

Herzensgüte – Einführung

Fred von Allmen

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:



Unter ‘Herzensgüte’ verstehen wir hier die Herzensqualitäten, die in vielen buddhistischen Praxis-Traditionen einen zentralen Stellenwert einnehmen. Tatsächlich sind sie in jeder Form menschlicher Entwicklung und Spiritualität wesentlich. Es geht dabei um liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

Wo finden wir all diese wunderbaren Herzensqualitäten? Die buddhistische Sicht der Natur unseres Geistes vermittelt einen ermutigenden Hinweis:

Eine ganze Gruppe von Geistesqualitäten werden als ‘schön’ oder ‘wunderbar’ bezeichnet. Es sind dies heilsame Qualitäten, die zu Harmonie, Glück und innerer Freiheit führen. Dazu gehören eben Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, aber auch Gelassenheit, Grosszügigkeit und befreiende Weisheit. Qualitäten, die auch in unserer Gesellschaft und in unserer Welt von grossem Wert sind.

Sie alle sind die Eigenschaften der innewohnenden Natur unseres Geistes. Daraus folgt, dass wir diese guten Qualitäten nicht erst in den Geist einpflanzen und danach aufziehen müssen. Vielmehr sind sie schon immer da, wir brauchen sie lediglich zu entdecken und den Kontakt damit wieder aufzunehmen.

Hier eine kurze Begriffsdefinition: In der buddhistischen Terminologie gibt es einen (1) Begriff für ‘Geist und Psyche’, ‘Denken und Fühlen’. In Ermangelung eines entsprechenden Wortes in Deutsch (oder Englisch) verwenden wir meist ‘Herz-Geist’, manchmal einfach ‘Geist’.

Man könnte die negativen Geisteseigenschaften wie Hass oder Verlangen, welche die Ursachen innerer Konflikte und des inneren Leidens bilden, mit Verdunkelungen oder Wolken vergleichen und den Geist mit der Weite des Himmels. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint. Manchmal aber entstehen Wolken, Stürme, Nebel. Trotzdem scheint die Sonne immer noch am blauen Himmel, doch wir merken dies nicht, weil wir Nebel und Wolken als einzige Realität sehen und die umfassendere Wirklichkeit von Sonne und weitem Himmelsraum vergessen. In gleicher Weise ist uns auch die umfassendere, wunderbare Wirklichkeit des Geistes nicht bewusst.

Wir sind daher nicht von Grund auf ‘nicht gut genug’ oder ‘schlecht’ und brauchen uns nicht mehr oder weniger erfolglos abzumühen, uns dieser Existenz würdig zu erweisen. Wir dürfen mit einer Grundlage in Kontakt treten, die gut ist und ihr vertrauen. Eine befreiende Perspektive.

Wenn wir uns als Modell eine schrittweise Entwicklung vorstellen, können wir das Bild vom Wachsenlassen einer Blume aus einem bereits vorhandenen Samen nehmen. Wir sorgen dafür, dass die Pflanze genügend gute Erde, Sonnenlicht und Wasser bekommt. Wachsen, sich entfalten und blühen besorgt sie von selbst. Wenn alles, was es für unser inneres Wachstum braucht, schon da ist – was müssen wir noch tun? Wir können Achtsamkeit, Wohlwollen und Zuneigung von Moment zu Moment üben, jede Erfahrung willkommen heissen, statt ihr mit Festhalten oder Widerstand zu begegnen und so inneren Raum schaffen für die Erfahrung eines jeden Moments.

Liebevolle Güte (metta), Liebe ohne Vorbehalte oder Ansprüche, ist wohl die bekannteste dieser Herzensqualitäten. Das Pali-Wort ‘metta’ kann man als ‘freundlich’ oder als ‘sanft’ übersetzen – wie

ein sanfter, warmer Regen, der unparteiisch auf Felder, Wälder und Städte fällt. Metta bedeutet: allen Wesen und allen Dingen nahe sein, ob sie nun liebenswert sind oder schwierig. Es ist diese Herzensqualität, die wir in den kommenden Tagen vor allem kultivieren werden.

Die Praxis von Güte/Metta ist eine stete, vorbehaltlose Haltung der Verbundenheit, die ausnahmslos alle Lebewesen einschliesst – auch sich selbst.

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. Deshalb sagte Martin Luther King:

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

Die zweite der inneren Haltungen der Herzensgüte ist Mitgefühl (karuna). Sharon Salzberg sagt darüber:

„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 ist, gleich wie Güte, eine Facette des uns innewohnenden Juwels des unbegrenzten Wohlwollens. Güte/Metta ist der Wunsch, alle Wesen mögen glücklich sein. Mitgefühl/Karuna ist der Wunsch, alle Wesen mögen frei sein von Leiden.

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 Gelassenheit. Sehr oft entstehen aber Ablehnung oder Widerstand, wenn wir dem Leiden begegnen, sei es dem eigenen und dem anderer. Manchmal hilft es, 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. Wenn es uns gelingt, uns für Leiden zu öffnen, entsteht Mitgefühl von selbst. Es ist die natürlichste Antwort des Herzens auf Leiden. Sind wir bereit, uns dafür zu öffnen?

Der dritte Aspekt der Herzensgüte ist Mitfreude, Wertschätzung (mudita).
Nochmals Sharon Salzberg:

“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 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. Rumi fragt:

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

Neben Neid und Eifersucht sind die mächtigsten Hemmnisse 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, in der Praxis von Mitfreude und Wertschätzung/Mudita auch sich selbst einzuschliessen.

Der vierte Aspekt der Herzensgüte ist Gelassenheit; heitere, liebevolle, weise Gelassenheit (upekkha). Sharon Salzberg:

“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. Es ist auch diese Gelassenheit, die uns ermöglicht, in unserem Umfeld, in unserem Leben, mit Güte, Mitgefühl und Mitfreude zu wirken, ohne uns von den Erfolgen oder von den Misserfolgen unseres Tuns beeinträchtigen zu lassen. Echte und tiefe Gelassenheit ist die letztendliche Zuflucht, der umfassendste innere Schutz, das eigentliche Wesen von echter innerer Freiheit.

Es gibt viele Arten und Methoden, die Herzensqualitäten von liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit durch Meditation zu kultivieren. Hier bedienen wir uns eines auf buddhistischer Basis beruhenden Zugangs. Es werden innerlich Sätze des Wohlwollens, der Güte, des Mitgefühls oder der Mitfreude gesprochen. Es sind Sätze wie

„Mögest du glücklich sein. Mögest du frei sein von Leiden und Schmerz...“

Diese Sätze helfen einerseits, den Kontakt aufzunehmen mit der Person, der wir uns mit unserem Wohlwollen zuwenden und andererseits, die meditative Sammlung zu entwickeln und zu stärken, was wiederum die innere Haltung des Wohlwollens vertieft. Die Übung findet im offenen Raum einer entspannten Gelassenheit statt.

Je tiefer die Praxis wirkt und unsere Verbundenheit mit allem Leben spürbar macht, desto mehr fühlen wir uns dazu bewegt, diese Herzensqualitäten auch nach aussen zu tragen und in unserem Handeln auszudrücken. Immer geht es dabei um eine Haltung der Offenheit, die sich als Güte, als Mitgefühl, als Mitfreude oder auch als Grosszügigkeit manifestiert – und dies mit immer mehr Selbstverständlichkeit. Darin finden wir nichts von Selbstverleugnung, sondern vielmehr das Privileg und den Genuss, zum Wohle des Lebens wirken zu können.