

Freundlichkeit als Unterstützung für die Welt

Phra Ajahn Plien Panyapatipo

Inhaltsverzeichnis

- [Phra Ajahn Plien Panyapatipo](#)
 - [Freundlichkeit als Unterstützung für die Welt](#)
 - [Metta-Meditation](#)
 - [Liebe \(metta\)](#)
-

Hinweis des Übersetzers:

Diese Dhamma-Lehrrede befasst sich mit den vier *Brahma Vihara*.

Mit *Brahma Vihara* bezeichnet man die vier "Göttlichen Verweilungszustände", auch die vier "Unermesslichen" (*appamañña*) genannt. Es sind:

- *Metta*: Universelle Liebe, Güte, Freundlichkeit
- *Karuna*: Mitgefühl
- *Mudita*: Mitfreude und
- *Upekkha*: Gleichmut.

Im Text werden sowohl die Pali-Begriffe als auch die deutschen Worte je nach Übersetzungsvorlage und Sinnzusammenhang verwendet. Am Ende des Textes ist eine *Metta*-Meditation angefügt, die im ursprünglichen Text nicht vorkommt.

Dieser deutschen Übersetzung lag die englische Übersetzung aus dem Thai vor: KINDNESS AS A SUPPORT FOR THE WORLD.

Für eventuelle Fehler bitte ich beim Leser um Entschuldigung.

Phra Ajahn Plien Panyapatipo

Phra Ajahn [\[1\]](#) Plien Panyapatipo wurde am 16. November 1933 in die Familie Wongsachandra in der Provinz Sakon Nakorn (Sawang-dan-din Distrikt) im Nordosten Thailands geboren. Er war das dritte von sechs Kindern und hatte noch vier Brüder und eine Schwester. Seine frühe Kindheit verbrachte er bei seinen Großeltern. Im Alter von 11 Jahren kehrte er zu seiner Familie zurück um in deren Geschäft auszuhelfen.

Im Alter von 18 Jahren entwickelte er Interesse für die Medizin und arbeitete als Helfer bei einem Landarzt, der mit ihm verwandt war. Seinen Plan, in Bangkok Medizin zu studieren, gab er auf, als ihn seine Mutter bat, zu bleiben, um weiter die Familie zu unterstützen.

Obwohl er schon in jungen Jahren die Absicht hatte, Mönch zu werden, wurde er erst 1959 im Wat Dhat Mechai in Sakon Nakorn ordiniert.

Die erste Stufe der Dhamma-Prüfung bestand er in seinem dritten Mönchsjahr. Nachdem er seine erste Regenzeit beendet hatte, suchte er nach guten Plätzen, um sich der Meditation unter großen Lehrern zu widmen. Er besuchte bekannte Meditationsmeister im Nordosten, im Süden und im Norden von Thailand.

Seine wichtigsten Lehrer waren Ajahn Luang Puh Brohm Jirapunno, Ajahn Luang Puh Thet Thetrangsi, Ajahn Luang Puh Teur Achaladhammo und nicht zu vergessen Luang Puh Waen Suchinno. (Luang Puh bedeutet ehrwürdiger Großvater.) Zusammen mit anderen berühmten Lehrern erhielt er Anleitung und Führung, so dass er seine Meditation gut entwickeln konnte.

Ajahn Plien ist derzeit der Abt von Wat Aranyavivake in der Provinz Chiang Mai in Nordthailand.

Freundlichkeit als Unterstützung für die Welt

Alle, die hier heute zusammengekommen sind, mit Interesse und Vertrauen in das *Dhamma*, [\[2\]](#) möchte ich eine Lehrrede halten über: "*Metta* als Unterstützung für die Welt."

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

Der Buddha selbst hat uns dazu einen Weg gewiesen, in dem er die sogenannten vier *Brahma Vihara* (die 4 Göttlichen Verweilungszustände) erklärte und darlegte, wobei *metta* eine dieser vier Meditationsarten ist.

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

Die Entwicklung der *paramita* [\[3\]](#) in der Vergangenheit ermöglichte uns die Geburt als vollständige und intakte Menschen in diesem Leben. Sobald wir in diese Welt geboren sind, ist es ausschließlich die Liebe und die Freundlichkeit zueinander, die es uns ermöglicht, friedlich zusammen zu leben.

Der Begriff *metta* kommt aus der Pali-Sprache und kann übersetzt werden mit: (universeller) Liebe, All-Güte, liebende Güte oder Freundlichkeit. Er umschließt auch die Qualitäten, die es uns Menschen ermöglicht, ohne Konflikte zusammenleben zu können. Ein Zusammenleben in Frieden und Harmonie erfordert gegenseitige Freundlichkeit und Zusammenarbeit.

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

Da, wo sich ein freundlicher Mensch aufhält, wird ein Ort von friedlicher und freundlicher Atmosphäre sein. Wenn wir füreinander Freundlichkeit empfinden, weder Tiere noch Menschen verletzen, können wir alle harmonisch zusammenleben - egal ob wir alt, jung oder noch Kinder sind. Einer Gesellschaft, der es an Freundlichkeit mangelt, in der sich die Menschen gegenseitig ausnutzen, übervorteilen, verletzen und ihre Leben zerstören, kann es kein Glück und keinen Frieden geben. Jemand, der an einem solchen Ort lebt, wird aus Angst vor Gewalt Schwierigkeiten haben, nachts friedlich schlafen zu können.

Deswegen ermutigt uns der Buddha, Freundlichkeit und Liebe zu zeigen, das sich in einem Lächeln oder einem Zeichen des guten Willens leicht zum Ausdruck bringen lässt. Andere Menschen werden wir behutsam behandeln, sie weder verletzen, noch irgendwelche Gefahren oder Leiden über sie bringen. Wenn das so wäre, würden wir da nicht alle friedlich zusammenleben können?

Rücksichtnahme zwischen Familienmitgliedern und den Arbeitskollegen macht das Zusammenleben und die Zusammenarbeit harmonisch und erfolgreich. Wir sollten wie Geschwister zusammenleben, ohne uns ständig Probleme zu machen oder uns Schmerzen zu zufügen.

Das ist *ein* Aspekt von Glück. Gegenseitige Freundlichkeit und Anerkennung würden uns Menschen dazu befähigen, konfliktfrei zusammen zu leben und zu arbeiten, und Alters- und Generationsunterschiede ohne Hindernisse leicht zu überwinden. Jeder kennt seine Aufgaben und ist fähig zu kooperieren, und so können wir wirkliche Freunde werden. Wie alle möchten gerne in Ruhe und Frieden leben. Jedoch erfordert dies Liebe, Freundlichkeit und: *Dass man seinen nächsten so liebt wie sich selbst!*

Solange wir jedoch Eifersucht, Unzufriedenheit oder Hass empfinden, wird das allerdings sehr schwierig sein. Deswegen sollten wir versuchen, anderen mit Freundlichkeit zu begegnen, bis schließlich unser Herz von Hass und Neid gereinigt ist. Der Buddha zeigte uns einen Weg, dieses *metta* zu entwickeln. Wenn uns ein Feind oder Rivale beschimpft, Schwierigkeiten macht, uns hasst oder sogar unser Leben bedroht, wie können wir unter diesen Umständen Liebe, Freundlichkeit und Sympathie für diese Person empfinden? Ein wichtiger Punkt, der gut überlegt werden sollte.

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

Dann senden wir *metta* an eine Person, die uns am liebsten ist. Das kann z.B. unser Kind, Enkel, Bruder, Schwester, Ehepartner, Freund, Großvater, Großmutter, Lehrer oder einer unserer Arbeitskollegen sein. Da dies ein Mensch ist, den wir lieben, werden Gefühle wie Eifersucht oder Abneigungen nicht vorhanden sein, so dass unser Geist, ungestört von diesen Emotionen zufrieden ist.

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

Unser Geist wird sich beflügelt und ermutigt fühlen, und so können wir dann wieder versuchen, *metta* auf den Menschen zu richten, der für uns neutral ist: Jemand den wir weder lieben noch hassen. Ist der Geist dann ausgeglichen und frei von Feindschaft, können wir ihn wieder auf unseren Gegenspieler richten. Wenn die negativen Gefühle immer noch bestehen, sollten wir die schon beschriebene Methode [\[4\]](#) ungefähr fünf Mal

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

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

Mit Achtsamkeit und Weisheit sollten wir versuchen diesen Zustand zu "heilen" - und *metta* wieder an die senden, die wir lieben, die für uns neutral sind und dann wieder an unseren sogenannten Gegenspieler. Und so entwickeln wir diese Übung beharrlich, bis wir dann wirklich an die, die wir lieben, die uns Neutrals und auch an unseren Gegenspieler, der versuchte unser Leben zu zerstören, *metta* senden und es auch empfinden können. Wenn wir alle Menschen so lieben wie uns selbst, können wir dieses *metta* der ganzen Welt zukommen lassen und so frei von Hass, in Frieden und Harmonie, glücklich zusammen leben. Wenn wir diese Übung fortsetzen und die Menschen dieser Welt sich dazu entschließen könnten, Wohlwollen und Freundlichkeit zu entwickeln, würden wir alle zweifellos glücklicher sein.

Der Buddha garantierte uns, wenn wir den Leitsatz: "Andere so zu lieben wie wir uns selbst lieben", in die Tat umsetzen könnten, würden wir die erste Regel, [\[5\]](#) - keine Lebewesen zu töten - ganz automatisch einhalten können. Es gäbe keinen Grund, diese Regel formal von einem Mönchen neu zu erfragen, weil sie auf ganz natürliche Weise eingehalten werden würde.

Wenn wir diese Freundlichkeit entwickeln, werden wir niemals mehr Leiden oder Schmerzen über andere Lebewesen bringen! Ein Weg, der uns alle wie Brüder und Schwestern zusammenleben lässt: Ohne Kriege, Feindschaft oder Getrenntheit. Dies ist die Übung von *metta*, Freundlichkeit oder Liebende Güte, die wir alle bemüht sein sollten zu entfalten. Sie ist der Erste der vier *Brahma Vihara*.

Karuna oder Mitgefühl nennt man den Zweiten der vier *Brahma Vihara*.

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

Wenn wir z.B. ein Meerestier sehen, das an Land gestrandet ist und wir uns überlegen, wie wir es wieder sicher und heil ins Wasser zurückführen

können. Oder wie können wir ein Tier retten, das ins Wasser gefallen und am ertrinken ist? Menschen mit einem guten Herzen haben Mitgefühl für alle Wesen - auch für Tiere. In gleicher Weise sollten wir Freundlichkeit, Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft den Menschen gegenüber entwickeln, die sich in den verschiedenen Notlagen befinden, jemanden brauchen oder behindert sind.

Mit medizinischer Hilfe, freundlicher Unterstützung und Ermutigung für Kranke, können wir unser Mitgefühl und unsere Freundlichkeit zum Ausdruck bringen. Wir versuchen unser Bestes ihnen zu helfen und hoffen, dass sie wieder gesund werden. Der Buddha ermutigte uns dazu, dieses Mitgefühl füreinander zu entwickeln. Ein mitfühlendes Herz wird immer Wege finden, denen zu helfen, die sich in Schwierigkeiten befinden: Ob hier oder anderswo, ob einem Menschen oder einem Tier.

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

In manchen Situationen muß man gewisse rechtliche Erschwernisse bedenken, die sowohl aus Missverständnissen, als auch durch die Unklarheit unserer Rolle, die wir in einer bestimmten Situation scheinbar einnehmen, entstehen können.

Wenn wir zum Beispiel bei einem Autounfall oder sogar einer Schießerei dazukommen, sollten wir uns die zu ergreifenden Hilfsmaßnahmen gut überlegen, damit die Polizei oder Hinzukommende unsere Handlungen nicht fehlinterpretiert.

Mitgefühl ist die Qualität des Herzens, die den Empfänger unterstützt, ermuntert und der ganzen Welt Harmonie bringen kann. Vielleicht wundern sich manche, wie die Sprache alleine Ermutigung für andere sein kann. Wir brauchen nur zu bedenken, wie wir mit freundlichen Worten der Anteilnahme und mit Ratschlägen einem Menschen in seinem Kummer und seiner Trauer helfen können. Mit Weisheit und Umsicht können wir diesen Menschen dabei unterstützen, eine ausgeglichene, klare Geisteshaltung frei von Trauer und Leid zu entwickeln. Dies ist nur ein Beispiel, wie herzliche Worte Ausdruck für unser Mitgefühl sein können.

Ein mitfühlendes Herz besitzt zur gleichen Zeit auch *metta*. Denn diese beiden Qualitäten entstehen immer zusammen. Für Eifersucht oder Rachegefühle gegen irgend ein Wesen wird in unserem Herzen kein Platz mehr sein.

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

Wenn wir uns die Elternliebe zu ihren Kindern einmal genauer betrachten, sehen wir, dass es ihnen ganz gleich ist wie alt, ungehorsam oder sogar bössartig ihre Kinder sein mögen, ihre umsorgende Liebe wird ihnen immer

erhalten bleiben, auch wenn die Kinder diese Liebe manchmal nicht zu schätzen wissen.

Gegenseitige Liebe schließt Freundlichkeit, Mitgefühl und guten Willen mit ein. Die beiden Qualitäten von *metta* und *karuna* würden alleine ausreichen, um Glück und Freude zu erzeugen. Wo auch immer wir uns dann befinden würden, ob in Städten, den Bergen oder im Dschungel, wir wären geschützt und frei von Gefahren.

Der dritte *Brahma Vihara* ist die Mitfreude (*mudita*) über den Erfolg und das Glück unserer Mitmenschen.

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

Es wird uns schwerfallen, anderen zu ihren Beförderungen, ihrem Wohlstand oder Erfolgen zu gratulieren, besonders wenn wir selbst solche Dinge nicht erreichen oder bekommen.

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

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

Statt dessen könnten wir uns über den Wohlstand und das Glück anderer freuen und sie auch dazu beglückwünschen. Wenn wir also über die beruflichen Erfolge, Lohnerhöhungen, das verbesserte Ansehen oder die verbesserten Lebensbedingungen von anderen hören, sollten wir unsere Mitfreude darüber zum Ausdruck bringen: Begleitet von Freundlichkeit und auch Mitgefühl. Wir können uns auch daran erfreuen, wenn wir beobachten, wie die guten Taten der Vergangenheit nun ihre Resultate zeigen. Wenn wir diesen Betrachtungen folgen, können wir alle friedlich und glücklich zusammenleben.

Der vierte *Brahma Vihara* ist der Gleichmut (*upekkha*). Wir sollten wissen, dass der Gleichmut der Göttlichen Verweilungszustände manchmal durch

die *kilesa* [6] beeinträchtigt sein kann. Manche Menschen empfinden "Gleichmut" gegenüber den Menschen, die sie sowieso nicht mögen. Ob sie krank sind oder ihr Glück usw. verloren haben berührt sie in keiner Weise. Diese Einstellung könnte man als einen Aspekt des "Gleichmuts" bezeichnen, jedoch ist dies nur Gleichgültigkeit.

Gleichmut und Gleichgültigkeit sollten wir hier nicht verwechseln!
Gleichmut beinhaltet die Qualität, unberührt zu bleiben. Besonders dann, wenn wir erkennen müssen, dass es jenseits unserer Fähigkeiten liegt, allen unseren Freunden oder allen Menschen dieser Welt helfen zu können. Auch dann gelassen zu bleiben, wenn andere uns beschimpfen oder schlechte Dinge über uns sagen, ungeachtet der gesellschaftlichen Stellung die diese Menschen uns gegenüber einnehmen mögen.

Die meisten von uns, können den Menschen gegenüber gleichmütig bleiben, die wir nicht mögen. Es wird jedoch schwierig sein diese Haltung auch denen gegenüber einzunehmen, die wir mögen. Solange wir von den vier Befangenheiten wie - *Abneigung, Zuneigung, Gedankenlosigkeit und Angst* - geleitet werden, wird es für uns unmöglich sein, perfekten Gleichmut zu bewahren. Manchmal können wir unberührt oder unparteiisch bleiben - und ein anderes Mal können wir das nicht - und so werden wir auch weiterhin Kummer und Ärger ausgesetzt sein.

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

Was ist der Gleichmut in bezug auf die Gefühle (*vedana*)?

Es ist das Gefühl der Unberührtheit oder Unparteilichkeit gegenüber den angenehmen oder unangenehmen Sinneseindrücken, die durch sehen, hören, riechen, schmecken oder tasten entstehen.

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

Gefühle. Die dritte Art des Gleichmutes ist das letzte Glied der 7 Erleuchtungsglieder [\[7\]](#) (*upekkha sambojjhanga*).

Diese Art des Gleichmutes ist ausgestattet mit Weisheit, Verständnis und Einsicht, und wir sollten ihn üben und entwickeln, bis wir einen wirklichen Einblick in die "Wahre Natur" aller bedingt entstandenen Erscheinungen erlangen: Der Vorgang des - *Entstehen* - *Verweilen* - *Vergehen* - aller zusammengesetzten, bedingt entstandenen Dinge und Wesen dieser Welt. Ein natürlicher Prozess, dem alle Wesen, Menschen, Tiere, jede Rasse, Männer, Frauen und Kinder unterworfen sind.

Mit Weisheit erkennen wir die "Wahre Natur" aller Dinge: Sobald jemand in diese Welt geboren wurde, muß er alt werden, Krankheiten erleiden und schließlich sterben. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Stationen eines natürlichen Prozesses, denen alles unterworfen ist.

Jemand, der diese Wahrheit mit Weisheit klar erkannt hat, wird den Gleichmut entwickelt haben, der das letzte der 7 Erleuchtungsglieder ist.

Indem wir diese Wahrheiten akzeptieren können, werden uns *die Dinge wie sie sind* - nicht mehr beunruhigen oder besorgen.

Wir werden auch weiterhin unser Bestes tun, um in dieser leidvollen Welt unseren Mitmenschen zu helfen. Wenn wir zum Beispiel einen Kranken zum Arzt bringen, oder ihn so gut wie wir es können pflegen und dieser Mensch stirbt dann doch, dann sollten wir das mit Gleichmut und ohne Kummer akzeptieren. Wenn wir zum Beispiel mit Geld oder Medizin alten Menschen helfen, damit sie gepflegt werden und ihnen ein Heim gegeben werden kann, und wir dann letzten Endes nichts mehr für sie tun können - weil ihre Zeit gekommen ist, diese Welt zu verlassen. Dieses Ereignis sollten wir mit Gleichmut, einem ruhigen und klaren Geist akzeptieren, und erkennen, dass das die "Wahre Natur aller bedingt entstandenen Erscheinungen" ist!

Sobald wir in diese Welt geboren sind brauchen wir Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, um fähig zu sein, mit allen glücklich und einträchtig zusammenleben zu können.

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

Manche Leute sehen nicht das richtige Maß und geben alles was sie haben anderen, um ihnen zu helfen, während sie selbst plötzlich arm und mittellos da stehen. Solch übertriebene Hilfsbereitschaft, ohne Weisheit und Gleichmut, kann uns nur unglücklich machen. Deswegen betonte der Buddha ausdrücklich, mit Weisheit und Umsicht den vier Göttlichen

Verweilungszustände zu begegnen, denn sie sind Tugenden für reife Menschen.

Die letzte Art des Gleichmutes, ist der Gleichmut, der vollständiges Wissen beinhaltet. Die Erleuchtung befähigte den Buddha, mit klarer Einsicht die Erscheinungen der Welt zu durchschauen, und deswegen konnte er die Welt "loslassen". Er erhob sich über die "Weltlichkeit" und hat uns in ihr zurückgelassen. Wenn wir in der Zeit des Buddhas geboren wären, mit der Möglichkeit seine Lehre zwar zu hören, jedoch unfähig, sie zu verstehen, hätte sogar ein Buddha nichts anderes tun können, als uns in unserer Unwissenheit zurückzulassen, und so wären wir bis heute im ständigen Kreislauf von Geburt und Tod gefangen geblieben.

Der Buddha erkannte, dass er nicht alle zur Erleuchtung führen konnte, und deswegen betrachtete er die Welt mit Gleichmut. Wir sollten die Gründe dafür verstehen und versuchen, den Pfad zu entwickeln. Wir müssen die Dinge ihren Lauf nehmen lassen, sie "loslassen", wenn nichts mehr getan werden kann. Wenn wir zum Beispiel versuchen andere zu belehren, sie aber ihre Aufmerksamkeit hartnäckig verweigern, können wir nichts anderes tun, als unsere Bemühungen, sie zu lehren, zurückzunehmen. Wenn wir solche Lehren erteilen, sollten sie immer von *metta* begleitet sein: Das ist der Weg des Buddhas, dessen Schritte wir folgen sollten wenn wir zufrieden werden wollen.

Ohne Gleichmut und Weisheit kann übertriebene Freundlichkeit zu Schwierigkeiten und Problemen führen. Wenn wir zum Beispiel Drogenabhängigen Geld geben, um sich Drogen zu beschaffen, kann es passieren, dass sie in ihrem Rausch streiten, Gewalt anwenden und sich sogar gegenseitig umbringen. Wenn wir Glücksspielern Geld geben kann das noch mehr zu ihrem oder seinem Untergang beitragen. Beides ist falsch angewandte Freundlichkeit.

Freundlichkeit Mitgefühl und Mitfreude sollten immer mit weisen Erwägungen im Einklang stehen! So sollten wir niemanden zu seinen schlechten Taten gratulieren, uns jedoch auf der anderen Seite bemühen, ihr oder ihm mit Ratschlägen ein besseres und nützliches Leben zu weisen. Wenn solche Ratschläge nicht beachtet, werden, können wir nur aufgeben und "loslassen".

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

Wenn Kinder diese Qualitäten besitzen, kann man sie als reife Menschen betrachten. Es sind die vier *Brahma Vihara*, die Frieden und Freude in unseren Herzen entstehen lassen, und deswegen sagte der Buddha, dass "Freundlichkeit die Welt unterstützt. Jeder, der sich Buddhist nennt, sollte sich diese Lehre zu Herzen nehmen und sich in den verschiedenen Tugenden üben.

Es gibt viel Trostlosigkeit auf dieser Welt, weil die Menschen keine heilsamen Qualitäten entwickeln. Wegen dem Mangel an diesen vier *Brahma Vihara* ist diese Welt in Aufruhr, und nicht aus irgendwelchen anderen Gründen. Diejenigen unter uns, die eine tugendhafte Gesinnung kultivieren wollen, sollten das *Dhamma* [8] gewissenhaft bedenken und dieses *Dhamma* in ihre Herzen aufnehmen. Wir sollten uns solange üben, bis diese vier Qualitäten in unserem Geist entstehen, und wir dann die Resultate des Glücks erhalten.

Diejenigen, deren Herzen mit Freundlichkeit (*metta*) ausgestattet sind, werden sich folgender Vorzüge erfreuen:

1. Sie werden ungestört von Alpträumen sein
2. Beim Erwachen haben sie ein angenehmes und strahlendes Aussehen
3. Sie werden selten Krankheiten erfahren
4. Sie sehen jung aus und haben strahlende Gesichtszüge
5. Sie werden kaum Gefahren ausgesetzt sein
6. Sie werden geschützt und ungestört von Wesen anderer Bereiche bleiben
7. Himmlische Wesen behüten sie
8. Ihr Geist lässt sich leicht konzentrieren
9. Nach dem Tod werden sie eine gute Wiedergeburt erlangen.
10. Wenn sie die höheren Stufen der Meditation meistern, werden sie in den Brahma-Welten wiedergeboren.

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

Bitte erinnern Sie sich daran, was ich heute über die vier *Brahma Vihara* gesagt habe.

Der Buddha bezeichnete diese vier Qualitäten als eine "Unterstützung für die Welt" - und wenn wir sie beachten und kultivieren, werden sie uns Glück und Zufriedenheit bringen.

Mögen Sie alle gesegnet sein mit einem langen Leben, guter Gesundheit, Kraft und Glück!

Metta-Meditation

Es gibt verschiedene Arten, diese Meditation über die universelle Liebe zu praktizieren. Hier wird nur eine vorgestellt, die auf die Texte und Kommentare des Pali-Kanons zurückgeht. Wer sich für die genauen Anweisungen und die verschiedenen Arten interessiert, sei hiermit auf die *Visuddhimagga*, Kapitel 9 verwiesen.

Übung:

- A. Setzen Sie sich in eine bequeme Position, an einen ruhigen Platz, in einen Park, in den Garten oder einen anderen Ort, der eine ruhige und ungestörte Atmosphäre bietet. Halten Sie die Augen geschlossen und wiederholen Sie das Wort *metta* ein paar Mal und werden Sie sich seine Bedeutung bewusst: *Liebe als Gegensatz zu: Hass, Ärger, Böswilligkeit, Ungeduld, Stolz und Arroganz, und als tiefgründiges Gefühl von gutem Willen, Sympathie und Freundlichkeit, die darauf abzielen, das Glück und Wohlergehen anderer und (seiner selbst) zu fördern.*

- B. Nun stellen Sie sich bildlich ihr eigenes Gesicht mit einem glücklichen und strahlenden Ausdruck und in guter Laune vor. Betrachten Sie sich wie in einem Spiegel und fühlen Sie sich während der Metta - Meditation in diesen Gemütszustand hinein. In einer solchen Stimmung kann niemand ärgerlich werden oder negative Gefühle und Gedanken gegen irgend jemanden haben.

- C. Nun füllen Sie Ihren Geist mit folgenden Gedanken:

"Möge ich frei sein von Feindseligkeit

Möge ich frei sein von Sorgen und Ängsten

Möge ich frei sein von Notleiden

Möge ich glücklich sein!"

Während Sie sich in dieser Weise mit positiven Gedanken der Liebenden Güte anfüllen, werden Sie den Geist wie ein Gefäß füllen, dessen Inhalt bereit ist, in alle Richtungen überzulaufen. Bitte beachten Sie, dass Sie sich bei der Metta-Meditation nur einen *lebenden Menschen* bildlich vorstellen, und keinen, der schon gestorben ist. Der Grund dafür ist, dass Gedanken an einen toten Menschen Trauer und Kummer entstehen lassen können, und so der Entwicklung von Metta hinderlich sind.

- D. Dann stellen Sie sich einen Menschen vor den Sie verehren, wie den Meditationslehrer oder andere Lehrer usw. Sie sehen ihn in einem glücklichen Gemütszustand und richten folgende Gedanken auf ihn:

"Möge er frei sein von Feindseligkeiten

von Sorgen und Ängsten

von Notleiden

Möge er glücklich sein."

- E. Dann stellen Sie sich Ihre Eltern und die Familienmitglieder vor, oder andere Menschen die Ihnen *besonders lieb* sind und "strahlen" *metta* in der schon oben besprochenen Weise auf jeden einzelnen von ihnen.

Hier sollte beachtet werden, dass diese universelle Liebe nicht von der weltlichen Liebe verunreinigt wird, was passieren kann, wenn wir *metta* an unsere Ehepartner oder gegengeschlechtliche Menschen richten. An dieser Stelle sollten wir *metta* auch nicht an die uns sonst lieben Menschen richten, mit denen wir gerade ein Missverständnis oder sonstige Auseinandersetzungen haben. Ihnen wenden wir uns später zu.

- F. Dann senden Sie *metta* an die Menschen, die für Sie *neutral* sind, d.h. Menschen die Sie weder mögen noch nicht mögen und verfahren auch hier in der oben genannten Weise.

G. Und dann versuchen Sie *metta* an einen Menschen zu richten den Sie *nicht mögen*, oder mit dem Sie eine Auseinandersetzung haben. Auch hier benutzen Sie die obengenannten Schritte, mit dem Zusatz:

"Ich empfinde keine Feindschaft gegen sie oder ihn - möge auch er oder sie keine Feindschaft gegen mich empfinden!"

Die bildlichen Vorstellungen sollten deutlich, und die Gedankenprojektionen von *metta* gezielt und mit klarer Absicht durchgeführt werden Sie sollten sich dazu Zeit nehmen und diese Übung *nicht mechanisch werden lassen*. So können Sie auch andere Gedanken übertragen, die das Glück anderer fördern sollen. Wie z. B:

"Mögen Sie gesund bleiben, keine Schmerzen erleiden und glücklich sein..."

"Mögen Sie die Freiheit von aller Leidhaftigkeit erfahren..."

(Diese Metta-Meditation ist Auszug einer zusammengefassten Übersetzung aus: *METTA - The philosophy & practice of universal love* - von Acarya Buddharakkhita - Buddhist Publication Society Kandy Sri Lanka)

Liebe (metta)

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

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

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

Liebe, die alle Lebewesen umfasst - kleine und große, ferne und nahe, die Bewohner der Erde, des Wassers und der Luft...

...die edelgesinnten und die niedrig gesinnten, die guten und die nicht guten...

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

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

Und was ist die höchste Tat der Liebe?

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

(NYANIPONIKA Mahathera)

(gekürzte Fassung)

Fußnoten

[1] Ajahn bedeutet Lehrer (sprich: Adschaan)

[2] *Dhamma*: Naturgesetz, die Lehre des Buddha, ein Weg die Wahrheit zu verstehen.

[3] *parami, paramita*: Die 10 Vollkommenheiten: Freigebigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Weisheit, Willenskraft, Nachsicht, Ehrlichkeit, Entschlussfähigkeit, liebende Güte (*metta*) und Gleichmut (*upekkha*).

[4] siehe auch Anhang: [Metta-Meditation](#)

[5] *Sikkhapada*, 5 Übungs- oder Sittenregeln: 1. Abstehen vom Töten, 2. vom Stehlen, 3. vom unerlaubtem Geschlechtsverkehr, 4. vom Lügen und 5. dem Genuss berauscherender Getränke.

[6] *kilesa*: Herzens- oder Geistestrübung, wie Gier, Hass und Verblendung usw.

[7] *bojjhanga*, die 7 Erleuchtungsglieder: Achtsamkeit, Gesetzesergründung, Willenskraft, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung, Gleichmut.

[8] *Dhamma*: siehe Fußnote Nr. 2

