

## **Verbundenheit**

Metta bedeutet Freundschaft und bezieht sich auf die Freundschaftlichkeit zu sich selbst, zu allen anderen Lebewesen und zur ganzen Welt. Diese Freundschaftlichkeit äußert sich in einer wohlwollenden Gesinnung, in Liebe, Güte und Verständnis. Metta gehört zu den sogenannten Brahmaviharas, den vier höchsten (heilsamen) Geisteszuständen. Die anderen drei sind: Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Mitgefühl (Karunā) zeigt sich als Mitempfinden für das Leid anderer Lebewesen und beinhaltet den Wunsch, dieses Leid zu lindern. Freude (Muditā) besteht darin, sich mit den Wesen zu freuen und wird von daher auch Mitfreude genannt. Gleichmut (Upekkhā) bedeutet, dass alles so akzeptiert wird, wie es ist. Dies schließt jedoch aktives Handeln nicht aus. Upekkhā beinhaltet automatisch die Erfahrung von Mettā, Karunā und Muditā, auf deren Grundlage wir handeln werden. In unserem Geist sind diese Brahmaviharas von Natur aus bedingungslos und grenzenlos vorhanden. Je klarer der Geist ist, desto deutlicher treten sie hervor. Sie sind wie die Sonne hinter den Wolken. Metta und die anderen Brahmaviharas können wir nicht bewusst hervorrufen, aber die Praxis von Freundschaftlichkeit und Achtsamkeit hilft, diese »Wolken« aufzulösen. Diese »Wolken« bilden einen Schleier in unserem Geist, durch den wir ein Getrenntsein in dieser Welt erfahren. Je mehr sich dieser Schleier auflöst, desto mehr erfahren wir Einheit und Verbundenheit. Aus dieser Erfahrung der Einheit und Verbundenheit heraus wird unser Denken, Reden und Handeln von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut geprägt sein.

Ein Neugeborenes lebt noch in vollkommener Harmonie mit allem, was ist oder wahrgenommen wird. Sein Geist ist noch völlig offen. Eine Aufgabe, die wir uns stellen können, ist es, zu diesem Zustand der reinen Wahrnehmung zurückzukehren. Wenn diese vermeintliche Trennung von der Welt aufgehoben ist, erleben wir alles als Teil von uns selbst. Und so wie wir uns selbst nicht schaden und verletzen wollen, wollen wir dann auch alles, was wir als Teil von uns erleben, nicht schaden und verletzen. Nun brauchen wir nicht den ganzen Tag mit dem Gedanken herumzulaufen, dass alles ein Teil von uns ist. Das ist letztlich auch nur ein vorübergehender Gedanke und bringt auf Dauer nicht viel. Viel wichtiger ist es, einen Weg zu gehen, der die falschen Ansichten, die durch Unwissenheit entstanden sind, durch Einsicht korrigiert, und der das Herz und den Geist reinigt, was mit anderen Worten bedeutet, einen Weg in die Freiheit zu gehen. Das Karaniya Metta Sutta fasst zusammen, was zu tun ist, um auf diesem Weg voranzukommen. Dieses Sutta ist eine der beliebtesten in der buddhistischen Lehre. Der eigentliche Name der Sutta lautet Karaniyamattha Sutta. Das kommt von Karaniyama und bedeutet »das Wesentliche zu tun«. Da es in diesem Sutta zum größten Teil um Metta geht, wird es in der Regel als das Karaniya Metta Sutta bezeichnet.

*»Wie sollte ein Mensch sein, der nach Befreiung strebt? Er sollte gewissenhaft sein, aufrecht und diszipliniert, mit angenehmen Manieren und bescheiden. Glücklich und zufrieden, nur mit gutem Gemüt, mit wenigen weltlichen Pflichten und einem einfachen Leben, mit beruhigten Sinnen und abgekühltem Geist, mit wenigen Lasten und Besitztümern und alle gleich behandelnd. Er sollte frei sein von schädlichen und unwürdigen Gedanken, Worten und Taten.*

*Er wünscht sich: Alle, die einen Hauch von Leben haben, mögen frei sein von Furcht und Gier. Die Sichtbaren und die Unsichtbaren, die Nahen und die Fernen, die Geborenen und die Ungeborenen, alle Wesen mögen frei sein von Leid. Mögen sie einander nicht betrügen, mögen sie alle wie nahe Verwandte behandeln. Mögen sie einander nichts Böses wünschen und frei von Leid sein, indem sie die wahre Natur dieser Welt sehen. Wie eine Mutter ihr Kind mit ihrem Leben schützt und behütet, so hegt er grenzenlose*

*Güte für alle Wesen und die ganze Welt. Ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Grenzen nach oben, nach unten und nach allen Seiten. Im Gehen und Stehen, im Sitzen und Liegen entfaltet und pflegt er eifrig diese Gesinnung. Im Stehen oder Gehen, im Sitzen oder Liegen hält er diese Gesinnung aufrecht.*

*Wer sich nicht in Ansichten verliert, wer Tugend und Einsicht gewinnt, für den gibt es nur Glück und inneren Frieden.«*

Alle Lebewesen haben eines gemeinsam: Sie sind in dieses Leben hineingeboren worden und wollen glücklich und friedlich leben. Aber wer hat schon, um den Yogi Sadhguru zu zitieren, das Handbuch dazu gelesen? Viele Menschen tippen wild auf der Tastatur des Lebens herum und hoffen, dass etwas Vernünftiges dabei her-auskommt. Wir alle, mit Ausnahme der vollkommen Befreiten, leben mehr oder weniger in Unwissenheit und Verblendung, haben verdrehte Ansichten und gleichzeitig den Wunsch, glücklich zu sein. Wir alle sind, bewusst oder unbewusst, auf der Suche nach vollkommenem Glück, Frieden und Freiheit. Aber die meisten wissen nicht wirklich, wie sie es erreichen können und versuchen es aus Unwissenheit auf alle möglichen und manchmal zerstörerischen Art und Weise. Diese Einsicht kann zu mehr Verständnis führen, besser noch zu liebevollem Verständnis für das eigene Tun und vor allem für das Tun der anderen. Und auch wenn das nicht bedeutet, dass wir alles gutheißen müssen, so ergibt sich daraus doch die Möglichkeit, mehr Frieden in uns selbst und in der Welt zu verwirklichen.