

Rechte innere Haltung

Abkehr vom Leidvollen – Fördern des Heilsamen

Der achtfache Pfad II

Copyright by Fred von Allmen

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.

Vor einer Weile hatte ich beschlossen, den achtfachen Pfad zu präsentieren.

Es ist eine Darstellung des Praxisweges, die der historische Buddha bereits in seiner allerersten Lehrrede dargelegt hat.

Da diese Anleitungen zu umfangreich sind für 1 Abendvortrag, beschreibe ich sie in 6 aufeinander folgenden Vorträgen.

Im ersten dieser Vorträge habe ich ‚Rechte Sichtweise‘ (samma ditthi) präsentiert:

‚Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen‘

Zur Erinnerung: „Rechte“ steht für ‚unterstützend‘, ‚heilsam‘, ‚angemessen‘ ‚befreiend‘.

Heute folgt ‚Rechte innere Haltung‘ (samma sankappa) oft auch Rechte Gesinnung genannt.

Manchmal auch: Rechtes Denken oder Rechte Absicht oder auch Rechte Umgangsweise.

All diese Übersetzungen und Beschreibungen sind korrekt und zeigen jeweils einen weiteren Blickwinkel auf diesen wesentlichen Aspekt unserer Praxis.

Die ‘Rechte innere Haltung’

Der deutsche Mönch und Gelehrte des letzten Jahrhunderts Nyanatiloka Thera ¹ definierte diese Rechte innere Haltung als: “Eine entsagende, hassfreie, friedfertige Gesinnung“ oder eben: “Abkehr vom Leiden – Fördern des Heilsamen“

Die Haupt-Ursachen und Wurzeln allen Leidens in unserem Herz und Geist sind:

- Unwissenheit und Verblendung, (moha) (Nr.1)
 - Verlangen und Anhaften (lobha) – in allen möglichen Variationen, (Nr.2)
 - und Ablehnung, Ärger, Hass und Angst (dosa) – in allen Schattierungen (Nr.3).
-
- Rechte Sichtweise bewirkt die Auflösung von Unwissenheit und Verblendung, (a-moha).
 - Rechte innere Haltung ist die Gegenkraft zu Verlangen und Anhaften – eben Entsagung und Grosszügigkeit (a-lobha).
 - Und es ist die Gegenkraft zu Ablehnung, Ärger, Hass sowie auch Befürchtung und Angst – eben liebevolle Güte und Mitgefühl (a-dosa).

¹ Nyanatiloka Thera, Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein & Steinschulte: magga.

Die Abwesenheit von beiden, Verlangen *und* Ablehnung ist genau das, was mit Gelassenheit oder Friedfertigkeit gemeint ist. Darum spricht Nyanatiloka von einer ‘entsagenden, hassfreien, friedfertigen Gesinnung‘.

In Rechter Sichtweise und Rechter innerer Haltung ist also alles enthalten, was eine Befreiung von allem emotionalen und mentalen Leiden möglich macht!

Wir brauchen also unbedingt zuerst die Rechte Sichtweise. Das heisst,

- wir müssen verstehen was wir in dieser Praxis tun,
- und wissen wohin wir gehen, auf diesem Weg.

Hier eine kurze Erinnerung an die Rechte Sichtweise. Wir müssen:

- 1. Die Vier Wahrheiten verstehen – d.h. klar erkennen was inneres Leiden bedeutet, was seine Ursachen sind und wie es überwunden werden kann.
- 2. Karma verstehen – das heisst begreifen, dass unsere Handlungen, entsprechend den Absichten dahinter, immer auf uns selbst zurückwirken.
- Und wir müssen 3. die Natur aller Dinge erkennen – d.h. sehen, dass alles im Dasein ein Prozess des abhängigen Entstehens und Vergehens ist, des ständigen Wandels: ein lebendiger, dynamischer Prozess – und dass nirgenwo ein unabhängiges Selbst oder Ich gefunden werden kann.

Wenn wir diese drei Punkte verstanden haben, dann trifft die Aussage U Tejanias zu:

“Wenn wir die Rechte Sichtweise haben, haben wir auch die Rechte innere Haltung“²
Und nur dann!

Mit dieser Rechten Haltung sehen wir immer klarer, welches unsere jeweilige momentane Umgangsweise ist, mit der wir den manigfachen Erfahrungen des Moments begegnen: Sind Anhaften und Verlangen da? Sind Ablehnung oder Befürchtung da? Oder ist es die Rechte innere Haltung, eine entsagende, hassfreie, friedfertige oder eben liebevoll gelassene Gesinnung?

Etwas Wesentliches hier ist: nicht gleich zu reagieren, wenn wir sehen dass unsere Haltung unheilsam ist. Vielmehr sind dies Momente, in denen wir mit Achtsamkeit und Interesse hinschauen und hinfühlen müssen, um zu sehen und zu spüren, was diese inneren Haltungen, diese Gesinnungen, in uns anrichten; um zu erkennen, was unheilsame Umgangsweisen bewirken. So fängt befreiende Erkenntnis an in uns zu entstehen. Das heisst: Wir erkennen und spüren, dass uns unheilsame Umgangsweisen Leiden schaffen.

“Dies, schreibt U Tejanija, ermöglicht uns die Rechte Haltung in entspannter und wacher Weise zu anerkennen, zu akzeptieren und zu beobachten, was abläuft – sei es nun angenehm oder unangenehm“. Und: “Wir müssen beide, die angenehmen *und* die schwierigen Erfahrungen akzeptieren und beobachten. Jede Erfahrung, ob gut oder schlecht, gibt uns die Gelegenheit zu lernen und zu erkennen, ob der Geist die Dinge so akzeptiert wie sie sind, *oder* ob er anhaftet, ablehnt, reagiert oder wertet und urteilt.“³

² Sayadaw U Tejanija, *When Awareness Becomes Natural: A Guide to Cultivating Mindfulness in Everyday Life*, p. 39.
„We have right attitude, when we have right view.“

³ Sayadaw U Tejanija: Right attitude allows you to accept, acknowledge, and observe whatever is happening – whether pleasant or unpleasant – in a relaxed and alert way. You have to accept and watch both good and bad experiences. Every experience, whether good or bad, gives you a learning opportunity to notice whether the mind accepts things the way they are, or whether it likes or dislikes, reacts, or judges.

Hier zwei Beispiele – eines zu Verlangen und eines zu Ablehnung:

Zuerst ein Beispiel zu Verlangen (vom Retreat):

Die Aussicht auf die schönen Berge erinnert uns an unsere Ferienpläne. Eine Vorstellung über die Zukunft, die sehr angenehm zu werden verspricht, die Verlangen und Sehnsucht entstehen lässt.

Mit achtsamem Gewahrsein erkennen und spüren wir was läuft, dass Verlangen nach etwas das wir im Moment nicht haben können, unangenehm und mühsam ist. Und anstatt uns in Verlangen und Anhaften zu verlieren, üben wir uns in einer inneren Haltung der nicht-identifizierenden, nicht-ergreifenden Gelassenheit:

Kein Dafür, kein Dagegen, kein Ausweichen, kein sich Involvieren, aber auch kein Verdrängen. – und der Spuk geht ziemlich rasch ganz von selbst vorbei.

Das heisst nicht, dass wir nicht interessante oder bereichernde Unternehmungen anpacken sollen, sondern nur, dass wir uns von unnötigem Leiden durch Verlangen und Anhaften bewahren!

Ein zweites Beispiel – zu Ablehnung:

Wir realisieren, dass wir uns gerade über einen Mit-Teilnehmer hier im Retreat (oder am Abendvortrag) ärgern. Wir sind hin- und hergerissen zwischen: "Ich sollte eigentlich nicht ärgerlich sein" einerseits und "Bei dem Kerl habe ich allen Grund, ärgerlich zu sein" andererseits. Beide Reaktionen sind nicht sehr heilsame Umgangsweisen.

Was uns wirklich weiterhilft ist das Erkennen des Ärgers und das Sehen und Spüren, dass es sich dabei um ein ziemlich unangenehmes Gefühl handelt, welches uns in keiner Weise Vorteile verschafft, noch das Verhalten der anderen Person verbessern wird. Das ist der Moment, in dem wir bereit sind, dem Ärger mit einer anderen inneren Haltung zu begegnen: Wir akzeptieren ihn voll und ganz so wie er ist!

Kein Dafür, kein Dagegen, kein Ausweichen, kein sich Involvieren, aber auch kein Verdrängen. Wir nehmen voll und ganz wahr, was da ist.

Dies ist die Rechte innere Haltung, die Rechte Umgangsweise! Das sind die Momente in denen wir lernen können, was tatsächlich Leiden schafft und was befreit: Nämlich "eine entsagende, hassfreie, friedfertige Gesinnung". Nochmals Sayadaw U Tejaniya, zum Teil mit Wiederholungen:

"Rechte innere Haltung heisst die rechte innere Einstellung zu haben um zu meditieren.

Wir nehmen uns die Praxis wirklich zu Herzen. Die rechte Haltung erlaubt uns, in entspannter und aufmerksamer Weise zu beobachten, zu anerkennen und anzunehmen, was immer in jedem gegebenen Moment an den sechs Sinnestoren ankommt. (Und hier folgt die Wiederholung): Ob das was geschieht als gut oder als schlecht beurteilt wird ist irrelevant. Wird es mit der rechten Haltung betrachtet, wird es zu einer Erfahrung des Lernens in der wir wahrnehmen können, ob der Geist sie als gut oder als schlecht beurteilt und wir auch die Reaktionen sehen, die diesem Urteilen folgen. Wir versuchen also nicht, die Dinge so hinzukriegen wie wir sie haben möchten. Wir versuchen vielmehr zu wissen, was geschieht, so wie es geschieht."⁴

"Prüft bitte eure Haltung, bevor ihr mit der Meditation beginnt. Welches sind die unterliegenden Ideen oder Haltungen mit denen ihr meditiert? Wollt ihr nur friedvolle Zustände oder wollt ihr lernen zu verstehen, was tatsächlich geschieht in Herz und Geist? Der Geist kann nie ruhig werden, wenn ihr bestimmte andere Erfahrungen haben möchtet, als diejenigen, die in diesem Moment stattfinden.

Keine Erfahrung ist eine Störung oder Zerstreung, denn alle Erfahrungen sind dhamma, Natur,

⁴ Sayadaw U Tejaniya, When Awareness Becomes Natural, Shambhala, page 39ff.

(d.h sie entstehen aus Ursachen und Bedingungen). Nichts gehört mir oder dir. Sich heiss fühlen ist einfach 'sich heiss fühlen'. Wir fühlen uns dann heisser, wenn wir Besitz ergreifen von der Hitze als 'meine' – und eine Abneigung dagegen entwickeln.

Keine Erfahrung ist besser als die gegenwärtige. Was zählt ist, dass der Geist wahrnimmt und gewahr ist. Was auch zählt ist wie der Geist die momentane Erfahrung betrachtet. Und die wichtigste Frage hier: Betrachtet der Geist (die momentane Erfahrung) mit heilsamen oder mit unheilsamen geistigen Qualitäten?“⁵

Abkehr, Entsagung

Die drei Aspekte der 'Rechten innerer Haltung' sind:

Nr. 1, 'Entsagung' oder 'Abkehr von dem was Leiden schafft' (nekkhamma).

Da Liebe und Mitgefühl oft besprochen werden, soll hier das Hauptgewicht auf Entsagung, Abkehr liegen. Entsagung ist nicht gerade ein Mode-Begriff und klingt nicht sehr sexy! Für manche etwas leichter verdaulich sind: Verzicht, Abkehr oder Loslassen. Gemeint ist *a-lobha*, das Aufgeben von Verlangen, Ergreifen und Anhaften. Genauer gesagt bedeutet Abkehr, dass wir uns von Leidenschaftlichem Verhalten abkehren und uns gückbringendem Verhalten zuwenden. Amit Ray⁶ beschreibt es so:

“Entsagung heisst nicht, den Namen oder das Gewand zu wechseln, sondern es bedeutet, seine Haltung gegenüber dem Leben zu verändern. Entsagung heisst nicht, die Haare vom Kopf zu entfernen, sondern heisst (leidenschaffende, mühsame) unheilsame Gedanken in unserem Geist zu vermeiden. Entsagung heisst nicht, von Verantwortung und Handeln wegzurennen, sondern bedeutet, sich auf jenes Verhalten und Handeln auszurichten welches glückbringend ist für die ganze Welt.“

Tatsächlich kann man aber auch sagen: Abkehr ist der Preis, den wir bezahlen müssen, um tiefere, befreiende Erkenntnis und inneren Frieden zu erlangen. Bhikkhu Bodhi schreibt:

“Von Verlangen zu Entsagung/Abkehr zu gehen heisst, sich von grobem, vereinnahmendem Vergnügungen zu erhabenem Glück und Frieden zu bewegen. Verlangen schafft letztlich Angst und Sorge, während Entsagung Furchtlosigkeit und Freude erzeugt. Entsagung läutert auch das Verhalten, unterstützt die Sammlung und nährt den Samen der (befreienden) Weisheit.“⁷

Padampa Sangye, der Meister von Ma-chig Lab-drön, rät den Leuten von Tingri, in Tibet:

“Verlangen und Hass erscheinen, aber sind, wie Vögel im Flug, keine Spur hinterlassend;
Seid frei von Anhaften an Erfahrungen, oh Leute von Tingri!
Gedanken des Anhaftens und der Ablehnung sind wie Regenbögen im Himmel,
es gibt nichts in ihnen, was erfasst oder ergriffen werden könnte, oh Leute von Tingri!“⁸

⁵ Sayadaw U Tejaniya, Dhamma Everywhere, Auspicious Affinity, page 74ff.

⁶ Amit Ray, Walking the Path of Compassion, www.goodreads.com.

⁷ Gekürzt aus: Bodhi, Bhikkhu (ed.) (1978, 2005). A Treatise on the Paramis: From the Commentary to the Cariyapitaka by Acariya Dhammapala (The Wheel, No. 409/411). Kandy: Buddhist Publication Society.

⁸ Erleuchtete Weisheit: Die Einhundert Ratschläge des Padampa Sangye, Dilgo Khyentse und Kyabje Trulshik Rinpoche, Theseus.

Dass es weit weniger einfach ist, als es manchmal klingen mag, Verlangen oder Ablehnung sein zu lassen, besingt Kabir, der grosse indische Mystiker, folgendermassen:

“(...) Ich gab schön genähte Kleider auf und trug ein Bussgewand.
Eines Tages merkte ich, dass dessen Stoff schön gewoben war.
Darum kaufte ich Sackleinwand –
aber ich warf sie immer noch elegant über meine Schulter.
Ich bändigte mein sexuelles Verlangen –
und entdeckte, dass ich nun öfters wütend wurde.
Ich gab Ärger und Wut auf und merkte, dass ich nun gieriger war.
Ich habe hart an der Auflösung meiner Gier gearbeitet –
und jetzt bilde ich mir etwas darauf ein. (...)”
Kabir sagt: Höre mein Freund. Es gibt nicht so viele, die den Pfad finden.“

Abkehr oder Entsagung kann, je nach Motivation und Interesse, verschiedenes bedeuten: Einige besonders inspirierte und entschlossene Praktizierende wählen den monastischen Weg und ordinieren als Nonnen oder Mönche, um sich vollständig und ausschliesslich dem Weg zur Befreiung widmen zu können.

Eine inspirierende Aussage zu diesen grundlegenden Haltungen der Praxis machte der Sohn eines tibetischen Landadeligen, als er im Alter von dreizehn Jahren, gegen den Wunsch seiner Eltern, sein Zuhause verliess, um sich für etwa zwanzig Jahre in die Höhlen und Klausen der Berge seiner Heimat ins Einsiedlerleben zurückzuziehen, mit dem festen Entschluss, alles zu verwirklichen, was in diesem Leben mittels der buddhistischen Lehren und vor allem dank der tantrischen Praktiken möglich ist: Dilgo Khyentse Rinpoche. Er wurde später zu einem der meistgesuchten und höchstverehrten Lehrer unzähliger tibetischer und westlicher Dharmapraktizierender, einschliesslich des Dalai Lama und anderer Meister. Im Alter von dreizehn schrieb er in einem Brief an seine Eltern:⁹

"Oh, meine geliebten Eltern.
Ihr habt mir ein menschliches Leben gegeben, mit seinen Freiheiten und Vorteilen.
Ihr habt von Anfang an voller Liebe für mich gesorgt.
Da ihr mir zur Begegnung mit einem wahren Meister verholfen habt,
verdanke ich es Euch, den Weg zur Befreiung gefunden zu haben.

Nachdem ich vom Leben meines vollendeten Meisters gehört,
Darüber nachgedacht und meditiert habe, bin ich entschlossen,
die weltlichen Dinge hinter mir zu lassen
Und durch einsame und unbewohnte Täler zu streifen.

Vater und Mutter, bleibt in Eurem schönen, stattlichen Haus,
ich, Euer Sohn, sehne mich nach einsamen Höhlen.
Ich danke Euch für die feinen, weichen Kleider, die ihr mir gabt,
doch ich brauche sie nicht, einfacher weisser Filzstoff ist mir lieber.

⁹ Dilgo Khyentse Rinpoche, Journey To Enlightenment, The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher From Tibet, Narrative and Translation by Mathieu Ricard.

Meine wertvollen Dinge lasse ich zurück –
 Die Bettelschale, ein Wanderstab und Mönchsgewänder genügen mir.
 Ohne Bedauern wende ich mich von Luxus und Reichtum ab.
 Ein Buch mit tiefgründigen Ratschlägen ist alles, was ich ansammeln möchte.

Aus diesem Garten voll prachtvoller Blumen
 Ziehe ich in die Einsamkeit hoch aufragender Felsen.
 Ich brauche keine Diener, die nur Ärger und Abhängigkeit hervorrufen.
 Vögel und wilde Tiere sind die einzigen Gefährten, nach denen ich mich sehne.

Als mein erhabener Lehrer mir die Einweihung in die Geheim-Herz-Essenz gab, gelobte ich,
 aller weltlichen Geschäftigkeit zu entsagen
 und den Dharma zu praktizieren.
 Dieses Versprechen ist in mein Herz eingegraben,
 ich kann nicht anders als in eine Bergeinsiedelei zu ziehen.

Euer Sohn wird sich in einsamen Tälern verbergen.
 Eure lächelnden Gesichter aber und eure leibende Sorge
 Werden mir immer in Erinnerung bleiben.
 Und wenn ich die Zitadelle der Verwirklichung einnehme,
 wird eure Güte mit Sicherheit belohnt werden."

Das sind die wirklich grossen praktizierenden Yogis, Mönche und Nonnen...

Für andere Praktizierende bedeutet Abkehr, Entsagung, die fünf klassischen Verhaltensregeln einzuhalten:

- Nicht töten und verletzen, • nicht nehmen was einem nicht gehört, • kein sexuelles Verhalten das Leiden schafft, • nichts sagen was nicht wahr ist, d.h. konsequente Ehrlichkeit und • Verzicht auf Missbrauch von Alkohol und Drogen sowie von Macht und Geld. Noah Levine sagt dazu:

"Entsagung bedeutet nicht, dass wir Dinge verdrängen, sondern dass wir sie loslassen. Wir konfrontieren die Tatsache, dass gewisse Dinge uns und/oder anderen Leiden schaffen. Entsagung ist hier der Entschluss, das loszulassen was Leiden schafft. Es ist die Absicht, aufzuhören, uns selbst und andere zu verletzen."¹⁰

Und vor allem bedeutet es natürlich:

"Ausrichtung auf jenes Verhalten und Handeln welches glückbringend ist für die ganze Welt,"
 um noch einmal die Worte von Amit Ray zu brauchen.

Ganz besonders in der Meditation braucht es sehr viel Abkehr, wenn wir weiterkommen wollen:
 Wir müssen ständig Gedanken, Geschichten – unsere Vergangenheit, unsere Zukunft *und* unsere Gegenwart loslassen und uns voll und ganz der nackten Erfahrung des jetzigen Moments zuwenden.

Letztlich trifft es natürlich auch für unseren Alltag zu: Wenn, ein paar Tage nach dem Retreat, 'alles wieder weg ist', wie es manche ausdrücken, dann liegt das nicht nur an mangelndem Bemühen, sondern ganz spezifisch auch an mangelnder Abkehr und Entsagung.

¹⁰ Noah Levine, *Against the Stream: A Buddhist Manual for Spiritual Revolutionaries*.

Dabei kann Entsagung auch eine ganz natürliche Vorliebe sein, wie dies offenbar bei Sokrates der Fall war: “Wie zahlreich sind doch die Dinge, deren ich nicht bedarf!”

Wenn man von Befreiung oder Erleuchtung spricht, stellen viele sich vor, dass sich dabei irgend eine grossartige Show im Geist abspielen wird oder dass ein Zustand entsteht in dem für den Rest des Lebens nur noch angenehme und wunderbare Erfahrungen auftreten. Tatsächlich entstehen innere Freiheit und Friede aber aus tiefem Loslassen und Entsagen. Es ist das Ende von Verlangen, Ergreifen und Anhaften. Wie der berühmte Mahasiddha Tilopā sprach:

“Erscheinungen, die Dinge des Daseins, binden uns nicht, aber Anhaften tut es.
Darum, oh Naropa, trenne die Anhaftung ab.”

Der Dzogchen Meister Patrul Rinpoche hat diese Essenz der Befreiung kurz zusammengefasst:

“Alles loslassen – alles – alles. Das ist der springende Punkt.“¹¹

Grosszügigkeit

Bevor ich zum zweiten Aspekt von Rechter innerer Haltung gehe, noch ein anderer wichtiger Aspekt von Nicht-Anhaften (a-lobha):

Grosszügigkeit, Freigiebigkeit, Geben und Wegschenken (dana) ist der aktive, handelnde Ausdruck von Entsagung und Loslassen.

Schaut bitte meine Hand an: Die Faust öffnet sich, der Griff wird gelockert, die Klebrigkeit des Anhaftens löst sich auf – das ist die erste Bewegung: Loslassen, Abkehr.

Die zweite Bewegung ist das darauf folgende aktive, engagierte Geben das ganz natürlich aus einem nicht-verhafteten Geist und Herz strömt: Es ist das Geben von Materiellem, von Wissen, von Zeit, von Aufmerksamkeit von Zuwendung und von vielem mehr.

Manche von uns Praktizierenden unterschätzen die Macht der Grosszügigkeit gewaltig. Es ist eine wunderbare und freudvolle Praxis, die direkt und unmittelbar den Weg zur Befreiung fördert. Für viele von uns wahrscheinlich sogar bedeutend wirkungsvoller, als ein bisschen meditieren. Sharon Salzberg sagt darüber:¹²

“Die Regung des Herzens, wenn wir Grosszügigkeit praktizieren,
widerspiegelt die Regung des Herzens wenn wir loslassen (...).
Es schafft ein freudiges Gefühl von Raum in unserem Geist.”

Der Buddha relativierte unsere Ängste, wenn wir zurückhaltend oder gar engherzig sind beim Teilen:

“Tausende von Kerzen können von einer einzigen Kerze entzündet werden –
und die Lebensdauer der Kerze wird nicht verkürzt.
Glück nimmt nie ab durch teilen.”

So viel zu Entsagung, Abkehr, Loslassen sowie Grosszügigkeit.

Liebevolle Güte

Der zweite Aspekt der Rechten inneren Haltung ist die Abwesenheit von Ablehnung und Hass (a-dosa), von Ärger und Wut sowie Befürchtung und Angst. Mit anderen Worten: Es ist Liebevolle

¹¹ Patrul Rinpoche, Ratschläge von mir an mich selbst, Trad. Constance Wilkinson.

¹² Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World: Stories on the Path of Lovingkindness.

Güte, Zuwendung, Fürsorge. (metta/maitry). Über Metta oder Güte, die Gegenkraft zu Ablehnung und Hass, ist schon viel gesagt worden. Hier nochmals Sharon Salzberg:¹³

“Metta ist die Fähigkeit, alle Aspekte unserer selbst, wie auch die der Welt zu umarmen. Metta zu praktizieren beleuchtet unsere innere Ganzheit, weil wir vom Zwang befreit werden, gewisse Aspekte unserer selbst zu verneinen. Wir können uns allem öffnen, mit der heilenden Kraft der liebevollen Güte. Wenn wir mit dieser Haltung präsent sind, ist unser Geist so offen und weit, dass er das ganze Leben in vollem Gewahrsein umfassen kann – seine Freude und sein Schmerz, ohne dass wir uns vom Schmerz verraten oder überwältigt fühlen.”

Das heisst, dass Metta, liebevolle Güte, – im Gegensatz zu Ablehnung in jeder Form – heilend ist. Eine wunderbare Kraft, die uns eigentlich jederzeit zur Verfügung steht. Wenn wir den Erfahrungen dieses Moments mit Metta, mit Güte, statt mit Anhaften oder Ablehnung begegnen, ist dies die Rechte innere Haltung.

Auch hier heisst es, ganz praktisch: Hinschauen und Hinfühlen, um genau zu erfahren, wie wir mit einer gegebenen unangenehmen oder einfach unerwünschten Erfahrung umgehen, wie wir ihr begegnen: Ein beleidigendes Wort, eine unpassende Störung, schlechtes Essen, Hitze, Kälte, ein verpasster Zug, eine schwere Krankheit, ein Todesfall,

Falls Ablehnung, Ärger, Wut oder Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit unsere Reaktionsweisen sein sollte: Wie fühlt sich das an? Was macht das mit uns? Ist es eine sinnvolle und wünschenswerte Umgehungsweise? Wahrscheinlich nicht.

Falls wir mit Annehmen, mit Toleranz und mit Güte und Mitgefühl dabei sind: Wie fühlt sich *das* an? Was macht das mit uns? Ist es eine sinnvolle und wünschenswerte Umgehungsweise? Vermutlich schon.

So entstehen befreiende Erkenntnis und Weisheit. Wir sehen klarer und deutlicher, wie sehr alle Arten von Ablehnung, Ärger, Wut und Hass uns selber schaden. Der Buddha sprach:

„Wütend sein ist wie das Ergreifen eines Stücks glühender Kohle, mit der Absicht, jemanden damit zu bewerfen. Wir verbrennen uns selbst.“

Dies ist die überzeugendste Erfahrung, um uns dazu zu bringen, die Aversion. Ärger, Wut, Hass sogleich ziehen zu lassen. Es funktioniert aber eben nur, wenn wir's tatsächlich direkt und unmittelbar spüren. Dann aber trifft Buddas Aussage zu:

“Jene die frei sind von boshaften Gedanken finden wahrhaftig den inneren Frieden.“

So viel zu Güte (metta)

Mitgefühl

Nun kurz zum Mitgefühl, dem dritten Aspekt von 'Rechter innerer Haltung'. Es ist die Gegenkraft zu Unbarmherzigkeit, Kaltherzigkeit und Härte (himsa). Sharon Salzberg schreibt:

“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.“

¹³ Sharon Salzberg, Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness.

Eigentlich ist es die gleiche Herzensregung wie die liebevolle Güte (metta). Sie entsteht aber dann, wenn wir mit *Leiden* in Berührung kommen – sei es das eigene oder das anderer. Dabei ist es eine Voraussetzung, dass wir uns für das Leiden öffnen wollen und können – und das ist oft sehr anspruchsvoll.

Wenn einem nämlich die sogenannten ‘nahen Feinde’ von Mitgefühl in die Quere kommen, und das tun sie recht oft, dann ist es jeweils nicht so weit her mit dem Mitgefühl. Diese nahen Feinde sind: Mitleid aus Aversion, Mitleid, das im Grunde genommen Selbstmitleid ist, Mitleid, das aus Schuldgefühlen entspringt sowie Mitleid, das auf ‘die armen Leidenden’ hinunterblickt, also getrennt und distanziert ist. Ansonsten ist Mitgefühl eine der wertvollsten menschlichen Qualitäten – wie wir alle wissen.

Zusammenfassend kann man sagen: Immer wenn wir unbehindert sind von Anhaften und Verlangen, frei von Aversion, Ablehnung und Hass, dann ist unser Herz frei und ruht in Gelassenheit. Zum Schluss der oft zitierte Ausspruch:

“Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“¹⁴

Echte Gelassenheit ist eine zutiefst befreiende Haltung! Und immer dann, wenn es nicht einfach Gelassenheit ist, sondern heitere, liebevolle, mitfühlende Gelassenheit – eben der Zustand ohne Ablehnung, ohne Verlangen und ohne Distanziertheit – ist es nicht nur die ‘rechte’, sondern die ‘ideale’ innere Haltung für unsere Praxis und für unser ganzes Leben.

THE END

¹⁴ Ev. Reinhold Niebuhr, (1892 - 1972), US-amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler. Wird auch einer Vielzahl von anderen Autoren zugeschrieben, u.a. auch Franz von Assisi. Es sind keine belegten Quellen bekannt. Dieser als "Oetinger-Gebet" bekannte Spruch wird üblicherweise auch dem Theologen Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782) zugeschrieben, stammt aber wohl in Wirklichkeit von Reinhold Niebuhr, aus dem Jahr 1943.