

# Apamañña: Unbegrenzt Wohlwollen

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Zu Beginn eine Geschichte von Father Theophane<sup>1</sup>, einem christlichen Mönch, der auch an langen Vipassana-Retreats teilgenommen hat. Die Geschichte heisst: Was brauchen sie? Und mit ‚sie‘ sind hier immer die Menschen gemeint, die Anderen:

*Was brauchen sie?* Einer der Mönche gibt einem nie einen Rat, sondern immer eine Frage mit auf den Weg. Ich hatte gehört, seine Fragen könnten sehr erhellend sein. Ich suchte ihn auf. „Ich bin Seelsorger“, sagte ich. „Ich mache hier meine Exerzitien (also Meditationsretreat). Könnten Sie mir wohl eine Frage geben?“ „Aber sicher“, entgegnete er. „Meine Frage lautet: Was brauchen sie?“

Etwas enttäuscht verliess ich ihn. Ein paar Stunden lang beschäftigte ich mich mit der Frage, brachte auch einige abgerungene Antworten zu Papier. Dann gab ich frustriert auf - und ging wieder zu ihm. „Ich belästige Sie ungern noch einmal. Vermutlich habe ich mich vorhin etwas unklar ausgedrückt. Ihre Frage war durchaus hilfreich. Aber eigentlich wollte ich mich während dieser Exerzitien nicht so sehr mit meiner Seelsorgearbeit befassen. Vielmehr möchte ich hier ganz ernsthaft über *meine persönliche* Spiritualität reflektieren. Könnten Sie mir vielleicht eine Frage mitgeben, die mehr mit *meinem eigenen* geistigen Leben zu tun hat?“

„Ah, ich verstehe. In diesem Fall lautet meine Frage: Was brauchen *sie* wirklich?“

Nicht unser persönliches spirituelles Wohlergehen ist das wichtigste in unserer Praxis, sondern das Wohlergehen aller.

Das Pali-Wort Apamañña bedeutet ‚unbegrenzt‘, ohne Abgrenzung, ohne Einschränkung. Dabei geht es um die vier Herzensqualitäten des Wohlwollens und der Gelassenheit, die in allen buddhistischen Praxis-Traditionen einen zentralen Stellenwert einnehmen. Natürlich sind diese Qualitäten nicht nur in der buddhistischen Praxis wesentlich, sondern in jeder Form menschlicher Entwicklung und Spiritualität. Es geht dabei um liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wahrscheinlich könnte man auch Grosszügigkeit und weises Vertrauen mit dazu zählen. Wenn die vier Qualitäten gefestigt oder gar vervollkommen sind, haben sie die Eigenschaft, ausnahmslos und ohne Begrenzung alle Lebewesen mit einzuschliessen. Deshalb der Name ‚Apamañña‘, ‚unbegrenzt‘.

Die vier Qualitäten sind auch bekannt als Brahmaviharas. Es sind die Bereiche des Verweilens der höchsten Wesen in diesem Dasein, die in der buddhistischen Kosmologie als ‚Brahmas‘ bezeichnet werden. Die Brahmas sind zwar nicht Befreite oder vollständig Erwachte, aber sie weilen in

---

<sup>1</sup> Teophan der Mönch - Das Kloster jenseits der Zeit - Verzauberte Geschichten zwischen Himmel und Erde, Herder Freiburg 1997.  
Father Theophane lebt in der Zisterzienserabtei in Spencer MA, USA.

Zuständen von unbegrenzter Liebe, Mitgefühl, Freude (oder Mitfreude) und Gelassenheit. Deshalb der Name 'Brahmaviharas', Aufenthaltsorte oder Seinsweisen der Brahmas.

Diese vier Herzensqualitäten werden folgendermassen veranschaulicht: Sie sind vergleichbar mit den Gefühlen von Eltern (im Idealfall), die vier Kinder haben, nämlich: ein noch sehr kleines Kind, ein behindertes Kind, ein frohgemuter Teenager und das Älteste, das bereits von zuhause weg ist und selbständig seinen Lebensweg geht.

Für das kleine Kind fühlen sie Liebe,  
für das behinderte Kind verspüren sie Mitgefühl,  
für den frohgemuten Teenager empfinden sie Mitfreude  
und für die Erwachsene, Selbständige liebevolle Gelassenheit.

Man spricht von Apamañña- oder Brahmavihara-Bhavana. Bhavana wird oft als 'Meditation' übersetzt. Eigentlich bedeutet Bhavana aber 'sich bekannt machen mit', 'sich angewöhnen', 'sich anfreunden mit'. Es geht also hier nicht eigentlich um Meditation, sondern um das Sich-Angewöhnen dieser Seinsweisen im täglichen Leben. Es geht auch hier nicht um das Erreichen schöner Gefühle oder Zustände, sondern um das konsequente Kultivieren dieser Herzensqualitäten, dieser inneren Haltungen. Wir kultivieren sie, um sie mehr und mehr zu unserem 'Zuhause' zu machen; eben zu unserem Vihara, zum Normalzustand (default mode) unseres Herzens und Geistes.

Man kann diese Eigenschaften als vorzüglich, edel und erhaben bezeichnen. Denn, wie Nyanaponika schrieb:<sup>2</sup>

“ Sind sie die ideale Verhaltensweise gegenüber den Lebewesen (sich selbst mit eingeschlossen).

Sie bieten die Antwort für alle Situationen im Zusammenhang mit unseren sozialen Kontakten. Sie wirken entspannend und Frieden stiftend bei sozialen Konflikten, sei es in der Familie, bei der Arbeit, in der Politik, in der Freizeit oder wo immer Menschen sich begegnen.

Sie sind die Heiler aller Verletzungen und Wunden, die im Daseinskampf entstehen.

Sie heben die Barrieren sozialer Unterschiede auf, schaffen harmonische Gemeinschaften, wecken die in uns schlummernde Grossherzigkeit, beleben längst verloren gegangene Freude und Hoffnung und fördern menschliche Verbundenheit, entgegen den Kräften der Selbstzentriertheit.“

All diese Qualitäten, einschliesslich Grosszügigkeit, sind wie die verschiedenen Facetten eines einzigen Juwels. Je nach Lichteinfall und Schliff manifestieren sie andere Farben. Dieses eine Juwel ist die innewohnende Natur unseres Geistes und Herzens. Diese Qualitäten werden Sobhanas genannt: schön, wunderbar. Ich werde sie einzeln erläutern:

### ***Metta, liebevolle Güte***

Metta, liebevolle Güte, Liebe ohne Vorbehalte oder Ansprüche, ist wohl die bekannteste dieser Qualitäten. Das Wort 'metta' kann man sowohl als 'freundlich' oder 'freundschaftlich' übersetzen, als auch als 'sanft' – wie ein sanfter, warmer Regen, der unparteiisch auf Felder, Wälder und Städte fällt. Metta bedeutet auch: allen Wesen und allen Dingen nahe sein, ob sie nun liebenswert sind oder schwierig.

<sup>2</sup> Nyanaponika Mahathera, BPS Kandy, 1993, The Wheel Publication No. 6.

Die Praxis von Metta ist eine stete, vorbehaltlose Haltung der Verbundenheit, die ausnahmslos alle Lebewesen einschliesst – auch sich selbst. Die Tibeter erzählen eine Legende über die Liebe und Hingabe eines Königs an den Dharma und an sein Volk.

“Es gab eine Zeit der Verfolgung der buddhistischen Religion in Tibet. Viel Wissen um Lehre und Praxis war verloren gegangen. Man wusste, man bräuchte einen gelehrten und verwirklichten Meister aus dem fernen Indien, der fähig wäre, die Dharmalehre und die Praxis wieder in ihrer Vollständigkeit in Tibet zu etablieren.

Die Tibeter hatten eine Expedition nach Indien geschickt, um Dharma-Texte zu erwerben und einen geeigneten Meister zu finden. Solche Expeditionen konnten Jahre dauern und waren oft auch für die Reisenden sehr gefährlich.

Man hatte herausgefunden, dass Jowo Atisha von der indischen Kloster-Universität Vikramashila der Richtige wäre. Doch dieser war in Indien sehr gefragt und obendrein galt Tibet bei den Indern als ein wildes, barbarisches Land.

Deshalb beschloss der König Lha-Lama Yeshe-Ö aus West-Tibet, im benachbarten Turkestan nach Gold zu suchen und es nach Indien zu bringen, um Atisha und seine Leute dazu zu bewegen, nach Tibet zu kommen. Doch Yeshe-Ö wurde in Turkestan gefangen genommen. Die dortigen Machthaber wollten verhindern, dass Tibet wieder buddhistisch würde.

Der gefangene König Yeshe-Ö hatte einen Neffen, Jangchub-Ö. Dieser wollte seinen Onkel, den König, aus dem Kerker befreien und vor dem sicheren Tod retten. Die Bedingung für des Königs Freilassung war es aber, eine so grosse Menge Gold herbeizuschaffen, wie sein Körpergewicht ausmachte!

Als der Neffe, nach Jahren der Suche, das benötigte Gold endlich beisammen hatte, befahl ihm aber der gefangene König, anstatt ihn damit freizukaufen, mit dem Gold nach Indien zu reisen und dort Atisha und seine Leute zu bewegen, nach Tibet zu kommen, um den Dharma zu lehren, zu verbreiten und so zu erneuern.

Schweren Herzens tat Jangchub-Ö wie ihm geheissen. Als Atisha in Indien Kunde erhielt von der hingebungsvollen, selbstlosen Haltung des Königs, war er so tief bewegt, dass er beschloss, die Einladung nach Tibet anzunehmen. Während dreizehn Jahren – bis zu seinem Tod – reiste er in Tibet umher und lehrte unermüdlich den Dharma, die Lehre und die befreiende Praxis.

Für den König Yeshe-Ö gab es kein Happy-End. Er starb in der Gefangenschaft – aber mit dem Wissen, für sein Volk das Wertvollste erreicht zu haben, das möglich ist: Die Rückkehr des Dharma nach Tibet. Er wird von den Tibetern bis heute als Symbol von selbstloser Liebe und tiefem Mitgefühl verehrt; als ein Mensch, der sein Leben hingegeben hat, um zahllosen anderen den Zugang zur befreienden Dharma-Praxis zu ermöglichen.“

Eine Legende über Ideale und hohe Ansprüche. Zum Glück müssen wir selbst nicht gleich unser Leben opfern. Aber eine transformierende Praxis hat doch ihren Preis. Wir müssen Zeit, Aufmerksamkeit, Bemühen und Ausdauer dran geben – tagtäglich. Wie die Schauspielerin Katharine Hepburn sagte:

“Liebe ist nicht das,  
was man erwartet zu bekommen,  
sondern das, was man bereit ist zu geben.“

So wie es auch ein afro-amerikanische Prediger in Kalifornien ausdrückte:

“Love is not what you get.  
Love is what you give!”

Metta ist die Gegenkraft zu Ärger, Wut und Hass, und auch zu Furcht, Angst und Besorgnis. So oft verirren wir uns in diesen leidvollen Gefilden des Geistes – und schaffen uns selbst das Gegenteil von dem, was wir eigentlich möchten. Martin Luther King<sup>3</sup> sagte:

“Ich habe beschlossen, mich auf die Liebe zu verlassen.  
Hass ist eine viel zu schwere Bürde.“

Hass und alle anderen Formen der Aversion, wie Ärger, Groll, Wut, Werten und Verurteilen, Widerstand und sogar Langeweile sind die sogenannten ‘fernen Feinde’ von Metta. Ziemlich offensichtlich. Manchmal versuchen wir deshalb auch, Ärger, Hass oder Wut mit Metta zu *bekämpfen*. Genau das funktioniert aber nicht, denn so wird die vermeintliche Metta-Haltung von Aversion motiviert. Wir können aber Aversion nicht mittels Aversion loswerden. Wie Luther King betont:

“Finsternis kann nicht Finsternis vertreiben: Nur Licht kann das.  
Hass kann nicht Hass vertreiben: Nur Liebe kann es.“

Die Meditationspraxis ist ein ideales Übungsfeld dafür. Übung, damit wir’s dann im Alltag besser anwenden können. Ajahn Amaro beschreibt einen wichtigen Aspekt dieser Umgangsweise in seinem Buch ‘Finding the missing Peace’<sup>4</sup>:

„Gütig sein heisst nicht, dass wir einfach tun, was immer uns gerade passt. Eine Mutter, die ihr Kind liebt, lässt das Kind nicht einfach alles tun, was das Kind möchte. Eine gewisse Disziplin muss aufgebaut werden. Ganz ähnlich ist es in der Meditation; wir etablieren die Grundlage von Güte, indem wir zuerst anerkennen, dass alles zur Meditation dazugehört, dass nichts ausgelassen werden soll. Der zerstreute Gedanke gehört dazu. Der Fokus auf den Atem gehört dazu. Die Welle von Wut gehört dazu. Die Welle von Angst, die ruhelosen Empfindungen, die Phantasien und Tagträume, sie alle gehören dazu, zusammen mit den wohlwollenden und reinen Gedanken. Diese Qualität des absoluten Dazugehörens, in der alles seinen Platz hat, ist die Grundlage von liebevoller Güte, von vorbehaltlosem Annehmen.“

Genau das ist der Geist von Metta. Wobei eben ‘Dazugehören’ niemals ‘Nachgiebigkeit’ oder ‘Laissez-faire’ bedeutet. Wichtig ist es, dass wir uns in kleinen Dingen üben. Aus kleinen Momenten von Ärger wächst die Tendenz zu Hass. Aus kleinen Momenten des Wohlwollens wächst die Tendenz zu Metta.

Der folgende Unterschied sollte für uns alle offensichtlich sein: „Ich praktiziere ernsthaft, konsequent und kontinuierlich und bin dabei unbeschwert und liebevoll“ *oder* „Ich muss liebevoll zu mir sein. Deshalb brauche ich jetzt eine weitere Pause, mehr Tee und einen langen Spaziergang.“ Wir haben die Wahl! Patrul Rinpoche<sup>5</sup> schrieb:

“Nimm kleine Fehlritte nicht auf die leichte Schulter,

<sup>3</sup> I have decided to stick with love. Hate is too great a burden to bear.

<sup>4</sup> Ajahn Amaro, Finding the Missing Peace, A Primer of Buddhist Meditation, Amaravati Publications.

<sup>5</sup> Aus: Patrul Rinpoche, The Words of My Perfect Teacher, S. 239. Deutsch: Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, S. 309. Siehe auch: Buddha, Dhammapada 9.7.

glaubend, sie könnten dir nicht schaden:  
Selbst ein kleiner Feuerfunke kann einen Berg aus Heu in Brand setzen.

Unterschätze nie die kleinen heilsamen Taten,  
indem du glaubst, sie helfen nicht:  
Auch Wassertropfen füllen – einer nach dem anderen – einen riesigen Topf.“

Im Zusammenhang mit Metta gibt es auch einen Erkenntnis und Weisheits-Aspekt zu beobachten. Identifikation, 'Ich *gegen* die Anderen' statt 'Ich *und* die Anderen' entsteht zusammen mit Ärger und Böswilligkeit. Infolge dieses Prozesses des 'Selfings' (des 'Selbstens') glauben wir an die Wirklichkeit der Situation, so wie wir sie erleben – und an die Notwendigkeit, mit Aversion zu reagieren. Die Wirklichkeit dieser Situation wird solidifiziert und es gibt keinen Ausweg mehr. Wir sind gefangen!

Metta bewirkt genau das Gegenteil: Metta ohne Verlangen, Ansprüche, Erwartungen und Forderungen lässt genug offenen Raum im Geist, so dass wir spüren können, dass die scheinbare Trennung zwischen 'Ich' und 'Du', zwischen 'Selbst' und 'Anderen' eine Täuschung ist, die wir nicht glauben und nicht solidifizieren müssen. Dadurch fällt sie eher weg. Metta bedeutet Verbundenheit: mit sich, mit anderen, mit dem Leben.

Um der Haltung von Metta näher zu kommen, müssen wir auch im Alltag ein achtsames Auge darauf richten: Zum Beispiel

- wenn wir Hilfe erhalten von jemandem
- oder wenn wir anderen helfen, sie unterstützen,
- wenn wir Dankbarkeit erfahren,
- manchmal, wenn wir in der Natur draussen sind
- und natürlich immer dann, wenn wir selbst liebevoll, freundlich und wohlwollend sind.

So schaffen wir Vertrautheit mit dieser inneren Haltung und können sie auch besser kultivieren.

### **Karuna, Mitgefühl**

Die zweite der 'unbegrenzten Haltungen des Wohlwollens' (apamañña) ist Mitgefühl. Sharon Salzberg sagt:

„Mitgefühl ist unsere fürsorgliche, menschliche Antwort auf Leiden.  
Ein mitfühlendes Herz ist nicht-wertend  
und erkennt alles Leiden als unserer Zuneigung wert;  
sei es unser eigenes Leiden oder das anderer.“

Mitgefühl (karuna) ist, gleich wie Güte (metta), eine Facette des uns innewohnenden Juwels des unbegrenzten Wohlwollens. Metta ist der Wunsch, alle Wesen mögen glücklich sein. Karuna ist der Wunsch, alle Wesen mögen frei sein von Leiden. Der Unterschied ist vielleicht ähnlich wie jener zwischen den Tongeschlechtern 'Dur' und 'Moll'.

So wie Ablehnung und Hass die sogenannten fernen Feinde von liebevoller Güte sind, sind Herzlosigkeit, Härte, Grausamkeit – und ein Stück weit auch Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit – die fernen Feinde von Mitgefühl. Ziemlich offensichtlich.

Mitgefühl setzt voraus, dass wir uns dem Leiden öffnen wollen, und öffnen können. Dazu braucht es Willens-sein, es braucht Mut und es braucht Gleichmut. Sehr oft entstehen aber Aversion, Ablehnung, Widerstand wenn wir dem Leiden begegnen, sei es das eigene und das anderer. Wenn

es uns aber gelingt, uns für Leiden zu öffnen, entsteht Mitgefühl von selbst. Es ist die natürlichste Antwort des Herzens auf Leiden.

Auch Dünkel (mana), aber auch Eifersucht, blockieren Mitgefühl. Da hilft es manchmal, sich klar zu machen, dass nicht nur alle glücklich und frei von Leiden sein möchten, wie wir selbst, sondern dass auch alle sterblich sind: Die Erfolgreicheren, die Schöneren, die Beliebteren - auch sie werden sterben. Und Erfolg, Schönheit, Beliebtheit etc. werden ihnen dabei nicht helfen, so wenig wie sie uns selbst helfen werden.

Darüber zu reflektieren, wie sehr wir alle im selben Boot sitzen, schafft Verbundenheit und Verständnis für das uns allen zugeteilte Leiden. Sind wir bereit, uns dafür zu öffnen? Pir Vilayat Khan:

“Überwinde jegliche Bitterkeit, die du fühlen magst,  
weil du der Unermesslichkeit des Leidens, das dir zugeteilt wurde,  
nicht gewachsen warst.  
Wie die Mutter der Welt, die den Schmerz der Welt in ihrem Herzen trägt  
sind alle von uns Teil ihres Herzens  
und deshalb mit einem bestimmten Mass an kosmischem Schmerz betraut.  
Du bist aufgerufen, ihm mit Freude zu begegnen, anstatt mit Selbst-Mitleid.“

### ***Mudita, Mitfreude, Wertschätzung***

Der dritte Aspekt des ‘unbegrenzten Wohlwollens’ ist Mitfreude, Wertschätzung (muditā). Nochmals Sharon Salzberg<sup>6</sup>:

“Es ist die Erkenntnis, dass das Glück der Anderen  
nicht wirklich von unserem eigenen getrennt werden kann.  
Wir freuen uns über die Freude der Anderen  
und fühlen uns nicht bedroht durch deren Erfolge.“

Es ist der Wunsch, das Wohlwollen, das in uns entsteht, wenn wir mit Offenheit und Zuwendung das Heilsame und das Wohlergehen, das Glück und den Erfolg der Anderen wahrnehmen. Und es ist der Wunsch, diese mögen weiter andauern.

Dieser wohlwollende Wunsch, diese Mitfreude entsteht dann ganz von selbst, wenn wir uns für das Glück anderer öffnen können, ohne dass Neid, Eifersucht, Konkurrenzdenken oder Rivalität uns blockieren. Diese wunderbare Herzensqualität ist nahe verwandt mit Wertschätzung. Der Buddha<sup>7</sup>:

“Und wie durchstrahlt man mit einem von Mitfreude erfüllten Geist die Himmelsrichtungen?  
Gleich wie man da beim Anblick eines lieben, teuren Menschen Freude empfindet,  
genauso durchstrahlt man alle Wesen mit Freude“

Neben Neid und Eifersucht sind die mächtigsten Hemmer die Selbstverurteilung und die mangelnde Wertschätzung unserer selbst. Wenn wir uns selbst keine wunderbaren inneren Qualitäten mit entsprechendem heilsamem positivem Verhalten zugestehen können, wird es uns schwer fallen, genau diese Qualitäten den Anderen zuzugestehen. Darum ist es gut, mit der Praxis von Mudita bei sich selbst zu beginnen – auch wenn das traditionell nicht so gemacht wird.

<sup>6</sup> Frei nach Sharon Salzberg, from her website: [www.sharonsalzberg.com](http://www.sharonsalzberg.com)

<sup>7</sup> Buddha, Vibhanga XIII. Aus Mudita, BPS, Nyanaponika et al.

Dabei merken wir vielleicht, dass es uns gar nicht leicht fällt. Es ist oft, wie erwähnt, die mangelnde Selbstwertschätzung, die uns hemmt, aber auch einfach die Tatsache, dass wir uns nicht gewohnt sind, Glück und Freude der anderen so wahrzunehmen. Ausser für unsere Nächsten üben wir uns eher selten in Mitfreude. Eher werten und urteilen wir. Rumi<sup>8</sup> fragt:

„Wenn du in einen Garten gehst,  
schaust du dir die Dornen oder Blumen an?  
Verbring mehr Zeit mit Rosen und Jasmin.“

Baut Mitfreude-Praxis in eure tägliche Meditation ein. Macht Mitfreude-Retreats. Es ist wahrscheinlich diejenige spirituelle Übung, die am wenigsten Anstrengung braucht und am meisten Spass macht. Denn in unserem Umfeld haben wir immer

- Menschen die Glück haben,
- die heilsame, positive Qualitäten besitzen,
- die Heilsames tun oder sagen,
- oder die einfach gut drauf sind oder Erfolg haben.

Alles Gelegenheiten für Mitfreude! Dabei ist es empfehlenswert, mit den Menschen und Situationen zu beginnen, bei denen es uns relativ leicht fällt. Tenzin Da-pel<sup>9</sup> schreibt über Mitfreude:

“Wenn wir sehen wie andere einem Bettler etwas zu Essen geben, wenn wir sehen wie jemand einer alten Frau über die Strasse hilft, wenn wir hören wie grosse Spenden für die Flutopfer gesammelt wurden, wenn wir sehen dass sich andere bemühen heilsame Geisteshaltungen wie Liebe und Mitgefühl zu kultivieren, wenn wir sehen wie Lehrer, wie der Dalai Lama, so viele Menschen zu heilsamem Tun bewegen, wenn wir hören wie Menschen sich für nachhaltige ganzheitliche Bildung, Ökologie, Medizin u.ä. engagieren, wenn wir erkennen, dass wir einmal nicht mit Wut jedoch mit Mitgefühl auf eine Situation reagiert haben.... Es gibt zahllose Gründe, mit der grossen Freude in unserem Herzen im Kontakt zu sein, da all dies ein Schritt hin zum Weltfrieden bedeutet. Es sind diese Handlungen, die öfters in den Nachrichten kommen sollten.“

Als letzter Punkt zu Mitfreude noch eine Empfehlung:

Wissenschaftler der University of California in LA berichten<sup>10</sup>: Es sind nicht die Streits, bei denen sich Beziehungspartner gegenseitig verletzen, nicht die kalte Schulter, die man sich zeigt, nicht das liebe Geld oder die Eifersüchteleien, welche Partnerschaften zerrütten. Wichtiger ist anscheinend, wie man auf die Augenblicke reagiert, in denen es dem anderen so richtig gut geht. Wem es zum Beispiel völlig egal ist, dass der Partner Glück hatte oder wer den Stolz des anderen auf eine Leistung oder eine Beförderung nicht teilt, macht etwas falsch.

Wie die Wissenschaftler berichten, sagt vor allem die Reaktion auf die Triumphe des anderen viel darüber aus, ob eine Beziehung eine Zukunft hat oder nicht. Das Glück des anderen

<sup>8</sup> Rumi, Offenes Geheimnis, Knauer.

<sup>9</sup> Tenzin Da-pel, Rahel Gertsch, lebt als Nonne in Dharamsala, Indien. (Auszug)  
<http://uf-aem-waeg.blogspot.ch/2011/10/freude-und-mitfreude.html>

<sup>10</sup> Scientists of the University of California in LA (UCLA) in Journal of Personality and Social Psychology.

mit ihr zu feiern, als sei es das eigene, gibt der Partnerin, dem Partner, einen gewaltigen emotionalen Auftrieb, erklären sie. Solche Neuigkeiten herunterzuspielen oder abzuwerten kann dagegen zu einer bleibenden Abkühlung führen.

‘Wenn dem Partner etwas Gutes geschieht’, fasst Art Aron von der Stony Brook University in New York zusammen, ‘ist das eine wunderbare Gelegenheit, die Beziehung zu stärken.’

### *Upekkha, Gelassenheit*

Der vierte Aspekt des ‘unbegrenzten Wohlwollens’ ist Gelassenheit, heitere, liebevolle, weise Gelassenheit (upekkhā). Sharon Salzberg<sup>11</sup>:

“Gelassenheit ist die Geräumigkeit von Herz und Geist, die den Rahmen für die unbegrenzte Natur der drei anderen Qualitäten bietet. Diese ruhige, strahlende Ausgeglichenheit erlaubt es uns, auf den Wellen unserer Erfahrungen zu reiten, ohne uns in unseren Reaktionen zu verlieren.“

Gelassenheit ist eine mächtige Kraft, die wir aber richtig verstehen müssen. Sie bedeutet Zuverlässigkeit, Festigkeit, die Fähigkeit, Extreme aushalten zu können, inmitten von Tumult standhaft zu bleiben, und mit unerschütterlicher Fürsorge zu handeln.

Echte und tiefe Gelassenheit ist die letztendliche Zuflucht. Der umfassendste innere Schutz. Das eigentliche Wesen von echter innerer Freiheit.

- Achtsames Gewahrsein ist das unentbehrliche Werkzeug auf dem Weg.
- Güte, Mitgefühl, Wertschätzung, Offenherzigkeit sind das Herz des Weges.
- Heitere, liebevolle, weise Gelassenheit aber ist die Essenz des Weges.

Warum ist Gelassenheit so mächtig? Weil echte Gelassenheit in Erkenntnis und Weisheit begründet ist! Dschuang Dsi sagte:

“Wenn Wissen (Weisheit) und Gelassenheit sich gegenseitig ergänzen, entsteht Harmonie und Ordnung.“

Erkenntnis von zwei Aspekten des Daseins stärkt die Gelassenheit und wirkt befreiend. Erstens ist es die Erkenntnis (oder Weisheit) welche Karma versteht: die Tatsache, dass unser Handeln - entsprechend der Absicht dahinter - immer auf uns selbst zurückwirkt. Wir alle haben nur sehr begrenzte Kontrolle über die Dinge, die uns zufallen. Um so mehr spielt es eine Rolle, welche Qualitäten wir innerlich kultivieren und wie wir auf unsere Erfahrungen reagieren, ob mit Verlangen, Abneigung und Verblendung, wodurch wir die Dinge innerlich und äusserlich verschlimmern, oder mit Güte, Offenherzigkeit und Toleranz oder eben Gelassenheit, wodurch wir die Situationen innerlich und äusserlich verbessern, klären, unterstützen, heilen.

Zweitens ist es die Erkenntnis von Vergänglichkeit und Nicht-Selbst, welche Gelassenheit hervorbringt. Karma betrifft den aktiven Aspekt von Gelassenheit. Doch die Fähigkeit, anzunehmen und loszulassen – also gelassen zu sein, entsteht ebenfalls aus Erkenntnis. Nämlich aus dem Erkennen der Tatsache, dass nirgendwo in unserem Körper, Herz oder Geist eine unabhängige,

<sup>11</sup> Frei nach Sharon Salzberg, from her website: [www.sharonsalzberg.com](http://www.sharonsalzberg.com)

selbst-existente Instanz, eine Art 'Ich-heit', welche die Dinge unter Kontrolle halten könnte, zu finden ist.

Dies ist so, weil dieses Dasein ein ständig sich wandelnder, in Abhängigkeit von zahllosen Bedingungen entstehender und vergehender Prozess oder Tanz ist. Unser Sehen, Hören, Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln ist ein nie für eine Sekunde gleich bleibendes Spiel von Bedingungen. Allerdings ist es ein *gesetzmässig* ablaufendes Spiel von Bedingungen! Die Meditation des achtsamen Gewahrseins muss diesem Erkennen, diesem Verstehen, diesem Ein-tunen dienen. Sonst ist sie relativ bedeutungslos.

Die tiefe Erkenntnis, dass dieses Leben nicht in meiner Kontrolle ist - und dass da eh 'niemand' ist, der die Kontrolle haben könnte, führt zu zunehmend tieferer Gelassenheit. Ergreifen und Festhalten, Ablehnen und Bekämpfen, werden als Verursacher endlosen inneren Leidens erfahren und erkannt. Diese Erkenntnis führt zur Gelassenheit.

Zu sehen, dass wir trotzdem nicht einfach machtlos sind, sondern durch das Kultivieren von Güte, Mitgefühl und Gelassenheit zu mehr innerem Wohlwollen und Frieden kommen können, bestärkt uns weiter im Wunsch und im Bemühen, Gelassenheit zu vertiefen. Es bestärkt uns nicht als Philosophie - sondern durch die direkte Erfahrung, durch das achtsame, bewusste Erleben.

Auch hier sind Meditationen und Retreats nicht genug. Wir müssen die Gelassenheit im Alltag üben, im Kleinen. Denn, sagt Anton Tschechow:

“Eine Krise kann jeder Idiot haben. Was uns zu schaffen macht, ist der Alltag.“

Ein verbreitetes Missverständnis muss noch geklärt werden. Man kann Gelassenheit so verstehen, dass man entweder nichts mehr fühlt oder, dass Verlangen und Hass, Trauer und Freude gar nicht mehr aufkommen in uns. Das ist definitiv nicht gemeint! Vielmehr ist es die grosse Kunst, alle Gefühle und Emotionen, die in uns aufsteigen, in ihrer ganzen Fülle zulassen zu können, ohne uns darin zu verlieren und ohne darauf reagieren zu müssen - und sie dadurch zu dramatisieren. Es ist diese Fähigkeit, die gemeint ist mit 'innerer Geräumigkeit'. So wie echte Güte, Mitgefühl und Mitfreude 'unbegrenztes Wohlwollen' sind, ist Gelassenheit 'unbegrenzte Geräumigkeit'.

### ***Metta, Karuna, Mudita gründen auf Gelassenheit***

Gelassenheit ist ein wesentlicher Bestandteil von Metta, Karuna und Muditā.

- Sie schützt Liebe, Mitgefühl und Freude vor Sentimentalität und vor Anhaftung.
- Sie verleiht engagiertem, aktivem Mitgefühl die Stärke, von Erfolgen nicht geblendet und von Misserfolgen nicht entmutigt zu werden.
- Sie ermöglicht die geduldige Hingabe an die Werke des Mitgefühls.

### ***Engagement***

Zwar ist es wesentlich, ja unumgänglich, dass wir die Qualitäten des unbegrenzten Wohlwollens, der Apamaññas, durch Meditation, Kontemplation, Reflexion kultivieren und fördern. Aber letztlich sind sie von sehr beschränktem Nutzen, wenn wir sie nicht leben, nicht im Alltag ausdrücken, uns nicht aktiv engagieren.

“Das Mass für echtes Mitgefühl ist engagiertes Handeln. Während Aktivismus natürlich nicht heissen muss, dass er von Mitgefühl motiviert ist.“

Thomas Merton betrachtet die Frage, ob Liebe und Mitgefühl uns tatsächlich glücklich machen:<sup>12</sup>

“Liebe lässt sich nur bewahren, indem man sie verschenkt.  
Ein Glück, das wir für uns allein suchen, ist nirgends zu finden;  
denn ein Glück, das sich verringert, wenn wir es mit anderen teilen,  
ist nicht gross genug, um uns glücklich zu machen!“

Ob für Andere - oder für uns selbst - die Unbegrenzten, die Apamaññas, müssen geteilt, gelebt, verschenkt werden, sonst sind sie keine Apamaññas, sondern wären es die ‘Vier Begrenzten Arten des Wohlwollens’! Dabei geht es hier um unbegrenztes, grenzenloses Wohlwollen. Gandhi erinnert uns:

„Du musst der Wandel sein, den du in der Welt sehen möchtest.“

བུས་པ་  
སྤྱི་རྗེ་  
དགའ་བ་  
བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

---

<sup>12</sup> Thomas Merton, Keiner ist eine Insel, S. 15, Benziger Verlag.