

Metta – Niemand verdient es alle, bekommen es –

Vortrag von Viriya vom 06. Juli 2026

Das Karaṇīya Metta Sutta ist ein Kerntext, den man in Erinnerung behalten und immer wieder neu untersuchen und erforschen sollte. Dies ist die Vorgeschichte: Eine Gruppe von Mönchen wollte die Regenzeit in einem Wald nahe Savatthi verbringen. Die Waldgeister waren nicht begeistert davon und schikanierten sie auf vielfältige Weise, um sie wieder loszuwerden. (Entweder, weil die Mönche die drei Nachtwachen mit Klopfen anzeigten oder weil sie ihre Notdurft unter den Bäumen verrichteten.) Also suchten sie den Erhabenen auf, der sie das Karaṇīya Metta Sutta zu ihrem Schutz lehrte. Aufgrund der *metta*-Strahlung der Mönche veränderte sich die Atmosphäre im Wald und sie kamen alle gut miteinander aus.

Auch wenn der Buddha dieses Sutta nur die Mönche lehrte, so können selbstverständlich auch wir davon profitieren, wenn wir es gründlich reflektieren und es uns zu eigen machen. Wir leben in einem modernen Dschungel voller Gefahren (Geister des Krieges, der Pandemie, der KI, etc.), gegen die wir uns nicht wehren können und wie für die Mönche ist neben der Tugend der einzig echte Schutz die Strahlung der wohlwollenden Freundlichkeit.

Nicht nur das, *metta* ist, wie auch die anderen *brahmavihāra*, eine Voraussetzung und Begleitpraxis für die *satipatthāna* und *vipassanā*. *Metta* ist Teil zweier Faktoren des Achtfachen Pfades - rechte Gesinnung und rechte Sammlung - und gepaart mit dem rechten Verständnis der Daseinsbedingungen und deren Vergänglichkeit können wir durch *metta* sogar das Todlose erreichen. Schaffen wir es nicht ganz so weit, so ebnen die *brahmavihāra* zumindest den Weg zu den Brahmawelten.

Was *metta* nicht ist

Metta ist allerdings nicht Liebe oder Zuneigung (*pema*) und schon gar keine Gefühlsduselei, ein Beigeschmack von Übersetzungen wie „liebende Güte“ oder noch schlimmer „Allliebe“. *Metta* kommt von *mitta* „Freund“, also wäre „Freundlichkeit“ oder „Wohlwollen“ korrekter. *Metta* ist keine Emotion, da sie nicht mit körperlichen Erregungszuständen einhergeht, und durchaus analytisch. Deshalb spricht das *mettasutta* auch vom Verstand (*māna*), der alle Wesen einschließt (*māna-sambhāvaye aparimānam* – seinen Geist unendlich weit entfalten), nicht vom Herz (*citta*). *Metta* ist kein *vedanā* - auch wenn *metta* von angenehmen *vedanā* begleitet wird - *metta* ist eine Geisteshaltung (*cetasika*).

Wir entwickeln diese Geisteshaltung gegenüber anderen nicht, weil wir sie mögen oder sie es verdienen, sondern, wie Thanissaro Bhikkhu sagt, in erster Linie, um unseres eigenen Wohlergehens und Schutzes willen:

„Wir verhalten uns anderen gegenüber nicht deshalb wohlwollend, weil wir von Natur aus freundlich sind oder weil sie es verdient haben. Wir tun es, weil wir erkennen, dass es zu unserem langfristigen Leiden führt, wenn wir es nicht tun. Das *kamma*-Prinzip zeigt: Wir müssen die *brahmavihāra* gegenüber *allen* entwickeln, wenn wir in diesem Leben friedlich und harmonisch leben wollen. Sollen unsere Herzen verlässlich jetzt und in der Zukunft kein schlechtes *kamma* erzeugen, müssen wir die *brahmavihāra* in unseren Herzen verankern. Man sollte sich vor Augen halten, dass es in der Lehre des Buddha nicht darum geht, ob ein Mensch Glück oder Leiden „verdient“ hat. Das Prinzip von *kamma* ist ein Unpersönliches: Manche Handlungen führen zu Freude und manche zu Leiden. So gesehen, spielen Personen

keine Rolle, es geht lediglich um Handlungen und Ergebnisse. Gute Menschen können in ihrer Vergangenheit auch schlechte Taten begangen haben. Menschen, die jetzt schrecklich erscheinen, haben vielleicht ein paar wunderbare Taten ausgeführt. Man kann nie wissen. ... So wie wir nicht von Natur aus gut sind, sind auch sie es nicht. Ihre Herzen sind so wechselhaft wie die unseren. ...

Es gilt einfach das Prinzip: Handlungen haben Konsequenzen und unsere gegenwärtige Erfahrung von Freude oder Leiden ist das kombinierte Resultat vergangener und gegenwärtiger Handlungen.“

Anders ausgedrückt, Handlungsmuster sind mit Erlebensmustern verschränkt, um also in den Brahmagebiet zu gelangen, sollte man das Gemüt brahmagleich machen, sonst ist das unmöglich.

In D 13 stellt der Buddha einem jungen Brahmanen folgende Fragen, um den Unterschied zwischen Brahma und den Brahmanen herauszustreichen:

Ist Brahmā mit Besitztümern beladen? Ist sein Herz voller Feindschaft? Ist sein Herz voll von bösem Willen? Ist sein Herz verunreinigt? Hat er Kontrolle über sich selbst?

„Aber würden Brahmanen, die in all diesem das Gegenteil Brahmās sind, mit ihm zusammenkommen und sich mit ihm vereinigen?“

„Nein, werter Gotama.“

„Gut, Vāsetṭha. Denn es ist ganz unmöglich, dass diese Brahmanen, wenn der Körper auseinanderbricht, nach dem Tod, in der Gemeinschaft mit Brahmā wiedergeboren werden.“

In A X, 208 streicht der Erhabene die eben erwähnte wichtige Verbindung zwischen *metta* und *kamma* heraus:

„Das gemütserslösende Wohlwollen soll man entfalten, ob Mann oder Frau. Nicht vermag jemand beim Abscheiden diesen Körper mit sich zu nehmen; der Sterbliche hat den Geist als Verursachendes. Jener aber weiß: ‘Was immer ich da früher mit diesem stofflichen Körper an bösen Taten verübt habe, das alles wird sich hier noch auswirken und nichts davon wird nachfolgen’. Auf diese Weise entfaltet, ihr Mönche, führt das gemütserslösende Wohlwollen zur Nichtwiederkehr, es sei denn, dass ein weiser Mönch schon hier zu einer höheren Befreiung durchdringt.

Der edle Jünger, ihr Mönche, von Begierde und Übelwollen frei, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt mit einem von Wohlwollen - von Mitgefühl – von Freude - von Gleichmut erfüllten Geist die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts die ganze Welt Und er weiß: ‘Früher war mein Geist beschränkt und unentfaltet. Nunmehr aber ist mein Geist unbeschränkt und wohl entfaltet; und keinerlei *beschränkte* Tat (im sinnlichen Bereich – *kāmaloka* – reifendes *kamma*) wird darin zurückbleiben, darin verharren.’“

Buddhadāsa Bhikkhu wiederum spricht von „*metta* mit und ohne *āsava*“ (Einflüsse, aufgrund derer sich Herzenstrübungen im Geist manifestieren) und von „Lohnsklaven-*metta*“.

„Ein Beispiel, das immer wieder angeführt wird, um dieses Thema leichter verständlich zu machen, ist das *metta*, das eine Mutter ihren Kindern entgegenbringt. Wenn wir aber genau hinschauen, ist es ganz einfach zu erkennen, dass das *metta*, das eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, aus dem Selbst oder von der Selbstsucht herrührt. Habe ich nicht Recht?

Das *metta* des Buddha hingegen entstammt der Selbstlosigkeit, es entsteht aufgrund absoluter Nicht-Selbstsüchtigkeit.

Das mit den *āsava* verbundene *metta* liebt auf selbstsüchtige Weise und führt immer zu Leid. Es 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 *metta* entgegenbringt, ist innerlich immer erschüttert oder in Aufruhr, wenn die Kinder unglücklich sind, aber auch wenn sie glücklich sind.

Das *metta* des Buddha hingegen hat keine *āsava*, es wurzelt nicht in den Herzenstrübungen und erzeugt deshalb keine Qual oder *dukkha*. Es lässt nicht einmal Mögen oder Nicht-Mögen entstehen. ...

Manchmal glauben wir aufgrund unserer kulturellen oder religiösen Prägung, dass es von sozialem Wert ist und unser Ansehen hebt, oder dass wir uns religiösen Verdienst oder Segnungen einhandeln, wenn wir denen helfen, die Schwierigkeiten haben oder leiden. Dies muss „Lohnsklaven-*metta*“ genannt werden. Bitte betrachtet das sehr genau, hier handelt es sich nicht um wirkliches *metta*, denn man handelt um einer Bezahlung oder Belohnung willen. Damit wir *metta* als Zuflucht oder Stütze verwenden können, müssen wir es läutern und reinigen. Wir müssen das *metta* baden und sauber schrubben mithilfe von Intelligenz, Achtsamkeit und Weisheit. Dann wird es rein von Selbstsucht sein, und zusammen mit der Kraft der Weisheit hilft es uns, alle Dinge als Nicht-Selbst zu sehen.“

Wird das verstanden, dann kann selbst ein korrupter Brahmane auf dem Sterbebett mit unerträglichen Schmerzen die Übung von *metta* (und die der anderen *brahmavihāras*) korrekt ausführen und in die niederen Brahmawelten gelangen, wie es in M 97 beschrieben wird.

Der Wert von *metta*

In A IX, 20 erklärt der Buddha, dass das Ergebnis der Entwicklung von *metta*, und sei es auch nur für die Dauer, die es benötigt, um einen Spritzer Milch aus dem Euter einer Kuh zu pressen, reichere Früchte trägt als einem vollkommen erwachten Buddha zu speisen, oder für den Saṅgha der vier Himmelsrichtungen Unterkünfte zu bauen. *Metta* ist sogar noch fruchtbringender als Zuflucht zu nehmen oder die Regeln der Tugendübung auf sich zu nehmen; nur die Wahrnehmung der Unbeständigkeit übertrifft sie noch. In Itiv 27 stellt der Erhabene klar, dass: „Was es auch an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Bezüge gibt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechzehntels des gemütserlösenden Wohlwollens.“ Denn: „Ein besonnener Mensch, der grenzenloses Wohlwollen entwickelt, schwächt die Fesseln und sieht das Auflösen des Ich-Bezugs (*upadhikkhayam*).“

Also dann:

„Kommt, gebt diese fünf Hindernisse auf, die Verunreinigungen des Herzens, die die Weisheit schwächen, und meditiert, indem ihr eine Himmelsrichtung mit einem Herzen voller Wohlwollen durchdringt, und die zweite und die dritte und die vierte. Ebenso nach oben, nach unten, dazwischen, überall und ringsumher; die ganze Welt durchdringt mit einem Herzen voller Wohlwollen – weit, ausgedehnt, grenzenlos, frei von Feindschaft und bösem Willen.“ (S 46, 54)

Vorbereitung:

Das sollte getan werden (*karaṇīya*) von dem, der im Heilsamen geschickt (*atthakusala*) ist

Wer *metta* üben will sollte den Unterschied zwischen gut und böse, heilsam und unheilsam kennen und das Böse meiden, „wie ein Händler mit reicher Ladung und kleiner Eskorte eine gefährliche Straße meiden würde, oder wie einer, der sein Leben liebt, Gift meiden würde.“ (Dhp 123)

und sich wünscht, den Pfad zum Frieden (*santaṃ paḍaṃ*) zu verwirklichen, Der Vorsatz, den achtfachen, zum Todlosen führenden Pfad zu entwickeln, muss gegeben sein.

Es folgt eine Aufzählung der nötigen Eigenschaften:

Er sollte fähig sein (*sakka*),

Man sollte körperlich und geistig in der Lage und willens sein, zuzuhören, zu lernen und zu praktizieren. Das heißt wie in A V, 53/54 erläutert: Man hat Vertrauen, ist gesund, ehrlich und friedliebend, besitzt die nötige Willenskraft und Intelligenz und hat kammisch günstige Umstände erwirkt.

aufrecht (*ujū*),

Man ist tugendhaft und vertrauenswürdig, und steht über unmoralischen Handlungen, die unter unserer Würde sind, d.h. ein Verhalten als zu minderwertig, inakzeptabel oder unangemessen für die eigene Person empfunden wird, kommt nicht in Betracht.

sehr geradeheraus (*suhujū*),

Man hegt keine Hintergedanken, besitzt reine Motivation, ist nicht manipulierend, nicht hinterlistig und betrügerisch.

„Der Geist flattert und schwankt, ist schwer zu behüten, schwer zurückzuhalten. Die Verständigen richten ihn gerade, wie ein Pfeilmacher einen Pfeil geraderichtet.“ (Dhp 33)

angenehm sprechend (*suvaca*),

„Sanfte Worte spricht er, dem Ohr wohltuende, liebe, zum Herzen gehende, kultivierte, vielen Menschen gefallend, vielen Menschen angenehm. ... Zur rechten Zeit spricht er, die Wahrheit spricht er, nutzbringend spricht er, um der Wahrheit willen spricht er, um der Disziplin willen spricht er, er spricht gehaltvolle Worte, zur rechten Zeit, mit einer Begründung, nicht ausufernd, nutzbringend.“ (D 2)

sanft und nachgiebig (*mudu*),

„Wenn ihn unliebsame Redeweisen berühren, kann man wissen, ob jener Bhikkhu wirklich gütig, sanftmütig und friedfertig ist.“ (M 21)

ohne Hochmut (*anattimānī*)

Man ist nicht eingebildet/überheblich/verächtlich oder anmaßend. Man ist bereit, sich korrigieren zu lassen, ohne sich verteidigen zu müssen. Man ist nicht besser, schlechter oder gleichrangig. Derartige Gedanken tragen nur dazu bei, der Selbstvorstellung Dauer und Substanz zu verleihen. Sollten diese Wertungen doch auftreten, ist es sinnvoll, sich folgende Merksätze von Buddhadāsa Bhikkhu vor Augen zu führen:

Behandle jeden Menschen als Freund, indem Du daran denkst:

Er ist unser Freund, der wie wir geboren wurde und der alt werden wird, krank werden wird und sterben wird, genau wie wir.

Er ist unser Freund, der in den wechselnden Zyklen der „Ich-Geburten“ umherschwimmt, genau wie wir.

Er ist unser Freund, der der Kraft der Herzenstrübungen unterliegt, deshalb irrt auch er gelegentlich, genau wie wir.

Er macht deshalb manchmal Fehler, genau wie wir.

Er ist bei manchen Dingen dumm, genau wie wir.

Er tut manche Dinge, wie es ihm gefällt, genau wie wir.

Er ist ein gewöhnlicher Mensch, der an vielen Dingen haftet, genau wie wir.

Er handelt impulsiv und übereilt, genau wie wir.

Er hat das Recht auf einen eigenen Geschmack und auf eigene Vorlieben, genau wie wir.

Er hat das Recht neurotisch oder verrückt zu sein, genau wie wir.

Er hat ein Recht auf Hilfe und Sympathie, genau wie wir.

Er hat ein Recht auf Vergebung entsprechend den Umständen, genau wie wir.

Er hat das Recht, auf seinen eigenen Vorteil bedacht zu sein, bevor er an andere denkt, genau wie wir.

Er hat das Menschenrecht, auf dem Angesicht dieser Erde zu wandeln, genau wie wir.

Wenn wir auf diese Weise denken, werden keine Konflikte entstehen.

(Buddhadāsa Bhikkhu)

In Sn 842 heißt es:

„Dass gleich er, besser oder unterlegen,
Wer also denkt, der streitet eben deshalb.
Wer unberührt von diesen drei Begriffen,
,Gleich‘ oder ‚besser‘ gibt es nicht für ihn.“

Zufrieden (*santussako*)

Motto: Simplify your life. Man ist genügsam, bemüht sich, Dinge nicht anzuhäufen, die man nicht braucht. Allzu schnell besitzen die Dinge uns, statt dass wir sie besitzen.

„Da ist der Mönch zufrieden mit dem Gewand, das den Körper schützt, mit der Almosenspeise, die den Leib erhält; wo auch immer er hingeht, nimmt er alles mit. Genauso wie ein Vogel, wo auch immer er hinfliegt, er nur mit der Last seiner Federn hinfliegt.“ (D 2)

und unkompliziert (*subhāro*)

Man ist leicht zu unterstützen, nicht wählerisch, nicht heikel.

sollte er einfach/bedürfnislos leben (*sallahukavutti*)

Hat man ausreichend, ist es gerade gut genug, entstehen weder Neid noch Verlustängste.

nicht über die Maßen geschäftig (*appakicco*)

Man reißt sich nicht um Verpflichtungen und Aufgaben, scheut aber auch nicht davor zurück, wenn sie auf einen zukommen.

die Sinne still/friedvoll (*santindriyo*),

Durch die Zügelung der Sinne und das Verweilen in der Gegenwart wird man frei von Angst und Sorgen hinsichtlich weltlicher Belange.

weise/intelligent/aufmerksam (*nipako*)

Man ist bei klarem Verstand und versucht die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

unaufdringlich/höflich/respektvoll (*appagabbho*) und nicht auf seinen eigenen Vorteil bedacht/nicht giererfüllt (*ananugiddho*) geht er unter Menschen (*kulesu*),

Man stellt keine großen Ansprüche, erwartet nicht von anderen, dass sie sich kümmern müssen, glaubt nicht, dies steht mir zu.

„Ein Herz voll Ehrfurcht und voll Demut, zufriedenes und dankbares Gemüt,
Zur rechten Zeit der Lehre lauschen, - das, wahrlich, ist das höchste Heil! (Sn 265)

auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen, wofür ihn Weise tadeln möchten.
(er hütet sich auch bei Kleinigkeiten davor, gegen sein besseres Wissen zu handeln.)

Das hat etwas mit *hiri ottappa* (Scham und Scheu) zu tun, den Beschützern der Welt, oder einfach mit einem Gewissen, das heutzutage selten zu finden ist.

„Was aber, ihr Mönche, ist die Furcht vor eigenen Vorwürfen? Da denkt einer bei sich: ‘Wie nun, wenn ich in Werken, Worten und Gedanken einen schlechten Wandel führe, möchte ich mir da nicht selber im Punkte der Sittlichkeit Vorwürfe machen?’ Und aus Furcht vor eigenen Vorwürfen lässt er vom schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, pflegt einen guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken und bewahrt sein Herz in Reinheit. Das nennt man die Furcht vor eigenen Vorwürfen.

Was aber ist die Furcht vor fremden Vorwürfen? Da denkt einer bei sich: ‘Wie nun, wenn ich in Werken, Worten und Gedanken einen schlechten Wandel führe, möchten mir da nicht andere im Punkte der Sittlichkeit Vorwürfe machen?’ Und aus Furcht vor fremden Vorwürfen lässt er vom schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, pflegt einen guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken und bewahrt sein Herz in Reinheit. Das nennt man die Furcht vor fremden Vorwürfen.

Was aber ist die Furcht vor leidvoller Wiedergeburt? Da denkt einer bei sich: ‘Für einen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken steht ein schlechtes Los in künftigem Dasein zu erwarten. Sollte ich also einen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken führen, würde ich da nicht bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in

niedere Welt geraten, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle?’ Und aus Furcht vor leidvoller Wiedergeburt lässt er vom schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, pflegt einen guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken und bewahrt sein Herz in Reinheit. Das, ihr Mönche, nennt man die Furcht vor leidvoller Wiedergeburt.“

(A IV, 121)

Eine Person, der es an diese Qualitäten mangelt, ist wohl eher unangenehm und wenig liebenswert. Das bemerken nicht nur andere, sondern auch diese Person selbst und sie kann sich vermutlich nicht gut leiden. Freundlichkeit und Wohlwollen für sich selbst ist aber die notwendige Bedingung, um *metta* auch auf andere ausdehnen zu können.

Will ich ein ehrliches, integriertes und verantwortliches Leben leben, muss ich mich von unheilsam motiviertem Verhalten lösen, auch wenn dies in meinem Umfeld, der Gesellschaft, in der ich lebe, oft der Normalzustand ist. Deshalb vergegenwärtigt und bewertet man das eigene Verhalten, bis sich dieses aus anderen Wurzeln speist als aus Gier, Hass und Verblendung. Zudem bietet diese Reflexion einen wunderbaren Einstieg in die tiefere *metta*-Praxis:

„Über die Sittlichkeit reflektierend erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet, gleichwie ein beschmutzter Spiegel durch richtiges Vorgehen rein wird.“ (A III,71)

Die Übung I – Entwicklung der Geisteshaltung

Wohl (Glück, Wohlbefinden *sukhino*) und Geborgenheit (Sicherheit/Frieden *khemino*) für alle Wesen! Mögen sie alle glücklich sein!

„Auf solche Weise solltet ihr euch üben. Wir wollen bedacht auf ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll wohlwollender Freundlichkeit, ohne inneren Hass.“ (M 21)

„Er ist hasslos in seiner Gesinnung, trägt unverdorbene Gedanken in seinem Herzen, als wie: ‘Ach, möchten doch diese Wesen ohne Übel und Beschwerden sein und ein leidloses, glückliches Leben führen!’“ (A X, 176)

Wo wären wir ohne die „Anderen“, ob wir sie kennen oder nicht? Als Gemeinschaftswesen ist der Mensch nur im Verbund und mit der Hilfe von anderen überlebensfähig. Besonders jene, mit denen wir näheren Umgang haben und uns auf dem Weg begleiten, sollten wir zu schätzen wissen:

„Ich halte körperliche Handlungen des Wohlwollens gegenüber diesen Ehrwürdigen ein, sowohl öffentlich wie auch im Privaten; ich halte sprachliche Handlungen des Wohlwollens ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich wie auch im Privaten; ich halte geistige Handlungen des Wohlwollens ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten. Ich erwäge: ‘Warum stelle ich nicht zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?’ Dann stelle ich zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen. Wir sind im Körper unterschiedlich, ehrwürdiger Herr, aber im Geiste eins.“ M 31

Reflektiert man darüber, dass wir letztlich alle im selben Boot sitzen und den Unvermeidlichkeiten des Daseins unterworfen sind, scheint die eben beschriebene Idealvorstellung des Zusammenlebens gar nicht mehr so weltfremd.

„Ich bin ja nicht der Einzige, der dem Alter unterworfen ist, dem Alter nicht entgehen kann, der Krankheit unterworfen ist, der Krankheit nicht entgehen kann - ich bin ja nicht der Einzige, der dem Sterben unterworfen ist, dem Sterben nicht entgehen kann - ich bin ja nicht der Einzige, der von allem Lieben und Angenehmen scheiden, sich davon trennen muss - ich bin ja nicht der einzige, der Eigner und Erbe seiner Taten ist, seinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, der sie zur Zuflucht hat und der die guten und bösen Taten, die er tut, einst erben wird. Sondern wo immer es Wesen gibt, die da kommen und gehen, sterben und geboren werden, alle diese Wesen sind Eigner und Erben ihrer Taten, sind ihren Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, haben sie als Zuflucht und werden die guten und bösen Taten, die sie tun, einst erben.' Indem er nun diese Tatsache bei sich häufig erwägt, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er nun, wandelt ihn beharrlich. Und indem er den Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln, und die Neigungen schwinden.

Metta verbessert die Atmosphäre im Boot, denn sie ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um unsere direkte Umgebung positiver zu gestalten und das Miteinander zu verbessern.

„Gütige Herzen sind die Gärten, freundliche Gedanken die Wurzeln, freundliche Worte die Blumen, freundliche Taten die Früchte.“

Übung II – Wohlwollen für alle Wesen – Überwindung der Kategorien

Alle Lebewesen ausnahmslos: beweglich, festgewachsen, stark oder schwach, riesig, groß, mittel, klein, zart-winzig oder grob gebaut, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, geboren oder ungeboren – mögen alle Wesen glücklich sein!“

Kein Wesen wird ausgeschlossen, deshalb ist die *metta*-Strahlung „umfassend“.

Aus der samsarischen Perspektive waren wir alle schon jede Art von Wesen. Alles ändert sich unablässig: Der Freund von heute ist der Feind von morgen und umgekehrt. Wie könnten wir da jemandem unser Wohlwollen verweigern?

Alle Wesen haben ein strahlendes Herz gemeinsam:

„Dieser *citta* ist strahlend (*pabhassaramidaṃ cittam*). Aber er ist von hinzukommenden Befleckungen verunreinigt. Ein ungebildeter gewöhnlicher Mensch versteht das nicht wahrhaftig. Daher sage ich, dass der ungebildete gewöhnliche Mensch keine Entwicklung des Geistes hat.“ (A I, 11)

Ein guter Weg, den Geist strahlen zu lassen, besteht darin, die Gier nach der Welt aufzugeben, das Gemüt von Begierde, Übelwollen und Hass zu reinigen, und für alle Lebewesen und Kreaturen Heil und Fürsorge zu empfinden, wie es in D 2 heißt:

Niemand täusche einen anderen noch verachte er irgendein Wesen, weshalb auch immer. Aus Ärger oder Widerwillen wünsche keiner etwas, das den andern schmerzt. (Hier kann man ein „vielmehr“ einfügen 😊)

Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn mit ihrem Leben schützt, derart sollte man unbegrenzte (*aparimāṇa*) Geisteshaltung (*mānasa*) kultivieren für alle Wesen.

Oft wird gesagt, dieser Vers bedeute, allen Wesen gegenüber ein mütterliches Gemüt zu entwickeln. Thanissaro Bhikkhu weist auf eine alternative Erklärung hin:

„Es gibt Stellen, in denen der Buddha sagt, man solle sein Wohlwollen mit seinem Leben schützen, selbst wenn einen andere auf grausame Weise umbringen wollen:

„Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber entstehen ließe, meine Lehre nicht befolgen. Darin, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch so üben: ‘Unser Geist wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist; und mit ihnen als Objekt werden wir verweilen, indem wir die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.’ Auf solche Weise solltet ihr euch üben, ihr Bhikkhus.“ (M 21)

In der Metapher des Buddha von der Mutter, die das Kind beschützt, steht das Kind also für ihr Wohlwollen – etwas, das man hingebungsvoll beschützen muss, um sicherzustellen, dass die tugendhaften Absichten selbst in den schwierigsten Situationen nicht ins Wanken geraten.“

Übung III – Gemütserlösung

Für die ganze Welt sollte man die unbegrenzte (*aparimāṇa*) Geisteshaltung des Wohlwollens kultivieren - nach oben, nach unten und rund herum – unbehindert (*asambādha*), von Übelwollen und Feindseligkeit frei.

Das Wort *loka*, „Welt“, wird im Suttanipata vorwiegend für die subjektive, bedingte Erfahrungswelt verwendet, die nun mit einem nichtunterscheidendem, bzw. mit einem nicht-an-Unterscheidungen-haftendem Geist durchstrahlt werden soll. Die unbegrenzte Strahlung von *metta* ist nicht länger personenbezogen. Im Idealfall wird die allen Phänomen gemeinsame Leerheit, die keine unterscheidenden Merkmale mehr aufweist, durchdrungen:

„Sein Geist dringt in jene merkmallöse Konzentration des Herzens ein und erlangt Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit. Er versteht so: ‘Diese merkmallöse Konzentration des Herzens ist produziert und willentlich herbeigeführt. Aber was auch immer produziert und willentlich herbeigeführt ist, ist vergänglich, dem Aufhören unterworfen’. Wenn er so weiß

und sieht, ist sein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn er so befreit ist, kommt das Wissen: ‚Er ist befreit.‘ Er versteht: Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.“ (M 121)

Ausblick

Wer Ansichten nicht aufgreift (*diṭṭhiñca anupaggaṃma*), tugendhaft mit vollkommenem Klarblick (*dassanena sampanno*) das Verlangen nach Sinnlichkeit überwunden (*kāmesu vinaya gedham*) hat, muss nie mehr in einen Mutterleib.

Laut dem ehrwürdigen Nyanaponika beziehen sich die ersten zwei Verszeilen „auf den ‚Strom-Ergriffenen‘ (*sotāpanna*); und zwar beziehen sich die Worte „In Ansicht nicht mehr sich ergehend“ (*diṭṭhiñca anupaggaṃma*) auf dessen Überwindung der ersten Fessel ‚Persönlichkeits-Ansicht‘ (*sakkāyaditthi-samyojana*); „ein Tugendhafter“: auf die vierte Erfordernis des Strom-Eintritts, d.i. vollkommene Sittlichkeit. „Dem Erkenntnis eignet“ (*dassanena sampanno*) bezieht sich auf die vom Strom-Ergriffenen ‚durch Erkenntnis aufzugebenden Dinge‘ (*dassanena pahātabbā dhamma*), d.h. die ersten drei ‚Fesseln‘.

Die dritte Verszeile bezieht sich auf die Abschwächung und schließliche Aufhebung der Sinnengier-Fessel (*kāmarāga-samyojana*) auf der Stufe Einmal-, bzw. Niewiederkehr. Die vierte Zeile bezeichnet die endgültige Aufhebung der Wiedergeburt durch Erreichung der Heiligkeit. (Nyp)

Und im Suttanipata heißt es:

Sn 786

Wer abgeschüttelt hat, hegt nicht erdachte Ansicht,
Von irgendeinem Sein aus dieser ganzen Welt.
Wer Schein und Dünkel lassend, alles abgeschüttelt,
Womit sollt’ man ihn angehen? Nahe geht er nimmer.

802

Hier beim Gesehenen, Gehörten, anderswie Erfahrenen,
Auch nicht geringste Ansicht legt er sich zurecht,
Die sich auf solche Wahrnehmungen gründet.
Solch wahren Priester, welcher keine Ansicht annimmt,
Worin hier in der Welt könnt’ man ihn einbegreifen?

Das ist der entscheidende Punkt, denn auch die andersfährtigen Asketen haben sich in den *brahmavihāra* geübt.

„Da, ihr Mönche, durchdringt ein Mensch mit einem von Wohlwollen (Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut) erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte; oben, unten, quer inmitten durchdringt er überall, allerwärts die ganze Welt mit einem von Wohlwollen erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Hass und Übelwollen befreiten. Daran erfreut er sich nun, hat Verlangen danach, fühlt sich darin glücklich. Dabei verharrend, dahin geneigt, häufig darin verweilend, ohne darin nachzulassen,

erscheint er nach dem Tode unter den Göttern der Brahmawelt wieder. Deren Lebenszeit aber währt eine Weltperiode. Ein Weltling nun, der seine Lebenszeit dort abgelebt und so viele Jahre, wie eine Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, geht zur Hölle, zur Tierwelt oder ins Gespensterreich.

Ein Jünger des Erhabenen aber, der dort seine Lebenszeit abgelebt und so viele Jahre, wie die Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, er erreicht in eben jenem Dasein die völlige Wahnerlöschung. Das, ihr Mönche, ist der Unterschied, dies das Kennzeichen, dies die Verschiedenheit, die zwischen einem kundigen, edlen Jünger und einem unkundigen Weltling besteht, hinsichtlich der Daseinsfährte und der Wiedergeburt.“ (A IV, 125)

Dieser kundige Edle hat das gemütserlösende Wohlwollen zu seiner „Triebfeder und Grundlage gemacht, es gepflegt, entfaltet, häufig geübt, gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht“ (A X, 208), indem er es zusammen mit den „Faktoren des Erwachens, die sich auf Abgeschiedenheit, Verblassen und Aufhören stützen und zum Loslassen heranreifen“, entwickelt hat. (S 46, 54).

„Da verweilt ein Bhikkhu, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Wohlwollen, 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 Wohlwollen erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen. Er erwägt dies und versteht es so: ‘Diese Herzensbefreiung durch Wohlwollen ist produziert und willentlich herbeigeführt. Aber was auch immer produziert und willentlich herbeigeführt ist, ist vergänglich, dem Aufhören unterworfen.’ Auf dieser Grundlage stehend, erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jener Begierde nach dem Dhamma, jenes Entzückens über das Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln, einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren.“ (M 77)