der Geist sofort dorthin eilen. Man muss ihn gar nicht lenken, er geht von alleine dorthin. Als Erstes produziert der Geist Gedanken über die Empfindung: »Ich will, dass das vorbeigeht« ... »Ich wünsche, dass es aufhört, mich zu belästigen« ... »Ich hasse dieses Gefühl« ... »Warum verschwindet das nicht einfach?« ... »Ich will, dass es aufhört.« Wenn man solchen Gedanken nachgeht, wird die Empfindung nur stärker und intensiver. Es wird zu einem Notfall im Geist. Dann kann man es nicht mehr aushalten und muss sich bewegen. Die Anweisung lautet jedoch: Bewege deinen Körper auf keinen Fall. Beobachte stattdessen die Bewegungen des Geistes.

Was können wir also tun? Wir sollten uns öffnen und dem Gefühl erlauben, da zu sein.

Öffne dich:

Nimm zunächst zur Kenntnis, dass dein Geist zum Juck- oder Hustenreiz und so weiter abgewandert ist, und bemerke die Gedanken zu dieser Empfindung. Lass nun diese Gedanken los und erlaube ihnen, einfach da zu sein. Bemerke als Nächstes die Verengung im Kopf/Geist und entspanne. Es ist

für den Geist ganz natürlich, um jede Empfindung (oder Gefühl) herum eine Art mentale Faust zu bilden. Diese straffe mentale Faust ist Abneigung. Öffne dich und erlaube dem Juckreiz (oder der Emotion) da zu sein. Erinnerung dich auch, dass es in Ordnung ist, wenn die Verengung nicht sofort verschwindet.

ÖFFNE DICH UND ENTSPANNE.

ERLAUBE DEN GEFÜHLEN,

DA ZU SEIN!

Es ist die Wahrheit (Dhamma) des Augenblicks, dass das Jucken oder eine beliebige andere Empfindung da ist, wenn sie aufkommt. Was du mit diesem Dhamma machst, bestimmt, ob du unnötigerweise mehr leiden wirst oder nicht. Dem Juckreiz Widerstand zu leisten und zu versuchen, ihn wegzudenken, erzeugt nur mehr Schmerz, sowohl subtilen als auch groben.

DIE FÜNF AGGREGATE

Fünf verschiedene Elemente, die sogenannten fünf Aggregate, bilden den körperlich-geistigen Prozess eines Menschen: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein.

Wie man sieht, sind Gefühle ein Element und Gedanken ein anderes. Wenn wir versuchen, unsere Gefühle mit den Gedanken zu kontrollieren, bewirkt der Widerstand gegen das Gefühl, dass es stärker und intensiver wird. Es kann sich sogar zu einer echten Notlage auswachsen (wirklich unbefriedigend – Dukkha), und man kann die Empfindung oder die Emotion nicht mehr ertragen.

Dann muss man sich bewegen. Wenn man aber während der Sitzmeditation den Körper auch nur ein klein wenig bewegt, wird die Kontinuität der Übung unterbrochen und man muss von vorn anfangen.

Das Loslassen der Gedanken über die Empfindung (oder Emotion) bedeutet, den Wunsch loszulassen, das Gefühl mit den Gedanken kontrollieren zu wollen. Es bedeutet auch, Begehren loszulassen. Und das führt direkt zum Ende vom Leiden. Als Nächstes erkennt man die straffe mentale Faust um die Empfindung und lässt die damit verbundene Abneigung los. Erlaube dem Juck- oder Hustenreiz (der Empfindung oder der Emotion), einfach da zu sein. Stell sie dir als eine Blase vor, die frei in der Luft schwebt. In welche Richtung der Wind auch bläst, die Blase schwebt in diese Richtung. Dreht der Wind, schwebt sie ohne jeglichen Widerstand in die neue Richtung.

*Wenn wir im Buddhismus über Gefühle sprechen, so beinhaltet dies sowohl Emotionen als auch körperliche Empfindungen und wir gehen mit beiden auf dieselbe Weise um.

*DAS LOSLASSEN DER
GEDANKEN ÜBER EIN
GEFÜHL IST AKZEPTANZ!*

Die Übung besteht darin, liebend anzunehmen, was im Augenblick geschieht.

Bemerke nun erneut die feine Verengung oder Spannung im Kopf/Geist, entspanne und lenke deine liebende Aufmerksamkeit sanft auf das Gefühl der strahlenden Liebe aus deinem Herzen zurück und wünsche dir Glück.

Es liegt in der Natur der Empfindungen (und Emotionen), dass sie nicht sofort verschwinden. Daher pendelt dein Geist immer wieder zwischen dem Meditationsobjekt (das heißt dem Ausstrahlen des liebenden Gefühls und dem Wunsch für dein Glück) und dieser Empfindung hin und her. Jedes Mal, wenn das geschieht, gehst du in der gleichen Weise vor:

- ♥ Lass los: Lass alle Gedanken, Empfindungen und Emotionen los {lass sein}.
- ♥ Entspanne: Entspanne die Verengung, lass die mentale Faust um die Empfindung los und erlaube ihr, einfach da zu sein.
- ♥ Kehre zurück: Komm zum Meditationsobjekt zurück, das heißt zum Ausstrahlen des liebenden Gefühls, dem aufrichtigen Wunsch für dein Glück und dem Gefühl dieses Wunsches in deinem Herzen.

LIEBE AUSSTRAHLEN

Erinnere dich daran, dass es für einen Gedanken, eine Empfindung oder eine Emotion in Ordnung ist, da zu sein, weil es die Wahrheit des Augenblicks ist. Ein Akronym, das sich als Gedächtnisstütze gut eignet, ist DROPSS: Don't Resist or Push, Soften and Smile.

Leiste keinen Widerstand, wende keinen Druck an, werde sanfter und lächle! Erlaube den Gedanken, den Empfindungen und den Emotionen da zu sein, ohne sie verändern zu wollen. Entspanne die feine (oder gelegentlich auch nicht so feine) Verengung oder Spannung im Kopf/Geist und bringe deine ruhige Aufmerksamkeit zur Meditation zurück.

Nachdem du das etwa zehn Minuten lang gemacht hast, beginne damit, einem spirituellen Freund liebende und freundliche Gedanken zu senden. Ein spiritueller Freund ist jemand, der dich glücklich macht, wenn du an ihn und seine guten Qualitäten denkst. Er hat dasselbe Geschlecht wie du, lebt noch und gehört nicht zu deiner Familie. Dies gilt für diesen Augenblick. Später wirst du auch an alle deine Familienmitglieder liebende Güte senden können. Wähle jedoch für diese Übungsphase bitte kein Familienmitglied.

Wechsle bitte nicht zu einer anderen Person, sobald du damit begonnen hast, deinem spirituellen Freund liebende Güte zu senden. Bleibe bei demselben Freund, bis du die dritte Meditationsstufe (jhana) erreicht hast. Wünsche dir selbst aufrichtig Glück und sprich dann im Geist: »So wie ich mir selbst Frieden und Ruhe (Glück, Freude oder was immer) wünsche, so wünsche ich es auch dir.

Möge es dir gut gehen, mögest du glücklich sein und Frieden finden.«

Dann strahle dieses Gefühl von Liebe und Frieden zu deinem Freund aus. Es ist wichtig, den aufrichtigen Wunsch zu fühlen und dieses Gefühl im Herzen zu tragen.

LEISTE KEINEN WIDERSTAND,

WENDE KEINEN DRUCK AN,

WERDE SANFTER UND LÄCHLE!

VISUALISIERUNG

Visualisiere auch deinen Freund vor deinem geistigen Auge. Zum Beispiel kannst du dir deinen Freund wie auf einem Foto oder wie in einem Film vorstellen. Die genaue Art der Visualisierung spielt keine Rolle. Stell dir aber vor, dass dein Freund lächelt und glücklich ist. Denn das kann dich daran erinnern und dir helfen, auch selbst zu lächeln und glücklich zu sein!

Die Visualisierung ist nicht immer ganz einfach. Sie kann neblig, unscharf, weit entfernt oder nur für einen kurzen Moment erscheinen. Das ist in Ordnung. Streng dich nicht zu sehr an, denn sonst bekommst du Kopfschmerzen. Manche Menschen können überhaupt nicht visualisieren. Dann kann man den Freund auch über seinen Namen ins Herz schließen.

ÜBERANSTRENGE DICH

NICHT MIT DER

VISUALISIERUNG.

Etwa 70 Prozent der Zeit sollten für das Gefühl der liebenden Güte aufgewendet werden, etwas mehr oder weniger als 20 Prozent (abhängig davon, was im Geist geschieht) für den Wunsch und das

Fühlen des Wunsches im Herzen (damit das Gefühl, dass dein Freund glücklich sein möge, wachsen kann) und nur etwa 10 Prozent für die Visualisierung des Freundes. Das Gefühl der liebenden Güte ist demnach bei Weitem der wichtigste Teil der Meditation und die Visualisierung der unwichtigste. Bemühe dich aber trotzdem ein wenig, zu visualisieren. Mit der Zeit wird es leichter und besser werden.

LÄCHELN

Dies ist eine Meditation des Lächelns. Lächle im Geist, wenn du in Meditation sitzt und zu deinem spirituellen Freund Liebe ausstrahlen (oder zu dir selbst) Liebe ausstrahlst. Lächle mit deinen Augen, obwohl sie während der Meditation geschlossen sind. Das hilft, Spannung in deinem Gesicht abzubauen. Lege ein kleines Lächeln auf deine Lippen und in dein Herz. Lächeln ist schön und zu jeder Zeit für die Praxis äußerst hilfreich, besonders während der Sitzmeditation. Je mehr wir lernen zu lächeln, desto glücklicher wird unser Geist. Es mag etwas albern klingen, aber Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Stellung der Lippen mit der mentalen Verfassung korrespondiert. Wenn die Mundwinkel nach unten gezogen sind, tendieren die Gedanken dazu, schwer und unheilsam zu sein. Wenn die Mundwinkel hochgezogen sind, wird der Geist aufgerichtet und klar, sodass sich öfter Freude einstellen kann.

*ERINNERE DICH DARAN, IN
ALLES HINEINZULÄCHELN!*

Das sollte man im Kopf behalten, denn Lächeln kann dir helfen, deine Sicht über alle Arten von Gefühlen und Gedanken zu verändern. Versuche also, in alles, was dir begegnet und worauf du deinen Geist richtest, hineinzulächeln. Mit anderen Worten: Lächle so oft und so viel du kannst.

STUMPFHEIT DES GEISTES

Je aufrichtiger und begeisterter du dir und deinem spirituellen Freund liebende Güte sendest, desto weniger Schläfrigkeit oder Stumpfheit des Geistes wirst du erleben. Wenn Schläfrigkeit oder Stumpfheit aber doch auftreten, dann beginnt der Körper zusammenzusacken. Das ist das einzige Mal, wann du deinen Körper bewegen und aufrichten kannst. Mach es aber auch nicht zu häufig. Wenn du beobachtest, dass dein Geist stumpf wird, dann bring deinem Freund mehr Interesse entgegen. Stell dir vor, wie er etwas tut, das du wirklich schätzt. Du kannst dir beispielsweise Zeiten

vorstellen, als er hilfreich und großzügig war oder dich glücklich gemacht hat und du mit ihm gelacht hast. Das kann helfen, dein Interesse und deine Energie zu steigern, und die Stumpfheit wird nachlassen.

Wenn du mit der Meditation beginnst, sitze bitte wenigstens eine halbe Stunde lang. Während der ersten zehn Minuten sendest du dir selbst liebende Güte. Für den Rest der Zeit sendest du deinem spirituellen Freund (denke immer an denselben Freund) liebende Güte. Wenn die Meditation Fortschritte macht und du dich dabei besser fühlst, kannst du länger sitzen (so lange du Zeit hast). Sitze am Anfang jedoch nicht weniger als 30 Minuten pro Tag! Wenn du Zeit hast, dann sitze auch länger in Meditation.

AKTIVE MEDITATION

Diese Meditation übt man nicht nur, wenn man auf einem Stuhl oder auf einem Kissen sitzt, sondern ständig, besonders im Alltag. So oft laufen wir in einem Nebel von zufälligen und sinnlosen Gedanken herum. Warum versuchen wir nicht, Liebende-Güte-Meditation zu üben, wann immer wir uns daran erinnern? Was macht dein Geist, wenn du vom Haus zum Auto oder vom Auto zum Arbeitsplatz gehst? Wahrscheinlich denkt er Unsinn.

Wir sollten bemerken, was der Geist im gegenwärtigen Moment macht, und die ablenkenden Gedanken loslassen. Entspanne die Verengung im Kopf/Geist und wünsche jemandem Glück! Es spielt keine Rolle, wem du liebende Gedanken und Gefühle während deiner Alltagsaktivitäten sendest. Es kann die Person sein, die gerade neben dir geht, dein spiritueller Freund, du selbst, oder es können alle Wesen sein. Die Schlüsselbegriffe sind: Liebe senden, Lächeln und den aufrichtigen Wunsch spüren. Versuche, das so oft wie möglich während des Tages zu tun. Je öfter wir liebende und freundliche Gedanken senden und ausstrahlen, desto günstiger beeinflussen wir die Welt um uns herum. Als Ergebnis wird unser Geist zugleich erhoben und glücklich. Schön!

DIE VORTEILE DER LIEBENDEN GÜTE

Liebende-Güte-Meditation zu praktizieren, bringt viele Vorteile: Du schläfst gut ein, und du schläfst fest. Du wachst leicht und schnell auf. Die Menschen mögen dich. Dein Gesicht wird strahlend und schön, und dein Geist wird schneller rein als bei jeder anderen Meditationsmethode. Der Buddha hat die Liebende-Güte-Meditation öfter erwähnt als die Achtsamkeit auf den Atem. Daran können wir ermessen, für wie wichtig er sie gehalten hat.

Die Praxis der Liebenden-Güte-Meditation kann direkt zum Erleben von Nibbana führen, wenn man allen Brahmaviharas folgt, nämlich liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Das wird in den Suttan (den Originallehreden des Buddha) oft erwähnt. Viele Lehrer behaupten, dass die Praxis der Liebenden-Güte-Meditation allein für das Erlebnis von Nibbana nicht ausreicht. Das stimmt auch. Wenn die Liebende-Güte-Meditation aber als Teil der Brahmaviharas praktiziert wird, dann führt sie bis zur vierten Meditationsstufe (jhana). Der Buddha wollte, dass alle Praktizierenden der Meditation bis dahin kommen. In der vierten Meditationsstufe erfährt man tiefen Gleichmut. Den Suttan gemäß kann man auf dieser Stufe drei verschiedene Wege einschlagen. Der eine Weg führt direkt zu Nibbana.

Wir wollen an dieser Stelle aber nicht in Details gehen, um Verwirrung zu vermeiden. Bei Interesse seien die Suttan Nummer 62 (Maharahulovada Sutta) und Nummer 27 (Culahatthipa-dopama Sutta) in der Mittleren Sammlung der Lehreden des Buddha empfohlen. Ich hoffe aufrichtig, dass diese Meditationsanweisungen hilfreich für dich sind und dass du durch ihr Befolgen großen Nutzen haben und ein wahrhaft glückliches und gesundes Leben führen können wirst.

DAS METTA SUTTA - DIE LEHRREDE DES BUDDHAS ÜBER DIE LIEBENDE GÜTE

Wer gütig ist und Frieden anstrebt, bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er sei stark und aufrecht, gewissenhaft und sanft im Reden. Er sei bescheiden und ohne Stolz, genügsam und leicht befriedigt. Nicht viel geschäftig sei er und bedürfnislos.

Die Sinne still, klar der Verstand, nicht stolz und fordernd sei seine Art. Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen, wofür ihn die Weisen tadeln könnten. Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden, sei sein Wunsch. Was es auch an Lebewesen gibt, ob schwach oder stark, restlos alle, ob groß oder mächtig, ob mittelgroß, ob kurz oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar, ob nah oder fern, ob schon geboren oder einer Geburt zustrebend – mögen sie alle glücklich sein.

Niemand betrüge oder verachte einen anderen, gleich welcher Existenzebene. Aus Ärger oder Abneigung wünsche man niemandem Schaden. Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt, so möge man mit grenzenloser Liebe alle Wesen achten und strahle Güte aus auf die ganze Welt, nach oben und nach unten, nach allen Seiten unbegrenzt, von Hass und Übelwollen frei.

Im Stehen oder Gehen, Sitzen oder Liegen, ohne Schläfrigkeit entfalte man dies alles. Das nennt man heiliges Verweilen in der Welt. Wer sich nicht an Ansichten klammert, tugendhaft ist, Erkenntnis erlangt hat und von Sinnesbegierden befreit, der wird in dieser Welt nicht mehr geboren.

(Sutta-Nipata, 143-152)

TEILEN DER VERDIENSTE

Der Autor möchte die durch das Schreiben dieses Buches gesammelten Verdienste mit seinen Eltern, Verwandten, Helfern und allen Wesen teilen, sodass sie schließlich das höchste Ziel erreichen können und frei von allem Leiden werden.

Mögen alle Leidenden frei von Leiden sein.

Mögen alle Angstgeplagten frei von Angst sein.

Mögen alle Betrübten frei von Kummer sein.

Mögen alle Wesen Erleichterung finden.

Mögen alle Wesen die Verdienste teilen,

die wir hier erworben haben,

um Glück aller Art zu erlangen.

Mögen die Wesen in der Luft und auf der Erde,

Devas und Nagas von großer Macht

unsere Verdienste teilen.

Mögen sie das System des Buddha lange beschützen.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

ÜBER DEN AUTOR

Bhante Vimalaramsi wurde 1986 wegen seines starken Interesses an Meditation buddhistischer Mönch. 1988 ging er nach Burma, um im berühmten Mahasi-Yeiktha-Meditationszentrum in Rangun intensiv Meditation zu praktizieren. Er praktizierte dort fast ein ganzes Jahr lang täglich 20 bis 22 Stunden, bevor alle Ausländer aufgrund von Unruhen aufgefordert wurden, das Land zu verlassen. Bhante ging nach Malaysia, wo er sechs Monate lang intensiv Liebende-Güte-Meditation praktizierte. 1990 kehrte er nach Burma zurück, um sich 16 Stunden täglich der Vipassana-Meditation am Chanmyay-Yeiktha-Zentrum in Rangun zu widmen. Er blieb dort zwei Jahre und meditierte manchmal sieben bis acht Stunden ohne Unterbrechung. Nach zwei Jahren intensiver Praxis, als er erreicht hatte, was seine Lehrer das Endergebnis nannten, war er von der Vipassana-Methode sehr enttäuscht und verließ Burma, um seine Suche fortzusetzen. Er kehrte nach Malaysia zurück und begann, Liebende-Güte-Meditation zu lehren. 1996 wurde er eingeladen, im größten Theravada-Kloster in Malaysia zu leben und zu lehren. Dieses sri-lankische Kloster bot jeden

Freitagabend und Sonntagmorgen öffentliche Vorträge an, an denen 300 bis 500 Menschen teilnahmen. Bhante hielt jeden Sonntag und freitags alle zwei Wochen Vorträge.

Dort begegnete er vielen erfahrenen Mönchen und befragte sie ausgiebig zu den Lehren des Buddha. Dabei fand er heraus, dass die Vipassana-Methode auf einen Kommentar zurückgeht, der tausend Jahre nach dem Tod des Buddha geschrieben wurde und nicht sehr genau ist, wenn man ihn mit den ursprünglichen Lehren vergleicht. Dann begann Bhante Vimalaramsi, die Originaltexte zu studieren und Meditation entsprechend dieser Texte zu praktizieren. Nach einem dreimonatigen Selbstretreat ging er nach Malaysia zurück und schrieb ein Buch über die Achtsamkeit auf den Atem: *The Anapanasati Sutta – A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation* (in deutsch: *Das Anapanasati Sutta – Wegweiser zur Achtsamkeit auf den Atem und zur Ruhigen Weisheits-Meditation*). Das Buch zirkuliert jetzt in über 300 000 Exemplaren und in sieben Sprachen weltweit. Es wird als praktische Anleitung in einigen Schulen und von Meditationslehrern und ihren Schülern verwendet. 1998 kehrte Bhante Vimalaramsi in die USA zurück und lehrt seitdem dort im ganzen Land Meditation.

Gegenwärtig baut Bhante Vimalaramsi eine Meditations-schule (Forest Retreat Center) in Annapolis auf, die das erste amerikanische Studienzentrum der buddhistischen Waldtradition auf amerikanischem Boden werden soll. Dort ist Englisch die primäre Sprache bei den Vorträgen und bei der Arbeit. Mönche aus aller Welt können dorthin reisen, um ihr Englisch zu verbessern und um ihre Meditation und Sutten-Studien zu vertiefen. Die Ordination für Männer und Frauen ist möglich. (Stand: November 2006)

Dhamma-Sukha-Meditationszentrum

Dhamma Sukha Meditation Center und Anathapindika,s Park Complex

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620, USA

Tel. (573) 546-1214

E-Mail: bhantev4u@yahoo.com, sisterkhema @yahoo.com

Webseite: <http://www.dhammasukha.org>

Unterstützung für das Projekt kann an die United International Buddha Dhamma Society Inc. gesendet werden:

UIBDS c/o Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

USA

Die sechs Schritte im Taschenformat

Steck die 6 Schritte fuer deine Brieftasche. → Nimm die Praxis leicht und lächele. → Halte die Praxis am Laufen !

Die Praxis	Die “sechs Schritte”
1. Erkenne, wie die Aufmerksamkeit des Geistes abgelenkt wird.	ERKENNEN
2. Lass los, was auch immer im Geist aufkommt. Schenke Ablenkungen keine Aufmerksamkeit.	LOSLASSEN
3. Entspanne jede feine Spannung in Körper und Geist.	ENTSPANNEN
4. Lächele, um die Wachsamkeit des Geistes zu stärken und den Geist zu lockern.	LÄCHELN
5. Kehre mit der Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurück. Sende deinem spirituellen Freund liebende Güte.	ZURÜCKKEHREN
6. Wiederhole diese Methode bei jeder auftretenden Ablenkung und beobachte dabei, wie Geistprozesse ablaufen.	WIEDERHOLEN