

# Die Mettā-Bhāvanā

Übung und Kultivierung von liebender Güte

Erfahrungen und Erkenntnisse

Der englische Originaltext ist unter dem Titel “The Practice Of Loving Kindness” in der Zeitschrift *Golden Drum* (Feb.-Apr. 1991) erschienen.

Deutsche Übersetzung von Annette Aka und Sybille Steinpaß-Gutschmied 1991.

2013 von Nagadakini und Dharmapriya leicht überarbeitet.

(Diese Fassung ist nicht identisch mit der Druckfassung, enthält nicht die letzten Korrekturen/Veränderungen.)

© Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2013  
[www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de)

Alle Rechte vorbehalten. Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um genaue Quellenangabe.

**Spenden für weitere Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft sind immer willkommen!**

# **Inhalt**

1. Mit sich selbst beginnen	3
2. Die Tore unseres Herzens öffnen	3
3. Die Beschränkung durch Vorurteile abbauen	11
4. Die Alchemie der Gefühle	27
5. Unsere Herzen der Welt öffnen	35

## 1. Mit sich selbst beginnen

*Bei der Übung der Mettā-Bhāvanā versuchen wir zunächst, Liebe für uns selbst zu entwickeln, so wie man zuerst an die eigene Familie denkt. Abbāya untersucht die Tragweite dieses wichtigen Abschnitts.*

In seinem Kommentar zur Mettā-Bhāvanā erzählt Buddhagosa die Geschichte von vier Mönchen, die einmal durch einen Wald gehen und von Banditen gefangen genommen werden. „Gib uns einen Mönch!“, verlangt der Anführer der Banditen, der ein Opfer haben will. Welchen soll der Mönchsälteste wählen? Buddhagosa behauptet, dass es kein Ausweg aus diesem Dilemma sei, statt einen der anderen sich selbst anzubieten. Er benutzt diese Geschichte, um besonders zu betonen, dass es bei der Übung dieser Meditation darum geht, liebende Güte im gleichen Maße für sich selbst wie für die anderen drei Personen – Freund, „neutrale Person“ und „Feind“ zu entwickeln. Keiner solle auch nur andeutungsweise vor den anderen bevorzugt werden. Nach Buddhagosas Darstellung hat der Mönch die Grenzen nicht abgebaut, wenn er denkt: „Lasst sie mich nehmen, aber nicht die anderen drei.“ Dann fehlt ihm Mettā für sich selbst.

Mettā für sich selbst zu entwickeln ist der erste Abschnitt der Meditationspraktik, wie sie uns über die Jahrhunderte hinweg überliefert worden ist. Wenn ich mich zum Meditieren hinsetze, fange ich nicht damit an, Mettā für meine Freundin oder für meinen Nachbarn zu entwickeln. Ich fange bei mir selbst an, aber nicht weil ich wichtiger bin als andere; es deutet

eher auf etwas hin, was leider bei vielen von uns vorkommt: die Neigung, uns selbst zu wenig zu schätzen. Um dieser Neigung etwas entgegenzusetzen, werden wir selbst zum Meditationsobjekt. So wird liebende Güte die Grundlage für echte Selbstlosigkeit. Mettā für andere fließt aus Mettā für einen selbst. Diejenigen, die den Bodhisattva-Weg üben, auf dem man alle Energie dem Wachstum und der Entwicklung anderer widmet, können das nur, wenn sie auch sich selbst gegenüber Wohlwollen empfinden.

Dieses Wohlwollen für sich selbst finden viele Menschen bei ihren ersten Meditationsversuchen seltsam oder gar schwierig. Es widerspricht festgefahrenen Gewohnheiten. Als ich versuchte, anderen Menschen, diese Meditation beizubringen, musste ich erfahren, wie sehr die bloße Idee, liebende Güte für sich selbst zu entwickeln, für Meditationsneulinge geradezu schockierend sein kann. Bei dem Vorschlag, man könne bei einer ernst zu nehmenden religiösen Übung mit sich selbst beginnen, habe erstaunte Gesichter gesehen. Das mutet sehr egoistisch an. Der Buddha selbst tritt solchen Zweifeln entgegen, wenn er im *Udāna* sagt:

Ich habe alle Bereiche mit meinem Geist besucht,  
Noch fand ich jemanden liebenswerter als mich selbst,  
Genauso schätzt jeder andere sich selbst;  
Wer sich selbst liebt, wird einem Anderen nie schaden.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Kap. V.1, übersetzt nach der englischen Vorlage. Deutsch in: *Verse zum Aufatmen, Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha*

Es bedarf eigentlich kaum angemerkt zu werden, dass der Buddha hier von einer gesunden Selbstachtung spricht. Wenn man eine mitfühlende Einstellung hat, dann betrachtet man sich selbst weder weniger liebenswert noch liebenswerter als jedes andere Lebewesen. In keiner Weise setzt man sich selbst auf Kosten anderer an erste Stelle. Gleichzeitig hat es nichts mit Egoismus oder narzisstischer Besessenheit im üblichen Sinn zu tun, wenn man bei der Übung der Mettā-Bhāvanā mit sich selbst beginnt.

Es ist wunderbar zu hören, wie der Erleuchtete uns eindeutig ermutigt, uns selbst zu lieben. Könnte es einen besseren Ansporn geben, die Mettā-Bhāvanā weiter zu üben? Trotzdem kann dieser erste Abschnitt entmutigend sein, wenn man sich zum Meditieren hinsetzt und zunächst das Gegenteil von Liebe für sich selbst oder anscheinend gar nichts spürt. Selbst erfahrene Meditierende erliegen dann der Versuchung stattdessen die Vergegenwärtigung des Atems zu üben. Auch wenn die Herausforderung, auf den Atem zu achten, sehr groß ist, scheint der Atem zumindest fassbarer als ein Gefühl oder eine Gemütsverfassung zu sein.

Denn Mettā ist im Wesentlichen eine Gemütsverfassung, ein Gefühl. Es geht nicht darum, über sich selbst „nachzudenken“, wie Anfänger es manchmal ausdrücken. Mettā ist eine sehr star-

---

*und seiner erlösten Nachfolger.* Aus dem Pālikanon übersetzt von Fritz Schäfer. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach, S. 67.

ke positive Emotion. Buddhagosa nennt sie “übermächtig”.<sup>2</sup> Sie ist so stark, dass unsere Übersetzungsversuche wie z.B. “Freundlichkeit”, “liebende Güte” oder “Wohlwollen” schwach und unzureichend klingen. Mettā ist die erste der sogenannten „göttlichen Verweilungen“, Brahma-Vihāras in der altindischen Sprache Pali. Wenn es einem gelingt, mit Mettā in Kontakt zu kommen und Mettā zu entwickeln, “verweilt” oder wohnt man in einem gottgleichen Zustand, in einem erhabenen Zustand. Von Mettā wird oft auf poetische Weise gesprochen. Sie wird als “hell leuchtend” bezeichnet, man sagt, sie “scheine, glühe oder lodere”. Doch wenn ich nun hier auf meinem Kissen sitze, bereit mit der Übung zu beginnen, fühle ich mich oft weit entfernt von einem erhabenen Zustand! Wie kann ich solch einen erhabenen Zustand entwickeln, wenn ich nicht mal einen Funken davon für mich selbst empfinde? Oder wenn es zumindest einen Funken gibt, wie fache ich ihn weiter an und bringe das Feuer zum Brennen?

Nach der traditionellen Methode versetzt man sich selbst in einen Zustand von Wohlergehen, indem man sich durch die

---

<sup>2</sup> Er erläutert im *Weg zur Reinheit, Visuddhi-Magga* (Uttenbühl 1997, S. 357f), dass einem Wesen, dessen Geist von Mettā erfüllt ist, selbst „Feuer, Gift und Waffen nichts anhaben“ können. „Diese Dinge wirken nicht, verletzen nicht seinen Körper ... Hierzu erzählt man sich die Geschichte von der Kuh.“ Ein Jäger wollte sie töten, während sie ihr Kalb mit Milch fütterte. Doch der Speer prallte von ihrem Körper ab, „einzig und allein kraft der mächtigen Gedanken der Liebe zu ihrem Kalb. Von solcher Macht ist die Güte.“ Anm.d.Bearb.

innerliche Wiederholung des Wunsches "Möge es mir gut gehen, möge ich glücklich sein" gewissermaßen sanft überredet. Am Anfang mag sich das etwas steif anfühlen, und es kann in eine mechanische Wiederholung ausarten, wenn sich keine Reaktion einstellt. Wir müssen uns selbst die Chance geben, hinter den Worten zu stehen, indem wir innehalten und dem Wunsch erlauben, an einen tieferen „Ort“ in uns zu sinken. Auf diese Weise wird früher oder später der harte, undurchdringlich wirkende Widerstand schmelzen und unsere Gefühle werden ins Fließen kommen.

Assoziation ist eine andere Methode, Wohlwollen sich selbst gegenüber zu entwickeln. Wir erinnern uns an eine Situation aus der Vergangenheit, in der wir besonders glücklich waren und uns vollkommen wohl in unserer Haut fühlten. Das hilft uns mit dem damaligen Gefühl jetzt während der gegenwärtigen Meditation wieder in Kontakt kommen. Dabei müssen wir aufpassen, dass wir uns durch weitschweifige Gedanken über die Vergangenheit nicht ablenken lassen, sondern einfach versuchen bei der Erinnerung zu bleiben und uns auf das damalige Gefühl zu konzentrieren.

Ohne Zweifel gibt es viele Möglichkeiten, Mettā für sich selbst zu entwickeln. Wenn der traditionelle Vorschlag nicht funktioniert, können wir experimentieren. Manche Leute arbeiten gern mit Bildern. Man könnte sich zum Beispiel im Herzzentrum einen leuchtenden Ball aus Licht vorstellen, der sich allmählich ausbreitet, oder eine dunkelrote Lotosblume, die ihre Wärme in alle Richtungen ausstrahlt.

Wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, sollten wir mindestens ein positives Element in unserem Geist zu finden. Das könnte etwas ganz Alltägliches sein, wie zum Beispiel ein Gefühl von Zufriedenheit, wenn eine Arbeit gut gelungen ist, oder die körperliche Empfindung einer entspannten, angenehmen Sitzhaltung. Das positive Element mag nicht sofort offensichtlich sein, da wir oft zu Beginn der Meditation aus irgendeinem Grund nicht ganz mit uns selbst in Kontakt sind. So sollte man die ersten Minuten darauf verwenden, mit einem positiven Element in uns in Verbindung zu kommen; das können wir dann als Grundlage für die Entwicklung von Mettā für uns selbst benutzen.

Doch gibt es auch Umstände, wo nichts funktioniert; egal was wir probieren, wir bleiben in der anfänglichen negativen Emotion stecken oder erleben eine absolute Gefühlsleere. Es ist wichtig, das anzunehmen. Vielleicht ist es in einer solchen Situation das Beste, einfach eine Weile ruhig damit sitzen zu bleiben und sich nicht einzureden, dass es anders ist. Es könnte gut sein, dass es genau das Richtige ist, mit dem Bemühen aufzuhören. Der Geist fängt dann möglicherweise an, sich zum Besseren zu verändern.

Mettā ist das Gegenmittel zu dem Geistesgift Hass. Vielleicht treiben wir es nicht so weit, uns selbst dafür zu hassen; unsere Schwierigkeit könnte ein Mangel an Selbstvertrauen sein. Selbsthilfebücher, die zur Zeit auf dem Markt erscheinen, verwenden die Ausdrücke "negatives Selbstbild" oder "geringe Selbstachtung", um das Gleiche zu beschreiben. Ganz gleich,

wie wir es nennen, die Wurzeln gehen vermutlich tief und eine Umwandlung wird nicht in einer einzelnen Meditationssitzung erreicht. Die Wirkung der Bemühungen im ersten Abschnitt summieren sich. Vielleicht bemerken wir in einer Meditations-sitzung keine dramatische Veränderung, aber die meisten Menschen spüren innerhalb einer relativ kurzen Zeit die positiven Wirkungen regelmäßigen Meditierens, mit Sicherheit innerhalb von Wochen, wenn nicht von Tagen.

Manchmal machen sich die Wirkungen unmittelbar bemerkbar. Innerhalb von Minuten gelingt es uns, aus dem selbst gegrabenen engen Loch aus Dumpfheit oder Groll herauszukommen in einen hellen Raum von sich ausbreitendem Wohlwollen. Wenn wir im ersten Abschnitt der Mettā-Übung anfangen, die harte Schale unserer negativen Selbstsicht aufzubrechen, erlangen wir Zugang zu tiefer liegenden Quellen von Positivität.

Im Laufe der Übung verwandelt sich das anfängliche, bloß intellektuelle Verständnis allmählich in lebensnahe Erfahrung. Wir erkennen, dass die Quelle unseres eigenen Wohlbefindens tief in uns selbst liegt, eine unerschöpfliche Schatztruhe, deren Schlüssel im ersten Abschnitt der Mettā-Bhāvanā zu finden ist. Es ist eine große, nachhaltige Erleichterung, wenn wir erkennen, dass wirkliche Zufriedenheit etwas ist, was niemand uns wegnehmen kann und dass unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit nicht von anderen Menschen oder Gegenständen außerhalb von uns selbst abhängig sind.

Wenn wir eine erste Ahnung von Mettā erhascht haben oder zum ersten Mal in ihr Meer eingetaucht sind, wird die Ursache für Bosheit und Übelwollen vorübergehend aufgehoben. Wir merken, dass die erfrischenden Gewässer genauso für andere da sind wie für uns selbst und fangen an, andere von Herzen miteinbeziehen zu wollen. Auf diese Weise beginnt die in uns entstandene Mettā ganz spontan in den zweiten Abschnitt zu fließen.

## 2. Die Tore unseres Herzens öffnen

*Wir erlauben uns selten, die volle Stärke unserer positiven Gefühle zu erleben. Nach Vidyāsrī ist dies die Herausforderung des zweiten Abschnitts.*

Im zweiten Abschnitt der Mettā-Bhāvanā nehmen wir Kontakt auf mit Gefühlen liebender Güte für eine/n gute/n Freund/in und entwickeln diese Gefühle weiter. Traditionelle Richtlinien schlagen vor, jemanden zu wählen, der am Leben ist, etwa gleich alt, höchstens 10-15 Jahre älter oder jünger, und zu dem wir uns nicht sexuell hingezogen fühlen. Diese Richtlinien erlauben einen relativ klaren, sprich unvermischten Gefühlsstrom während der Übung. Deshalb empfiehlt es sich, sich daran zu halten, damit sich nicht zu viele andere Elemente, Bedürfnisse und Sehnsüchte hineinmischen, die vom, was wir entwickeln wollen ablenken oder es erschweren.

Wenn wir die betreffende Person so klar und lebendig wie möglich vor unserem inneren Auge sehen, fühlen wir ihre Gegenwart und werden uns unserer Resonanz auf sie bewusst. Es geht keineswegs darum, freundliche, „mettā-volle“ Gefühle krampfhaft hervorzubringen oder sie einfach nur „herbeizudenken“, sondern darum, unseren wirklichen positiven Gefühlen für diese Person zu erlauben, an die Oberfläche zu kommen. Zunächst sind diese Gefühle vielleicht nicht besonders intensiv, vielleicht sind sie nicht viel mehr als ein schwaches Tröpfeln von Wohlwollen und Wärme. Aber wir konzentrieren uns auf dieses Tröpfeln, bleiben dabei, erlauben uns, es inten-

siver zu fühlen und versuchen dabei, es bis zu seiner Quelle zurückzuverfolgen.

Oftmals ist unser Geist auch zu zerstreut, um länger bei etwas zu verweilen. Das macht es uns unmöglich, mit der vollen Stärke unserer Gefühle für Dinge und Menschen in Berührung zu kommen. Aber wir geben uns selbst Zeit und Raum, um wenigstens einen Hauch von Wärme in uns zu spüren. Behutsam richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl und verweilen dabei, wobei wir uns erlauben, es intensiver und vollständiger zu erleben, es sich ausbreiten und vertiefen zu lassen.

Wir können diesen Prozess unterstützen, indem wir Erinnerungen zu Hilfe nehmen. Beispielsweise können wir an eine Zeit denken, als wir mit unserem Freund oder unserer Freundin zusammen waren und unsere Zuneigung füreinander deutlich spürbar war, an einen Moment, als er oder sie wirklich glücklich, erfüllt und völlig offen war. Oder wir stellen uns diesen Menschen in einer Situation vor, von der wir wissen, dass er darin glücklich und frei von Leid wäre. Vielleicht sitzt er an einem goldenen Sandstrand, der von einem glitzernden blauen Meer gesäumt ist, und eine warme goldene Sonne scheint auf ihn herab. Oder er befindet sich in einem prächtigen Garten, umgeben von Bäumen, Blumen und köstlichen Düften.

Am besten gestalten wir derartige Vorstellungen relativ einfach, damit sie uns nicht zum Abschweifen verführen und wir uns nicht in ihnen verlieren. Wichtig ist, dass wir mit ehrlichen Gefühlen von Wohlwollen in Kontakt kommen und

ihnen erlauben, sich zu vertiefen und auszubreiten, bis idealerweise unser ganzes Bewusstsein und Wesen von der Kraft unserer Mettā durchdrungen ist. Wenn wir im Sinn behalten, dass es darum geht, kann unsere Herangehensweise ganz spontan und phantasievoll sein. Einige Menschen finden die Vorstellung von Farben hilfreich, um sich auf ihre positiven Gefühle und deren Vertiefung zu konzentrieren. Ich selbst finde mich oft dabei wieder, wie ich einem Freund eine wunderschöne dunkelrote Rose gebe, die einen Duft verströmt, der sein ganzes Wesen durchdringt und ihn mit tiefer Zufriedenheit und Glück erfüllt.

Wie in den anderen Abschnitten können Worte oder Sätze eine gute Hilfe sein, um sich auf positive Gefühle zu sammeln und diese zu entwickeln – solange wir bestrebt sind, diese Worte wirklich zu „fühlen“ und sie nicht nur mechanisch wiederholen: “Möge es dir wirklich gut gehen und mögest du glücklich sein; mögest du frei von Leid sein und von seinen Ursachen; mögest du Glück erfahren und seine Ursachen.”

Manchmal reicht es auch aus, wenn wir der Gegenwart unserer Freundin deutlich gewahr bleiben und bei den positiven Gefühlen von Wohlwollen, Zuneigung und Ermutigung verweilen, die ihr gegenüber in uns aufsteigen. Wenn wir mehr Erfahrung mit der Praktik haben und sie uns vertrauter ist, wird dieser Abschnitt vielleicht ganz einfach. Wir erlauben uns dann, immer tiefer und genauer in unsere Freundin hineinzuschauen und Wärme, Fürsorge, Offenheit und Liebe zu erfahren, die Bestandteile dieses „Sehens“ sind.

In diesem Abschnitt versuchen wir mit schon vorhandenen positiven Gefühlen Verbindung aufzunehmen und diese einzubringen. Wir “öffnen die Tore unseres Herzens” und lassen unsere positiven Gefühle frei fließen, bremsen sie nicht und machen sie uns dadurch bewusster. Für viele ist dies der leichteste Abschnitt, denn das Tor zu unserer Mettā ist ohnehin schon etwas geöffnet. (Danach können wir diese Gefühle in die anderen Abschnitte einbringen und schließlich in ebenso großer Stärke positiv für andere empfinden wie für unseren guten Freund.) Es geht hier nicht darum, was unser Freund für uns tun oder uns geben kann, sondern wir konzentrieren uns darauf, was wir für ihn *fühlen*.

Abgesehen davon, dass dieser Abschnitt für die Entwicklung von Mettā für alle Lebewesen, wichtig ist, hilft er uns, der positiven Gefühle, die wir für unsere Freunde schon haben, noch bewusster zu werden und sie zu vertiefen und auch dabei, unsere Freundschaften zu stärken. Bei meiner eigenen Übung habe ich manchmal unvermittelt die volle Intensität meiner positiven Gefühle für jemanden gespürt und habe so festgestellt, dass ich mir für gewöhnlich nur eines Bruchteils dieser Gefühle bewusst bin. Es scheint, als ob viele von uns die Stärke ihrer Gefühle beinahe fürchten. In diesem zweiten Abschnitt haben wir die Gelegenheit, die Grenzen unserer Herzen zu erweitern und die volle Stärke unserer positiven Gefühle zu erleben.

Selbstverständlich reicht es nicht aus, nur zu versuchen, eine Einstellung von Mettā gegenüber allen empfindenden Wesen

zu entwickeln. Die Haltung von Mettā muss sich auch im Umgang mit anderen, in unseren Beziehungen zu anderen Wesen zeigen. Erst dann beginnen wir wirklich uns selbst und die Welt zu verwandeln. Und auch wenn wir einen liebevollen Umgang mit zahllosen Menschen haben mögen, können wir doch nur mit einigen wenigen eine enge Freundschaft pflegen und uns und unser Leben tiefergehend mit ihnen teilen.

Es ist traurig, dass erfüllende Freundschaften heutzutage im Leben vieler Menschen eine geringe oder gar keine Rolle spielen, vielleicht weniger als früher. Psychologen und Therapeuten haben entdeckt, dass Freundschaften der geistigen Gesundheit dienen. Der Buddhismus geht noch weiter. Ihm zufolge sind sie nicht nur für unser allgemeines Wohlbefinden und Glück notwendig, sondern sie sind genau wie unsere Meditationsübung ein Mittel, um auf dem Weg unserer spirituellen Entwicklung voranzukommen.

Weshalb also fällt es uns heute so schwer unsere Freundschaften über lange Zeiträume aufrechtzuerhalten oder sie überhaupt erst zu knüpfen? Das liegt im Grunde daran, dass es vielen Menschen sehr schwer fällt, anderen zu vertrauen. Auch wenn wir uns nach Vertrautheit sehnen, fürchten wir doch die Blöße, die Vertrautheit mit sich bringt. Daher halten wir uns, was das Knüpfen von Freundschaften angeht, zurück. Oft haben wir auch ein persönliches Interesse daran, wer und was jemand ist und tut; wir wollen, dass er oder sie so ist, wie wir sie oder ihn gern hätten, wir wollen, dass der oder die andere uns ausgleicht und ergänzt. Oder wir identifizieren uns mit

anderen oder entwickeln eine Beziehung auf Grund der jeweiligen Rolle – auf der Arbeit, zu Hause und sogar im buddhistischen Zentrum. Manchmal fühlen wir uns überlegen, manchmal unterlegen. Kurz gesagt, wir fühlen uns nicht sicher, ruhen nicht in uns. Daher kann unsere Sicherheit, ja unsere Identität mit anderen verwickelt sein und von ihnen abhängen, gemischt mit unseren tief verwurzelten Einstellungen von Verlangen und Abneigung.

Aber unsere Beziehungen zu anderen enthalten gewöhnlich auch ein Element von echter Fürsorge, ja sogar von Liebe, das zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Dieses Element ist die wahre Grundlage einer Freundschaft; es ist der Nährboden, auf dem Freundschaft wachsen und gedeihen kann.

Je mehr wir diesen Bereich von Mettā in uns ausbilden und pflegen, sowohl innerhalb als auch außerhalb unserer Übung der Mettā-Bhāvanā, desto mehr Glück und Nutzen werden wir und unser/e Freund/in in der Gesellschaft des anderen erleben. Wenn wir unsere Erwartungen loslassen, können wir lernen, mit unserem Freund zu fühlen und uns in ihn hineinzusetzen. Nach und nach können wir dahin kommen, ihn immer mehr so zu sehen, wie er wirklich ist. So wächst unser Gespür und unser Verständnis für unsere Freundin in dem Maße, wie sich die Intensität unserer Mettā entfaltet.

Nur durch die Entfaltung von Mettā können wir unser Vertrauen stärken – Vertrauen in uns selbst und in andere. Vertrauen in andere zu entwickeln ist natürlich viel leichter, wenn

auch sie bewusst versuchen, anderen auf der Grundlage von Mettā zu begegnen. Mit dieser „Sicherheit“ können wir allmählich beginnen, einander zu vertrauen, selbst wenn wir, obwohl wir uns um Selbstlosigkeit bemühen, immer noch selbstbezogen handeln. Nach und nach wird eine Ahnung von Verpflichtung und Treue entstehen, die für die Gesundheit – und Aufrechterhaltung – jeder Freundschaft wesentlich ist. Freundschaften leiden oft unter einem Mangel an Kontinuität, nicht nur hinsichtlich des physischen Kontakts, sondern auch hinsichtlich des Gewährseins, sozusagen aus den Augen, aus dem Sinn. Das Ergebnis ist eine ziemlich oberflächliche, eher sporadische oder zufällige freundschaftliche Verbindung. Regelmäßige Sammlung auf unsere Freunde in der Mettā-Bhāvanā wird uns helfen, unser Gewährsein für unsere Freunde aufrechtzuerhalten, sie im Herzen und Bewusstsein zu halten, und so bleibt die Verbindung zu ihnen auch während der Tage, Wochen, vielleicht sogar Jahre der physischen Trennung lebendig.

Heutzutage leiden viele Menschen an großer Einsamkeit. Sie fühlen sich isoliert und abgetrennt von den Millionen anderer Menschen um sie herum. Wenigstens ein paar wirklich gute Freunde zu haben, kann schon alles ändern. Wir können uns mit der ganzen Welt verbunden fühlen, wenn wir mit ein paar Menschen einen tiefgehenden und ehrlichen Kontakt haben. Denn unser eigener Geist und unser Herz sind von der Welt abgetrennt. Wenn wir beginnen, andere genauso zu lieben und uns für sie zu interessieren wie für uns selbst, wird die scharfe Trennung zwischen „uns selbst“ und „dem anderen“ langsam

aufgeweicht, und wir spüren die grundsätzliche Unterschiedslosigkeit zwischen uns selbst und unserem Freund – die wir letztendlich zwischen uns und allen anderen Lebewesen erfahren können.

### 3. Die Beschränkung durch Vorurteile abbauen

*Die neutrale Person ist jemand, für den wir keine besonderen Gefühle hegen. Deswegen ist der dritte Abschnitt so entscheidend. Dhamma-dinnā erklärt:*

Die Einführung einer neutralen Person in die Mettā-Bhāvanā führt einen entscheidenden Übergang in der Übung herbei. Es kennzeichnet den Anfang von liebender Güte im umfassenden Sinn.

Mettā, im Gegensatz zu *pema* (Anhaftung), besitzt eine bedingungslose, universelle Dimension. Die meisten von uns können sich selbst und enge Verwandte und Freunde lieb haben. Daher mag es uns relativ leicht fallen, Gefühle von Wärme und Freundlichkeit in den ersten beiden Abschnitten der Übung zu kultivieren. Eine richtige Herausforderung bedeutet es jedoch, ehrliche Gefühle von Wohlwollen einer neutralen Person gegenüber zu entwickeln. Hier versuchen wir unsere Gefühle für Menschen, die wir nicht kennen und an denen wir kein persönliches Interesse haben, die bestenfalls aus Desinteresse oder im schlimmsten Fall aus Langeweile bestehen in Richtung Anteilnahme und Wärme zu „bewegen“.

In diesem Abschnitt verlieren wir womöglich unsere Konzentration, weil unsere Gefühlsgrundlage so schwach ist. Wir neigen stärker zur Ablenkung, da unsere Gefühle noch nicht ausreichend gestützt werden. So kann das vorgestellte Bild der neutralen Person bald verblassen.

Daran können wir bewusst arbeiten. Dabei gilt es unser Interesse an der neutralen Person und auch das Interesse an der Bedeutung dieses Abschnitts zu wecken. Dies können wir tun, indem wir über einige tieferliegende Einstellungen reflektieren. Warum nehmen wir zum Beispiel an Menschen, die wir nicht kennen, eher selten Anteil? Nur weil wir sie nicht kennen? Könnten wir die Frage nicht auch umdrehen und uns fragen, warum wir uns um Menschen, die wir nicht kennen, *nicht* kümmern?

Unsere emotionale Neutralität gegenüber manchen Menschen beruht sicherlich darauf, dass wir lieber innerhalb festgelegter Grenzen bleiben, in Bereichen, die bekannt und sicher sind. Die Unfähigkeit Mettā auf diejenigen auszudehnen, die wir nicht kennen, deutet nicht nur auf ein mangelndes Interesse, sondern auch auf ein fehlendes Verständnis für die Verbundenheit mit anderen Menschen hin. Es könnte auch darauf hindeuten, dass wir an unseren emotionalen Verwirrungen aufgrund unserer Faulheit und Selbstzufriedenheit nichts ändern wollen.

Bevor wir uns aber mit Methoden beschäftigen, die uns helfen, an diesen tiefliegenden Einstellungen zu arbeiten, sollten wir uns zunächst genauer anschauen, wer diese „neutralen“ Menschen sind.

Eine neutrale Person kann irgendetwas sein, den wir nicht kennen oder für den wir keine Gefühle hegen. Es sind die Menschen, an denen wir auf der Straße vorbeigehen. Manchen begegnen wir mehr oder weniger regelmäßig; vielleicht treffen

wir sie auf der Arbeit oder wir fahren jeden Tag mit ihnen im Bus, ohne dass irgendwelche besonderen Gefühle für sie entstehen. Es könnte die Verkäuferin im Supermarkt sein, der Briefträger oder unser Nachbar. Wir können auch neutrale Gefühle für Menschen hegen, die wir sehr oft treffen. Es könnte sogar sein, dass wir mit Menschen zusammenarbeiten oder -leben, für die unsere Gefühle mehr oder weniger neutral sind.

In unserer überfüllten Gesellschaft befinden wir uns oft in der Nähe von fremden Menschen. Unter solchen Umständen erleben wir andere oft als lästig. Paradoxerweise fällt es uns oft leichter für besonders leidende Menschen, die wir im Fernsehen oder in der Zeitung sehen, emotionale Anteilnahme zu spüren, als für diejenigen, denen wir jeden Tag begegnen. Solche Gefühle können aus aufrichtigem Mitgefühl erwachsen oder sie sind ein Ventil für ein Gefühl, das eher mit Sentimentalität oder Mitleid verwandt ist. Wir müssen noch einmal den Unterschied zwischen *Mettā* oder liebender Güte und Mitgefühl deutlich machen: Mitgefühl ist eine Resonanz auf das Leiden anderer und entsteht auf der Grundlage von liebender Güte. Zur Entfaltung von *Mettā* für die vielen neutralen Fremden in unserem Leben gehört es, dass wir für Menschen, mit denen wir tatsächlich zu tun haben, auf einer alltäglichen Ebene systematisch Freundlichkeit kultivieren.

Bei der eigentlichen Übung wählen wir eine Person, der wir regelmäßig begegnen, aber für die wir keine besonders starken Gefühle hegen. Es ist eine große Hilfe, wenn wir uns den Men-

schen konkret vorstellen können und zumindest ein Gespür für ihn entwickeln.

Wenn wir über unsere Beziehung zu solch einer neutralen Person nachdenken, erkennen wir möglicherweise den Grund für den Gefühlsangel – der mehr unsere eigenen emotionalen Beschränkungen und Vorurteile widerspiegelt als dass er eine sinnvolle Aussage über den Charakter des betroffenen Menschen ist. Unsere eigene emotionale Faulheit verhindert es, den Menschen ganz und gar zu erleben und sich auf ihn einzulassen. Bei näherer Betrachtung dieser Beschränkungen entdecken wir, dass sie sich in bestimmten Gedanken niederschlagen: “Warum sollte ich diese Person mögen? Sie hat nichts für mich getan. Sie bringt mir nichts!” Auf diese Art und Weise entdecken wir, dass wir auf verschiedenen Ebenen nur an Menschen interessiert sind, von denen wir auch etwas haben. Aus diesem Grund bewirkt das Kultivieren von Mettā für eine neutrale Person den Abbau von Selbstsucht und Gier und ermöglicht es, dass wir anderen gegenüber unsere Herzen lediglich auf Grund ihres Menschseins öffnen.

Wenn wir über unsere Grundeinstellungen und Beschränkungen reflektieren, untersuchen wir zwangsläufig das Wesen von Mettā und denken ernsthaft über unsere Absicht nach, warum wir überhaupt Mettā üben. Manchmal mag Mettā ziemlich leicht fließen und uns während der Übung ein schönes Gefühl bereiten, trotzdem arbeiten wir auf lange Sicht daran, unser ganzes Gefühlsleben umzuwandeln, aus dem Bereich der bedingten Liebe in die Tiefe der unbedingten Liebe zu führen.

Liebende Güte zu zeigen und zu leben ist ein Kennzeichen eines wahren Individuums. Es begegnet anderen auf der Grundlage unserer gemeinsamen Zugehörigkeit zur Menschheit. Durch die Entwicklung von Mettā können wir uns von Gruppenverhalten, -konditionierung und -identifikation befreien. Dann werden uns Fremde zu Bruder oder Schwester; die neutrale Person wird zum Freund. Wir wären bereit ihnen beizustehen, selbst wenn alle anderen sich hinter die Schranken von Verwandtschaft, Nationalität und Rasse zurückzögen. Vielleicht fangen wir jetzt an, die Tragweite dieses Abschnitts der Mettā-Bhāvanā zu erkennen. Solche Überlegungen können sogar einen Funken von Einsicht vermitteln, eine – wenn auch schwache – Erkenntnis, dass alles Leben miteinander verbunden ist und dass die Subjekt-Objekt-Trennung, die in Ich und andere aufteilt, überwunden werden kann.

Natürlich müssen wir auch Wege finden, wie wir in der Übung arbeiten können. Wir haben schon gesehen, dass wir in diesem Abschnitt leicht unsere Konzentration verlieren. Zu Anfang hilft es, uns daran zu erinnern, welche Elemente zu der Entwicklung von Mettā in jeder Übungsphase führen. Zunächst sollten wir mit positiven Gefühlen für uns selbst in Kontakt sein. Dann können wir ein vorgestelltes Bild der neutralen Person einführen. Als nächstes werden wir uns unserer momentanen Wahrnehmung der Person bewusst. Da wir selten wirklich neutral fühlen, entdecken wir vielleicht, ob es mehr eine Neigung in Richtung Abstoßen oder in Richtung Anziehung gibt. Dann fangen wir an, eine positive Einstellung für

diese Person zu entfalten, wobei wir Raum geben, damit sich diese positive Haltung vertiefen kann. Wenn wir abgelenkt werden, kehren wir zum ersten Abschnitt zurück, werden uns wieder uns selbst gewahr, und danach stellen wir uns den Menschen erneut vor und fahren mit der Kultivierung von Mettā für die neutrale Person fort.

Weil wir anfangs wenig Interesse an der neutralen Person haben, müssen wir Wege finden, unsere Gefühle und Interessen zu wecken. Wir könnten zum Beispiel darüber nachdenken, dass diese Person auch ein Mensch ist, der Freude und Leid erlebt. Oder vielleicht werden unsere Gefühle eher angeregt, wenn wir unserer Phantasie freien Lauf lassen. Wir könnten uns zum Beispiel vorstellen, wie dieser Mensch, der für uns nur ein Gesicht in der Menge ist, zu Hause mit der eigenen Familie lebt. Wir können diese vorgestellte Geschichte sich entfalten und verselbständigen lassen. Gleichzeitig behalten wir das Bild der Person vor Augen.

Wegen unseres Desinteresses werden wir die Person wahrscheinlich eher als eine Pappfigur sehen denn als einen echten Menschen. Unsere Phantasie bietet uns die Möglichkeit, die Person real zu machen mit Lebensdimensionen, die für uns gefühlsmäßig interessant sind. Das Vorstellungsvermögen ist eine schöpferische, anti-utilitaristische Kraft. Mit seiner Hilfe können wir beispielsweise das „nutzenbezogene“ Bild von einer Verkäuferin, die für uns einen bestimmten Zweck erfüllt, verändern, so dass sie für uns lebendig und echt wird.

Im *Juwelenschmuck der Befreiung* beschreibt Gampopa eine weitere Methode, Mettā zu entwickeln: durch die Besinnung auf erworbene Verdienste. Dies deutet darauf hin, dass Mettā aus einem Gefühl von echter Dankbarkeit erwächst. Wenn unsere Beziehung zu der neutralen Person im Wesentlichen auf ihrem Nutzen für uns gründet – vielleicht verkauft sie uns tagtäglich Gemüse oder Brot –, können wir darüber reflektieren, dass wir Gemüse und Brot zu, Leben brauchen. So entsteht in Dankbarkeit, sowohl gegenüber diesem Menschen als auch für alle andere, die zu unserer täglichen Ernährung beitragen. Solche Überlegungen können am Anfang der Übung oder besonders im dritten Abschnitt helfen, Gefühle von Mettā zu entfalten.

Selbstverständlich können wir im Alltag liebende Güte, Gewährsein für andere und offene Kommunikation üben. Wir können uns bewusst entscheiden, auf eine positive Art und Weise mit anderen umzugehen. Sogar ein Minimum an Anteilnahme an den Menschen, die uns flüchtig begegnen, kann sowohl unser wie auch ihr Leben beeinflussen. Statt gelangweilt im Zug oder Bus zu sitzen, können wir unsere Mitreisenden zumindest wahrnehmen und uns ihnen als Mitmenschen öffnen. Wir können eine vorgestellte Beteiligung an ihrem Leben entwickeln, die den Fluss von Wärme und Wohlwollen in Gang bringt. Es kann auch passieren, dass diejenigen, die wir für den dritten Abschnitt wählen, in der Folge an uns mehr Interesse zeigen! Eine tiefere Verbindung, sogar Freundschaft,

kann allein aus der größeren emotionalen Offenheit entstehen, die für jemanden in unserer Mettā-Übung entsteht.

Die Entfaltung von Mettā für Menschen, denen gegenüber wir neutral fühlen, kann sowohl subtile wie auch weitreichende Wirkungen haben. Es mag sein, dass unser Leben und unsere Kommunikation mit anderen im Allgemeinen emotional befriedigender werden. Vielleicht gewinnen wir neue Freunde. Wir setzen uns auch mit tieferliegenden Haltungen von Selbstbezogenheit auseinander, die unserem Wachstum und unserer Entwicklung im Weg stehen. Positiver ausgedrückt, können wir durch die Bemühung in diesem Abschnitt die Auflösung der selbstgebauten Schranken zwischen uns und anderen erleben. Unser Herz öffnet sich und wir fangen an, den freien Fluss von unbedingter Liebe zu erleben, die uns inneres Glück bereitet und uns aufmerksam und empfänglich macht für alle, denen wir begegnen.

## 4. Die Alchemie der Gefühle

*Es widerstrebt unserem alltäglichen Verhalten – dem Verhalten eines Menschen, der nicht erleuchtet ist –, den eigenen „Feind“<sup>3</sup> zu lieben. Cbris Pauling erklärt die verwandelnde Wirkung des vierten Abschnitts.*

Man könnte den vierten Abschnitt der Mettā-Bhāvanā mit einem alchemistischen Versuch vergleichen: Zwei Stoffe, die nicht miteinander verträglich sind, werden solange in einem geschlossenen Gefäß zusammengepresst, bis sie verschmelzen und eine neue Verbindung bilden, die leuchtender und wertvoller ist als jeder der ursprünglichen Stoffe. Eine der Zutaten, die an sich schon leuchtend und wertvoll ist, aber vielleicht auch noch zart und zerbrechlich, ist die in den früheren Mettā-Bhāvanā-Abschnitten aufgebaute Mettā. Die andere Zutat ist dunkel, explosiv und so unverträglich mit der ersten wie Wasser mit Öl. Sie besteht aus Ärger, Übelwollen, Abwehr oder gar Ablehnung. Das Gefäß, in dem sie gemischt werden, ist unser Herz.

---

<sup>3</sup> „Feind“ klingt sehr stark. Hier geht es um Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben, die wir grundsätzlich ablehnen oder von denen wir bestimmte Seiten ablehnen. Es könnten auch Menschen sein, mit denen wir im Moment gerade größere Probleme haben, d.h. es gibt in der Beziehung ein Element, auf das wir mit Abneigung reagieren. Allgemein gesagt geht es hier um alle Gefühle von Abneigung, Abwehr, Ablehnung gegenüber einem Menschen oder einer Situation. Anm.d.Bearb.

Damit die Reaktion in Gang kommen kann, müssen wir mit den richtigen Zutaten anfangen. Wir brauchen einen starken Strom von Mettā, der aus den ersten drei Mettā-Bhāvanā-Abschnitten fließt. Genauso brauchen wir eine wahrhaftige Quelle von Übelwollen; deswegen sollten wir ehrlich sein und jemanden wählen, für den wir tatsächliche Gefühle haben. Gleichzeitig muss uns bewusst bleiben, wie explosiv Wut ist. Wenn wir jemanden wählen, über den wir noch sehr wütend sind, kann das eigene Übelwollen uns überwältigen – dann zerspringt das Gefäß in tausend Stücke. Wir brauchen ein Gespür für das Gleichgewicht.

Ebenso müssen wir die richtigen Bedingungen schaffen. Die Zutaten werden unter Druck in unserem Bewusstsein zusammengehalten. Es kann aber schwierig sein, die Aufmerksamkeit auf zwei unterschiedliche Gefühlsarten zu richten. Dies erfordert wieder Balance.

Manchmal kippt die Waage in eine Richtung, unsere Mettā verlässt uns und wir verlieren uns in Übelwollen. Wenn dies passiert, vergessen wir am besten für eine Weile den Menschen, den wir ablehnen, und kehren zu einem der vorherigen Abschnitte zurück, um wieder mit einem warmen Gefühl in unserem Herzen in Verbindung zu kommen.

Manchmal kippt die Waagschale in die andere Richtung, wir beschönigen unsere tatsächlichen Gefühle für den „ungeliebten“ Menschen und verlieren uns in einem verschwommenen, unpersönlichen Glanz von angenehmen Gefühlen. In diesem Fall

müssen wir von unserer Wolke herunterkommen und uns die Person wieder so klar und realistisch wie möglich vorstellen.

Mettā kann die „niederen“ Elemente unseres Wesens in Gold verwandeln. Wenn es uns gelingt, das Gleichgewicht zu halten, könnte allein dies ausreichen, um unseren Groll zu reinigen und die in unserer Wut verschlossene Energie zu verfeinern. Allerdings reicht das oft nicht aus. Dann brauchen wir einen Katalysator, der die Reaktion vorantreibt. Jede Übende muss dazu ihre eigene Technik entwickeln.

Ich persönlich finde es besonders hilfreich, durch meine Vorstellungskraft mehr Einfühlung für den Menschen zu entwickeln, den ich ganz oder teilweise ablehne. Ich denke an seine Lebensumstände und die dadurch verursachten Sorgen und Leiden. Ich versuche mir vorzustellen, in der Haut dieses Menschen zu stecken und die Welt durch seine Augen zu sehen. Ich bemühe mich, diese vorgestellten Situationen so konkret wie möglich zu machen, indem ich mir lebensnahe Situationen in allen Einzelheiten vorstelle. Ich stelle mir vor, wie ich als die andere Person morgens aufstehe und alles durch ihre Augen erlebe. Ich stelle mir vor, in welchen Situationen sie sich wohl öfter befindet. Ich denke vielleicht auch an vergangene Zeiten, die wir gemeinsam verbracht haben, und versuche sie mit den Empfindungen des für mich nun schwierigen Menschen noch mal zu erleben.

Wenn wir unsere Vorstellungskraft auf diese Art nutzen ermöglicht uns das einen kleinen Einblick in den Bereich, der jenseits unserer begrenzten persönlichen Perspektive liegt. Die-

ser Einblick ist zwar klein und flüchtig, aber auch kraftvoll. Unter diesem Einfluss wird unser Übelwollen heller, durchsichtiger und gegenüber der Mettā in unserem Herzen weniger feindselig. Dann allmählich, wie durch ein Wunder, beginnen die beiden Zutaten miteinander zu verschmelzen. Wie mit einem Blitz geschieht etwas Magisches und sobald sich der Rauch verzogen hat, wird ein Juwel sichtbar. Unsere Liebe hat sich mit der Energie unserer Wut vereint. Der gute Wille hat sich den Realitäten der Welt angepasst und ist nun stark genug, die Keilerei des Lebens im menschlichen Bereich zu überleben.

Bisher habe ich über die beste und stärkste Seite des vierten Abschnitts gesprochen. Doch wäre es ein Fehler, diese positiven Aspekte immer oder oft zu erwarten. Für diejenigen von uns, die gewöhnlicherweise mit Übelwollen zu kämpfen haben, bietet dieser Teil der Übung eine Möglichkeit, allmählich an ihren emotionalen Gewohnheiten zu arbeiten. Viele Vorteile der Übung erscheinen recht unspektakulär. Dass wir uns zum Beispiel die Mühe machen und die Zeit nehmen, über unsere Gefühle und Beziehungen nachzudenken und dass wir versuchen, das Gelernte in unser alltägliches Leben zu übertragen, das kommt uns auf den ersten Blick unwichtig vor, ist es aber überhaupt nicht.

Doch bevor wir mit der Übung beginnen, müssen wir einen Menschen finden, mit dem wir Schwierigkeiten haben. Dies ist allein schon ein wertvoller Teil der Übung. Viele Menschen, für die die Mettā-Bhāvanā recht neu ist, finden es schwierig, jemanden für den vierten Abschnitt zu finden. Im Gegensatz

dazu haben die meisten, die bereits länger meditieren, eine deutlich größere Auswahl von Kandidaten für diesen Abschnitt als am Anfang ihrer Meditationserfahrung. Das liegt nicht daran, dass sie übel gelaunter geworden sind. Sie sind sich nur ihrer unausgesprochenen Feindseligkeit, ihrer Wut und ihres Grolls bewusster. Dies ist teilweise auf Grund der regelmäßigen Suche nach einem Menschen, den man schwierig findet, geschehen. Durch diese Übung werden wir mit unseren bequemen Annahmen über uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen Menschen konfrontiert, mit dem Ergebnis, dass unsere wahren Gefühle an die Oberfläche kommen.

Nachdem wir eine Person für den vierten Abschnitt gefunden haben, lohnt es sich, unsere Gefühle für diese Person genauer anzuschauen und auch die Gründe für solche Gefühle zu untersuchen. Bei mir treten mindestens drei verschiedene "Feindtypen" im vierten Abschnitt auf.

Manche sind Menschen, die uns einfach nerven. Vielleicht sagen sie nichts Negatives gegen uns, verhalten sich uns gegenüber auch nicht ablehnend oder feindselig, aber allein ihre Anwesenheit stört uns. Meine eigene Erfahrung zeigt, dass diese Art von Abneigung darauf hindeutet, die ich mit der betroffenen Person Charakterzüge gemein habe, derer ich mir nicht wirklich bewusst bin oder die ich mir nicht eingestehen will. Diese Erfahrung machen viele Menschen. Deswegen ist es normalerweise sehr fruchtbar, ehrlich zu überlegen, was uns an der anderen Person stört und ob wir uns selbst nicht genauso verhalten oder verhalten möchten. Wir können viel über uns

selbst lernen, wenn wir über unsere „Feinde“, die Menschen, die wir ablehnen, nachdenken.

Der zweite Typ, der im vierten Abschnitt auftaucht, sind Menschen, denen gegenüber wir auf Grund unerledigter emotionaler Verbindungen aus der Vergangenheit nachträglich Wut oder Groll spüren. Oft sind dies Menschen, die uns angeblich nahe stehen. Wir müssen darauf achten, dass wir Menschen nicht deshalb aus dem vierten Abschnitt ausschließen, weil wir sie mögen, achten oder sogar lieben „sollten“. Unsere engsten Beziehungen bieten oft den nahrhaftesten Boden für die Entstehung von Übelwollen.

In solchen Fällen reicht ein kurzes Aufflammen von Wärme für die Betroffenen nicht aus. Dieser Abschnitt der Meditation sollte nur ein Aspekt der steten Bemühung sein, Risse, die uns von anderen trennen, aufzudecken und zu heilen. Die wenigen Minuten, die wir jeden Tag mit Meditation zubringen, können uns auf das Bestehen eines solchen Risses aufmerksam machen und uns mit gutem Willen und Positivität stärken, während wir versuchen schöpferisch daran zu arbeiten. Die harte Arbeit aber beginnt dann, wenn wir von unserem Kissen aufstehen.

Diese Arbeit besteht darin, die Wunden in unseren Freundschaften durch ehrliche Kommunikation zu heilen. Oft steht dieser Heilung Angst im Weg. Angst, die sich als Zurückhaltung und Höflichkeit tarnt. Es erfordert Mut, diese Angst zu überwinden, und ebenso Mut, die Wut zu zeigen, allerdings auf eine möglichst geschickte Art. Dazu sagt William Blake:

Ich empfand Wut für meinen Freund.

Ich erzählte ihm davon, und meine Wut verschwand.

Ich empfand Wut für meinen Feind.

Ich erzählte es ihm nicht, und meine Wut wuchs.

Eine der Wirkungen dieses Abschnitts besteht darin, dass wir unserer Wut keinen Raum zum Wachsen geben.

Der letzte Typ Mensch in diesem Abschnitt tritt am seltensten auf, nämlich Menschen, die wir geradezu als Gegner erleben, die uns Steine in den Weg zu legen scheinen und bei denen wir das Gleiche tun. Mit ihnen haben wir wirkliche Konflikte - und im Leben gibt es tatsächlich Konflikte, für die keine Lösung in Sicht zu sein scheint. Doch können wir versuchen den Menschen, den wir mit diesem Konflikt verbinden, trotzdem als Mensch anzunehmen.

Üblicherweise reagieren wir auf Konflikte entweder, indem wir ihnen aus dem Weg gehen - dabei haben wir oft keine wirklichen eigenen Ziele, sondern passen uns den Wünschen anderer an - oder wir reagieren mit Aggression. Als Buddhisten sollten wir eine schöpferische Herangehensweise suchen, die eine kraftvolle Handlungsweise in der Welt zulässt, aber gleichzeitig mit Mettā für diejenigen, die unsere Gegner sind.

Um dies in die Tat umzusetzen, müssen wir über unsere ungunen emotionalen Reaktionen erhaben sein und dabei gleichzeitig Zugang zu der Energie behalten, die in unserer Angst und Aggression steckt. Diese Verfeinerung unserer Ener-

gien, die auf den ersten Blick unmöglich erscheint, ist genau die Verwandlung, die wir im vierten Abschnitt der Mettā-Bhāvanā anstreben. Wenn wir sie erreicht haben, können wir uns mit voller Kraft in den fünften Abschnitt hineingeben und anfangen, Mettā für alle Lebewesen wahrhaftig zu fühlen und uns darin üben, sie auszuweiten und zu vertiefen.

## 5. Unsere Herzen der Welt öffnen

*Nach der Meinung von Lokamitra bilden die ersten vier Abschnitte der Mettā-Bhāvanā die Vorbereitung für die fünfte, in der wir liebende Güte für alle Lebewesen entwickeln.*

Die ersten vier Abschnitte der Mettā-Bhāvanā sind im Grunde eine Vorbereitung für den fünften und letzten Abschnitt, in dem Mettā in die ganze Welt ausgestrahlt wird. Traditionellerweise ist Mettā als einer der „*appamāṇa*-Zustände“ bekannt. *Appamāṇa* (Pali) bedeutet wörtlich grenzenlos. In diesem Zusammenhang hat Sangharakshita darauf aufmerksam gemacht, dass sich positive Emotionen in der Regel ausbreiten, während negative ein- oder abgrenzen. Daher versuchen wir in diesem Abschnitt Mettā für alle Menschen, ausnahmslos für alles, was lebt, zu entfalten. Wir streben eine Geistesverfassung an, die beim Zusammentreffen mit einem anderen Wesen spontan mit Mettā reagiert, ganz gleich ob das Zusammentreffen vorgestellt oder wirklich ist.

Wir fangen damit an, die vier Menschen zusammenzubringen, die wir für die vorangegangenen Abschnitte gewählt hatten, und richten nun unsere Mettā auf alle gleichzeitig. Wir streben dabei eine Gemütsverfassung an, bei der wir für alle vier Personen gleichermaßen eine starke Liebe verspüren. Würden die Banditen in Buddhagosas Geschichte nach dem Leben einer dieser Personen verlangen, so wären wir nicht in der Lage, uns für oder gegen eine von ihnen zu entscheiden. Der Grund hierfür läge nicht am mangelnden Gefühl, sondern an

der Stärke unseres Gefühls für jede einzelnen. Offensichtlich ist dieses Gefühl viel mehr als bloße Freundlichkeit, es ist eine sehr starke, warme, fürsorgliche und allumfassende Art von Liebe.

Dies ist im Grunde der Hauptteil der ganzen Mettā-Übung. Man könnte sagen, dass hier unsere positiven Gefühle für diese unterschiedlichen Menschen miteinander verschmelzen. Mit dem Feuer unserer Mettā versuchen wir all die Differenzen zu verbrennen, die möglicherweise zwischen uns und den Einzelnen zu spüren sind, bis unsere Mettā zu allen vier Menschen frei und unbegrenzt fließt. Je erfolgreicher wir hierbei sind, umso besser wird es uns gelingen, dieses „Feuer“ allmählich in die ganze Welt auszustrahlen.

Von da gehen wir weiter und denken an alle, die gerade mit uns meditieren, breiten dann die Gefühle von Mettā auf alle Menschen in der Straße aus, in der wir uns gerade befinden, und von da weiter auf alle Menschen in der näheren Umgebung, in der Stadt, in dem Land, auf dem Kontinent und auf allen anderen Kontinenten der Welt. Oder aber wir nehmen die verschiedenen Himmelsrichtungen eine nach der anderen, oder wir lassen das Gefühl sich in immer größer werdenden Kreisen um uns herum verbreiten. Wie auch immer wir in diesem Abschnitt der Übung arbeiten, wir versuchen alle Lebewesen, ohne Ausnahme, mit Mettā zu durchfluten. Wenn es uns gelungen war, alle vier Menschen in Mettā zu vereinen, wird es weniger eine Frage von Versuch oder Bemühung sein

als ein spontaner Energiefluss. Die Worte des Buddha im *Karāniya-Mettā-Sutta* verdeutlichen dies:

Was es auch an Lebewesen gibt,  
Die schwachen und die starken, restlos alle;  
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,  
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob gebaut,

Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,  
Die ferne weilen und die nahe sind,  
Entstandene und die zum Dasein drängen –  
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

Keiner soll den andern hintergehen,  
Weshalb auch immer; keinen möge man verachten!  
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung  
Soll Übles man einander nimmer wünschen!

Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,  
Ihr einzig' Kind mit ihrem Leben schützt,  
So möge man zu allen Lebewesen  
Entfalten ohne Schranken seinen Geist!

Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte ohne Schranken man den Geist:  
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,  
Von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei!<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> *Karāniya-Mettā-Sutta*, Übersetzung von Nyanaponika, in: *Sutta-Nipāta*, Christiani Verlag, Konstanz 1955

Wir sind natürlich nicht an die Worte des Buddha gebunden. Bei der regelmäßigen Übung der Mettā-Bhāvanā wird wahrscheinlich jeder die eigenen Bilder und Worte einsetzen, die bei der Entwicklung dieses äußerst positiven Gefühls hilfreich sind. Ich finde es oft fruchtbar, zum Abschluss der Übung an alle Männer und alle Frauen zu denken, an alle junge, alle alte und an alle Menschen dazwischen, an alle, die zur Zeit geboren werden, an alle, die zur Zeit sterben, an alle Reiche, alle Arme, alle glücklichen, alle traurigen, alle freien Menschen, alle Unterdrückte, alle Kranke, alle Gesunde, an Menschen aller Religionen, aller Rassen und aller Nationalitäten. Wenn wir in unserer Phantasie um die Welt reisen, wird es uns sicherlich schwer fallen, all die unterschiedlichen menschlichen Lebenserfahrungen miteinander zu vereinbaren. Manche sind sehr glücklich, materiell versorgt und zufrieden, während andere unter Armut, Gewalttätigkeit, Krieg, Hungersnot und Ausbeutung leiden. Wenn ich die Mettā-Bhāvanā hier in Puna mache, ist es unmöglich, die Armut und die Gewalttätigkeit zu übersehen, nicht nur wie sie vor der eigenen Haustür existiert, sondern in ganz Indien und allen anderen Nachbarländern – Tibet, Sri Lanka, Pakistan, Burma, Afghanistan, Kuwait, Irak usw. Zwischendurch fällt es einem schwer, nicht traurig und deprimiert zu werden, was unsere Gefühle von Mettā für uns selbst beeinflusst. Wir verzweifeln. Wir kommen nicht weiter. Wir sind nicht mehr in der Lage, heilsame Geisteszustände zu entwickeln – weder für uns selbst noch gegenüber anderen. Gleichzeitig könnte es uns

schwer fallen, angesichts des Leidens um uns herum auf glückliche Menschen nicht mit Ärger und Vorwürfen zu reagieren.

Dies könnte darauf hindeuten, dass wir in unserer Übung zu sehr die Worte betonen und zu wenig das Öffnen unseres Herzens. Vielleicht haben wir zu Beginn der Meditation unsere eigene unglückliche Verfassung oder Negativität nicht wirklich wahrgenommen. So kreisen die Worte in unserem Kopf, ohne mit unserem Herzen in Kontakt zu kommen, und so können wir uns nicht vom Herzen her mit anderen verbinden. Die Mettā, die wir entfalten, ist dann nur eine Idee von Mettā und kein Gefühl. Daher fällt es auch schwer, auf die Unterschiede zwischen den Menschen einzugehen.

Vom Kopf zum Herzen zu wechseln fällt vielen am Anfang schwer. Ich selbst erlebte solche Schwierigkeiten und empfand wenig für andere Menschen, geschweige denn für mich selbst. Hierbei half mir das Reflektieren über die Natur. Ich erinnere mich an meine erste Einzelklausur, als ich versuchte die Mettā-Bhāvanā oft zu üben und mich genau dieser Schwierigkeit gegenüber sah. Ich zeltete mitten in der englischen Landschaft, war von Bäumen umgeben. Da ich draußen aß, verbrachte ich viel Zeit damit, die Bäume einfach anzuschauen. Jeder Baum hatte eine ganz andere Form. Manche waren groß, manche klein, manche ausladend, manche schlank. Bei jedem waren die Zweige unterschiedlich gebogen. Jeder Baum war für sich einzigartig, und zur gleichen Zeit gab es eine gewisse Einheit. Es fiel mir sehr leicht, dies auf Menschen zu übertragen. Während ich das tat, entstanden ganz spontan Gefühle von

Mettā. Ich konnte mich ganz leicht mit anderen identifizieren. Wir werden alle geboren, wir werden alle sterben. Wir erleben alle im unterschiedlichen Maß Glück und Leid. Und dennoch sind wir alle einzigartig. Zwei gleiche Menschen gab es noch nie und wird es nie geben. Diese vorgestellte Identifizierung mit anderen ist in der Tat der Schlüssel zum Erfolg in der Mettā-Bhāvanā-Übung.

Mettā passt sich verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Situationen an. Sie weitet sich aus, um Muditā (Mitfreude) und Karuṇā (Mitgefühl) einzuschließen. Statt jemandem sein Glück nicht zu gönnen oder wegen des Glücks anderer neidisch zu sein, lernen wir, auf einer starken Basis von Mettā, darauf mit Freude zu reagieren. Angesichts des Leidens anderer Menschen lernen wir, darauf mit mehr Verständnis und einem sanften Lächeln zu reagieren statt überemotional und mitleidig. Auf diese Art hilft uns die Mettā-Bhāvanā, Schwierigkeiten, die im Leben zwangsläufig auftreten, zu bewältigen, egal ob sie anscheinend von außen kommen oder in uns selbst auftauchen. Statt durch die Schwierigkeiten entmutigt und zurückgehalten zu werden, lernen wir, ihnen auf kreative Weise entgegenzutreten. Die Schwierigkeiten haben so immer weniger Möglichkeiten, unsere positiven Emotionen einzuzengen. Und mit der Zeit lernen wir sogar, die Schwierigkeiten als Gelegenheiten zu betrachten, positive Geisteszustände zu kultivieren und auf die Probe zu stellen.

Wenn es uns gelingt, Mettā zu entfalten, grenzenlos in die Welt auszudehnen und sie von negativen Gedanken nicht

erschüttern zu lassen, verwandelt Mettā sich in Gleichmut (*upekkā*). Der Geist ist frei von Reaktivität, aber weit entfernt von Gleichgültigkeit. Die Positivität gegenüber anderen wird durch nichts gemindert, egal wie negativ oder ungeschickt die anderen auch sein mögen. Solche Erfahrungen mögen für manche weit weg sein, dennoch kann man bald einen Geschmack von diesem Zustand bekommen, wenn man sich in der Meditation, insbesondere auf einem Retreat, bemüht.

Die Sitzmeditation ist nur der Anfang der Mettā-Bhāvanā-Übung. Wie oft kommen wir aus einer guten Mettā-Bhāvanā und ärgern uns sofort über irgendeine Kleinigkeit? Dies ist eine lehrreiche Mahnung. Unser Verhalten wird weiterhin Opfer der alten, tief reaktiven Verhaltensmuster sein, wenn wir nicht bewusst daran arbeiten, das in der Meditation Erlernte in unserem Leben anzuwenden. Hierzu müssen wir uns immer wieder eingestehen, dass unsere Gefühle noch weit von den gewünschten positiven Gefühlen entfernt sind. So schmerzhaft es sein mag, das ist die Grundlage für emotionale Wandlung. Vielleicht langsam, aber sicher werden wir die Mettā-Bhāvanā-Übung aus dem Meditationsraum mitnehmen und feststellen, dass unsere Herzen sich der Welt öffnen.