

Patanjali, Yoga Sutra 1.33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇām sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaś
citta-prasādanam



„Das Bewusstsein wird ruhig, wenn wir eine innere Haltung kultivieren, die sich dem Glück anderer freundlich zugewandt zeigt und von Mitgefühl für leidende Wesen geprägt ist, eine Haltung, die ehrliche Freude über Gutes zum Ausdruck bringt und von Gelassenheit gegenüber dem Negativen zeugt.“

Zeigen wir eine freundliche und wohlgesinnte Haltung gegenüber dem Glück der anderen? Oder fühlen wir Neid? Empfinden wir ehrliches Mitgefühl angesichts des Leides anderer Wesen? Oder freuen wir uns gar, wenn andere, die wir nicht mögen, leiden? Freuen wir uns wirklich über hervorragende Leistungen anderer Menschen? Oder missgönnen wir ihnen ihre Fähigkeiten und Erfolge? Können wir gelassen bleiben und sogar Verständnis und Empathie aufbringen, wenn wir Negatives oder Böses sehen? Oder geraten wir in Wut?

Es geht um unseren inneren Frieden. Neid, Schadenfreude und Zorn versperren uns den Weg zur Stille. Patanjali rät uns das Gegenteil zu kultivieren. Dies erfordert viel Achtsamkeit und Selbstbeobachtung. Es ist echte Erziehungsarbeit an unserem Geist, um ihn zu einem Instrument werden zu lassen, das wir benutzen, anstatt selbst von ihm benutzt zu werden.“

(aus Ralph Skuban, Patanjalis Yogasutra)

Maitri (Sanskrit: मैत्री maitrī f.) heisst Freundschaft, Güte, Wohlwollen, Freundlichkeit zu allen Wesen. Durch eine Kultivierung von Maitri werden negative Emotionen transformiert, ein Gefühl der allgemeinen Verbundenheit und Einheit erzeugt.

Der Pali- Begriff für Maitri ist Metta (*pali mettā; sanskrit maitrī* ‚Freundschaft‘; *engl. loving kindness*) und dies ist eines der 40 vom historischen Buddha gelehrt Meditationsobjekte.

Maitri/ Metta wird häufig noch mit dem Terminus „liebende Güte“ oder „Allgüte“ übersetzt, da das Wort „Liebe“ häufig zu stark mit Tendenzen des Habenwollens, also mit egoistischen Tendenzen behaftet ist. Im Metta-Sutta, einer Lehrrede des Buddha, beschreibt dieser Metta als vergleichbar mit der Liebe einer Mutter zu ihrem Kind.

Das Ziel ist hierbei, diese Haltung der liebenden Güte auf alle fühlenden Wesen auszuweiten.

Ein kontrolliertes psychologisches Experiment an der Stanford University zeigte, dass selbst eine kurze Metta-Meditation von wenigen Minuten (bei nicht geübten Personen) im Durchschnitt zu einem Gefühl größerer sozialer Verbundenheit mit und einer positiveren Einstellung gegenüber unbekanntem Personen führt.

Eine kontrollierte Studie von Barbara Fredrickson (University of North Carolina at Chapel Hill) und Kollegen bei 139 Mitarbeitern der Firma Compuware ergab, dass ein mehrwöchiger Kurs in Metta-Meditation zu einer Zunahme positiver Emotionen führte, die im weiteren Verlauf mit einer vermehrten Achtsamkeit, einem größeren Sinnerleben, positiveren Beziehungen zu anderen Personen und weniger körperlichen Beschwerden einhergingen. In Folge zeigten diese Personen sich zufriedener mit ihrem Leben und berichteten über weniger depressive Symptome. (nach Wikipedia)

Wenn du regelmäßig Gedanken von Mitgefühl ausdrückst und dir vornimmst, Maitri zu kultivieren, wirst du immer liebevoller und immer mitfühlender werden können. Tatsächlich ist Mitgefühl kultivierbar.

" Wenn du diese Intention hast, diese Absicht hast, dann kannst du sie schrittweise umsetzen und du wirst immer mehr Liebe geben können, immer mehr Liebe spüren können und dein Leben wird schöner, erfüllter und freudevoller sein, und es wird leichter fallen, Gott zu erfahren, deine wahre Natur zu erfahren, denn tief im Inneren bist du Liebe, Freude und Güte"

(aus einem Vortrag über Maitri von Sukadev Bretz)

Die dazugehörige Meditationstechnik ist die „Liebende Güte- Meditation“, Metta- Meditation oder Maitri Bhavana



Maitri Bhavana

Ich setze mich in meine Meditationshaltung, schließe die Augen und konzentriere mich auf folgende Sätze, die ich beim Ausatmen im Geiste spreche. Jeden der Sätze wiederhole ich drei- bis fünfmal.

Ich richte meine Aufmerksamkeit zunächst auf mich selbst:

- ... Möge ich gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möge ich frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Möge ich angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möge ich glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, der mir nahe steht :

- ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögest Du frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, mit dem ich momentan Probleme habe :

- ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögest Du frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meinem Lebensumfeld:

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Wesenheiten im Erdkreis:

- ... Mögen alle Wesen gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögen alle Wesen frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
- ... Mögen alle Wesen angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögen alle Wesen glücklich sein.