

## Ein paar Anmerkungen zu Mettā

von B. Golz (03/2021)

Der nachfolgende Text befaßt sich mit einem, in buddhistischen Kreisen sehr beliebten Meditationsobjekt, nämlich Mettā, was für gewöhnlich mit „Liebender Güte“ übersetzt wird.

Mettā gehört zu den vier Brahma Viharās, also den „Göttlichen Verweilungen“, welche so genannt werden, weil ihre vollkommene Entfaltung tatsächlich der Erlebnisqualität von Götterwelten entspricht. Aber auch noch nicht völlig entwickelt, erlaubt bereits die Übung dieser Brahma Viharās einen Vorgeschmack auf diese überaus wohltuenden Zustände. Wem der Begriff „Göttlichen Verweilungen“ zu pathetisch klingt, kann diese gerne auch als die vier edelsten Geisteszustände bezeichnen, zu denen ein nichterwachtes Wesen fähig ist.

Die Mettā-Praxis hat weit mehr zu bieten, als nur ein angenehmes Verweilen:

### AN XI. 16 Der elffache Segen der Güte

Hat man, ihr Mönche, die Güte, die gemütererlösende, gepflegt, entfaltet, häufig geübt, sie zur Triebfeder und Grundlage gemacht, sie gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht, so hat man elf Vorteile zu erwarten. Welche elf?

Man schläft friedlich; man erwacht friedlich; hat keine bösen Träume; ist den Menschen lieb; ist den übermenschlichen Wesen lieb; die Gottheiten schützen einen; Feuer, Gift und Waffen können einem nicht schaden; schnell sammelt sich der Geist; der Gesichtsausdruck ist heiter; man hat einen unverstörten Tod; und sollte man nicht zu noch Höherem vordringen, so wird man in einer Brahmawelt wiedergeboren.

Hat man, ihr Mönche, die Güte, die gemütererlösende, gepflegt, entfaltet, häufig geübt, sie zur Triebfeder und Grundlage gemacht, sie gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht, so hat man diese elf Vorteile zu erwarten.

Es gibt, wie gesagt, vier solcher geistiger Qualitäten, wenn auch mitunter der Eindruck vermittelt wird, daß Mettā die einzig wahre von ihnen wäre und die restlichen drei seien eher so etwas wie unbedeutende Wurmfortsätze, denen man keine größere Bedeutung zumessen muß. Dem ist nicht so.

Müßte ich die Brahma Viharās bildlich darstellen, so würde ich einen dreiarmigen Kerzenhalter als Gleichnis wählen: In der Mitte und durchaus etwas erhöht Mettā, was ich fortan lieber mit „kritikloser Hinwendung“ oder besser noch mit „bedingungsloser Zuneigung“ übersetze. Diese bedingungslose Zuneigung wird flankiert von Karunā, sprich: Mitgefühl und Muditā, also Mitfreude. Die wichtigste, weil tragende Säule ist aber Upekkhā, der Gleichmut; auf ihm ruhen die anderen drei Qualitäten.

Gleichmut darf auf keinen Fall mit apathischer Gleichgültigkeit verwechselt werden, denn der Wortteil „-mut“ ist durchaus als Mut zu verstehen. Wie meine edelste Wegbegleiterin es einmal sehr treffend ausdrückte: „Du brauchst jetzt gleich Mut!“ Es erfordert tatsächlich einiges an Courage, um all den Menschen und Situationen die uns begegnen, mit einer offenen, unbewegten und nicht-diskriminierenden Einstellung entgegenzutreten.

Ohne Gleichmut besteht die große Gefahr, daß die anderen drei Göttlichen Verweilungen sich in täuschend ähnliche, aber wesentlich minderwertigere Geisteshaltungen verwandeln. Mitfreude verwandelt sich ohne Gleichmut in hysterische Begeisterung. Jeder Gewinn und Sieg von Freunden und somit die Niederlage der Gegner wird frenetisch bejubelt. Die Freude über den Erfolg der „eigenen“ Mannschaft, der eigenen Kinder, etc. läßt die notwendige Niederlage der anderen übersehen oder schlimmstenfalls sogar mit Schadenfreude betrachten. Der unheilsame Dualismus von Gewinn und Verlust und somit auch von Gier und Haß wird so noch gefördert.

In Kombination mit Gleichmut jedoch, ist Muditā eine echte Mitfreude an einem erfreulichen Ereignis, welches zumindest nicht unheilsam sein sollte. Aber ohne dabei in euphorische Begeisterungstürme auszubrechen und ohne die andere edle Geisteskraft, nämlich das Mitgefühl für etwaige Verlierer außer Acht zu lassen.

Das Mitgefühl hingegen verwandelt sich ohne Gleichmut schnell in Mitleid, eine Geisteshaltung von der weder der Bemitleidete profitiert, noch der Mitleidige einen Vorteil hat. Auch kann man einen von Mitleid gebeutelten Geisteszustand kaum als „göttlich“ bezeichnen.

Ich lernte den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid von meiner Mutter, welche des öfteren schon schwer erkrankte. Was sie absolut nicht ausstehen konnte, das waren Besucher welche mit Trauermiene das Krankenzimmer betraten. Sie pflegte dann stets zu sagen: „Was machst jetzt du für a Lätschn?! Dir geht’s doch gar nicht dreckig!“ Für die Nichtbajuwaren: „A Lätschn“ bedeutet soviel wie ein langes trauriges Gesicht. Und mit einem traurigen Gesicht war ihr wirklich nicht geholfen.

Karunā ist die Fähigkeit zur Empathie, also die Fähigkeit, sich in die Situation eines anderen Menschen hineinzusetzen und sozusagen nachzuempfinden, sprich: mitzufühlen, wie es dieser Person momentan geht, ohne selbst darunter zu leiden. Dieses Mitgefühl versetzt einen im Wortsinn in die Lage des anderen, kann aber nüchtern und unbewegt beurteilen, welche Maßnahmen tatsächlich gerade hilfreich sind. Fragen sie sich doch einmal selbst: Was wäre Ihnen im Notfall lieber – ein jammernder Arzt voller Mitleid oder einer mit viel Mitgefühl und einem kühlen Kopf?

Damit kommen wir nun zu Mettā, jener bedingungslosen Zuneigung. Auch diese steht in Gefahr, ohne Gleichmut in einen weniger wertvollen Geisteszustand abzudriften, nämlich in die persönliche, bevorzugende Liebe (Pema). Häufig wird bei angeleiteten Mettā-Meditationen aber genau mit dieser persönlichen und selektiven Liebe gearbeitet. Oder es kommt das zum Einsatz, was eine mir bekannte Nonne einmal als „fromme Wünsche, aber nicht Mettā!“ bezeichnet hat. Gegen fromme Wünsche ist grundsätzlich nichts einzuwenden, wenn man diese auch als solche erkennt und sie nicht gleich zu Mettā adelt. Ebenso ist die bevorzugende Liebe durchaus ein Zugang zur Mettā-Übung, ebenso wie wir z.B. ein Theater ja auch über die Garderobe betreten oder ein Schwimmbad über die Umkleide. Aber weder ist die Garderobe bereits das Theater oder die Umkleide das Schwimmbad. Wir legen dort nur alles Überflüssige ab und begeben uns dann zum Eigentlichen. Dies gilt es auch bei der Mettā-Meditation zu beachten.

Oft wird man dabei angehalten, den Geist auf einen uns lieben Menschen auszurichten und diesen wohlwollend zu bedenken. Dann kommen all die Menschen an die Reihe, welche von uns unbemerkt für unser Wohlergehen sorgen, z.B. in der Wasser- und Stromversorgung oder der Lebensmittelherstellung. Zuletzt wird man meist gebeten, an eine oder mehrere „schwierige“ Personen zu denken und auch diesen wohlmeinende Gedanken zukommen zu lassen. Dies erinnert ein wenig an einen Gartenbesitzer, der zunächst seine Lieblingsblumen gießt, dann auch die Nutzpflanzen wässert und ganz zuletzt, mehr oder minder unwillig, den Rest betröpfelt (falls noch Wasser in der Kanne ist).

Paul Debes schreibt dazu in seinem Buch „MEDITATION nach dem BUDDHA“ (Buddhistisches Seminar Bindlach, S. 275ff) folgendes:

Was ist ein liebevolles Gemüt?

„Überall in allem sich wiedererkennen“ - das ist das Hauptkennzeichen der Mettā-Haltung. Der normale Mensch erkennt nicht sich selbst in allen anderen Lebewesen wieder, sondern unterscheidet sich bewußt und mit Absicht von ihnen. Er setzt sich von jedem anderen Lebewesen ab und stellt sich ihm gegenüber. Und solange er so tut, hat er nicht die Mettā-Haltung.

Da sind es hauptsächlich folgende drei trennende Unterscheidungen, die den Menschen in unterscheidenden Beziehungen halten:

**DIE DREI TRENNENDEN, LEIDBRINGENDEN UNTERSCHIEDUNGEN:**

Die Unterscheidung aus *Eigensucht*:

„Dieser ist mir angenehm, jener unangenehm.  
Dieser ist mir nützlich, jener hinderlich.“

Dieser hat mich anerkannt, jener getadelt.  
Dieser mag mich, jener nicht.“

Das ist die erste trennende, leidbringende Unterscheidung.

Die *moralische* Unterscheidung:

„Dieser ist ehrlich, jener unehrlich.  
Dieser ist gerecht, jener ungerecht,  
Dieser ist gut, jener schlecht.“

Das ist die zweite trennende, leidbringende Unterscheidung.

Die *weltlich übliche* Unterscheidung:

„Dieser ist klug, jener dumm.  
Dieser ist gebildet, jener ungebildet.  
Dieser ist von hohem Stand, jener von niederem.  
Dieser ist wohlhabend, jener arm.  
Dieser ist tüchtig, jener ungeschickt.“

Das ist die dritte trennende, leidbringende Unterscheidung.

Das bedeutet nicht, daß der Mensch sich blind machen soll für die Eigenschaften des Nächsten, daß er nicht sehen soll, was gut und böse ist und wer gute und böse Eigenschaften hat, sondern daß er den Nächsten nicht nach diesen unterscheidenden Gesichtspunkten bewerten soll.

Soweit Paul Debes. Zu dieser leidbringenden Unterscheidung, welche niemals die Ausgangsbasis für *Mettā* bilden kann, fällt mir noch ein drastisches, aber doch sehr passendes Beispiel ein:

In einem Katastrophenfall, z.B. bei einem großen Zugunglück, sind die Notärzte gezwungen, etwas zu tun, was sie eigentlich als Ärzte nie tun wollen – sie müssen eine Triage durchführen.

Eine solche Triage bedeutet, daß die Verletzten in drei Gruppen eingeteilt werden: Zunächst diejenigen, die dringend akute Hilfe benötigen, dann die, welche auf Grund ihrer relativ leichten Verletzungen später behandelt werden können, und zuletzt jene, welche vermutlich ohnehin sterben werden und höchstens dann noch Aufmerksamkeit bekommen, wenn tatsächlich Kapazitäten erübrigt werden können. Die klassische *Mettā*-Anleitung mit der dreiteiligen Beliebtheitskala entspricht einer solchen Triage.

Echte *Mettā*-Praxis arbeitet aber nicht mit der Gießreihenfolge des Gartenfreundes, sie entspricht dem Regen, der ohne Unterschied auf alle Pflanzen zugleich fällt. Wie ein Licht, das unterschiedslos in alle Richtungen leuchtet. Wie ein Nebelhorn, welches ohne Reihenfolge in alle Richtungen tönt. Das heißt, wir sind gezwungen bei uns selbst anzufangen, um dann von uns aus, von innen heraus, zu leuchten oder zu klingen.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“, so heißt es in der Bibel. Blickt man in die Welt, dann bekommt man den Eindruck, daß genau dies geschieht. Den gleichen Druck den manche sich selbst machen, üben sie auch auf andere aus. Minderwertigkeitskomplexe bis hin zum Selbsthaß finden ihren Ausdruck auch im Umgang mit den Mitmenschen. Gerade die sozialen Medien spiegeln sehr deutlich das Selbst- und Weltbild vieler Menschen. Von *Mettā* ist da wenig zu sehen.

Einem mir sehr lieben Menschen stellte ich einmal die Frage, ob er sich selbst als seinen besten Freund bezeichnen würde. Nach kurzem Überlegen gestand er ganz offen, daß dem nicht so sei; so wie er mit sich umginge, würde er keinen guten Freund behandeln. Inzwischen ist er verstorben – Tod durch Überarbeitung. Die Japaner haben sogar ein eigenes Wort dafür.

Der Erhabene Buddha lädt aber ausdrücklich dazu ein, zu uns selbst Zuflucht zu nehmen. Fragen Sie sich doch einmal selbst: Sind Sie eine Zuflucht für sich? Fühlen Sie sich bei Ihren eigenen Stimmungen, Gedanken und Absichten gut aufgehoben? Falls nein, meinen Sie dann nicht, daß es höchste Zeit wäre, dort mit der Arbeit zu beginnen? Wieviel echte Wertschätzung und echtes Wohlwollen kann jemand in die Ferne aussenden, der ausgerechnet den Menschen vernachlässigt, der ihm am nächsten ist – sich selbst?

Es mag zunächst ungewohnt und daher auch etwas schwierig sein, kritiklose Zuwendung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Es geht dabei nicht darum, eigene Fehler oder Schwächen zu ignorieren oder gar zu kultivieren: „Ja mei, so bin ich halt.“ Die Aufgabe besteht darin, trotz aller Unzulänglichkeiten, den Menschen hinter all seinen Makeln und Macken zu erkennen und als ein empfindsames, sterbliches Wesen anzuerkennen, **ohne** eine Vorschußleistung erbringen zu müssen oder erst irgendwelchen idealistischen Maßstäben gerecht zu werden.

Dies gelingt leichter, wenn man die anderen Brahma Viharās zu Hilfe nimmt: Zunächst einmal den nötigen Gleichmut aufbringen, der uns die Akzeptanz dessen ermöglicht, was nun einmal so und nicht anders gegeben ist. Dann mit Karunā, also Mitgefühl den erkannten Gegebenheiten gegenüberzutreten. Wenn wir davon ausgehen, daß wir nicht bis ins Mark hinein verdorben sind, dann sind unsere Unzulänglichkeiten ja nicht aus Bösartigkeit beabsichtigt, sondern eher Folgen unserer kammischen Konditionierung. Als empfindsames Wesen leiden wir ja selbst an unserem Haß, unserer Gier und unseren verrückten Ansichten. Wir leiden an der Ego-Krankheit namens Dukkha und für einen Kranken sollten wir doch etwas Mitgefühl und Verständnis aufbringen können, statt immer nur Selbstkritik und Ansprüche, denen wir (noch) gar nicht gerecht werden können.

Auch besteht keineswegs die Gefahr, gleich zu einem selbstherrlichen Egozentriker zu mutieren, nur weil wir auch einmal den Blick auf bereits Geleistetes werfen. Hier setzt Muditā an, die Mitfreude an tatsächlich Erfreulichem; und wie möchten Sie Ihr Vertrauen in den Buddha, die Hingabe ans Dhamma und den Respekt für alle Edlen Weggefährten (Sangha) bezeichnen, wenn nicht als erfreulich? Zollen Sie sich doch zur Abwechslung einmal Anerkennung für die Zeit, die Energie und die Mittel, die Sie bereits in die Dhamma-Praxis investiert haben, anstatt ständig nur an den Defiziten herumzunörgeln. Ein Leitsatz zum Nachsprechen: „Ich bin in Ordnung!“

In Ordnung heißt nicht gut, in Ordnung heißt nicht schlecht, sondern ist einfach die Kurzform von „In einer natürlichen Ordnung.“. Sie können momentan gar nicht anders sein als sie derzeit sind, ansonsten wäre das Prinzip von Ursache und Wirkung obsolet.

Körper und Geist, hier und jetzt, so wie Sie sind – das ist Ihre Ausgangslage, Ihre Startposition. Wenn sie fähig sind, diese kausal bedingte Konstellation Ihres gegenwärtigen Daseins voll zu akzeptieren, dann beginnt Ihr Mettā-Lämpchen zu leuchten. Mit dieser bedingungslosen Akzeptanz können Sie nun allen anderen Wesen begegnen, denn diese sind auch nur das gegenwärtige Produkt ihrer vorangegangenen Gedanken, Worte und Taten.

Sich an den Edlen zu orientieren ist mit Sicherheit sehr wertvoll, sich ständig mit ihnen zu vergleichen macht aber nur mürbe. Wenn Gänseblümchen ständig voller Selbstkritik nur zu den Sonnenblumen aufblicken würden, wären sie längst verkümmert. Sie blühen aber ganz unverdrossen in ihrer Größe. Ebenso muß eine Klangschale keine Kirchenglocke ersetzen.

Die Lehre des Buddha ist eine Lehre des menschlichen Maßstabs, arbeiten Sie also *mit* Ihren Gegebenheiten und nicht *gegen* sie; dies schließt eine heilsame Entwicklung ja nicht aus, ganz im Gegenteil!

Zu einer wirkungsvollen Mettā-Haltung möchte ich noch einmal Paul Debes zu Wort kommen lassen:

## DIE DREI ANBLICKE DER GLEICHHEIT UND EINHEIT

„Das ist auch einer der Wohl und Glück sucht,  
Geborgenheit und Frieden sucht,  
ganz ebenso wie auch ich Wohl und Glück suche,  
Geborgenheit und Frieden suche“ -

das ist der erste zu Frieden, Wohl und Heil führende  
Anblick der Gleichheit und Einheit.

„Das ist auch einer, der aus seinen inneren und äußeren  
Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und  
denken und handeln muß,  
ganz ebenso wie auch ich aus meinen inneren und äußeren  
Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und  
denken und handeln muß“ -

das ist der zweite zu Frieden, Wohl und Heil führende  
Anblick der Gleichheit und Einheit.

„Das ist auch einer, der schon seit undenklichen Zeiten im  
Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche  
hindurchwandert und hindurchirrt,  
wie auch ich schon seit undenklichen Zeiten im  
Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche  
hindurchwandere und hindurchirre“ -

das ist der dritte zu Frieden, Wohl und Heil führende  
Anblick der Gleichheit und Einheit.

Wenn wir von diesen drei trennenden Unterscheidungen zwischen uns und den Mitwesen mehr und mehr zurücktreten und die drei Betrachtungen der Gleichheit aller Wesen mehr und mehr pflegen, dann erfahren wir an uns, was es heißt, *„mit weitem, tiefem, nicht messendem, von Feindschaft und Haß befreitem Gemüte“* zu verweilen. (Zitat Ende)

Sollten Sie also wieder einmal einer angeleiteten Mettā-Meditation lauschen, welche die drei trennenden Unterscheidungen verwendet, dann achten Sie doch einmal darauf, wie leicht es Ihnen fällt, an eine lieben Menschen zu denken und wie sich das anfühlt. Achten Sie dann auf Ihr Gemüt, wenn von den vielen anderen, uns eher gleichgültigen Wesen die Rede ist. Und wieviele „schwierige“ Personen fallen Ihnen spontan ein und mit welcher inneren Haltung sind die Gedanken an diese verbunden? Vielleicht erinnern Sie sich dann an die Worte von Paul Debes oder meinen Vergleich vom Gärtner. Machen Sie sich dann klar, daß diese diskriminierende Zuwendung nicht Mettā ist. Dies klar zu erkennen, ist bereits von enormem Wert.

Wechseln Sie dann z.B. in den Gleichheits-Modus von Paul Debes oder eine andere Haltung, die dem Begriff der „bedingungslosen“ Zuwendung eher gerecht wird. Verzichten Sie dann gänzlich auf die Triage, die Mettā-Praxis ist schließlich kein Katastrophenfall.

Da Mettā eine Herzensqualität ist, die – trotz aller Beschreibungsversuche - letztlich nur erlebt werden kann, verabschiede ich mich lediglich mit einem „frommen Wunsch“:

Möge es Ihnen wohl ergehen.