



VOM WUNDER, EINEN ANDEREN MENSCHEN WIRKLICH ZU SEHEN

VON DH. MAITREYI

*Oft nehmen wir andere Menschen nur am Rande wahr.
Maitreyi erforscht, was es bedeutet, einen anderen wirklich
zu sehen, und den Zusammenhang von Gewahrsein und
Liebe.*

Vor ein paar Wochen saß ich einem völlig fremden Menschen gegenüber und schaute ihm in die Augen. Ich nahm an einer sogenannten „Kommunikationsübung“ im buddhistischen Zentrum in London teil. Um mich herum saßen weitere Paare, die das Gleiche taten. Sie alle saßen sich gegenüber und schauten einander in die Augen.

Das erste, was ich an Kate bemerkte: Sie war schwarz. Als zweites fiel mir die Stille und Schönheit ihrer Gesichtszüge auf. Der erste Teil der Übung besteht in bloßem Anschauen: Ich bemerkte immer mehr Einzelheiten. Die Schönheit ihrer Gesichtszüge, die von einer Sanftheit rührte, von einer völligen Entspantheit um Mund und Kinn, die Freundlichkeit versprach. Ich ließ es zu, mich mehr zu entspannen, das Gewicht meines Körpers auf dem Kissen zu spüren, in meinem Gesicht und meinen Augen die Spannung loszulassen. Während ich das tat, wurde mir klar, dass ich gleichzeitig eine gewohnte Sicherheitstaktik aufgab, zu der ich in einer solchen Situation neigte: eine gewisse Art, Haltung zu bewahren und damit meine eigene Nervosität zu verdecken. Jetzt komme ich von einer tieferen Ebene in mir selbst, wenn ich sie anschau, weniger kontrolliert, fließender, offener und mit mehr Raum. Als ob sie auf diese Veränderung in mir antwortet, bricht aus ihren stillen Zügen ein Lächeln hervor, das ihre Augen erstrahlen lässt. Auch in mir formt sich ein Lächeln.

Wir kommen nun zum zweiten Teil der Übung. Ich wiederhole immer wieder den Satz „Fliegen die Vögel?“, dessen Inhalt völlig bedeutungslos ist. Wichtig ist aber, dass Kate mir jedesmal, wenn ich den Satz ausspreche,

zustimmend antwortet. „Ja“ sagt sie. „Fliegen die Vögel?“, sage ich. Eine kurze Pause – und während Kate mir noch immer in die Augen schaut, antwortet sie mit einem leichten Nicken und sagt: „Ja“. Bei jedem „ja“ macht mein Herz einen kleinen Freudensprung, denn mir wird klar, dass diese fremde Frau, die mir gegenüber sitzt, beständig mein Sein, meine Existenz bejaht.

Nachdem wir im nächsten Abschnitt der Übung die Rollen vertauscht haben, wiederholen wir im letzten Teil beide unsere jeweiligen Sätze und führen einen Dialog ohne begrifflichen Inhalt. Danach folgt noch einmal „bloß anschauen“.

Dieses Mal sind unsere Energien durch den vorherigen Austausch schon geweckt und es ist mehr Gefühl im Spiel. Während ich Kate in die Augen schaue, bemerke ich, dass sich die freundliche Wärme in meinem Herzen mit einer auffallenden Traurigkeit vermischt, denn ich spüre die in Abständen wiederkehrenden Schleier, die mich auf einer subtileren Ebene noch immer von diesem anderen Menschen trennen, die sie draußen und mich drinnen halten, eine Mischung von Furcht, Unbewusstheit und Gewohnheit. Wir beenden die Übung und danken einander. „Ich habe das Gefühl, dir wirklich begegnet zu sein“, sagt Kate.

Als ich über die Übung reflektierte, beeindruckte mich die Einfachheit dieses Vorgangs. Bei früheren Gelegenheiten war ich auf intensivere oder dramatische Erfahrungen aus, oder ich hatte versucht, der anderen Person zu „helfen“. Dieses Mal hatte ich einfach



aufmerksam geschaut, gesprochen und geantwortet und hatte dadurch Kate tiefer wahrgenommen. Indem ich zuließ, selbst gesehen zu werden, ermöglichte ich ihr, meiner gewahr zu werden. Und indem unser gegenseitiges Gewahrsein wuchs, sprachen unsere Herzen an. Wenn wir einem anderen Menschen wirklich unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, erwächst in uns zumindest ein Gefühl von Empathie, das zu starken Empfindungen von Wärme, von Zuneigung und *Metta* (Liebender Güte) anwachsen kann.

Woher kommt es dann nur, dass wir andere Menschen so oft nur ganz am Rande unseres Lebens vage wahrnehmen und uns an ihnen nur solch oberflächliche Kategorien auffallen, wie alt oder jung, männlich oder weiblich, schwarz oder weiß? Was hält uns davon ab, andere achtsam wahrzunehmen und die wunderbare Erfahrung zu genießen, dass unser Herz sich öffnet und auf sie antwortet?

Als Menschen sind wir so konditioniert, dass wir uns selbst als Zentrum der Welt erleben, ja sogar als Zentrum des Universums. Das ist eher eine Feststellung als eine Beurteilung. Das Ergebnis davon ist, dass unsere Beziehung zu anderen selbstbezogen ist. Unsere Wahrnehmung anderer, wenn wir das überhaupt so nennen können, ist davon abhängig, in welchem Maß sie das haben oder zu haben scheinen, was wir uns wünschen, in welchem Maß sie in uns die Erwartung wecken, sie könnten unsere Bedürfnisse befriedigen oder aber ein Hindernis für die Befriedigung unserer Bedürfnisse darstellen. Erstere betrachten wir als Freunde, letztere als Feinde. Dazwischen rangieren die neutralen Personen, die wir kaum wahrnehmen. Wie oft kannst du dich an das Gesicht des Mannes erinnern, der dir deine Fahrkarte verkauft hat, oder der Frau, bei der du an der Kasse des Supermarkts bezahlt hast? Hast du bemerkt, ob sie traurig oder glücklich waren an diesem Tag? Wenn unser Zugang zu Menschen subjektiv ist, werden sie für uns zu Objekten, wir betrachten sie unter dem Aspekt dessen, was sie uns geben können, wie sie unsere Bedürfnisse und Wünsche befriedigen können.

Wenn wir beginnen andere wirklich *als Menschen*, in ihrem ganzen Sein wertzuschätzen, so ist das ein wichtiger Schritt, weg von jener selbstbezogenen Sicht des Lebens. Wir bewegen uns davon weg, andere als Objekte zu behandeln, die uns Befriedigung – *unsere*

Befriedigung – geben oder verweigern, und lernen, sie als Personen mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen, mit eigenen Freuden und Sorgen zu behandeln. Wir erkennen dann, dass ihnen ihre eigene Welt mit ihren Kämpfen, Enttäuschungen und Siegen ebenso wichtig ist wie die unsere für uns.

Zu Subjekten, zu unabhängigen Wesen werden andere paradoxerweise gerade dadurch, dass wir sie objektiv wahrnehmen. Das fordert von uns einen imaginativen Sprung, die Fähigkeit in ihre Haut zu schlüpfen, zu versuchen, das Leben aus ihrer Sicht zu erleben, vom Zentrum *ihres* Universums zu betrachten. Es erfordert auch Mut und Vertrauen, denn anzuerkennen, dass das Leben eines anderen genau so wichtig ist wie unser eigenes, ist für uns äußerst bedrohlich. Es bedroht die Gültigkeit unseres eigenen Erlebens der Welt und unserer Selbst und weckt Gefühle in uns, die in ihrer Intensität denen einer Mutter für ihr Kind ähneln. Wie können wir so etwas für jemanden empfinden, mit dem wir noch nicht einmal verwandt sind? Dies geht unserer natürlichen Tendenz völlig gegen den Strich und darum ist es so mühsam.. Aber wir werden reich dafür belohnt, weil daraus Liebe entsteht.

In der Romantik- und Konsumkultur des Westens wird Liebe als ein Besucher erlebt, als ein flüchtiger unfassbarer Besucher, der über uns kommt, ohne dass wir wüssten woher, uns mit seiner Gegenwart beglückt, unser Leben auf kurze Zeit magisch verwandelt – und dann plötzlich wieder verschwindet, uns oftmals verwaist zurücklassend. Liebe ist wie ein Schmetterling, der sich für einen Augenblick vor unseren Augen niederlässt, die Flügel ausbreitet und einen Moment lang all seine Pracht enthüllt, um dann wieder aufzufattern und vom Wind fortgetragen zu werden. Aus unserem Bedürfnis, diese Liebeserfahrung einzufangen, sind ganze Wirtschaftszweige entstanden, um uns passend gekleidet, erfolgreich, elegant, wohlriechend, belesen und kreativ zu machen, damit die Liebe sich von uns angezogen fühlt und sich auf uns niederlassen möge.

Der Dharma lehrt, dass Liebe eine durch Übung hervorgebrachte Blüte ist, etwas, das durch konsequente Bemühung entwickelt werden kann, durch das Gewahrsein unserer selbst und anderer. Obwohl die eingangs erwähnten Kommunikationsübungen nicht zur buddhistischen Überlieferung gehören, stellen sie doch



eine Form spiritueller Praxis dar. Je häufiger wir diese Übungen mitmachen, desto deutlicher wird, dass die entstehenden Gefühle von Wärme und Mitgefühl nicht nur mit der besonderen Persönlichkeit des Menschen zu tun haben, der uns gegenüber sitzt, sondern daher, dass wir ihm Aufmerksamkeit schenken, dass wir uns für ihn empfänglich machen, unabhängig davon, wer es nun sein mag.

Bei der Übung der „Metta Bhavana“, der Meditation zur Entwicklung von liebender Güte, schenkt man zunächst sich selbst Aufmerksamkeit, dann einem guten Freund, danach einer neutralen Person. In dieser Phase versuchen wir bewusst, uns an den Mann am Bahnhofsschalter oder die Frau an der Supermarktkasse zu erinnern, deren Existenz wir nur flüchtig bemerkt haben und sie in ihrem Menschsein voll wahrzunehmen. Die vierte Phase führt uns im Geist zum Gegner, zum Feind, der Person, die wir nicht mögen, die der Erfüllung unserer Wünsche im Weg zu stehen scheint. Wir bemühen uns zu erkennen, dass dieser Mensch und unsere Reaktion auf ihn zweierlei ist und erlauben ihm, Subjekt in seiner eigenen Welt zu sein statt Objekt in der unseren. Indem wir bewusst unseren Gewohnheiten entgegenarbeiten, uns öffnen und unsere gewohnten Grenzen überschreiten, können wir allmählich dieses Gewahrsein und das dadurch entstandene Metta ausdehnen, zu alle Wesen hin, zu bekannten und unbekanntem, wo auch immer sie sind.

Die Entwicklung von Metta geht in die Übung der *brahma viharas* oder „erhabenen Zustände“ über. Wenn liebende Güte auf das Leiden eines anderen trifft, entsteht Mitgefühl, *karuna*. Begegnet sie der Freude eines anderen wird sie zu Mitfreude, *mudita*. Wenn wir erkennen, dass jeder Mensch sowohl Freude als auch Leid erfährt, entsteht Gleichmut, *upeksha*.

Das Gewahrsein anderer ist untrennbar mit liebender Güte verbunden. Am Ende des *Karaniya-Metta-Suttas*, der Lehrrede über die Entwicklung von Metta, beschreibt der Buddha Metta als eine Form von Achtsamkeit: „Ob stehend oder gehend, sitzend oder liegend, wo auch immer wir sind, mögen wir dieses Gewahrsein unbegrenzter Liebe fest begründen. Sie ist es, was die Menschen *Göttliches Verweilen* nennen.“

Wir üben die *Metta-Bhavana* also nicht nur während der Meditation. Wenn wir wirklich und umfassend Metta entwickeln wollen, müssen wir während des ganzen Tages ein andauerndes positives Gewahrsein anderer aufrecht erhalten. Wie können wir das erreichen?

Wir können andere Menschen anschauen, sie einfach wahrnehmen und ihr Dasein anerkennen. Wir können die Spuren von Freude und Schmerz in ihren Gesichtern und ihrer Körpersprache wahrnehmen und die ganze Fülle ihrer Lebenserfahrung respektieren. Wir können anderen zuhören, wirklich zuhören, nicht nur ihre Worte hören, sondern auch die Art und Weise, wie sie diese Worte benutzen: ihren Wortschatz, der von ihrer eigenen, einzigartigen Erfahrung zeugt, ihren Tonfall, der ihren Worten Farbe und Bedeutung gibt. Und wir können ihre Erfahrung und ihren Ausdruck bestätigen, ihrer Aufrichtigkeit vertrauen. Auch wenn sie sich vielleicht verworren ausdrücken, wenn ihr Ausdruck Folgerichtigkeit vermissen lässt, können wir geduldig sein und ihnen Raum geben, den Sinn dessen, was sie ausdrücken wollten, zu entwirren und Klarheit zu finden.

Wir können zulassen, dass Menschen sich ändern, ohne an einer bestimmten Vorstellung festzuhalten, wie sie sind, oder wie wir sie haben möchten. Wenn wir anderen Menschen wirklich helfen möchten, dann nicht indem wir ihnen das aufdrängen, von dem wir meinen es sei gut für sie, sondern indem wir offen für sie sind und wahrnehmen, was sie wirklich brauchen. Manchmal besteht einfach darin unsere Freundschaft.

In seinem Buch *„Sehen wie die Dinge sind“* setzt Sangharakshita Liebe mit Gewahrsein gleich: „Liebe bedeutet, eine anderen Person in ihrem Sein wahrzunehmen. Bei der Übung des Gewahrseins anderer Menschen handelt es sich offensichtlich nicht um das kühle, nüchterne Beobachten, für das sie manchmal fälschlicherweise gehalten wird. Sie ist im Gegenteil ein warmes liebevolles Wahrnehmen, das uns anderen Menschen näher bringt.“ Immer wenn wir uns einen Schritt wegbewegen von unserer angeborenen egozentrischen Sichtweise der Existenz und die Anstrengung auf uns nehmen, eines anderen Menschen mehr gewahr zu werden, machen wir einen Schritt in Richtung höchster Realität, in Richtung Erleuchtung, dem Zustand, der über die Vorstellung



von ich und anderen gänzlich hinausgeht, so dass wir unsere Verbundenheit mit allen Wesen begreifen. Damit überwinden wir auch den Tod.

Das *Karaniya Metta Sutta* schließt mit den folgenden Worten:

Wer sich nicht an Meinungen verliert,
Tugend und Einsicht gewinnt,
Dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist,
Der wahrlich geht nicht wieder
Einer neuen Geburt entgegen.

Dieser Artikel erschien ursprünglich in der englischen Zeitschrift „Golden Drum“ Nr.23, Winter 1991/92 unter dem Titel „We are each other“.

Übersetzung Gisela Gallrein.

© 1991 Dh. Maitreyi