

# Das Kultivieren von Freundlichkeit

„Wahrnehmen, was passiert, während es passiert“ – so wird Achtsamkeit oftmals beschrieben. Achtsamkeit ist jedoch keine kalte kognitive Fähigkeit, sie ist gekennzeichnet durch eine besondere Herzensqualität: *Freundlichkeit*. Wir wenden uns also der Erforschung unserer Erfahrungen im gegenwärtigen Moment in einer *freundlichen* inneren Haltung zu.

**TEXT:** Doris Kirch | **FOTO:** Tanja Van den Berghen

In der buddhistischen Tradition wird die Qualität des Herzens vor allem durch die *Metta*-Praxis gefördert. *Metta* wird häufig übersetzt mit *liebende Güte*. Der Begriff *Liebe* erschwert es manchem, die wirkliche, hinter dem Begriff stehende Geisteshaltung zu verstehen, denn häufig ist das Wort Liebe mit unheilsamen Assoziationen, Vorstellungen und mit Begierden verknüpft. Hilfreich für ein richtiges Verständnis könnte sein, was der buddhistische Lehrer John Peacock dazu sagt. Er übersetzt „liebende Güte“ mit „Freundlichkeit“ und folgert, dass es um das Kultivieren von *Freundlichkeit* geht.

Diese Geisteshaltung wird in besonderem Maße durch die *Metta*-Praxis kultiviert, eine formale Meditation mit einem bestimmten Ablauf: Man richtet seine freundliche Aufmerksamkeit nacheinander auf sich selbst, einen nahestehenden Menschen, eine neutrale Person, einen Menschen, den man schwie-

rig findet, und letztlich auf alle fühlenden Wesen.

Wer jedoch schon einmal probiert hat, anderen sein Herz zu öffnen, der konnte sicherlich die Erfahrung machen, dass das nicht immer einfach ist. Vor allem Personen gegenüber, die wir nicht mögen oder die uns übel mitgespielt haben, kann es sich als außerordentlich schwierig erweisen, respektvoll und freundlich zu sein.

Es ist wichtig, dass die Rezitation der *Metta*-Sätze nicht zu einer stereotypen und mantraartigen Konzentrationsübung wird. In der *Metta*-Praxis geht es um das Entwickeln von *Einsicht*, die in diesem Fall durch das Erforschen und Erfühlen der Beziehungen zwischen uns und der Welt entsteht.

Neben der formalen *Metta*-Meditation zur Entwicklung von *Freundlichkeit* als essenzieller Eigenschaft der Achtsamkeitspraxis suchen manche Praktizierende auch nach Möglichkeiten der

*informellen* Praxis, die sie in ihren Alltag integrieren können. Wie in der gesamten Achtsamkeitspraxis können sich formale Meditation und informelle Praxis auch hier wunderbar ergänzen.

Im Anschluss möchte ich dir daher einige informelle Übungen vorstellen. Achtsamkeit (*Sati*) war für den Buddha der Ausdruck grenzenloser *Freundlichkeit*. Mögen die drei folgenden Übungen dir helfen, diese Qualität des Herzens im Alltag zu vertiefen.



## Freundlichkeit verströmen

Stimme dich gleich am frühen Morgen darauf ein, jedem Menschen, der dir im Laufe des Tages begegnet, im Stillen zu wünschen, dass es ihm gut gehen möge, so wie es klassischerweise bei der *Metta*-Meditation gemacht wird.

Finde aber deine eigenen Worte für einen segenspendenden Satz, zum Beispiel: „Friede sei mit dir“, „Möge es dir gut gehen“ oder etwas Ähnliches. Es gibt vielleicht Personen, bei denen dir das leichter fällt als bei anderen. Registriere aufmerksam, welche Gedanken und Gefühle du jeweils wahrnehmen kannst.

Notiere dir abends stichwortartig, was du an diesem Tag über dich herausgefunden bzw. gelernt hast.

## Wohllollen erleben

Stelle dir einen Tag lang vor, jede Person, die dir begegnet, hat nur eines

im Sinn: hilfreich und unterstützend für dich zu sein. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, habe Vertrauen darin, dass das so ist und du es im Moment einfach nicht erkennen kannst.

Beobachte dich sorgfältig während dieser inneren Vorstellungen und notiere abends stichwortartig, was du an diesem Tag über dich herausgefunden bzw. gelernt hast.

## Freundlichkeit empfangen und verströmen

Setze dich in Stille an einem ruhigen, geschützten Ort nieder und lasse für einige Momente deinen Geist auf den Wellen des Atems zur Ruhe kommen. Erinnerung dich an die Menschen, die dich mögen, lieben und unterstützen, und stelle dir vor, sie wären hier, um dich versammelt. Sie stehen oder sitzen in einem angenehmen Abstand zu dir. Sieh vor deinem inneren Auge, wie ihre *Freundlichkeit* und ihr Wohlwollen zu dir strömen.

Wenn du eine Hand auf deine Brust legst, kannst du vielleicht spüren, wie diese Zuneigung den Bereich deines Herzens wärmt und weitet. Mit jeder Einatmung nimmst du diese Güte und *Freundlichkeit* in dich auf – und mit jeder Ausatmung strömen *Freundlichkeit*, Zuneigung, Wohlwollen und Frieden aus dir heraus. (Wohin sie strömen, lasse ich hier bewusst offen, denn die Erfahrung zeigt, dass der Geist jedes Menschen die Freiheit braucht, darüber individuelle Vorstellungen entwickeln zu können.)

Sitze, so lange es angenehm für dich ist, im Rhythmus des ein- und ausströmenden Atems, des Empfangens und Verströmens von *Freundlichkeit*, Wärme, Anerkennung und Zuneigung.

**Doris Kirch** ist Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin und -Ausbilderin. Sie praktiziert Zen und Vipassana seit 1985.