

Die Meditation des Wohlwollens als Versenkungspraktik

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi
Universität Leipzig

Die Meditation des Wohlwollens (*mettābhāvanā*)

als eine Versenkungspraktik

Allgemeine Einführung

In den meisten Ländern in Süd- und Südostasiens, in denen der traditionelle Theravāda-Buddhismus im Alltag praktiziert wird, spielt die meditative Übung des Wohlwollens, der Freund(schaft)lichkeit, der Güte oder der Liebe (*mettā-bhāvanā*) eine durchaus bedeutende Rolle. Der Theravāda-Buddhismus ist die einzige bis heute weiterlebende Form des "Geringeren Fahrzeuges" (Hīnayāna) bzw. des Fahrzeugs des Hörers (Śrāvakayāna) im Gegensatz zu dem "Großen Fahrzeug" oder dem "großen Weg" (Mahāyāna). Den beiden Traditionen ist die *mettā*-Meditation, wenn auch mit unterschiedlichen Gewichtungen, gemeinsam. Die meditative Übung der *mettā* (Wohlwollen) besteht darin, dass der Meditierende (*yogācāra*) die wohlwollende, freund(schaft)liche Einstellung oder Gesinnung schrittweise auf alle Wesen — nach dem berühmten Kommentator Buddhaghosa (ca. AD 370 - 450) einschließlich der eigenen Person — auch auf die verhassten, feindlichen ausdehnt, indem er allen diesen Wesen Gutes wünscht — Glück, Geborgenheit, Wohlergehen und Zufriedenheit. Zumindest nach der Theravāda-Tradition geht es hier auch darum, die Grenzen zwischen dem eigenen und dem fremden Selbst auszulöschen, ungeachtet dessen, ob die anderen einem sehr positiv, gleichgültig oder feindlich gesinnt sind. Durch diese Übung versucht der Meditierende eigene Abneigungen und Hassgefühle zu überwinden und zu beseitigen, in dem er bei den anderen [Mit-]Lebewesen trotz ihrer möglicherweise unerfreulichen, abschreckenden äußeren Erscheinungen und Handlungsweisen etwas Liebenwertes, Positives findet.

Soweit ich weiß, gehört diese meditative geistige Entfaltung des Wohlwollens bzw. diese freund(schaft)liche [Gesinnung] (*mettā cittaṃ*) zu den Alltagsritualen der Buddhaverehrung (*buddhapūjā*), die vor dem eigenen Hausaltar, vor dem Beginn bzw. Ende der Schule oder ausführlicher im Tempel durchgeführt werden. In dieser Hinsicht ist die *mettā*-Meditation bei den Buddhisten ein unverzichtbarer Bestandteil der religiösen Zeremonien, die aus verschiedenen Anlässen abgehalten werden. Zu manchen Gelegenheiten beginnt man die Riten mit dieser Meditation; aber in meisten Fällen schließt man die Rituale damit ab. Die frommen Buddhisten kennen und praktizieren viele andere unterschiedliche meditative Übungen, die im Rahmen der Spiritualität im Buddhismus gelehrt und empfohlen werden, aber die beliebteste Methode, die jeder kennt und die von jedem (mehr oder weniger ausführlich) praktiziert wird, ist die Meditation der Güte, der Liebe, des Wohlwollens, der Freund(schaft)lichkeit.

Vielleicht gibt es für diese Popularität nachvollziehbare Gründe. Ein guter Buddhist soll immer das Wohlergehen und Heil der anderen Lebewesen genauso wie das eigene im Auge behalten. Nach dem Erlangen des eigenen Glückes und Heils verhilft er auch den anderen zum Heil und Glück. Kurz nach der Gründung seines Ordens soll der Buddha sogar die ersten erlösten Mönche aufgefordert haben, einzeln umherwandernd die dem Heil dienende Lehre zu verkünden, zum Nutzen, Heile und Glück vieler Menschen und zwecks Fürsorge für die Welt. In dieser Hinsicht ist die Haltung der Freund(schaft)lichkeit ein wichtiger Bestandteil der Spiritualität der Buddhisten.

Ein anderer Grund für die Beliebtheit dieser Meditation liegt möglicherweise auch darin, dass die

Kommentare zum Pāli-Kanon sowie der Visuddhimagga — die wichtigste Exegese, was der Theravāda-Buddhismus anbetrifft — die *mettā* als das "allen Zielen dienende" bzw. "von allen gewünschte Übungsobjekt (wörtl.: Übungsgebiet)" (*sabbatthakakammaṭṭhāna*) bezeichnen, im Gegensatz zu dem "ständig zu pflegenden Übungsobjekt" (*pārihāriya*), das der besonderen Natur und Anlage des Meditierenden entspricht und aus diesem Grunde von ihm beständig und sorgfältig zu kultivieren ist.

Im Visuddhimagga wird die Entfaltung der *mettā* zusammen mit dem "Gedenken an den Tod / das Sterben" (*marāṇasati*) — und nach einigen Lehrern auch mit der "bewussten Vorstellung des Widerwärtigen / des Ekelhaften" (*asubhasaññā*) — als überall erwünschtes Übungsobjekt bezeichnet. Während das "Gedenken an den Tod oder das Sterben" die Dringlichkeit des spirituellen Bestrebens betont und motiviert, bereitet die *mettā*-Meditation die notwendige Basis und die geeignete spirituelle Umgebung für eine solche Bemühung vor. An der o.g. Visuddhimagga-Stelle wird erwähnt, dass der Meditierende — in diesem Falle der Mönch — die *mettā* zunächst einmal beschränkt auf die Mitmönche, die innerhalb der Klostereingrenzung weilen, üben soll. Dann soll er diese wohlwollende Geisteshaltung der Reihe nach gegenüber den in der Klostereingrenzung wohnenden Gottheiten (d.h. Baumgottheiten u.ä.), den führenden Personen des Dorfes, in das er auf Almosengang geht, und dann — angefangen mit den Menschen — gegenüber allen dort lebenden Lebewesen kultivieren. Durch seine gütige Geisteshaltung erzeugt er bei all diesen Wesen Sanftmut. Er lebt infolgedessen mit seinen Mitmönchen in Einklang und Harmonie; die Gottheiten gewähren ihm vollkommenen Schutz; die führenden Personen des Dorfes lassen den Bedarfsgegenständen, die der Mönch in geringer Anzahl besitzt, vollkommenen, gerechten Schutz zukommen; die Menschen hegen ihm gegenüber freundliche Gedanken und missachten ihn nicht. Kein Lebewesen hindert ihn in irgendeiner Weise, wo auch immer er sich hinbewegt.

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass in Sri Lanka, wenn ein Novize das notwendigste Repertoire an Pāli- und Singhalesisch-Texten (z.B. Sāmaṇera-Ḍaṇa-Daḥam-Pota) ganz am Anfang seines Mönchseins auswendig lernt, er u.a. dabei auch eine Kurzfassung von vier Meditationen (*buddhānussati*, *mettābhāvanā*, *asubhabhāvanā* und *marāṇānussati*) in ein paar Pāliversen erlernt. Sie sollen dem Übenden auch Schutz (*caturārakkhā*) gewähren.

Die beiden von Buddhaghosa als solche anerkannten *sabbatthaka-kammaṭṭhānas* (und eventuell auch *asubha-saññā*) betonen m. E. die beiden wichtigen Aspekte der "Analogie zum eigenen Selbst" (*attūpamā*) und den "Analogie zu den anderen" (*parūpamā*): in der *mettā*-Meditation sollte man die anderen in Analogie zu eigenen Selbst betrachten. Bei der Übung der *marāṇānussati* (bzw. einigen Formen von *asubhasaññā*) sollte man das unabwendbare Schicksal (bzw. die Unreinheit/Ekelhaftigkeit der lebendigen und verwesenden Körper) der anderen auf sich selbst bezogen betrachten. Im folgenden möchte ich kurz auf die kanonische Darstellungsweise des Terminus bzw. des Konzepts "Wohlwollen" (*mettā*) eingehen.

Terminologie

Historisch betrachtet, entspricht das Adjektiv *metta-* (mf.) Skt. *maitra*. Dieses wiederum ist abgeleitet von dem Substantiv *mitra* "Bündnis" (n.) "Vertrag" oder "Bündnispartner" bzw. später "Freund". Hinter diesem Begriff steht der Gedanke, dass die mehr oder wenig gleich-starken Freunde verpflichtet sind, sich gegenseitig nicht zu verletzen, sondern einander zu schützen. Somit dient ein

Bündnis bzw. Vertrag nicht zuletzt dem eigenen Schutz. Diese archaische [Selbst-]Schutzfunktion der *mettā* ist an einigen Stellen im Pāli-Kanon noch fassbar. In der kanonischen buddhistischen Spiritualität wird jedoch in erster Linie der psychologische Aspekt der Freund(schaft)lichkeit betont und dem Heilsweg der buddhistischen Spiritualität adaptiert.

Beim Meditieren soll die *mettā* nach den kanonischen Texten alle Lebewesen in allen Himmelsrichtungen umfassen und bei dem Üben den Rest von Feindschaft, Übelwollen und Hassgefühlen im Sinne von Aggressivität gegenüber einem potentiellen Feind beseitigen und (zumindest in manchen Kontexten) zugleich auch alle anderen Lebewesen "anstecken", so dass sie ihrerseits dem Üben und einander wohlgesonnen sind. Beim Kultivieren des Mitleids beseitigt der Meditierende die spontane Aggressivität und Grausamkeit, indem er die Wesen als leidende, hilfsbedürftige, schwache Lebewesen betrachtet. Die Freude wirkt als Gegenmittel gegen Missvergnügen am Leben in der Abgeschiedenheit und später gegen Missgunst gegenüber dem Glück der anderen. Wenn der Übende Gleichmut entfaltet, betrachtet er die Lebewesen gleichmäßig, mit einer distanzierenden Geisteshaltung, indem er den Lebewesen gegenüber weder positive noch negative Gefühle hegt. Es entsteht keine leidenschaftliche Zuneigung oder Abneigung, die die endgültige absolute Erlösung verhindern. Diese Funktionsentwicklung der *mettā* von einem Selbstschutzmechanismus zu einem Mittel der Läuterung des Geistes im Rahmen der *apramāṇas* geschah ganz im Sinne des frühen Buddhismus und dürfte in ihrer vollendeten Gestalt einen alten Heilsweg dargestellt haben.

Die eigentliche *mettā*-Meditation besteht darin, dass der Meditierende ganz bewusst eine freundschaftliche, wohlwollende Gesinnung im Geiste bzw. im Herzen kultiviert oder bzw. entfaltet. Zunächst übt er diese Geisteshaltung gegenüber sich selbst und bezieht auch alle anderen Lebewesen in ihrer Gesamtheit in diese Betrachtung ein, indem er schrittweise zunächst sich selbst und danach den anderen uneingeschränkt Glück, Wohlergehen und Heil wünscht. Ich bin ziemlich überzeugt (und habe versucht, in meiner Dissertation dafür Gründe anzuführen), dass die alten Inder diesen Willensakt nicht auf den bloßen Wunsch reduziert hatten, sondern als eine Art reelle, wirklich existierende, physische Kraft angesehen haben, die das gewünschte Glück bei allen hervorruft und verwirklicht. Dieser Wunsch, den anderen Glück und Wohl herbeizuschaffen, hegt der Übende sehr intensiv, aufmerksam und konzentriert in seiner Meditation.

Vorbereitungen für die eigentliche *mettā*-Meditation

In der buddhistischen Lehre spielen Achtsamkeit (*sati*) und waches, klares Bewusstsein (*sampajañña*) eine zentrale Rolle. Sie verlangen von dem Meditierenden, dass er nicht nur in der Meditation, sondern auch in allen alltäglichen Körperhaltungen und Bewegungen äußerst aufmerksam bleiben soll. Sogar nach der Erlangung der endgültigen Erlösung sollen die Arhants, d.h. die Heiligen, Achtsamkeit und Klarbewusstsein sorgfältig aufrechterhalten, und manche Meditationsformen wie z.B. *ānāpānasati* helfen ihnen dabei und verschaffen ihnen ausserdem ein bestimmtes Wohlbefinden schon in diesem Leben. Auch bei der *mettā*-Meditation spielt die Achtsamkeit eine wichtige Rolle, und es wird ausdrücklich gesagt, dass der Meditierende bei der Kultivierung der *mettā* achtsam sein soll.

Was die Körperhaltung bei der Meditation anbetrifft, so wird häufig erwähnt, dass der Übende vor der Meditation eine bestimmte Sitzpose einnehmen soll: für die "Betrachtung des Ein- und Ausatmens [bei sich]" (*ānāpānasati*) oder die vier "Vertiefungen" (*jhāna*) wird z.B. der Lotus-

sitz/Schneidersitz (*pallaṅka*) vorgeschrieben. Es wird gesagt, dass der Meditierende "mit verschränkten Beinen niedersitzen soll, indem er den Körper gerade aufrichtet und sich die Achtsamkeit vergegenwärtigt." Im Gegensatz zu dieser Beschreibung von *pallaṅka* bei der *ānāpānasati* Meditation wird die *mettā*-Übung im Karaṇīyamettasutta des Suttanipāta als in allen vier Körperhaltungen, d.h. beim Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, ausdrücklich als angebracht betrachtet.

Die Übungsmethode

Die meditative Übung der *mettā* — besonders im Rahmen der vier *apramāṇas/brahmavihāras* — wird im Pāli-Kanon mit der folgenden Formel geschildert, oft eingebettet in eine Rahmengeschichte in unterschiedlichen Kontexten.

"Mit von Wohlwollen [etc.] begleitetem Geist/Gemüt erfüllt/durchdringt er eine Zeitlang eine Himmelsrichtung, desgleichen eine zweite, desgleichen eine dritte, desgleichen eine vierte; ebenso aufwärts, abwärts, seitwärts: allseits, ganz und gar, die ganze Welt erfüllt er eine Zeitlang mit von Wohlwollen begleitetem Geist, weitem, großem, grenzenlosem, von Feindseligkeit und Übelwollen freiem [Geist]."

In dieser Formel wird kurz und treffend dargestellt, wie die Geisteshaltung der *mettā* in der Praxis nach und nach räumlich ausgebreitet werden soll. Den Gedanken der Freund(schaft)lichkeit dehnt der Meditierende in allen Himmelsrichtungen ins Grenzenlose aus und befreit seinen Geist von Hass, Feindseligkeit und Übelwollen. Dieser Prozess wird im Karaṇīyamettasutta des Suttanipāta noch kürzer geschildert:

[Der Meditierende] sollte in der gesamten Welt — aufwärts, abwärts und seitwärts — unermessliche wohlwollende Geisteshaltung entfalten, die sowohl unbegrenzt (d.h. hindernislos) als auch frei von Feindseligkeit und Rivalitäten ist. [Suttanipāta 150]

Das Māghasutta des Suttanipāta stellt fest:

Nachdem er das Übelwollen beseitigt hat, entfaltet er, frei von Leidenschaft, die unermessliche wohlwollende Geisteshaltung und sendet Tag und Nacht stets unablässig das unbegrenzte [Wohlwollen] in alle [Himmels]richtungen aus. [Sn 507]

Wie der Inhalt des wohlwollenden Gemütes gestaltet wird, lässt sich aus dieser Charakterisierung nicht ohne weiteres entnehmen. Das Mettasutta hilft uns hier etwas weiter.

Ich paraphrasiere den Inhalt dieser Verse.

Zunächst wird erst einmal festgestellt, worin die wohlwollende Geisteshaltung besteht:

Sie besteht allein in dem Wunsch, dass alle Lebewesen [restlos] glücklich sein mögen, sich geborgen/geschützt fühlen möchten und innerlich (in der Seele / im Herzen / im inneren Wesen oder im Innersten) glücklich/zufrieden sein mögen.

Ferner werden diese Lebewesen, die in dieser Weise Glück erfahren möchten (also die Adressaten des Wunsches) näher definiert. Dies sind alle Lebewesen, die überhaupt existieren, nämlich die Beweglichen, Unbeweglichen, Langen, Großen, Mittel[großen], Kleinen, Winzigen und Riesigen in ihrer Gesamtheit, die Sichtbaren und Unsichtbaren, die In-der-Nähe-Befindlichen, die In-der-Ferne-Befindlichen, die schon Geborenen, die noch nicht Geborenen. Mögen alle Lebewesen im Innersten glücklich sein.

Nun wird ein wichtiger, in gewisser Weise spezifizierter Wunsch hinzugefügt. Möge keiner den anderen betrügen, möge niemand nirgendwo irgendjemanden verachten. Mögen sie nicht aus Groll und bösem Willen sich gegenseitig Leid zufügen [wollen].

Zuletzt heißt es, dass der Übende die *mettā* gegenüber allen Lebewesen kultivieren soll, mit der Intensität der Liebe einer Mutter, die zum Schutz ihres Kindes sogar das eigene Leben einsetzt.

Nun möchte ich den Inhalt dreier verschiedener Textpassagen vortragen, um das bisher Gesagte zu veranschaulichen.

Drei verschiedene Text-Passagen über die *mettā*-Meditation

Die erste Text-Passage über die Meditations-Methode der *mettā* ist eine in Sri Lanka gebräuchliche, vereinfachte und zugleich modifizierte Version der Behandlung, welche die *mettā-bhāvanā* im Paṭi-sambhidāmagga (II 130), einem relativ späten, aber noch kanonischen Text, erfahren hat. Dieser Text genießt in allen Theravāda-Ländern große Anerkennung.

1. Möge ich frei sein von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis, möge ich mein Dasein glücklich führen. (oder vielleicht einfach als Konstatierung eines beim Meditierenden zur Zeit tatsächlich bestehenden Zustandes!?: Ich bin frei von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis, ich führe mein Dasein glücklich.)
2. Genauso wie ich mögen meine Lehrer, Unterweiser, Eltern, Freunde, Feinde und [mir gegenüber] neutralen Personen von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis frei sein, und mögen sie ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma[-Wirkung].
3. Die Herrscher, die Grenzgottheiten, alle Lebewesen, die in dieser Behausung, in diesem Dorf, in dieser Stadt, auf dieser Insel Lanka, auf dem [Subkontinent] Indien, in dieser Weltsphäre [leben,] mögen von Hass, Übelwollen und Besorgnis frei sein und ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma[-Wirkung].
4. Alle Lebewesen, alle Kreaturen, alle Wesen, alle Individuen, alle, die ein persönliches Dasein erlangt haben, alle Frauen, alle Männer, alle Edlen, alle Nicht-Edlen, alle Götter, alle Menschen, alle Nicht-Menschen, alle *vinipātikas* (d.h. Höllenwesen, Tiere, Hungergeister und eventuell auch Titanen), die sich im Osten, im Süden, im Westen, im Norden, im Südosten, im Südwesten im Nordwesten und im Nordosten befinden, mögen von Hass, Übelwollen und Besorgnis frei sein und mögen ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma[-Wirkung].
5. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Osten befinden, mich beschützen[, so dass ich] gesund und glücklich werde (oder: ... weiterhin gesund und glücklich bin).
6. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Süden befinden, mich beschützen[, so dass ich] gesund und glücklich werde.
7. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Norden befinden, mich beschützen[, so dass ich] gesund und glücklich werde.
8. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Westen befinden, mich beschützen[, so dass ich] gesund und glücklich werde.
9. Im Osten hält sich [der Weltschützer] Dhatarat̥ṭha auf, im Süden hält sich [der Weltschützer]

Virūhaka auf, im Westen hält sich [der Weltschützer] Virūpakka auf und im Norden hält sich [der Weltschützer] Kuvera auf. Mögen auch diese alle mich beschützen[, so dass ich] gesund und glücklich werde.

Diese Formel ist mehr oder weniger dieselbe Formel, die Buddhaghosa im Visuddhimagga zitiert und ausdrücklich empfiehlt. An der zugrundeliegende Paṭisambhidā-Stelle fehlt allerdings der Teil der meditativen Übung, den der Übende auf sich bezieht.

Im Gegensatz zum Paṭisambhidāmagga, lässt Buddhaghosa, die *mettā*-Übung mit einer auf die eigene Person bezogenen Betrachtung in der Form "*ahaṃ sukhito homi niddukkho, avero abyāpajho anīgho sukhī attānaṃ pariharāmi*" beginnen. Da aber diese Betrachtung anschließend (IX. 10) als "Übung von *mettā* mit Bezug auf die eigene Person" (*attani mettāṃ bhāvetvā*) charakterisiert wird und folglich als (Registrieren und?) Kultivieren des Wunsches, selbst glücklich zu sein, verstanden werden darf, liegt es nahe, gegen Dhammapāla, den neben Buddhaghosa wichtigsten Kommentator, aber im Sinne der heute in Sri Lanka vorherrschenden Deutung *homi* als Imperativ im Sinne eines Wunsches ("Ich möchte glücklich sein") aufzufassen. Hierzu kommt in diesem Falle zusätzlich die positiv angewendete Goldene Regel: Die Betrachtung und das Kultivieren des Wunsches, dass man selbst glücklich sein möge, dient dazu, beim Üben die Erkenntnis zu wecken, dass so, wie er selbst glücklich sein möchte, auch die anderen Lebewesen diesen Wunsch haben, so dass sich, indem er sich selbst zum Zeugen macht (*attānaṃ sakkhiṃ katvā*), d.h. in Analogie zu sich selbst, durch Empathie bei ihm auch bezüglich der anderen Lebewesen der Wunsch nach deren Wohl und Glück einstellt.

Das End-Ziel dieser Übung ist es, das gleiche Maß an *mettā* gegenüber allen vier Personengruppen zu hegen (*samacittatā*), nämlich: gegenüber sich selbst, lieben und geliebten Personen, Neutralen und Feinden. Buddhaghosa nennt dies die "Aufhebung [aller] Grenzen" (*simāsambheda*), und belegt dies mit einem den "alten [Meistern]" (*porāṇā*) zugeschriebenen Vers unbekannter Herkunft.

Die zweite Methode der *mettā*-Meditation

Dies ist der Verstext, den die neu in den Orden eingetretenen Novizen im Laufe der Zeit samt dreier anderer Versreihen über *buddhānussati*, *maraṇānussati* und *asubhasāññā* (die sog. *sabbathakakammaṭṭhānas* oder vier Schutz-Texte) auswendig lernen müssen.

1. Nachdem man eingesehen hat, dass alle Lebewesen sich — ähnlich wie man selbst — Glück wünschen, sollte man allmählich gegenüber allen Wesen Freund(schaft)lichkeit / Wohlwollen entfalten.
2. Möge ich immerwährend glücklich sein, frei von Leiden sein. Ebenso wie ich mögen auch meine Freunde, [mir gegenüber] neutrale Personen und meine Feinde glücklich sein.
3. Die Lebewesen in diesem Dorfbereich (im Dorf und in den Feldern) mögen ständig glücklich sein, und ferner auch die Wesen der anderen Länder und anderen Weltregionen.
4. Die Lebewesen, Individuen, Wesen sowie alle, die ein persönliches Dasein erlangt haben, [die sich] in allen anderen unzähligen Weltregionen [befinden] mögen glücklich sein.
5. In derselben Weise mögen [alle] Frauen, [alle] Männer, [alle] Edlen, [alle] Nicht-Edlen, [alle] Götter, [alle] Menschen sowie Wesen in den üblen Existenzformen (d.h. Höllenwesen, Tiere, Hungergeister etc.) und [alle Lebewesen] in [allen] zehn Himmelsrichtungen glücklich sein.

Die dritte Methode der *mettā*-Meditation

Ein relativ unbekannter Vers-Text der *mettā*-Meditation wird in unserem Handbuch erwähnt. Ich habe diesen Text wegen der Ausführlichkeit der beschriebenen Methode herangezogen. Diese Verse werden zum zeremoniellen Abschluss eines religiös verdienstvollen Werkes rezitiert.

1. Krafts meines Verdienstes möge ich, solange ich am Leben bin, immer und überall glücklich und frei von Leiden sein; möge ich frei von Übelwollen sein.
2. Mögen meine Freunde, [meine] Feinde und [alle mir gegenüber] Neutralen, alle [diese] Lebewesen glücklich, frei von Leiden sowie frei von Übelwollen sein.
3. Genauso [ferner, alle Lebewesen] in diesem Haus oder Kloster, in [diesem] Dorf, [auf diesem] Berg [oder] Baum, in [diesem] Land[, d.h.] in [allen] Dörfern, Feldern, Wäldern etc. dieser Insel.
4. Und auch in den vier Kontinenten dieser Weltregion [und] auch in den zweitausend kleinen Inseln: in den Dörfern usw. dort.
5. In den gesamten endlosen Weltregionen, und auch dort von der *avīci*-Hölle unten und bis zur [oberen] Spitze der Existenz (*bhavagga*) in allen zehn Richtungen;
6. [alle] Fürsten und Krieger, Brahmanen und Priester, Kaufleute und Bauern, Diener, [alle Unberührbaren wie] *caṇḍālas* und *pukkasas*, [alle] Menschen, [alle] Nicht-Menschen und [alle mythischen] *suparṇa*-[Vögel] ohne Ausnahme;
7. Alle Fußlosen, Zweifüßigen, Vierfüßigen, Vielfüßigen und alle Männer und Frauen unter allen diesen Wesen;
8. Alle Ältesten, Nicht-Ältesten, alle Großen und Kleinen, [alle] Winzigen [und] Riesigen, [alle] Geringeren, Mittleren [und] Besten;
9. Die, welche sich in der Ferne befinden, die, welche sich nicht in der Ferne befinden, und die, welche sich in der Nähe befinden, allesamt; die Lebewesen, welche den fünf Existenzformen angehören: die alle, die [Lebewesen] aus [allen] vier Geburtsarten [umfassend] entstammen;
10. Alle Lebewesen, Lebenden, Kreaturen, Wesen; mögen alle [diese] für immer glücklich, frei von Feindschaft, frei von Leiden und frei von Übelwollen sein.
11. Alle [mythischen] Schlangen in der Unterwelt, die Titanen in der Stadt der Titanen, die Yama-Könige in der Hölle, die Höllenwesen, die leiden (*vighātino*);
12. Alle Tiere, [alle] Hungergeister in den Daseinsformen der Verstorbenen, auch [alle] Lebewesen der Titanen-Wesensklasse, alle, die auf dem Erdboden leben (*bhūnissitā*),
13. [Alle diese] mögen glücklich und frei von Leiden und Feindschaft sein; gesund/sorgenlos sein; mögen sie lange leben, sich gegenseitig lieb haben (sich mögen) und [schließlich] das Erlöschen erlangen!
14. Mögen [alle] Götter, Titanen, [mythischen] *garuḷa*-[Vögel], [mächtigen] Dämonen, [mythischen] Schlangen, [mächtigen, übernatürlichen] Wesen, die hier in dieser Kloster oder Haus, auf diesem Berg [oder] Baum, im Dorf, in allen Städten auf dieser Insel sowie in dieser Weltregion [wohnen] mich stets schützen kraft ihrer [übernatürlichen] Macht.

Vorteile der *mettā*-Übung

Der *Āṅguttaranikāya* (A IV 150; V 342) erwähnt an zwei Stellen 8 bzw. 11 Vorteile der Entfaltung des Wohlwollens. Diese Vorteile lassen sich in zwei Kategorien einteilen, nämlich: Vorteile mit Bezug auf die aktuelle Existenz und Vorteile spiritueller Art. Die in diesem Leben zu erfahrenden Vorteile bestehen nach beiden Stellen darin, dass man leicht einschläft und gut schläft, angenehm aufwacht, nicht schlecht träumt, den Mitmenschen und Nicht-Menschen gefällt, den Schutz der

Gottheiten erlangt, für Feuer, Gift oder Waffen ungreifbar ist, sich schnell konzentriert, hell und klar in der Gesichtsfarbe ist (ein Zeichen für spirituellen Fortschritt) und schließlich ohne Verwirrung stirbt.

Beide Stellen geben ferner als entscheidenden spirituellen Vorteil an, dass, wenn man nicht zu Höherem, d.h. der Arhatschaft, vordringt, man zumindest in der Brahman-Welt wiedergeboren wird. Nach kanonischen Texten bewirken alle vier *brahmavihāras* ganz allgemein eine Wiedergeburt in einer Brahmawelt bzw. in den Brahma-Welten (genauer: in der Gemeinschaft der Brahman-Götter). Sowohl die o.g. Aṅguttara-Stelle (A IV 150), die die 8 Vorteile der *mettā*-Übung erwähnt, als auch einige anderen Stellen im Kanon (z.B. A V 299; Sn 150; DhP 368) sagen ziemlich deutlich, dass *mettā* letztendlich zum Nirvāṇa und, falls der Übende dies nicht schafft, zumindest zur Nichtwiederkehr (*anāgāmitā*) führt, wodurch die Erlösung indirekt sichergestellt ist.

Es fehlt in dieser Liste der Vorteile die sonst stark hervorgehobene Verdienstmasse, die der Meditierende, der *mettā*- bzw. alle vier *appamānas/brahmavihāras* übt, ansammelt, obwohl dies durch "die Wiedergeburt in einer Brahman-Welt impliziert ist. Verdiensterwerb ist dennoch ein sehr wichtiger Aspekt der Religiosität im früheren Buddhismus, der später auch im Mahāyāna eine bedeutende Rolle spielen sollte und auch schon in Kanon an anderen Stellen ausdrücklich hervorgehoben wird.

So heißt es erstens im Aṅguttaranikāya (IV 151) mit Bezug auf die Kultivierung von *mettā*: "Wenn man einem einzigen Lebewesen gegenüber, von hasserfüllter Geist[eshaltung] frei Wohlwollen entfaltet, wird man dadurch reich an Heilvollem (= Verdienst). Der Edle, der [um das Heil] alle[r] Lebewesen besorgt ist, schafft sich ein gewaltiges Verdienst".

Der zweite Aspekt ist der Blickwinkel der Spender, die dem *mettā* bzw. alle vier *brahmavihāras* Übenden Gaben spenden und die dadurch eine Masse von Verdiensten ansammeln. Im Aṅguttaranikāya (II 54) heisst es: "Wenn jemand einem Mönch, der den *appamāna-cetosamādhi* praktiziert, Gewänder, Almosenspeise, Behausung und Medikamente spendet, dann wird, nachdem jener Mönch die gespendeten Gegenstände verbraucht hat, dem Spender (*ariyasāvaka*) ein unbegrenzt großer Strom von Verdienst und Heilsamen etc. zuteil. Die Unbegrenztheit dieses *cetosamādhi* geht in Form eines unbegrenzten Verdienststromes auf den Spender über.

Dies bedeutet, dass sowohl der *mettā*-Übende als auch der Spender, der möglicherweise in ähnlicher Weise aus freund(schaft)licher Gesinnung Gaben spendet (dies wird zwar an dieser, wohl aber an einer anderen Text-Stelle (Suttanipāta 487 - 509) erwähnt), eine grosse Masse von Verdienst erwerben kann. Dazu kommt noch ein dritter Aspekt. Eine Passage im Aṅguttaranikāya besagt: "Wenn ein Mönch auch nur für die kurze Zeit eines Fingerschnalzens eine wohlwollende Geist[eshaltung] pflegt ..., verzehrt er nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes, ganz zu schweigen von denen, die sie häufig üben." Diese Aussage impliziert, dass der Mönch sogar in seiner kurzen *mettā*-Übung sein religiöses Leben als erfüllt und verwirklicht betrachten kann. Infolgedessen kann er sich bei den Laien, die für ihn sorgen und ihn ernähren, seiner "Schulden" entledigen. Auch heute praktizieren die Mönche in Sri Lanka tagtäglich diese momentane *mettā*-Übung, indem sie die kurze Formel "sukhī hotu" (oder Singhalesisch: *suṃvat vāvā*) murmeln, wenn die Laien sich vor ihnen in Ehrbietung beugen.

Fast alle buddhistischen Traditionen behaupten mit den meisten kanonischen Texten, dass die vier *brahmavihāras*, von denen die *mettā* nur die erste ist, lediglich bis zu den Brahma-Welten bzw. zur "Gemeinschaft mit dem Gott Brahmā" führen. Ich habe schon in meiner Arbeit die Richtigkeit dieser

Behauptung in Frage gestellt und ausführlich diskutiert (siehe den Index unter dem Begriff "brahmasahavyatā"). Meiner Meinung nach sind die vier *brahmavihāras* ein selbstständiger Heilsweg gewesen, genauso wie die anderen soteriologischen Wege wie die vier *dhyānas* (Versenkungen) und die sieben *bodhyaṅgas* (Glieder des Erwachens). Besonders auffällig ist die strukturelle Konvergenz dieser soteriologischen Methoden. Im Laufe der Entwicklung der Lehre hat die "Einsicht" (*prajñā*) als Mittel zur Erlösung (im Gegensatz zu *samatha* "Ruhe", die den sog. "Versenkungsweg" im Gegensatz zum Weg [der Erlösung durch] Einsicht darstellt,) zunehmend an Bedeutung gewonnen, so dass die *brahmavihāras* zu einem Mittel zur Brahma-Welt "degradiert" wurde. Es ist gut möglich, dass die *brahmavihāras* zwar als Gegenmittel gegen die Grundübel leidenschaftliche Zuneigung (*rāga*) und leidenschaftliche Abneigung (*dosa*) einleuchten, aber nicht ohne weiteres als Gegenmittel gegen das dritte Grundübel: die Fehlorientiertheit/Verblendung oder das Unwissen. Außerdem steht die Übung des Wohlwollens, die als Meditations-Objekt die Lebewesen benötigt, direkt in einem Spannungsverhältnis zur Einsichtsmethode (*pañña*: "Einsicht" oder *vipassanā*: "genaue Betrachtung"), die die Lebewesen letztendlich als nicht-selbst, wesenlos (*anatta*) und leer (*suñña*) [von einer wahren Wesenheit] erkennt.

Diese Abwertung der *mettā* bzw. aller vier *brahmavihāras* und die Spannung zwischen der *mettā* und der Einsicht (*prajñā*) bzw. dem Leerheits-Aspekt kann man bis in spätere Zeiten, z.B. die Zeit des zweiten Konzils, d.h. nach der Tradition etwa 100 Jahre nach dem Tod des Buddha, verfolgen. Der Cullavagga (Vin II 304) berichtete von einem Gespräch zwischen Sabbakāmi und Soreyya Revata, zwei älteren Mönche, die später eine prominente Rolle im zweiten Konzil spielen sollten.

Diese beiden Mönche treffen eines Tages vor dem Konzil gegen Abend in Vesāli zusammen und verbringen die meiste Zeit bis spät in die Nacht mit Meditation, ohne sich zum Schlafen hinzulegen. Bei einem anschließenden Gespräch erklärt Soreyya Revata auf eine Frage von Sabbakāmi, dass er momentan am häufigsten im Wohlwollen verweile (*mettā-vihāra*), da er diese Meditation auch schon als Laie praktiziert habe. Außerdem habe er sein Ziel, nämlich Arahantschaft, bereits erreicht. Daraufhin nennt der ältere Mönch Sabbakāmi (er war damals der älteste Mönch überhaupt) diese Meditation der *mettā* "vornehm" oder "oberflächlich/unbedeutsam" (*kullaka-vihāra*: je nach Deutung des Begriffes *kullaka*). Befragt nach seiner eigenen Meditationsmethode, erwidert der Mönch Sabbakāmi so dann, dass er die Meditation der Leerheit (*suñnatā-vihāra*) häufig praktiziere, da er genauso wie Revata diese Meditation auch schon als Laie geübt habe. Außerdem habe er sein Ziel bereits erreicht. Dann nennt der Mönch Revata diese Meditation die Meditation einer "Grossen Person" (*mahāpurisa-vihāra*), d.h. von Personen wie den Buddhas und ihren Hauptschülern (*mahāsāvaka*).

Diese Episode zeigt, was für einen Wert Begriffe wie *mettā-vihāra* und *suñnatā-vihāra* zu jener Zeit hatten. Die Umschreibung von *mettā-vihāra* als *kullaka-vihāra* zeigt eine gewisse Abwertung dieser Meditationsform ungeachtet dessen, ob dies ursprünglich "vornehm" oder, wie die Kommentare erklären, "oberflächlich/unbedeutsam" bedeutete.

Wie zuvor erwähnt, finden sich auch im Kanon selbst Spuren solcher Abwertung. So kommt der Begriff *mettā-vihārī* im Pāli-Kanon lediglich an zwei Stellen vor. Diese scheinen, außer der Dhammapada-Stelle (368), die ganz allgemein besagt, dass ein Mönch, der "im Wohlwollen verweilt", die Ruhe-Stätte, d.h. das Nirvāṇa, erreichen werde, nicht sehr überzeugt zu sein, was den Wert des *mettā-vihāra* angeht.

Die erste Stelle (Aṅguttaranikāya I 26) nennt die Laienanhängerin (*upāsikā*) Sāmavātī als die

schaft als ein *araṇa-vihārī* bzw. *mettā-vihārī* in früheren Mahāyāna-Texten wie der Prajñā-Pāramitā eine besondere Funktion zugeschrieben wurde und zusätzlich die Aufgabe übertragen wird, die eigentliche Lehre des Buddha zu verkünden, wofür er schon in einem Kommentar zum Pāli-Kanon an einer anderen Stelle ausgezeichnet wurde. Die "eigentliche Lehre" des Buddha bedeutet nach einigen früheren Mahāyāna-Texten: *Śūnyatāvāda*, d.h. die "Lehre der Leerheit/Wesenlosigkeit" [aller Dinge]. Und wegen aller dieser Eigenschaften konnten die Anhänger des Mahāyāna den Mönch Subhūti für ihre religiös-philosophischen Ansätze als Paradigma heranziehen.

Diese Entwicklung ist für uns ideengeschichtlich von höchstem Interesse. Die *mettā*-Meditation hat von Anfang an im Theravāda-Buddhismus einen beachtenswerten Stellenwert gehabt, obwohl ihre Notwendigkeit für das erwünschte endgültige Heil sowohl im Kanon wie auch in den Kommentaren und in postkanonischen Exegesen in gewisser Weise relativiert wurde. Mit dem Aufkommen des Mahāyāna-Buddhismus wurde das Wohlwollen (zusammen mit dem Mitleid) im Dienste aller Lebewesen neu gewichtet und aufgewertet und letztendlich mit der Leerheit/Wesenlosigkeit implizit oder — zumindest in einigen Fällen — explizit in Zusammenhang gebracht.

Es kann daher kein Zufall gewesen sein, dass man diese beiden zentralen Aspekte der buddhistischen Lehre in einer Person, nämlich in dem Mönch Subhūti, zu verkörpern suchte, nämlich gefühlsmäßiges, emotionales Mitempfinden, Wohlwollen gegenüber aller Wesen und verstandesmäßige, rationale Einsicht von der wahren Wirklichkeit aller Dinge.

Maithrimurthi Mudagamuwe, Universität Leipzig