

Sangharakshita

Aus Herzensgüte leben

Die Lehren des Buddha über *Mettā*

Original: Living with Kindness

Windhorse Publications, Cambridge 2006 (2nd edition)

Aus dem Englischen von Dhammaloka, 2014

Inhalt

- 3 Das Karaṇīya-metta Sutta***
- 4 Einleitung: Was bedeutet Mettā?***
- 16 Kapitel 1: Ein Pfad des Könnens und persönlicher Entscheidung***
- 24 Kapitel 2: Was wir mitbringen müssen***
- 31 Kapitel 3: Ein schlichter Lebensstil***
- 47 Kapitel 4: Offenheit für den Kontext***
- 55 Kapitel 5: Mettā entwickeln***
- 66 Kapitel 6: Die ersten vier Abschnitte der Mettā-Meditation***
- 79 Kapitel 7: Der Gipfel von Mettā***
- 91 Kapitel 8: Die Verwirklichung von Mettā***

Das Karaṇīya-metta Sutta

Wer erkennt, was das Gute für ihn ist, und jenen Zustand des Friedens zu erreichen wünscht, möge so handeln: Er sei fähig und aufrecht, vollkommen aufrecht, er spreche edel, sanft und anspruchslos.

Er sei zufrieden, leicht zu versorgen, ohne viele Pflichten und bescheiden, mit stillen Sinnen, umsichtig, unaufdringlich, und nicht begehrllich an Familien haftend.

Auch das Geringste sollte er nicht anstreben, wenn weisere Menschen ihn dafür tadeln könnten. Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein, mögen ihre Herzen heilsam sein!

Was es auch für Lebewesen geben mag: schwache oder starke, große, stämmige oder mittlere, kleine, schlanke oder dicke, alle ohne Ausnahme; ob man sie sieht oder nicht, ob sie nah oder fern leben, ob sie schon geboren sind oder erst noch geboren werden, mögen alle Wesen glücklich sein!

Niemand möge andere hintergehen, noch irgendwie und irgendwo verächtlich machen. Und niemand möge anderen Wesen aus Ärger oder Böswilligkeit Schaden wünschen.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben schützen würde, so möge er ein unbegrenztes Herz für alle Wesen entfalten.

Mögen seine Gedanken grenzenloser Liebe die ganze Welt durchdringen: oben, unten, nach allen Seiten ohne Hindernis, ganz ohne Hass, ganz ohne Feindschaft.

Ob man steht, geht, sitzt oder sich niederlegt, solange man wach ist, möge man diese Achtsamkeit entfalten. Dies, so heißt es, ist hier das edelste Verweilen.

Nicht in falsche Ansichten verfallend, tugendhaft lebend und mit Einsicht versehen wird ein solcher Mensch, indem er alles Haften an sinnlichem Verlangen loslässt, niemals wieder geboren.

Einleitung

Was bedeutet *Mettā*?

Das große Geheimnis der Moral ist Liebe oder ein Aus-unserer-Natur-Herausgehen und eine Identifikation mit dem Schönen, das in Denken, Handeln und Personen existiert und uns nicht gehört. Um wahrhaftig gut zu sein, muss ein Mensch seine Einbildungskraft intensiv und ausgiebig benutzen. Er muss sich selbst an die Stelle eines anderen und vieler anderer versetzen; die Schmerzen und die Freuden seiner Gattung müssen seine eigenen werden.¹

Das Thema des Glücks – oder das Problem des Unglücklichseins – ist für den Buddhismus grundlegend. Wenn wir sicher sein könnten, niemals Kummer oder Enttäuschung zu erleiden, bräuchten wir die Lehre des Buddha nicht. Wie die Dinge aber liegen, müssen wir einen Weg finden, mit unserer misslichen Lage zurechtzukommen. Das nahm sich auch der Buddha vor, und er war erfolgreich. Nachdem er das Problem für sich gelöst hatte, verbrachte er den Rest seines Lebens damit, anderen das Wesen der Lösung und den Weg dahin zu erklären.

Der Ansatz des Buddha zur Problemlösung ist in einer seiner berühmtesten Lehren ausgedrückt, in den „Vier Edlen Wahrheiten“. Diese Lehre ist eine Art Blaupause für die buddhistische Übung. Die erste der vier Wahrheiten bezeichnet schlicht Unglücklichsein oder Leiden (*dukkha*) als ein Merkmal menschlichen Erlebens. Damit wird etwas ganz Offensichtliches behauptet. Die zweite edle Wahrheit aber, die Ursache des Leidens, bietet mehr Stoff zum Nachdenken. Der Buddha sagt, der wesentliche Grund des Leids sei Begehren, der natürliche, aber schmerzhaft Wunsch, die Dinge sollten anders sein als sie sind. Wenn wir unser Verlangen loslassen können, wenn wir das Kommen und Gehen des Erlebens so annehmen, wie es ist – und zwar nicht nur gedanklich, sondern im tiefsten Herzen –, dann wird das Problem des Leidens gelöst.

Das lässt sich natürlich viel leichter sagen als tun. Doch man *kann* es tun. Die dritte edle Wahrheit ist die Wahrheit von *nirvāṇa*², die Wahrheit, dass das Ende des Leids erreichbar ist, und zwar nicht durch Aufstieg in einen himmlischen Zustand irgendwo und irgendwann, sondern schon in diesem Leben durch die eigene Bemühung, die persönliche Erfahrung umzuwandeln. Der

¹ Percy B. Shelley, *A Defence of Poetry*, Selected Prose Works of Shelley, Watts and Co, London 1915, S. 87.

² *Nirvāṇa* (Sanskrit, Pāli *nibbāna*), das Verlöschen von Begehren, Abneigung und Verblendung, ist das Ziel des buddhistischen Pfades. Anm.d.Üb.

Buddha sagt, jeder Mensch könne nicht nur glücklich, sondern sogar Erleuchtet werden. Die Gestalt des Buddha, des Mannes Siddhārtha, dessen spirituellen Weg die Texte des Pālikanons nachzeichnen³, ist das bleibende Vorbild eines solchen entschiedenen Handelns. Der Buddha verkörperte das erhabene Potenzial, das im menschlichen Bewusstsein aktiviert werden kann, wenn man es entschlossen auf das Positive richtet. Die vierte der edlen Wahrheiten skizziert die Methode dieser Wandlung: Das ist der edle achtfältige Pfad, dessen sämtliche Schritte bis hin zum Erwachen auf der Wahrheit des bedingten Entstehens gründen, dem Prinzip von Ursache und Wirkung, das allen Aspekten des buddhistischen Zugangs zu menschlichem Wachsen und menschlicher Entwicklung unterliegt. Wie wir zu unserem Leidwesen wissen, wandeln sich alle Dinge, doch diese Tatsache wird selbst zu einer Quelle der Freude, wenn wir unser Vermögen erkennen, uns und unser Erleben zu verändern.

Manche Menschen ziehen es vor, den Buddhismus eher als Philosophie oder sogar als rationales System zu verstehen denn als Religion. Schließlich stützt er sich nicht auf göttliche Hilfe als Mittel zum Glück, sondern er legt Wert darauf, die eigene Erfahrung im Licht eines klaren Verstehens der Natur des bedingten Entstehens umzuwandeln. So gesehen ist der Buddhismus eine durchaus systematische Lehre. Wenn wir aber unbedacht sind, stellen wir uns den Buddha vielleicht als einen gelehrten Intellektuellen vor, der Begriffslisten und Definitionen vorträgt. Ein solches Bild würde weder der Tiefe seiner Weisheit gerecht, die über Wörter und Begriffe weit hinausgeht, noch der allumfassenden Reichweite seines Erbarmens. Es gibt durchaus buddhistische Richtungen, in denen man eine vorwiegend rationale Vorstellung vom Buddha mit einer entsprechend schwachen Betonung der emotionalen Aspekte buddhistischen Lebens findet. Das kann den Eindruck vermitteln, man solle seine Emotionen nur fest unter Kontrolle halten und sich darauf konzentrieren, mit logischen Mitteln Einsicht in das Wesen der Realität anzustreben. Es kann sogar das Bild entstehen, ideale Buddhisten hätten alle Arten von Emotionen hinter sich gelassen, als ob kraftvolle Emotionen nicht spirituell oder sogar unethisch wären. Manchen Menschen liegt eine solche Sichtweise.

Nimmt man hingegen die frühen buddhistischen Schriften in näheren Augenschein, dann zeigt sich ein anderes Bild. Durch die alten Texte des Pālikanons zieht sich die klare Botschaft, dass der Pfad zum Erwachen auf jedem seiner Schritte die Kultivierung der Emotionen einschließt. Am häufigsten finden wir diese Kultivierung in Form der vier *brahma-vihāras*, der „Erhabenen“ oder auch „Göttlichen Verweilungen“, beschrieben. Diese Folge von Meditationen ist darauf angelegt,

³ Der Pālikanon ist eine der ältesten Sammlungen buddhistischer Schriften. Erst drei- bis vierhundert Jahre nach Lebzeiten des Buddha schrieb man seine Lehren auf, und zwar in verschiedenen altindischen Sprachen. Viele dieser Texte sind verloren gegangen und heute nur noch in chinesischen und tibetischen Übersetzungen (meist aus dem Sanskrit) erhalten. Der Pālikanon wurde in Ceylon (heute Sri Lanka) niedergelegt und ist die einzige vollständige Sammlung früher Schriften. Anm.d.Üb.

das emotionale Erleben der Übenden so zu integrieren und zu verfeinern, dass vier unterschiedliche, einander aber nah verwandte Neigungen von Geist und Herz entstehen: *Mettā* oder liebende Güte, *muditā* oder Mitfreude, *karuṇā*, Erbarmen oder aktives Mitgefühl und *upekkhā* oder Gleichmut.⁴ *Mettā* ist grundlegend für die drei anderen *brahma-vihāras*; sie ist eine positive Emotion oder Herzensregung in ihrer reinsten, kräftigsten Form. In diesem Buch werden wir eingehend die im so genannten *Karaṇīya Metta Sutta* dargelegte Anleitung des Buddha erkunden, wie man diese Gesinnung kultivieren kann. Zunächst aber untersuchen wir den Begriff *Mettā* selber ein wenig genauer. Es ist natürlich gar nicht möglich, eine Herzensneigung voll und ganz mit Worten zu erklären, wenngleich es der Dichtung manchmal näherungsweise gelingt. Dazu kommt für uns die Komplexität des Übersetzens. In westlichen Sprachen gibt es nämlich keine genaue Entsprechung des Pāli-Wortes *Mettā*. Nichtsdestotrotz will ich versuchen, wenigstens ein Gespür für das Wesen dieser ganz besonderen Gemütsverfassung oder Herzensregung zu vermitteln.

Ein leidenschaftliches Wohlwollen

Jedes freundliche Gefühl, jede Freundschaft enthält den Kern von Mettā, einen Samen, der darauf harrt, sich weiter zu entwickeln, sofern wir ihn mit den geeigneten Bedingungen versorgen.

Das Pāliwort *Mettā* (*maitrī* auf Sanskrit) ist mit dem Wort *mitta* (S. *mitra*) verwandt, das „Freund“ bedeutet. Somit können wir *Mettā* als „Freundlichkeit“, „liebvolle Güte“ oder auch „liebende Güte“ übersetzen. Zu ihrer vollen Stärke entfaltet, ist die *Mettā* eine bodenständige, praktisch orientierte Aufmerksamkeit und Fürsorge, die sich auf alle Lebewesen gleichermaßen richtet: auf sie persönlich und ohne jeden Vorbehalt. Das unfehlbare Anzeichen für *Mettā* ist, dass man sich aktiv um Wohl, Glück und Gedeihen des „Objekts“ seiner *Mettā* kümmert – und dabei kann es sich um einen Menschen, ein Tier oder ein anderes Wesen handeln. Wenn Sie *Mettā* für jemanden empfinden, wollen Sie nicht nur, dass er oder sie glücklich ist, sondern zutiefst glücklich. Sie spüren ein leidenschaftliches Verlangen nach dem echten Wohl, eine unendliche Begeisterung für Wachsen und Gedeihen dieses Menschen.

Zur Freundlichkeit von *Mettā* gehört es nicht unbedingt, dass auch eine persönliche Freundschaft mit jener Person eingeht, auf die man *Mettā* richtet. *Mettā* kann auch schlicht eine

⁴ Die Sanskrit-Begriffe dieser vier Haltungen sind *maitrī*, *karuṇā*, *muditā* und *upekṣā*. – Anm. d. Üb.: In deutschen Übersetzungen findet man für *karuṇā* meistens das Wort „Mitgefühl“. Das führt allerdings in die Irre, denn auch „Mitfreude“ ist ein Mitgefühl. Die in unserer Übersetzung gewählte Übertragung von *karuṇā* als „Erbarmen“ – manchmal auch „aktives Mitgefühl“ – soll daran erinnern, dass es hier in der Tat um eine aktive oder auf Handlung drängende Herzensregung geht. Man will das Leiden lindern, das andere erfahren. Mag der Begriff „Erbarmen“ aufgrund christlicher Anklänge auch für manche bedenklich erscheinen, so scheint er doch die Haltung von *karuṇā* sehr gut zu treffen.

emotionale Haltung sein; sie muss nicht zu einer Beziehung führen. Gleichwohl wird man, wenn man *Mettā* empfindet, auf andere Wesen zugehen, ihnen helfen und auf alltäglich praktische Art und Weise Wohlwollen für sie ausdrücken. Insofern können aus *Mettā* leicht Freundschaften entstehen. Wenn zwei Menschen *Mettā* für einander entwickeln, wird dies sehr wahrscheinlich zu einer echten Freundschaft erblühen – einer Freundschaft, die einen Unterschied macht. Dasselbe gilt auch für schon bestehende Freundschaften, wenn die Qualität von *Mettā* in sie eingeführt wird. *Mettā* trägt dazu bei, den Eigennutz aus der Freundschaft abzulösen und sie zu mehr als jener fröhlichen Kameradschaft oder emotionalen Abhängigkeit zu machen, auf denen gewöhnliche Freundschaften so oft beruhen. Von *Mettā* erfüllte Freundschaft wird zu *kalyāṇa-mitratā*, spiritueller Freundschaft, die nicht auf der Grundlage dessen beruht, was jede Partei für sich selbst aus der Beziehung herausholt, sondern auf einem wechselseitigen Verlangen nach beider Wohl, das vorbehaltlos in beide Richtungen fließt.

Somit gibt es keine scharfe Trennungslinie zwischen *Mettā* und „weltlicher“ Freundlichkeit – oder der weltlichen Freundschaft, die daraus entstehen mag. Wir werden später sehen, dass *Mettā* in ihrer höchst entwickelten Form einer Einsicht in die wahre Natur der Dinge gleichkommt (manchmal nenne ich dies „Einsicht in Großbuchstaben“). Als eine sich entwickelnde Neigung von Herz und Geist ähnelt sie aber für sehr lange Zeit gewöhnlicher Freundlichkeit. *Mettā* ist Freundlichkeit, wie wir sie schon kennen, wenn auch in einem viel höheren Stärkegrad, als wir es gewöhnt sind. Genau genommen ist sie Freundlichkeit ohne jegliche Begrenzung. *Mettā* ist schon im Gefühl enthalten, das wir für unsere Freundinnen oder Freunde empfinden, aber sie schließt darüber hinaus die Absicht ein, die Keime uneigennütigen Wohlwollens, die es darin schon gibt, beständig zu nähren und zu kräftigen. Jedes freundliche Gefühl, jede Freundschaft enthält den Kern von *Mettā*, einen Samen, der darauf harrt, sich weiter zu entwickeln, wenn wir ihn mit den geeigneten Bedingungen versorgen.

Schon definitionsgemäß enthält *Mettā* somit etwas Aktives. Wir sprechen von ihr zwar auch als von einem Gefühl, genauer aber lässt sie sich als emotionale Antwort oder Willensregung, als Gesinnung oder Neigung des Herzens beschreiben, jedenfalls mehr als ein Gefühl in der Bedeutung angenehmer, unangenehmer oder neutraler Empfindungen. (Diese Unterscheidung zwischen Gefühlen einerseits und Emotionen, Gesinnungen oder Neigungen des Herzens andererseits gehört zu den buddhistischen Grundlehren.) *Mettā* schließt den Wunsch ein, entsprechend unseren positiven Emotionen zu handeln und etwas Praktisches zu tun, um dem „Objekt“ unserer *Mettā* zu helfen glücklich zu sein. Wir wollen für das Wohl anderer sorgen, wir wollen sie ermutigen zu wachsen und weiterzukommen, soweit es in unserer Macht liegt. Daher schließt *Mettā* einerseits Freundlichkeit ein, darüber hinaus aber auch die aktive, aus sich herausgehende Gesinnung des

Wohllollens oder der Güte.

Warum übersetzt man *Mettā* nicht einfach als „Liebe“? Liebe – und das gilt besonders für romantische und elterliche Liebe – kann durchaus intensiv und kraftvoll genug sein, um Berge zu versetzen. Eine solche tatkräftige Fürsorge ist in der Tat auch eines der wichtigsten Merkmale von *Mettā*. Der Nachteil des Wortes „Liebe“ liegt darin, dass man es auf fast alles anwenden kann, das einem gefällt, einschließlich dessen, worauf man bloß Appetit hat: Wir können unsere Kinder oder „Lover“ ebenso lieben wie den Duft von Orangenblüten und tausend andere Dinge. *Mettā* hingegen ist immer Lebewesen zugewandt.

Überdies kann eine Liebe, die in Lust oder Besitzergreifen gründet, jederzeit schal werden, denn der Lustgewinn kann vereitelt, der Besitz genommen werden. Die Eifersuchts- und Grollgefühle, die aus romantischen – sprich, abhängigen – Liebesbeziehungen stammen, können mächtiger sein als die positivsten Gefühle einer voll erblühten Liebe. Sogar Elternliebe kann in Verbitterung umschlagen, wenn sie sich unerwidert fühlt: wenn der Undank des eigenen Kindes „schärfer als ein Schlangengebiss“ ist, wie Shakespeares König Lear sagt.

Eine ekstatische Kraft

Mettā ist glücklich und ekstatisch, ein auf natürliche Weise ausgreifendes Verlangen, das Universum, die ganze Welt und alle Welten darüber hinaus, froh zu stimmen.

Wenn wir *Mettā* auch sorgsam von allen möglichen anderen Emotionen unterscheiden, dürfen wir uns doch nicht so sehr zieren, dass wir sie ganz aus der Wirklichkeit hinaus verfeinern. Im *Itivuttaka*, einer Spruchsammlung des Pālikanon, sagt der Buddha an einer Stelle über *Mettā*, dass sie „leuchtet und flammt und strahlt“⁵. Diese Ausdrücke legen nahe, *Mettā* sei enger mit glühender Leidenschaft verwandt, als wir es gewöhnlich von „spirituellen“ Gesinnungen vermuten. Begriffe wie Freundlichkeit, liebevolle Güte und Wohllollen drücken auch nicht annähernd eine solche Intensität und ausgreifende Energie aus.

In der Tat haben die Wörter, die wir für die eher spirituellen Emotionen – die verfeinerten und positiveren Herzensneigungen – zu verwenden pflegen, gewöhnlich nur eine ziemlich schwache Bedeutung. Begriffe wie „Verfeinerung“ und „Reinheit“ zum Beispiel, die andeuten, etwas sei frei von Unreinheit und in diesem Sinne konzentriert oder machtvoll, legen eher das Gegenteil nahe:

⁵ *Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte.* Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. Übersetzt von Karl Seidenstücker. Leipzig: Altmann 1922, S. 17.

etwas Schwächliches, Verdünntes. Wenn es um die stärker positiven spirituellen Emotionen geht, fehlen uns offenbar die Worte. Dagegen wirken unsere Wörter für schädigende und grobe Emotionen – ob Hass, Wut, Eifersucht, Furcht, Angst, Verzweiflung – viel lebendiger und kräftiger.

So wie ich sie bisher beschrieben habe, könnte Ihnen die Mettā vielleicht rein, aber recht kühl, zurückhaltend und entfernt vorkommen – eher wie Mondlicht als wie Sonnenschein. Auch von Engeln machen wir uns ja gewöhnlich Vorstellungen solcher Art: Ungeachtet ihrer Reinheit kommen uns diese himmlischen Wesen eher weichlich und schwach vor, zumal wenn wir sie mit Teufeln vergleichen, die körperlich wie auch spirituell vor Macht und Kraft strotzen. So ähnlich wie die Welt der Engel, ist auch Mettā oder „liebende Güte“ für die meisten Menschen letztendlich nicht besonders interessant. Das ist deshalb so, weil wir uns nur schwer vorstellen können, dass positive Gesinnungen sich bis zu einem auch nur annähernd vergleichbaren Stärkegrad entwickeln lassen, wie wir ihn von unseren Leidenschaften kennen. Kaum je spüren wir eine rein positive Gemütsverfassung, die zugleich auch stark ist. Wenn wir überhaupt irgendwelche intensiven Emotionen erleben, dann gibt es darin gewöhnlich auch Spuren von Besitzergreifen oder Abneigung oder Furcht.

Es ist nicht leicht, emotionale Negativität abzuschütteln und die starke und kraftvolle positive Gesinnung der echten Mettā zu entwickeln. Um das zu tun, müssen wir irgendwie die Kraft und Intensität der niederen, gröberen Emotionen in die verfeinerte und ausgewogene Herzensneigung universaler Güte hineinbringen. Zunächst einmal müssen wir anerkennen, dass uns das gegen den Strich geht. Wenn wir der Mettā als einem Ideal gerecht werden wollen, müssen wir hinsichtlich der Arten starker Emotionen, die wir tatsächlich erleben, realistisch sein. Das mag uns seltsam vorkommen, und doch ist es die Grundlage, auf der man eine höhere emotionale Synthese erreichen kann.

In unseren Wünschen, dem Gegenstand unserer Leidenschaft nahe zu sein, im Drang, ihn zu besitzen und im Sehnen, ihn zu einem Teil von uns selbst zu machen, erleben wie jene Kraft und Intensität, die irgendwann schließlich unsere Erfahrung von Mettā auszeichnen wird. Ebenso gilt: Wenn wir das Objekt unserer Leidenschaft erlangen, genießen wir vielleicht für einen kurzen Augenblick die glückselige Stille, das Gleichgewicht und die Harmonie, die auch eine echte Mettā-Erfahrung kennzeichnen. Mettā bringt die gegensätzlichen emotionalen Reaktionen dynamischer Kraft und stiller Erfülltheit in einer einzigen emotionalen Qualität zusammen und wandelt sie dabei vollkommen um. Obwohl umfassend entfaltete Mettā ein Gefühl der Harmonie nach innen wie auch mit allen Wesen ist, ist sie doch zugleich von feuriger, vollblütiger und sogar ekstatischer Qualität. Wörtlich verstanden bedeutet Ekstase eine Erfahrung des Außer-sich-selbst-Stehens, und genau so kann sich auch Mettā anfühlen: Sie ist eine Emotion von derartiger Intensität, dass sie den

Menschen, der sie nur fühlt, aus sich heraus tragen kann. Mettā ist glücklich und ekstatisch, ein auf natürliche Weise ausgreifendes Verlangen, das Universum, die ganze Welt und alle Welten darüber hinaus froh zu stimmen.

Eine rationale Emotion

Wenn wir an andere denken, ist Mettā die vernünftigste Antwort.

Mettā an sich ist offenbar etwas Gutes. Von ihrem Segen als einem höchst positivem Bewusstseinszustand ganz abgesehen gibt es einen anderen Grund, sie zu üben. Sie ist nicht nur als subjektives Gefühl, sondern auch als objektive Tatsache äußerst sinnvoll. Der Philosoph John MacMurray zeigte dies ganz klar: Zunächst einmal unterschied er zwischen Verstand und Vernunft, wobei er die Vernunft als das höhere, umfassender integrierte oder auch integrierende Vermögen bezeichnete. Er sagte, Vernunft sei das in uns, was der objektiven Realität angemessen ist.⁶ Wenn die so definierte Vernunft in den Verstand eintrete, komme es zu einem intellektuellen Verständnis, das der objektiven Situation, der Realität entspricht oder ihr angemessen ist. Diese Definition von Vernunft kommt dem buddhistischen Verständnis von *prajñā* (Pāli *paññā*), „Weisheit“, ziemlich nahe.

Als nächstes legte MacMurray dar, man könne die Vernunft nicht nur auf intellektuelles Verstehen, sondern auch auf Emotion anwenden. Ein kurzes Beispiel kann das verdeutlichen: Wenn Sie beim Anblick einer kleinen Spinne in Panik ausbrechen, vor Schreck aufspringen und ans andere Ende des Zimmers laufen, dann ist dies eine irrationale Reaktion. Ihre Emotion entspricht nicht dem Gegenstand, denn die Spinne ist nicht wirklich gefährlich. Wenn aber nun die Vernunft, so wie sie oben definiert wurde, in die Emotion eintritt, werden Ihre emotionalen Antworten der objektiven, realen Situation entsprechen und angemessen sein.

Wir können Mettā ebenso sehen. Anders als Emotionen wie Misstrauen, Groll und Furcht ist sie die angemessene und passende Antwort auf Menschen, wenn wir ihnen begegnen oder an sie denken. Das heißt, Mettā ist eine rationale Herzensneigung. Wenn wir an andere denken, ist Mettā die vernünftigste Antwort. Wir wünschen allen anderen Wesen Glück und Freiheit von Furcht, so wie wir auch uns selbst diese Dinge wünschen. Zu verstehen, dass man sich selbst von keinem Menschen sehr weitgehend unterscheidet und dass die Welt sich nicht um einen selbst dreht, ist ein Beispiel für ein intellektuelles Verstehen, das der Wirklichkeit entspricht. Von einer solchen Basis

⁶ John MacMurray, *Reason and Emotion*. London 1947, S. 19.

auszugehen, bietet eine angemessene Grundlage für unsere Interaktionen mit anderen. Mettā ist die Norm oder der Maßstab unserer menschlichen Antwort auf sie. Dieser Begriff „Norm“ bedeutet nicht durchschnittlich oder gewöhnlich, sondern eher etwas wie Vorlage, Muster oder Modell. Es geht hier um ein Ideal, dem man sich anzugleichen versucht. Diese Bedeutung hatten auch Caroline Rhys Davids und andere frühe Buddhismusforscher des Westens im Sinn, wenn sie den Begriff *dhamma* gelegentlich als „die Norm“ übersetzten.⁷ Ungeachtet ihrer Mängel stellt diese Übersetzung die Bedeutung der Buddhalehre als einer Vorlage zum spirituellen Leben heraus. Ebenso ist ein „normaler Mensch“, wenn man das Wort „normal“ in seiner eigentlichen Bedeutung nimmt, jemand, der mit der Norm des Menschseins übereinstimmt. Eine normale menschliche Antwort ist die Antwort, die man von einem positiven, gesunden, gut entwickelten, ausgewogenen Menschen erwarten kann. Mettā ist gewissermaßen jene Antwort, die eigentlich zu erwarten ist, wenn Menschen einander begegnen. Wenn wir unser Menschsein überhaupt umfassend erleben wollen, muss es dieses Zusammengehörigkeitsgefühl geben. Das ist es auch, was Konfuzius *ren* (仁) „Mitmenschlichkeit“ nannte: die Wertschätzung unserer gemeinsamen Menschlichkeit, und das Verhalten oder Tun, das in diesem Gefühl gründet. Mettā ist eine emotionale, der Realität angemessene Antwort auf andere. In diesem Sinne hat sie den Charakter von Einsicht. Anfänglich wird eine solche Einsicht wahrscheinlich vergleichsweise schwach sein (man könnte vielleicht „Einsicht klein geschrieben“ sagen), doch letztendlich wird sie zur echten Einsicht, zu *prajñā* oder Weisheit im umfassenden Sinn. Anders gesagt, können wir durch die Entwicklung von Mettā schließlich die Subjekt-Objekt-Dualität transzendieren – und das ist das höchste Ziel der Weisheitssucher.

Die erhabenen Verweilungen

Mettā ist die Synthese von Vernunft und Emotion, rechter Ansicht und tauglichem Handeln, ungehinderter spiritueller Schauung und der Glückseligkeit eines warmen, weiten Herzens.

Wenn wir Mettā kultivieren, wollen etwas entwickeln, das man „höhere Herzensneigungen“ nennen könnte: Das sind Emotionen, die uns mit den Mitteln ausstatten, unser Alltagsbewusstsein mit etwas gewissermaßen rein Spirituellem zu vereinigen. Ohne eine solche Möglichkeit könnten wir den höheren Stufen der Meditation – die man *dhyāna* nennt – oder auch der Erleuchtung nicht näher kommen. Es ist, als stehe Mettā im Sinne einer gewöhnlichen positiven Herzensregung auf halbem

⁷ *Dhamma* (Pāli; Sanskrit *Dharma*) ist einer der wichtigsten Begriffe, die – auch vom Buddha selbst – zur Bezeichnung der von ihm erkannten Wahrheit, des Gesetzes und auch des Pfades zur Erkenntnis dieser Wahrheit benutzt wurden. Anm. d. Üb.

Weg zwischen dem Weltlichen und dem Spirituellen. Zunächst einmal müssen wir Mettā auf eine Art und Weise entwickeln, die wir schon verstehen können – schlicht als gewöhnliche Freundlichkeit. Von dort aus können wir dann unsere Emotionen allmählich auf immer höhere Grade der Intensität entfalten.

Es sollte schon deutlich geworden sein, dass echte Mettā etwas anderes ist als gewöhnliche Zuneigung. Sie ist nicht dasselbe wie die Liebe und Freundlichkeit, die wir schon gewohnt sind; sie ist viel positiver und reiner. Man kann Mettā leicht unterschätzen und sie sich als eher gemütlich und anspruchslos vorstellen. Tatsächlich ist es schwierig zu begreifen, was sie wirklich ist. Erst wenn Sie Mettā erfahren haben, können Sie auf Ihre früheren emotionalen Erfahrungen zurückblicken und den Unterschied erkennen. Das gilt für jede der vier *brahma-vihāras* oder „Erhabenen Verweilungen“. Wenn wir beispielsweise beginnen, aktives Mitgefühl oder Erbarmen, *karuṇā*, zu kultivieren, müssen wir jeden nur erreichbaren Keim nehmen, den wir in uns finden, und ihn in seinem Wachstum fördern. Mit der Zeit wird sich das Erleben dieses Keims vertiefen. Wenn unsere Bemühung ihn zu nähren mit einem starken Verlangen, den Dharma zu studieren sowie mit der Bereitschaft einhergeht, unsere Ideale in das tägliche Leben hinein zu tragen, dann können wir irgendwann ein sehr reines, positives Erbarmen empfinden, das ganz anders ist als das, was wir uns gewöhnlich darunter vorstellen. Genau so ist die reine Erfahrung der Mitfreude, *muditā*, aufgrund ihrer Intensität ganz anders als das übliche Vergnügen, das wir aus dem Wissen ziehen, dass es jemandem gut geht.

Upekkhā oder Gleichmut ist eine äußerst erhabene spirituelle Qualität. Spuren von ihr gibt es schon im gewöhnlichen Erleben, etwa in jener Atmosphäre der Stille, die uns in der Natur überkommt, wenn wir vielleicht alleine in einem Wald stehen und alles um uns herum still ist und die Bäume schweigend dastehen. Doch *upekkhā* geht sogar über diese Art von Stille weit hinaus; sie hat ihren eigenen intensiven, deutlichen und sogar dynamischen Charakter. Aber auch damit kann man die *upekkhā* bestenfalls in ihrer weltlichen Bedeutung beschreiben. Als voll entfaltete *brahma-vihāra* ist sie Friedlichkeit von einer unbeschreiblich feinen und intensiven Art. Da sie von Einsicht durchströmt ist, scheint es, als gäbe es da nichts als diesen Frieden. Sie ist wahrhaft allumfassend und ganz und gar unerschütterlich. So ist sie nicht bloß eine Abwesenheit von Konflikt, sondern sie hat eine Größe und Festigkeit eigener Art. Weil sie am Wesen von Realität selbst teilhat, kann keinerlei Unruhe sie irgendwie berühren.

Wenn Sie Mettā kultivieren, legen Sie ein stabiles Fundament für die Entfaltung von Einsicht. Anders gesagt, je genauer Ihre emotionalen Antworten der Realität entsprechen, desto näher sind

sie an Einsicht. Im Mahāyāna⁸ nennt man diese voll verwirklichte Mettā *mahāmaitrī*. *Mahā* bedeutet „groß“ oder „höher“, und *maitrī* ist die Sanskrit-Entsprechung zu Mettā: Somit ist *mahāmaitrī* eine groß gemachte Mettā, eine Mettā, die in ihre höchste, erleuchtete Form gebracht worden ist. *Mahāmaitrī* steht für die Antwort eines Buddhas oder eines Bodhisattvas⁹ auf empfindende Wesen, doch ist diese Antwort nicht das, was wir gewöhnlich als „Emotion“ verstehen. Sie ist sie von einem klaren, vernünftigen Gewahrsein durchströmt: Empfindende Wesen leiden; welche Gründe könnte es da geben, nicht mit ihnen zu fühlen? Wie könnte ich kein Erbarmen fühlen? Wie könnte ich ihnen nicht helfen wollen?

In vollkommen gesunden Menschen sind Fühlen und Denken praktisch identisch; sie denken und fühlen zur selben Zeit; es gibt keine Spaltung darin. In den meisten Menschen aber sind Denken und Fühlen getrennt und sogar von einander entfremdet. Wenn unser Denken allzu objektiv, vielleicht schon fast berechnend ist, während unser Fühlen übermäßig subjektiv bis hin zur Sentimentalität ist, dann werden wir dazu neigen, von jenem allzu objektiven Denken in jenes übermäßig subjektive Fühlen zurückzuweichen.

D. H. Lawrence umschrieb die Aktivität des Denkens so: „Denken ist ein Mensch, der als Ganzer ungeteilt gegenwärtig ist.“¹⁰ Dies macht die integrierte, emotional lebendige Qualität des Gewahrseins deutlich, die wir in unserem intellektuellen Leben anstreben sollten. William Blake beschrieb die Beziehung zwischen Vernunft und Emotion auf andere Weise. Er sagte, Vernunft sei die Außengrenze oder der Umfang von Energie, jener begrenzende, einschränkende Faktor, der notwendig ist, damit der Ausdruck von Energie sich nicht in Formlosigkeit und Durcheinander auflöst.¹¹ Hiernach ist Vernunft das, was der Emotion ihre Form gibt. Bezeichnenderweise wird sie nicht von außen gewaltsam aufgepfropft, denn das würde die Emotion verkrampfen und einengen. Sie wächst mit der Emotion und befähigt sie, sich selbst auszudrücken und sich in Schönheit und Wahrheit zu verkörpern.

Wenn wir Mettā und Erbarmen kultivieren, dann gehört in gleicher Weise eine gedanklich vernünftige Aktivität dazu, und nicht nur Fühlen. Wir bereiten besonnen die angemessenen Bedingungen, aus denen, wie wir erkannt haben, die Neigung von Herz und Geist erwachsen wird. So vergegenwärtigen wir uns beispielsweise bildlich die Menschen, denen wir uns liebevoll und mit dem Wunsch, sie mögen glücklich sein, zuwenden. Mettā ist die Synthese von Vernunft und

⁸ *Mahāyāna* ist der Sammelname für eine Reihe buddhistischer Schulen, deren Blütezeit seit dem 2. Jahrhundert vor unserer Zeit begann. Im *Mahāyāna* wird besonders stark betont, dass man nicht nur zum eigenen Wohl, sondern zum aller Wesen nach Erleuchtung oder Erwachen strebt. Anm. d. Üb.

⁹ Ein *bodhisattva* (Pāli *bodhisatta*) ist der ideale Buddhist oder die ideale Buddhistin im Verständnis des *Mahāyāna* (siehe vorige Fußnote), also jemand, der oder die zum Wohl aller empfindenden Wesen nach Erwachen (*bodhi*) strebt. Anm. d. Üb.

¹⁰ Im Original: „Thought is a man in his wholeness wholly attending.“ Aus *Pansies*, 1929.

¹¹ In *The Marriage of Heaven and Hell*, 67.

Emotion, rechter Ansicht und tauglichem Handeln, ungehinderter spiritueller Schauung und der Glückseligkeit eines warmen, weiten Herzens.

Das vielleicht früheste und sicherlich eines der herausragenden Beispiele der Lehren des Buddha über Mettā findet sich in einer der ältesten Schriften des Pālikanon. Es ist das *Karaṇīya Metta Sutta*. Gelehrte haben herausgefunden, dass die *Sutta-Nipāta* genannte Sammlung von Lehren, der das *Karaṇīya Metta Sutta* entnommen ist, in großen Teilen eine der frühen Schriftsammlungen ist. Das gilt nicht ganz ohne Abstriche, denn sie enthält auch einiges vergleichsweise späte Material. Ebenso gilt es als gesichert, dass die *brahma-vihāras* nicht nur eine frühe, sondern auch eine der zentralen Lehren in der Darlegung des Buddha sind.

Wir finden dieses Sutta an zwei Stellen im Pālikanon, einerseits im *Sutta-Nipāta* unter dem Namen *Metta Sutta*, andererseits im *Khuddakapāṭha*, wo es seinen bekannteren Titel *Karaṇīya Metta Sutta* trägt. Das Sutta hat nicht die Form eines Prosa-Gesprächs, sondern einer Folge von Strophen in einem festgelegten Versmaß: Die einzelnen Zeilen haben eine feste Silbenzahl. Vielleicht sollten wir es daher auch eher als Gedicht betrachten, das aus einem intensiven Erleben von Mettā inspiriert ist.

Der Text hat nur zehn Strophen. Zunächst einmal geht es um das anzustrebende Ziel und den klarsichtigen und gesunden Vorsatz, den man benötigt, um es zu erreichen. Darauf folgt eine Darlegung des moralischen Grundcharakters, der Voraussetzung für die Entwicklung von Mettā ist. Im Anschluss daran werden wir in die Einzelheiten eingeführt, wie man die *Mettā-bhāvanā*-Meditation übt, wobei in der siebten Strophe auch der Intensitätsgrad angedeutet wird, den man im Erleben von Mettā erreichen sollte. Schließlich legt das Sutta die Früchte der Schulung dar und weist dabei auf die enge Verbindung zwischen der Kultivierung von Mettā und der Entwicklung von Einsicht in das Wesen der Realität hin.

Im Englischen gibt es viele Übersetzungen der *Sutta-Nipāta*. Im Seminar, auf dem dieses Buch beruht, wurde die Übersetzung von Saddhatissa benutzt.¹² Bevor wir das Sutta nun im Einzelnen und zeilenweise betrachten werden, wollen Sie es vielleicht zunächst einige Male selber lesen. Wie gesagt, ist es eigentlich eher ein Gedicht. Für Dichtung allgemein und ganz besonders für eine so gehaltvolle Dichtung wie das *Karaṇīya Metta Sutta* gilt, dass schon bloßes Lesen eine Art von Meditation sein kann, deren Atmosphäre alles Folgende durchdringen sollte.

¹² Eine deutsche Übersetzung von Nyanaponika – *Sutta-Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Pāli-Kanon* – ist im Verlag Beyerlein und Steinschulte erschienen, Stammbach. Die Übersetzung steht im Internet als freier Download zur Verfügung: http://www.Palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html. (Anm. d. Üb.)

Wer erkennt, was das Gute für ihn ist, und jenen Zustand des Friedens zu erreichen wünscht, möge so handeln: Er sei fähig und aufrecht, vollkommen aufrecht, er spreche edel, sanft und anspruchslos.

Er sei zufrieden, leicht zu versorgen, ohne viele Pflichten und bescheiden, mit stillen Sinnen, umsichtig, unaufdringlich, und nicht begehrllich an Familien haftend.

Auch das Geringste sollte er nicht anstreben, wenn weisere Menschen ihn dafür tadeln könnten. Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein, mögen ihre Herzen heilsam sein!

Was es auch für Lebewesen geben mag: schwache oder starke, große, stämmige oder mittlere, kleine, schlanke oder dicke, alle ohne Ausnahme; ob man sie sieht oder nicht, ob sie nah oder fern leben, ob sie schon geboren sind oder erst noch geboren werden, mögen alle Wesen glücklich sein!

Niemand möge andere hintergehen, noch irgendwie und irgendwo verächtlich machen. Und niemand möge anderen Wesen aus Ärger oder Böswilligkeit Schaden wünschen.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben schützen würde, so möge er ein unbegrenztes Herz für alle Wesen entfalten.

Mögen seine Gedanken grenzenloser Liebe die ganze Welt durchdringen: oben, unten, nach allen Seiten ohne Hindernis, ganz ohne Hass, ganz ohne Feindschaft.

Ob man steht, geht, sitzt oder sich niederlegt, solange man wach ist, möge man diese Achtsamkeit entfalten. Dies, so heißt es, ist hier das edelste Verweilen.

Nicht in falsche Ansichten verfallend, tugendhaft lebend und mit Einsicht versehen wird ein solcher Mensch, indem er alles Haften an sinnlichem Verlangen loslässt, niemals wieder geboren.

1

Ein Pfad des Könnens und persönlicher Entscheidung

*Wer erkennt, was das Gute für ihn ist,
und jenen Zustand des Friedens zu erreichen wünscht,
möge so handeln.*

*Karaṇīyam atthakusalena
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca*

Das Ziel

Buddhistische Übung verfolgt einen klaren Zweck: den Gewinn von Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Daher überrascht es nicht, wenn der Buddha diesen Zweck im *Karaṇīya Metta Sutta* gleich an den Anfang seiner Darlegung, seines Lobgesangs auf Mettā stellt. Mettā zu kultivieren hat den Sinn, uns der Realität näher zu bringen. Natürlich sind liebenswürdiges, gütiges Denken und Handeln auch an sich gut, doch sie sind nur insofern ein Ausdruck von Mettā, als sie zur Erkenntnis der wahren Natur der Dinge beitragen.

In den beiden Zeilen verdeutlicht der Buddha diesen Punkt auf zweierlei Art. Erstens erfahren wir, dass Menschen, die wissen, was gut für sie ist, Mettā entfalten sollten. Solche Menschen sind *atthakusalena*, geschickt darin herauszufinden, was heilsam ist. Das hier als „das Gute“ übersetzte Pāli-Substantiv *attha* bedeutet nicht nur „Gutes“, sondern auch „Wohl“, „Gewinn“ und „Ziel“. Das ist plausibel, denn man wird sich kaum etwas als Ziel oder Vorsatz nehmen, wenn man nicht glaubt, es sei für etwas gut. An dieser Stelle soll der Begriff das *höchste* Ziel oder *höchste* Bestreben eines Menschen angeben, an dem man alle niedrigeren Ziele und minderen Güter messen sollte.

Im Buddhismus hat man eine klare Vorstellung davon, was dieses höchste Ziel oder Bestreben ist. Dasselbe gilt eigentlich für alle religiösen Lehren, so sehr sie sich auch in ihren jeweiligen Vorstellungen über das Gute unterscheiden. Es geht hier nicht um das für Menschen Gute in der vagen Bedeutung, dass irgendetwas ganz allgemein einen Vorteil und vielleicht gute Gefühle verschafft. Aus buddhistischer Sicht bietet das Gute, *attha*, das gewöhnlich „Erwachen“ oder

„Erleuchtung“ genannt wird, die einzige beständige Lösung für die universellen menschlichen Probleme der Enttäuschung, der Frustration und des Unglücks.

Attha ist das höchste Gut, auf das alles heilsam-taugliche Handeln gerichtet ist. Es ist die Motivation, die einen Menschen dazu bewegen mag, seine Heimat zu verlassen und in ein Leben der Wanderschaft oder des klösterlichen Rückzugs aufzubrechen. Es ist das Ziel, um dessen willen man sich entschließt, ein spirituelles Leben zu führen. Es ist der Grund, aus dem man zu meditieren beginnt. Besonders schön am Begriff *attha* ist, dass er etwas Höheres, Besseres, Schöneres, Wahreres nahe legt, ohne es durch irgendeine Spezifizierung einzuschränken. Er überlässt alles der schöpferischen Einbildungskraft. Ohne verschwommen zu sein, vermittelt er schlicht das Gefühl von etwas höchst Segensreichem, zu dem alle unsere höchsten Bestrebungen führen. Andere gut bekannte Pāli-Begriffe wie *bodhi*, Erwachen, und *nibbāna* (S. *nirvāṇa*), das die Überlieferung als letztendliches Auslöschen des Anhaftens am Ich definiert, füllen dieses Ziel weiter aus. Caroline Rhys Davids, die große englische Buddhismus-Gelehrte des frühen 20. Jahrhunderts, wies aber darauf hin, dass der Buddha am Anfang seiner Laufbahn als Lehrer offenbar weniger dazu neigte, plastisch beschreibende Begriffe wie *bodhi* oder *nibbāna* zu verwenden, wenn er sich auf das höchste Ziel seiner Lehre bezog. Stattdessen zog er es offenbar vor, schlicht und einfach vom „Ziel“, vom „Guten“ zu sprechen: *attha*.

Frieden

Manchmal wird der Buddha als Śāntināyaka, „der zum Frieden führt“, beschrieben.

Für den Fall, dass *attha*, das Gute oder das Ziel, vielleicht doch als ein zu unbestimmter Begriff erscheint, charakterisiert das Sutta ihn nun ein wenig näher – und damit kommen wir zum zweiten Punkt des Buddha. Einige Übersetzer schließen den Begriff *nibbāna* in diese Strophe ein, um zu verdeutlichen, dass das höchste Gut ein transzendentes und nicht etwa ein weltliches Ziel ist. Der Ausdruck indes, den das Sutta selber gibt, ist *santaṃ padaṃ*. *Nibbāna* wird nicht erwähnt. *Padam* ist „Zustand“ oder „Ort“ (denselben Begriff finden wir im Titel einer berühmten Sammlung von Sprüchen des Buddha, dem *Dhammapada*). Hier aber ist dieser Ort oder Zustand nicht Wahrheit (*dhamma*, S. *dharma*) oder Weisheit und auch nicht einmal Erleuchtung, sondern er ist Frieden – *santa* ist gleichbedeutend mit dem Sanskrit-Wort *śānti*.

Man könnte vielleicht denken, das Wort *santa* werde hier bloß benutzt, weil es in das Versmaß der Dichtung passt. Doch selbst wenn es so sein sollte: Weshalb würde man im Rahmen dieses Suttas Frieden als vorrangiges Merkmal des höchsten buddhistischen Zieles oder Gutes angeben?

Vielleicht liegt die Antwort in dem, was *santa* nicht ist. Den buddhistischen Schriften zufolge gilt *santa* als positives Gegenstück zu jenem Unbehagen, das man *dukkha* nennt: dem Zustand von Beunruhigung, Unzufriedenheit und Enttäuschung, von dem wir uns dadurch entfernen, dass wir dieses Ziel anstreben. Was übrig bleibt, wenn *dukkha* dauerhaft beseitigt, seine Wurzeln herausgezogen und alle Konflikte beigelegt sind, ist Frieden. *Santa* ist somit jener Aspekt des höchsten Zieles oder Gutes, den wir ganz unmittelbar wichtig und ansprechend finden, weil wir uns in einer chronischen und gewohnheitsmäßigen Verfassung der Unzufriedenheit oder sogar des Leids befinden. Diese Vorstellung des Zieles als Frieden ist so wichtig, dass der Buddha manchmal auch als Śāntināyaka, „der zum Frieden führt“, beschrieben wird.

Geschick beim Üben

Spirituelles Leben ist weniger eine Frage von Gutsein oder Frömmigkeit als von Geschick oder Können.

Der Ausdruck *abhisamecca*, der hier als „zu erreichen wünscht“ übersetzt ist, bedeutet wörtlich eher „tüchtig sein bei“ oder „kundig sein in“. Damit wird nahe gelegt, dass man den Weg, der zu diesem Zustand führt, tatsächlich kennt und versteht. Man bringt Geschick oder Fertigkeit mit und insofern in einem gewissen Grad auch Übung oder Training. Die unerleuchtete Verfassung der Unzufriedenheit und Verwirrung, die wir *dukkha* nennen, ist das Ergebnis unseres früheren Versäumnisses, geschickt zu handeln. Wenn Sie dieses *dukkha* jemals an seiner Wurzel beseitigen wollen, werden Sie sich in all dem kundig machen müssen, was dieses Ziel fördert. Sie werden die angemessene Schulung auf sich nehmen müssen. Genauso funktioniert Buddhismus: Es geht dabei um Übung, eine praktische Entwicklung von Fertigkeiten, die helfen werden, sich in Richtung des höchsten Zieles oder Gutes zu bewegen. Diese Schulung beginnt, wenn man sich bewusst wird, dass es in der Tat ein höheres Ziel oder Gut gibt, das man verwirklichen kann.

Der Ausdruck *atthakusalena*, „wer erkennt, was das Gute für ihn ist“, steht für ein, zumindest im Buddhismus, wichtiges spirituelles Prinzip. Meines Wissens gibt es beispielsweise in der christlichen Überlieferung nichts Entsprechendes. Soweit es den Buddhismus betrifft, ist spirituelles Leben weniger eine Frage von Gutsein oder Frömmigkeit als von Geschick oder Können. Natürlich ist die Vorstellung von Schulung in jeder Religionsübung angelegt. Als Schulung aber unterscheidet sich der buddhistische Pfad von den meisten anderen Ansätzen religiöser Übung. Es gibt keinerlei auferlegte Verpflichtung, kein Gebot, noch heiliger zu sein. Stattdessen muss man bloß gewisse Fertigkeiten und Feinheiten im Handeln entwickeln, so ähnlich, wie es Musiker, Köche, Architekten oder Sportler tun würden. Das *Karaṇīya Metta Sutta* spricht nicht über „gute Menschen“ oder über

„Heilige“. Es bietet sich einfach jenen an, die ihr wahres Gut kennen beziehungsweise wissen, was für einen Menschen tatsächlich gut und welcher Weg richtig ist, um dieses Gut zu erringen.

Das Vermögen, sich dieser Schulung zu unterziehen, verlangt einen gewissen Grad an Intelligenz, aber auch praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten, tatsächlich etwas zu tun. Es reicht nicht aus, sich mit bloßer Theorie zu begnügen. Wer geschickt in dem ist, was gut für ihn ist, weiß zwar vielleicht noch nicht im Einzelnen, wie oder was das höchste Ziel genau ist, doch man ist sich ziemlich klar darüber, was dorthin führen wird. *Kusala* ist ein unkomplizierter Begriff, der wörtlich „Können“, „Geschick“, „Sachkunde“ in dem ganz gewöhnlichen Sinn bedeutet, das zu tun, was zum gewünschten Ergebnis führen wird. Genau so würde man von „Können“, „Geschick“ und so weiter sprechen, wenn jemand handwerklich versiert ist, sich im Gebrauch einer Sprache auskennt, ein Auto fahren oder ein Musikinstrument spielen kann. Hier aber bezieht sich das Können oder das Gute darauf, dass man weiß, was *moralisch* gekonnt oder gut ist.

Das bestimmende Merkmal heilsam-kundigen Handelns, Sprechens oder Denkens ist vielleicht seine Freiheit von beschränktem Eigeninteresse. Geschick in der Bedeutung von *kusala* ist eigentlich ein Bewusstseinszustand des Gleichmuts: Man ist in seinem Wissen um das vergängliche Wesen der Dinge ausgeglichen und klarsichtig. Als moralisch kundiger Mensch sehen Sie das Leiden und die Enttäuschung, die aus engem, verblindetem Eigennutz erwachsen, zumal aus Ihrem eigenen. Sie werden sich bemühen, in besserem Einklang mit der Wirklichkeit zu handeln, zu sprechen und zu denken. Für den Buddhismus gilt es als unumstößlich, dass das Selbst, das wir so eifersüchtig schützen, in Wirklichkeit nur eine Idee ist. Mehr noch, der Buddhismus lehrt, gerade unser Versuch, das Selbst zu schützen, mitsamt unserem gewohnheitsmäßigen Griff nach Dingen, die unserem starren Ich-Gefühl Halt geben sollen, sei die Wurzelursache aller unserer Schwierigkeiten und Leiden im Leben.

Ungeschicktes Handeln treibt immer neu einen Keil des Eigennutzes zwischen die Dinge und hemmt den Fluss des Lebens durch Vorteilsdenken oder Gewinnstreben. Moralisches Können hingegen zeigt sich im Vermeiden schädigender Gesinnungen wie Neid, Hass und Gier und in der Kultivierung positiver Herzensneigungen wie *Mettā* in Verbindung mit jener klaren Schauung, die man in der Überlieferung als „rechte Ansicht“ bezeichnet. In heilsam-kundigen Geisteszuständen handeln wir aus einem wachen Gespür für die Dinge. Wir sind fähig, uns in die Schuhe anderer Menschen zu stellen, und wir bemühen uns, ihre Sorgen und Schwierigkeiten wie auch ihre Ideale und Bestrebungen zu verstehen. Wir sind glücklich über das Glück anderer. Wir sind geduldig, wenn andere uns stören oder bedrohen. Wir sind großzügig mit unserem Eigentum, unserer Zeit und Energie. Wir sind bereit zu helfen, wie immer wir es vermögen. Vor allem aber denken, sprechen und handeln wir, um der Situation als ganzer zu nützen und nicht nur eigene Ziele zu fördern.

Geschickt und kundig in dem zu sein, was gut für einen ist, bedeutet, dass man Bewusstseinszustände anstrebt, die von Eigennutz wie auch von Anklagen frei sind. Es bedeutet auch zu wissen, wie man solche Haltungen hervorbringen kann. Auf einer derartigen Grundlage lernt man, die eigene Erfahrung mit zunehmender Leichtigkeit und einem urteilsfähigeren Blick zu genießen und weiß dabei zugleich, dass dieser Ansatz zum eigenen höchsten Ziel, zu echtem Glück und Segen führen wird.

Die Stimme des Buddha: „könnte“ statt „muss“

Der Buddha erteilt keine Anweisungen, sondern er verdeutlicht die Auswirkungen möglicher Handlungsabläufe.

Karaṇīyam bedeutet wörtlich „möge er tun“. Wenn ein Mensch jenen Zustand der Stille und des Friedens erlangen will, möge er dies tun. Diese Ausdrucksweise – Möglichkeitsform statt Befehlsform – ist für die Lehren des Buddha charakteristisch. Man findet sie in den Schriften des Pālikanon wieder und wieder. Der Buddha erteilt keine Anweisungen, sondern er verdeutlicht die Auswirkungen möglicher Handlungsabläufe. Wenn Sie gerne ein bestimmtes Ergebnis sehen wollen, so sagt der Buddha, dann handeln Sie am besten auf eine bestimmte Weise.

Die konditionale Ausdrucksweise wendet sich an die Intelligenz der Menschen. Demgegenüber kann man sagen, dass kategorische oder befehlende Aussagen nur jene ansprechen, die aus ihrer persönlichen Verantwortung entlassen werden wollen. Der Befehlsmodus lässt auf eine gewisse Eile, fast schon auf Ungeduld schließen, jemand solle in einer bestimmten Weise handeln. Vielleicht setzt man Belohnungen für die Befolgung der Befehle aus oder droht mit Strafen bei Verweigerung; jedenfalls will man keine Zeit mit unnötigen Erklärungen verschwenden. Der Befehlsmodus ist die Stimme aller Autoritätsfiguren, ob es sich um Militärbefehlshaber oder beschäftigte Eltern handelt. Er ist die Stimme von Jehova, dem Gott des Alten Testaments mit seinen Zehn Geboten, seinen Heuschreckenplagen und der Pest, seiner Feuersbrunst und der Sintflut.

Während meiner Zeit in Indien weilte ich einmal in Pune bei meinem Freund Dr. Mehta, als ihn ein Ehepaar besuchte, das der Gemeinschaft der Adventisten des Siebenten Tages angehörte. Der Ehemann war ein begeisterter Fürsprecher seiner Religion, und kaum war die Tür hinter ihnen geschlossen, da widmete er sich schon der Bekehrung seines Gastgebers. Dr. Mehta war ein bemerkenswert intelligenter Mann, und der christliche Prediger zeigte sich seiner selbst gesetzten Aufgabe ganz und gar nicht gewachsen. Anscheinend war er unfähig, ein vernünftig begründetes

Argument vorzubringen und versuchte stattdessen, sich auf die Beweiskraft der Bibel zu stützen – eine Kraft, die seiner Ansicht nach nicht aus ihrem Repertoire rationaler Argumente herrührte, sondern aus ihrem Anspruch, Gottes Wort zu sein. „Sehen Sie denn nicht?“, sagte er immer wieder, „Sehen Sie denn nicht? Hier steht es doch! Das ist es, was die Bibel sagt. Gott spricht durch dieses Buch direkt zu uns.“ Dabei hielt er das Buch so hoch, dass Dr. Mehta es sehen konnte, als ob sein bloßes Dasein hinreichen müsste, jeden möglichen Zweifel zu zerstreuen. Vielleicht schien ihm, als wären wir, die wir nicht von rationalen Einwänden abließen, ziemlich begriffsstutzig. Letztendlich argumentierte er nach der Art: „Es muss wahr sein, weil es wahr ist“ – ganz ähnlich wie zermürbte Eltern, denen am Ende nur noch als Grund einfällt: „Es ist so, weil ich es so sage!“ Der Gattin des Predigers, die das Wesen der Vernunft besser als er zu verstehen schien, blieb es schließlich überlassen, ihn am Ärmel zu zupfen und zu sagen, „Halt ein, mein Lieber, der Herr glaubt nicht an die Bibel.“

Aussagen in der Möglichkeitsform hingegen, also konditionale Ausdrucksweisen, bekunden Ruhe, Geduld und eine Wertschätzung für die Verantwortung des Individuums, selbst die Situation einzuschätzen und frei seinen Weg des Handelns oder Nichthandelns zu wählen. Soweit es imperative, befehlende Aussagen betrifft, legen sie – wenn nicht gerade Gefahr im Verzug ist – nahe, dass der sie verwendende Mensch ein Hühnchen mit jemandem zu rupfen hat. Er oder sie ist emotional in das Ergebnis verwickelt. Die befehlende Redeweise enthält immer eine verschleierte Androhung von Sanktionen, und deshalb sollten wir auf der Hut bleiben. Wenn jemand nicht bereit ist klarzulegen, warum er will, dass wir etwas tun, denken oder glauben, dann ist das vielleicht so, weil er selbst die Gründe nicht kennt und sie aus Angst, am Ende selber zu zweifeln, auch nicht untersuchen will. Die Ungeduld solcher Menschen gegenüber rationalen Einwänden, ihre Neigung zu Ärger, wenn man sich ihrem Willen nicht beugt, lässt es geraten scheinen, ihre Motive in Frage zu stellen.

Im Gegensatz hierzu lehrt der Buddhismus zu zweifeln sei kein Fehler. Buddhisten werden ermutigt, die Dinge zu durchdenken und ihre eigenen Schlüsse zu ziehen. Vielleicht wären manche von uns überrascht, wenn wir einmal die Ruhe und den Gleichmut sogar des naivsten Mönches in einem traditionellen buddhistischen Land erleben, der einem Menschen mit anderen religiösen Überzeugungen begegnet. Seine entspannte Haltung hat nichts mit intellektueller Verworrenheit, Nachlässigkeit gegenüber der Lehre oder einer Art von Relativismus zu tun, der in allen Ansichten letztlich dasselbe sieht. Vielmehr rührt sie aus der Tatsache, dass er die Dinge nicht persönlich nimmt. Er wird dem anderen sehr gerne etwas über die buddhistische Sicht erklären, sofern das angemessen erscheint, sich aber nicht bedroht fühlen, wenn er erfährt, dass er einem anderen Glauben folgt. Für sich selbst mag er wohl denken, der Gesprächspartner sei nicht auf dem richtigen

Weg, doch würde er es nicht zulassen, sich durch diese Ansicht in seinem Gleichmut und der freundlichen Haltung zum anderen stören zu lassen.

Der *Dharma*, die Lehre des Buddha, wendet sich an die Intelligenz eines Menschen im umfassenden Sinn und nicht an seine Bereitschaft zu glauben. Man muss beispielsweise die Verbindung unheilsam-törichter Handlungen und Geisteszustände mit Leiden ebenso verstehen können wie die Verbindung heilsam-kundiger Handlungen und Geisteszustände mit Glück. Der Buddha selber sagte den Schriften zufolge: „Ob Buddhas erscheinen oder ob sie nicht erscheinen; ein Punkt ist sicher und gewiss: Aus Begehren entsteht Leiden.“ Das ist etwas, das Sie selbst in Ihrer eigenen Erfahrung prüfen und verifizieren können. Ob Buddhas erscheinen oder nicht, macht dabei nicht den geringsten Unterschied.

Aus geschichtlicher Sicht, aber auch als Inspirationsquelle ist die Gestalt des Buddha zentral im Buddhismus. Soweit es aber um die Lehre geht, ist sie nicht so zentral wie der Glaube an Christus als Gottes Sohn, der im Zentrum der christlichen Überlieferung steht. Der Buddhismus gründet nicht auf dem Willen oder auch der Persönlichkeit des Buddha, sondern auf dem Dharma, seinen Lehren, und auf der Wahrheit, zu der diese Lehren hinführen. Diesen Dharma verehrte auch der Buddha selbst.

Der Buddha behauptete von sich, er habe selber die Wahrheit dessen, was er lehrte, erfahren. Dies ist die Quelle seiner spirituellen Autorität, es ist aber auch die einzige Autorität, über die er verfügt. Sie stellt keinen Anspruch an uns, es sei denn, wir selbst entscheiden uns dazu, uns ihr zu unterstellen. Wenn Sie sich wirklich entwickeln wollen, müssen Sie für sich selbst herausfinden, ob Ihr Leben befriedigend ist oder nicht. Wenn nicht, dann liegt die Entscheidung bei Ihnen, was Sie nun tun werden.

Über die Zeiten hinweg haben Buddhisten den Buddha verklärt und sind dabei so weit gegangen, ihn – in den Sūtras des Mahāyāna – zu einem Symbol der höchsten Realität selber zu machen. Doch auch wenn man ihn auf solche Weise betrachtet, ist seine Verwirklichung weiterhin nur etwas, das jeder Mensch zu erreichen vermag. Buddhisten glauben, jede und jeder könne zu einem erwachten Menschen werden, sofern man sich entsprechend bemüht und den Spuren des Buddha folgt. Wenn Sie das tun, gehorchen Sie nicht Befehlen oder Anordnungen, sondern Sie folgen einem Vorbild. Sie sehen, was die Buddhas getan haben und dass dies das Heilsamste und Geschickteste ist, was Menschen tun können. Sie sehen, dass es damals diese Wesen zum höchsten Wohl gebracht hat – und dass es auch heute dasselbe bewirken kann.

Einerseits kann man die Autorität eines Lehrers akzeptieren und sich frei entscheiden, gewisse Vorsätze oder Regeln zu befolgen; etwas ganz anderes ist es dagegen, Geboten oder Befehlen

gehören zu müssen. Der Verwendung des Imperativs – des Gebotes anstelle von Vorsätzen – wohnt ein gewisser Zwang inne. Wo es aber Zwang gibt, dort kann es keine spirituelle Lehre geben, die diesen Namen verdient. Spirituelles Leben ist der Entwicklung des Individuums gewidmet, ganz besonders der Entwicklung von Gewahrsein, also des eigenen Bewusstseins, des persönlichen Verantwortungsgefühls. Wie könnte man jemanden *zwingen*, so etwas zu tun? Das wäre ein innerer Widerspruch.

Darum drückt das Sutta es folgendermaßen aus: „Wer erkennt, was das Gute für ihn ist, und jenen Zustand des Friedens zu erreichen wünscht, möge so handeln.“ Wenn Sie nicht wissen, was das Gute für Sie ist und kein besonderes Bedürfnis spüren, den Frieden von *nibbāna* zu erlangen, dann ist das völlig in Ordnung. Diese Lehre ist dann nicht für Sie. Es mag wohl sein, dass der Buddha darüber mit Ihnen reden würde, doch würde er Sie nicht zu etwas drängen oder gar zwingen wollen, das Sie nicht tun möchten. Einem Menschen seine gewöhnliche Freiheit zu verweigern, ihm zu drohen oder vielleicht auch zu schmeicheln, ist dasselbe wie den Dharma *nicht* zu vermitteln. Wenn eine Darlegung spiritueller Prinzipien aus einer Position der Macht oder Zwangsautorität gegeben wird, dann ist dies keine Bestätigung dieser Prinzipien. Es ist eine weltliche Behauptung, nicht aber eine, die aus einer Haltung spiritueller Autorität stammt.

Somit ist die konditionale oder hypothetische Erklärung die am besten angemessene Art, den Dharma zu vermitteln. Wenn der Buddha der Śāntināyaka ist, der die Wesen zum Frieden führt, dann ist genau das in gewisser Hinsicht das Einzige, was er tut und vielleicht auch tun kann. Niemand droht Ihnen mit Feuer, Schwefel und Höllenqualen, wenn Sie überzeugt sind, dass Sie eigentlich schon recht glücklich sind. Der Buddha zeigt nur den Weg. Die Entscheidung liegt bei Ihnen, ob Sie ihm folgen wollen oder nicht.

2

Was wir mitbringen müssen

*Er sei fähig und aufrecht, vollkommen aufrecht,
er spreche edel, sanft und anspruchslos*

*Sakko ujū cā sūjū ca
suvaco c'assa mudu anatimānī*

Die konditionale Aussage des Buddha – „wenn Sie dies wünschen, dann sollten Sie das tun“ – ist nicht nur eine Einladung, sondern auch eine Herausforderung. Wie bereit sind wir, dem Pfad des Friedens zu folgen? Die Eingangszeilen des Suttas führen vor Augen, welche Stufe jemand in seiner allgemeinen Entwicklung als Mensch erreicht haben muss, um sich auf den Pfad der „höheren Evolution“ begeben zu können. Wenn ich von „höherer Evolution“ spreche, dann meine ich einen Pfad bewusster Selbst-Entwicklung, durch die man sein ganzes spirituelles Potenzial verwirklichen kann. Damit stellt sich die Frage: Bringen wir, ganz abgesehen von den spirituellen Qualitäten, die im Einzelnen nötig sind, überhaupt die grundlegenden menschlichen Voraussetzungen mit, die man für ein solches Unterfangen braucht? Bevor wir jene ideale Antwort auf andere zu entwickeln versuchen, die *Mettā* genannt wird, ist es nötig zu klären, wie wir in einem ganz fundamentalen Sinn mit anderen umgehen: Vielleicht müssen wir zunächst schlicht und einfach ethischer werden. Solange wir das nicht tun, stehen unsere Vorstellungen über *Mettā* in kaum einem Zusammenhang mit unserer Fähigkeit, sie in die alltägliche Erfahrung hinein zu bringen. Nachdem der erste Vers des Suttas darlegte, was jemand, der „erkennt, was gut für ihn ist“, tatsächlich anstrebt, erfahren wir nun, wie ein solcher Mensch allgemein handeln sollte.

Fähig

Das Sutta sucht nicht nach Anzeichen einer beginnenden Frömmigkeit. Es sagt nicht, man müsse eine empfindsame Seele oder eine spirituelle Person sein. Es sagt bloß, man solle fähig sein.

Es lohnt sich anzumerken, dass die meisten Menschen die erste hier genannte Eigenschaft kaum mit dem spirituellen Leben verknüpfen würden. *Sakko*, als „fähig“ übersetzt, bedeutet eben dies: fähig zu handeln, kraftvoll, geschickt. Das Wort legt nahe, dass der buddhistische Zugang zum spirituellen Leben ziemlich praktisch und sachlich ist. Das Sutta sucht nicht nach Anzeichen einer beginnenden Frömmigkeit. Es sagt nicht, man müsse eine empfindsame Seele oder eine spirituelle Person sein. Es sagt bloß, man solle fähig sein.

Ein Beispiel aus dem Pālikanon zeigt, dass manche der ersten Schüler des Buddha zunächst einmal alles andere als fromm waren. Diese jungen Männer waren, was man heute „Playboys“ nennen würde; sie wollten Spaß haben, empfanden aber im Lauf ihrer Unternehmungen ein gewisses Maß an Frustration und Ernüchterung. Sie stammten aus reichen Kaufmannsfamilien, und der Erzählung zufolge trafen sie sich eines Tages zu einem Picknick auf dem Land. Sie hatten ihre Ehefrauen mitgebracht – nur einer von ihnen, noch unverheiratet, kam mit einer Kurtisane. Diese junge Frau verdarb ihnen den Ausflug, denn sie verschwand mit einigem Schmuck. Als der Buddha ihnen begegnete, suchten sie gerade nach der Frau.

Ihr Vorhaben sich zu vergnügen war ihnen ziemlich schlecht aufgestoßen, und der Buddha nutzte den Augenblick ihrer Ernüchterung, um die jungen Männer darauf hinzuweisen, dass der Dharma eine verlässlichere Quelle von Genuss bieten konnte: „Warum vertut ihr eure Zeit damit, nach dieser Frau zu suchen“, fragte er, „wenn ihr doch viel besser daran tätet, euch selbst zu suchen?“ Von der Lehre des Buddha angeregt, wurden diese jungen Playboys schließlich das, was wir heute wohl „Mönche“ nennen würden.¹³

In der Begebenheit gibt es einiges, über das nachzusinnen sich lohnt, doch in unserem Zusammenhang geht es nur um den Punkt, dass diese Männer nicht gerade offensichtliche Kandidaten für das spirituelle Leben waren. Sie waren keine Typen, die sich besonders für Religion oder Meditation interessierten. Anscheinend vermochten sie aber zu sehen, was gut für sie selber war, und überdies, nachdem man sie darauf hingewiesen hatte, zu erkennen, was noch besser für sie sein würde. Sie waren psychisch gesund, in der Lage, für sich selbst zu sorgen; sie waren fähig.

Ein wahrhaft fähiger Mensch kann seine Fertigkeiten in nahezu jede Richtung lenken. Er oder sie kann sich beispielsweise entscheiden, eine Arbeit aufzunehmen oder auch nicht. Vielleicht haben

¹³ Vinaya, *Mahāvagga*, I.14.

Sie ein wenig Ahnung von Gärtnerei oder Sie können schreinern, babysitten oder auch eine Mahlzeit aus den Resten vom letzten Tag bereiten. Ob Ihre Lebenssituation schwierig ist oder nicht, Sie finden sich darin zu Recht, kommen irgendwie klar und finden einen Weg. Sie wissen, wie Sie für sich selbst sorgen, und wenn es nötig ist, können Sie auch für andere sorgen. Ungefähr das ist hier mit einem „fähigen“ Menschen gemeint: das Ergebnis des langen Marsches durch die Evolution – jene Art Person, die man sein muss, um sich auf den Pfad der spirituellen Entwicklung begeben zu können. Es kommt nicht darauf an, ob Sie sich für Religion, Philosophie, Spiritualität, Mystik, die höheren Künste oder auch für den Buddhismus interessieren. Das alles zählt nur wenig, wenn Sie nicht zuerst ein fähiger Mensch sind, jemand, der im ganz gewöhnlichen Sinn ein wirksames Mitglied der Gesellschaft zu sein vermag, ein Mensch, der für sich selbst sorgen, das eigene Leben regeln und seinen Weg in der Welt machen kann.

Ob man fähig ist, hängt nicht nur von eigenen Bemühungen ab. Gewisse Eigenschaften resultieren aus den verschiedensten tief wurzelnden Bedingungen, die weit in unser Leben zurückreichen und vielleicht auch vererbt wurden. Wenn Sie in Kindheit und Erziehung unterstützt worden sind und von Menschen umgeben waren, die sich um Sie sorgten und Ihnen halfen zu wachsen und wirksam zu lernen, dann fliegen Ihnen die nötigen Eigenschaften förmlich zu. Das gilt umso mehr, falls Sie diese Bedingungen dank Ihrer Persönlichkeit umfassend zu nutzen vermochten. Sehr wahrscheinlich werden Sie nun die geistige Belastbarkeit und Stabilität mitbringen, um den Pfad einer selbstbestimmten spirituellen Übung aufzunehmen.

Ohne solche Vorzüge finden Sie es vielleicht schwierig, jene normalen, menschlichen Fähigkeiten aufzubieten, die Sie im spirituellen Leben weiterbringen würden. Falls Ihre Kindheit und Ihre Lebenserfahrung besonders schwierig gewesen sind und es psychische oder emotionale Faktoren gibt, die den spirituellen Fortschritt blockieren, werden Sie einige Zeit brauchen, um sie zu überwinden und die verschiedenen Seiten Ihrer Persönlichkeit in eine zielstrebige, klare Absicht zu sammeln. Sie mögen sich dann zwar für den Dharma begeistern, doch es mangelt Ihnen an den praktischen menschlichen Eigenschaften und der geistigen Robustheit, die man braucht, um erfolgreich Dharma üben zu können. Falls Sie erkennen, dass Sie psychisch zerbrechlich oder emotional abhängig sind, wird es am besten sein, zunächst einmal in dieser Hinsicht an sich zu arbeiten. Nicht alle Menschen, die zu buddhistischen Meditationskursen kommen, sind schon genügend sicher, aus sich selbst heraus motiviert und geistig so unabhängig, wie es nicht nur ganz allgemein für erfolgreiche menschlichen Unternehmungen erforderlich ist, sondern auch, um den nötigen Antrieb zur spirituellen Übung zu erhalten. Falls das auch für Sie gilt, werden Sie Ihre Energien zunächst darauf richten müssen, eine grundlegende psychische Stärke aufzubauen. Vielleicht sind Therapie oder Psychoanalyse nützlich für Sie, vielleicht ist es aber noch hilfreicher,

wenn Sie tiefere Freundschaften entwickeln und lernen, eine Arbeit kompetent und zuverlässig auszuführen.

Spirituelle Lehrer tragen eine gewisse Verantwortung, ihre Schülerinnen und Schüler nicht zur Aufnahme anspruchsvoller Praktiken zu drängen, für die sie noch nicht bereit sind. Sie dürfen sich auch vom Enthusiasmus ihrer Schüler nicht dazu verlocken lassen, ihnen größere spirituelle Happen anzubieten, als sie schon verdauen können. Meditation kann durchaus helfen, Probleme auf einer elementar psychischen Stufe zu klären, indem sie ein wenig Geistesfrieden verschafft. Rituale und Andachtsübungen regen weitere Kräfte und emotionale Positivität an. Auf Meditationsklausuren kann man die eigene Übung dann vertiefen und festigen. Doch auch jemand, der regelmäßig meditiert und zweifellos einiges daraus gewinnt, wird nicht zwangsläufig in dem Sinne fähig sein, dass er durch alle Höhen und Tiefen eines der spirituellen Übung gewidmeten Lebens emotional positiv bleiben kann. Beispielsweise ist nicht jeder in der Lage, einen festen Vorsatz zu fassen und sich auch daran zu halten. Es erfordert Zeit, ein gesunder, fähiger Mensch zu werden. Ich kenne selbst einige Menschen, die jahrelang regelmäßig meditiert haben, aber spirituell anscheinend nicht sehr weit gekommen sind. Manchmal sind Arbeit und Freundschaft besser geeignet, um Selbstvertrauen und das Vermögen aufzubauen, sich wirksam in der Welt zu engagieren.

Das Sutta sagt klar und deutlich, man müsse zunächst einmal fähig sein. Damit ist nichts Außergewöhnliches gemeint. Es heißt nicht, man müsse perfekt oder unfehlbar sein. Es bedeutet schlicht angemessen, kompetent und imstande sein, einigermassen erfolgreich zu arbeiten. So verstanden, scheint es nur um eine Kleinigkeit zu gehen. Und doch erreichen Sie es vielleicht nicht sofort. Wenn Sie feststellen, dass Sie noch *nicht* in diesem Sinne fähig sind, sollten Sie sich dadurch nicht von der spirituellen Bemühung abhalten lassen. Es gibt noch viele weitere Eigenschaften, die leichter zugänglich sein könnten, und das Sutta sagt auch, welche das sind.

Aufrecht

Wenn Sie Ihre tatsächlichen Gefühle ständig aus Furcht davor verbergen, sich anderen Menschen so zu zeigen, wie Sie wirklich sind, dann werden Sie dieser Tatsache wahrscheinlich auch selbst kaum ins Auge sehen können.

Jemand, der erkannt hat, was gut für ihn ist, muss nicht nur fähig, sondern auch „aufrecht“, „gradlinig“ sein. Das Pälwort *uju* bezieht sich gewöhnlich nicht auf Ethik, sondern eher auf Bogenschießen. Man benutzt es, wenn man über den Schaft eines Pfeils spricht. Das Wort bedeutet „gerade“. So wie der Schaft eines Pfeils gerade sein muss, wenn er sein Ziel treffen soll, so müssen

Dharmaübende gradlinig oder aufrecht sein, wenn sie im Einklang mit ihrem Ziel sein wollen. Diese Eigenschaft des Aufrecht- oder Gradlinig-Seins zeigt sich typischerweise im Umgang mit anderen Menschen. Es betrifft also den gesellschaftlichen Bereich, das Feld wirtschaftlicher Beziehungen und die tägliche Arbeit.

In gewissem Sinn folgt diese Eigenschaft ganz natürlich aus der ersten. Die Haltung von jemandem, der aufrecht oder gradlinig ist, bekundet eine Art direkter Sachdienlichkeit. Wer fähig ist, wird die Dinge auf unmittelbare, offene, nicht komplizierende Art erledigen. Man hat es nicht nötig, verstohlen oder gewunden zu agieren oder aus der Verantwortung abzutauchen. Man weiß, was man denkt und sagt es ehrlich ohne Tricks oder Halbwahrheiten. Man ist aufrecht.

Gradlinig zu sein ist oft ein Schlüsselement in der buddhistischen Übung. Es ist so leicht, Kompromisse zu schließen, Ausflüchte zu machen, die Wahrheit zu „frisieren“ und eigene Absichten zu verwässern. „Im Großen und Ganzen bin ich ja ziemlich ehrlich“, sagen Sie sich vielleicht, „aber es schadet doch sicher nichts, wenn ich die harte Wirklichkeit ein bisschen abfedere, die groben Tatsachen glätte und die Wahrheit ein klein wenig beuge, um die Dinge voranzutreiben.“ Natürlich stimmt es, dass Ausflüchte manchmal anscheinend helfen, Streit und die Verletzung der Gefühle anderer zu vermeiden, und sei es auch nur auf kurze Sicht. Eigentlich sind es aber vor allem wohl unsere *eigenen* Gefühle, die wir schützen wollen. Zweifellos führt Direktheit manchmal zu Schwierigkeiten und kann, besonders im Geschäftsleben, die Dinge komplizieren. Aber auch aus weltlicher Sicht werden solche Schwierigkeiten in den meisten Fällen langfristig mit einer „Dividende“ des Vertrauens und der Achtung seitens Kollegen und Kunden belohnt.

Von einem spirituellen Standpunkt aus sollten wir bedenken, worum es wirklich geht, wenn wir vermeiden, den Menschen oder Umständen offen ins Auge zu blicken. Wenn Sie die Wahrheit der tatsächlichen Vorgänge verwässern, laugen Sie auch Ihre eigene Fähigkeit aus, den Dharma im Leben anzuwenden. Wenn Sie Ihre tatsächlichen Gefühle aus Furcht davor verbergen, sich anderen Menschen so zu zeigen, wie Sie wirklich sind, dann werden Sie dieser Tatsache wahrscheinlich auch selbst kaum ins Auge sehen können. Sie müssen fähig sein zu erkennen, was wirklich daran gefährlich ist, wenn Sie vage und verschwommen sind. Sie müssen sehen können, dass es Ihre Dharmaübung geradezu vernichten wird, wenn Sie der Wahrheit der gegebenen Situation ausweichen. Aufrecht zu sein, schließt in diesem Zusammenhang ein, dass man sich über die eigenen Ziele klar und außerdem ehrlich in Bezug darauf ist, wie man sie anstreben wird.

Eine aufrechte, gradlinige Person weiß, was in ihrem Erleben vor sich geht, und sie fürchtet sich nicht davor, das auch auszusprechen. Freiheit von Furcht und Besorgtheit ist eine natürliche Folge der Bereitschaft, ehrlich zu sein. Wenn Sie auf echte Weise gradlinig sind, werden Sie die negativen Emotionen, die vielleicht in ihnen aufkommen, nicht zu verbergen suchen. Selbst, wenn Sie zu Wut,

Lüsternheit oder Furcht neigen, können Sie das zugeben und so die Schuld- und Entfremdungsgefühle vermeiden, die mit Verheimlichung und Heuchelei einhergehen. Sie werden auf unbefangene, zuversichtliche Weise emotional präsent und zugänglich sein. Das Sutta rät ganz eindeutig und kompromisslos zu dieser Tugend: Man „sei fähig und aufrecht, vollkommen aufrecht.“ Die einzige Möglichkeit, aufrecht zu sein, so scheint das Sutta zu sagen, besteht darin, völlig aufrecht zu sein – gradlinig ohne Wenn und Aber oder Rationalisierung: *sūju*, „vollkommen und glücklich aufrecht“. Lassen Sie keinen Zweifel daran aufkommen.

Man könnte wohl den Eindruck gewinnen, gradlinig zu sein, sei eine sehr schlichte Tugend. Es bedarf aber einer erheblichen psychischen Integration, von solch emotional positiver, zuversichtlicher Wesensart zu sein, das man mit anderen ohne jede Neigung umgeht, die Dinge zu vernebeln, um den heißen Brei herum zu reden oder sich mehrdeutig auszudrücken. Vielleicht glauben Sie aber auch, Sie hätten keinerlei Schwierigkeiten damit, gradlinig zu sein, doch genau besehen ist Ihre Offenheit fast schon rüpelhaft. Offen und freimütig zu reden, ist etwas anderes als plump und ungehobelt zu sein. Grobe Rede kann sich als Ehrlichkeit und Offenheit maskieren, aber eigentlich eine verschlossene Haltung gegenüber anderen und einen Mangel an Gewahrsein ausdrücken, wie das eigene Sprechen und Gebaren auf sie wirkt. Manche Leute halten sich etwas darauf zugute, sich unverblümt auszudrücken – „Ich sage, was ich denke“. Doch das ist bloß ihre Ausrede dafür, dass sie unempfindsam über die Gefühle anderer hinweggehen. Eine direkte Äußerung kann zur Keule werden, wenn Sie mit einem Mangel an Gewahrsein für die komplexen Unterschiede im menschlichen Empfinden sowie mit der Annahme einhergeht, man sei für die Folgen seiner Direktheit nicht verantwortlich.

Daher empfiehlt das Sutta denen, die den Zustand des Friedens erlangen wollen, eine weitere menschliche Qualität: sanfte, liebenswürdige Rede – Rede, die gut, angemessen und wohltuend ist. Wir können es uns nicht leisten, in unserer Kommunikation mit anderen schroff und lieblos zu sein, wenn wir in Richtung jenes höchsten Zieles fortschreiten wollen.

Geschmeidig

*Buddhismus fordert nicht zu kriecherischer Selbst-Verleugnung auf, sondern zu heldenhafter
Nächstenliebe.*

Eine Eigenschaft, die die ungünstigen Anklänge unverblümter Direktheit oder vollkommener Aufrichtigkeit in der Rede aufwiegt, ist *c'assa*. Dieses Wort hat den Übersetzern anscheinend einige Schwierigkeiten bereitet. Man kann *c'assa* als „gehorsam“ übersetzen, doch ist damit nicht etwa

Fügsamkeit oder Unterwürfigkeit gemeint. Eher geht es um etwas wie Zugänglichkeit, eine Bereitschaft, sich auf die Vorstellungen anderer zu einzulassen, sofern sie nicht gerade unvernünftig oder irregeleitet sind.

Zugänglichkeit wirkt der Hartnäckigkeit entgegen, die manchmal mit einer gradlinigen Haltung einhergeht. Wenn Sie zugänglich sind, heißt das nicht, dass Sie sofort bereit wären, anderen gegen Ihre eigene Überzeugung zu Willen zu sein. Sie stemmen sich aber nicht bloß deshalb gegen die Vorschläge anderer, weil sie nicht von Ihnen selbst stammen. In Diskussionen sind Sie vernünftig und entspannt, zumal bei Themen, die nicht allzu wichtig sind. Überdies sind Sie bereit, der Führung von jemandem zu folgen, der oder die erfahrener oder besser qualifiziert ist als Sie selbst.

Für *mudu*, das nächste Adjektiv in unserem Text, gibt das Wörterbuch die Übersetzung „sanft, mild, schwach und zart“. Offenbar können wir in diesem Zusammenhang von „schwach“ absehen. Was dann übrig bleibt, ist Sanftmut, ein mildes, liebenswürdiges Gebaren, eine zartfühlende Ansprechbarkeit. Dies ist eine Qualität, die ganz natürlich aus der vorigen hervor wächst: *Mudu* legt eine gewisse Biegsamkeit oder Geschmeidigkeit der Geisteshaltung nahe, aber ohne Anklänge von Schwäche oder Verführbarkeit. Wer sich in einer solchen Verfassung befindet, zeigt reichlich Elastizität und viel „Entgegenkommen“. Wenn Flexibilität erforderlich ist, ist man flexibel. Man stellt sich auf andere und die Situation ein. Man ist anpassungsfähig und ausgeglichen.

Das letzte Wort der Zeile ist *anātimānī*. Hier finden wir es als „anspruchlos“ übersetzt; manchmal findet man auch „demütig“. Dieses Wort hat aber einige ganz unpassende Nebenbedeutungen. Jemand der „erkennt, was gut für ihn ist“, wird bestimmt nicht die kriecherische, händeringende Haltung eines Uriah Heep einnehmen, der sich selbst wiederholt für „ach so demütig“ erklärt. (Uriah Heep ist ein eher abstoßender Charakter in dem Roman *David Copperfield* von Charles Dickens.) Buddhismus fordert nicht zu kriecherischer Selbst-Verleugnung auf, sondern zu heldenhafter Nächstenliebe. *Māna* bedeutet „Geist“ oder „Denken“ und *anāti* „nicht hoch“ oder „nicht extrem“. Somit ist mit *anātimānī* ein Fehlen von Hochmut, Arroganz oder Dünkel gemeint. Das schließt aber gesunden Stolz oder Selbstachtung keineswegs aus.

Damit haben wir ein recht vielfältiges Bild des Menschen, der „erkennt, was das Gute für ihn ist“. Ein solcher Mensch ist fähig, vollkommen gradlinig, liebenswürdig im Reden, zugänglich, flexibel und ohne jeden Dünkel. Besonders bedeutsam an diesem ersten Eindruck von jemandem, der sich in den Mitteln, den Zustand des Friedens zu erreichen, auskennt, ist vielleicht folgendes: Wenn wir einer solchen Person begegnen, wird sie uns nicht zwangsläufig als auffallend religiös, und erst recht nicht als fromm oder heilig vorkommen. Es geht hier schlicht um positive menschliche Eigenschaften. Das Sutta sagt anscheinend, in der Übung des Buddhismus gehe es zunächst einmal um die bewusste Entwicklung gewöhnlicher Tugenden glücklicher Menschen.

3

Ein schlichter Lebensstil

*Er sei zufrieden, leicht zu versorgen,
ohne viele Pflichten und bedürfnislos,
mit stillen Sinnen, taktvoll, unaufdringlich,
und nicht begehrtlich an Familien haftend.*

*Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahukavutti
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho*

Santussako oder „Zufriedenheit“ wird in der zweiten Strophe als erste Eigenschaft genannt. Zufriedenheit setzt ein gewisses Maß an Individualität voraus. Zunächst einmal weiß eine zufriedene Person, wie sie mit dem, was sie hat, zufrieden sein kann. Zwar wäre nur ein Buddha, ein Bodhisattva oder ein Arhant¹⁴ in jeder Situation rundum zufrieden, aber auch ein zufriedener Mensch wird in den meisten Umständen einen inneren Frieden, ein Leuchten, eine Wärme oder innere Harmonie erleben, durch die sich Wünsche nach äußeren Anregungen tendenziell erübrigen. Ein zufriedener Mensch ist daher jemand, der ein schlichtes Leben führt, und umgekehrt wird jemand, der auf schlichte Weise lebt, zufrieden werden. Zufriedenheit ist dem Sinne mit Individualität verknüpft, als ein echtes Individuum¹⁵ nichts Besonderes benötigt, um innere Mängel zu kompensieren. Es ruht gewissermaßen in sich selbst und ist nicht übermäßig abhängig von äußeren Umständen oder der Anerkennung durch andere. Es findet in sich, im Erleben des eigenen Seins, ein gewisses Genügen oder Erfüllung. In diesem Sinne ist Zufriedenheit hier gemeint.

Schließt man sich aber nicht von anderen und vielleicht sogar allgemein vom Leben ab, wenn

¹⁴ *Bodhisattvas* und *Arhants* (Pāli *bodhisatta*, *arahant*) werden hier als in gleicher Weise „erwacht“ wie ein Buddha verstanden. In anderen Zusammenhängen sowie in unterschiedlichen buddhistischen Schulen bezeichnen diese Begriffe hingegen oft verschiedene Stufen der Verwirklichung. Siehe hierzu auch Sangharakshita, *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. Do Evolution, Essen 2007. (Anm. d. Üb.)

¹⁵ Sangharakshita benutzt die Begriffe „Individualität“ und „Individuum“ hier und auch sonst in diesem Buch in einer für ihn typischen Weise. Er meint damit Menschen, die sich ihrer selbst auf integrierte und harmonische Weise bewusst sind, Verantwortung für ihr Leben übernehmen und sich spirituell üben. (Anm. d. Üb.)

man versucht, selbstgenügsam zu sein und sich entscheidet, sich manchen Angeboten oder Vergnügungen gar nicht erst auszusetzen? Nein, denn genau genommen ist Zufriedenheit das Gegenteil einer verschlossenen oder starren Geisteshaltung. Sie ist eine Verfassung der Offenheit und Freiheit, ein großzügiger Seinszustand, in dem man keinerlei Bedürfnis verspürt, an irgendetwas zu haften oder etwas zu gewinnen, um dadurch glücklich zu sein. Wer zufrieden ist, genießt sein Dasein auf gesunde Weise und ist dabei weder verschlossen noch unangemessen zurückhaltend.

Sich auf innere Ressourcen zu stützen, bedeutet also nicht, dass man sich von anderen Menschen abschottet. So etwas würde eher auf Selbstgefälligkeit als auf gesunde Zufriedenheit schließen lassen. Als naher Feind von Zufriedenheit zeigt Selbstgefälligkeit eine oberflächliche Befriedigung daran, wie die Dinge gerade liegen – und ganz besonders an einem selbst. Wenn man an der Oberfläche dieser Selbstzufriedenheit kratzt, stößt man wahrscheinlich bald auf ein blindwütiges Anhaften am gegenwärtigen Zustand. Selbstgefällige Menschen beglückwünschen sich innerlich – und vielleicht nicht nur dort – dafür, dass sie so sind, wie sie sind, und sie denken überhaupt nicht daran, jemals anders und vielleicht mehr zu werden. Sie halten ihren gegenwärtigen Zustand für endgültig, schauen nicht darüber hinaus, und unter der Oberfläche klammern sie sich auf Teufel komm raus daran fest.

Selbstgefälligkeit ist mit einem Fehler verknüpft, der in der ersten Strophe des Suttas schon angesprochen wurde: *atimānī*, Hochmut oder Dünkel. Wie selbstgefällige Menschen, so wollen sich auch Hochmütige nicht tiefer auf etwas einlassen, das ihre feste Vorstellung von dem, wer sie sind, bedrohen könnte. Ironischerweise aber beruhen Selbstgefälligkeit und Hochmut auf einem Mangel an Zufriedenheit mit dem, was man *wirklich* ist. Die scheinbare Zufriedenheit gilt der Person, die wir zu sein *glauben*. Wir wissen – oder fühlen –, dass unser wirkliches Ich schlichtweg unzureichend ist. Vielleicht sind wir nicht einmal bereit, unser wahres Ich kennenzulernen und unsere eigentliche Identität zu erforschen, denn wir fürchten die Mängel und Unzulänglichkeiten, die wir dann entdecken würden. Daher steigen wir auf unser hohes Ross und verbreiten ein falsches Selbstbild.

Wer das tut, weist jede echte Kommunikation von sich ab, denn zu einer wahren Begegnung gehört immer, dass man sich für andere öffnet. Wer arrogant oder selbstgefällig ist, will die Wahrheit über sich gar nicht erst wissen. Das aber bedeutet, dass man auch anderen gegenüber nicht empfänglich sein kann. Nur wenn man lernt, Mettā für sich selbst und andere zu empfinden, wird man eine solchermaßen erstarrte und daher falsche Selbstsicht hinter sich lassen können.

Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit gelten als die positiven Entsprechungen des dritten Vorsatzes, Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten. Ohne Zufriedenheit wird beispielsweise ein

verheirateter Mensch Ungenügen an seinen gegenwärtigen Umständen empfinden und sich vielleicht nach einem neuen Sexualpartner umsehen. Wenn Sie aber emotional fester in sich selbst ruhen – also auch zufriedener sind –, dann werden Sie sich bewusst sein, dass eine sexuelle Beziehung keine umfassende Erfüllung, sondern nur einen gewissen Grad von Befriedigung gewähren kann. Wahrscheinlich fällt es Ihnen dann auch leichter, sich an die Bedingungen Ihres Eheversprechens zu halten und nicht anderswo besondere Erlebnisse zu suchen, die größere Erfüllung versprechen. Sie erkennen dann, dass Zufriedenheit in dem zu finden ist, was Sie sind und haben, aber nicht in dem, was Sie sein und haben könnten.

Unser Verlangen nach den Dingen unseres Begehrens steht nur selten im rechten Verhältnis zur Eignung dieser Dinge, ein solches Verlangen auch zu stillen. Menschen essen Süßigkeiten gewöhnlich nicht wegen ihres Geschmacks, sondern um der vorübergehenden Bestätigung willen, die sie geben. Betätigung ist aber ungreifbar und bestimmt nicht in einer Plastiksachtel zu finden. Fast mit Gewissheit werden wir enttäuscht. Weil es uns auf solche Weise misslingt, unseren Hunger nach Bestätigung zu stillen, und weil wir weiterhin keine kreativere Möglichkeit erkennen, werden wir wahrscheinlich schon bald zur nächsten Süßigkeit greifen. Es scheint, als litten wir an einer ständigen quälenden Not, einem namenlosen Mangel, einer immer spürbaren Leere, die wir mit etwas, irgendetwas zu füllen versuchen – mit etwas Süßem, einem besonderen Genuss, beim Blättern in einer Zeitschrift oder wenn wir zwischen den Fernsehprogrammen hin und her wechseln. Dies ist das sich wiederholende Wesen neurotischen Begehrens. Wir können die Dinge, nach denen wir anscheinend verlangen, nicht genießen, denn das, was wir wirklich suchen, ist nicht substanzuell. Obwohl wir es im Objekt unserer Begierde zu sehen meinen, ist es darin gar nicht enthalten. Die Süßigkeit enthält keine Bestätigung, sondern nur Zucker. Bestätigung ist eine subjektive Erfahrung, und somit etwas, das man nur finden kann, wenn man nach innen schaut.

Unsere Zufriedenheit oder auch ihre Abwesenheit bezieht sich im Grunde stets auf uns selbst. Alle unsere Versuche, Zufriedenheit aus äußeren Dingen zu schöpfen, alles Wünschen, Planen und Sehnen rührt aus dieser Rastlosigkeit her, dieser Weigerung, uns selbst und unsere Lage anzunehmen. Um zufrieden zu sein, bedarf es daher eines radikalen Richtungswechsels in unserem Streben nach Befriedigung. Der Versuch, die Welt entsprechend unseren Wünschen einzurichten, wird niemals jene Stille und Schlichtheit hervorbringen, durch die wahre Zufriedenheit sich auszeichnet. Stattdessen leiden wir nur an der Gereiztheit und Enttäuschung, die mit der Abhängigkeit von äußeren Bedingungen einhergehen. Zufriedenheit lässt sich nur aus inneren Quellen schöpfen, daraus, dass wir angemessene Bedingungen in Herz und Geist schaffen. Wir sind mit unseren Erfahrungen unzufrieden, doch suchen wir am falschen Ort nach Erfüllung. Wir blicken in die Welt, um die Lösung in Gestalt begehrter Dinge und Menschen zu finden, obwohl wir

eigentlich nach innen schauen sollten, in die verborgenen Schätze des Geistes selber. Wenn Sie zufrieden sein wollen, müssen Sie daher eine positive Wertschätzung für sich selbst empfinden. Deshalb beginnt die Übung der *Mettā-bhāvanā*-Meditation mit der Entfaltung von *Mettā* für sich selbst. So benötigt man einen gewissen Grad von Zufriedenheit, um die *Mettā-bhāvanā* zu üben, und die Übung ihrerseits wiederum verstärkt wiederum das Gefühl von Zufriedenheit.

Hier zeigt sich, dass die *Mettā-bhāvanā*-Meditation – die Meditation über liebende Güte – ein Beispiel für das ist, was man in der buddhistischen Überlieferung manchmal „Pfad unregelmäßiger Schritte“ nennt.¹⁶ Dem Sutta zufolge benötigen wir alle diese menschlichen Eigenschaften, um *Mettā* umfassend und wirksam spüren und ausdrücken zu können; zugleich aber werden unsere Versuche, liebende Güte für uns selbst und andere zu entwickeln, uns kraftvoll bei der Kultivierung von Qualitäten wie Zufriedenheit unterstützen.

Leicht zu versorgen

Es ist nichts Schlechtes daran, wenn die spiritueller Entschiedenener von den spiritueller weniger Entschiedenener unterstützt werden.

In der ersten Strophe des Suttas wurden die Eigenschaften eines gesunden Menschen skizziert, der fähig ist, Verantwortung für seinen eigenen Weg in der Welt zu übernehmen. Die zweite Strophe bildet einen Übergang. Sie legt einen Lebensstil nahe, der offenbar dem eines Bettelmönchs entspricht. Der Begriff *subhāro*, „leicht zu versorgen“, gilt der wirtschaftlichen Lage von Mönchen beziehungsweise Nonnen. Der Text geht anscheinend davon aus, wir würden dem Arbeitsleben entsagen, um uns einem Leben der Kontemplation zu widmen, bei dem wir uns darauf verlassen, dass andere uns mit dem notwendigen Lebensbedarf versorgen werden. Die zuletzt besprochene Eigenschaft, Zufriedenheit, deutet schon darauf hin.

Wer als Nonne oder Mönch nicht innerlich zufrieden ist, wird den gewählten Lebensstil nicht aufrechterhalten können. Tatsächlich waren die wandernden Schülerinnen und Schüler des Buddha zu seinen Lebzeiten vollständig abhängig von den Haushältern, die sie mit Nahrung, Kleidung und manchmal sogar einer Unterkunft versahen. Indem so für ihren Grundbedarf gesorgt war, hatten sie alle Freiheit, sich auf Meditation, Studium und andächtige Übungen auszurichten. Deshalb war es aber auch ihre Pflicht, dass man sie leicht versorgen konnte und sie nicht denen zur Last fielen, die so großzügig für ihren materiellen Unterhalt aufkamen.

¹⁶ Zum Pfad der regelmäßigen und der unregelmäßigen Schritte siehe Kapitel 1 von Sangharakshita, *Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit*. do evolution, Essen 2002.

Schon in vorbuddhistischen Zeiten war es in Indien Brauch, dass hauslose Wanderer von der Gesellschaft unterstützt wurden; der Buddha folgte ihm. Zu seiner Zeit war es eine in Nordindien verbreitete und akzeptierte Praxis, dass Menschen ihrer gesellschaftlichen Identität entsagten. Insofern galten die hauslosen Wanderer oder *paribbājakas* als akzeptierte Außenseiter. Auch der Buddha hatte einst, als er sich auf den Weg zum Erwecken begab, das häusliche Leben verlassen, um zum *paribhājaka* zu werden. Nach seinem Erwecken kamen viele seiner Schüler aus derselben kastenlosen sozialen Schicht – gewissermaßen einer „Nicht-Schicht“. Sie wanderten zu Fuß mit ihren Bettelschalen von Dorf zu Dorf und nahmen alle Speisen an, die man ihnen gab. In der Frühzeit des *sangha*, der buddhistischen Gemeinschaft, ging es vor allem darum, eine spirituelle Gemeinschaft auf der Basis von Prinzipien zu bilden, die weit über die weltlichen Interessen der übrigen Gesellschaft hinausgingen. Weil die wandernden spirituellen Sucher schon vertraute Erscheinungen in der indischen Gesellschaft und ihre Unterstützung durch die Gemeinschaft ein überlieferter Brauch waren, folgte auch der buddhistische Sangha ganz natürlich diesem Vorbild.

Der Rückzug der Mönche und Nonnen aus der Arbeitswelt brachte allerdings eine Einstellung zum Arbeiten – besonders zum körperlichen Arbeiten – mit sich, die auch heute noch in der indischen Gesellschaft Bestand hat: die Überzeugung, Arbeiten sei an sich unspirituell. Die alten Inder sahen das so ähnlich wie die alten Griechen, wenn auch mit dem Unterschied, dass sich die athenische Gesellschaft auf Sklaven stützte, die alle nötigen körperlichen Arbeiten ausführen mussten, wohingegen die indische Gesellschaft von mehreren niederen Kasten abhing. Die Griechen haben die Sklavenhaltung natürlich schon längst abgeschafft, doch die indische Gesellschaft funktioniert noch immer sehr weitgehend auf der Grundüberzeugung, körperliche Arbeit sei an sich entwürdigend und kein achtbarer Mensch, der eine solche Arbeit vermeiden könne, werde sie freiwillig tun.

Somit bot sich im Indien zur Zeit des Buddha gar nicht die Möglichkeit, ein spirituelles Leben zu führen und dabei weiterhin körperlich zu arbeiten. Man konnte nicht Vollzeit-Übender eines spirituellen Pfades sein und sich zugleich selbst versorgen. Aufgrund dieser Einstellung konnte man sich aber darauf verlassen, dass die Laien einen versorgen würden. Tatsächlich waren Menschen, die der Welt aus religiösen Gründen entsagt hatten, geradezu gezwungen, sich auf Almosen der Laiengemeinschaft zu verlassen, wenn sie überhaupt in eine gesellschaftlich akzeptable Beziehung zu ihr treten wollten. Der Buddha hielt es offenbar nicht für nötig, diesen Brauch in Frage zu stellen. Es ist ja auch nichts Schlechtes daran, wenn die spirituell Entschiedenen von den spirituell weniger Entschiedenen unterstützt werden. Der Buddha akzeptierte die hergebrachte Trennung zwischen den Wandermönchen und den Laiengemeinschaften als eine vernünftige Art, dies zu ermöglichen, und zugleich als Gelegenheit, den Dharma zu verbreiten.

Im Lauf der weiteren Entwicklung und Ausbreitung des Buddhismus wuchs auch das Spektrum der Aktivitäten, die Vollzeit-Übende aufnehmen durften. In der Anfangszeit erwartete man von ihnen noch, dass sie ihre ganze Kraft darauf richteten zu meditieren, zu studieren und zu lehren. Während der ersten Jahrhunderte wurde die Lehre ausschließlich mündlich überliefert, und das bedeutete, dass die einzelnen Mönche und Nonnen viel Zeit darauf verwenden mussten, die Suttas auswendig zu lernen und gemeinsam zu rezitieren, um sich die Lehre fest ins Gedächtnis einzuprägen. Der Beginn der schriftlichen Niederlegung der Suttas zog dann vielfältige literarische Aktivitäten nach sich. Als dann später die großen Klöster gebaut wurden, waren Mönche auch damit befasst, Anlage und Gestaltung der Tempelbauten zu entwerfen sowie Bildnisse zu schaffen und zu vergolden.

Erst als der Buddhismus, vor allem die Mahāyāna-Schulen¹⁷, nach China und Tibet – also in eher praktisch geneigte Kulturen als Indien – kam, nahmen die Mönche auch körperliche Arbeiten auf. In Tibet hat man keinerlei kulturelle Vorurteile gegenüber Handarbeit, und in tibetischen Klöstern widmen sich die Mönche je nach ihren Fähigkeiten allen möglichen notwendigen Aufgaben. In den Chan- und Zen-Schulen Chinas und Japans gilt Arbeit als integraler Bestandteil einer alle Lebensbereiche einbeziehenden spirituellen Schulung. Wie in den tibetischen Klöstern erwartet man dort von den Mönchen, dass sie sich rückhaltlos jeder anfallenden Aufgabe widmen, von Kochen, Putzen, Holzhacken oder Wasserholen bis hin zum Drucken buddhistischer Schriften.

Rechter Lebenserwerb

Zum eigenen körperlichen und psychischen Wohl müssen wir produktiv tätig sein.

Wir sollten uns nicht durch unseren Respekt für alte Texte wie das *Karaṇīya Metta Sutta* zu der Auffassung verleiten lassen, praktische, körperliche oder auch wirtschaftliche Tätigkeiten seien zwangsläufig unspirituell. Menschen sind nicht nur Geist, sondern auch Körper, und sie bewohnen eine sinnliche, physische Welt. Zum eigenen körperlichen und psychischen Wohl müssen wir produktiv tätig sein. Wenn wir einzig und allein unseren Geist, sei es durch Studium oder Lehren oder durch eine Arbeit am Schreibtisch oder Computer, auf echte Weise fordern, wird es zu einem Ungleichgewicht in unserem gesamten Dasein kommen. Deshalb ist es nötig, mit körperlicher Arbeit und Übung eine Balance zu finden.

¹⁷ Im Lauf der buddhistischen Geschichte entstanden zahlreiche Schulen, die meist in drei große Gruppen eingeordnet werden: Hīnayāna (auch Nikāya-Schulen), Mahāyāna und Vajrayāna. Zur Geschichte und Problematik dieser Unterscheidung siehe besonders Kapitel 2, *Die Einheit des Buddhismus*, in: Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs. do evolution*, Essen 2011. Anm.d.Üb.

Aus meinen eigenen Begegnungen mit buddhistischen Mönchen in Südostasien – Begegnungen, die ich vor allem in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts hatte – weiß ich, dass sie aufgrund unzureichender körperlicher Übung in ziemlich ungesunde Zustände geraten können. Das trifft nicht nur körperlich oder psychisch zu, sondern auch spirituell. Ihre Abhängigkeit von den Laien, die meist äußerst gut für sie sorgten, ging so weit, dass auch jene Mönche, die sehr gerne körperlich aktiver gewesen wären, von den Laien daran gehindert wurden. So wie ich es erinnere, fühlten sich Laien eher peinlich berührt oder sogar beleidigt, wenn ein Mönch selbst die Dinge in die Hand nahm. Schließlich drückten die Laien gerade durch ihren Dienst an den Mönchen ihre eigene Hingabe an das Ideal der Erleuchtung aus.

Oberflächlich gesehen soll die Abhängigkeit der Vollzeitübenden von den Laien einen schlichten Lebensstil ermöglichen und die Mönche und Nonnen befähigen, den größeren Teil ihrer Energie rein spirituellen Angelegenheiten zu widmen. In der Praxis kann es sie aber daran hindern, ihre Kräfte überhaupt einzusetzen. Vielleicht war diese ungleiche Verteilung der Arbeit zwischen Mönchen und Laien in der Frühzeit des Buddhismus notwendig. Die Last körperlicher Arbeit von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang war zweifellos so schwer, dass eine gewisse Befreiung von solchen Pflichten unerlässlich war, wenn man überhaupt Zeit und Kraft zum Nachsinnen und für andere höhere Bestrebungen finden wollte. Verständlicherweise kam es zu einem Widerstreit zwischen den Ansprüchen bäuerlicher Arbeit einerseits und spirituellen Bestrebungen andererseits. Eine strikte Trennung beider bot sich wahrscheinlich als praktischste Lösung an. Sie wurde aber um den Preis einer gewissen Entfremdung erkaufte: Für die Mönche war es die Entfremdung von weltlichen Belangen, für die Laien die Entfremdung von echter spiritueller Übung.

Somit scheint es, als verdanke sich die Erwähnung von *subhara*, „leicht zu versorgen“ in unserem Sutta primär den zu Lebzeiten des Buddha in Indien herrschenden gesellschaftlichen Gepflogenheiten. Angesichts dieser Tatsache wäre es falsch, den Begriff als Aufforderung zu verstehen, dass jene, die sich auf eine spirituelle Lebensweise verpflichten, von anderen materiell unterstützt werden müssten und selbst keinerlei praktischen oder wirtschaftlichen Tätigkeiten nachgehen sollten. In der Marktwirtschaft der modernen Welt sind wir in der glücklichen Lage, als Vollzeit-Buddhisten zu üben, uns aber auch ungeniert ganz praktischen Aufgaben zuwenden zu dürfen. Wir sollten diese Gelegenheit auch nutzen.

In der Übung des Dharma braucht man stets eine gesunde Spannung zwischen der Notwendigkeit, sich in weltlichen Aktivitäten und damit der altruistischen Seite des Dharma zu engagieren, und der Notwendigkeit, sich aus weltlichen Aktivitäten zurückzuziehen, um sich mehr der Meditation und Reflexion zu widmen. Moderne Buddhisten haben die eine einzigartige Chance,

selbst zu entscheiden, wie sie diese Balance in ihrem Leben einrichten. Dabei tun sie gut daran, zu den Grundprinzipien des Buddhismus zurückzukehren, zumal zum Grundsatz des rechten Lebenserwerbs, das heißt, einer ethischen Arbeit.

Um rechten Lebenserwerb zu üben, müssen wir unsere allgemeine Einstellung zur Arbeit hinterfragen. Wie die alten Kulturen, so haben auch industrialisierte Gesellschaften eigene konventionelle Einstellungen zu Arbeit und Beruf. Im letzteren Fall finden wir eine strikte Trennung zwischen Lohnarbeit und Freizeit. Viele von uns halten Arbeit für etwas, das wir nicht tun *wollen*, sondern *müssen*, um uns selbst zu erhalten. Freizeit hingegen ist unsere „eigene Zeit“, in der wir frei sind, persönlichen Interessen nachzugehen. Diese unselige Unterscheidung wirkt sich anscheinend auf viele Dinge aus, die wir tun. In zweck- und zielorientierten Arbeiten, Aufgaben und körperlichen Tätigkeiten wie Putzen oder Kochen sehen wir eine Last, eine Plackerei oder ein Ärgernis. Darüber hinaus meinen wir, wir sollten ständig unterhalten werden, wenn wir gerade nicht arbeiten. Jedenfalls wollen wir keine derart lästigen Arbeiten tun müssen.

Doch alle Menschen, auch Vollzeitübende eines spirituellen Pfades, brauchen Arbeit in dem Sinn, dass sie – ob bezahlt oder unbezahlt – etwas Produktives und Nützliches tun, das für sie selbst und andere gut ist. Im Hinblick auf die Erfüllung dieses menschlichen und spirituellen Bedürfnisses ist eine einfache, praktische Handarbeit vielleicht wirksamer als geistige Arbeit. Wenn Sie tatsächlich fähig sind, Ihre ganze Zeit und Kraft dem Meditieren, Studieren, Lehren oder Schreiben zu widmen, dann ist das schön und gut. Aber nicht alle Menschen vermögen tagein tagaus zu meditieren oder den Dharma zu studieren. Viele, und das gilt auch für Nonnen und Mönche, sind als Lehrer oder Autoren ungeeignet. Für sie ist die Aufforderung, körperlich oder auch anderweitig *nicht* zu arbeiten, ganz und gar nicht hilfreich. Natürlich sollte man dann bereit sein, solche Arbeiten ohne Groll zu leisten und sie nicht als entwürdigend oder als lästige Zumutung zu empfinden.

Heute ist es uns möglich, das Thema von Arbeit und finanzieller Unterstützung ganz neu zu überdenken. Wir müssen die Überlieferungen nicht so annehmen, wie sie auf uns gekommen sind. Das gilt besonders dann, wenn sie ein Ausdruck der gesellschaftlichen und kulturellen Umstände in Indien vor gut 2500 Jahren sind. In modernen, nicht traditionellen Gesellschaften können wir dem Familienleben und einem weltlichen Beruf entsagen, ohne uns deshalb für unseren Lebensunterhalt auf jene stützen zu müssen, die sich für Familie und Beruf entschieden haben. Wir können beispielsweise die Möglichkeit wählen, mit anderen Buddhisten zusammen zu arbeiten – also mit Menschen, die ähnliche Bestrebungen haben wie wir. Dabei können wir einander in unserer spirituellen Entwicklung unterstützen und zugleich den materiellen Unterhalt für alle Beteiligten erwirtschaften. Die Notwendigkeit, sich selbst finanziell zu versorgen, kann damit zu einer Chance

werden, die Kommunikation miteinander zu vertiefen, Fähigkeiten zu teilen und neue Arten der Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung zu erlernen. Wenn Sie in einer solchen Situation arbeiten, können Sie individuellen Temperamenten und Einstellungen gerecht werden, indem Sie es ermöglichen, dass alle auf jene Art und Weise arbeiten, die ihren spirituellen Bedürfnissen entspricht. Einige werden es vorziehen, Handarbeit zu leisten, während es für andere wahrscheinlich förderlich sein wird, irgendwann Führungsaufgaben zu übernehmen. Natürlich sollten alle Beteiligten genügend Zeit für Meditation und Dharmastudium haben.

In der heutigen Welt obliegt es dem Individuum, einen eigenen Weg zu wählen, Entscheidungen zu treffen, je nachdem, auf welchen Prinzipien man sein Leben gründen will. Flächendeckende Regeln für spirituelles Leben und Üben sind nicht mehr angebracht. Was zur einen Zeit und an einem Ort angemessen ist, wird unter anderen Bedingungen nicht funktionieren. Wir brauchen eine neue buddhistische Kultur, in der es möglich ist, wirtschaftliche Beziehungen ständig neu zu erschaffen, um einer sich stets ändernden Welt gerecht zu werden. Wahrscheinlich ist dies die beste Annäherung an das Mahāyāna-Ideal des Reinen Landes – die vollkommene Umgebung für spirituelle Praxis –, auf die wir hoffen dürfen.¹⁸

„Gib, was du kannst, nimm, was du brauchst“

Nur sehr wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, wenn sie so umfassend von anderen unterstützt würden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.

Wenn wir dem Sutta unbesehen glauben, bezieht sich der Begriff *subhara*, „leicht zu versorgen“, anscheinend darauf, wie Mönche sich hinsichtlich ihrer wirtschaftlich von den Laien abhängigen Rolle verhalten sollten. Es gibt aber in diesem Abschnitt des Suttas noch ein tiefgründigeres, weniger zeitbedingtes Prinzip. Ob wir Mönche, Nonnen, Laien oder auch etwas anderes sind, werden wir doch immer von der Gesellschaft als Ganzer unterstützt und sind für unseren Lebensunterhalt auf die Arbeit zahlloser anderer Menschen angewiesen. Nicht alle von uns bauen ihre Nahrung selbst an und schöpfen ihr eigenes Wasser; die meisten schreineren nicht selbst ihre Möbel und weben oder nähen auch nicht ihre Kleidung.

Wenn wir darüber nachsinnen, wie es möglich ist, dass wir so viele Konsumgüter für so geringe Kosten genießen können – wenn wir an die vielen Stunden billiger Arbeit denken, die in die

¹⁸ Das „Reine Land“ ist ein Symbol für eine - aus buddhistischer Sicht – ideale Gesellschaft, in der alle Institutionen und Aktivitäten darauf ausgerichtet sind, spirituelles Wachsen des einzelnen in Gemeinschaft mit anderen zu unterstützen. Siehe hierzu Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000, besonders Kapitel 5. (Anm. d. Üb.

Herstellung dessen gehen, was wir für fast nichts kaufen können –, dann bemerken wir, dass wir keineswegs *leicht versorgt* sind. Auch ökologische, umweltbezogene Überlegungen sollten wir einbeziehen. Wir dürfen die natürlichen und menschlichen Ressourcen, die unserer Gesellschaft zur Verfügung stehen, nicht achtlos und unnötig verausgaben. Die Tatsache, dass wir die finanziellen Mittel haben, das anzuschaffen, was wir begehren, ist keine Rechtfertigung, den Reichtum der Welt ohne Rücksicht auf jenen Bedarf zu verbrauchen, den andere – heute und in der Zukunft – an eben diesen Ressourcen haben. Wir schulden es der Gesellschaft, die uns unterstützt, dass wir selbst geben, was wir geben können, um andere zu unterstützen. Nur sehr wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, so umfassend von anderen unterstützt zu werden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.

Das Prinzip, das diesem Begriff *subhara* zugrunde liegt, läuft darauf hinaus, nicht mehr von der Welt und der Gesellschaft zu nehmen, als man tatsächlich benötigt, zugleich aber reichlich beizutragen, was immer man geben kann. Wir dürfen durchaus die Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen, die Menschen einander vernünftigerweise geben, aber wir sollten auch bereit sein, soweit es uns möglich ist, auf eigenen Füßen zu stehen. Wir sollten nicht glauben, wir hätten ein Recht darauf, von anderen unterstützt zu werden!

Dieses Prinzip gilt auf allen Ebenen des Austauschs, nicht nur im materiellen und ökonomischen Bereich. Wir brauchen beispielsweise die emotionale Unterstützung anderer aber wir sollten von unseren Freunden nichts erwarten, das wir uns mit nur geringer Bemühung auch selbst verschaffen können. Wenn sie uns geholfen haben, wieder auf die Beine zu kommen, sollten wir nun nicht von ihnen verlangen, uns weiterhin als Krücken zu dienen. Wer emotional bedürftig ist, ist im hier gemeinten Sinn offensichtlich noch nicht „fähig“ und insofern auch nicht „leicht zu versorgen“. Deshalb wird ein solcher Mensch wahrscheinlich auch nur geringe Fortschritte beim Meditieren machen. Natürlich kann es gut sein, dass er oder sie dann gar nicht versteht, wie unzumutbar die eigenen emotionalen Ansprüche an andere eigentlich sind, die ihre Kräfte und Zeit besser anderweitig besser verwenden könnten. Falls das auch auf uns zutrifft, wäre es die Aufgabe unserer Freunde, uns die Wahrheit über unsere Lage vor Augen zu führen und uns vielleicht anzuregen, therapeutische Hilfe zu suchen, statt uns eine „Unterstützung“ zu bieten, die unsere Probleme wahrscheinlich nur fortsetzen wird.

Vereinfachen

Arbeit kann zum ungesunden Mittel werden, um dem Alleinsein mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu entkommen.

Der Weg zur leichten Versorgbarkeit besteht darin, eigene Bedürfnisse und Wünsche soweit wie möglich auf einem nicht schwer zu erfüllenden Niveau zu halten. Auf dieses Ideal bezieht sich auch der Begriff *sallahukavutti*: ein Lebenserwerb, *vutti*, der *lahuka*, wörtlich „geringfügig“ oder „leichtgewichtig“ ist. Das legt eine grundlegende Schlichtheit in der eigenen Lebenshaltung nahe, die feste Absicht, sich nicht von einer Vielfalt von Wünschen und Begierden oder aufwändigen materiellen Verpflichtungen niederdrücken zu lassen. Freude an harter Arbeit und Geschmack an der Herausforderung, praktische Aufgaben und Probleme anzupacken, sind zweifellos Tugenden. Allerdings ist es möglich, diese Dinge auf eine zu selbstbezogene Weise zu tun, zumal, wenn sie zur Ablenkung von spirituell dringlicheren Aufgaben werden. Deshalb sagt das Sutta als nächstes, man solle *appakicco* sein, das heißt, jemand „mit nur wenig Arbeit“ oder „ohne viele Pflichten“.

Tatsache ist, dass man sogar mit religiösen oder spirituellen Tätigkeiten allzu geschäftig werden kann. Mit seinem Blick auf die klösterlichen Bedingungen im frühen indischen Buddhismus warnt das Sutta davor, sich selbst zu viele Dinge vorzunehmen. Mönche oder Nonnen sollten nicht zu sehr mit der Leitung von Zeremonien für Laien oder mit Botengängen für ihre Lehrer oder Präzeptoren beansprucht sein, und auch nicht damit, eigene Schüler zu unterrichten. Sie sollten sich genügend Zeit für Studium, Meditation und Nachsinnen nehmen und vor allem auch Zeiten, die sie still und alleine für sich selbst verbringen – sie sollten also genau das tun, wofür die Laien sie ja eigentlich auch unterstützen.

Arbeit im Sinne einer lustvollen, produktiven Tätigkeit ist für die meisten Menschen ein unerlässlicher Bestandteil des Lebens. Das ist aber etwas anderes als jene Art neurotisch zwanghafter Geschäftigkeit, die sich als Arbeit maskiert, eigentlich aber ein Mittel ist, um tiefere Emotionen in Schach zu halten. Arbeit kann zum ungesunden Mittel werden, dem Alleinsein mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu entkommen. Hüten wir uns daher vor dem Gefühl, immer geschäftig sein zu müssen und es nicht aushalten zu können, wenn wir nichts zu tun haben. Arbeiten ist in Ordnung, wir sollten es aber nicht zulassen, dass Betriebsamkeit zur Flucht vor unserem wahren Selbst wird. Besser ist es, sich nur mit jenen Tätigkeiten zu befassen, die wirklich nötig sind.

Bescheiden

Wenn man sich in Gruppen, Systemen und Ideologien engagiert, sollte man es vermeiden, sich unter ihrem Dach einzurichten.

Die strikte Arbeitsteilung zwischen Mönchen und Laien hat weitere Nachteile. Wenn Sie sich für Ihren Lebensunterhalt ganz auf andere Menschen stützen, geraten Sie ihnen gegenüber in eine passive Beziehung. Das Sutta deutet das mit dem Ausdruck an, man möge *apagabbho kulesu ananugiddho* sein. Wie schon *subhara* hat auch der Begriff *apagabbho* eindeutig mit der Beziehung zwischen wandernden Asketen und den Laien, von denen sie ökonomisch abhängen, zu tun. Das Wort ist die Verneinung von *pagabbho*, was „dreist“ oder „anmaßend“, „geneigt, sich selbst in den Vordergrund zu drängen“ bedeutet. Man kann es recht treffend als „bescheiden“ oder „unaufdringlich“ übersetzen. In Verbindung mit dem nächsten Begriff *kulesu ananugiddho*, „gierig nach Gaben“, scheint es, als werde hier die Gefahr angesprochen, dass Mönche oder Nonnen sich in besondere Beziehungen mit einzelnen Familien einschmeicheln. Es konnte durchaus geschehen, dass eine Familie spirituell Übende ganz unter ihre Fittiche nahm und sie so in gewisser Weise „domestizierte“. Um dies zu vermeiden, leitet das Sutta die Mönche und Nonnen an, sich davor zu hüten, enge Verbindungen mit jemandem einzugehen oder auf dem Bettelgang besondere Begünstigungen von ihnen zu erbitten, denn dies widerspricht völlig dem Geist der Entsagung, für den die Mönche und Nonnen stehen.

Liest man zwischen den Zeilen des Suttas, dann bemerkt man, dass auch die heimatlosen Wanderer zu Lebzeiten des Buddha nicht unbedingt frei vom Anhaften an jenen Dingen waren, die ihrer Wege kamen, so wenige dies auch sein mochten. Vielleicht war es eine Versuchung für sie, ihr leibliches Wohl oder auch ein gewisses Gefühl von Zugehörigkeit durch nähere Bekanntschaft mit einzelnen Familien zu sichern, vielleicht auch durch Anerkennung oder Bestätigung seitens gewöhnlicher Leute. Um sie davor zu schützen, wird ihnen empfohlen, ein auf innerer Festigkeit und Zufriedenheit gründendes Selbstgefühl zu entfalten.

Wie aber sollen wir diese Mahnung heute verstehen? Schließlich klopfen wir nicht an die Türen der Leute und bitten um Almosen. Für uns liegt die Gefahr vielleicht darin, in unserem Selbstwert von der Zustimmung und dem Beifall anderer abzuhängen – und von der Furcht, ausgeschlossen zu sein. Eine solche Abhängigkeit raubt uns möglicherweise die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu fällen, eine Meinung zu vertreten, uns auf eine Art zu kleiden, zu essen oder Dinge zu tun, ohne ständig Rücksicht auf die Normen jener zu nehmen, deren Bestätigung wir suchen. Wer sich davor schützen will, sollte sich hüten, sich zu sehr in einer menschlichen Gruppierung häuslich einzurichten oder sich starr mit ihr zu identifizieren. Wenn man sich in Gruppen, Systemen und

Ideologien engagiert, sollte man es vermeiden, sich unter ihrem Dach häuslich niederzulassen.¹⁹ Wer erkannt hat, was das Gute im Leben ist und Nirvana erlangen will, kann es sich nicht leisten, zu sehr an der Bestätigung durch eine Gruppe zu hängen, sei es die biologische Familie, die ethnische oder kulturelle Gemeinschaft, eine Kaste oder Nationalität. Ein wirklich reifes Individuum führt gewissermaßen eine Existenz aus sich selbst heraus und hat es nicht nötig, Zuflucht zur Bekräftigung durch eine Gruppe zu nehmen, ob Familie, Verein oder Religionsgemeinschaft. Solche Menschen sind fähig, im eigenen Erleben und unabhängig von äußeren Umständen Erfüllung zu finden.

Der sechste Sinn

Wer frei von gierigem oder besorgtem Greifen nach Objekten ist ..., ist auch frei, sie voll und ganz genießen.

Die Klarheit der Absichten, die wir bisher besprochen haben, findet ihren Ausdruck in einer besonderen Art von Achtsamkeit, die mit dem Begriff *santindriyo* angedeutet wird. Man übersetzt diesen Ausdruck oft als „mit beherrschten Sinnen“, manchmal auch „mit gezügelten Sinnen“, so als ob die Sinne Wildpferde seien, die man zähmen und unter Kontrolle bringen muss. Damit wird das Wesen der Körpersinne aber nicht treffend wiedergespiegelt, und es ist auch keine genaue Übersetzung des Pāli-Ausdrucks. Die wörtliche Bedeutung von *santi* ist nicht „diszipliniert“, sondern „beruhigt“ oder „befriedet“, und das Wort bezieht sich nicht auf die Wildpferde der Augen, Ohren und so weiter, sondern auf das innere Wildpferd, den unbändigen Geist.

In der buddhistischen Überlieferung spricht man nicht von fünf, sondern von sechs Sinnen. Das sind nicht bloß die Sinne des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens und Berührens, sondern auch der Geistsinn. Unter diesen sechs Sinnen ist der Geist der Ursprung des Begehrens und Anhaftens. Allein im Bezug auf geistige Erfahrung ist es überhaupt nötig, das Thema sinnlichen Erlebens anzusprechen. Die körperlichen Sinne sind für sich genommen ganz rein. Ihr Wesen ist es schlicht, Reize zu registrieren. Die ganze Zeit über, während wir wach sind, werden sie gereizt, denn die unterschiedlichsten Eindrücke wirken auf sie ein und präsentieren sich unserem Bewusstsein. Genau genommen sind die Sinne weniger Wildpferde als vielmehr Fenster oder Spiegel: Sie können bedeckt oder verschlossen oder verschmutzt sein, doch sie bestimmen nicht, in welchem Ausmaß

¹⁹ Diese Übersetzung trifft den Sinn nicht optimal. Im Original heißt es: „We should avoid ‚getting our feet under the table‘ in the course of our involvement with groups, ...“ Im Englischen wird der Ausdruck „getting one’s feet under the table“ beispielsweise als Empfehlung für Berufsanfänger benutzt, zunächst einmal dafür zu sorgen, dass sie sich in ihrem neuen Job auskennen, bis sie die Spielregeln erlernt haben und selber (zu ihrem eigenen Vorteil) nutzen können. Dies aber, so scheint Sangharakshita zu sagen, sollten wir besser vermeiden.

oder welcher Qualität Licht durch sie dringt oder von ihnen widergespiegelt wird. Alleine können sie überhaupt kein Unheil anrichten. An und für sich ist nichts falsch daran, Formen und Farben zu sehen, Geräusche zu hören oder Nahrung zu schmecken. Wenn unser Geist rein wäre, wenn es „im Gesehenen nur das Gesehene, im Gehörten nur das Gehörte“ gäbe, wie es in einem anderen berühmten Pāli-Sutta heißt²⁰, dann gäbe es auch nichts zu befrieden und keinen Konflikt zu lösen.

Wenn Sie beispielsweise eine Blume betrachten, werden Sie vielleicht eine intensive Wahrnehmung von Farbigkeit, Duft und möglicherweise auch Bewegung erleben. Vielleicht genießen Sie dabei schlichtweg nur dieses sinnliche Erleben. Wenn Sie sich das, was Sie sehen oder riechen, nicht aneignen und mit Begehren darauf reagieren, dann kann auch kein unheilvoller Geisteszustand aus dieser Sinnesberührung entstehen. Dasselbe gilt für ein unerfreuliches oder beängstigendes Objekt: Wenn Sie schöpferisch auf die Erfahrung antworten, ohne mit Widerwillen oder Abscheu auf sie zu reagieren, wird kein unheilvoller Geisteszustand entstehen. Das ist es, was man idealerweise kultivieren sollte: das Vermögen, Sinneserfahrungen aller Art schlicht als das zu genießen, was sie sind, ohne eigene Vorlieben oder Abneigungen darüber zu stützen.

Wertschätzung ist ein wichtiger Aspekt dieser Art achtsamen Gewahrseins. Obwohl man aus dem Sinneserleben keine dauerhafte Erfüllung beziehen kann, sollte man es doch auf seiner eigenen Stufe genießen. Beispielsweise benötigen wir gesunde, gehaltvolle Nahrung. Wenn sie überdies gut schmeckt, umso besser. Eine saftige Frucht, die Ihnen jemand anbietet, werden Sie als köstlich und zugleich nahrhaft schätzen. Andererseits sind Sie aber auch zufrieden, wenn es heute keine Früchte, sondern nur Haferbrei gibt. Sie lassen es damit gut sein, denn Ihre Laune hängt nicht davon ab, die Frucht zu bekommen. So geht ein friedlich gestimmter Geist mit Sinneserfahrungen um.

Jemand erzählte mir einmal vollen Ernstes, hohe spirituelle Verwirklichung führe dazu, dass alles Essen gleich schmecke. Der Mann, der das sagte, hatte zweifellos eine hohe Meinung von seiner eigenen Verwirklichung. Er behauptete, er würde nicht mehr Reis oder Kartoffeln oder Tee schmecken, sondern nur noch ganz allgemein Essen und Trinken. Das ist natürlich Unsinn. Wer von gierigem oder besorgtem Greifen nach Objekten frei ist, wird dieser Dinge in ihrer ganzen Farbigkeit, Tiefe und Lebendigkeit so bewusst wie noch nie zuvor. Damit geht auch die Freiheit einher, sie voll und ganz zu genießen. Je bewusster man wird, desto empfindsamer wird man für feinste Unterschiede im Geschmack, Klang und so weiter. Das ist der mittlere Weg zwischen Hedonismus und sich selbst geißelnder Askese. Wir müssen gute Nahrung nicht vermeiden. Falls aber unser Vermögen glücklich zu bleiben, zu sehr davon abhängt, was man uns zu essen gibt, ist ein gewisses Maß an Entsagung sicherlich angebracht.

²⁰ Bāhiya Sutta. *Udāna* 10.

Es ist also durchaus in Ordnung, wertschätzend wahrzunehmen, dass etwas angenehm ist. Erst wenn wir weitergehen und das Verlangen bilden, die angenehme Erfahrung solle so bleiben, wie sie ist – und damit auch den Wunsch formen, sie zu besitzen –, dann säen wir die Saat zukünftiger Enttäuschung. Genauso erzeugt auch unangenehme Sinneserfahrung keineswegs zwangsläufig Unzufriedenheit. Erst die Reaktion des Geistes mit Verblendung, Begehren oder Widerwillen bringt das Gefühl der Unzufriedenheit hervor. Alle Objekte der Sinne – Dinge, Menschen und Erfahrungen – sind unbeständig. Stets verändern sie sich. Wenn unser Geist still ist, können wir sie schlicht so sein lassen, wie sie sind, ohne den besorgten Wunsch, sie zu ergreifen oder wegzustoßen.

Dennoch ist es wohl nötig, die Sinneserfahrungen, denen wir uns aussetzen, zu beschränken. Die Bewegung vom reinen Wahrnehmen einer Sache bis zum Verlangen, sie zu besitzen (oder sich von ihr zu entfernen) ist ständig im Gang. Sie geschieht aber auf einer solch subtilen Stufe, dass wir eines gewissen Grades an geistiger Stille bedürfen, um sie überhaupt zu bemerken. Indem wir unsere Sinneskontakte auf bewusste Weise wählen, streben wir danach, den Geist zu befrieden und uns, relativ gesehen, von weltlichen Aktivitäten abzuwenden. Dadurch können wir das Gewahrsein vereinfachen und vertiefen. Tausenderlei sinnliche Zerstreuungen liegen im Alltag stets bereit, auf unser Gewahrsein einzuwirken. In einem ungeschützten Moment kann jede von ihnen blitzschnell unser Interesse erregen. Die modernen Formen der Werbung und Massen-Kommunikation sind darauf hin perfektioniert, Aufmerksamkeit zu erregen und Emotionen so zu manipulieren, dass Begehren oder Widerwillen erzeugt werden. Sie nutzen die Tatsache, dass gewisse Vorstellungen, Bilder, Töne und sogar Gerüche den Geist der meisten Menschen auf vorhersagbare Weise beeinflussen. Die populären Formen der Unterhaltung nutzen beispielsweise gewalttätige oder erotische Bilder, um die Aufmerksamkeit zu fesseln und den Geist zu erregen und zu verzaubern. Für die meisten Menschen ist es daher kaum ratsam, sinnlichen Reizen freie Bahn zu lassen. Die beste Zeit, zum Supermarkt oder zur Bäckerei zu gehen, ist wahrscheinlich dann, wenn Sie gerade nicht hungrig sind und sich nicht so leicht in den verlockend ausgelegten Schlingen der dargebotenen Leckerbissen fangen werden.

Das Ziel ist aber nicht, die Wahrnehmung abzuschotten, die Sinne mit Scheuklappen zu versehen oder den Input rigide zu beschränken. Würden Sie sich auf solche Weise vom Erleben isolieren, dann könnten Sie nur eine brüchige, künstliche Zufriedenheit schaffen, die unter den Schlägen des gewöhnlichen Lebens zerbrechen wird. Auch wenn man im Bereich der Sinneserfahrung die Antwort des Geistes auf die Welt beruhigt, muss man doch weiterhin handeln, denken, entscheiden und mit Menschen und Dingen umgehen. Man lässt es aber nicht zu, dass die eigenen Handlungen Ausdruck eines neurotischen und starren Haftens an persönlichen Vorlieben und Abneigungen sind.

Es mag durchaus zur Geistesschulung gehören, das Auge vor dem Kontakt mit gewissen Sehobjekten und das Ohr vor der Wahrnehmung gewisser Töne zu schützen. Mit zunehmender Übung wird Ihre Zufriedenheit aber nicht davon abhängen, ob Sie auf einfache Weise leben. Grundsätzlich ist es der Geist, der befriedet werden muss, damit er seiner eigenen Bewegungen zunehmend bewusst wird. Wenn der Geist erst einmal still geworden ist und das Gewahrsein sich nun erweitert und vertieft, dann werden Sie empfindsamer für das Erleben als je zuvor – eine Empfindsamkeit, die in größerer Lebendigkeit und Herzenswärme durchzuscheinen beginnt.

4

Offenheit für den Kontext

Die praktische Weisheit, um die es hier geht, ... ist schlicht und einfach das Vermögen, sich in spiritueller Hinsicht aus Scherereien herauszuhalten.

Um Zufriedenheit aus eigenen Ressourcen finden zu können, bedarf es einer gewissen psychischen Integration im Sinne von Selbsterkenntnis. Wir müssen die inneren und äußeren Bedingungen kennen, die gewöhnlich Unzufriedenheit in uns erzeugen, und lernen, die Eigenschaften und Quellen lebendig zu halten, die Zufriedenheit unterstützen. Anders gesagt, wir sollten das sein, was hier als „umsichtig“ übersetzt wurde. Man könnte es auch als „geistesgegenwärtig“ übertragen. Der Pāli-Begriff *nipako* legt Intelligenz im Sinne der besonnenen Klugheit nahe, eigene Fähigkeiten, Mittel und Zwecke aufeinander abzustimmen. Es ist eine Art praktischer Weisheit. Ein besonnener, umsichtiger Mensch weiß, was in einer bestimmten Situation als Ergebnis gewisser Handlungen zu erwarten ist.

Wie wir gesehen haben, müssen wir den Geist und nicht die Sinne beruhigen. Gleichwohl sind äußere Bedingungen auch weiterhin wichtig. Wenn Sie Entscheidungen darüber treffen, welcher Art von Umgebung Sie Ihre Sinne aussetzen wollen, müssen Sie deshalb *nipako* üben. Sie schulden es sich selbst, Umstände zu suchen, die Sie bei der Kultivierung höherer Bewusstseinszustände anregen und unterstützen werden. Sich mit weniger zufrieden zu geben, wenn Sie Ihre Umstände durchaus ändern könnten, wäre eine falsche Art von Zufriedenheit, die eher der Lethargie gleichkommt. Gewöhnlich geht es hier um Lebensumstände, die praktisch jeder Mensch hilfreich finden wird. Es dürfte darum ziemlich leicht sein, herauszufinden, was sie sind.

Umsicht oder Besonnenheit ist besonders wichtig um zu beurteilen, wo Sie persönlich in jeder Situation eine Grenze ziehen sollten. Statt sich auf einen Satz unflexibler Regeln zu stützen, was zu tun oder zu lassen ist, müssen Sie auf der Grundlage Ihrer Selbsterkenntnis urteilen. Die Eine findet, dass gewisse Situationen rasch einen unheilsamen Geisteszustand in ihr bewirken, und der Andere bemerkt, dass er genau die gleiche Situation durchaus heilsam meistern kann.

Wahrscheinlich könnte man einen Bodhisattva oder Arhant mit vulgären Bildern oder einer lärmenden Umgebung konfrontieren, und er würde sich doch so heilsam verhalten, als betrachte er

eine schöne, friedliche Szene. Für uns hingegen ist das Hüten der Sinne ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeitsübung. Unsere ethische Übung sollte daher auch die Beobachtung unserer wahrscheinlichen Reaktionen einschließen. Es ist ein Kennzeichen moralisch verantwortlicher Individuen, dass sie sowohl wissen, welche Art von Umgebung sie benötigen, als auch versuchen, eine solche Umgebung zu schaffen.

Das gilt besonders dann, wenn man mit anderen Menschen zusammen lebt oder arbeitet. Teil unserer Verantwortung gegenüber anderen ist es, für uns selbst zu sorgen und sicherzustellen, dass wir hinreichend zufrieden sind. Wenn wir unfähig sind, positiv zu bleiben, tragen wir spirituell gesehen nicht unser Teil bei, und jemand anders wird es an unserer Stelle tun müssen. Unsere Geistesverfassung wird sich auf die anderen auswirken, es sei denn, jemand springt für uns ein. Wenn wir uns in eine Situation begeben, in der wir uns wahrscheinlich unwohl fühlen, handeln wir im Hinblick auf unser eigenes Wohl unverantwortlich und lassen andere ebenfalls im Stich.

Das zu ändern, ist aber leichter gesagt als getan. Irgendwie muss man Zufriedenheit entwickeln, selbst wenn man bemüht ist, eine unbefriedigende Situation zu verändern. Es ist keine Kleinigkeit, so etwas von normalen Menschen mit ihren Marotten und Ungereimtheiten, ihren Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, ihrem Drang nach Anerkennung, Bequemlichkeit, Mitgefühl und dergleichen zu verlangen. In jeder Situation, die uns nicht unter extremen oder anhaltenden Druck setzt, ist Zufriedenheit zweifellos ein erreichbares Ziel. Das Vermögen aber, Zufriedenheit und innere Harmonie unter wirklich allen Umständen zu erhalten, ist eines der kennzeichnenden Merkmale eines Buddhas, Arhants oder Bodhisattvas. Solange es noch darum geht, dieses Ziel erst anzustreben, darf man es von übenden Buddhisten nicht als quasi selbstverständlich erwarten.

So zufrieden Buddhas und Bodhisattvas auch in sich selbst sein mögen, sind sie doch nicht leicht zufrieden zu stellen, wenn es um andere geht. Sie erkennen, wo die Lage und die Umstände anderer verbessert oder verändert werden können, und sie werden etwas dafür tun. Sie erkennen auch, wie unheilsame Geisteszustände und Handlungen durch Bedingungen entstehen, und mitfühlend werden sie die Aufmerksamkeit auf diese Tatsache lenken und versuchen, den Missstand zu beheben.

Das gilt für die Zufriedenheit und praktische Weisheit der Bodhisattvas und geht damit natürlich weit über jene normalmenschliche Zufriedenheit hinaus, die in unserem Sutta als eine Eigenschaft gefordert wird, die hilft die Entwicklung von Mettā vorzubereiten. Diese leichter erreichbare Zufriedenheit ist bloß eine relative Freiheit von jener inneren Unzufriedenheit, die uns dazu treibt, Vergnügen und Erfüllung in äußeren Dingen zu suchen. Ebenso ist die praktische Weisheit, um die es hier geht, keine transzendente Qualität, sondern schlicht und einfach das Vermögen, sich in spiritueller Hinsicht aus Scherereien herauszuhalten.

Verantwortung für sich selbst übernehmen

Wenn Sie erst einmal beginnen, Ihr ethisches Gewahrsein zu schärfen, werden vormals scheinbar klare Situationen knifflige moralische Fragen aufwerfen.

Das Schlüsselmerkmal von Menschen, die ihrer selbst bewusst sind, ist ihr Vermögen – ja, dass sie es nötig finden – im Einklang mit ihren Bestrebungen zu handeln und eigene Entscheidungen zu treffen, statt den Normen und Forderungen irgendwelcher Gruppen nachzukommen. Wenn Sie in diesem Sinne ein Individuum sind, dann sind Sie fähig, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen: für das, was Sie tun, und für das, was Sie denken. Natürlich müssen Sie weiterhin Beziehungen mit anderen Menschen eingehen. In der Tat werden Sie, wenn Sie Verantwortung für Ihre eigenen Entscheidungen und Erfahrungen übernehmen, in wahrhaftigerer Weise für die Bedürfnisse anderer empfänglich sein. Wer unabhängig ist, vermag bessere Beziehungen mit anderen zu knüpfen als ein Mensch, der sich für sein eigenes Wohlfühl von äußere Bekräftigung und Zustimmung anhängt. Solche Unabhängigkeit macht fähiger, auf ethische Weise zu leben.

Die buddhistische Auffassung von Moral dreht sich weniger um Vorschriften als um Wachstum und persönlichen Fortschritt. Das gilt für einen selbst wie für die Menschen in der Umgebung. In der spirituellen Gemeinschaft wird die durch Normen und Erwartungen definierte Gruppe idealerweise durch die subtilen Beziehungen von *kalyāṇa mitratā* ersetzt, einer spirituellen Freundschaft, die in dem gründet, was weise, heilsam, moralisch schön und wahr ist. Das Ziel der spirituellen Gemeinschaft ist die höchstmögliche Entfaltung ihrer Mitglieder und zugleich das Gedeihen der spirituellen Gemeinschaft als ganzer. Wenigstens auf indirekte Weise strebt sie danach, wirklich zum höchsten Wohl aller Wesen beizutragen.

Von gewissen weit gefassten Kategorien abgesehen lässt sich Moral, wie sie hier verstanden wird, nicht darauf beschränken, dass man sich an Regeln hält, was man tun darf und lassen muss. Nur in einfachen Standardsituationen scheint es zu funktionieren, wenn man sich auf die strenge Anwendung von Regeln und Vorschriften verlässt. Die meisten Umstände sind so komplex und die Menschen so unterschiedlich, dass ein Vorgehen, das für den einen heilsam und förderlich wäre, einem anderen – oder auch demselben Menschen zu einer anderen Zeit – nicht nützen würde. Was heute richtig ist, kann morgen falsch sein, und was für den einen gilt, muss für eine andere nicht auch gelten. Damit wird aber kein ethischer Relativismus nahe gelegt. Angesichts der Komplexität realer Lebenssituationen lässt sich nur schwer genau beurteilen, wie sogar sorgfältig definierte moralische Prinzipien sich in der Praxis auswirken werden und ob das, was man tut, wirklich gut für einen selbst und andere ist. Wenn Sie erst einmal beginnen, Ihr ethisches Gewahrsein zu schärfen, werden vormals scheinbar klare Situationen knifflige moralische Fragen aufwerfen.

Was bleibt aber übrig, wenn man sich weder auf die Regeln stützen noch auf ein zuverlässiges, intuitives Gespür verlassen kann, was zu tun richtig wäre? Die überlieferte Antwort lautet, in einer solchen Situation sei die Meinung der *viññu* – wörtlich „derer, die wissen“ – der beste Führer. Anders gesagt: Sie können Ihr Vertrauen in das kundige Urteil jener in der spirituellen Gemeinschaft legen, die erfahrener sind als Sie. Entsprechend lautet der nächste Vers des Suttas:

*Auch das Geringste sollte er nicht anstreben,
wenn weisere Menschen ihn dafür tadeln könnten.*

*Na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṃ.*

Die Weisen – wo sind sie zu finden?

Wer weiß, was gut für ihn ist, wer den Zustand des Friedens zu erreichen wünscht und jene positiven Qualitäten entwickelt hat, die in den ersten beiden Strophen des Suttas dargelegt werden, sollte auch nicht die kleinste Sache tun, die aus Sicht der weisen Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft Anlass zur Beanstandung gäbe. Dies ist ein notwendiges und wichtiges Kriterium um sicherzustellen, dass unsere Handlungen tatsächlich auf den richtigen Pfad führen: Das Wissen, dass jene uns nicht tadeln werden, die verstehen, welche Folgen unethisches Handeln nach sich zieht.

Wie aber erkennen wir, dass manche Menschen tatsächlich weise sind und wir nicht bloß um den Beifall mächtiger und einflussreicher Gruppenmitglieder buhlen? Diese Frage lässt sich nicht immer leicht beantworten. In extremen Fällen kann man den Unterschied zwischen Anpassung an Gruppenwerte und Befolgen des Rats der spirituellen Gemeinschaft leicht erkennen. Es gibt aber Grenzfälle, in denen man weniger sicher sein wird. In manchen Situationen werden wir uns nicht ganz klar darüber sein, ob wir dem Rat „der Weisen“ folgen, weil wir von der Gruppe angenommen werden wollen und Ablehnung fürchten, oder weil wir die größere spirituelle Reife jener achten, um deren Rat wir gebeten haben. In beiden Fällen ist die Meinung dieser Menschen aber wichtig für uns. Sich auf die Meinung „der Weisen“ in jener Bedeutung zu verlassen, um die es im Sutta geht, ist letztlich ein Ausdruck davon, wie weit wir unsere spirituellen Freunde als wahrhaft spirituelle Gemeinschaft, statt bloß als eine soziale Gruppe betrachten.

Die Weisen müssen Menschen sein, in die Sie echtes Vertrauen setzen und von denen Sie wissen, dass ihnen Ihr Wohl am Herzen liegt. Ein solches Vertrauen entsteht aber nur aus Erfahrung, und dazu muss man zunächst einmal vorläufig vertrauen. Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit auf ihren Rat gehört und konnten in eigener Erfahrung feststellen, dass ihr Urteil in

gewissen Umständen zuverlässiger ist als Ihr eigenes. Vielleicht kennen und vertrauen Sie überdies anderen Menschen, die diese „Weisen“ ebenfalls als vertrauenswürdig kennen gelernt haben. Wie auch immer Sie Erfahrungen sammeln, es bedarf einiger Zeit um herauszufinden, ob die Angehörigen Ihrer – zunächst nur vorläufig als solcher bestimmten – spirituellen Gemeinschaft ein gewisses Maß an Weitsicht, spiritueller Kundigkeit und Reife haben, wie Sie selbst es noch nicht besitzen.

Wenn wir denen gegenüber skeptisch sind, die als „die Weisen“ erscheinen, sollten wir auch im Hinblick auf unsere eigene Objektivität skeptisch sein. Vielleicht sollte es uns nicht allzu sehr überraschen, wenn wir entdecken, dass wir dazu neigen, das Urteil der Weisen anzuzweifeln. Definitionsgemäß sehen sie die Dinge aus einer anderen Perspektive als wir. Die Tatsache, dass sie tatsächlich wissen, wir aber nicht, bedeutet, dass wir die Dinge nicht ganz so wie sie sehen können, denn es mangelt uns an ihrer Vision und ihrem Grad des Verstehens.

Wenn Sie für den Rat oder den Tadel der Weisen empfänglich sein wollen, müssen Sie deshalb persönliche Beziehungen mit ihnen eingehen. Nur wenn Sie Ihre spirituellen Freunde gut kennen, können Sie sicher sein, dass diese Freunde auch Sie gut kennen und tatsächlich von Herzen Ihr Bestes wünschen. Vielleicht verstehen sie Ihre Interessen sogar besser als Sie es tun. Dann können Sie ihr Urteil auch dann annehmen, wenn es nicht mit Ihrem eigenen übereinstimmt. Spirituelle Freunde sind Menschen, die Sie gut kennen und sich um Sie sorgen. Allerdings betrachten sie Ihr Wohl nicht auf dieselbe Weise, wie Sie es tun. Sie blicken über das hinaus, was Sie selbst wünschen – fast wie Eltern, die sehen, dass das Wohl ihres Kindes nicht unbedingt in dem liegt, was das Kind selbst begehrt. Gleichzeitig aber sind spirituelle Freunde uneigennützig. Sie geraten nicht außer Fassung, wenn Sie ihrem Vorschlag nicht folgen; sie bleiben emotional gelassen.

Spirituelle Freunde: unser moralischer Prüfstein

Es ist das Wesen echter Liebe, die geliebte Person zu nähren, ohne irgendwelchen Illusionen über sie anzuhängen.

In der spirituellen Gemeinschaft wird die rigide Anwendung von Regeln durch etwas Subtileres ersetzt: ein lebendiges Netz der Freundschaft und Begegnung, in dessen Zentrum die höchsten, gemeinsamen Ideale stehen. Ihrem Wesen nach gründet Freundschaft in der spirituellen Gemeinschaft auf Mettā und damit auf Anerkennung der Tugenden wie auch der Fehler der beteiligten Menschen. Wenn Sie Mettā empfinden, werden Sie nicht blind für Tatsachen. Wenn jemand gierig oder töricht ist, erkennen Sie durchaus, dass das so ist. Mit Mettā können Sie indes

immer durch alle Gier und Torheit hindurch die Schönheit des Menschen sehen; Sie sehen beides miteinander: die hässliche Wirklichkeit und die schöne Wahrheit. Es ist sogar so: Falls Sie die eine nicht sehen, werden Sie auch die andere nicht sehen, zumindest nicht klar. Mettā zu spüren bedeutet somit nicht, dass man nur die innere Schönheit der Menschen sieht und sich absichtlich für ihre Schwächen und Unvollkommenheiten taub stellt. Es geht aber auch nicht darum, die Schwächen eines Menschen zu *schätzen* oder ihn *trotz* seiner Schwächen zu schätzen. Mettā ist subtiler, eher wie ein ästhetisches Genießen oder wie die klarsichtige Liebe einer Mutter oder eines Vaters zu ihrem Kind. Die Eltern sehen die Fehler und Schwächen des Kindes, sowie die Qualitäten, die es entwickeln muss, doch das Wissen um diese Mängel mindert ihre Liebe nicht. In der Tat ist es das Wesen echter Liebe, die geliebte Person zu nähren, ohne irgendwelchen Illusionen über sie anzuhängen.

Aufgrund ihrer eigenen Erfahrung ist den Weisen eine ethische Sensibilität eigen, die jede gesetzeshörige Anwendung von Regeln übersteigt. Weise Menschen betrachten die Handlungen anderer nicht isoliert, sondern sehen sie im Rahmen der sich entfaltenden Individualität. Das ist wie die ästhetische Empfindlichkeit von jemandem, der sich wirklich mit Malerei oder Literatur auskennt. Solche Menschen wissen intuitiv, was gute Malerei oder Literatur ist. Als Kenner wissen sie schon nach wenigen Abschnitten eines Textes, ob es sich lohnt, in der Lektüre fortzufahren oder nicht. In ähnlicher Weise ist auch eine Person ein Ganzes. Allerdings gibt es einen Unterschied zwischen einem Buch und einem Menschen: Mit dem Menschen fortzufahren, lohnt sich immer.

Wenn unsere spirituellen Freunde sich unserer Taten bewusst werden, kennen sie natürlich noch nicht alle Umstände. Sie werden aber ein feines Gespür dafür haben, ob diese Taten heilsamtauglich sind oder nicht. Unsererseits tun wir gut daran, so lehrt das Sutta, den spirituell Reifen die Achtung zu erweisen, die sie verdienen und auf ihre Meinung Acht zu geben. Sie werden ihre Meinung nicht zwangsläufig als Tadel kundtun. Oft äußern sie sich subtiler. Vielleicht können wir eine gewisse Veränderung in ihnen bemerken, oder aber unsere Freunde bemerken eine Veränderung in uns. Dabei werden wir uns einer gewissen Disharmonie untereinander bewusst – nichts Dramatisches oder ganz Offensichtliches, sondern eher das Gefühl, uns nicht mehr ganz auf derselben Wellenlänge zu befinden und nicht mehr miteinander verbunden zu sein.

Es mag durchaus so sein, dass unsere spirituellen Freunde keinerlei Veränderung in der Beziehung mit uns bemerken. Vielleicht sagt niemand etwas, und doch haben wir das unbehagliche Gefühl, unsere Freunde seien sie nicht ganz zufrieden mit uns, vielleicht sogar ärgerlich oder vorwurfsvoll. Eventuell spüren wir nun Groll oder sogar Zorn auf sie, obwohl die Freunde doch gar keine Ahnung von dem haben, was da vor sich geht. Es mag uns überraschen, doch eine derartige Fehlwahrnehmung ist eins der nützlichsten Ergebnisse spiritueller Freundschaft, denn sie zeigt, dass

sich ein ethisches Gespür, ein Schamgefühl entwickelt hat. Wir wissen im eigenen Herzen, dass wir in die Irre gegangen und vom Weg abgekommen sind. Nun öffnen wir uns für die Regungen unseres schuldbewussten Gewissens. Mit der Zeit werden auch unsere spirituellen Freunde, wenn sie ihrer Beziehung zu uns gewahr sind, bemerken, dass etwas fehlt und wir ziemlich unbehaglich, vielleicht auch grämlich oder verschlossen wirken. Wenn sie nun sanft nachforschen und um eine Erklärung unseres veränderten Verhaltens bitten, beginnen wir vielleicht nachzusinnen, was da geschehen ist und wie wir die Kommunikation und Harmonie erneuern und unsere Freundschaft wieder in eine gute Bahn bringen können. Wenn unsere Freunde einmal die Gelegenheit hatten zu sagen, dass sie nicht ärgerlich über uns sind und dass wir ihnen auch nichts getan haben, das sie verstimmt hätte, dann können wir unsererseits die Gelegenheit nutzen und sagen, dass es da doch etwas gibt, das auf unserem Gewissen lastet, nur wüssten wir nicht genau, was es sei.

So bereinigen wir die Luft mit unseren Freunden und finden wieder in eine harmonische Beziehung mit der spirituellen Gemeinschaft zurück, denn wir sind für die Möglichkeit offen, dass unsere spirituellen Freunde, die uns wirklich kennen, etwas missbilligen können, das wir getan haben. Dabei mag es sich in den Worten des Suttas um „das Geringste“ handeln. Wesentlich ist hier die eigene Empfänglichkeit für die ethische Sensibilität anderer und nicht etwa Angst vor Bestrafung oder Ablehnung. Sollten wir den Eindruck haben, unsere spirituellen Freunde würden beginnen, uns zu missbilligen und sich unbehaglich angesichts der Dinge fühlen, die wir tun, dann sollten wir besonders achtsam werden. Wahrscheinlich sind es weniger die spirituellen Freunde, die sich geändert haben und allmählich den Kontakt zu uns verlieren, sondern wir selbst sind es.

Außerhalb der spirituellen Gemeinschaft verpflichten sich Menschen in der Regel nicht auf ein so weit reichendes Bestreben zu wachsen und dafür zu sorgen, dass auch andere wachsen können. Ohne spirituelle Freundschaft und Mettā ist das, was sich als hilfreiche Kritik ausgibt, oft kaum mehr als ein mühsam verschleierter Versuch, dem anderen um eine Nasenlänge voraus zu sein. Wenn das Ergebnis der „hilfreichen“ Kritik darin besteht, dass der Empfänger nun niedergeschlagen ist, dann war sie kein Ausdruck von Mettā. Die emotionalen Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation sind außerhalb der spirituellen Gemeinschaft derartig konkurrenz- und oft auch aggressionsgeladen, dass sogar wohlmeinende Kritik verletzen und weit über das Ziel hinaus schießen kann. Ungeachtet all guten Vorsätze und Bemühung ist das aber manchmal auch in der spirituellen Gemeinschaft nicht anders.

Im Rahmen echter spiritueller Freundschaft indes würde ich noch weiter gehen wollen: Wenn ein Freund den anderen darauf hinweist, er habe unheilsam gehandelt, dann wird dieser sich, so schmerzhaft es auch zu hören ist, wohler fühlen, weil es ihm gesagt wurde. Vielleicht sind solche schwierigen Situationen, in denen Offenheit und Ehrlichkeit wahrscheinlich auch einen gewissen

Schmerz mit sich bringen, der eigentliche Test der Mettā und der Tiefe unserer Freundschaft. Wenn wir hingegen mit forscher Rede eine moralische Überlegenheit ausdrücken – wie auch immer wir das rechtfertigen mögen – und den Wunsch, die andere Person zurechtzustutzen oder zu erniedrigen, dann sind wir sicherlich nicht von Mettā motiviert. Wirkliche Freunde hingegen, werden sich, solange ihre Kommunikation von echten Mettā-Gefühlen gespeist ist, nicht niedergeschlagen, sondern durch ihre Erklärungen befreit fühlen. Als Ergebnis wird sich ihre Freundschaft vertiefen.

Ihre Beziehung zu Ihren spirituellen Freunden ist somit ein sehr guter Prüfstein dafür, wo Sie ethisch stehen. Ob Ihre Freunde glücklich darüber sind, wie Sie vorankommen, gibt Ihnen einen Hinweis, ob Sie sich um Ihre spirituelle Übung Sorgen machen sollten oder nicht. Ich möchte aber unbedingt betonen, dass der Tadel der Weisen keine Autorität beansprucht, der man blind folgen sollte. Was immer Sie tun, muss Ihre eigene klare Entscheidung sein, für die Sie allein die volle Verantwortung übernehmen. Gruppentadel ist seinem Wesen nach eine Forderung von Gruppenführern, andere sollten sich den Maßstäben und Normen der Gruppe unterwerfen. Im Gegensatz dazu kommt die Kritik, die man in der spirituellen Gemeinschaft erhält, idealerweise aus einer ganz anderen Haltung – obwohl es natürlich auch in der spirituellen Gemeinschaft vorkommt, dass Rat und Tadel in einer Atmosphäre von Gruppendruck gegeben oder empfangen werden.

5

Mettā entwickeln

*Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen ihre Herzen heilsam sein!*

*Sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

Im Sutta gibt es nun einen natürlichen Übergang. Bisher ging es um die vorbereitenden Bedingungen für eine wirksame Kultivierung von Mettā. Wer diese Bedingungen erfüllt – also fähig, gradlinig, aufrecht und so weiter ist – befindet sich in einer derart heilsamen, gesunden Geistesverfassung, dass er oder sie gar nicht anders kann als anderen wohl zu wollen. Das wird ganz natürlich sein, nicht nur in Meditationssitzungen. Man ist dann so positiv, dass man spontan wünscht, andere mögen sich guter Gesundheit, Sicherheit, Glücks und geistigen Friedens erfreuen.

Der nächste Abschnitt des Suttas beginnt mit einem Satz, der die Großzügigkeit, die ehrliche und von Herzen kommende Wertschätzung der Wesen zusammenfasst, in denen die Entwicklung von Mettā besteht. Man wünscht einfach, sie alle mögen glücklich und sicher, ihre Herzensneigungen mögen heilsam sein. *Khemino* bedeutet „sicher“ in dem Sinn, frei von Gefahr, frei von Beunruhigung, frei von Furcht zu sein. *Sukhi* bedeutet „glücklich“. *Sukhitattā* wird hier als „mögen ihre Herzen heilsam sein“ übersetzt, doch das Suffix *atta* bedeutet „Selbst“ oder „Wesen“, so dass der Pāli-Ausdruck wörtlich „mit glücklichem Selbst“ oder „glücklichen Wesens“ bedeutet. Genau besehen könne man den ganzen Satz folgendermaßen übersetzen: „Mögen sie jene sein, deren Selbst Glück ist.“ Das zeigt klar den Wunsch, ihr Glück, ihre Glückseligkeit möge ganz und gar in ihnen selbst liegen und nicht von äußeren Umständen abhängig sein. Mögen sie in ihrem Wesen glücklich sein! Diesem Wunsch zufolge ist Glück nichts, das sie *haben*, sondern etwas, das sie *sind*. Glück in diesem Sinne und in Verbindung mit der Mettā, die ein solches Glück in uns selbst hervorbringt und für andere wünscht, ist das Kennzeichen der spirituellen Gemeinschaft. Wenn wir in der spirituellen Gemeinschaft keine stärker entfaltete Mettā und nicht mehr Glück finden als in der übrigen Welt, dann ist sie nicht wirklich eine spirituelle Gemeinschaft.

Die allgemeine Botschaft des ersten Abschnitts des Suttas lautete: Wer positive Geisteszustände genießen will, muss fortwährend auf sein Tun achten – auf Denken und Wollen, Sprechen und Handeln. Wir sollten unsere Bewusstheit auf die einzige Art und Weise steigern, die einen echten Wandel in unserem Sein hervorbringen kann: indem wir unsere Ideale tatsächlich leben, heilsam-kluge Taten in heilsam-kluge Gewohnheiten umwandeln, bis Herz und Geist ganz natürlich zu Klarheit, Sammlung und Glück neigen.

Im Prinzip war der erste Abschnitt des Suttas eine Vorbereitung auf das Folgende. Der hier ausgedrückte Wunsch, alle Wesen mögen glücklich und sicher sein, ist mehr als nur eine vage Hoffnung. Er leitet jenen Abschnitt des Suttas ein, in dem es um die Technik der Meditation über liebende Güte geht, und soll uns helfen, das Bestreben nach dem Wohl anderer wirklich und wahrhaftig zu entwickeln. Indem man sich in formaler Meditation übt und sich mittels des Geistes dem Geist direkt zuwendet, kann man Mettā am intensivsten entwickeln.

Der nächste Abschnitt umfasst ebenfalls zweieinhalb Strophen. Sie zeigen die Mittel auf, mit deren Hilfe wir Mettā entwickeln können. Die Strophen beschreiben die *Mettā-bhāvanā*, die Meditation über liebende Güte, wie der Buddha sie als unverzichtbaren Teil des Pfades zum Erreichen des Zustandes der Stille oder von Nirvana gelehrt hat.

*Was es auch für Lebewesen geben mag: schwache oder starke, große, stämmige oder mittlere, ,
schlanke oder dicke, alle ohne Ausnahme; ob man sie sieht oder nicht, ob sie nah oder fern
leben, ob sie schon geboren sind oder erst noch geboren werden, mögen alle Wesen glücklich
sein!*

*Ye keci pāṇabhūt'atthi
tasā va thāvarā vā anavasesā
dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakā aṇukathulā*

*Diṭṭhā vā ye vā adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā;
sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

Die ganze Welt der Wesen

Ziel jeglicher Meditationsübung ist es, den Geist zu schulen und dadurch Bewusstheit zu steigern sowie zu verwandeln. In der *Mettā-bhāvanā*-Meditation geschieht schult man sich mithilfe

verschiedener, auf das Wohl unterschiedlicher Klassen von Wesen gerichteter Bestrebungen und Wünsche, einschließlich des Wunsches, sie mögen sich unheilsam-törichten Verhaltens enthalten. Man vergegenwärtigt sich jene Arten von Wesen und wendet sich ihnen mit Gedanken liebender Güte zu. Auf solche Weise ruft man für so viele Menschen (und andere Wesen) wie nur möglich Mettā hervor. Im Verlauf der Meditation wendet man sich geistig allen schwachen und hilflosen, allen starken und gesunden Wesen zu, und weiter den Wesen unterschiedlicher Größe und Gestalt bis hin zu jenen, die so winzig sind, dass man sie gar nicht sehen kann, also vermutlich Mikroben und Einzellern, und auch jenen, die außerhalb des für Menschen Wahrnehmbaren leben. Man denkt an Wesen, die so weit entfernt sind, wie man es sich nur vorstellen kann, und an jene ganz in der Nähe. Dies ist eine von mehreren systematischen Arten, Mettā zu entwickeln.

Andere Varianten dieser Meditationsübung gehen beispielsweise von der geografischen Verteilung der Wesen aus. Dann richtet man Mettā zunächst auf alle Wesen im Osten, dann alle im Süden, im Westen und Norden und schließlich alle in der Höhe und in der Tiefe. Anschließend vergegenwärtigt man sich alle schon geborenen und die noch nicht geborenen und macht sich auf diese Weise bewusst, dass die Mettā nicht von Zeit oder Raum begrenzt ist.

In dieser Weise spricht das Sutta die zentralen Probleme bei der Kultivierung von Mettā an, zunächst einmal ihre ungeheure Reichweite. Wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen und sofort voller Mettā fühlen, dann werden Sie Ihr Wohlwollen zweifellos nach Belieben auf alle Klassen von Lebewesen richten können. Dazu sind aber wahrscheinlich nur wenige Menschen fähig. Ein methodisches Vorgehen ist deshalb nötig, wenn Sie in der Übung weiterkommen wollen. Andernfalls würden Sie vielleicht einen Moment lang zahllosen Wesen Wohl wünschen, doch nach einem kurzen, Schwindel erregenden Versuch, sie alle zu visualisieren, würden Sie zur nächsten Meditation übergehen.

Das zweite Problem ist, dass Mettā in gewissem Sinne unpersönlich: Sie hat kein spezifisches Objekt. Dennoch ist sie keineswegs „schwammig“. Ein vages Gefühl von Wohlwollen für alle, das mit einer verallgemeinerten Vorstellung von „Allen“ einhergeht, reicht nicht aus. Letztendlich mag Mettā zwar objektlos sein, doch zunächst einmal müssen wir sie in Beziehung zu konkreten Personen entwickeln. Andernfalls wären wir emotional nicht beteiligt. Wir müssen also näher bei uns selbst beginnen. Dasselbe gilt auch für andere Übungen des Nachsinnens, etwa für die Kontemplation von Vergänglichkeit.

Die Tatsache, dass uns das Sutta eine detaillierte Liste der Empfänger von Mettā gibt, soll aller irrationalen Abneigung entgegenwirken, die wir vielleicht gegenüber gewissen Gruppen empfinden. Vielleicht tun Sie gut daran, eine möglichst vollständige Liste Ihrer eigenen Vorurteile anzufertigen. Möglicherweise haben Sie ein Vorurteil gegenüber großen oder dicken Menschen, gegenüber

Barträgern oder Blondinen. Da sich Geschmack und erst recht Geschmacklosigkeit kaum begründen lassen, ist man gut beraten, alle diese Gruppen ausdrücklich in die Übung einzubeziehen und sich überdies jener Arten von Wesen bewusst zu werden, die man bisher ganz übersehen hat.

Die Übung der Mettā-bhāvanā

Die Technik der Mettā-bhāvanā gründet in folgendem Prinzip: Wenn man starke Mettā für einen Menschen spürt, wird es umso leichter sein, dieselbe Emotion auch für andere zu erleben.

Es gibt viele Varianten der Mettā-bhāvanā-Meditation. Dazu gehört die hier vom Buddha skizzierte wie auch jene im *Visuddhimagga*, in dem Buddhaghosa im fünften Jahrhundert u. Z. die Buddhalehre darlegte, wie sie im Pālikanon zu finden ist. Alle diese Spielarten stimmen in ihrem grundsätzlichen Vorgehen mit anderen buddhistischen Kontemplationen und Meditationen überein, die auf die Entfaltung besonderer Arten von Gewahrsein oder Verstehen abzielen. Wenn man beispielsweise Vergänglichkeit kontempliert, vergegenwärtigt man verschiedene Dinge, die man mehr oder weniger leicht als unbeständig erkennen kann. Das hilft, ein Grundbewusstsein dafür zu vertiefen, dass Unbeständigkeit ein Wesenszug alles bedingten Seins ist. Demselben methodischen Ansatz folgt man auch bei der Kultivierung von Mettā. Universale liebende Güte ist bestimmt nicht die am leichtesten zu entwickelnde Emotion, es gibt aber verschiedene wirksame Arten, sie Schritt für Schritt zu entfalten.

Die übliche Art, Mettā-bhāvanā zu üben, besteht aus fünf Abschnitten. In jedem dieser Abschnitte vertiefen Sie Mettā weiter. Zunächst lassen Sie Mettā für sich selbst entstehen, dann für einen guten Freund beziehungsweise eine gute Freundin. Im dritten Abschnitt beziehen Sie eine „neutrale“ Person in die Mettā ein: jemanden, den Sie kennen, ohne jedoch starke Gefühle für ihn oder sie zu empfinden. Danach wenden Sie sich einem „Feind“ zu, einem Menschen, den Sie aus irgendeinem Grund schwierig finden. Im fünften Abschnitt bemühen Sie sich, zunächst die gleiche Qualität von Mettā für die Personen der ersten vier Abschnitte zu empfinden, und dann schließen Sie die Übung damit ab, dass Sie Mettā in immer weiteren Kreisen nach außen strahlen lassen. Das Wichtigste ist dabei, die Mettā überhaupt in Schwung zu bringen. Die vier verschiedenen Personen zu vergegenwärtigen und die Mettā zwischen ihnen „anzugleichen“, scheint das sehr wirkungsvoll zu erreichen.

Anschließend können Sie in Ihrer Vorstellung entweder Land für Land oder Erdteil für Erdteil durch die ganze Welt gehen, oder Sie können auch der überlieferten Methode folgen, den Weltraum in seine Hauptrichtungen zu unterteilen – Norden, Süden, Osten, Westen, oben und unten – und

Mettā in jede dieser Richtungen auszustrahlen. Eine andere Methode ist es, die im Sutta genannten Klassen der Wesen weiter zu differenzieren – beispielsweise in Arme und Reiche, Gesunde und Kranke, Junge und Alte, Tiere, Vögel, Fische und so weiter. Sie können im fünften und letzten Abschnitt der Übung jede beliebige Kombination dieser Zugangsweisen erproben. Wenn Ihre Mettā einmal fließt, spielt es keine Rolle, welcher Methode Sie folgen, solange Sie nur alle, wirklich alle Wesen einschließen.

Die Technik der Mettā-bhāvanā gründet in folgendem Prinzip: Wenn man starke Mettā für einen Menschen spürt, wird es umso leichter sein, dieselbe Emotion auch anderen gegenüber zu erleben, die weniger offensichtliche „Kandidaten“ für die eigene Zuneigung sind. Indem man sich nacheinander alle Klassen von Wesen vor Augen führt, schafft man für sich die bestmögliche Gelegenheit, das Erleben von Mettā zu bereichern und zu vertiefen.

Niemand möge andere hintergehen, noch irgendwie und irgendwo verächtlich machen. Und niemand möge anderen Wesen aus Ärger oder Böswilligkeit Schaden wünschen.

*Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthacinaṃ kañci
vyārosanā paṭighasaññā
nāññamaññassa dukkham iccheyya.*

Mit Mettā antworten

Nachdem der Umfang der Praktik abgesteckt ist, wird nun im Sutta die Qualität der Mettā, die man zu entwickeln sucht, weiter erforscht. Zwar wird die Form der Übung in fünf Abschnitten hier nicht ausdrücklich erwähnt, doch jeder dieser Abschnitte stellt seine eigenen Anforderungen, wie man die Mettā im Fluss halten kann. Bevor wir darauf eingehen, können wir aus dem Text aber noch ein Gefühl für das gewinnen, was wir eigentlich anstreben. Die vorliegende Strophe zeigt, wie Mettā auf die Vertrauensbrüche und Kränkungen, die Misshandlungen und die Bosheit antwortet, die Menschen einander antun. Unausgesprochen deutet das Sutta damit auch die positive Gesinnung an, mit der wir unsere eigenen unheilsam-törichten Handlungen zugeben sollten. Wenn Sie das Glück anderer wirklich ebenso sehr wünschen wie Ihr eigenes, wird es Ihnen gar nicht möglich sein, sie in die Irre zu führen oder zu belügen. Täuschungsversuche sind fast immer von berechnendem Eigennutz motiviert, einem direkten Gegensatz zu Mettā. Sogar ohne Berechnung ist es erschreckend leicht, jemanden mit ein paar hingeworfenen Worten zu erniedrigen oder zu demütigen. So leicht man das tun kann, ist es aber doch keine Kleinigkeit: Es bezeugt ein

furchtbares Versagen von *Mettā*, eine gedankenlose Geringschätzung eines anderen Menschen.

Die Übersetzung von *dukkha* als „Schaden“ ist eher ungewöhnlich. Meistens bezieht sich dieser Begriff auf Elend, Unglück oder auch Enttäuschung, und keiner dieser unangenehmen oder schmerzhaften Geisteszustände ist zwangsläufig mit körperlichem Schaden verbunden. Man kann *dukkha* auch als das Gegenteil von Frieden oder *santa* verstehen, jenes höchste Ziel oder Gut, das unser wahres Lebensziel ist und worauf uns der Buddha, der Śāntināyaka, mit seiner Lehre lenkt. *Dukkha* ist die grundlegende Erfahrung der Beklemmung, die der bedingten Existenz eigen ist. In unserem Zusammenhang jedoch bezieht sich *dukkha* ganz besonders auf Leiden, das ein Mensch einem anderen aus Ärger oder Böswilligkeit wünscht. Insofern ist die Übersetzung „Schaden“ durchaus treffend.

Ärgerlich oder zornig zu sein, heißt nicht zwangsläufig, dass man einem anderen Schaden wünscht. Der hier als „Ärger“ übersetzte Pāli-Begriff *osanā* ist jenes momentane Aufbrausen von Zorn, das uns dazu bringen kann, die Beherrschung zu verlieren. Es ist ein Ergebnis frustrierter Energie: Wir möchten etwas tun oder bekommen, oder wir wollen, dass etwas geschieht, und wenn unser Verlangen auf die eine oder andere Art blockiert wird, bricht sich die gebremste oder frustrierte Energie in einem jähzornigen Ausbruch Bahn. Zorn ist eine Emotion des Augenblicks. Wenn es darin einen Wunsch gibt, Schaden zuzufügen, ist er vorübergehend und eher instinktiv.

Paṭigha andererseits, das hier als „Böswilligkeit“ übersetzt ist, meint etwas Unheilvolleres, das ein absichtliches und sogar berechnendes Verlangen einschließt, Schaden zuzufügen. Insofern ist mit *paṭigha* etwas viel Stärkeres als schlichte Böswilligkeit gemeint. Es bedeutet wenigstens so etwas wie „gewalttätige Bosheit“ und meint gewöhnlich einen Zustand rasender Wut: eine unbeherrschte, törichte, nahezu tollwütige Entschlossenheit, einem anderen Menschen Schaden und Leid zuzufügen. Man kann *paṭigha* als Inbegriff all jener unheilsamen Zustände nehmen, die ganz und gar im Widerspruch zu *Mettā* stehen. Außer mit Bosheit geht sie auch mit Grausamkeit einher, einer willkürlichen Lust daran, Leid zu bereiten, die in ihrer extremen Form zu Sadismus wird. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen zutiefst unerfreulichen Geistesverfassungen und Zorn ist der, dass Bosheit, Grausamkeit und Sadismus andauern und manchmal sogar jahrelang genährt werden, während Zorn eine Emotion des Augenblicks ist. Wenn Zorn allerdings nicht ausgedrückt wird, verwandelt er sich in etwas, das sich einnistet und verankert und dann zu Groll oder sogar Hass wird. Hass und nicht Zorn ist deshalb der wahre Feind von *Mettā*. Der bewusste, beharrliche und entschiedene Wunsch zu verletzen ist die bestimmende Eigenschaft von Hass, und davor müssen wir uns hüten.

Negative Emotionen hängen enger miteinander zusammen, als wir vielleicht denken: Sie sind allesamt Ausdrücke des grundlegenden Wunsches, andere zu schädigen. Hass kann in vielen

Gestalten auftreten und in vielen unterschiedlichen Situationen. Wenn ein Alltagsereignis eine Augenblickslaune der Böswilligkeit entzündet, tritt der tiefer liegende, düstere Restbestand von Hass hervor. Wenn wir ärgerlich werden, kann unser plötzlicher Zorn ein Streichholz in eine Art Pulverfass des Hasses werfen, das nun in Grausamkeit, Raserei oder Bosheit auflodert. Wenn wir zu Zorn im Sinne von *osanā* neigen, kann es schwierig sein, ihn zu zügeln, Wer die Beherrschung verloren hat, ist für Vernunftgründe nicht mehr zugänglich. Wir müssen besonders wachsam sein, wenn wir glauben, unser Ärger sei berechtigt, denn ein Gefühl gerechten Zorns öffnet die Tore für noch zerstörerischere Emotionen. Gleichwohl ist Ärger aber im Vergleich zu *paṭigha* eine verhältnismäßig gesunde Reaktion. Manchmal ist es besser, etwas Dampf auf unschädliche Weise abzulassen, als ihn zu deckeln.

Warum hassen wir?

Es gibt so etwas wie Hass auf den ersten Blick.

Hass ist der Widersacher menschlichem Wachsens und persönlicher Entwicklung. Zusammen mit Begehren und spiritueller Unwissenheit ist er eine der drei „unheilsam-törichten Wurzeln“ (*akusala mūla*), die unsere niedere Natur nähren und erhalten. Vielleicht ist es seltsam, dass Hass eine ausschließlich menschliche Eigenschaft zu sein scheint. Tiere kämpfen miteinander auf Leben und Tod um natürliche Ressourcen, sie fressen einander und töten sogar manchmal aus purer Lust. Soweit wir wissen, hegen und pflegen sie aber keine bewusste Absicht, Schaden zuzufügen. Warum nur haben Menschen dieses besondere Vermögen zu hassen?

Trotz unserer gemeinsamen Abstammung verfügen wir Menschen über eine Eigenschaft, die Tiere nicht haben: das Vermögen schlussfolgernd zu denken. Es kann natürlich viel Gutes bewirken, doch leider kann es auch zu Hass führen. Wie die Tiere, so erleben auch wir Leid und Schmerz, doch wir können die Gründe unseres Unglücks suchen und finden und aus dem Wissen um unsere eigenen Motive auch anderen Wesen Motive zuschreiben. Baruch Spinoza, der holländische Philosoph des Siebzehnten Jahrhunderts, sagte, wenn man ein Schmerzgefühl in Verbindung mit der Vorstellung von einem äußeren Grund dafür habe, werde man mit Hass auf diesen äußeren Anlass reagieren.²¹ Anders gesagt: Hass ist ebenso sehr eine Idee wie ein Gefühl. Wir hassen, was und wen auch immer wir für unser Unglück verantwortlich halten.

Doch auch dies erklärt es nicht wirklich. Es scheint auch gar keine rationale Erklärung zu geben.

²¹ Spinoza, *Ethik III*, Anmerkung zu Lehrsatz 30.

Selbst wenn Sie leiden und erkennen, dass ein anderer Mensch die Ursache Ihres Leidens ist, gibt es für Sie selbst, sofern Sie ihm aus dem Weg gehen oder ihn davon abhalten können, Sie zu verletzen, doch keinerlei Grund, ihm Schaden zuzufügen. Unglücklicherweise wollen wir aber nicht bloß das „Werkzeug“ unseres Unglücks aus dem Weg räumen, sondern wir fühlen auch einen Drang, uns zu rächen und ihm nun ein Leid zuzufügen, das uns emotional befriedigt – und dieser Drang ist völlig unvernünftig.

Was uns überdies von Tieren unterscheidet, ist unser Bewusstsein für das Vergehen der Zeit. Auch dies spielt eine Rolle bei der Entstehung von Hass. Jedes Mal, wenn wir uns der Erinnerung an eine mutmaßliche Kränkung überlassen, sammelt sich weiterer Hass an, bis sich schließlich eine feste Einstellung bildet. Was auch immer unser Feind nun tun wird, wir deuten seine Handlungen im Einklang mit unserer festen Ansicht, und er kann überhaupt nichts mehr tun, das uns gefallen würde.

Obwohl Emotionen in ihrem Wesen aktiv sind, erschaffen wir sie doch aus dem Rohmaterial der Gefühle. Diese widerfahren uns in passiver Weise. Wir nehmen sie wahr und geben ihnen eine Bedeutung und Richtung. Die Gefühle selbst, ob angenehm oder unangenehm, sind karmisch neutral; sie sind die Ergebnisse unserer früheren Taten. Somit ist nicht die Tatsache, dass wir Gefühle empfinden, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen, von entscheidender Bedeutung. Wenn Sie eine schmerzliche Erfahrung haben, müssen Sie keinen Hass daraus fabrizieren. Falls Sie es tun, setzen Sie sich damit zukünftig weiteren schmerzlichen Gefühlen aus, denn durch Ihre ärgerliche Reaktion haben Sie ein frisches – und zwar unheilsam-törichtes – Karma erzeugt. Hass ist somit nichts, das uns einfach zustößt. Wie jede andere Emotion – ob Begierde oder Mettā – ist er etwas, das wir erschaffen. Gefühle werden uns dargeboten und wir erleben sie; ob wir daraus nun schädigende oder hilfreiche Emotionen erzeugen, liegt an uns selbst.

Der springende Punkt ist dabei, dass unsere Abneigungen und unser Groll oft auf nichts gründen, was andere Menschen wirklich getan haben. Eher kommen sie aus unseren irrationalen Erwartungen, und vielleicht spielt auch zwischenmenschliche „Chemie“ eine Rolle dabei. Es gibt so etwas wie Hass auf den ersten Blick. Jemand hat möglicherweise eine emotionale Eigenschaft, die Ihnen aufstößt und gegen die Sie reagieren, ohne es überhaupt zu bemerken. Vielleicht erinnert er Sie unbewusst an andere Menschen, ob an Eltern oder Geschwister, verflossene Geliebte oder jemanden aus Ihrer Vergangenheit, mit dem Sie Schwierigkeiten hatten. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von Projektion. In gleicher Weise kann ein kleiner Vorfall einen Ausbruch von Ärger oder Gereiztheit entzünden und nun eine Emotion wecken, die mit einem unterdrückten, lang zurück liegenden und weit entfernten Ereignis oder auch einer Reihe von Ereignissen verbunden ist.

Wahrscheinlich stammt ein Großteil unserer latenten Neigung zu Bosheit aus unserer frühen Konditionierung. Man kann Menschen, deren Kindheit vergleichsweise unbeschwert war, leicht erkennen, denn sie sind verhältnismäßig gradlinig, offen und empfänglich. Andere sind eher misstrauisch, reserviert und argwöhnisch, und das kann durchaus ein Ergebnis ihrer Kindheitserfahrungen sein. Anscheinend schleppen viele von uns einen gewissen Rest an Groll oder sogar Hass mit sich, der aus unserer Kindheit nachklingt und sich gewöhnlich an Dinge und Menschen heftet, die uns auf unserem Weg durch das Erwachsenenleben begegnen.

Manchmal findet man – sofern man überhaupt bereit ist, sie dort zu suchen – solche negativen Gefühle in Verbindung mit nahen Verwandten. Für viele Menschen ist der Gedanke aber schockierend, sie könnten Feindseligkeit gegen ihre Nächsten und Liebsten hegen. Wenn solche Gefühle ans Licht kommen, kann der entstehende Aufruhr in der Familie besonders schmerzhaft sein. Falls Sie glauben, es könnte jemanden geben, den Sie nicht mögen, dann ist es vielleicht aufschlussreich, gelegentlich Familienangehörige in den vierten Abschnitt der *Mettā-bhāvanā* zu nehmen, in dem Sie sich einem „Feind“ mit *Mettā* zuwenden. Schauen Sie, was geschieht. Bei jemandem, mit dem man zusammen lebt, eng zusammenarbeitet, vielleicht auch den Freundeskreis teilt und bei dem man keinen offensichtlichen Grund hat, ihn nicht zu mögen, kann man leicht übersehen, dass man ihn dennoch *nicht* leiden kann. Es scheint eine Art Regel zu geben, dass es unter unseren Bekannten oder Kollegen immer jemanden gibt, den wir nicht mögen. Wenn dieser Mensch fortgeht, wird vielleicht ein anderer, mit dem wir bisher gut zurechtkamen, seinen Platz einnehmen. Dieser Mensch wird nun das nächste Objekt unseres Restbestandes an Hass, den wir so schwer aus der Psyche beseitigen können. Das ist der Grund, weshalb ein Problem langfristig selten schon dadurch gelöst wird, dass man jemanden aus einer Konfliktsituation entfernt.

Das alles sollte Sie aber nicht entmutigen. Selbst wenn Sie es sich vornehmen, wäre es doch ganz ungewöhnlich, morgens gleich mit dem überwältigenden Wunsch aufzuwachen, absolut alle Wesen sollten glücklich sein. Auch nach intensivem Einsatz beim Meditieren ist es eher unwahrscheinlich, dass Sie von einer Flutwelle universaler Liebe von den Füßen gerissen und fortgeschwemmt werden. Das sollte nicht weiter überraschen. In unserer Bemühung, *Mettā* zu kultivieren, schwimmen wir gegen den Strom der menschlichen Natur, wie sie sich über Millionen Jahre aus tierischen Ursprüngen entwickelt hat. Manchmal wollen wir auch einfach nur ausruhen. Wenn wir da gegen den Strom unserer gewohnheitsmäßigen Negativität ankämpfen, erscheint es einfach zu viel, auch noch *Mettā* von uns zu erwarten. Die Neigung andere zu hassen, und darunter sogar jene, die uns gar nicht bedrohen, entsteht allzu leicht. Sie ist ein menschlicher Grundzug. Es sollte uns nicht wundern, dass die Welt voller Konflikte, Kriege und tödlicher Missverständnisse ist. Als Wesen mit reflexivem Bewusstsein, einem Gefühl für uns selbst als fortdauernd in eine

Zukunft hinein, richtet sich unsere Verteidigungsbereitschaft ganz natürlich gegen die Bedrohung durch Angriffe, ob diese nun auf unseren Körper oder unser zerbrechliches Selbstgefühl zielen. Daher ist die Kultivierung von Mettā eine solche Herausforderung. Sie ist ein Versuch, die übliche Art umzukehren, wie man die Welt und sich selbst erlebt.

Als eine spezifisch menschliche Reaktion auf Gefahren entspringt Hass in seiner primitivsten Form der Bedrohung unseres menschlichen Selbstgefühls, des Grundgefühls, wer wir sind. Gerade weil wir uns mit einem derart begrenzten „Selbst“ identifizieren, bieten wir jener Urbedrohung einen Angriffspunkt. Sich mit einem Selbst zu identifizieren, heißt somit, für die Entstehung von Hass anfällig zu sein. Wenn wir im Rahmen von Karma und Wiedergeburt darüber nachdenken, können wir sagen, wir seien schon so lange für Hass anfällig gewesen, wie wir als Menschen verkörpert waren. Es ist, als sei Hass in das innerste Gefüge unseres Wesens eingewebt. Seit unserer ersten Geburt als Mensch haben wir mit Hass auf all jene Situationen reagiert, die die Unversehrtheit unseres weiteren Daseins bedrohten. Wenn ein Mensch sich in diesem Sinn bedroht fühlt, geht es um mehr als die Sicherung seines „Reviere“ oder Körpers. Er fürchtet auch um seine persönliche Identität, sein Selbstgefühl, dieses Gefühl, ein „Ich“ zu sein, das Menschen befähigt, auf viel komplexere Weise als Tiere zu interagieren und Beziehungen zu formen. Eine Bedrohung des Selbst ist nicht nur eine Bedrohung des körperlichen Wohlbefindens, sondern der psychischen Sicherheit.

Wenn Sie in Ihrer Übung der Mettā-bhāvanā vollkommen wären, dann dürfte man erwarten, dass Sie sich von niemandem mehr bedroht fühlen und deshalb Ihr Dasein auch nicht mehr mit Ihrer bedingten Persönlichkeit identifizieren. So lange Sie aber eine „weltliche“ Persönlichkeit sind, so lange wird es auch immer das Potenzial für Hass geben. Manchmal, oft wenn Sie es am wenigsten erwarten, können Sie es in sich selbst entdecken: einen kleinen Funken unverfälschten Hasses.

Der innere Feind

*Wie eigenartig es doch ist, dass wir anderen nicht ganz natürlich und aus vollem Herzen das tiefste Glück
und Wohlsein wünschen!*

Es tut weh zu sehen, dass ein von Hass oder Reizbarkeit geplagter Geist ungeachtet aller Umstände einen Rest von Groll hegt, ein Quantum an Böswilligkeit, das immer wieder nach Objekten sucht, um sich auszudrücken. Doch solche, anscheinend irrationale Reaktionen sind nicht unbedingt etwas Schlechtes. Wie könnten wir unsere Projektionen durchschauen, wenn wir sie gar nicht erst bemerken würden? Psychische Projektionen sind unbewusst, doch wenn wir unsere unbewussten

Reaktionen ins Gewahrsein bringen, können wir anfangen, angemessener zu handeln und die psychische Last abzuwerfen, die wir bisher getragen haben.

Um Emotionen umwandeln zu können, müssen wir sie spüren. Dabei müssen wir zugleich auch eine äußere Realität berücksichtigen, mit der unsere Gefühle und Triebe nicht unbedingt verbunden sind. Das ist besonders wichtig, wenn diese Realität, wie es nur wahrscheinlich ist, andere Menschen einschließt. Niemand kann bezweifeln, dass wir fühlen, was wir fühlen. Gleichwohl sollten wir uns fragen, ob unsere Gefühle zur Realität passen, ob sie der Situation angemessen sind. Angesichts der gebieterischen Weise, wie manche Menschen über ihre Gefühle sprechen, könnte es scheinen, sie glaubten, die Berufung auf ihr Fühlen allein befreie sie davon, die objektive Realität zu berücksichtigen. Anscheinend glauben sie, ihre Gefühle selber seien schon eine ganz angemessene Bewertung der Situation. Das sollte man niemandem durchgehen lassen. Spüren Sie Ihre Emotionen und seien Sie so emotional, wie Sie wollen, doch lassen Sie Ihre Emotionen bitte auch wahrhaftig in Bezug auf die Situation sein! Geben Sie Verdrießlichkeit oder Zorn nicht für klares Denken und direkte Rede aus. Wenn der Verstand die Emotionen unterstützen soll, dann sollten die Emotionen sich erkenntlich zeigen und auch den Verstand unterstützen.

Wenn wir subjektiven und vielleicht negativen Emotionen freien Lauf lassen, wissen wir oft in der Tiefe unseres Herzens, dass unser Verhalten den tatsächlichen Umständen nicht wirklich gerecht wird. Wenn wir aus geringfügigem Anlass wütend auf jemanden werden, wissen wir – sofern wir uns nur ein wenig gewahr sind –, dass die Situation eine solche emotionale Reaktion nicht rechtfertigt. Bitte denken Sie, wenn so etwas geschieht, nicht „Oh, ich muss meine negativen Emotionen loswerden“, sondern fragen Sie sich, „Was geht hier ganz objektiv vor? Sind meine Emotionen angemessen?“

Die schädlichen Zustände, die Feinde von Mettā, können in vielen Gestalten auftreten, grob oder fein. Wenn Sie glücklich und hochgemut sind und sich unter Menschen begeben, für die das nicht gilt, werden diese vielleicht an Ihrem Glück teilnehmen wollen, vielleicht aber auch nicht. Es ist durchaus möglich, dass sie es lieber hätten, wenn Sie ebenso unglücklich aussähen wie sie selbst. Vielleicht verübeln sie Ihnen Ihr Glück und glauben, ihm widerstehen und es sogar zerstören zu müssen, als sei es eine Beleidigung oder ein Anschlag auf sie. Vielleicht wollen sie auch, dass Sie ihrem Elend Respekt erweisen, oder sie unterstellen Ihnen Blasiertheit und Selbstgefälligkeit. Menschen sind widersprüchliche Wesen. Wie eigenartig es doch ist, dass wir anderen nicht ganz natürlich und aus vollem Herzen das tiefste Glück und Wohlbefinden wünschen! Anscheinend glauben wir, es sei nur ein begrenztes Quantum an Glück im Umlauf und wenn andere glücklich seien, dann werde für uns entsprechend weniger übrig sein.

6

Die ersten vier Abschnitte der Mettā-Meditation

Zweifellos empfinden die Menschen es oft so, als besäßen sie nur eine begrenzte Menge an Liebe, die sie für nahe Freunde und die Familie aufbewahren müssten. Aber das Glück anderer kann uns oder ihnen nur gut tun. Wenn wir die Mettā-bhāvanā üben, ist es unsere Aufgabe zu lernen, die Mettā Schritt für Schritt über diesen kleinen Kreis hinaus auszudehnen, bis sie alle Wesen einbezieht. In der Übungsmethode in fünf Abschnitten beginnen wir wahrlich zuhause: mit uns selbst. Das ist auch äußerst sinnvoll. Wenn der Feind, wie wir sehen konnten, im Inneren haust, dann muss man diesem Feind auch im Inneren begegnen. Genau besehen muss man ihn von einem Feind in einen Freund umwandeln.

Erster Abschnitt: Mettā für uns selbst

Es gibt Raum für Selbstlosigkeit im Buddhismus, aber nicht für stille Ergebenheit angesichts von Misshandlung oder einer grauen, unbefriedigenden Umwelt. Menschen brauchen Nahrung, Licht, Raum, Phasen des Friedens und der Stille, Gefährten, Freunde und so weiter. Wir sind von Natur aus darauf angelegt, Freude in der Welt zu suchen.

Es ist einfach nicht möglich, starke liebevolle Güte für andere zu entwickeln, wenn Sie mit sich selbst auf schlechtem Fuß stehen oder sich unbehaglich bei dem fühlen, was Sie über sich herausfinden, wenn alle Ihre äußeren Stützen und Bequemlichkeiten fortfallen. Deshalb beginnt man im ersten Abschnitt der Mettā-bhāvanā damit, Mettā für sich selbst zu kultivieren. Die meisten Menschen finden das nicht leicht. Allzu oft richtet sich der innere Rest von Hass auf uns selbst.

Die Lösung liegt für viele in ihren Beziehungen zu anderen Menschen. Eine Art, wie Sie lernen können, Mettā für sich selbst zu empfinden, ist sich bewusst zu machen, dass es jemanden gibt, der Wohlwollen für Sie empfindet. Das kann Ihnen helfen, Mettā für sich selbst zu fühlen. Es ist aber nicht ganz unkompliziert. Wenn es Ihnen an Mettā für sich selbst mangelt, spüren Sie eine Leere,

einen Hunger, und Sie suchen nach der Liebe eines anderen Menschen, um diese Leere zu füllen und sich wenigstens eine Zeitlang besser zu fühlen. Sie greifen gierig nach Zuneigung und benutzen sie als Kompensation für die unbedingte Akzeptanz, die sie sich selbst nicht geben können. Das kann aber nur ein Ersatz sein. Sie versuchen, so viel Liebe wie möglich aus anderen heraus zu pressen, obwohl diese Liebe doch etwas ist, das nur Sie selbst sich geben können. Es ist, als müssten die anderen es an Ihrer Stelle tun. Weil Sie von ihrer Liebe abhängen, können Sie nicht für das Wohl der anderen sorgen außer auf selbstbezogene Weise. Aufgrund Ihrer eigenen Bedürftigkeit empfinden Sie keine Mettā für sie. Für viele Menschen ist dies zweifellos ein deprimierend vertrautes Bild.

Doch selbst wenn das auch für Sie gelten sollte, ist damit keineswegs alles verloren. Wenn man ruhig und vernünftig mit sich umgeht, kann man diese falsche Sichtweise allmählich umkehren und die „Ersatzliebe“, die andere einem geben, als Hilfsmittel nutzen, um Mettā für sich selbst zu entwickeln. Wenn andere Menschen Wohlwollen uns gegenüber empfinden können, dann können auch wir lernen, eine solch positive Emotion für uns selbst zu fühlen. So werden wir allmählich lernen, emotional auf den eigenen zwei Beinen zu stehen. Obwohl wir vielleicht zunächst von der Annahme ausgegangen sind, wir seien nicht viel wert, lernen wir von den anderen Menschen, dass wir uns geirrt haben. Nun beginnen wir, uns selbst wertzuschätzen. Wir erlauben dem Wissen, dass ein anderer Mensch uns als wahrhaft wertvoll erlebt, in unser Herz und unseren Geist einzuströmen. Anders gesagt: Wir können lernen, uns selbst zu lieben, indem wir erkennen, dass jemand anders uns tatsächlich wertschätzt.

Um Mettā für sich selbst zu empfinden, ist es oft nur erforderlich, die Gewohnheit der Selbstkritik abzulegen und zuzulassen, dass die objektive Situation erkennbar wird. Was man auch getan und wie sehr man auch versagt haben mag, die ehrliche Absicht, Mettā für sich selbst und alle Lebewesen zu entwickeln, kann selbst zur Quelle des Glücks werden. Mettā für sich selbst zu fühlen ist der Grundstein der Zufriedenheit – und wenn Sie zufrieden sind, können Sie Ihren Gleichmut unter allen Umständen, in denen Sie sich befinden mögen, bewahren. Dies ist ein sehr robuster, tief wurzelnder Zustand des Friedens, eine Quelle von Kraft und Zuversicht. Eine solche Zufriedenheit ist überdies in ihrem Wesen aktiv, bar aller Ergebenheit oder Passivität, an die man manchmal dabei denkt. Zufriedene Menschen sind gleichermaßen inspiriert und eine Inspiration für andere. Hier geht es nicht darum, sich mit zusammengebissenen Zähnen durch eine fürchterliche Situation zu schlagen. Im Buddhismus gibt es durchaus Raum für Selbstlosigkeit, aber nicht für stille Ergebenheit angesichts von Misshandlung oder einer grauen, unbefriedigenden Umwelt. Menschen brauchen Nahrung, Licht, Raum, Phasen des Friedens und der Stille, Gefährten, Freunde und so weiter. Wir sind von Natur aus darauf angelegt, Freude in der Welt zu suchen. Wenn Sie

zufrieden sind, können Sie sich auch dann am Leben freuen, wenn Sie nicht alles haben, was Sie gerne hätten.

Sie kultivieren Zufriedenheit, indem Sie die eigene Erfahrung leichter nehmen. Sie freuen sich über das, was erfreulich ist, haften aber den Vergnügungen nicht an und lassen sich auch nicht überwältigen, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen. Sie wissen, dass die Freuden und Schmerzen im Leben gleichermaßen vergänglich sind. Zufriedenheit erwächst aus dem Gewahrsein, dass Glück, so lange wir für unser Wohlbefinden von äußeren Dingen abhängen, nie garantiert werden kann. Mettā zu entwickeln, besteht weitgehend darin, Zufriedenheit in sich selbst zu finden und aus ihr heraus zu leben. Wenn dieser Geistesfrieden erst einmal unserer Lebensweise geworden ist, haben wir eine gute Chance, ihn auch allen zu vermitteln, mit denen wir in Berührung kommen. Auf diese Weise geht der erste Abschnitt der Mettā-bhāvanā-Übung ganz natürlich in den zweiten über.

Zweiter Abschnitt: Mettā für einen Freund oder eine Freundin

Eine vertrauensvolle und offene Freundschaft ist ein großartiger Kontext, in dem wir unsere Befürchtungen und Widersprüche an die Oberfläche bringen und allmählich zur Seite legen können.

Im zweiten Abschnitt der Übung vergegenwärtigen wir uns einen Menschen, den wir mögen, und beziehen ihn oder sie in unsere Mettā ein. Bringt das aber, weil doch Mettā für alle Wesen unser höchstes Ziel ist, nicht die Gefahr mit sich, dass wir nur bis zu diesem Abschnitt und nicht weiter gelangen? Ist dieses Vorgehen nicht ziemlich exklusiv?

Es ist wichtig, hier pragmatisch zu sein. Auch wenn wir uns bemühen, allen so positiv wie nur möglich zu begegnen, werden wir praktisch doch nur mit einer begrenzten Anzahl von Menschen eine tiefere Freundschaft erfahren können. Freundschaft erfordert ein gewisses Maß an Vertrauen und auch Vertraulichkeit, und diese können nur entstehen, wenn wir eine Menge Zeit miteinander verbringen und dabei zu einem wichtigen Teil im Leben der anderen werden. Zugleich lassen wir zu, dass auch sie zu einem wichtigen Teil in unserem Leben werden. Wir müssen unseren Freundeskreis nicht als exklusiv ansehen; es ist aber schlicht eine Tatsache, dass wir in unseren Beziehungen keine Tiefe und Intensität entwickeln können, wenn wir uns nicht dafür entscheiden, unsere Freundschaften mit einer nur kleinen Zahl von Menschen zu vertiefen. Diese Wahrheit gilt auch dann, wenn man spirituell sehr erfahren ist. Vielleicht werden Sie nach vielen Jahren der Übung keine Voreingenommenheit mehr in ihren Freundschaften erleben und gleichermaßen freundlich gegenüber allen Menschen sein, denen Sie begegnen. Sie nehmen das Leben, wie es

kommt, und begegnen allen gleichermaßen warmherzig und mit aufrichtigem Wohlwollen. Doch auch mit den denkbar besten Vorsätzen wird Ihr Vermögen, Freund oder Freundin zu sein, hinsichtlich der Zahl von Menschen, mit denen Sie realistischweise in Verbindung sein können, begrenzt bleiben.

Somit kann man *Mettā* als eine universelle, sich immer mehr ausweitende Sorge um das Wohl aller Wesen kultivieren, ob sie nun nahe oder entfernt sein mögen, während man zugleich tiefe Beziehungen der Vertrautheit und Zuneigung mit jenen Menschen genießt, mit denen man sich für eine engere Beziehung entschieden hat. Verbindliche Freundschaften verlangen persönlichen Kontakt, und dazu sind Zeit und Gelegenheit gleichermaßen nötig. Eine freundliche Einstellung ist jedoch etwas anderes. Die Zahl der Menschen, denen gegenüber wir aufrichtig freundliche Gefühle empfinden und mit denen wir *potenziell* befreundet sein könnten, ist unbegrenzt. Wie stark wir solche Freundlichkeit auch empfinden mögen, sie kann unsere schon bestehenden Freundschaften nur vertiefen.

Zu verbindlicher Freundschaft gehört sicherlich auch Offenheit, die wiederum der Geduld und Einfühlung bedarf, zumal dann, wenn unsere Freunde uns etwas offenbaren, das sich als schwierig oder sogar verletzend erweist. Eine vertrauensvolle und offene Freundschaft ist ein großartiger Kontext, in dem wir unsere Befürchtungen und Widersprüche an die Oberfläche bringen und allmählich zur Seite legen können. Damit es aber so weit kommen kann, muss es in der Freundschaft eine spirituelle Dimension geben, denn Hass ist mehr als jenes psychische Phänomen, das wir im letzten Kapitel untersucht haben. So wie die *Mettā* eine eher spirituelle als psychische Qualität ist, so ist auch ihr Gegenteil, Hass, nicht bloß ein psychischer Zustand, sondern eine spirituell zerstörerische Macht, die in uns wirkt.

Vielleicht überrascht es nicht, dass es manchmal schwierig werden kann, wenn man zur Übung der späteren Abschnitte der *Mettā-bhāvanā* übergeht. Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind, entdecken wir vielleicht sogar, dass wir trotz unserer hehren Vorsätze gewöhnlich kein großes Verlangen nach dem Glück und Wohl selbst unserer nächsten Freunde empfinden. Ein berühmter Moralist bemerkte einmal, dass wir „im Unglück unserer besten Freunde immer etwas finden, das uns nicht missfällt“.²² Danach scheint es, als seien auch unsere besten Freunde eine Art von Bedrohung für uns. Vielleicht ist dies der Grund, warum ehemalige Liebhaber einander so viel Leid zufügen und warum der Zerfall einer Ehe so bitter sein kann: Beide Seiten kennen die Schwächen der anderen nur zu genau. Der Mensch, dem gegenüber man sein Visier ganz herunter gelassen hat, kann einem den größten Schaden zufügen, wenn die Beziehung sich wandelt. Dabei geht es um

²² Francois de La Rochefoucauld, *Réflexions ou Sentences et maximes morales*. Maxime 99 der Ausgabe von 1665 (aus späteren Auflagen vom Autor entfernt).

Macht. Wenn unsere Freunde irgendein Missgeschick erlitten haben und ihnen ein Dämpfer versetzt wurde oder wenn sie enttäuscht wurden, sind sie im Verhältnis zu uns gewissermaßen weniger stark, und damit ist die Bedrohung in einem gewissen Grad beseitigt. Manchmal können wir gar nicht anders als uns darüber zu freuen, so gerne wir sie sonst auch mögen. Wenn Sie sich selbst gegenüber sehr aufmerksam und ehrlich sind, werden Sie von Zeit zu Zeit diese kleinen Freundefunken angesichts des Ungemachs sogar ihrer liebsten Freunde bemerken. Das ist traurig, aber wahr.

Zugleich aber – und dieser Gedanke ist ermutigend – müssen wir unsere Gefühle nicht ausdrücken. Die Aufgabe ist es hier, diese negativen Emotionen zu erleben und einen Weg zu finden, wie wir sie ändern können. Wenn wir diese Emotionen niemals kennen lernen, sondern gedankenlos in ihnen schwelgen oder sie zu verleugnen suchen, dann ist es unmöglich, sie zu wandeln. Eine der Fähigkeiten, die wir durch Meditation entwickeln, ist es, die Bandbreite unserer emotionalen Bewusstheit auszuweiten, ohne das, was wir dann empfinden werden, völlig unachtsam auszudrücken. Das ist keineswegs leicht: Es verlangt Erfahrung, Geduld, die Klarheit und Güte unserer Freunde, sowie sanfte Beharrlichkeit in der Übung der *Mettā-bhāvanā*.

Dritter Abschnitt: *Mettā* für eine neutrale Person

*So wie die Sonne nicht wählerisch ist, wenn sie ihr Licht und ihre Wärme spendet, so wählen Sie, wenn Sie *Mettā* empfinden, auch nicht ihre Empfänger aus oder reservieren sie nur für jene, die Sie Ihrer *Mettā* für wert halten.*

Im dritten Abschnitt der *Mettā-bhāvanā* richten Sie die *Mettā* auf jemanden, den Sie kaum kennen. Ein solcher Mensch spielt eine Art Statistenrolle in Ihrem Leben – vielleicht der Zeitungsverkäufer, dem Sie morgens auf dem Weg ins Büro, oder die Frau, der Sie nachmittags im Park begegnen, wenn Sie den Hund ausführen.

Um Sinn und Zweck dieses Abschnitts zu verstehen, müssen wir unser emotionales Leben ein wenig eingehender erforschen. Wir wollen es vielleicht nicht wahrhaben, doch im Alltag ist unser Erleben jener Emotionen, die wir für positiv halten, wahrscheinlich eher bruchstückhaft und nur kurz. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, teilweise ist das so, weil wir unsere Zuneigung auf jene zu begrenzen pflegen, die wir dieser Zuneigung für wert halten. Gewöhnlich sind das Menschen, die unsere Gunst wahrscheinlich erwidern werden. Das wichtigste Kennzeichen von *Mettā* ist aber, dass sie ganz und gar uneigennützig ist. Sie ist weder besitzergreifend noch selbstbezogen, und sie hat nichts mit Verlangen zu tun. Deshalb ist das Wort „Freundlichkeit“, so

fade es uns auch vorkommen mag, doch eine genauere Übersetzung von Mettā als „Liebe“. Als etwas, das ausschließlich anderen empfindenden Wesen gilt und zugleich von Natur aus einen aus sich heraus gehenden Charakter hat, ist Freundlichkeit aller Wahrscheinlichkeit nach relativ frei von Eigennutz.

Allerdings sage ich „relativ“, denn ein Großteil dessen, was wir als Freundlichkeit und sogar Freundschaft verstehen, geht mit dem Bedürfnis nach einer Gegenleistung einher. Wenn wir Zuneigung geben, wollen wir etwas zurückhaben, und wenn in unseren Freundschaften ein wenig mehr Intensität entsteht, kann das zu einer Abhängigkeit führen, die einem unausgesprochenen Vertrag gleicht. Der Pāli-Ausdruck für diese Mischung aus ehrlicher Zuneigung und der Erwartung einer Gegenleistung ist *pema* (Sanskrit *prema*). Meistens übersetzt man dies als „Zuneigung“ in der begrenzten Bedeutung gewöhnlicher menschlicher Verbundenheit und stellt es der Mettā als einer entsprechenden, aber eher spirituellen Emotion gegenüber.

Pema wird oft als die natürliche Zuneigung und das Wohlwollen verstanden, wie sie innerhalb des Familienverbandes entstehen. Damit ist sie zweifellos eine positive Emotion. Sie ist sogar der Zement, der das soziale Leben zusammenhält. Es ist gut und richtig, gegenüber Familienangehörigen und engen Freunden Wärme und Zuneigung auszudrücken. Durch Zuneigung zu ihnen lernen wir, den kleinlichen Eigennutz beiseite zu stellen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, dass wir mit anderen Menschen auf eine echte, spürbare Weise verbunden sind. Doch unsere Familie, Freundeskreis, die Anhänger des Fußballvereins und die Mitglieder unserer ethnischen oder kulturellen Gruppe bilden bloß einen Bruchteil des Universums der Lebewesen. Wie wäre es, wenn wir die gleiche Wärme für alle spüren würden, denen wir begegnen, ob wir mit Ihnen bekannt sind oder nicht? Vielleicht kommt Ihnen das als naiver Traum vor, als eine wohlmeinende Phantasie, die niemals wahr werden kann, doch bevor Sie die Idee ganz verwerfen, könnten Sie vielleicht die Tragweite einer der Kernlehren des Buddhismus erwägen: dass es nämlich in Wahrheit kein getrenntes Selbst gibt und alle Wesen, direkt oder indirekt, mit allen anderen verbunden sind. Wenn Sie darüber nachsinnen, werden Sie sehen, dass grenzenlose Freundlichkeit keineswegs ein Traum ist. Wir sind Träumer, wenn wir uns einbilden, nur unsere engen Bande mit Freunden und Familienangehörigen seien wichtig, während die Beziehungen zu anderen Familien und anderen Gruppen mehr oder weniger bedeutungslos seien.

Bei einer solchen Betrachtung der Dinge müssen wir wohl zugeben, dass es in unseren Beziehungen mehr als nur ein wenig Eigennutz gibt. In der Tat ist es gerade die Wärme der Beziehungen zwischen Familienangehörigen sowie engen Freunden, die den Rest der Welt als kalt, unwirtlich und uninteressant erscheinen lässt. In unseren Beziehungen suchen wir Sicherheit; wir möchten, dass die Dinge so bleiben, wie sie sind; wir wollen, dass die von uns geschaffenen

Verhältnisse uns eine Zuflucht vor den Schwierigkeiten und Ungewissheiten des Lebens bieten und so die Stabilität und Sicherheit unserer eigenen kleinen, auf uns selbst gerichteten Welt garantieren. Wir brauchen solche Menschen, solche Beziehungen, damit wir uns nicht schrecklich alleine und verletzlich fühlen. Anders gesagt: Wir haften verzweifelt an ihnen – eine Anhaftung, die ganz und gar mit *pema* verbunden ist.

Letztlich ist *pema* eine auf Erhaltung der menschlichen Gruppe gerichtete soziale Emotion. In ihr geht es nicht darum, Grenzen zu überschreiten und auf alles Leben in jeglicher Gestalt zuzugehen. Während *pema* somit eine Liebe oder Freundlichkeit ist, die von Anhaftung gespeist ist und sie weiter verstärkt, ist *Mettā* eine Liebe oder Freundlichkeit, die überhaupt nicht selbstbezogen ist. Beide Emotionen sind durchaus positiv: *Mettā* ist positiv in spiritueller, *pema* in eher weltlicher Hinsicht. *Pema* ist Liebe und Zuneigung zu anderen im gewöhnlichen, menschlichen Sinn. Sie geht vom erotischen Verlangen bis zu schlichter, warmer Kameradschaftlichkeit, einem Gefühl mitmenschlicher Solidarität.

Pema ermöglicht eine hilfreiche Gegenüberstellung mit *Mettā*, denn die beiden Wörter liegen in ihrer Bedeutung so nahe beieinander, dass man sie leicht verwechseln kann. Daher wird *pema* manchmal auch als der „nahe Feind“ von *Mettā* bezeichnet. *Mettā* ist weitaus mehr als die Wärme guter Kameradschaftlichkeit oder ein geselliges Gefühl von Zusammengehörigkeit. Anders als in *pema*, gibt es in der *Mettā* keine Anhaftung, keinen Eigennutz und nicht einmal ein Bedürfnis, ihrem Objekt nahe zu sein, ganz zu schweigen von dem Wunsch, es zu besitzen. *Mettā* ist nicht zwangsläufig wechselseitig. Wie schon erwähnt, können Sie *Mettā* oder Freundlichkeit für jemanden entwickeln, der oder die nichts davon weiß – es ist nicht einmal nötig, eine Verbindung mit diesem Menschen zu haben. Gleichwohl können Sie Ihre *Mettā* ganz praktisch ausdrücken – beispielsweise, indem Sie für jemanden ein gutes Wort einlegen oder vielleicht finanziell aushelfen –, ohne dass Sie persönlich Kontakt miteinander haben müssten.

Gewöhnlich empfinden wir Zuneigung auf mehr oder weniger exklusive Weise. Je intensiver die Zuneigung ist, desto exklusiver pflegt sie zu sein. Wenn wir das Wort „Liebe“ verwenden, um unsere starken Gefühle für jemanden zu beschreiben, ist der- oder diejenige, die gemeint sind, gewöhnlich eben dies: ein einzelner Mensch. Unsere Liebe ist eine starke Voreingenommenheit für diese Person vor allen anderen. Wenn Sie hingegen *Mettā* empfinden, wird ein kraftvoll entfaltetes Wohlwollen für eine Person gewöhnlich weiter und weiter ausstrahlen.

So wie die Sonne nicht wählerisch ist, wenn sie Licht und Wärme spendet, so wählen Sie, wenn Sie *Mettā* empfinden, auch nicht ihre Empfänger aus oder reservieren sie nur für jene, die Sie Ihrer *Mettā* für wert halten. *Mettā* ist Liebe, die die engen Schranken selbstbezogenen Auswählens durchbricht. Sie ist Liebe, die keine Vorlieben hat und niemanden ausschließt. Wenn man überhaupt

das Wort „Liebe“ verwenden will, könnte man *Mettā* als Liebe ohne jedes Eigeninteresse umschreiben. Natürlich ist sie in jenem Sinne „interessiert“, dass sie Anteil nimmt – sie ist nicht gleichgültig –, aber sie verfolgt keine Interessen der Art, dass man sich etwa fragt, welche Gegenleistung man erhalten wird.

In westlichen Sprachen gibt es mehrere Begriffe, zu deren Bedeutungsumfang eine solche Qualität selbstloser Liebe oder Wertschätzung gehört. „Philosophie“ beispielsweise ist die Liebe zur Weisheit um ihrer selbst willen – also nicht deshalb, weil man daraus etwas gewinnen könnte. Weisheit ist letztlich nutzlos. Jeder praktische Zweck, den sie möglicherweise hat, ist nebensächlich in Anbetracht dessen, worum es wirklich geht: direkte Erkenntnis, wie die Dinge in Wahrheit sind. Genauso befasst sich auch die *Mettā* mit ihrem Gegenstand ausschließlich um seiner selbst willen.

In *Mettā* gibt es keinerlei Verlangen zu beeindrucken oder sich einzuschmeicheln, sich weich zu betten oder Vorteile heraus zu schinden. Noch gibt es eine Erwartung emotionaler Gegenseitigkeit. Wenn Sie jemandem im Geist von *Mettā* freundlich gesonnen sind und Ihre Freundschaft anbieten, dann tun Sie es zum Wohl dieses Menschen, nicht nur zu Ihrem eigenen. *Mettā* ist nicht erotische Liebe, elterliche Liebe oder jene Liebe, die auf Bewunderung und Wertschätzung einer bestimmten sozialen Gruppe schießt. Sie ist eine schätzende, schützende und reifende Liebe, die auf das spirituelle Sein anderer so wirkt wie Sonnenlicht und -wärme auf ihr körperliches Sein.

Wir können tatsächlich lernen, so zu lieben. Das ist der Wert und die Herausforderung des dritten Abschnitts der *Mettā-bhāvanā*.

Vierter Abschnitt: *Mettā* für einen Feind

*Man wählt die feindliche Person nicht deshalb als „Gegenstand“ der *Mettā*, weil sie dies oder jenes getan oder nicht getan hat, sondern schlicht und einfach, weil es sie gibt.*

Wie wir schon gesehen haben, kann man die *Mettā-bhāvanā* nur dann wirksam üben, wenn man lernt, die Emotionen, derer man sich bewusst geworden ist, von der Person zu trennen, der gegenüber man sie empfindet. Erfolg in der Meditation hängt weitgehend davon ab, wie geschmeidig Herz und Geist in dieser Hinsicht sein können.

Wahrscheinlich werden Sie nicht gleich dazu fähig sein; vielmehr ist einige Übung nötig. Der vierte Abschnitt der Meditation ist besonders herausfordernd. Hier bemühen wir uns, die Gefühle liebender Güte auch in „Gegenwart“ eines Menschen zu erhalten, der es möglicherweise darauf anlegt, uns Schaden zuzufügen.

Der methodische Ansatz der *Mettā-bhāvanā* besteht darin, den gewohnheitsmäßig reaktiven Geist systematisch in ein erstes Aufflackern positiver Emotion hinein zu bugsieren, indem man sein Denken und Fühlen auf reale Menschen mit allen ihren Stärken und Schwächen sammelt. Früher oder später wird man die Emotion allerdings von diesen Individuen ablösen müssen. In ihrem Wesen ist *Mettā* ohne Objekt, und mit zunehmender Übung sollte sie immer weniger von ihren Objekten abhängen und immer mehr in sich selbst gründen. Das ist gemeint, wenn sie als letztlich „unpersönlich“ bezeichnet wird. Sie ist immer noch eine Herzensneigung, doch weniger von bestimmten Personen abhängig. Man fühlt dieselbe *Mettā*, dieselbe emotionale Antwort für den so genannten Feind wie den so genannten Freund.

Das bedeutet aber nicht, dass wir nun die Eigenart unserer Emotionen auslöschen würden. *Mettā* drückt sich unterschiedlich aus, so wie es der jeweiligen Art und dem Grad der Vertraulichkeit in unseren Beziehungen entspricht. Dabei flößt die *Mettā* unserer Positivität die gesteigerte Energie ein, die früher aufwallte, wenn wir Zorn oder Hass auf einen Feind spürten. Im Grunde ist die *Mettā-bhāvanā* eine Praktik der Verwandlung und nicht der Vernichtung; sie verfolgt weniger das Ziel, unsere negativen Bestrebungen auszulöschen, als sie neu auszurichten. In Zorn und Ärger liegt Kraft, und wenn wir das höchste Gut – Nirvana – erreichen wollen, müssen unsere sämtlichen Energien, alle unsere positiven und weniger positiven Emotionen in Richtung dieses Zieles befreit werden. Statt negative Emotionen zu unterdrücken, sofern das überhaupt gelingt, oder mit ihnen durchzugehen, wenn es nicht gelingt, sind wir bestrebt, die in ihnen gebundene Energie zu verwandeln und sie in den schon bestehenden Strom unserer positiven Gesinnungen von Herz und Geist zu integrieren. Dadurch stärken wir diesen positiven Strom.

Erneut ist hier Nachsinnen wichtig. In seinem *Bodhicaryāvatāra*, dem „Eintritt in das Leben zur Erleuchtung“ erinnert Śāntideva uns an die buddhistische Kerneinsicht der Bedingtheit und weist darauf hin, dass andere uns auf der Grundlage bedingender Faktoren, die sie nicht kontrollieren können, Leid antun: „Der Mensch denkt nicht ‚ich will zornig sein‘ und ist zornig aus eigenem Willen, und auch der Zorn denkt nicht ‚ich will entstehen‘ und entsteht.“²³ Zorn und Hass entstehen aufgrund von Faktoren jenseits bewusster Kontrolle, und die Wut, mit der wir auf Wut antworten, ist ebenfalls irrational. Es gibt keinerlei Rechtfertigung für Wut und auch keinen Sinn darin. Wut und Hass sind Leidenszustände, die nur zu weiterem Ungemach führen können. Man gewinnt nichts daraus, wenn man sie fortsetzt. Śāntideva gibt dazu die Anregung, wir sollten über die schmerzhaften Folgen unserer Wut oder unseres Hasses nachsinnen und unser Gefühlsleben über die einzige rationale Folgerung unterrichten, die wir aus solchen Reflexionen ziehen können: dass

²³ Śāntideva, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung. Poesie und Lehre des Mahayana-Buddhismus*. Aus dem Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. Diederichs Verlag, Düsseldorf 1981, S. 66.

schädliche Gesinnungen zugunsten heilsamer aufgegeben werden sollten. Dies sei die einzig wirksame Art, den Wesen, darunter auch uns selbst, zu helfen.

Derartiges Nachsinnen mag ein wenig helfen, doch unsere Emotionen sind eher selten für bloße Vernunftgründe zugänglich. Wir können verhältnismäßig leicht zugeben, dass wir grollen, und man kann auch leicht darüber reden, solchen Groll in Liebe umzuwandeln, doch es ist überhaupt nicht leicht, eine solche Verwandlung auch zu bewirken. Um die Art vernünftigen Nachdenkens, wie Śāntideva sie empfiehlt, erfolgreich zu machen, müssen wir sicherstellen, dass *alle* unsere Herzensneigungen hinter unseren spirituellen Bestrebungen stehen und sie unterstützen. Wenn das nicht der Fall ist, werden beispielsweise Wut und Hass sich auf eine Weise bemerkbar machen, die jene Bestrebungen – vielleicht unter der Maske „gerechten Zorns“ – behindert. Dann stellen wir vielleicht fest, dass wir gar nicht erst anfangen können, Mettā für unseren Feind zu fühlen.

Es ist bedauerlich, aber wahr, dass unser emotionales Leben sehr oft ein ganzes Stück hinter unserer intellektuellen Entwicklung hinterher hinkt. Wir können unsere Lage unendlich lange analysieren, doch wenn uns an einer hinreichenden Selbstkenntnis mangelt, bleiben unsere Gefühle wahrscheinlich in einer steten Wiederkehr von Begehren und Unzufriedenheit an ihre altvertrauten Objekte gekettet. Gerichtetes Nachdenken ist wichtig und sogar wesentlich, doch wir müssen auch einen Weg finden, direkt an und mit unseren Emotionen zu arbeiten. Unsere Aufgabe ist es, die nutzlos in Leid bringenden Gefühlen gebundene Energie zu lösen und in positive, produktive Bewusstseinszustände fließen zu lassen.

Wir müssen uns mit der Vorstellung auseinandersetzen, dass wir den Menschen, dem wir uns im vierten Abschnitt der Mettā-bhāvanā zuwenden, für einen „Feind“ halten. Wahrscheinlich haben wir ihn als einen solchen bestimmt, weil er uns auf irgendeine Weise aufgebracht hat. Nun halten wir eine feste Ansicht über ihn aufrecht, indem wir uns an das Unrecht klammern, das er uns angetan hat. Die Lösung ist einfach: Konzentrieren Sie sich auf seine anziehenden Eigenschaften. Um Ihre Aufmerksamkeit beispielsweise von der lästigen Angewohnheit eines Menschen, immer zu spät zu kommen, abzuziehen, können Sie sich einen mildernden Faktor bewusst machen, den Sie bisher übersehen haben: Vielleicht kommt er ja zu spät, weil er sich um seine junge Familie kümmert oder aus einem anderen guten Grund. Sie können seine positiven menschlichen Eigenschaften vergegenwärtigen oder wenigstens die Schwierigkeiten, die er zu bewältigen hat. Zumindest können Sie darüber nachsinnen, dass er nicht ständig Unrechtes tut – oder wenigstens nicht jedem gegenüber. So lernen Sie, gegen den Strom Ihres eigenen Übelwollens anzurudern.

Vielleicht beginnen Sie sogar, Ihren Feind zu mögen, wenigstens ein bisschen. Obwohl ein solcher Umschwung in Ihren Gefühlen durchaus eine positive Entwicklung ist, sollten Sie nicht glauben, es sei auch schon die Entstehung von Mettā. Die gewöhnliche Haltung gegenüber anderen,

die wir für Widersacher halten – das ist es, was der Definition eines „Feindes“ (*enemy*)²⁴ entspricht –, ist es sie zu hassen. In diesem Abschnitt aber wählt man die feindliche Person nicht deshalb als Gegenstand der Mettā, weil sie dies oder jenes getan oder nicht getan hat, sondern schlicht und einfach, weil es sie gibt. Ungeachtet der Frage, wer gerade da ist oder ob überhaupt jemand da ist, bemühen Sie sich, vollkommen gleichmütig in Ihrer Haltung liebevoller Güte zu sein. Sie fühlen nicht unbedingt Liebe für Ihren Feind, sondern eher, dass Sie in Ihrer Haltung von Mettā gegenüber allen Wesen nicht von dem Gedanken erschüttert werden, jemand habe Ihnen ein Unrecht angetan.

Wenn der Gegenstand unserer Aufmerksamkeit starke negative Gefühle hervorruft, kann es schwierig sein, einen Zugang zu Mettā zu finden. Positive Emotionen scheinen dann nicht mehr zugänglich zu sein; wenigstens für den Augenblick vergessen wir sogar, wie Mettā sich anfühlen könnte. Wenn wir von starken Gefühlen des Grolls, der Wut, des Neids oder der Begierde besessen sind, meinen wir vielleicht, wir könnten sie zurzeit nicht bewältigen. Falls die Zuwendung zu einem „Feind“ Ihre emotionale Positivität vor eine zu große Aufgabe stellt, ist es vielleicht am besten, vorläufig von diesem Abschnitt der Übung abzulassen und die bisherigen Schritte zurück zu verfolgen. Vielleicht sollten Sie etwas länger bei der Vergegenwärtigung eines Menschen verweilen, dem gegenüber Sie klare positive Gefühle empfinden, bevor Sie wieder zu dem äußerst schwierigen, aber wesentlichen Abschnitt der Übung zurückkehren.

Obwohl Mettā in gewissem Sinn die rationale Antwort auf die Wirklichkeit ist, entsteht sie letzten Endes ohne Grund oder Rechtfertigung. Wenn wir die Mettā-bhāvanā üben, entstehen unsere Gefühle von Wohlwollen für andere Wesen nicht, weil diese Wesen etwas gesagt oder getan haben. Wir wünschen ihnen einfach wohl. Wäre es anders, dann wäre Mettā kaum mehr als eine psychische Eigenschaft, die in ihrem Kommen und Gehen davon abhängt, an wen wir gerade denken. Als spirituelle Qualität ist Mettā von keinerlei Klauseln, Einschränkungen oder Bedingungen abhängig. Man misst sie einem Wesen nicht danach zu, ob es sie verdient hat oder nicht.

Dem Buddhismus zufolge gibt es kein unveränderliches Selbst, das allem, was wir tun, sagen und erleben, zugrunde liegt. Wenn es so etwas gäbe, könnte man den vierten Abschnitt der Mettā-bhāvanā mit dem Gedanken aufnehmen, unter all dem Schlechten, das man in jemandem sehen kann, gebe es auch etwas Gutes, das immer noch liebenswert sei. Einen Menschen ungeachtet seiner töricht-unheilsamen Handlungen als wesensmäßig gut anzusehen, unterstellt zunächst einmal, dass es eine allem zugrunde liegende Person gibt. Im Buddhismus hingegen sieht man Personen nicht als Wesenheiten, die durch unheilbares Wirken befleckt und dann von den

²⁴ Das englische Wort für „Feind“, *enemy*, leitet sich aus dem Altfranzösischen *enemi*, „Gegner, Feind, Dämon, der Teufel“ her, und weiter aus dem Lateinischen *inimicus* „feindlich, unfreundlich“. (Anm. d. Üb.)

Unreinheiten geläutert werden können, sondern als die Gesamtsumme – und nicht mehr als die Gesamtsumme – ihrer körperlichen, sprachlichen und geistigen Taten.

Worauf richtet man aber dann seine Aufmerksamkeit, wenn man versucht, liebende Güte für jemanden zu entfalten, dessen Taten man nicht gutheißt? Aus buddhistischer Sicht ist eine Person keine feste Identität. Es gibt kein zugrunde liegendes „Selbst“, das zu handeln vermag, und dabei unverändert bleibt. Seine Handlungen sind das, was der Mensch letztlich ist. Daher ist es beispielsweise widersinnig zu sagen, man hasse die Taten einer Person, aber nicht die Person, denn die Person besteht aus den Taten, von denen man gerade gesagt hat, dass man sie verurteilt. Insofern hat Angelo, der Schurke in Shakespeares *Maß für Maß*, völlig Recht, wenn er mit rhetorischem Sarkasmus fragt, „Die Schuld verdammen und nicht ihren Täter?“ Das geht nicht.

In diesem vorletzten Abschnitt der *Mettā-bhāvanā* vergegenwärtigt man ganz bewusst jemanden, von dem man sich verletzt fühlt, aber nicht, um seine Meinung über diesen Menschen zu ändern, sondern um die eigene Haltung von Metta zu prüfen und zu kräftigen. Wenn Ihre Mettā aufrichtig ist, wird sie nicht einmal dadurch beunruhigt, dass Sie an einen so genannten Feind denken. Indem Sie seine schlechten wie auch seine guten Eigenschaften wahrnehmen, richten Sie Mettā auf den Menschen als Ganzen – gut und böse.

In eben diesem Sinne spricht man vom grenzenlosen Erbarmen der Buddhas für alle Lebewesen. Das Erbarmen eines Buddha – das die Antwort von Mettā auf Leiden ist – äußert sich nicht in einzelnen Taten liebender Güte, die der Empfänger durch seine Hingabe oder andere „gute“ Handlungen verdient hätte. Ungeachtet dessen, was die Wesen tun oder lassen, behält ein Buddha dieselbe Haltung von Mettā ihnen gegenüber, denn seine Mettā ist jenseits von Raum und Zeit. Er hat sie ebenso, bevor und nachdem jene Wesen irgendeine heilsame oder unheilsame Handlung begangen oder Eigenschaft ausgedrückt haben. Das soll nicht heißen, dass die Buddhas Torheit und Unheilsames Tun verzeihen, sondern nur, dass ihre Mettā davon nicht berührt wird und sie nicht damit drohen, ihre grenzenlose Fürsorge und Aufmerksamkeit zu entziehen. Gerade weil diese Mettā grenzenlos ist, werden wir auch dann nicht mehr davon bekommen, wenn wir uns besser benehmen. Die Mettā eines Buddha ähnelt der Haltung eines verlässlichen Freundes, die sich auch dann nicht ändert, wenn Sie etwas getan haben, das ihn bestürzt. Sie können sich wohl bei Ihrem Freund entschuldigen und ihn um Verzeihung bitten, doch er wird weiterhin das Gefühl haben – und es vielleicht auch sagen –, dass es gar nichts zu verzeihen gibt.

Die Mettā der Buddhas ist unerschütterlich; sie sind vollkommen mitfühlend – vor, während und nach all dem, was geschehen mag. Aus diesem Grund ist es nicht nötig, sich ihnen auch nur mit der geringsten Furcht oder Besorgnis zu nähern. Zu Gericht Sitzen gehört nicht zum Geschäft von Buddhas. Daher besteht auch keine Notwendigkeit, sie um Vergebung oder Gnade zu bitten.

Buddhas sind keine Vollzugsbeamten der karmischen Gerichtsbarkeit. Das bedingte Entstehen wird weitergehen, was immer geschehen mag, und niemand, auch nicht ein Buddha, kann uns davor retten, die Folgen unserer törichten Handlungen zu erfahren.

Die unbedingte Liebe eines Buddha existiert auf einer Ebene jenseits solcher Begriffe wie „Feind“ oder „Person“ – jedenfalls wie man diese Begriffe gewöhnlich versteht. Man kann jemanden nur dann so unbedingt zu lieben, wie ein Buddha es tut, wenn man unbedingt glaubt, der Mensch könne sich ändern, so hoffnungslos sein jetziger Zustand auch erscheinen mag. Das erfordert die unbedingte Bereitschaft, diesem Menschen zu helfen, sich weiter zu entwickeln. Es kommt nicht darauf an, an welchem Punkt er zurzeit steht. Falls Sie von ihm ausgenutzt worden sind, wissen Sie sehr wohl, was er getan hat und wünschen ihm trotzdem weiterhin wohl. Jemanden wirklich zu lieben, bedeutet nicht, ihn für vollkommen oder seine moralischen Schwächen für unbedeutend zu halten. Im Gegenteil: Je mehr Sie sich um jemanden sorgen, desto mehr werden Sie sich um sein spirituelles Wohl kümmern. Mit dem warmherzigen und unerschrockenen Blick der Mettā sehen sie die Person, wie sie ist, ganz und gar ungeschminkt.

7

Der Gipfel von Mettā

Wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben schützen würde, so möge er ein unbegrenztes Herz für alle Wesen entfalten.

*Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
āyusā ekaputtam anurakkhe
evam pi sabbabhūtesu
mābasam bhāvaye aparimāṇaṃ.*

Wie viel Mettā?

In sich ruhend und gesammelt beginnt man nun, nach den ersten vier Abschnitten der *Mettā-bhāvanā*, die Mettā über alle Begrenzungen hinweg auszudehnen. Darum ist es nur angemessen, an dieser Stelle die nächste Strophe des *Karaṇīya Metta Sutta* einzuführen, um das Verständnis und Gespür für jene Art emotionaler Tiefe zu stärken, die wir anstreben. Mit dem Vergleich der Liebe, die eine Mutter für ihr einziges Kind empfindet, deutet die Strophe diese Tiefe an. Das Bild sticht aus dem übrigen Sutta hervor, indem es veranschaulicht, mit welcher Entschiedenheit man das „unbegrenzte Herz“, den „grenzenlosen Geist“ zum Wohl aller Wesen entwickelt. Es ist ein sehr kraftvolles Bild, obgleich unsere Übersetzung die geballte Kraft des ursprünglichen Verses ein wenig abdämpft. Die Pāliwörter sind nachdrücklicher. Sie wiederholen das Wort für Kind, *putta* – „ihr Kind, ihr einzig Kind“ – und zeigen damit das Bild der liebenden Mutter, die auf ein einziges, höchst verletzlich Menschenkind gesammelt ist. Das ist ein beabsichtigtes Paradox: Die Intensität einer solchen, nur auf eine Person gerichteten Liebe, kehrt sich hier nach außen, um auf alle Lebewesen zu strahlen.

Mutterliebe ist nicht deshalb ein besonders passendes Bild für Mettā, weil sie stärker als andere Arten von Liebe ist – beispielsweise kann romantische Liebe außerordentlich mächtig sein –, sondern weil sie eine nährenden Liebe ist. Der Liebe einer Mutter geht es darum, dass das Kind

wachsen und gedeihen möge, und Mettā hat diese Qualität von Unterstützung und zartfühlender Fürsorge. Eine Mutter sorgt sich in jeder nur denkbaren Hinsicht um das Wohl ihres Kindes; sie erzieht und leitet es an zu wachsen, stark und gesund zu werden, sowie Erfüllung zu finden. In ebensolcher Weise nährt Mettā alle Lebewesen, strebt nach ihrem Wohl und möchte, dass sie glücklich und erfüllt sind.

Eine Mutter würde ihr eigenes Leben für ihr Kind hingeben, und auch Mettā ist von diesem Geist der Selbstlosigkeit erfüllt, wobei es doch ganz offensichtlich sehr viel verlangt, das eigene Leben für einen anderen zu opfern. Wenn es auf der Grundlage von Mettā gegeben würde, wäre ein solches Opfer kein Beweis mangelnder Selbstsorge, sondern es würde ausdrücken, welchen großen Wert man auf sein eigenes Potenzial legt, zukünftig zu wachsen (wobei hier offenbar mit „Zukunft“, soweit es um einen selbst geht, ein zukünftiges Leben gemeint ist). Man kann sich nicht selbst wahrhaft wertschätzen, solange man darauf besteht, sich anderen vorzuziehen. Um dieser Neigung entgegenzuwirken, muss man es sich vielleicht zur Aufgabe machen, anderen den Vorzug zu geben. Das Ziel dabei ist aber, andere *wie* sich selbst zu schätzen, weder mehr noch weniger als sich selbst.

Zur Unparteilichkeit der Mettā gehört ein gewisses Maß Weisheit. Es ist eine Art Gleichmut, der einen befähigt, beim Beurteilen einer Situation ganz unvoreingenommen zu sein. Darin zeigen sich Spuren der Objektivität und Selbstlosigkeit, die für transzendente Einsicht charakteristisch sind. Wenn Sie erkennen, dass das beste Ergebnis für alle ein gewisses Risiko für Ihr eigenes Leben einschließt, dann sind Sie gerne bereit, dieses Risiko einzugehen. Buddhaghosa schildert dies in seinem *Visuddhimagga*, dem „Weg zur Reinheit“, folgendermaßen: Stellen Sie sich vor, Sie selbst, Ihr bester Freund, eine „neutrale Person“ und ein Feind würden auf einer Reise von Banditen überfallen. Die Räuber bieten an, dass drei von Ihnen überleben können. Es ist Ihre Aufgabe zu wählen, wer geopfert wird. Buddhaghosa sagt nun, wenn Sie vollkommenen Gleichmut entwickelt hätten, würden Sie keinerlei Vorliebe ausdrücken können. Weder würden Sie sich selbst automatisch retten wollen, noch würden Sie automatisch anbieten, Ihr eigenes Leben aufzugeben. Sie würden die Situation gleichmütig erwägen und dabei das Schicksal der anderen nicht weniger als Ihr eigenes berücksichtigen. Das ist Gleichmut, eine Haltung, die in ihrer tiefgründigen Objektivität alles – das eigene Selbst eingeschlossen – gleichermaßen hoch bewertet.

Die Liebe einer Mutter ist nicht nur aufopferungsvoll, sondern geht auch mit der Bereitschaft einher, Verantwortung für ihre Kinder zu übernehmen. Die Dankbarkeit, die wir unserer Mutter gegenüber empfinden, gilt nicht nur der Zuneigung, die sie uns geschenkt hat, sondern auch der Tatsache, dass sie Verantwortung für uns übernommen hat: Sie hat für uns nachgedacht, geplant, unsere Langzeit-Bedürfnisse berücksichtigt, ehe wir auch nur eine Ahnung davon hatten, was wir

auf unserem Lebensweg alles brauchen würden. Auch andere Menschen übernehmen in unserem Leben die von der Mutter in der Kindheit ausgefüllte Aufgabe, für uns nachzudenken: Krankenschwestern und Ärzte müssen sicherstellen, den Bedürfnissen ihrer Patienten zu dienen, ganz gleich, ob diese selber wissen, um welche Bedürfnisse es sich handelt. Menschen im Gesundheitswesen widmen sich der Aufgabe, auf die Bedingungen zu achten, die auf ihre Patienten einwirken, und übernehmen Verantwortung für ihre Heilung. Das ist tatkräftiges Mitgefühl, das eine kluge Objektivität einschließt. Dieselbe Objektivität findet man auch in Mettā.

Wenn Sie tatsächlich nach dem Wohl anderer streben, müssen Sie verstehen, was dieses Wohl eigentlich ist. Verstehen Sie es nicht, dann werden Sie – gleichgültig, als wie hilfreich und wohl­tätig Sie auch erscheinen wollen – vielleicht zu einem jener „Gutmenschen“, die sich unermüdlich in das Leben anderer einmischen, aber ohne Gewährsein für deren Wünsche und Bedürfnisse. Um ein Beispiel dieses Phänomens zu geben, muss ich leider auf den alten Witz über den Pfadfinder zurückgreifen, der es als seine tägliche gute Tat beschreibt, einer alten Dame zu helfen, die Straße zu überqueren. Auf den Hinweis des Gruppenführers, das klinge nicht allzu schwierig, antwortet der Junge: „Doch, doch, es ist sehr schwierig. Sie will gar nicht hinüber.“ Gute Absichten allein genügen nicht, und sogar die wohlmeinende Liebe einer Mutter ist nicht unfehlbar, wenn auch ihre Instinkte gewöhnlich hinreichend zuverlässig sind. Ebenso ist die objektive Intelligenz der Mettā, wenn sie mit einer Spur von Einsicht oder Weisheit einhergeht, auf ihre eigene Art intuitiv – intuitiv, aber nicht gedankenlos.

Mettā ähnelt insofern der Mutterliebe, als sie stark, selbstlos, nährend und sogar intuitiv ist. In einer wesentlichen Hinsicht ist sie aber ganz anders als Mutterliebe: Die Liebe einer Mutter – und das gilt vielleicht besonders, wenn sie nur ein einziges Kind hat – beschränkt sich auf den eigenen Nachwuchs. Mettā hingegen ist universell und unbegrenzt. Eine Mutter betrachtet ihr Kind als eine Art Erweiterung ihres eigenen Seins, und es ist für sie ebenso natürlich, ihr Baby zu lieben, wie es natürlich für sie ist, sich selbst zu leben. Das ist aber keine echte Selbst-Transzendierung, denn der Umfang ihrer starken Fürsorge ist auf solche Weise eingeschränkt.

Zum Ausdruck von Mettā gehört es bestimmt nicht, dass man andere Menschen mit klebriger Zuneigung erstickt oder sie in eine abhängige Beziehung verwickelt. Ihre Kindesliebe kann eine Mutter dazu veranlassen, unheilsam zum Wohl ihres Kindes zu handeln, sogar auf Kosten anderer. Vielleicht konkurriert sie fanatisch zum Nutzen der eigenen Familie und geht gnadenlos über das Wohl anderer Kinder hinweg. Mütter verteidigen ihre Jungen mit grimmiger Entschlossenheit. Wenn es aber darum geht, sie zu ermutigen, zu selbständigen, unabhängigen Personen zu werden, kann Mutterliebe die Entwicklung ihrer Kinder hemmen und überflüssige Hindernisse in den Weg ihrer aufstrebenden Individualität stellen. Natürlich ist es möglich, dass eine Mutter echte Mettā für

ihre Kinder empfindet, und auch Väter können das.

Aus einer erleuchteten Sicht sind alle Wesen hilflos. So fähig sie auch in weltlichen Angelegenheiten sein mögen, spirituell gesehen sind sie wie hilflose Kinder. In diesem Sinn ist ein Buddha oder ein Bodhisattva ganz wie eine Mutter und hilft den Wesen, spirituell heranzuwachsen. Doch der Vergleich zur Mutterliebe ist nicht mehr als ein Vergleich. In gewisser Hinsicht ist Mettā ganz anders als mütterliche Zuneigung. Vielleicht ist es bedeutsam, dass die Verszeile, die auf den Vergleich mit der Liebe einer Mutter für ihr einziges Kind folgt, die unbegrenzte Qualität der Mettā hervorhebt. Es ist, als werde hier die Möglichkeit vorweggenommen, dass man den Vergleich missverstehen kann: Jene Eigenschaften, die Mettā und Mutterliebe *nicht* zwangsläufig gemein haben, werden sogleich angesprochen, um die Möglichkeit des Missverständnisses abzuwehren.

Mögen seine Gedanken grenzenloser Liebe die ganze Welt durchdringen: oben, unten, nach allen Seiten ohne Hindernis, ganz ohne Hass, ganz ohne Feindschaft.

*Mettañ ca sabbalokasmiṃ
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ
uddhaṃ adho ca tiriyañ ca
asambādhaṃ averaṃ aspattaṃ.*

Mettā für alle Wesen

Mettā kann sich nicht zur Ruhe setzen und bei einer endlichen Zahl von Wesen aufhören.

Den hier als „ganz ohne Feindschaft“ übersetzten Pāli-Ausdruck kann man buchstäblich und genauer als „ohne jeden Feind“ übertragen. Das ist ein feiner, aber doch bedeutsamer Unterschied: Wenn Sie sich selbst für „ohne jeden Feind“ erklären, sagen Sie im Grunde, aus Ihrer Sicht stehe niemand jenseits der Reichweite Ihres Wohlwollens.

Im fünften Abschnitt der *Mettā-bhāvanā* versuchen wir, die Schranken zu beseitigen, die wir gewohnheitsmäßig zwischen uns und anderen errichten; stattdessen wenden wir uns mit gleicher Obacht und Sorge uns selbst, dem guten Freund, der neutralen Person und dem Feind zu. Dann dehnen wir die Mettā über diese Menschen hinaus weiter aus, um nunmehr alle Wesen einzuschließen. Der Begriff „alle Wesen“ bezieht sich hier nicht auf eine endliche, begrenzte Zahl von Wesen, wir sind aber auch nicht in der Lage, uns tatsächlich eine unbegrenzte Zahl von Wesen vorzustellen. Wenn das als ein Dilemma erscheint, bietet das Wesen von Mettā die Lösung. Mettā

kann sich nicht zur Ruhe setzen und bei einer endlichen Zahl von Wesen aufhören. Güte und Erbarmen dehnen sich fortwährend aus und beziehen von einem Augenblick zum nächsten immer mehr Menschen ein. Es ist eine natürliche Neigung des Denkens, Grenzen zu ziehen und sich festzusetzen, doch positive Emotionen wirken dieser Tendenz entgegen.

Am Anfang des letzten Abschnitts der Metta-bhāvanā zeigt sich das besonders klar: Nachdem wir die liebevolle Güte für die vier Individuen aus den ersten Abschnitten angeglichen haben, lassen wir es nun zu, dass sich die Mettā vollkommen öffnet und frei von jedem Bezugspunkt wird. Wir denken nicht mehr an einzelne Wesen, sondern die Mettā strömt und strömt, und wenn unsere Gedanken sich der einen oder anderen Person zuwenden, drückt sich auch die Mettā ihr gegenüber ganz natürlich aus. Auch außerhalb der Meditation wird die Mettā nun kein bestimmtes Objekt mehr haben. Wenn wir jemandem begegnen, spricht Mettā aus unseren Gefühlen und unserem ganzen Verhalten.

Letztlich ist Mettā eine Gesinnung, eine Neigung von Herz und Geist. Das bedeutet, dass unsere Aufmerksamkeit, unsere Sammlung während des letzten Abschnitts der *Mettā-bhāvanā* konstant bleibt, obwohl wir sie mal auf diesen, mal auf jenen Aspekt der Gesamtheit aller Lebewesen sammeln. Zwar entfaltet man jene Haltung im Hinblick auf eine bestimmte Person oder eine Reihe von Personen, doch nachdem sie einmal in Fluss ist, muss man sie auf niemand bestimmten mehr richten. In dieser Hinsicht ist Mettā wie die Sonne. Gleichgültig, ob es etwas gibt, das ihre Strahlen empfängt, die Sonne scheint immer weiter. Wenn ein Planet gerade durch die Bahn der Sonnenstrahlen zieht, wird er in ihrem Licht gebadet, und wenn nicht, dann strahlt das Sonnenlicht einfach weiter durch den Weltraum. Genauso geht es denen, die in den Strahlbereich von Mettā eintreten: Die Mettā trifft auf sie. Wenn niemand da ist, der sie empfangen könnte, zieht die Mettā einfach unendlich weiter, gewissermaßen durch den ganzen Raum.

Somit stimmt es genau genommen nicht, dass wir Mettā auf jemanden *richten*. Wir stellen uns auch nicht buchstäblich alle Wesen der Welt vor und machen sie zum gemeinsamen Objekt unserer Mettā. Es wäre gar nicht möglich, sich jedes einzelnen Wesens bewusst zu sein. Es gibt nur einen sich unendlich weiter ausdehnenden Strom von Mettā, der weiter fließt, ansteigt und kraftvoller wird, und alle, die uns zu Bewusstsein kommen, werden von seiner Wärme und Leuchtkraft angestrahlt. So betrachtet, können wir uns die Mettā nun weniger als einen Geisteszustand vorzustellen, denn als eine Bewegung innerhalb des Bewusstseins oder als ein Medium, in dem Bewusstsein sich bewegen kann.

Offenbar wäre es zu viel verlangt, wenn unsere positive Emotion von Anfang an universell und unbegrenzt sein sollte. Es geht um eine fortschreitende Übung des Kultivierens, nicht um plötzliche Erleuchtung. Doch die zunehmende Erfahrung von Mettā wird sich, wenn es wirklich Mettā ist, in

einer Neigung zeigen, immer mehr andere einzuschließen und sich weniger an die eigenen, kleinlichen Interessen zu klammern. Der Same der Buddhaschaft liegt in jedem kleinen, alltäglichen Gedanken oder Wort der Großzügigkeit und in jeder freundlichen Tat. Diese ganz natürlich expansive, anderen zugewandte Neigung ist in der Tat die Qualität, die allen wahrhaft positiven Emotionen gemeinsam ist. Negativität hingegen grenzt ab und sperrt uns im privaten, selbstbezogenen „Ich“ ein.

Die Unermesslichen

Wenn das, was Sie empfinden, wirklich Mettā ist, werden Sie nie das Gefühl haben, Sie hätten genug davon.

Die ersten vier Abschnitte der *Mettā-bhāvanā* sollten helfen, die Mettā in Gang zu bringen. Wenn sie erst einmal frei und umfassend strömt, können Sie liebevolle Güte in jede beliebige Richtung fließen lassen, sie dabei stärken und ihren Fluss immer weiter ausdehnen. Sie können Sie Tieren zuwenden, kranken und alten Menschen, Hungernden, bösen Tyrannen – wohin Ihre Gedanken auch gehen mögen.

Für die anderen *Brahma-vihāra*-Meditationen gilt dasselbe: Das sind die *karuṇā-bhāvanā* oder Entfaltung tatkräftigen Mitgefühls, die *muditā-bhāvanā* oder Entfaltung von Mitfreude, und die *upekkhā-bhāvanā* (*upekṣā* in Sanskrit) oder Entfaltung von Gleichmut. Sie alle haben wie Mettā dasselbe unbegrenzte Objekt. Besonders offensichtlich ist das vielleicht bei *upekkhā* oder Gleichmut. Wollte man von einem Gleichmut sprechen, der sich irgendwie nur auf einige wenige Menschen beschränkt, dann wäre das ein Widerspruch. Es liegt im Wesen von Gleichmut, keine Unterscheidungen zu treffen, sondern gegenüber allem eine ausgeglichene Geisteshaltung zu haben.

Die *brahma-vihāras* sind eng miteinander verbunden. Ihnen allen liegt die emotionale Haltung von Mettā zugrunde. Wenn Sie Mettā empfinden und diese Mettā auf einen glücklichen Menschen trifft, dann wird sie in *muditā*, Mitfreude, umgewandelt. Dies ist eine Haltung, in der Sie glücklich über das Glück anderer sind und sich an ihrem Wohl und ihren guten Eigenschaften freuen. Die der *muditā* eigene, nach außen gerichtete Qualität erreicht ihren Gipfel, wenn Sie die Verdienste der Menschen, die gute Taten vollbringen, auch dann anzuerkennen und zu preisen vermögen, wenn sich diese Taten anscheinend gegen Sie richten. Sie sind weiterhin ebenso glücklich, ihre Verdienste ebenso zu preisen wie die Verdienste Ihrer Freunde.

Wenn Sie ausschließlich die heilsamen Taten jener Menschen schätzen würden, die Sie selbst gerne mögen oder die wiederum ihrerseits Sie gerne mögen, dann wäre das eine sehr beschränkte

Art von *muditā*. Wenn Sie nur jene Handlungen schätzen, die Ihnen auf die eine oder andere Art nützen und Sie befriedigen, dann hat das nichts mit *muditā* zu tun. *Muditā* ist Wertschätzung des wahren Glücks anderer. Falls Sie sich nicht mit anderen freuen und glücklich über ihr Glück fühlen können, empfinden Sie auch keine echte *Mettā* für sie.

Nehmen Sie nun einmal an, Ihre *Mettā* träfe auf jemanden, der oder die leidet. Dann wandelt *Mettā* sich zu *karuṇā*, dem starken und praktischen Verlangen, alles Mögliche zu tun um das Leid zu lindern. Wie zu *muditā*, *upekkhā* und *Mettā*, so gehört auch zu aktivem Mitgefühl, zu wirklichem Erbarmen, die natürliche Neigung, sich nach außen zu richten und den Aktionsradius immer weiter und kraftvoller auszudehnen. Diese Tendenz zeichnet jede positive Emotion aus. Man schaut nicht bloß auf einen Menschen, sondern auf alle, denen man begegnet, mit jener Liebe, die eine Mutter für ihr hilfloses Kind empfindet. Die ganze Zeit über schimmert dasselbe Licht der *Mettā* hindurch. Je nachdem, ob Menschen leiden oder glücklich sind, kleidet sich die grundlegende emotionale Haltung in die nüchternen Schattierungen der *karuṇā* oder die hell tanzenden Funken der *muditā*.

Man könnte die vier *brahma-vihāras* sicherlich um weitere positive Geisteszustände ergänzen, die nicht-exklusiv sind, sondern sich weiter ausdehnen, so wie es für positive Herzensneigungen allgemein gilt. Es mag beispielsweise so scheinen, als sei Hingabe zwangsläufig eingeschränkt und exklusiv im Hinblick auf ihren Bezugspunkt, doch das stimmt nicht wirklich. Devotion ist eine Emotion, die entsteht, wenn unsere *Mettā* in Berührung mit etwas tritt, das viel höher und edler ist als wir. Wenn Sie mit Liebe aufschauen, wird Ihre Liebe zu Ehrfurcht und Hingabe, mit den Sanskrit-Begriffen: *śraddhā* und *bhakti*. Umgekehrt wird die *Mettā* der Buddhas, wenn sie auf alle noch nicht erwachten Wesen herabschauen, natürlich zu *karuṇā*, mitfühlendem Erbarmen.

Im Buddhismus betrachtet man Devotion oder andächtige Hingabe gewöhnlich im Rahmen der indischen Vorstellung von *bhakti*, jener Freude, die man bei der Kontemplation spiritueller Themen empfindet. Zwar spielt auch förmliche Ehrerbietung gegenüber religiösen Autoritäts-Symbolen eine gewisse Rolle in der buddhistischen Andacht, doch es geht nicht wirklich darum. Hingabe ist ein Aspekt gläubigen Vertrauens und schließt eine gewisse Sicherheit ein, dass der Pfad, dem wir folgen, der sichere Weg zu unserem Ziel, unserem höchsten Gut ist. Dazu gehört ein starkes Einsichtselement, das direkte Wissen, dass bestimmte Praktiken zu bestimmten Ergebnissen führen werden.

Als Buddhistin oder Buddhist fühlen Sie sich zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha hingezogen. Sie vertrauen darauf, dass diese so genannten „drei Juwelen“ die höchsten Werte im Leben verkörpern und das höchste Ziel für Menschen symbolisieren. Wenn Sie in diesem Sinn auf die Drei Juwelen hin orientiert sind, bringt es, über alle Vergnügen hinaus, die Sie erfahren oder auch nicht erfahren mögen, geistige Klarheit hervor. Wahrhaftig hingebungsvoll zu sein bedeutet,

dass man jede Verkörperung seines Zieles anerkennt und spirituell mitschwingt. Wenn die andächtige Hingabe nur einigen wenigen Erscheinungsformen des Zieles gilt – etwa ausschließlich jenen, die mit einer bestimmten Schule des Buddhismus verknüpft sind –, dann handelt es sich kaum um Hingabe im echten Sinn. Auch wenn ihnen die Bildnisse als kulturelle Objekte nicht vertraut sind und vielleicht nicht besonders anziehend erscheinen, erkennen von Hingabe erfüllte Buddhisten in ihnen doch das allen Buddhisten gemeinsame Ziel: Dieses Ziel liegt jenseits von Sprache und Kultur. Es findet in keiner bestimmten Formulierung umfassenden Ausdruck.

Ob es sich um Hingabe, *Mettā* oder etwas anderes handelt, positive Emotion ist aufgrund ihres Wesens expansiv. Wenn unser Gefühl der Hingabe nicht seinen Umfang erweitert, ist es nicht wirklich eine positive Emotion. Wie *Mettā*, so tendiert auch Hingabe dazu, universell zu werden. *Mettā* sollte sich immer weiter ausdehnen und erneuern und dabei immer strahlender und kräftiger werden. Wenn das, was Sie empfinden, wirklich *Mettā* ist, werden Sie nie das Gefühl haben, Sie hätten genug davon.

Ob man steht, geht, sitzt oder sich niederlegt, solange man wach ist, möge man diese Achtsamkeit entfalten. Dies, so heißt es, ist hier das edelste Verweilen.

*Tiṭṭham caraṃ nisinno vā
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho
etaṃ satim adhiṭṭheyya;
brahman etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu.*

Wie Ihre *Mettā* andere berührt

Mettā ist natürlich nicht bloß eine Meditationsübung – sie ist eine Lebensweise. Der Satz „Ob man steht, geht, sitzt oder sich niederlegt ...“ findet sich in fast derselben Formulierung in der Strophe über Achtsamkeit beim Körper im *Satipaṭṭhāna-Sutta*, der Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wie Achtsamkeit, so ist auch *Mettā* etwas, das Sie nie aus den Augen verlieren sollten, und der hier zitierte Vers des *Karaṇīya Metta Sutta* betrachtet *Mettā* offenkundig als eine Form von Achtsamkeit. Wenn Sie tatsächlich das „edelste Leben“ erreichen wollen, müssen Sie Tag und Nacht in jedem Moment *Mettā* üben und nicht nur dann, wenn Sie gerade auf dem Meditationskissen sitzen. Dies ist *Mettā* im umfassenden und wahren Sinn.

Die Einschränkung „solange man wach ist“ lässt sich unterschiedlich verstehen. Sie bezieht sich auf Wachsein in der alltäglichen Bedeutung, doch wenn Sie im Sinn von *sati*, Achtsamkeit, wahrhaft wach sind, dann können Sie eine solche Wachheit in Verbindung mit *Mettā* auch in Ihr

Traumleben mitnehmen. In jedem Bewusstseinszustand wird Mettā, solange Sie aufmerksam bleiben, Ihnen gut zustatten kommen. Somit kann sich dieser Satzteil auf einen körperlichen oder einen spirituellen Zustand beziehen, aber auch auf eine eher allgemeine Verfassung der Wachsamkeit oder Vitalität.

Etam satim adhiṭṭheyya, das hier als „möge man diese Achtsamkeit entfalten“ übersetzt ist, ließe sich vielleicht auch als „möge man diese Achtsamkeit ausstrahlen“ übertragen. Das würde nahe legen, dass man in diesem Abschnitt des Suttas nicht mehr mit der Entwicklung des „Vermögens“ oder der „Macht“ von Mettā befasst ist. Dieses Vermögen ist nun entfaltet, und man dehnt schlicht seinen Einflussbereich weiter aus, indem man Mettā zum Nutzen aller Wesen überall hin ausstrahlt.

Doch wenn auch Ihre Mettā einen machtvollen Einfluss auf andere ausüben kann, einen Einfluss, den Sie nunmehr auszudehnen und auszustrahlen vermögen, so ist sie doch in keinem Sinn Ihr Eigentum. Wir sprechen zwar davon, Mettā zu „entwickeln“, aber es ist keine Beeinflussungstechnik, um andere Menschen zum eigenen Vorteil zu manipulieren. Ohne Zweifel ist Mettā mächtig, sie will aber nichts erzwingen. Wenn Sie beispielsweise Mettā für einen „Feind“ entfalten, ist es durchaus möglich, dass dies auch eine positive Wirkung auf das Verhalten dieses Menschen Ihnen gegenüber haben wird. Sie sollten sich Mettā aber nicht als eine Kraft oder Macht vorstellen, die man so verwendet, dass andere gar nicht anders können, als von Ihnen bezaubert zu sein und Sie zu mögen. Das wäre keine Mettā, sondern eine Durchsetzung Ihres Ego gegenüber anderen. Natürlich ist es heilsam und klug, die Mettā auch auf Leute zu richten, die scheinbar versuchen uns Leid anzutun. Wenn wir dies aber bloß tun, damit sie aufhören, uns das Leben schwer zu machen und anderen auf die Nerven zu gehen, dann wird es kaum echte Mettā sein. Wenn wir dann noch ärgerlich werden, weil sie nicht positiv auf unseren Versuch antworten, ihnen voller Mettā zu begegnen, wird sich unser Geisteszustand kaum von ihrem unterscheiden.

Unter gewöhnlichen Umständen wird unsere Übung der *Metta-bhāvanā* aber positiv auf andere wirken. Die expansive Natur der Mettā ist keineswegs auf die Meditation beschränkt. Ein sicheres Anzeichen echter Freundlichkeit ist es, wenn man ganz natürlich eine erleichternde, ermutigende und sogar belebende Wirkung auf die Menschen in seiner Umgebung ausübt. Allerdings muss man ihnen die Freiheit lassen, diesem Einfluss zu widerstehen, wenn sie das wünschen. Letzten Endes sind wir alle für unsere eigene Geistesverfassung verantwortlich. Eine positive Emotion kann man anderen nicht aufdrängen.

Überdies ist es möglich, dass manche Menschen für unsere Mettā unempfänglich sind, zumal wenn sie an Beziehungen gewöhnt sind, die auf dem Tauschprinzip beruhen. Mettā ist in keiner Weise von Bedingungen abhängig. Aber Menschen, die an emotionale Abhängigkeit in Beziehungen gewöhnt sind, denken vielleicht, Sie seien ihnen gegenüber gleichgültig oder hätten

sie nicht gerne, schlicht und einfach deshalb, weil Sie keine Gegenleistung von ihnen erwarten. Die von Ihnen kommende Mettā ist für sie etwas zu sehr verfeinert und liegt nicht ganz auf ihrer Wellenlänge. Obwohl Sie sich ganz offensichtlich um ihr Wohl sorgen, ist ihnen daran eigentlich nichts gelegen: Vielmehr suchen sie eine Art Verbindlichkeit oder Unterwerfung, eine gewisse Abhängigkeit, um jene schmerzende Leere zu füllen, die das Unvermögen, Mettā für sich selbst zu empfinden, in ihnen hinterlässt. Die von Ihnen kommende Mettā bedeutet vielleicht nur wenig für sie, und sie verstehen Ihre mangelnde Bereitschaft, sich auf Abhängigkeitsbeziehungen einzulassen, so, als seien Sie eher distanziert und gefühlskalt.

Im Ausdruck *brahman etaṃ vihāraṃ* in der letzten Zeile unserer Strophe klingt erneut die Vorstellung von Mettā als etwas an, das sich umfassend ausdehnt. Das Wort *vihāra* bedeutet „Wohnstätte“, „Zustand“ oder „Erfahrung“, und *brahman* bedeutet „hoch“, „edel“, „erhaben“ – in einem fast göttergleichen Sinn. Manchen Autoritäten zufolge leitet sich das Wort *brahman* von der Wurzel *br̥h* her, die „schwellen“, „wachsen“ oder „sich ausdehnen“ bedeutet. Demnach war der *brahmin* ursprünglich der inspirierte Weise, der Priester oder Heilige, der unter dem Druck göttlicher Eingebung „schwellte“ und sie dann der Gemeinschaft als heilige Lehren verkündete. *Brahman* ist hiernach etwas auf göttliche Weise Großes in der Bedeutung von „ausgedehnt“, und auf diese Weise kommt es recht nahe an die Vorstellung des „Absoluten“.

Am Ende der Strophe steht *idha-m-āhu* – „Dies, so heißt es“ oder „so sagen sie“ –, und das gibt uns einen weiteren Schlüssel, wie wir *brahman vihāraṃ* verstehen sollen. Offenbar ist dieser Ausdruck, obgleich er das höchste Ergebnis der Schulung beschreibt, letztlich nur ein sprachliches Bild. Die Erfahrung lässt sich nicht vollständig in Worte fassen. Wenn man sie als „das Edelste Verweilen“ umschreibt, ist das bloß ein Bild, eine poetische Redeweise. Das ist aber keineswegs als eine Art Zweifel oder Widerruf gemeint, ganz im Gegenteil. Es bekräftigt, dass es sich nicht bloß um eine Einzelerfahrung, sondern um die Erfahrung vieler anderer handelt. Hier wird die Überlieferung angerufen oder, mit anderen Worten, die Erfahrung und das Zeugnis jener in der spirituellen Gemeinschaft, die wahrhaft weise sind.

So wie nährende Mutterliebe dem Kind zu wachsen hilft, so hilft unsere Mettā für andere Menschen auch ihnen zu wachsen. Zugleich ist sie Mittel unseres eigenen Wachsens und Gedeihens. Mettā ist nicht nur an sich expansiv; sie ist eine Ursache des Wachsens und des Weiterwerdens in anderen und zugleich ein Grund der Freude, die mit einer solchen Weitung einhergeht. Sie bringt Licht und Leichtigkeit ins Dasein und hebt es über enge, rein persönliche Sorgen hinaus. Man wird allmählich für andere Menschen empfänglich, ist gerne bereit sich zu öffnen und sich auf sie einzulassen, und dabei furchtlos, ihnen größere Aufmerksamkeit zu schenken und mehr von sich selbst zu geben.

Mettā ist nicht nur in einem übertragenen Sinn expansiv. Wir *fühlen* uns weit; wir empfinden eine luftige, gewichtslose Freude. Dies ist eine die positiven Emotionen ganz allgemein kennzeichnende Eigenschaft, wie sie sich auch in Ausdrücken wie „über den Wolken schweben“ und „sich wie im Himmel fühlen“ zeigt. Mettā ist der strahlendste und positivste emotionale Zustand. Man fühlt sich über sich selbst hinausgetragen, warm, sonnig und erhoben. Wenn Sie die Freuden der Mettā erfahren wollen, halten Sie nach diesem Gefühl beschwingter Leichtigkeit Ausschau. Falls Ihre Hingabe schwer und freudlos und Ihr Glaube eine dumpfe und griesgrämige Frömmigkeit sind, dann wird Mettā, die nach Freiheit und Entzücken schmeckt, nur sehr langsam in Gang kommen.

Natürlich sind Freiheit und Entzücken Erfahrungen, die man gewöhnlich nicht mit Religion verknüpft, zumal in Europa, wo das beflügelnde Erbe sich verjüngender gotischer Spitzen und erhabener Sakralmusik vom Schwefelgeruch und der Drohung ewiger Verdammnis der Ungläubigen begleitet wird. In unserer Kultur mögen Furcht und Schuldgefühle der überlieferte Geschmack der hergebrachten Religion sein, doch sie stehen in vollkommenem Gegensatz zu Mettā. Es ist furchtbar und bedauerlich, dass unsere Emotionen so oft eine Quelle des Elends statt der Freude sind. Kein Wunder, dass wir versuchen sie zu unterdrücken, einzuschnüren und zu zermalmen! Doch dadurch verschlimmern wir nur das Unglück. Wir werden zunehmend bedrückter, gehen mit hängendem Kopf und Schultern durch die Welt, und das wirkt natürlich ansteckend. Wenn wir jemandem begegnen, der uns von seinen Schwierigkeiten erzählt, können wir es kaum abwarten, bis wir etwas über unsere eigenen Kummernisse sagen können. So suchen wir ein Publikum für unsere Beschwerden.

Doch genau, wie wir dazu neigen, unser Elend weiterzugeben, weckt auch die großzügige Herzensneigung der Mettā den Wunsch, allen, denen wir begegnen, unser Glück zu übertragen. Absichten bilden den Anfangspunkt der Mettā; ihr Höhepunkt ist ein bestimmter Lebenswandel, der in unserer Übersetzung „edelstes Verweilen“ genannt wird.

Freundlichkeit und Freundschaft

Wenn Sie nie Mettā in jener Nähe und Wechselseitigkeit von Freundschaften erleben, die in ihrem Kern spirituell sind, statt mit unausgesprochenen Abmachungen befrachtet, werden Sie auch nie sämtliche Möglichkeiten von Mettā erfahren. ... Es ist sehr schwierig, sie als ausschließlich individuelle Erfahrung zu entwickeln. Sie brauchen andere Menschen.

Ohne Zweifel würde die menschliche Gesellschaft vollkommen verwandelt, wenn alle Menschen

aufrichtig versuchten, expansive positive Emotionen als eine Lebensweise zu entfalten. Doch auch wenn das, wenigstens zurzeit, kaum durchführbar ist, sollte es möglich sein, etwas Vergleichbares zumindest innerhalb des Sangha, der spirituellen Gemeinschaft, zu erleben. Über Raum und Zeit hinweg ist der Sangha Ausdruck jener praktischen Verpflichtung zur Umwandlung von Selbst und Welt, die im Leben und in der Lehre des Buddha angelegt ist. In *kalyāṇa mitratā* oder spiritueller Freundschaft, in der man sich mit dem Besten in seinen Freunden verbindet und es weiter anregt, lässt man positive Emotionen in stetiger Wechselseitigkeit guten Willens entstehen und kraftvoll werden.

Alle Menschen im Sangha haben sich auf die Förderung von *Mettā* als einer Lebensweise verpflichtet. In ihren Freundschaften erfahren sie *Mettā* als praktische Wirklichkeit. Man mag sich wohl zu großen Gefühlen von *Mettā* für alle empfindenden Wesen bekennen und vielleicht sogar versuchen, sie so zu im Leben auszudrücken, wie man mit Kollegen und Bekannten umgeht. Wie weitgehend werden Sie Ihre Ideale aber wirklich ausleben? Wenn Sie nie *Mettā* in jener Nähe und Wechselseitigkeit von Freundschaften erleben, die in ihrem Kern spirituell sind, statt mit unausgesprochenen Abmachungen befrachtet, werden Sie auch nie sämtliche Möglichkeiten von *Mettā* erfahren. Spirituelle Freundschaft befähigt uns, in unserer Individualität wahrhaftig zu sein und auf dieser Grundlage anderen in Herz und Geist authentisch zu begegnen. Es ist sehr schwierig, *Mettā* als eine rein individuelle Erfahrung zu entwickeln. Sie brauchen andere Menschen.

8

Die Verwirklichung von Mettā

Nicht in falsche Ansichten verfallend, tugendhaft lebend und mit Einsicht versehen wird ein solcher Mensch, indem er alles Haften an sinnlichem Verlangen loslässt, niemals wieder geboren.

*Diṭṭhiñ ca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno
kāmesu vineyya gedham
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar eti.*

Ein Finger, der zum Mond deutet

Die Eingangsstrophen des Suttas legten das für die Übung notwendige Fundament. Die Schlussstrophen beschreiben die Ergebnisse, wenn man die Übung vervollkommen hat. *Dassana*, der hier als „Einsicht“ übersetzte Begriff, bedeutet wörtlich „Sicht“ oder „Schauung“ wie in dem Ausdruck „Wissen und sehen, wie die Dinge wirklich sind“ (*yatha-bhūta-ñāṇa-dassana*). Wie auch *diṭṭhiñ*, das erste Wort dieser Strophe, ist *dassana* von dem Wort *diṭṭhi* (Sanskrit *dr̥ṣṭi*), „Ansicht“ oder „Anschauung“, hergeleitet. Gewöhnlich begegnet man diesem Wort in Ausdrücken wie *micchā-diṭṭhi*, „falsche Ansicht“, und *sammā-diṭṭhi*, „rechte Ansicht“. Wie das deutsche Wort „Schauung“, so hat *dassana* immer eine positive Bedeutung, während *diṭṭhi* je nach seinem begleitenden Attribut positiv oder negativ sein kann. Für sich selbst stehend, also ohne nähere Bestimmung, ist *diṭṭhi* immer negativ. Damit wird es verständlich, warum die erste Zeile dieser Strophe als „nicht in falsche Ansichten verfallend“ übersetzt wurde. Allerdings wird ihr Sinn dadurch verändert. Das Pāliwort legt nämlich nahe, dass man nicht nur vermeiden sollte, in falsche Ansichten zu verfallen, sondern dass jegliche Ansicht letztlich ein Hindernis zu echter Einsicht ist. Schließlich muss man sogar die rechten Ansichten aufgeben, in jenem Sinn, dass man sie zwar weiterhin teilt, aber nicht an ihnen haftet.

Mit „Ansicht“ ist hier jede begriffliche Formulierung gemeint, an die man sich so hält, als hätte sie absolute Geltung als eine Wahrheitsaussage. „Ich existiere“ ist eine Ansicht; genau wie „der

Mond steht am Himmel“. Solche Ansichten sind für die Kommunikation notwendig, und umgangssprachlich müssen wir etwas als wahr und etwas anderes als falsch bezeichnen können. Auch im Sinne des Dharma müssen wir Ansichten, die uns helfen, unser Ziel zu erreichen, von jenen unterscheiden, die uns spirituell gesehen in die falsche Richtung weisen. Aus Sicht des Zieles, der Wirklichkeit selbst, sind alle Ansichten unzureichend. Keine Ansicht vermag es, Wirklichkeit im höchsten Sinn auszudrücken. Ansichten sind zweckdienliche Mittel, aber sie repräsentieren die Dinge nur und sind nicht die Wahrheit selbst.

Deshalb erklärte der Buddha bei vielen Gelegenheiten – und dies nicht nur in den Pāli-Schriften, sondern auch in den Sūtras des Mahāyāna –, der Tathāgata (das ist ein anderer Begriff für „Buddha“) sei frei von allen Ansichten. Obwohl er vierzig Jahre lang auf den Pfaden und Straßen des alten Indiens wanderte, Lehrgespräche führte und dabei sorgsame Unterscheidungen zwischen rechten und falschen Ansichten zog, ist er doch in Wahrheit, als Buddha, frei von Ansichten.

Dieses Paradox erinnert daran, dass wir unsere Ansichten nur mit einer gewissen Leichtigkeit hegen sollten. Die Zen-Überlieferung drückt das damit aus, dass Ansichten der zum Mond deutende Finger, aber nicht der Mond selbst seien. Der Buddha benutzt durchaus Wörter wie „Selbst“, „Person“ und „Erleuchtung“, doch er hegt keinerlei Ansichten über Selbst, Person oder Erleuchtung. Anders gesagt: Er hängt keiner begrifflichen Formulierung irgendeiner Art an, als sei sie absolut gültig. Nicht in falsche Ansichten zu verfallen, bedeutet daher, begriffliche Konstruktionen niemals zu „verabsolutieren“. So nützlich eine bestimmte Reihe von Begriffen für Kommunikationszwecke sein mag, sobald man sie für mehr als nützliche Wegmarkierungen hält, ist man schon einer Art Buchstabengläubigkeit oder sogar Fundamentalismus verfallen. Jeder Begriff stützt sich in seiner Bedeutung auf seine Beziehungen mit einer ganzen Serie weiterer Vorstellungen und Konzepte, die gleichermaßen relativ sind. Keine Ansicht, kein Begriff ist unabhängig und somit eindeutig festgelegt. Sobald wir beginnen, unsere begrifflichen Konstrukte buchstäblich zu nehmen, können sie nicht mehr wirksam als Kommunikationsmittel dienen.

Wir neigen dazu, Begriffe für den Inhalt unserer Kommunikation zu halten. Nur zu leicht vergessen wir, dass sie im Grunde eher *Mittel* oder *Werkzeuge* der Kommunikation sind. Ein Begriff dient dazu, etwas mitzuteilen, das letzten Endes nicht mitteilbar ist. Begriffe existieren nicht für sich; sie kommen immer als Teil eines Pakets, zu dem auch die Art und Weise gehört, wie sie präsentiert werden. Um etwas mitteilen zu können, müssen sie im rechten Geist, zur rechten Zeit, am rechten Ort und auf die rechte Art und Weise angeboten werden. Vor allem müssen sie mit dem rechten Gefühl übermittelt werden.

Vorstellungen über Mettā, denen es an der entsprechenden Emotion mangelt, schaffen bloß Verwirrung, wenn wir sie anderen zu vermitteln suchen. Das trifft übrigens für alle buddhistischen

Lehren zu. Nehmen Sie beispielsweise an, Sie wollten die *anattā*-Lehre, derzufolge es kein unveränderliches „Selbst“ oder eine „Seele“ gibt, vermitteln. Sie sollten sich dann darüber klar sein, dass Sie durch nachdrückliches Beharren auf der Idee und forsches – um nicht zu sagen selbstgewisses – Streiten mit jenen, die anderer Ansicht sind, genau das untergraben, was Sie verdeutlichen wollen. Im Namen einer Ansicht, die dazu dienen soll, die Schranken zwischen Ihnen und anderen abzubauen, zementieren Sie mit Ihrer Selbstgewissheit jene Schranken nur umso mehr.

Als Buddhistin oder Buddhist sollten wir mit der Vorstellung von *anattā* vertraut sein, aber an keiner speziellen Formulierung dieses Konzepts anhaften. Es soll bloß als Vehikel des Denkens und der Verständigung dienen. Wir brauchen den Buddhismus als System von Lehren und Praktiken, die man angemessen verwendet, aber nicht um uns dahinter zu verstecken. Wenn Sie den Buddhismus als eine Sammlung von Ideen benutzen, mit denen Sie sich selbst als „spirituelle“, als besonders interessante oder geheimnisvolle Person auszeichnen wollen, dann geht das auf Kosten eines tieferen emotionalen Sich-Einlassens auf die Wahrheit, auf die alle begrifflichen Formulierungen nur hindeuten können. Anders ausgedrückt: Eine Ansicht über Buddhismus ist eine in seinem Wesen entfremdete Version des Buddhismus, etwas ganz anderes als Buddhismus selber.

Mettā und Einsicht

Hinter allen negativen Emotionen steckt der Gedanke „was kann ich da für mich herausholen?“

Die Schlussworte des Suttas – ein solcher Mensch werde „niemals wieder geboren“ – legen als Ziel der Mettā-Übung eine tiefe transzendente Verwirklichung nahe, die den übenden Menschen vom Leid einer erneuten Wiedergeburt befreit. Wie soll das möglich sein? Einfach gesagt: Indem wir Mettā entfalten, vertiefen wir unser emotionales Engagement mit der Wahrheit von *anattā* oder Nicht-Selbst.

Wer nicht erwacht ist, hält das Selbst, und besonders das eigene Selbst, für die grundlegende und absolute Realität der Dinge. Das wirkt sich zutiefst negativ auf jeden Aspekt des Erlebens aus. Hinter allen negativen Emotionen steckt der Gedanke „was kann ich da für mich herausholen?“ Auch in unserem Bemühen, positive Herzensneigungen zu kultivieren, wirkt das Selbstgefühl als eine Art Schwerkraft, die uns daran hindert, jene Höhen zu erreichen, auf die Mettā uns sonst tragen würde. So wird es sehr schwierig für unsere Freundlichkeit und Güte anderen gegenüber, wahrhaft selbstlos zu sein. Mettā zu entwickeln ist wie einen Satelliten in den Weltraum zu schießen. Es mag so aussehen, als ziehe er in einer geraden Bahn von der Erde hoch ins All, doch in Wirklichkeit

bleibt er an das Gravitationsfeld der Erde gebunden. Statt ins Blaue hinein zu verschwinden, umkreist er beharrlich die Erde und reißt sich niemals ganz von ihr los.

Mettā verhält sich ähnlich. Sie ist von Natur aus expansiv, doch so stark unsere Gefühle von Wärme und Freundlichkeit auch sein mögen, wird sich die Tatsache, dass wir uns weiterhin für von anderen getrennt halten, begrenzend auf unsere Mettā-Erfahrung auswirken. An irgendeinem Punkt werden jene guten Absichten, durch das ganze Universum zu strahlen, von ihrer vollkommen geraden Flugbahn abkommen und langsam auf eine Kreisbahn einschwenken, um die Verbindung mit dem Selbst nicht völlig zu verlieren. Wie weit unser Vermögen, echte Mettā zu erleben, uns trägt, ehe wir uns in einer bequemen Umlaufbahn um Ihr Selbst einrichten, ist ein Maß für die Qualität unserer Übung. Zuneigung zwischen gewöhnlichen Freunden wird eine eher enge Umlaufbahn hervorbringen, während die Innigkeit und das Vertrauen spiritueller Freundschaft eine weiter ausgreifende Flugbahn vorzeichnet. Die noch machtvolleren positiven Emotionen, die man in den tiefen Meditationsstufen namens *dhyāna* erfährt, ermöglichen einen erheblich weiteren Flug. Im Vergleich zum alltäglichen Eigennutz ist *dhyāna* zweifellos eine riesige Verbesserung; es ist ein sehr weiträumiger, ein sehr erhabener Bewusstseinsbereich. Doch so weit sein Einfluss auch reicht, ist es doch immer noch selbstbezogen, wenngleich auf zunehmend subtile Weise. Erst wenn Mettā von Einsicht oder einem tieferen Verständnis der Wahrheit von *anattā* durchdrungen ist, gehen unsere Emotionen schließlich über die Grenzen des Selbst hinaus.

Das ist natürlich bloß eine Analogie. Wenn wir Mettā üben, gehen nicht buchstäblich Mettāstrahlen von uns, die wir da meditierend sitzen, aus. Gleichwohl kann das Bild nützlich sein und überdies ist auch jener zentrale Bezugspunkt, jener „Kern“ des Selbst, in Wirklichkeit bloß eine Fiktion. Es ist nützlicher, sich Mettā als eine Auswärtsbewegung *des* Selbst statt *vom* Selbst *ausgehend* zu denken. Indem wir beständig den Umfang unserer Fürsorge und Anteilnahme ausdehnen, wird das Selbst zunehmend universell – man könnte auch sagen: grenzenlos weit. Das bedeutet nicht, dass wir das Gefühl für den Menschen, der wir *sind*, entsprechend irgendeiner Idee darüber verändern, wie wir *sein sollten* – einer Idee, die der Art, wie wir uns erleben, ziemlich fremd ist. Eher sollten wir uns selbst unmittelbar als Menschen erleben, die sich fortwährend bemühen, auf das Wohl anderer zu achten, ohne sich dabei auf einen einzelnen Identitätspunkt zu fixieren.

Diese direkt erlebte Einsicht in die Wahrheit von Nicht-Selbst (*anattā*) bildet den ersten echten Durchbruch auf der Reise zum Erwachen. In der buddhistischen Überlieferung nennt man ihn *sotāpatti*, „in den Strom eintreten“. „In-den-Strom-Eingetretene“ sind Personen, die die Fessel des Glaubens an ein Selbst gebrochen haben und direkt und intuitiv verstehen, dass das getrennte Selbst, das „Ich“, nur eine Idee ist, eine Vorstellung, die die letztliche Quelle unseres Unglücks und

Mangels an Erfüllung ist. Diese Einsicht ist nichts bloß Kognitives; es geht dabei nicht darum, einer logisch begründeten Aussage verstandesmäßig zuzustimmen. Die Stromeingetretenen *leben* ihre Erkenntnis; sie erleben sie als eine vollkommen entfaltete Positivität. Wenn man diesen Punkt erreicht hat, wird man niemals in irrierte weltliche Sichtweisen zurückfallen, und nicht häufiger als sieben Mal „wieder-werden“.

Wenn wir wirklich sehen könnten, dass es zwischen unseren eigenen wahren Interessen und denen anderer keinen Unterschied gibt, würde *Mettā* ganz natürlich entstehen. Indem unser Vermögen zu positiven Emotionen wächst, wird es schwieriger, Selbstbezogenheit aufzudecken, denn wir können immer weniger deutlich sagen, wo die Grenzen des Selbst liegen.

Die buddhistische Überlieferung bietet noch einen anderen Ansatz, um die Lage zu verstehen. Der analytischen Psychologie des Abhidhamma zufolge sind die *brahma-vihāras* zwar positive und äußerst heilsame Bewusstseinsereignisse, doch gibt es in ihnen keine Spur von Einsicht. Daher stuft man sie als *samatha*-Übungen ein, die der Beruhigung und Sammlung des Geistes dienen, nicht aber als Übungen, die auf die Entwicklung von *vipassanā* oder Einsicht zielen. In diesem Sinne gelten sie als weltlich (*lokiya*) und nicht als transzendent (*lokuttara*), denn es handelt sich bei ihnen um vorübergehende Gemütsverfassungen, die vergehen, sobald die Faktoren entfernt worden sind, die vorher ihr Dasein unterstützt hatten: beispielsweise regelmäßige Meditation, spirituelle Freundschaft, Dharmastudium, Zeiten des Rückzugs und rechter Lebenserwerb. Dem Abhidhamma zufolge heißt es überdies, die *brahma-vihāras* könnten durch die Einsicht verwandelt werden, die man in anhaltendem Nachsinnen hervorbringt (das sich wiederum auf die durch die *brahma-vihāras* erwirkte *samatha* stützt). So gesehen gründen die *brahma-vihāras* natürlich in der klaren Erkenntnis, dass es keinen wirklichen Unterschied zwischen Selbst und anderen gibt. Als Zustände, die absichtlich entwickelt worden sind, können sie dieser Auffassung zufolge aber selbst keine solche Verwandlung bewirken.

Als ein Ergebnis dieser Art Analyse wurde nun behauptet – und vielleicht ist Buddhaghosa²⁵ dafür teilweise verantwortlich –, *Mettā* bringe uns auf dem Pfad zum Erwachen nicht allzu weit. Die im Theravāda überlieferte Sichtweise ist, dass man allein durch Übung der *Mettā-bhāvanā* nicht Erleuchtung erlangen könne, denn die *Mettā-bhāvanā* sei nur eine *samatha*-Praktik. Während der Jahre, in denen ich unter asiatischen Buddhisten lebte, überraschte es mich wirklich zu sehen, dass sie die *Mettā-bhāvanā* oft nur für eine schlichte kleine Übung hielten, die jedermann tun könne, wobei sie eine Dauer von zwei Minuten für mehr als ausreichend hielten.

²⁵ Buddhaghosa war ein großer Gelehrter der Theravāda-Überlieferung, der im 5. Jh. u. Z. in verschiedenen Werken die gesamte Pāli-Überlieferung sichtet und systematisch darstellte. Seine Werke wurden über viele Jahrhunderte hinweg maßgeblich für Verständnis und Übung der buddhistischen Lehren in Südostasien. (Anm. d. Üb.)

In der Abwertung der *Mettā-bhāvanā* zur *samatha*-Übung kann man ein Beispiel einer allgemeinen methodologischen Unterbewertung positiver Emotion sehen. Sie geht mit der Neigung einher, spirituelle Perspektiven in negativen Begriffen auszudrücken. Im Pālikanon wie auch in der Theravāda-Überlieferung, die sich auf ihn stützt, wird Erwachen allgemein als Zustand angesprochen, in dem das Selbst beseitigt oder – mit der wörtlichen Übersetzung des Begriffs *nibbāna* – „ausgeblasen“ worden ist. Im *Karaṇīya Metta Sutta* hingegen wird dasselbe Ziel in positiven Begriffen vorgestellt: nicht als Beseitigung des Ego, sondern als eine tiefe Gesinnung des Gleichmuts gegenüber allen.

Auch andere Abschnitte im Pālikanon machen zweifelsfrei klar, dass es neben den negativen Emotionen, die die Wesen an das Rad der Wiedergeburten binden, auch positive gibt, die nicht nur förderlich, sondern geradezu unerlässlich und notwendig sind, wenn man Einsicht erlangen will. Schließlich ist Einsicht – abgesehen von anderen Aspekten – ein Zustand der Ichlosigkeit, und genau dies ist das Ziel der *Mettā-bhāvanā*. Man ist in der Übung der *Mettā-bhāvanā* erfolgreich, wenn man im fünften Abschnitt aufrichtig gleiche Liebe zu allen empfindet. Wenn Ihre Fürsorge für andere ihrer Selbstsorge gleichkommt, ist Ihre gesamte Haltung wirklich ichlos.

Von Mettā zu Einsicht

Die Wahrheit der Ichlosigkeit zu erkennen, bedeutet, zutiefst und wahrhaft uneigennützig zu sein.

Viele Menschen unterscheiden zwischen den Emotionen und dem Verstand, wobei sie Einsicht für eine in ihrem Wesen intellektuelle Erkenntnis halten. Umfassend entfaltete Mettā ist aber von Natur aus mehr als bloß eine schlichte Emotion, und Einsicht ist von Natur aus mehr als nur kognitiv. Wenn unser Erleben von Mettā ausschließlich emotional ist und nicht auch in tiefem Nachsinnen gründet, dann handelt es sich um eine emotionale Entsprechung von Einsicht, aber nicht um Einsicht selbst. Doch selbst die tiefste Einsicht muss man nicht unbedingt kognitiv erfahren – das heißt, sie muss nicht die Gestalt einer logischen Aussage annehmen. Vielmehr lebt und erlebt man Einsicht schlicht als eine umfassend entwickelte Positivität und Selbstlosigkeit, die weder emotional noch kognitiv ist.

Oft stellt man sich Einsicht und Ichlosigkeit mithilfe abstrakter und sogar metaphysischer Begriffe vor und nicht als konkret gelebte Haltungen und Verhaltensweisen. Die Wahrheit der Ichlosigkeit zu verwirklichen, bedeutet aber, zutiefst und wahrhaft uneigennützig zu sein. Wenn wir das Prinzip der Ichlosigkeit als ein besonderes, vom tatsächlichen Verhalten getrenntes Prinzip betrachten, wird es so weit entfernt wie zuvor bleiben. Wenn wir es schwierig finden, die

letztendliche Leerheit des Selbst zu erkennen, findet sich die Lösung in dem Versuch, etwas weniger eigennützig zu sein. Das Verstehen kommt nach dem Erleben, nicht vorher.

Solange sie noch nicht vollständig entwickelt ist, wird es der Mettā wohl an dem klaren Gewahrsein mangeln, das kennzeichnend für Einsichten ist, die man durch tiefes Nachsinnen über den Dharma erlangt hat. Trotzdem zielt sie aber schon in Richtung eines klareren, strahlenden Gewahrseins, denn es liegt in ihrer Natur zu wachsen und sich über die vom Selbst gezogenen Grenzen hinaus zu erweitern. Kurz, Mettā und Einsicht sind keine von einander getrennten Ziele. Mettā ist vielmehr ein notwendiger Aspekt von Einsicht, und bei tiefem Nachsinnen über die wahre Natur der Mettā wird Einsicht durchscheinen. Wenn Sie eine noch begrenzte Mettā als gleiche Güte gegenüber anderen entwickelt haben, können Sie nun weiter nachsinnen, ob es zwischen Ihnen und anderen wirklich einen Unterschied gibt und – falls es ihn gibt – worin er besteht. Auf solche Weise reflektierend werden Sie allmählich erkennen, dass die Vorstellung „ich bin ich“ und „sie ist sie“ nichts als eine Täuschung ist. Auf diese Weise verschmilzt die Mettā allmählich mit Einsicht.

Es ist also nicht so, als würde man die Mettā ablegen, um die Entwicklung von Einsicht aufzunehmen. Wenn Sie im Verlauf Ihrer Meditation zunächst Mettā entwickeln und auf dieser Grundlage eine Kontemplation vom *vipassanā*-Typ aufnehmen, dann führen Sie damit die Erfahrung organisch weiter, und das ist kein Umschwung von einer Art Bewusstsein zu einer anderen. Im Mahāyāna drückt man dasselbe poetisch aus und sagt, die entwickelten Emotionen der *brahma-vihāras* durchschreiten das Feuer der *sūnyatā* (Pāli *suññatā*) oder Leerheit – das bedeutet auch Nicht-Selbst oder Nicht-Dualität – und brächten so das *bodhicitta*, das Herz der Weisheit, hervor. Natürlich ist es wahrscheinlich, dass unsere Erfahrung von Mettā manchmal erlahmen wird und wir sie wieder beleben müssen, indem wir andere Lebewesen in Herz und Geist vergegenwärtigen, bevor wir die Reflexion vom *vipassanā*-Typ erneut aufnehmen. Auf diese Weise wechselt unsere Übung vielleicht über lange Zeit zwischen Sammlung und Kontemplation, *samatha* und *vipassanā*, hin und her, bis beide schließlich in einer klaren, in machtvoll positiver Emotion wurzelnden Einsicht verschmelzen.

Gerade im Hinblick auf Einsicht ist die expansive Qualität der Mettā, ihre Tendenz, jede Neigung zu Exklusivität zu durchbrechen, äußerst wichtig. Man kann dies aber leicht übersehen, denn Mettā hat keinen vorstellbaren Endpunkt. Wer die Verbindung zwischen Mettā und Einsicht übersieht, hat nicht verstanden, worum es bei Mettā geht. Beispielsweise sagt jemand, er oder sie werde gewisse Dinge tun, „um mich spirituell zu entwickeln“, doch darin zeigt sich eine groteske Verzerrung echter spiritueller Übung. Das gilt besonders, wenn es die *Mettā-bhāvanā* betrifft, denn Mettā ist letztlich ein von allem Eigennutz freies Wohlwollen. Der Versuch, aus Eigeninteresse heraus eine derart uneigennützig Haltung zu entwickeln, untergräbt eindeutig das ganze Vorhaben.

Dass die *Mettā-bhāvanā* damit beginnt, sich selbst zu schätzen, dient als Sprungbrett für die weitere Übung. Es ist kein Selbstzweck. Natürlich nützen Sie auch sich selbst, wenn Sie anderen helfen. Sogar wenn Sie einem Bettler etwas Geld geben, weil Sie glauben, Ihr Geben sei gut für Sie selbst, haben Sie sich doch damit wenigstens von etwas Geld losgesagt, und damit sind beide Parteien glücklicher als zuvor. Es ist schwierig, nicht darüber nachzudenken, wie man sich selbst mit dem, was man tut, nützt. Es genügt, soweit wie nur möglich die altruistische Absicht im Auge zu halten und das Wissen, dass man auch selbst etwas von seiner guten Tat haben wird, eher im Hintergrund zu lassen. Wenn Sie die *Mettā-bhāvanā* vor allem um der segensreichen Wirkungen auf Ihren eigenen Geist willen üben, verringern Sie diesen Nutzen ebenso sehr wie auch den Nutzen für andere, denn die Übung ist von vornherein durch Eigennutz getrübt. Je aufrichtiger Ihre Absicht ist, die *Mettā-bhāvanā* ausschließlich zum Wohl anderer zu tun, desto segensreicher wird die Übung sowohl für Sie selbst als auch für die anderen. Es geht also darum, sanft, aber beharrlich die Begrenzungen der *Mettā* und damit auch des eigenen Selbst zu erweitern.

Wenn man *Mettā* auf eine solche expansive Weise erfährt und sie schließlich in ihrer Reichweite universal ist, dann erlebt man kein Selbst mehr, das von jemandem oder etwas anderem getrennt wäre. Würde man auf dieser Stufe von „sich selbst“ sprechen, dann wäre das nahezu widersprüchlich. So wie ein Kreis, der sich ins Unendliche ausgedehnt und damit jegliche unterscheidbare Form hinter sich gelassen hat, kein Kreis mehr ist, so ist auch der Geist, der so weit geworden ist, dass er alle Wesen in sich einschließt, über alle Definitionen hinausgegangen. Damit ist das Selbst als Bezugspunkt vergessen und man fragt sich nicht mehr, was die jeweilige Situation für einen selbst bedeutet. Unbeschränkt und glücklich kann man Umfang und Tiefe seiner Interessen und positiven Herzensneigungen weiter ausdehnen. An die Stelle des Selbst ist eine schöpferische Ausrichtung des Seins getreten oder besser – denn „Sein“ ist eigentlich kein buddhistischer Ausdruck – eine schöpferische Ausrichtung des Werdens.

Das ist das Wesen des spirituellen Lebens: eine Lebensweise hervorzubringen, in der die gesamte Bewegung und Neigung unseres Seins und Werdens expansiv ist und sich in schöpferischer Weise wie eine Spirale auswärts und höher windet. Bleibt man hingegen in der Umlaufbahn des reaktiven Bewusstseins verhaftet und kehrt wieder und wieder zu einer festen, begrenzten Vorstellung des Selbst als zentralem Bezugspunkt zurück, dann können sogar spirituelle Fortschritte zu Fesseln werden, indem man sie als „Besitz“ behandelt.

Stromeintritt – nach dem man aus überlieferter Sicht nicht häufiger als sieben Mal erneut geboren wird – ist jener Punkt, an dem sich die Gewichte der tauglichen und der schädlichen Kräfte endgültig in Richtung des Positiven verlagern. Bis man diesen Punkt erreicht hat, gibt es immer noch einen gewissen Widerstreit zwischen unseren heilsamen Bestrebungen und unserem

unheilsamen Widerstand gegenüber Veränderung. Deshalb werden wir manchmal der *Mettā-bhāvanā*-Übung überdrüssig. Im Ausmaß jedoch, wie es uns gelingt, echte *Mettā* hervorzubringen, bemerken wir auch, dass sie ihre eigene Kraft und Tendenz zur Ausdehnung erzeugt und immer weniger von unserer Bemühung abhängt – zumindest bis zu jenem Zeitpunkt, an dem wir erneut den Widerstand eines Teils unserer Persönlichkeit erleben, der unsere heilsame Absicht nicht bejaht. Doch mit stetem Einsatz integriert die von uns entwickelte *Mettā* allmählich die Kraft unseres Widerstands in die segensreichen Energien hinein, die nach außen fließen.

Mettā hat den Geschmack von Freiheit. Wenn Sie aus *Mettā* heraus zu handeln vermögen – wenn Sie andere gerade so behandeln wie sich selbst –, dann handeln Sie so, als ob es die unbedacht im Geist erzeugte Unterscheidung von Selbst und Anderen gar nicht gäbe. Damit befreien Sie sich von der Macht der Illusion eines getrennten Selbst. Das ist Einsicht. Sie werden diese Einsicht zwar vielleicht nicht auf kognitive Weise erfahren, doch die Tatsache, dass Sie *Mettā*, die emotionale Entsprechung zu Einsicht, entwickelt haben, bedeutet, dass Sie auch Einsicht gewonnen haben. Es ist falsch, die Übung der *Mettā-bhāvanā* so aufzunehmen, als sei sie nur eine elementare Übung, eine bloße Vorbereitung auf die „echten“ Einsichtspraktiken. Das *Karaṇīya Metta Sutta* gilt einem sehr hohen Ideal: der Entfaltung von *Mettā* als Pfad zu Einsicht.

Wie weit kommt man mit *Mettā*?

Die letzte Zeile des Suttas scheint anzudeuten, dass die Vervollkommnung von *Mettā* in Erleuchtung gipfelt. Buchstäblich verstanden schließt die Zeile eine erneute Wiedergeburt aber keineswegs aus. Im Text heißt es: „Für ihn wird es kein Wiederwerden in einem Mutterschoß geben“ (*na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti*). Diese Formulierung würde eine Wiedergeburt nur dann ausschließen, wenn Geburt aus einem Mutterleib nach buddhistischer Überlieferung die einzig mögliche Art von Geburt wäre. Die buddhistischen Schriften nennen aber vier Arten: Geburt aus einem Mutterschoß, Geburt aus einem Ei, Geburt aus Feuchtigkeit und Geburt als plötzliches Erscheinen. Für traditionelle Buddhisten bedeutet die Zeile des Suttas somit, dass sie nicht erneut in der Menschen- oder Tierwelt geboren werden, wohingegen die drei anderen Arten von Geburt nicht ausgeschlossen sind. Die Götter in den höheren Himmelsphären treten beispielsweise durch plötzliche Erscheinung ins Dasein. Als Ergebnis ihres früheren Karmas erscheinen sie dort im Nu. Das ist auch die Geburtsform der „Nicht-Wiederkehrenden“, der *anāgāmin*: Sie werden in den Reinen Gefilden wieder geboren und verweilen dort im Glanz des goldenen Lichtes der Buddhalehre, bis ihnen schließlich höchste Erleuchtung aufscheint.

Diese Theravāda-Lehre entspricht weitgehend der Mahāyāna-Lehre vom Reinen Land. Der

Hauptunterschied im Mahayana ist, dass ein Bodhisattva sich aus Erbarmen zu einer weiteren Geburt entschließen mag, um jenen Wesen zu helfen, die noch immer in unreinen Daseinsgefilten leiden. So legte beispielsweise der Bodhisattva Kṣitigarbha das Gelübde ab, den Eintritt in Erleuchtung aufzuschieben, bis sämtliche Höllengebiete leer von gepeinigten Wesen sind. Er wählt in vollem Bewusstsein die Wiedergeburt, wenngleich diese Wahl in gewissem Sinn unvermeidlich ist, da sie ganz natürlich aus seinem Erbarmen folgt. Wie die Nicht-Wiederkehrenden erleidet auch ein Bodhisattva somit keine unfreiwillige Wiedergeburt, wie sie bedingte Wesen in Folge ihrer Handlungen in früheren Leben erdulden müssen.

Ob wir bereit sind, diese Unterscheidung verschiedener Geburtsarten auf den hier besprochenen Text anzuwenden oder nicht, hängt in gewissem Grad davon ab, wie wir den Text selbst verstehen. Wir können einigermaßen sicher sein, dass gewisse Ausdrücke in der Frühzeit der Weitergabe der Buddhalehren eher metaphorische als buchstäbliche Bedeutungen hatten. Als sich in späteren Jahrhunderten die Abhidharma-Überlieferung entwickelte, nahmen bestimmte Begriffe eine präzisere Bedeutung an. Die Himmelsbereiche und die verschiedenen Arten der Wiedergeburt wurden ebenso wie die *dhyānas* und die einundfünfzig Bewusstseinsereignisse in genauen Einzelheiten abgesteckt. Bezogen auf unseren Text ist es möglich, dass der Hinweis auf das Ende weiterer Geburten aus einem Mutterschoß ursprünglich eher allgemein und poetisch statt als Fachbegriff gemeint war. Wenn wir mögen, können wir die letzte Zeile aber auch so deuten, dass man in keiner Form jemals wiedergeboren wird und somit vollkommen Erwacht ist. Bei beidem ist es schwer, sich sicher zu sein. Nur dahingehend können wir sicher sein, dass diese Zeile ein völliges Vertrauen in die Verbindung zwischen der Entfaltung von Mettā und äußerst heilsamen Geisteszuständen ausdrückt.

Erbe der Freude

Mettā-bhāvanā ist keine Übung für den Kindergarten.

Solange wir es noch mühselig finden, ein wenig Mettā in unserer Meditation zu erwecken, ist es gut, inspirierende Bilder zu kontemplieren, die ihre höchste Vollendung zeigen. Vielleicht hilft es manchmal noch mehr, zum Anfangspunkt dieses ganzen spirituellen Ausweitungsprozesses zurückzukehren. Die Verwandlung begann damit, dass wir als Mensch auf eine Weise zu leben versuchen, die aufrecht ist und sich an bestimmten Grundsätzen orientiert. Wenn diese vorbereitende Leistung für die meisten Menschen als fernes Ziel erscheint, dann muss man zweifellos darauf die größte Betonung legen.

Wir wissen, dass ein intellektuelles Verständnis von Selbstlosigkeit nicht hinreicht. Wie aber integrieren wir diese Erkenntnis in ein tiefes und reifes emotionales Gewahrsein? Im modernen Leben, zumal in der westlichen Welt, sind wir nicht geübt im Umgang mit starken Emotionen, ganz besonders starken *positiven* Emotionen. Daher überrascht es nicht, wenn wir die Macht der *Mettā* und damit auch die Bedeutung und den spirituellen Stellenwert der *Mettā-bhāvanā* unterschätzen. Wir ziehen es vor, das Ziel mit einer kühlen Würdigung der wahren Natur des Seins gleichzusetzen statt mit einer glühenden, beharrlichen Hingabe daran, alle Wesen in das unendliche Licht und die schrankenlose Glückseligkeit von Nirvana zu bringen.

Mettā verlangt starke positive Energie. Wenn Ihre positiven Emotionen im grellen Licht des Alltags nicht gut überleben, wenn Sie ruhelos, reizbar und unwirsch sind, nachdem Sie sich von Ihrem Meditationssitz erhoben haben, dann müssen Sie zweifellos zu den Grundlagen der Übung zurückkehren. Ehe Sie zu meditieren beginnen, empfiehlt es sich, genau zu betrachten, wie Sie sich im Alltagsleben benehmen. Manchmal denke ich, die Menschen sind bei weitem nicht gütig genug zueinander, ob in ihren Handlungen oder ihrer allgemeinen Einstellung. Jede Unfreundlichkeit und alles Streiten offenbart einen grundlegenden Mangel an *Mettā*. Solange Sie nicht bereit sind, *Mettā* auch im täglichen Umgang mit anderen Menschen zu fördern, macht es wenig Sinn zu versuchen, sie auf dem Meditationskissen zu entfalten. Sich zu gestatten, in Bitterkeit und Groll zu verharren, zeigt einen grundlegenden Mangel an Vertrauen in *Mettā* als Pfad der regelmäßigen Übung. Es ist, als würde man sie im Meditationsraum zurücklassen und, obwohl man sie dort aufrichtig erlebt hat, zieht man nun ohne sie seiner Wege. Wenn so etwas passiert, dann ist unsere *Mettā* offensichtlich nicht kraftvoll genug, um sie in unsere täglichen Beziehungen mit anderen Menschen hinüber zu nehmen.

Mettā ist ein hohes Ideal – so hoch, dass es auch die Bereitschaft einschließt, Leib und Leben für andere zu opfern. Es ist sehr schwierig, sie in ihrer ganzen Fülle zu entfalten. Deshalb sollten wir bereit sein, auch eine eher begrenzte Verwirklichung von *Mettā* als durchaus aufrichtig zu würdigen, soweit sie nun einmal geht. Gleichwohl sollte auch unsere keimhafte *Mettā* nicht allzu zerbrechlich sein. Sie sollte eine Transplantation überleben und wenigstens ein paar Stunden in der kalten und geschäftigen Welt außerhalb des Meditationsraums blühen können. Während der Meditation werden Sie es vielleicht manchmal so empfinden, als strahlten sie *Mettā* aus einem sicheren und zurückhaltenden Abstand aus. Falls das so ist, könnten Sie versuchen, sich in Ihrer Vorstellung mehr mit den Gefühlen anderer zu identifizieren, wie man es üblicherweise in der *karuṇā-bhāvanā* tut: In dieser Praktik streben Sie danach, wirklich mit den anderen zu fühlen und sich gewissermaßen in ihre Schuhe zu stellen. Diese Wärme und Einfühlung sollten Sie auch in Ihre Beziehungen zu anderen Menschen übertragen. Vielleicht tun Sie gut daran, sich zu fragen, ob es

genügend Wärme in Ihren Beziehungen gibt, zumal mit jenen Menschen, die ebenfalls die *Mettā-bhāvanā* üben.

Der buddhistische Pfad verläuft in regelmäßigen Schritten. Wir brauchen ein festes Fundament unserer Übung in Achtsamkeit und Mettā, ehe wir weitergehen sollten. Ich hoffe, ich konnte zeigen, dass die *Mettā-bhāvanā* den meisten Menschen in ihren spirituellen Bestrebungen mehr als genug Herausforderung bietet. Es dürfte kaum nötig sein, sie mit weiteren Übungen zu ergänzen, außer mit der Übung von Achtsamkeit. Wenn Sie mit der *Mettā-bhāvanā* unzufrieden sind, ist es zwecklos, nach „höheren“ und „fortgeschritteneren“ Praktiken zu verlangen. Natürlich hätten wir gerne etwas anderes, um den Kitzel des Neuen zu genießen. Vielleicht können wir uns sogar davon überzeugen, dass wir schon für fortgeschrittenere Übungen bereit sind. Natürlich haben wir es eilig, zur nächsten Stufe weiterzugehen. Doch dieses Greifen nach dem nächsten Ziel, dem nächsten spirituellen Leckerbissen, ist nichts als Gier und Überheblichkeit. Wenn Sie mit der *Mettā-bhāvanā* unzufrieden sind oder nicht gut zu Recht kommen, dann ist das nicht so, weil Sie schon aus ihr herausgewachsen wären, sondern eher das Gegenteil. Wahrscheinlich bedeutet es, dass Sie sich nicht angemessen auf die Übung vorbereitet haben oder dass Sie Ihre schöpferische Einbildungskraft mehr einbeziehen sollten. Es könnte auch sein, dass Sie Mettā auf intuitivere oder andächtigere Weise üben sollten. Vielleicht müssen Sie auch nur länger und häufiger üben. *Mettā-bhāvanā* ist keine Übung für den Kindergarten.

Wenn man dem Pfad regelmäßiger Schritte folgt, wie es Buddhistinnen und Buddhisten in traditionellen, vormodernen Kulturen Jahrhunderte lang getan haben, setzt man dabei an, ein glückliches, gesundes menschliches Leben zu führen. Auf dieser Grundlage nimmt man dann die Übung von Mettā auf. Heutzutage befinden wir uns viel wahrscheinlicher auf einem Pfad unregelmäßiger Schritte. Erst wenn wir schon meditieren gelernt haben, denken wir daran, auch auf die ethischen Grundlagen zu achten, die für erfolgreiche Meditation nötig sind.

Wahrscheinlich können wir aber schon bald bemerken, dass unsere Meditation gebremst wird und wir beginnen müssen, entschiedener als bisher wesentliche menschliche Qualitäten wie Rechtschaffenheit, Verantwortung, Genügsamkeit, Schlichtheit und dergleichen zu fördern. Erst dann werden wir weiter vorankommen. Das wird sich häufiger wiederholen: Man verliert den Schwung und muss einige Schritte zurückgehen, um die ethische Basis der Übung zu festigen. Es ist oft schwer zu sagen, woran es mangelt, bis man versucht, auf der bisherigen Übung aufzubauen und dabei bemerkt, dass sie als Stütze noch nicht stark genug ist. Auf solche Weise schlängelt sich der Pfad der unregelmäßigen Schritte aufs Geratewohl weiter.

In der buddhistischen Übung gilt es als grundlegend, dass man schon übt, indem man sich gründlich vorbereitet. Wenn Sie über die im Sutta genannten positiven menschlichen Eigenschaften

verfügen – wenn Sie also fähig, aufrecht und so weiter sind –, dann wird ihre emotionale Haltung gegenüber anderen wahrscheinlich so gesund und positiv sein, dass sie der Mettā schon sehr nahe kommt. Für die meisten Menschen ist die erste Aufgabe nicht etwa, einer erhabenen Vorstellung von Einsicht nachzujagen, sondern dieses Fundament positiver Herzensneigungen zu legen. Wenn wir nicht Liebe, Erbarmen, gläubiges Vertrauen, Gelassenheit, Freude und Entzücken entwickeln, kommen wir nicht sehr weit. In unserem Leben brauchen wir zu allen Zeiten einen festen, stillen Boden positiver Emotion. Das ist etwas, das wir durchaus erreichen können. Es ist der normale menschliche Zustand. Daran gibt es nichts Außergewöhnliches, nicht einmal etwas besonders Spirituelles. Wir sind bloß unter diese Stufe herab gesunken, zumindest zurzeit. Somit ist der Weg der Mettā nicht nur ein Pfad stets wachsender positiver Herzensneigungen, der zum Erwachen führt. Er führt auch zur Wiedergewinnung unseres grundlegenden menschlichen Erbes der Freude.

Anmerkung zu diesem Text

Das englische Original dieses Buchs erschien mit dem Titel *Living With Kindness. The Buddha's Teaching on Metta* im Jahr 2004 bei Windhorse Publications, Birmingham.

Diese Übersetzung beruht auf der zweiten Ausgabe 2008, Nachdruck 2012. Sie wurde von Dhammaloka angefertigt.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:

„Sangharakshita, *Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta*. Webfassung 01.2014. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

- Erleuchtung*, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))
- Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus*; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992
- Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen.* [do evolution](http://do.evolution) 1998
- Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 1999
- Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha.* [do evolution](http://do.evolution), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000
- Einführung in den tibetischen Buddhismus.* Herder Verlag, 2000
- Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2001
- Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2002
- Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta.* Lotos-Verlag, München 2004
- Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2007
- Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2012
- Die zehn Pfeiler des Buddhismus.* Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.
- Ethisch leben.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2014. [Für 2014 geplant]
- Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha.* Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.
- Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta.* Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [do evolution](#), Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003

Vessantara, *Das Herz*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014 [Für 2014 geplant]