



## Der Autor:

Laoshi Shi Miao Dao wurde am 16.11.1967 geboren und erstmals in 2012 in Thailand zum buddhistischen Mönch unter dem Ordensnamen Phra Atishakaro ordiniert. Heute ist er als Anāgārika in der Theravada-Tradition ordiniert und erhielt in 2020 die Bodhisattva-Ordinierung der Chan-Tradition (Mahāyāna) im Shaolin Temple Europe sowie die offizielle Lehrbefugnis für Buddhismus, Meditation und Qigong (Laoshi).

Er lehrt seit über 15 Jahren buddhistische Meditation (mettā und vipassanā) und hält zahlreiche Lehrvorträge zum Buddhismus, die stets auch die Nähe zum Daoismus und zu den mystischen Traditionen insbesondere des Christentums und des Islam sowie zu modernen wissenschaftlichen psychologischen Erkenntnissen in den Fokus setzen.

Sein Wirken zielt dabei darauf ab, die innere Zerrüttung der Menschen zu erklären und Wege aus ihr heraus darzustellen.

„Wenn Du ganz im Augenblick bist,  
wirst Du augenblicklich ganz.“

Viele Menschen waren daran beteiligt, dass es mir möglich war, nach vielen Jahren buddhistischer Schulung in Theorie und Praxis dieses Buch zu schreiben. All diesen gilt mein herzlicher Dank.

Besonders nennen möchte ich:

Bhante Vimalaramsi, meinen ersten Mettā-Lehrer  
Bhante Sujiva, meinen ersten Vipassanā-Lehrer  
Mae Chee Brigitte Schrottenbacher  
(Kloster *Wat Prayong Gittivanaram*, Thailand)  
Bhante Thomas Dhammadipa,  
meinen Ordinierungsvater als *Anāgārika*  
Shi Heng Zong, Abt des Shaolin Temple Europe,  
meinen Ordinationsvater im Chan

Danken möchte ich darüber hinaus von Herzen:

Meike Brandenburg für die tatkräftige Unterstützung  
bei der inhaltlichen und technischen  
Umsetzung dieses Buch-Projektes,

sowie

den Korrekturleser: innen für ihre intensive  
Beschäftigung mit dem Manuskript

und

allen, die mich mit Rat und Tat unterstützt haben.

Mögen sie alle in Sicherheit und Geborgenheit,  
in Ruhe und Frieden und in Gesundheit und Wohlergehen  
verweilen und den Weg des Dhamma verwirklichen.

Sadhu – Sadhu - Sadhu

Laoshi Miao Dao  
(Anāgārika Michael)

**Mettā-vipassanā-bhāvanā**

**Erkenntnis durch  
Meditation der  
Liebenden-Güte**

**Praxis-Anleitungen und Hintergründe  
für Meditation und Alltag**

© 2023 Michael Rafalski (Laoshi Miao Dao)  
Umschlag, Illustration: Meike Brandenburg

Druck und Distribution im Auftrag von Laoshi Miao Dao:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-347-97385-5

e-Book 978-3-347-97386-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist Laoshi Miao Dao verantwortlich. Jede Verwer-  
tung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und  
Verbreitung erfolgen im Auftrag von Laoshi Miao Dao, zu erreichen  
unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice",  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

## Inhalt

Geleitwort .....	12
Vorwort: .....	15
Zur Handhabung dieses Buches.....	20
Abkürzungsverzeichnis:.....	22
<b>Erstes Kapitel: Vorbereitende Gedanken und Übungen... 25</b>	
<b>A. Einführung.....</b>	<b>26</b>
I. <i>Samatha</i> und <i>vipassanā</i> .....	26
II. Am Anfang steht Vertrauen .....	28
<b>B. Grundlage des Vertrauens: Die Lehre des Buddha verstehen.....</b>	<b>32</b>
I. Stress und Leid (dukkha) als Grundlage für das Entstehen von Vertrauen .....	34
Die fünf Hindernisse (in der Meditation und im gesamten spirituellen Fortschritt) .....	35
2. Zusammenfassung der fünf Hindernisse:.....	67
II. Exkurs: Was ist eigentlich Achtsamkeit (sati)? .....	68
III. Vertrauen als Grundlage für das Entstehen von Heiterkeit und Freude.....	70
IV. Heiterkeit als Grundlage für das Entstehen von Hingerissensein / Verzückung / Begeisterung.....	71
V. Hingerissensein / Verzückung / Begeisterung als Grundlage für das Entstehen von ruhiger, entspannter Klarheit .....	72
VI. Ruhige, entspannte Klarheit als Grundlage für das Entstehen von Glücksgefühl .....	72
VII. Glücksgefühl als Grundlage für das Entstehen von Einsgerichtetheit des Geistes auf ein Objekt.....	73
VII. Exkurs: Zum Begriff <i>samādhi</i> :.....	73
VIII. Warum also „Liebende-Güte“-Meditation? .....	74
<b>Zweites Kapitel: Vollständige kommentierte Anleitung ... 77</b>	
<b>A. Schritt 1: Vorbereitende Geistesberuhigung .....</b>	<b>78</b>
Der Glaubenssatz: „Ich kann nicht meditieren“ .....	78

I. Vorübung 1 – Einstimmung auf die Meditation:.....	80
Das „richtige“ Sitzen .....	80
II. Vorübung 2 – Blick auf die Innenseite der Augenlider .....	84
III. Vorübung 3 – Beruhigung des Geistes mittels des Atems.....	85
IV. Weitere Übungen zur vorbereitenden Geistesberuhigung .....	88
„Methode der tiefen Ein- und Ausatmung“ .....	88
Rezitation .....	89
Vorbereitende Körperübungen - Qigong .....	90
V. Die "Segnungen des Lächelns" .....	91
VI. Große innere Unruhe - Der „Affengeist“ .....	95
Den „Affengeist“ verstehen .....	95
Methode bei „Affengeist“ – die Denkaktivität als Meditationsobjekt .....	100
Und was ist mit <i>samādhi</i> ? .....	104
Abbrechen oder Weitersitzen?.....	106
Ein letzter Tipp an dieser Stelle .....	109
<b>B. Schritt 2: Körpergewahrsein.....</b>	<b>111</b>
Sich besinnen auf sich selbst, den gegenwärtigen Moment und die „zehntausend Erscheinungen“ .....	111
I. „Xi – Hā – Lächeln“ als Hintergrundprogramm .....	114
II. Präzise Anleitung für die Praxis ohne Hilfsmittel .....	115
III. Die „zehntausend Erscheinungen“ (萬物 wan wu) .....	118
<b>C. Schritt 3: Entspannung – Body-Relax-Scan.....</b>	<b>122</b>
I. Option: Nur Körperbetrachtung oder nur Body-Relax-Scanning .....	125
II. „Das dauert ja alles ewig!“ .....	126
III. Der Atem als Zentrum / als „Anker“ .....	129
Atembetrachtung .....	129
Der Radarschirm .....	130
IV. Der Edle Achtfache Pfad (ariya-atthangika-magga) .....	133
Übersicht: Die Säulen der Lehre - Der Edle Achtfache Pfad .....	134
Allgemeines zum Edlen Achtfachen Pfad:.....	135
Das sechste Glied des Achtfachen Pfades: Sichbemühen und Hingabe ( <i>vāyāma</i> ) .....	138

<b>D. Schritt 4: Freude empfinden.....</b>	<b>156</b>
Der Zusammenhang von Wahrnehmung und Freude .....	157
Auszug aus dem Bahiya-Sutta:.....	158
Die „Längere Lehrrede vom Rat an Rāhula“ .....	160
<b>E. Übergang zur Mettā-Meditation .....</b>	<b>162</b>
Mettā – Teil 1: Aussenden Liebender-Güte an sich selbst .....	162
A. Schritt 1: Entstehenlassen einer Aura Liebender-Güte .....	162
„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ .....	163
Vedanā-nupassana – Gefühlsbetrachtung .....	163
Das „Generieren“ des mettā-Gefühls .....	165
B. Schritt 2: Nähren der Flamme durch heilsame Gedanken .....	168
I. Der erste Satz: „Sicherheit und Geborgenheit“ .....	168
Zur Methode des Aussendens von <i>mettā</i> .....	169
Der Atem:.....	170
BLESSED-Kreis und Übergang zum neuen mettā-Satz .....	170
Die Formulierung der mettā-Sätze und eines „Einleitungs-Halbsatzes“ .....	171
II. Der zweite Satz: „Ruhe und Friede“ .....	174
III. Der dritte Satz: „Gesundheit, Vitalität, Lebenskraft (Qi)“ .....	175
IV. Der vierte Satz: „Ein glückliches Leben“ .....	177
Die Sätze auf Pali .....	178
Exkurs: Konzept und Realität .....	179
Konzept und Selbstliebe .....	181
Wie entsteht die Welt? .....	181
Wie entsteht das „Ich“? – Das Selbst-Konzept .....	186
Das Selbstkonzept – die fünf Ich-Identifikationsgrundlagen (pañca khandha): .....	186
Das Selbstwertgefühl und das Brechen der Grenzen zu sich selbst .....	201
Selbstkonzept und Selbstwertgefühl .....	202
Mettā – Teil 2: Aussenden Liebender-Güte an eine nahestehende Person.....	212
Der erste Wunsch:.....	212
Besondere Merkmale der anderen Person .....	214

Mettā – Teil 3: Aussenden Liebender-Güte an eine neutrale Person .....	216
Mettā – Teil 4: Aussenden Liebender-Güte an eine sehr unliebsame Person .....	218
I. Das Wesen von Hass und Abneigung gegenüber anderen Menschen .....	218
II. Handlungsleitend sind stets Gier, Hass und Umnachtung .....	221
III. Wer ist das Opfer? .....	223
Exkurs: Kontemplation der Vergebung: .....	228
Exkurs: <i>Samādhi</i> – und was kommt dann? .....	231
Exkurs: Ein Wort zu <i>jhāna</i> .....	235
<b>Drittes Kapitel: Ergänzungen und Vertiefungen .....</b>	<b>243</b>
<b>- Alltag im Zeichen von mettā - .....</b>	<b>244</b>
A. Praxis im Alltag .....	245
I. <i>Sampajañña</i> – Achtsamkeit reicht nicht aus! .....	245
II. <i>Sati-sampajañña</i> – Achtsamkeit gepaart mit Wissensklarheit .....	245
Aspekte der Wissensklarheit .....	247
Ātāpa – liebevolle Hingabe .....	250
II. Praxis von früh bis spät .....	252
Grundlagen .....	252
Noch einmal zum „Affengeist“ .....	259
III. Das Bedingte Entstehen (paticca-samuppāda) in Kürze: .....	262
IV. Mettā – alles Handeln geht vom Herzen aus .....	266
Sonstige Tätigkeiten .....	271
V. Anleitung zur Gehmeditation .....	272
VI. Metta an der Bushaltestelle .....	277
VII. Kontemplation im Alltag .....	278
1. Kontemplation der Vergänglichkeit .....	279
<i>Der mystische Tod</i> .....	279
<i>Alltägliche Kontemplation der Vergänglichkeit</i> .....	283
2. Alltägliche Kontemplation von Nicht-Ich .....	287
<i>Nicht-Ich und „wu-wie“</i> .....	287
3. Alltägliche Kontemplation des Dhamma .....	289

VIII. Die „zehn Vollkommenheiten“ ( <i>pārami</i> ) als Leitlinie für den Alltag .....	291
1) <i>Dāna</i> – Sich üben in Freigiebigkeit .....	294
Exkurs: Zum Begriff <i>kamma</i> ( <i>karma</i> ): .....	296
2) <i>Sīla</i> – Sich üben in ethisch einwandfreiem Verhalten .....	301
Kontemplation der fünf Haupt- <i>Sīlas</i> .....	307
Anregungen zum Nach-Denken: .....	312
Anregungen zum Nach-Denken: .....	315
Weitere Empfehlungen – die acht <i>sīlas</i> : .....	331
3) <i>Nekkhamā</i> – sich üben in Verzicht .....	334
4) <i>Paññā</i> – Weisheit .....	335
5) <i>Vīriya</i> – Hingabe / Energie .....	336
Wie generiert man eigentlich Energie? .....	336
6) <i>Khanti</i> – Geduld .....	340
7) <i>Sacca</i> – Aufrichtigkeit .....	341
8) <i>Adhiṭṭhāna</i> – Entschlossenheit .....	341
9) <i>Mettā</i> – Liebende-Güte .....	343
10) <i>Upekkhā</i> – Gleichmut .....	347
IX. Eine letzte Bemerkung zur Alltagsmeditation: .....	351
B. Abschließende Übungen und Gedanken .....	352
I. Anfängliche Alternativen zur <i>mettā</i> -Meditation .....	352
Das stille Qigong .....	352
Anleitung zum <i>Xia Zhoutian</i> : .....	354
„Phantasiereise“ .....	356
II. Bewegtes Qigong, Taiji, Kung Fu .....	357
Sonderstellung Kung Fu: Selbstsicherheit und Resilienz .....	358
<b>Nachwort .....</b>	<b>360</b>
Transformation und Transzendierung des Ego .....	360
Wir haben eine Verantwortung – Umwelt und Epigenetik .....	362
Anhang .....	364
Mettā-Sutta (Suttanipāta, <i>Uraga-vagga</i> , 8. Sutta) .....	364
Glossar der in diesem Buch verwendeten Begriffe .....	367



## Geleitwort

Als mich Laoshi Shi Miao Dao fragte, ob ich ein Geleitwort zu seinem Buch schreiben würde, fühlte ich mich einerseits sehr geehrt, andererseits dachte ich bei mir: „Ein weiteres Buch über Meditation? Wo es doch bereits so viele gibt! Ist das wirklich notwendig und wird es ernsthaft neue Erkenntnisse bringen?“

Nun muss man wissen, dass Shi Miao Dao ein profunder Kenner der buddhistischen Meditation ist und sehr viel Praxiserfahrung hat, sowohl im Meditieren als auch im Lehren der Meditation.

Mittlerweile halte ich ein Korrekturexemplar des Buches in meinen Händen und bin überwältigt von dessen Klarheit, Strukturiertheit und unglaublichen Tiefe.

Dieses Buch über die Erkenntnis (vipassanā) durch Liebende Güte (mettā) ist etwas Besonderes, und wenn Sie diese Zeilen lesen, seien Sie versichert und sich darüber bewusst: Sie halten einen Schatz in Ihren Händen, der es Ihnen erlaubt, Wege in Ihrer Selbstentwicklung zu gehen, die für Sie einen großen Gewinn darstellen werden.

Dabei nutzt Shi Miao Dao, der sehr gut mit den Ursprungstexten des Buddhismus vertraut ist, aber auch aus selbst gemachter Erfahrung und dem beständigen eigenen Praktizieren heraus schreibt, sehr klare und deutliche Worte. Zu diesem Zweck geht er nicht selten besondere und recht unkonventionelle Wege, gewisse Dinge zu übersetzen bzw. zu interpretieren, die deswegen aber nicht weniger korrekt sind. Vielmehr verhelfen sie dazu, besser zu verstehen, was und wie es gemeint ist.

Hierbei legt er großen Wert darauf, dass es sich um Anleitungen handelt, die in der täglichen Praxis anwendbar sind, und die Ihnen helfen können das tägliche Leben mit allen Unwägbarkeiten und Herausforderungen, die dieses für jeden von uns bereithält, zu meistern.

Ich selbst hege die Hoffnung, dass dieses Buch vielen Menschen eine Hilfe dabei sein kann, ihr Leben mit mehr Güte, Liebe und Mitgefühl zu füllen und dadurch selbst ein glücklicheres Leben zu führen. Ist es doch wichtig, den Menschen in dieser hektischen und stressvollen Zeit eine auf Jahrtausende alten Lehren fußende und doch hochaktuelle Methode in einer verständlichen Sprache nahezubringen.

Nicht nur der Umfang dieser Schrift, sondern auch die Art, wie sie mit dem kondensierten Wissen von Jahrzehnten der Erfahrung gefüllt ist, ist beeindruckend. Die erläuternden Graphiken helfen dem Verständnis und die einfach verständlichen Erklärungen geben bereichernde Anleitung für die Umsetzung.

Auch möchte ich noch eine kleine Anekdote einfügen: Ich war versucht, Shi Miao Dao noch darauf anzusprechen, dass auf dem Cover des Korrekturabzuges steht „eine kurze ... Darstellung des buddhistischen Lehrgebäudes“ und wollte ihm sagen, dass ein Buch mit annähernd 400 Seiten nicht „kurz“ ist, wobei mir dann eingefallen ist: Im Verhältnis zu seinem Wissen, mit dem er Bände füllen könnte, ist das wirklich kurz.

Nun kann ich meine Frage vom Anfang selbst beantworten: Ja, das Buch ist notwendig und eine große Bereicherung für die Menschen, die es lesen, ganz gleich wie viele gute Bücher über Meditation sie bereits gelesen haben.

Und nun, liebe Leser, liegt es an Ihnen, was Sie aus dem Schatz, den Sie in Händen halten machen: Sie können ihn wegschließen, oder vergraben wie es einige Menschen mit Schätzen tun. Ihn verstecken, damit keiner ihn entdeckt. Solche Menschen sterben irgendwann, und man fragt sich: Was haben Sie von dem Schatz gehabt? Sie können ihn aber auch jeden Tag ansehen, sich darin vertiefen, sich von ihm bereichern lassen, seine Schönheit genießen und ihn teilen, damit noch mehr sich daran erfreuen können, etwas für sich und Ihr Leben und die Menschen um sie herum daraus machen, und so auch einen ganz wichtigen Schritt dazu selbst ein Schatz der Güte

und des Mitgefühls zu werden. Dieses Buch lebt davon, was die Menschen, die es lesen, daraus machen. Fühlen Sie sich ermutigt, es zu nutzen. Haben Sie keine Scheu zu probieren und auch keine Fehler dabei zu machen. Nur wer nichts tut, macht nichts falsch. Lernen Sie daraus, lesen Sie wieder und korrigieren Sie. Das ist der Weg.

Dir lieber Shi Miao Dao möchte ich sagen: Wenn dieses Buch seinen Zweck erfüllt – und ich bin davon überzeugt, das wird es – und es somit viele Menschen zu mehr Glück, Zuversicht und liebende Güte im Leben führt, bist Du damit ein wahrer Bodhisattva geworden.

Shaolin Temple Europe in Otterberg in Deutschland, August 2023

Shi Heng Zong

## Vorwort

*Mettā*-Meditation, die Meditation der Liebenden-Güte, ist eine Meditationsform, die sich in verschiedenen Formen und Varianten in vielen spirituellen, esoterischen und religiösen – hier vor allem christlichen – Richtungen findet. Oft wird sie auch „Herzmeditation“ genannt, und in der Tat berührt sie weit mehr als andere Meditationen das Herz, das Gefühl, unsere affektiv-emotionale Seite.

*Mettā*-Meditation öffnet das Herz allem voran für die Selbstliebe, und wenn man sich die Coaching- und Kursangebote der heutigen Zeit anschaut, so scheint hier ein enormer Bedarf zu bestehen. Das verwundert nicht, wenn man bedenkt, dass die Zahl depressiver Erkrankungen und Erschöpfungszustände wie zum Beispiel Burnout mehr und mehr zunimmt. Die Ansprüche der modernen Gesellschaft an das Individuum werden immer höher, was dazu führt, dass – insbesondere im Arbeitsleben – das Individuum kaum mehr als solches wahrgenommen wird. Es „degeneriert“ zunehmend zu einem nutz- und gewinnbringenden Teil eines wirtschaftlichen Gesamtmechanismus. Aber auch großstädtische Strukturen tragen ihren Teil dazu bei, führen sie doch dazu, dass der Mensch als Individuum in der Masse kaum mehr zum Tragen kommt. Es ist deutlich spürbar, dass in ländlich-dörflichen Gemeinschaften hingegen die soziale Atmosphäre noch weit mehr von einem unmittelbaren „von Mensch zu Mensch“ geprägt ist. Aber auch hier steht der Mensch, und dies ist ein weiterer Punkt, unter einem sozialen und familiären Druck. Er erlangt Anerkennung und Wertschätzung, wenn er seine jeweilige Rolle gut spielt und den Ansprüchen und Erwartungen von außen gerecht wird. Das Individuum wird nicht als Wesen wertgeschätzt, sondern in Abhängigkeit zu der Rolle, die es spielt.

Selig die, so möchte man fast weinenden Auges sagen, die an diese gesellschaftlichen und sozialen Umstände gut angepasst sind, weil sie sie selbst leben und als richtig befinden. Und schließlich „war das ja schon immer so“, „das ist Tradition“, „so ist der Mensch nun

einmal“. Und doch sagt der indische Philosoph und spirituelle Lehrer Jiddu Krishnamurti: „Es ist kein Zeichen von Gesundheit, an eine durchweg kranke Gesellschaft angepasst zu sein.“

Dieses soeben beschriebene Phänomen der „Ent-Individualisierung“ führt wiederum dazu, dass auch die Selbstwahrnehmung abnimmt: Die Menschen verlieren vielfach den Bezug zu sich selbst. Sie funktionieren innerhalb der Gesellschaft, stets darauf bedacht, dem uralten Prinzip von Belohnung und Bestrafung gerecht zu werden. Hiervon hängt ihr Selbstwertgefühl ab, ohne aber dass dem uns allen innewohnenden Wunsch nach Weiterentwicklung oder „Selbstaktualisierung“<sup>1</sup> Rechnung getragen würde. Und lässt man berufliche Aufstiegschancen und Karriere einmal außer Acht, wird diesem Wunsch in der Gesellschaft auch nicht besonders viel Beachtung geschenkt. Somit werden Karriere, Ansehen, monetärer Reichtum und kurzlebiger Spaß zum goldenen Kalb. Und doch spürt der Mensch intuitiv, dass ihm das Leben, welches er nach all dem Gesagten lebt, nicht wirklich guttut, und dass ihm etwas fehlt.

Immer mehr Menschen, so zeigt sich durch das große Interesse an Kursen und Vorträgen esoterischen oder spirituellen Inhalts, wird dies bewusst. In ihnen entsteht die Sehnsucht, wieder mit sich selbst in Berührung zu kommen, in Kongruenz mit sich selbst zu sein, sich selbst als Individuum wahrzunehmen und – vor allem – geliebt und wertgeschätzt zu sein. Es ist dies eine Sehnsucht nach Liebe und Wertschätzung, die nicht in Bedingung und Abhängigkeit von der Art und dem Maße des „Funktionierens“ besteht, wie es die Gesellschaft und unser näheres Umfeld von uns verlangt. Umgekehrt ausgedrückt: Es entsteht der tiefe Wunsch danach, „einfach nur geliebt, angenommen und wertgeschätzt zu werden, so wie man ist“, ohne dass man etwas dafür tun müsste – ein Wunsch nach unbedingter Liebe um seiner selbst willen. Wie oft höre ich in meinen Kursen und Coachings den Satz: „Ich will doch einfach nur so sein!“?

---

<sup>1</sup> Begriff nach Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie

Und an eben dieser Stelle greift die *mettā*-Meditation. Sie öffnet unser Herz für zunächst einmal uns selbst, später für nahestehende Personen, für neutrale Personen, für Personen, die einem nicht wohlgesonnen sind und schließlich für alle fühlenden Wesen in allen Himmelsrichtungen.

Meine langjährige Erfahrung als Meditationslehrer allerdings zeigt, dass sich viele Menschen damit enorm schwertun. Wie gelangt ein Mensch, der sich nicht oder nur bedingt geliebt fühlt, an den Punkt, sich unbedingt geliebt zu fühlen? Wenn er daran zweifelt, überhaupt liebens-wert zu sein? Wenn er stets unter dem Eindruck leidet, nicht gut genug zu sein, weil ihm sein Umfeld oder gar die ganze Gesellschaft dies subtil oder offen suggeriert? Wenn sie vielleicht sogar das Gefühl hat, „unter einem schlechten Stern geboren zu sein“? Wie soll man dann in Berührung mit sich selbst kommen, mit einem Ich oder Selbst, welches scheinbar durch das kosmische Netz der Liebe gefallen ist? Und was, wenn bei allen Bemühungen wie Meditation oder spiritueller oder esoterischer Lektüre eben diese kosmische oder göttliche Liebe einfach nicht spürbar werden will? Oder wenn, dann nur für kurze Zeit, bevor man zurückfällt in die alten dysfunktionalen, negativen Muster; wenn man zwar das Gefühl von großer, liebenvoller Geborgenheit in der Meditation erfahren hat, aber die traurige Welt da draußen mit dem ersten Augenaufschlag wieder da ist, mit all dem Schmerz, dem Kummer, der Verzweiflung?

Wenn man nun darauf meditiert, dass man „in Sicherheit und Geborgenheit ist, frei von geistigem und körperlichem Leid, gesund und glücklich“, dann entsteht schnell das Gefühl, dies sei nur der untaugliche Versuch einer positiven Autosuggestion. Und schließlich:

Wenn *mettā*-Meditation wirklich fruchtbar und nachhaltig praktiziert werden soll, gehört ein wenig mehr dazu als ein Meditationskissen, ein Räucherstäbchen und einige fromme Worte. Mit ihr

einher gehen müssen tiefe Einblicke und ein tiefes Verständnis unserer Psyche: Unserer Gewohnheiten, Denkmuster- und stereotype, unserer Bewertungsmuster, unserer Wünsche und Sehnsüchte, unserer Ängste, unserer Anforderungen an uns selbst und vieles mehr. Kurz: Es geht um Einsichten in unser Selbstkonzept und unser Selbstwertgefühl, und zwar so „multidimensional“ wie möglich.

Da, nach buddhistischer Lehre, in genau diesem Bereich von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl der Ursprung für jede Form von Stress und Leid liegt, und die *mettā*-Meditation nach Aussage des Buddha den „schönsten Weg zur Befreiung von Stress und Leid“ darstellt, widmet sich dieses Buch genau diesem Ansatz. Eine große Rolle spielt hier sicher die Methode der meditativen Praxis, eine aber ebenso große Rolle spielt das bereitgestellte Hintergrundwissen, welches den Zugang zur Meditation und zu sich selbst erleichtern soll.

Nach chinesischer Auffassung ist nicht etwa der Kopf, sondern das Herz der Sitz des Geistes. Meditation nun zielt darauf ab, Herz und Geist im gegenwärtigen Moment zu vereinigen. Das hat zunächst nicht viel mit überweltlichen, mystischen Erfahrungen zu tun, aber es führt dorthin. Und man kann sich darin bei allen Tätigkeiten des Alltags üben, nicht nur auf dem Meditationskissen. Wenn Meditation wohlverstanden praktiziert wird, verändert sie die Biochemie im Gehirn: Die Mechanismen von Angriff oder Flucht – Nährboden für Stress und Leid – flachen immer weiter ab, sodass unser Herzgeist nach und nach zu einem Ort tiefen Friedens werden kann.

Der Buddha sagte sinngemäß, seine Lehre sei für die, die bereit sind, sich dem Blick dafür zu öffnen, wie die Dinge wirklich sind. Dieses Buch bietet hierfür eine fundierte Grundlage. Wenngleich es nicht den Anspruch hat, der Weisheit letzten Schluss vermitteln zu können, so soll es doch immerhin dazu inspirieren, sich weiter zu entwickeln, weiter zu forschen, mehr und mehr Klarheit über sich und die Welt zu erlangen und damit, wenn man es modern ausdrücken

will, eine gesunde Form von Resilienz und Coping-Strategien zu finden, um letzten Endes in Liebe, Frieden und Harmonie mit sich selbst und der Welt *sein* zu können.

Möge dieses Buch den Leser:innen, gleich welcher Religion und welchen Glaubens, ein Beitrag dazu sein, das Buddha-Dharma zu verwirklichen.

**Shi Miao Dao**  
im Frühling des Jahres 2023

## Zur Handhabung dieses Buches

Dieses Buch bietet eine dezidierte und systematische Anleitung für den Einstieg in die Meditation bis hin zur Erreichung tieferer Meditationszustände (*samādhi*). Damit die Verwendung dieses Buches gute Früchte tragen kann, empfiehlt es sich, den einzelnen, sich in meinen vielen Praxisjahren als Übender und Lehrender heraus kristallisiert habenden Übungsschritten sorgfältig und chronologisch zu folgen.

Es geht – so sollte man sich zu Beginn klar machen – nicht um eine möglichst schnelle, sondern um eine möglichst nachhaltige Entwicklung buddhistischer Meditationspraxis. Dafür bietet es sich an, die einzelnen Anleitungen Schritt für Schritt durchzugehen. Erst wenn die Umsetzung eines Schrittes mühelos möglich ist, sollte zum nächsten Schritt übergegangen werden.

Die Meditationsanleitungen in Teil 1 und 2 können zunächst durchaus unmittelbar während des Lesens umgesetzt werden, bevor man jeweils nach einem Schritt das Buch zur Seite legen und ihn selbstständig auf dem Meditationskissen (oder auf einem Stuhl) sitzend praktizieren kann. Es geht zu Beginn vor allem darum, in den einzelnen Schritten eine Sicherheit zu erlangen, die dazu führt, dass man sich nicht mehr die Frage stellt: „Mache ich das jetzt richtig?“ oder „Welcher Schritt kommt jetzt?“

Die einzelnen Schritte werden ergänzt durch Hintergrundinformationen, die einerseits den Bezug zur Lehre des Buddha herstellen sollen, andererseits aber auch dazu dienen, dem Leser eine Hilfestellung zu geben, wenn er Schwierigkeiten mit der Umsetzung eines bestimmten Übungsschrittes hat. Solche Schwierigkeiten sind nicht ungewöhnlich, denn nicht für jeden ist jede Methode perfekt. Somit werden Alternativen angeboten, mit denen der eine oder andere vielleicht besser zurechtkommt. Das Verständnis dessen, was man da eigentlich tut, hilft bereits oft schon, einen Schritt umzusetzen.