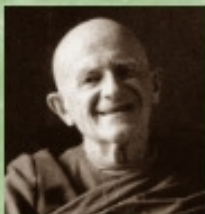


# Voll Liebe

## zu der ganzen Welt

Texte zu vier erhabenen Emotionen



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

## VOLL LIEBE ZU DER GANZEN WELT

Texte zu vier erhabenen Emotionen

mit Beiträgen von

*Ajahn Plian Paññāpadīpo:*

**Mettā ist eine Stütze für die Welt** (Orig.: เมตตาธรรมค้ำจุนโลก)

(Publikation von Wat Araññaviveka; nach der Originalfassung vom Hrsg. überarbeitete deutsche Übersetzung)

*Ajahn Vajiro:*

**Reife Emotionen** / Originaltitel: **Mature Emotions**

(aus dem Englischen vom Hrsg.)

*Ajahn Buddhādāsa Indapañño:*

**Selbst los werden**

(Faltblatt der Serie *Messages from Suan Mokkh*; englische Fassung: Chulalongkorn University; deutsch von Manfred Wiesberger)

*Ñāṇapaṇṇika Mahāthera:*

**Liebe (Mettā)**

Herausgeber:

MUTTODAYA DHAMMA

Verantwortlich: Mettiko Bhikkhu

Herstellung:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Dieses Heft ist zur freien Verteilung produziert. Verkauf und andere kommerzielle Verwendung sind ausgeschlossen.

# Inhalt

Inhalt.....	3
Vorwort.....	4
In den Worten des Buddha: Mettā-Kontemplation.....	5
Ajahn Plian Paññāpadīpo: Mettā ist eine Stütze für die Welt.....	6
In den Worten des Buddha: Mettā, eine Lebenseinstellung.....	22
Ajahn Vajiro: Reife Emotionen.....	24
In den Worten des Buddha: Mettā-Meditation.....	32
Ajahn Buddhadāsa: Selbst los werden!.....	33
Ñāṇaponika Mahāthera: Liebe (Mettā).....	42

## Vorwort

Wenn im Sprachgebrauch vieler Meditationsmeister von Mettā – Liebe, Wohlwollen – die Rede ist, bezieht sich das oft auf die Praxis aller vier Brahmavihāra oder göttlichen Emotionen zugleich: Liebe (Mettā) wird motiviert durch Mitgefühl (Karunā), genährt von Mitfreude (Muditā), in der Balance gehalten von Gleichmut (Upekkhā).

Mettā ist ein bewusster Gedankenprozess, eine *Kontemplation*; ein Prozess, der einen heilsamen und heilenden Zustand des Herzens, eine erhabene Emotion hervorruft.

Mettā ist eine Emotion, die ausgestrahlt wird und als Objekt der *Meditation* in die Sammlung führt.

Mettā ist eine *Lebenseinstellung*, die durch häufiges Üben in der Kontemplation und Meditation an Kraft gewinnt. Diese innere Grundhaltung ist wiederum der Nährboden für liebevolle Gedanken.

Es besteht also eine Dreiecksbeziehung zwischen den verschiedenen Aspekten von Mettā. Sie ist Gegenstand der Beiträge in diesem Heft.

Mögen diese Texte dazu beitragen, dass sich mehr Helligkeit im Leben des Lesers und mehr Mettā in der Welt verbreitet.

# Mettā-Kontemplation

in den Worten des Buddha

*Wohltwollen:*

Möge ich in Wohlergehen weilen,  
frei von Leiden,  
frei von Feindschaft,  
frei von Beschwerden,  
frei von Bedrückung,  
und möge ich mein Wohlergehen bewahren.

Mögen alle Wesen in Wohlergehen weilen,  
frei von Feindschaft,  
frei von Beschwerden,  
frei von Bedrückung,  
und mögen sie ihr Wohlergehen bewahren.

*Mitgefühl:*

Mögen alle Wesen von allem Leid befreit sein.

*Mitfreude:*

Mögen alle Wesen von Erreichtem nie getrennt sein.

*Gleichmut:*

Alle Wesen sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten müssen sie sich verlassen. Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen, deren Erben werden sie sein.

(vgl. Majjhima Nikāya 41 u.a.)

# Mettā ist eine Stütze für die Welt

von Ajahn Plian Paññāpadīpo

Allen, die hier heute zusammengekommen sind, mit Interesse und Vertrauen in Dhamma, möchte ich eine Lehrrede halten zum Thema: „*Mettā* ist eine Stütze für die Welt.“

Wir sollten dem Gesagtem unsere Aufmerksamkeit widmen, um zu verstehen und zu lernen, wie wir uns in den verschiedenen Situationen des Lebens verhalten und uns den Bedingungen dieser Welt stellen können. Diese Fähigkeiten werden sowohl für uns als auch für andere Glück und Wohlergehen bringen.

Der Buddha selbst hat uns dazu einen Weg gewiesen, indem er die sogenannten vier *Brahma-vihāra* (die 4 Göttlichen Verweilungszustände) erklärte und darlegte, wobei *Mettā* eine dieser vier Geisteshaltungen ist.

Diejenigen unter uns, die diese Übung schon praktizieren, werden sicherlich festgestellt haben, dass sie unseren Geist glücklich und zufrieden in der Meditation festigen kann.

Die Entwicklung der *pāramis* (spirituelle Tugenden) in der Vergangenheit ermöglichte uns die Geburt als vollständige und intakte Menschen in diesem Leben. Sobald wir in diese Welt geboren sind, ist es ausschließlich die Liebe und die Freundlichkeit

zueinander, die es uns ermöglicht, friedlich zusammenzuleben.

Der Begriff Mettā kommt aus einer indischen Sprache und kann übersetzt werden mit: allumfassender Liebe, All-Güte, liebende Güte oder Freundlichkeit. Er umschließt auch die Qualitäten, die es uns Menschen ermöglicht, ohne Konflikte zusammenleben zu können. Ein Zusammenleben in Frieden und Harmonie erfordert gegenseitige Freundlichkeit und Zusammenarbeit.

Wenn Menschen füreinander diese Mettā zum Ausdruck bringen, kann sie auch in uns Freude und innere Helligkeit hervorrufen. Was immer wir gerade tun, sobald wir Mettā haben und zeigen, wird sie auch für andere erkennbar sein. Gegenseitige Liebe, die zum Ausdruck gebracht wird, wird von allen Wesen gefühlt, egal in welcher Situation sie sich gerade befinden - auch Tiere werden spüren, dass wir keine Gefahr für sie darstellen.

Da, wo sich ein freundlicher Mensch aufhält, wird ein Ort von friedlicher und freundlicher Atmosphäre sein. Wenn wir füreinander Freundlichkeit empfinden, weder Tiere noch Menschen verletzen, können wir alle harmonisch zusammenleben - egal ob wir alt, jung oder noch Kinder sind. Einer Gesellschaft, der es an Freundlichkeit mangelt, in der sich die Menschen gegenseitig ausnutzen, übervorteilen, verletzen und das Leben anderer zerstören, kann es kein Glück und keinen Frieden geben, nur Leid und Elend. Jemand,

der an einem solchen Ort lebt, wird aus Angst vor Gewalt Schwierigkeiten haben, nachts friedlich schlafen zu können.

Deswegen fordert uns der Buddha auf, Freundlichkeit und Liebe zu zeigen, was sich in einem Lächeln oder einem Zeichen des guten Willens leicht zum Ausdruck bringen lässt. Wenn wir mit *Mettā* handeln, andere Menschen behutsam behandeln, sie weder verletzen, noch irgendwelche Gefahren oder Leiden über sie bringen, werden wir da nicht alle glücklich zusammenleben können?

Rücksichtnahme unter Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen macht das Zusammenleben und die Zusammenarbeit harmonisch und erfolgreich, weil wir wie Geschwister zusammen arbeiten. Das ist *ein* Aspekt von Glück.

Ein weiterer Aspekt: Wenn man mit gegenseitiger Freundlichkeit und Anerkennung mit anderen Menschen konfliktfrei zusammen lebt und arbeitet, dann wird man ein guter spiritueller Freund für sie. Trotz aller Alters- und Generationsunterschiede kennt man seine Aufgaben und ist fähig zu kooperieren, und so können wir wirkliche spirituelle Freunde werden. Wir alle möchten gerne in Ruhe und Frieden leben. Jedoch erfordert dies Liebe und Freundlichkeit. Man muss das Leben anderer wertschätzen wie das eigene.

Solange wir jedoch Eifersucht, Unzufriedenheit



oder Zorn empfinden, wird das sehr schwierig sein. Deswegen sollten wir versuchen, anderen mit Freundlichkeit zu begegnen, bis schließlich unser Herz von Zorn und Neid gereinigt ist. Der Buddha zeigte uns einen Weg, diese Mettā zu entwickeln. Wenn uns ein Feind oder Rivale beschimpft, Schwierigkeiten macht, uns ärgert, hasst oder sogar unser Leben bedroht, wie können wir unter diesen Umständen Liebe, Freundlichkeit und Sympathie für diese Person empfinden?

Der Buddha gab uns den Rat, dieser Person Mettā entgegenzubringen, ihr Glück, Wohlbefinden, Gesundheit und alles Gute zu wünschen. Sollten jedoch Gefühlszustände wie Ärger, Eifersucht und Ablehnung in unseren Herzen bleiben, obwohl wir versucht haben, dieses Mettā unserem Widersacher zukommen zu lassen, empfiehlt der Buddha, dass wir Mettā erst einmal an eine Person richten, die für uns neutral ist, d.h. an einen Menschen, den wir weder lieben noch hassen. Wenn wir das tun, werden wir sehen, dass unser Herz weder von Abneigung, noch von Zuneigung bewegt ist, sondern ungeteilt und ausgewogen bleibt.

Dann senden wir Mettā an eine Person, die wir besonders lieben. Das kann z.B. unser Kind, Enkel, Bruder, Schwester, Ehepartner, Freund, Großvater, Großmutter, Lehrer oder einer unserer Arbeitskollegen sein. Da dies ein Mensch ist, den wir lieben, werden Gefühle wie Missgunst oder Abneigung nicht vorhanden sein, so dass sich unser Herz, ungestört

von diesen Emotionen, wohlfühlt.

Dann versuchen wir erneut, Mettā an die Person zu richten, die wir nicht mögen und wünschen ihr körperliche und geistige Gesundheit, Freude, Glück, Wohlstand, Zufriedenheit, Ansehen und all die guten Dinge, die sie sich selbst wünschen würde. Wenn die negativen Gefühle immer noch vorhanden sind, sollten wir unsere Gedanken der Freundlichkeit wieder der Person zuwenden, die wir sehr lieben ...

Wir sollten die schon beschriebene Methode ungefähr fünf Mal wiederholen. Wenn sich unser Geist auch weiterhin uneinsichtig und stur verhält, rät uns der Buddha, das Herz mit Achtsamkeit und Weisheit selbstkritisch zu untersuchen und uns die Frage zu stellen: Warum beharren wir so hartnäckig auf diesem Standpunkt? Wir sollten uns selbst diesen Vorwurf machen und uns zurechtweisen: Ich kann Mettā an einen Menschen senden, den ich liebe und an einen, der für mich neutral ist, aber warum empfinde ich immer noch Hass für andere Menschen?

Die Antwort ist ganz einfach: wegen unserer Rechthaberei und unserer Sturheit. Letztendlich sind wir es, die leiden. Unsere Herzen sind aufgewühlt und verstört bei Gedanken und Gefühlen von Hass und Ablehnung.

Mit Achtsamkeit und Weisheit sollten wir versuchen diesen Zustand zu „heilen“ – und Mettā wieder

an die senden, die wir lieben, die für uns neutral sind und dann wieder an unseren sogenannten Gegenspieler. Und so entwickeln wir diese Übung beharrlich, bis wir dann wirklich an die, die wir lieben, die uns Neutralen und auch an unseren Gegenspieler, der versuchte, unser Leben zu zerstören, Mettā senden und es auch empfinden können. Wenn wir alle Menschen so lieben wie uns selbst, können wir diese Mettā der ganzen Welt zukommen lassen und so frei von Hass und Trübsinn, in Frieden und Harmonie, glücklich zusammenleben. Wenn die Menschen dieser Welt sich dazu entschließen könnten, Wohlwollen und Freundlichkeit zu entwickeln, würde die ganze Welt in echtem Wohlergehen weilen, nicht wahr?

Der Buddha garantierte uns, wenn wir den Rat, andere so zu lieben, wie wir uns selbst lieben, in die Tat umsetzen könnten, würden wir die erste Ethikregel – keine Lebewesen zu töten – ganz automatisch einhalten. Es gäbe keinen Grund, diese Regel formal in Gegenwart eines Mönches auf sich zu nehmen, weil sie bereits auf ganz natürliche Weise eingehalten werden würde.

Wenn wir diese Freundlichkeit entwickeln, werden wir niemals mehr anderen Menschen oder Tieren Schaden, Leiden oder Schmerzen zufügen! Ein Weg, der uns alle wie Brüder und Schwestern zusammenleben lässt: ohne Kriege, Feindschaft oder Getrenntheit. Daher kann man sagen: Mettā ist eine Stütze für die Welt. Wir alle sollten bemüht sein, diese Übung von

Mettā, Freundlichkeit oder Liebender Güte zu entfalten. Sie ist der erste Aspekt der vier Brahmavihāra.

*Karuṇā* oder Mitgefühl nennt man den zweiten Aspekt der vier Brahmavihāra.

Mitgefühl entsteht, wenn wir beobachten oder erfahren, dass unseren Mitmenschen Leid und Kummer widerfährt. Das betrifft besonders die Situationen, wenn uns die Notlage und der Schmerz anderer bewegt und wir versuchen, Mittel und Wege zu finden, um ihnen zu helfen ...

Mit medizinischer Hilfe, freundlicher Unterstützung und Aufmunterung z.B. für Kranke können wir unser Mitgefühl zum Ausdruck bringen. Wir versuchen unser Bestes, ihnen zu helfen, und hoffen, dass sie wieder gesund werden. Der Buddha fordert uns auf, dieses Mitgefühl füreinander zu entwickeln. Ein mitfühlendes Herz will immer Wege finden, denen zu helfen, die sich in Schwierigkeiten befinden, ob hier oder anderswo, ob einem Menschen oder einem Tier.

Mitgefühl muss allerdings von Weisheit begleitet sein, um die besten Mittel und Wege für die Hilfe zu finden ...

Mitgefühl ist die Qualität des Herzens, die dem Empfänger nützt, ihn aufmuntert und der ganzen Welt Harmonie bringen kann. Vielleicht wundern sich manche, wie die Sprache allein schon ein Beistand für andere sein kann. Wir brauchen nur zu bedenken, wie wir mit freundlichen Worten der Anteilnahme und

mit Ratschlägen einem Menschen in seinem Kummer und seiner Trauer helfen können. Mit Weisheit und Umsicht können wir diesen Menschen dabei unterstützen, eine ausgeglichene, klare Geisteshaltung frei von Trauer und Leid zu entwickeln. Dies ist nur ein Beispiel, wie herzliche Worte Ausdruck für unser Mitgefühl sein können.

Ein mitfühlendes Herz besitzt zur gleichen Zeit auch Mettā. Denn diese beiden Qualitäten entstehen immer zusammen. Für Eifersucht oder Rachegelüste gegen irgendein Wesen wird in unserem Herzen kein Platz mehr sein.

Mitgefühl (Karunā) äußert sich durch freundliche Worte und hilfreiche Taten.

Wir wollen einmal die Liebe von Eltern zu ihren Kindern genauer betrachten. Wir sehen, egal wie alt die Kinder sind, sogar, wenn sie ungezogen sind und Dinge tun, die nicht in Ordnung sind, die umsorgende Liebe ihrer Eltern wird ihnen immer erhalten bleiben, auch wenn die Kinder diese Liebe manchmal nicht zu schätzen wissen.

Gegenseitige Liebe schließt Freundlichkeit, Mitgefühl und guten Willen mit ein. Die beiden Qualitäten von Mettā und Karunā würden alleine schon ausreichen, um Glück und Wohlergehen zu erzeugen. Wo auch immer wir uns dann befinden würden, ob in Dörfern, Städten, den Bergen oder im Dschungel, wir wären geschützt und frei von Gefahren, selbst mitten

in der Nacht. Daher sollten wir uns darin üben, diese Qualitäten im Herzen entstehen und verweilen zu lassen

Der dritte Aspekt der Brahmavihāra ist die Mitfreude (*Muditā*) über den Erfolg und das Glück unserer Mitmenschen.

Wenn es uns an Achtsamkeit und Weisheit fehlt, wird es schwierig sein, die Gefühle von erfreut sein oder Mitfreude aufzubringen. Die Schwäche, uns und unseren Erfolg ständig mit anderen zu vergleichen, ist auf unzureichendes *Mettā* zurückzuführen.

Es wird uns schwer fallen, anderen zu ihrem Ansehen, Status, ihrem Wohlstand oder ihren Erfolgen zu gratulieren, besonders wenn wir selbst solche Dinge nicht erreichen oder bekommen.

Mitfreude ist nur möglich, wenn unser Herz wirkliche *Mettā* besitzt! Deshalb hat uns der Buddha empfohlen, diese zu entwickeln und zu kultivieren. Die meisten jedoch empfinden Mitfreude nur bei den Erfolgen ihrer eigenen Freunde und Verwandten. Manche Eltern sind höchst erfreut, dass ihre Kinder ein Examen bestanden oder eine Beförderung erhalten haben. Wenn das Gleiche statt ihren Kindern anderen zuteilwird, werden sie vielleicht Neid verspüren und Gefühle wie Freude werden erst gar nicht aufkommen.

Wir sollten auch in Betracht ziehen, dass z.B. gegenwärtiger Erfolg durch die verdienstvollen Hand-

lungen bedingt ist, die ein Mensch in der Vergangenheit ausgeführt hat. Es gibt also keinen Grund, sich zu wundern, warum es einem anderen immer besser geht, obwohl er es scheinbar nicht verdient hat, und wir selbst uns nicht verbessern, obwohl wir so hart arbeiten. So sollten wir wirklich nicht denken!

Stattdessen könnten wir uns über den Wohlstand und das Glück anderer freuen und sie auch dazu beglückwünschen ... Wir können uns auch freuen, wenn wir beobachten, wie die guten Taten der Vergangenheit nun ihre Resultate zeigen. Wenn wir Mitfreude anderen gegenüber zeigen, können auch sie sich darüber freuen. Wenn wir diesen Betrachtungen folgen, können wir alle friedlich und glücklich zusammen leben.

Der vierte Aspekt der Brahmavihāra ist der Gleichmut (*Upekkhā*). Wir sollten wissen, dass der Gleichmut der Göttlichen Verweilungszustände manchmal durch die *Kilesa* (innere Verunreinigungen) beeinträchtigt sein kann. Manche Menschen empfinden „Gleichmut“ gegenüber den Menschen, die sie sowieso nicht mögen. Ob sie krank sind oder ihr Glück usw. verloren haben, berührt sie in keiner Weise. Diese Einstellung könnte man als einen Aspekt des Gleichmuts bezeichnen, jedoch ist dies nur Gleichgültigkeit.

Gleichmut und Gleichgültigkeit sollten wir hier nicht verwechseln! Gleichmut beinhaltet die Qualität, unberührt zu bleiben. Besonders dann, wenn wir

erkennen müssen, dass es jenseits unserer Fähigkeiten liegt, allen unseren Freunden oder allen Menschen dieser Welt helfen zu können. Auch dann gelassen zu bleiben, wenn andere uns beschimpfen oder schlechte Dinge über uns sagen, ungeachtet der gesellschaftlichen Stellung, die diese Menschen uns gegenüber einnehmen mögen.

Die meisten von uns können den Menschen gegenüber gleichmütig bleiben, die wir nicht mögen. Es wird jedoch schwierig sein, diese Haltung auch denen gegenüber einzunehmen, die wir mögen. Solange wir von den vier Befangenheiten – Zuneigung, Abneigung, Verblendung und Angst – geleitet werden, wird es für uns unmöglich sein, perfekten Gleichmut zu bewahren ...

Wir brauchen uns nur vorzustellen, wie uns jemand beschimpft. Vielleicht können wir noch nicht mit völligem Gleichmut darauf reagieren, uns aber doch etwas abseits davon begeben, d.h., es erst zulassen, um es dann einfach loszulassen. Das ist die Unparteilichkeit oder Unberührtheit des Gleichmuts der vier Göttlichen Verweilungszustände.

Was ist der Gleichmut in Bezug auf die Gefühle (*Vedanā*)?

Es ist das Gefühl der Unberührtheit oder Unparteilichkeit gegenüber den angenehmen oder unangenehmen Sinneseindrücken, die durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten oder Denken entstehen.



Zum Beispiel können wir bei Empfindungen wie starker Hitze oder Kälte unberührt und teilnahmslos bleiben, d.h., sie lassen, wie sie sind, um sie dann loszulassen. Schmerzen oder verschiedene Unbequemlichkeiten können wir loslassen, d.h., wir beobachten sie, ohne darauf zu reagieren. Während wir hier sitzen, um Mettā zu üben, können wir zum Beispiel die entstehenden Schmerzen in unseren Armen und Beinen gleichmütig und unberührt betrachten. Auch den angenehmen Gefühlen gegenüber, die entstehen auf Grund angenehmer Formen, die wir sehen, angenehmer Gerüche, die wir riechen oder angenehmen Berührungen, die wir empfinden, sollten wir mit Upekkhā begegnen, d.h. ihnen gleichmütig, unberührt und unparteiisch gegenüberstehen. Unangenehme Formen, Töne, Geschmäcke oder Berührungen geben uns unangenehme Gefühle und doch können wir es manchmal schaffen, auch diesen Empfindungen gegenüber gleichmütig zu bleiben. Dies ist der Gleichmut in Bezug auf die Gefühle.

Die dritte Art des Gleichmutes ist Gleichmut als letztes Glied der 7 Erwachensglieder (Upekkhā *sambojjhaṅga*). Diese Art des Gleichmutes ist ausgestattet mit Achtsamkeit und Weisheit, Verständnis und Einsicht, und wir sollten ihn üben und entwickeln, bis wir einen wirklichen Einblick in die wahre Natur aller Gestaltungen erlangen: in den Vorgang des Entstehens, Verweilens und Vergehens aller Gestaltungen und Wesen dieser Welt. Ein natürlicher Prozess, dem

alle Wesen, Menschen, Tiere, Männer, Frauen und Kinder jeder Nationalität unterworfen sind.

Mit Weisheit erkennen wir die wahre Natur aller Dinge: Sobald jemand in diese Welt geboren wurde, muss er alt werden, Krankheiten erleiden und schließlich sterben. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Stationen eines natürlichen Prozesses, denen alles unterworfen ist. Jemand, der diese Wahrheit mit Weisheit klar erkennt, hat den Gleichmut als Erwachsenenglied entwickelt.

Indem wir diese Wahrheiten akzeptieren können, werden uns die Dinge, wie sie sind, nicht mehr beunruhigen oder aus der Fassung bringen. Wir werden auch weiterhin unser Bestes tun, um in dieser leidvollen Welt unseren Mitmenschen zu helfen. Wenn wir zum Beispiel einen Kranken zum Arzt bringen oder ihn so gut, wie wir es können, pflegen, und dieser Mensch stirbt dann doch, dann sollten wir das mit Gleichmut und ohne Kummer akzeptieren. Wenn wir zum Beispiel alten Menschen mit Geld oder Medizin helfen, dafür sorgen, dass sie gepflegt werden und sie ein Heim bekommen, so können wir dann letzten Endes doch nichts mehr für sie tun, weil ihre Zeit gekommen ist, diese Welt zu verlassen. Dieses Ereignis sollten wir mit Gleichmut, einem ruhigen und klaren Geist akzeptieren, und erkennen, dass das die wahre Natur aller Gestaltungen ist!

Sobald wir in diese Welt geboren sind, brauchen wir Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, um in

der Lage zu sein, mit allen glücklich und einträchtig zusammenleben zu können.

Wenn unsere Herzen die Qualitäten des Gleichmutes, der Achtsamkeit und der Weisheit nicht besitzen, werden wir auch weiterhin Trostlosigkeit und Kummer erfahren müssen. Ohne Gleichmut sind die Göttlichen Verweilungszustände unvollständig. Wir lassen noch nicht los und halten uns immer noch an leidvollen Zuständen fest.

Manche Leute haben Liebe und Mitgefühl ohne das richtige Maß und geben alles, was sie haben, um anderen zu helfen, während sie selbst plötzlich arm und mittellos dastehen. Solch übertriebene Hilfsbereitschaft, ohne Weisheit und Gleichmut, kann uns nur unglücklich machen. Deswegen betonte der Buddha ausdrücklich, mit Weisheit und Umsicht den vier Göttlichen Verweilungszuständen zu begegnen, denn sie sind Tugenden für reife Menschen.

Die letzte Art des Gleichmutes ist der Gleichmut, der das vollständige Wissen des Buddha beinhaltet. Das Erwachen befähigte den Buddha, mit klarer Einsicht die Erscheinungen der Welt zu durchschau- en, und deswegen konnte er die Welt loslassen ... Der Buddha erkannte, dass er nicht alle zum Nibbāna führen konnte, und deswegen betrachtete er die Welt mit Gleichmut ...

Ohne Gleichmut, Achtsamkeit und Weisheit kann übertriebene Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit zu

Schwierigkeiten und Problemen führen. Wenn wir zum Beispiel Drogenabhängigen Geld geben, um sich Drogen zu beschaffen, kann es passieren, dass sie in ihrem Rausch streiten, Gewalt anwenden und sich sogar gegenseitig umbringen ...

Freundlichkeit, Mitgefühl und Mitfreude sollten immer mit Achtsamkeit, Weisheit und Besonnenheit im Einklang stehen! So sollten wir niemanden zu seinen schlechten Taten gratulieren, uns stattdessen bemühen, ihr oder ihm mit Ratschlägen ein besseres und nützliches Leben aufzuzeigen. Wenn nicht darauf gehört wird, bleibt uns nichts anderes übrig, als loszulassen.

Es ist wie die Sorge und Liebe der Eltern zu ihren Kindern und Enkeln. Sie belehren sie, aber wenn sich die Kinder weigern zuzuhören, müssen sie es mit Gleichmut hinnehmen, d.h. es los lassen, bis sich eine neue Gelegenheit ergibt. Eltern bemühen sich auf diese Weise ihr ganzes Leben lang, bis ihre Kinder verstehen. Dies ist die Methode, andere zu lehren, ob unter Verwandten oder zwischen dem Meditationslehrer und seinen Schülern. Wenn die vier Göttlichen Verweilungszustände im Einklang mit Weisheit in unseren Herzen gegenwärtig sind, können wir alle – unbeachtet von Altersunterschieden – glücklich und harmonisch zusammenleben.

Wenn Kinder diese Qualitäten besitzen, kann man sie als reife Menschen betrachten. Es sind die vier Brahmavihāra, die Frieden und Freude in unseren

Herzen entstehen lassen, und deswegen sagte der Buddha, dass Mettā eine Stütze für die Welt ist. Jeder, der sich Buddhist nennt, sollte sich diese Lehre zu Herzen nehmen und sich in den verschiedenen Herzensqualitäten üben ...

Diejenigen, die Güte (Mettā) schon in sich tragen, erfreuen sich folgender Segnungen:

1. Sie schlafen gut und haben keine Alpträume.
2. Beim Erwachen sehen sie frisch und strahlend aus.
3. Sie werden selten krank.
4. Sie altern langsam und haben klare Gesichtszüge.
5. Sie geraten selten in Gefahr, wohin sie auch gehen.
6. Sie werden von nicht-menschlichen Wesen beschützt und nicht von ihnen behelligt.
7. Himmlische Wesen behüten sie.
8. Ihr Geist lässt sich leicht sammeln.
9. Nach dem Tod erlangen sie gute Wiedergeburt.
10. Wenn sie tiefe Meditation meistern, werden sie in den Brahma-Welten wiedergeboren.

Alles gute Gründe, um Mettā unseren Mitmenschen, den Tieren und allen anderen Wesen entgegenzubringen. Es sind Qualitäten von reifen Menschen, die, egal wo sie sich gerade aufhalten, sich immer ihrer Verantwortung bewusst sind, einträchtig und glücklich zusammenzuleben.

# Mettā, eine Lebenseinstellung

in den Worten des Buddha

„So soll wirken, wer des Zieles kundig  
und wer die Friedensfährte schon erkannt hat:  
Stark sei man, gradaus und aufrecht.  
Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich,  
zufrieden, ohne großen Anspruch,  
mit wenig Pflichten, von bescheid'nem Wesen,  
die Sinne still, klar das Verstehen.  
Unter Leuten sei man rücksichtsvoll, nicht gierig.  
Nicht im Geringsten soll man sich vergehen,  
wofür die Weisen einen tadeln könnten.  
,Sie mögen alle glücklich sein, voll Frieden,  
die Wesen mögen alle glücklich weilen!'  
Was es an Lebewesen gibt,  
die sich fortbewegen oder ortsgebunden,  
restlos alle, lange oder große,  
die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,  
sichtbar oder unsichtbare,  
ob sie nun nahe oder ferne wohnen,  
ob geboren, ob noch suchend:

,Die Wesen mögen alle glücklich weilen!  
Den andern soll man nicht betrügen  
und keinen, wofür immer auch, verachten.  
Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,  
soll keiner einem andern Leiden wünschen.  
Wie eine Mutter ihren Sohn,  
ihr einzig Kind beschützt mit ihrem Leben,  
so auch soll zu allen Wesen  
man seinen Geist unendlich weit entfalten.  
Voll Liebe zu der ganzen Welt  
soll man den Geist unendlich weit entfalten.  
Nach oben, unten, allen Seiten,  
von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei sein.  
Stehend, gehend oder sitzend,  
auch liegend, wie man eben frei von jeder Schlawheit.  
Man halte aufrecht diesen Sinn;  
das nennt man Weilen wie ein Gott auf Erden.  
Keiner Ansicht angehangen,  
tugendstark, mit Schauung ausgestattet,  
die Gier nach Sinnlichkeit entfernt,  
tritt man nie wieder ein – in neuen Mutterschoß.“

(Sutta Nipāta I.8, „Karaṇīya-Mettā-Sutta“)

# Reife Emotionen

von Ajahn Vajiro

In den Lehren des Buddha werden die *Brahmavihāras* behandelt. Diese werden normalerweise als „göttliche“ oder „himmlische Verweilungen“ übersetzt. Das ist eine wörtliche Übersetzung: Brahma heißt Gott und Vihāra heißt Wohnstätte. Die Brahmavihāras können von den Himmelswelten auf die Erde herab gebracht werden, indem man sie als Emotionen oder Gefühlszustände betrachtet, die einen dazu motivieren und darin bestärken, die Begrenzungen der grundlegenden menschlichen Existenz zu transzendieren. Dieses „Begrenzungen transzendieren“ ist eine Definition von Wachstum. Den Keim zu dieser Idee verdanke ich einem Freund, der darauf hinwies, dass man sie als reife Emotionen verstehen kann. Das Folgende sind ein paar weiterführende Gedanken; sie sind nicht als umfassende Analyse der Brahmavihāras gedacht. Die kann man in Lehrbüchern über Buddhismus nachlesen.

Emotionen motivieren, das scheint mir offensichtlich zu sein. Ich neige dazu, sie als Dinge aufzufassen, die Bewegung verursachen; sie sind ihr Treibstoff, ihr Antrieb. Sie liefern den Treibstoff, der Bewegung in Schwung hält; nämlich die Handlung, die uns einem Objekt oder einer Situation näher bringt oder davon entfernt. Wir bewegen uns und handeln dabei mit Körper, Sprache und Geist, und jene Bewegung ist eine Reaktion auf die Stimulation der Sinne. Und



genau in dieser Reaktion können wir das Auftauchen der Emotionen zuerst feststellen. Vor der Bewegung findet Stimulation der Sinne statt: Das ist der Kontakt. Ein Gefühl folgt nach, dann Wahrnehmung; und genau diese ist mit den reifen Emotionen vermischt oder verknüpft. Im Pāli gibt es allerdings keine direkte Übersetzung unseres Wortes „Emotion“. Eine Emotion ist eine Mischung aus Wahrnehmung und Gewohnheitsmuster, saṅkhārā. Beide kann man bewusst trainieren. Reife Emotionen sind die Emotionen, die Reaktion und der Bewegungstreibstoff einer reifen Person.

Manchmal wird das Ziel im Buddhismus so beschrieben, dass es mir vorkommt, als ginge es um ein kaltes, emotionsloses, leidenschaftsloses Herz – ohne Reaktion, ohne Gefühl, ohne Verlangen, ohne Motivation. Dies steht im Widerspruch zu dem Bild, das wir vom Buddha haben, als ein Mensch mit starkem Mitgefühl, mit starker Motivation dahingehend, ein Leben zum größtmöglichen Nutzen aller Lebewesen zu führen.

Reife Emotionen sind auch jene Emotionen, die es anderen Menschen erlauben, zu reifen. Wenn also eine Person mit reifer Emotion agiert oder reagiert, wird anderen Menschen auf eine Weise geholfen, die es ihnen gestattet, ihre Begrenzungen zu transzendieren, über sie hinauszuwachsen. Dies erscheint zunächst abstrakt; wenn wir allerdings erwägen, wie Eltern es ihren Kindern am besten ermöglichen, zu

reifen, so geschieht es immer dann, wenn reife Emotion zum Ausdruck kommt.

Die vier „zur Reife führenden Emotionen“, wie sie hier dargelegt werden, setzt man miteinander verknüpft in die Praxis um; voneinander getrennt werden sie nur zum Zweck der Analyse und Erklärung. Sie sind wie verschiedene Aspekte ein und des selben Ortes, verschiedene Beschreibungen des Himmels. Wir beschreiben die verschiedenen Aspekte, um einen Zugang zu ihnen zu finden, um sie zu erkennen, damit wir ihnen in unserem Leben Ausdruck verleihen und mit ihnen experimentieren können.

*Mettā*, die Güte, die in uns steckt, bestärkt uns darin, uns selbst und andere anzunehmen und folglich zu verstehen. Verständnis beinhaltet Weisheit, und genau diese Weisheit lässt uns den Weg finden, über das hinauszuwachsen oder es loszulassen, was das Herz begrenzt und einengt. Die Güte, die anderen gegenüber zum Ausdruck kommt, ermöglicht es ihnen, sich selbst und andere anzunehmen. Es ist ein emotionales Annehmen aus dem Bauch heraus, oder aus dem Herzen, das die Handlungen von Körper, Sprache und Geist zu einer Reaktion der Güte werden lässt, gegenüber dem, was wir als das „Andere“ wahrnehmen; nicht motiviert von Nicht-Mögen, nicht motiviert von Abneigung oder Furcht. Die Wirkung unbegrenzter Güte oder *Mettā* ist strahlend und anziehend, wärmend für die Erkalteten, kühlend für die Erhitzten.

*Karuṇā*, Mitgefühl, macht die Arbeit. Es macht die Arbeit für uns, weil es uns den Schmerz, die Pein, das Leid, die Qual, die Not und das Elend anderer deutlich wahrnehmen lässt, indem es diesen Dingen Zutritt in unser Erleben gewährt. Sie werden zu etwas, das immer weiter aus dem Bereich des nicht Beachteten oder nicht Bewussten heraustritt und in den Bereich des Dabeiseins, des Angenommenen, des Bewussten eintritt. Mitgefühl ist weit und offen und lässt die Dinge so sein, sich verändern und zum Ende kommen, wie sie eben sind. Insbesondere lässt es Schmerz zum Ende kommen. Das bedeutet, es muss Geduld haben und nicht hastig versuchen, das Ende von Schmerz zu erzwingen oder Schmerz beflissentlich loszuwerden. Es ist die aktive Seite von Weisheit und das überlegene Mittel der Läuterung.

Das Mitgefühl des Buddha ließ ihn erkennen, dass es selbst für ein völlig befreites Wesen noch etwas zu tun gibt. Eben dieses Mitgefühl motivierte ihn zu lehren „zum Wohle jener mit wenig Staub auf den Augen“.

Mitgefühl lässt sich als Erbarmen denken, ein Wort, das nicht oft gebraucht wird. Und doch spricht es die Herzensqualität an, die bereit ist, die Bürde anderer zu tragen, bereit, stets nach Kräften zu helfen, die Hilferufe anderer zu erhören und zu handeln. Vielleicht sind es keine lauten „Hilferufe“. Es kann etwas ganz Gewöhnliches sein, wie die Hilfe beim Aufräumen nach einer Veranstaltung oder bei der

Vorbereitung. Wann immer wir feststellen, dass Unterstützung willkommen wäre und wir bereit sind, sie zu geben, praktizieren wir Mitgefühl oder Karuṇā.

*Muditā* wird meist als Mitfreude übersetzt, aber das ist mir nicht aussagekräftig genug. Wertschätzung, Freude, Genießen, Freude bringen, das sind Worte, die bei mir eher die Herzensqualitäten anklingen lassen, die das Gegenteil von Neid und Eifersucht sind, das Gegenteil von Eigenschaften, die jemand anderen „runter machen“ wollen.

*Muditā* umfasst volle Bewusstheit. Wir müssen umsichtig sein, uns bewusst sein, offen sein für die Möglichkeit der Wertschätzung. Insbesondere wird man darin bestärkt, sich der guten Seiten, der Tugenden und der Weisheit anderer bewusst zu sein. *Muditā* lässt den Wunsch aufkommen, ebenso zu handeln oder zu sein. Luang Phor Sumedho hat gesagt, wenn wir die Schönheit einer voll erblühten Rose zu schätzen wissen, können wir uns von *Muditā* berühren lassen. Damit ist gemeint, wir sollen auf allen Ebenen üben. Wenn wir eine Rose ansehen, lassen wir uns vielleicht manchmal vom so genannten „Realismus“ einfangen und sehen nur, dass die Blume verwelken wird; eine sauertöpfische Reaktion auf die Idee, dass man Schönheit schätzen kann, ohne der Gier des Habenwollens oder Festhaltenwollens zu verfallen. Das Gleichgewicht wird hergestellt, wenn *Upekkhā* anwesend ist.

*Upekkhā*, wieder zuerst die wörtliche Übersetzung – Gleichmut. Ich ziehe „Gelassenheit“ vor; es geht darum, dass wir unsere Grenzen annehmen und uns darüber erheben. Der Ausdruck „sei gelassen in der Einheit aller Dinge“ hat mein Herz stets als wunder-schöner Rat angerührt, wann immer Frustration über den Gang des Lebens vorherrschte, oder über die Grenzen, die das Universum setzt, oder über meine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer. Man muss die Dinge bewusst annehmen, so wie sie sind, in ihrer Begrenztheit, um das Herz darin zu üben, jene Be-grenztheit zu transzendieren.

Ein Beispiel auf weltlicher Ebene. Wenn ich üben will, blind zu tippen, muss ich zunächst einmal akzeptieren, dass ich es derzeit nicht kann; und nur dann kann ich mich aufrichtig bemühen, zu lernen, wie man die Finger und die Augen koordiniert, bis sie automatisch zusammenarbeiten. Wenn ich nicht bereit bin zu akzeptieren, dass ich es derzeit nicht kann, aber dennoch blind tippen will, dann kann ich so tun als ob, aber der Einzige, den ich damit wirklich zum Narren halte, bin ich selbst. So etwas tun wir im großen Maßstab, wenn wir reife und erfüllte Menschen sein wollen, aber die Grenzen, in denen wir uns vorfinden, nicht akzeptieren können. Wir tun so, als ob wir reife Menschen wären, aber gleichzeitig sind wir uns nicht wirklich im Klaren über unsere Emotionen oder Absichten und lassen uns von unreifen oder schädlichen Emotionen antreiben. Im

Fall des Blindtippens nimmt keiner wirklichen Schaden; im Fall der Person, die sich und anderen vorspielt, erwachsen zu sein, steckt mehr Gefahr für sie selbst und andere.

Die vier Brahmavihāras arbeiten zusammen. Ajahn Buddhadhāra sprach davon, dass Upekkhā die anderen drei beaufsichtigt. In heilsamen und schönen Situationen ist Muditā die reife Motivation des Herzens. Wenn es möglich ist, Schmerz oder Elend in einer Situation zu lindern, kann man an Karuṇā, Mitgefühl appellieren. Akzeptanz, ein Aspekt von Mettā, findet ihren Widerhall im Annehmen der Grenzen, um die es sich bei Upekkhā dreht. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass Mettā am Anfang steht.

Für die meisten von uns und sogar für Tiere ist gerade Mettā, mit der etwa eine Mutter ihr Kind annimmt, die erste Emotion, die es uns gestattet, zu wachsen und zu reifen. Wenn der Nachkommenschaft, insbesondere einem Menschenkind, kein Mettā entgegengebracht wird, wird es entweder bald sterben oder zu einem ganz verbogenen, unreifen Individuum heranwachsen. Mettā ist die wesentliche Motivation, die es den ganz jungen Menschen erlaubt, zu reifen. Sie drücken Mettā in der Art und Weise aus, in der sie sich nach ihrer Umgebung ausstrecken und sie kennenlernen. Kleine Kinder können alles anfassen, ohne einen Unterschied zu machen, und – zum Entsetzen der Erwachsenen – stecken sie alles in

den Mund. In diesem Vorgehen des Kindes steckt ein Akzeptieren auf grober Ebene, ein Fehlen von Absonderung, während es anfängt, über sich selbst hinaus die Hand auszustrecken.

Mitgefühl lässt uns die Veränderungen und Entwicklungen erkennen, die Teil der natürlichen Wandlung sind, vom Säugling zum Kind, zum jungen Menschen, zum Erwachsenen, zum alten Menschen – und den Schmerz der Trennung vom Gewohnten, der Teil dieses Prozesses ist. Es lässt uns die Veränderungen einfühlsam ertragen.

Muditā lässt uns das Leben genießen. Die Schönheit und das Wunder dieser seltsamen Erfahrung, eine einfühlsame Lebensform zu sein, getrennt, aber doch irgendwie mit allem auf mysteriöse Weise verbunden. Und wenn alle Furcht vor dem Unbekannten abfallen dürfte, kann man das Wunder des Unerfassbaren schätzen und genießen.

Was uns durch das Leben fortbewegt, durch Ungewissheit und Veränderung hindurch, ist genau das, was manchen Menschen die Freiheit bringen kann. Unsere Absichten bewegen uns durch das Leben fort, unsere Absichten sind das Gebiet unserer größten Freiheit. Diese Freiheit weise zu nutzen und auszubilden, ist die große Herausforderung.

# Mettā-Meditation

in den Worten des Buddha

„Was ist die unermessliche Herzensbefreiung? Da verweilt ein Bhikkhu, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen, erfüllt von Liebender Güte, durchdringt, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Mitgefühl ..., das erfüllt ist von Mitfreude ..., das erfüllt ist von Gleichmut; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen. Dies wird unermessliche Herzensbefreiung genannt.“

(Majjhima Nikāya 127, „Anuruddha Sutta“)



# Selbst los werden!

von Ajahn Buddhādāsa

Der Hauptgrund dafür, über Mettā (Freundlichkeit, Liebe) zu sprechen, ist, dass es sich hier um etwas handelt, das für menschliche Wesen sehr wichtig ist, denn wenn es uns selbst oder im Umgang mit anderen an Mettā mangelt, ist es unmöglich, das Glück zu finden. Manche nennen den Buddhismus eine Mettā-Religion, tatsächlich aber lehrt jede Religion Mettā, legt großes Gewicht darauf und betont nachdrücklich deren großen Stellenwert. Mettā ist die Grundlage für Glück und Frieden. Darüber wollen wir nun sprechen, insbesondere über die Fragen, was Mettā eigentlich ist und wo sie herkommt.

Ein Beispiel, das immer wieder angeführt wird, um dieses Thema leichter verständlich zu machen, ist die Mettā, die eine Mutter ihren Kindern entgegenbringt ... Diese Mettā rührt vom Selbst oder von der Selbstsucht her.

Die Mettā des Buddha hingegen entstammt der Selbstlosigkeit, sie entsteht aufgrund absoluter Nicht-Selbstsüchtigkeit. Da die eine Art der Mettā aus der Selbstsucht und die andere aus der Selbstlosigkeit entspringt, und sie sich also diametral gegenüber stehen, wieso haben sie denselben Namen?

## **Mettā mit Āsavas und Mettā ohne Āsavas**

Die Mettā einer Mutter zu ihren Kindern entsteht aus der „Liebe“, die sie „den Ihren“ gegenüber empfindet, und diese wiederum entsteht aus Eigenliebe. Dies muss als die Art von Mettā bezeichnet werden, die aus dem Selbst und dem Anhaften daran entsteht.

Die Mettā des Buddha hingegen kommt aus dem Nicht-Anhaften am Selbst, aus dem Nichtvorhandensein eines Selbst, aus der Selbstlosigkeit – und ist deshalb eine absolute, rückhaltlose Liebe ohne Erwartungen. Diese beiden Versionen von Mettā unterscheiden sich sowohl in der Art als auch im Umfang so sehr, dass man sie nicht vergleichen kann ...

Die Mettā einer Mutter ihren Kindern gegenüber ist zum größten Teil instinktiv. Sie fühlt es aufgrund einer instinktiven Anlage, die über die Generationen hinweg vererbt wurde. Wenn dann die Kinder dieser Mutter selbst Mütter werden, werden auch sie wegen dieses instinktiven Gefühls ihre Kinder lieben und auch sie werden diese Anlage der nächsten Generation mitgeben. Aber in diesem ganzen Prozess werden wir nie feststellen, dass sich die Selbstsucht in irgendeiner Art und Weise verringert, sondern es wird sich immer um die Mettā handeln, die aus der Selbstsucht – beziehungsweise aus den Kilesas, den Herzenstrübungen – erwächst. Die Mettā des Buddha kennt keine Selbstsucht und keine Herzenstrübungen, deshalb würde ich gerne um der Unterscheidung willen zwei neue Begriffe einführen: Mettā mit Āsavas

(Einflüssen oder Trieben) und Mettā ohne Āsavas.

Die mit Āsavas verbundene Mettā liebt auf selbst-süchtige Weise und führt immer zu Leid. Sie ist immer eine Ursache für Dukkha, für Sorgen und Angst, für Schmerz und Pein. Nicht nur, wenn dem Geliebten etwas zustößt, sondern schon, wenn ihm etwas zustoßen *könnte*. Die Mutter, die ihren Kindern Mettā entgegenbringt, ist innerlich immer erschüttert oder in Aufruhr, wenn die Kinder unglücklich sind, aber auch wenn sie glücklich sind.

Die Mettā des Buddha hingegen hat keine Āsavas, sie wurzelt nicht in den Herzenstrübungen und erzeugt deshalb keine Qual oder Dukkha. Sie lässt nicht einmal Mögen oder Nicht-Mögen entstehen. Ob der, die oder das Geliebte glücklich ist oder leidet, erschüttert den Buddha in keiner Weise. Es handelt sich hier um zwei völlig verschiedene Dinge, da die eine Art von Mettā mit Āsavas behaftet ist und zu weiteren Āsavas oder Kilesas führt, wogegen die zweite Art völlig frei davon ist. Wir sollten hierbei nicht vergessen, dass – auch wenn es sich um „kleinere“ oder „gute“ Herzenstrübungen handelt – die Arten von Anhaften, die am Guten und Positiven hängen, doch immer noch als Kilesas gelten müssen ...

### **Lohnsklaven Mettā**

Manchmal glauben wir aufgrund unserer kulturellen oder religiösen Prägung, dass es von sozialem Wert ist und unser Ansehen hebt oder, dass wir uns

religiöses Verdienst oder Segnungen einhandeln, wenn wir denen helfen, die Schwierigkeiten haben oder leiden. Dies muss „Lohnsklaven Mettā“ genannt werden. Hier handelt es sich nicht um wirkliche Mettā, denn man handelt um einer Bezahlung oder Belohnung willen. Diejenigen, die sich am stärksten um diese Art Mettā bemühen, sind die Rischis, die im Wald sitzen und dort Mettā üben. Diese Form der Mettā-Meditation ist nur für sie selbst, damit sie sich den Eintritt in die Brahmawelt erkaufen können. Es ist keine reine Art von Mettā, und obwohl sie es sehr ernst damit nehmen, so müssen wir es doch Lohnsklaven Mettā nennen.

Wenn wir von der Mettā sprechen, die von der Selbstsucht verursacht wurde, wie bei der Mutter, die ihre Kinder liebt, oder wie bei der Art der Mettā-Meditation, von der wir uns Wundervolles erhoffen, so muss diese als Mettā betrachtet werden, die aus der Eigenliebe des Selbst entsteht.

### **Das Selbst verursacht oder vernichtet Selbstsucht.**

Hier wenden wir uns nun der Tatsache zu, dass das Selbst, sobald wir daran haften, zu Selbstsucht und damit zur Abwesenheit von Mettā führt. Auf diese Weise entstehen Neid und Eifersucht und es kommt zum Ausnutzen anderer. Ja, wir töten sogar aus diesem Grund, denn die Selbstsucht macht für uns aus anderen Menschen Gegner.

Alle von Euch haben wahrscheinlich davon gehört

oder es in der Zeitung gelesen, dass Mütter ihre Kinder umgebracht, sie auf einem Abfallhaufen ausgesetzt oder sie verkauft haben. Ihre Anlage zur Mütterlichkeit ist völlig verschwunden, bedingt durch ein Selbst, das fehlgegangen ist, in eine Richtung, die Mettā entgegengesetzt ist. Ihr Selbst hat sie nicht zu der Liebe geführt, die eine Bindung an das eigene Kind entstehen lässt.

Es gibt jedoch auch ein Selbst, das ein anderes Ergebnis zeitigt, das Selbst, das Mettā verursacht.

Echte Mettā besteht zwischen Gefährten in Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Hier sehen wir nun in der anderen Ecke das Selbst, das durch die Macht des Erkenntnisweges in seine Grenzen verwiesen wurde. Hierbei handelt es sich um jene Art der Erkenntnis, die durch eine hohe Entwicklung des spirituellen Weges entsteht. Sie schränkt das Selbst und die Selbstsucht ein und schafft sie aus dem Weg, damit Mettā zurückkehren kann. Mettā kehrt in den Geist zurück, wann immer wir die Selbstsucht loswerden können. Dann kommt es zu dem Gefühl der Liebe zu Freunden, Liebe zu allen Wesen, zu allen Gefährten, die mit uns Geburt, Alter, Krankheit und Tod teilen.

Solange das Selbst noch am Kochen ist, will es niemanden als Gefährten im Geborenwerden, Altern, Krankwerden und Sterben anerkennen. Es ist blind, es gestattet sich nicht, diese Dinge zu erkennen. Aber ist die Selbstsucht erst einmal weg, und das Selbst abgekühlt, steigt Mettā wieder im Geist auf und mit ihr

kommt das Gefühl der Verbundenheit mit unseren Freunden. Jedoch geht mit der Tatsache, dass wir mit allen Wesen auf der Welt durch die Gemeinsamkeit von Geburt, Alter, Krankheit und Tod wie Gefährten verbunden sind, auch eine Verpflichtung einher. Wenn wir unsere Freunde lieben, müssen wir versuchen, das Selbst loszuwerden und die Selbstsucht zu zerstören, um echte Mettā entstehen zu lassen, die von so großem Wert und Nutzen ist.

Wenn Selbst und Selbstsucht verschwunden sind und kein Anhaften mehr besteht, entfaltet sich Mettā automatisch in ihrer höchsten und reinsten Form. Wie zum Beispiel die Mettā der Buddhas und Arahants, die nicht das Geringste mit der Mettā der Selbstsucht zu tun hat. Lasst uns noch einmal den Unterschied zwischen der Mettā, die eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, und der Mettā, die ein Buddha allen Wesen entgegenbringt, herausstreichen. Die eine Art erwächst aus der Selbstsucht und die andere aus der völligen Abwesenheit der Selbstsucht. Wenn die Selbstsucht vollständig vernichtet wurde, gibt es keinen Grund mehr, Mettā zu „machen“. Der Buddha und die Arahants müssen sich nicht vornehmen, nett, freundlich oder liebevoll zu sein. Sie sind es einfach. Es ist das natürliche, automatische Wirken von Mettā ohne jeden Vorsatz, ohne jegliche Willensanstrengung, das sich bei ihnen entfalten kann, weil Selbst und Selbstsucht nicht mehr im Weg stehen.

## **Weltliche und transzendente Mettā**

Wenn die Selbstsucht beendet ist, entsteht automatisch intentionslose Liebe. Dies ist eine völlig andere Art von Mettā, die wir „Lokuttarā Mettā“ nennen können. „Lokuttara“ bedeutet „über oder jenseits der weltlichen Bedingtheit“. So haben wir nun noch ein Begriffspaar, um die zueinander in Opposition stehenden Arten von Mettā zu beschreiben. „Lokiyā Mettā“, also Mettā, die mit der Welt verbunden ist oder weltliche Mettā und „Lokuttarā Mettā“, die nicht länger in der weltlichen Bedingtheit verhaftet ist. Dieses Gegensatzpaar entspricht dem, was wir Mettā mit Āsavas und Mettā ohne Āsavas genannt haben.

Das Selbst loszuwerden, beziehungsweise kein Selbst mehr zu besitzen, bedeutet, Arahant zu sein. Wenn man das Selbst nicht loswerden kann und es der Bedingtheit entsprechend aufsteigt und vergeht, ist man eine gewöhnliche Person. Und wenn man dem Selbst einfach erlaubt, zu verwildern und Amok zu laufen, ist man ein wildes und böses Tier.

Sofort klar und einsichtig ist, dass das Selbst aufgrund der Macht der Herzenstrübungen, aufgrund der Macht der Ignoranz, Avijjā, existiert. Deshalb gibt es ein Selbst, das dumm und niedrig ist und nur an sich selbst denkt. Dieses kann sich jedoch aufgrund von Belehrung zu einem intelligenten Selbst entwickeln, das weiß, wie es das den Herzenstrübungen unterworfenen Selbst so fördern, reinigen,

entwickeln und an höhere geistige Ebenen anpassen kann, dass die Selbsttrunkenheit, Eigenliebe oder Selbstsucht aufhört. Dadurch wird es mit Hilfe von Geistesgegenwart und Weisheit zu einem weisen, menschlichen Selbst. Wenn wir mit diesem Selbstmanagement noch weiter gehen wollen, dann müssen wir das Selbst zur Strecke bringen und es ganz und für immer loswerden.

### **Drei Ebenen von Mettā**

Ein anderer Weg, das Gleiche auszudrücken, ist es, zu sagen, dass es ein Selbst gibt, das selbstsüchtig ist, dies ist das niedrigste, das gewöhnlichste. Dann gibt es das Selbst, das nicht selbstsüchtig ist, dies ist das Selbst der Geistesgegenwart, der Intelligenz, der Weisheit. Und schließlich gibt es ein hervorragendes, erhabenes Selbst, das selbstlos ist, dies ist das Selbst, das kein Selbst ist, das Selbst, das an nichts und niemand als einem Selbst haftet. Eigentlich kann man dieses Selbst gar nicht mehr Selbst nennen.

Die Sache mit dem Selbst ist ziemlich kompliziert, weil es diese verschiedenen Ebenen des Selbst und damit auch verschiedene Ebenen von Mettā gibt. Es ist nicht leicht zu verstehen, denn nicht nur, wenn wir Böses tun, steckt das Selbst dahinter: Auch wenn wir Gutes tun und spirituelles Verdienst ansammeln, tun wir das mit Selbstsucht. Und sogar, wenn wir am Guten und Bösen das Interesse verloren haben und das Selbst ein für alle mal ausschalten wollen, geistert die Vorstellung eines Selbst immer noch durch unseren Kopf.



## **Saubere und unsaubere Mettā**

Wenn wir es auf eine andere Weise betrachten, können wir sagen, dass das selbstsüchtige Selbst eine Art Mettā erzeugt, die von den Herzenstrübungen verunreinigt ist, und dass das selbstlose Selbst zu einer Art Mettā führt, die sauber ist. Die Mettā des Selbst muss als unrein angesehen werden, während die Mettā der Weisheit, die aus der Erkenntnis des Nicht-Selbst geboren wurde, sauber ist. Die natürliche Mettā der Tiere, wie sie bei der Liebe einer Mutter zu ihren Kindern zu Tage tritt, entstammt der natürlichen Selbstsucht und ist nicht besonders sauber. Wenn es sich jedoch um die Mettā eines Selbst handelt, das geschult und entwickelt wurde, dann ist sie entsprechend sauberer.

Damit wir Mettā als Zuflucht oder Stütze verwenden können, müssen wir sie läutern und reinigen. Wir müssen die Mettā baden und sauber schrubben mit Hilfe von Intelligenz, Achtsamkeit und Weisheit. Dann wird sie rein von Selbstsucht sein und zusammen mit der Kraft der Weisheit hilft sie uns, alle Dinge als Nicht-Selbst zu sehen.

# Liebe (Mettā)

von Nāṇaponika Mahāthera

*Liebe*, die nicht besitzen will, weil sie weiß, dass es in Wirklichkeit keinen Besitz und keinen Besitzer gibt – das ist die höchste Liebe.

*Liebe* die nicht ICH sagt, weil sie das ICH als Täuschung weiß.

*Liebe*, die nicht sondert, wählt und ausschließt, wohl wissend, dass sie damit nur ihren Gegensatz erzeugt: Missgunst, Abneigung, Widerwillen und Hass.

*Liebe*, die alle Lebewesen umfasst – kleine und große, ferne und nahe, die Bewohner der Erde, des Wassers und der Luft ... die edelgesinnten und die niedrig gesinnten, die guten und die nicht guten...

*Liebe*, die alle Wesen umfasst, wohl wissend, dass sie alle unsere Weggefährten auf der Weltwanderschaft sind – Genossen unseres Leides. Gemeinsames Erleiden ist ein starkes Band unter den Wesen ...

*Liebe*, die eine wissende, verstehende, helfende Güte ist. Liebe die Kraft ist und Kraft gibt – das ist die höchste Liebe ...

Und was ist die höchste Tat der Liebe?

Den Wesen durch Tat und Wort den Weg der Leidbefreiung zu zeigen, wie er gewiesen, gegangen und vollendet wurde, von ihm – dem Buddha.

## Die Autoren (in der Reihenfolge der Beiträge):

*Ajahn Plian Paññāpadīpo*: geb. 1933 in Sakon Nakhorn (Thailand); Ordination 1959; lebt und lehrt heute in Wat Araññaviveka, Chiang Mai, Thailand.

*Ajahn Vajiro*: geb. 1953 in Kuala Lumpur, Malaysia; Ordination 1980 in Thailand mit Ajahn Chah Subhaddo; lebt derzeit in Amaravati Buddhist Monastery nahe London.

*Ajahn Buddhadāsa Indapañño*: geb. 1906 in Phumriang (Thailand); Ordination 1926; gründete 1932 in Südthailand das Kloster Wat Suan Mokkh, wo er bis zu seinem Tod 1993 lebte.

*Ñāṇapoṇika Mahāthera*: geb. 1901 in Hanau; Ordination 1937 in Sri Lanka, wo er die meiste Zeit seines Mönchslebens verbrachte und 1994 starb.

### „Muttodaya Dhamma“

In der Reihe „Muttodaya Dhamma“ stellt die Ordensgemeinschaft des buddhistischen Waldklosters Muttodaya Texte von verschiedenen Meditationsmeistern vor. Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern zur freien Verteilung hergestellt. Die bereits gedruckten und künftig zu druckende Hefte und Bücher werden ausschließlich durch Spenden finanziert.

Das vorliegende Heft wurde in Zusammenarbeit mit dem Verlag Beyerlein & Steinschulte produziert und ist zugleich Bestandteil einer Textreihe des Verlags zur freien Verteilung.

Muttodaya Waldkloster  
Herrnschrot 50  
D-95236 Stambach  
Tel.: +49 (0)9256-960435  
[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)

Verlag Beyerlein&Steinschulte  
Herrnschrot 49  
D-95236 Stambach  
Tel.: +49 (0)9256-460, Fax 8301  
[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)



MUTTODAYA DHAMMA

und

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

