

Ajahn Buddhadasa:

## DIE ART VON METTA, DIE IHR NOCH NICHT KENNT!

Der Hauptgrund, um über Metta (Mitgefühl, Freundlichkeit, Liebe) zu sprechen, ist, daß es sich hier um etwas handelt, das für menschliche Wesen sehr wichtig ist, denn wenn es uns selbst oder im Umgang mit anderen an Metta mangelt, ist es unmöglich, das Glück zu finden. Manche nennen den Buddhismus eine Metta-Religion, tatsächlich aber lehrt jede Religion Metta, legt großes Gewicht darauf und betont nachdrücklich dessen großen Stellenwert. Metta ist die Grundlage für Glück und Frieden. Darüber wollen wir nun sprechen, insbesondere über die Fragen, was Metta eigentlich ist und wo es herkommt.

Ein Beispiel, das immer wieder angeführt wird, um dieses Thema leichter verständlich zu machen, ist das Metta, das eine Mutter ihren Kindern entgegenbringt. Wo kommt es her, aufgrund welcher Ursachen entsteht es? Und dann ist da das Mitgefühl des Buddha gegenüber allen Wesen, wo kommt das her?

Wenn wir genau hinschauen, ist es ganz einfach zu erkennen, daß das Metta, das eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, aus dem Selbst oder von der Selbstsucht herrührt. Habe ich nicht recht?

Das Metta des Buddha hingegen entstammt der Selbstlosigkeit, es entsteht aufgrund absoluter Nicht-Selbstsüchtigkeit. Da die eine Art des Metta aus der Selbstsucht und die andere aus der Selbstlosigkeit entspringt, und sie sich also diametral gegenüber stehen, wieso haben sie denselben Namen? Will uns hier jemand auf den Arm nehmen? Das wollen wir uns genauer ansehen.

### Metta mit Asavas und Metta ohne Asavas

Das Metta einer Mutter zu ihren Kindern entsteht aus der "Liebe", die sie "den ihren" gegenüber empfindet, und diese wiederum entsteht aus Eigenliebe. Dies muß als die Art von Metta bezeichnet werden, die aus dem Selbst und dem Anhaften daran entsteht.

Das Metta des Buddha hingegen kommt aus dem Nicht-Anhaften am Selbst, aus dem Nichtvorhandensein eines Selbst, aus der Selbstlosigkeit - und ist deshalb eine absolute, rückhaltlose Liebe ohne Erwartungen.

Diese beiden Versionen von Metta unterscheiden sich sowohl in der Art als auch im Umfang so sehr, daß man sie nicht vergleichen kann. Daher ist das Thema Metta ziemlich kompliziert. Es spielen hier viele Faktoren eine Rolle, und wir müssen es noch genauer betrachten, um es verstehen und Nutzen daraus ziehen zu können.

Das Metta einer Mutter ihren Kindern gegenüber ist zum größten Teil instinktiv. Sie fühlt es aufgrund einer instinktiven Anlage, die über die Generationen hinweg vererbt wurde. Wenn dann die Kinder dieser Mutter selbst Mütter werden, werden auch sie wegen dieses instinktiven Gefühls ihre Kinder lieben und auch sie werden diese Anlage der nächsten Generation mitgeben. Aber in diesem ganzen Prozess werden wir nie feststellen, daß sich die Selbstsucht in irgendeiner Art und Weise verringert, sondern es wird sich immer um das Metta handeln, das aus der Selbstsucht - beziehungsweise aus den Kilesas, den Herzenstrübungen - erwächst. Das Metta des Buddha kennt keine Selbstsucht und keine Herzenstrübungen, deshalb würde ich gerne um der Unterscheidung willen zwei neue Begriffe einführen: Metta mit Asavas (Einflüssen) und Metta ohne Asavas.<sup>1</sup>

Das mit Asavas verbundene Metta liebt auf selbstsüchtige Weise und führt immer zu Leid. Es ist immer eine Ursache für Dukkha, für Sorgen und Angst, für Schmerz und Pein. Nicht nur, wenn dem Geliebten etwas zustößt, sondern schon, wenn ihm etwas zustoßen könnte. Die Mutter, die ihren Kindern Metta entgegenbringt, ist innerlich immer erschüttert oder in Aufruhr, wenn die Kinder unglücklich sind, aber auch wenn sie glücklich sind.

Das Metta des Buddha hingegen hat keine Asavas, es wurzelt nicht in den Herzenstrübungen und erzeugt deshalb keine Qual oder Dukkha. Es läßt nicht einmal Mögen oder Nicht-Mögen entstehen. Ob der, die oder das Geliebte glücklich ist oder leidet, erschüttert den Buddha in keiner Weise. Es handelt sich hier um zwei völlig verschiedene Dinge, da die eine Art von Metta mit Asavas behaftet ist und zu weiteren Asavas oder Kilesas führt, wogegen die zweite Art völlig frei davon ist. Wir sollten hierbei nicht vergessen, daß - auch wenn es sich um "kleinere" oder "gute" Herzenstrübungen handelt - die Arten von Anhaften, die am Guten und Positiven hängen, doch immer noch als Kilesas gelten müssen.

Die Ausdrücke, "Metta mit Asavas", oder "Metta ohne Asavas" findet man nicht in den Pali-Texten. Wir haben zwar andere Wörter gefunden, bei denen diese Unterscheidung gemacht wird, wie etwa Sammaditthi (Rechte Anschauung) mit und ohne Asavas, aber im Zusammenhang mit Metta haben wir diese Begriffe selbst erfunden, um das Verständnis zu erleichtern.

### Natürliches, instinktives Metta

Für die instinktive Art von Metta gibt es als Beispiel die nette Geschichte einer Hündin, die zwei mutterlose Hundebabies annahm und ihnen erlaubte, an ihren Zitzen zu saugen bis Milch kam, obwohl sie nicht geworfen hatte. Die Hündchen waren nicht ihre eigenen aber sie liebte sie sehr und kümmerte sich um sie und verteidigte sie, als wären sie es. Erstaunlich!

Normalerweise tolerieren oder akzeptieren Hundemütter keine fremden Babies, sondern verbeißen sie. Auch das geschieht auf Veranlassung des Selbst, denn auch Hunde haben eines. Wie sollen wir also das Verhalten dieser Hündin, die fremde Hundebabies aufzog, als wären es ihre eigenen, einordnen? Es als die gewöhnliche Selbstsucht einer gewöhnlichen Mutter zu

---

<sup>1</sup> Asava ist die Bezeichnung für die "Einflüsse", die aus den tieferen Schichten des Geistes, in denen sich die Ablagerungen unserer Tendenzen und Gewohnheiten befinden, auf unser Denken und Handeln Einfluß nehmen.

bezeichnen, wäre nicht ganz passend, aber wir können auch nicht sagen, daß dieser Hund völlig selbstlos wäre. Bitte denkt darüber nach.

Ich persönlich denke, daß es sich um eine bestimmte instinktive Qualität handelt, die in der natürlichen Anlage der Mütterlichkeit begründet liegt. Man sieht ein Hündchen oder ein Baby und ein Gefühl der Mütterlichkeit entsteht und man liebt dieses Hündchen oder Baby, auch wenn es nicht das eigene ist. Gewöhnlich können Menschen gar nicht anders, als daß ihnen jemand leid tut, den sie in Schwierigkeiten stecken sehen. Manchmal helfen wir sogar anderen, obwohl wir uns selbst nicht helfen können. Wir können diese Art der Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft die gewöhnliche, natürliche Art von Metta nennen. Es ist das Metta, das instinktiv entsteht, und nicht die Art, die aus der Selbstsucht kommt. Es bedarf eines gewissen Maßes an Nicht-Selbstsüchtigkeit, um anderen, die sich in Schwierigkeiten befinden, zu helfen, auch wenn sie mit uns nicht verwandt oder verschwägert sind.

### Lohnsklaven Metta

Manchmal glauben wir aufgrund unserer kulturellen oder religiösen Prägung, daß es von sozialem Wert ist und unser Ansehen hebt oder, daß wir uns religiösen Verdienst oder Segnungen einhandeln, wenn wir denen helfen, die Schwierigkeiten haben oder leiden. Dies muß "Lohnsklaven Metta" genannt werden. Bitte betrachtet das sehr genau, hier handelt es sich nicht um wirkliches Metta, denn man handelt um einer Bezahlung oder Belohnung willen. Diejenigen, die sich am stärksten um diese Art Metta bemühen, sind die "Munis" und "Rishis", die im Wald sitzen und dort Metta üben. Diese Form der Metta-Meditation ist nur für sie selbst, damit sie sich den Eintritt in die Brahmawelt erkaufen können. Es ist keine reine Art von Metta, und obwohl sie es sehr ernst damit nehmen, so müssen wir es doch Lohnsklaven Metta nennen.

Wenn wir von dem Metta sprechen, das von der Selbstsucht verursacht wurde, wie bei der Mutter, die ihre Kinder liebt, oder wie bei der Art der Metta-Meditation, von der wir uns Wundervolles erhoffen, so muß dieses als Metta betrachtet werden, das aus der Eigenliebe des Selbst entsteht.

Das Selbst verursacht oder es verhindert und zerstört Selbstsucht.

Hier wenden wir uns nun der Tatsache zu, daß das Selbst, sobald wir daran haften, zu Selbstsucht und damit zur Abwesenheit von Metta führt. Auf diese Weise entstehen Neid und Eifersucht und es kommt zum Ausnutzen anderer. Ja wir töten sogar aus diesem Grund, denn die Selbstsucht erschafft jene, die wir als in Opposition zu uns selbst stehend betrachten.

Alle von Euch haben wahrscheinlich davon gehört oder es in der Zeitung gelesen, daß Mütter ihre Kinder umgebracht, sie auf einem Abfallhaufen ausgesetzt oder sie verkauft haben. Ihre Anlage zur Mütterlichkeit ist völlig verschwunden und das nur wegen einem Selbst das fehlgegangen ist, in die dem Metta entgegengesetzte Richtung. Ihr Selbst hat sie nicht zu der Liebe geführt, die eine Bindung ans eigene Kind entstehen läßt.

Es gibt jedoch auch ein Selbst, das ein anderes Ergebnis zeitigt, das Selbst, das Metta verursacht.

Echtes Metta besteht zwischen Kameraden in Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Hier sehen wir nun in der anderen Ecke das Selbst, das durch die Macht des Erkenntnisweges in seine Grenzen verwiesen wurde. Hierbei handelt es sich um jene Art der Erkenntnis, die durch eine hohe Entwicklung des spirituellen Weges entsteht. Sie schränkt das Selbst und die Selbstsucht ein und schafft sie aus dem Weg, damit Metta zurückkehren kann. Metta kehrt in den Geist zurück, wann immer wir die Selbstsucht loswerden können. Dann kommt es zu dem Gefühl der Liebe zu Freunden, Liebe zu allen Wesen, zu allen Kameraden, die mit uns Geburt, Alter, Krankheit und Tod teilen. Solange das Selbst noch am kochen ist, will es niemand als Kamerad im Geborenwerden, Altern, Krankwerden und Sterben anerkennen. Es ist blind, es gestattet sich nicht, diese Dinge zu erkennen. Aber ist die Selbstsucht erst einmal weg, und das Selbst abgekühlt, steigt Metta wieder im Geist auf und mit ihm kommt das Gefühl der Verbundenheit mit unseren Freunden. Jedoch geht mit der Tatsache, daß wir mit allen Wesen auf der Welt durch die Gemeinsamkeit von Geburt, Alter, Krankheit und Tod auf kameradschaftliche Weise verbunden sind, auch eine Verpflichtung einher. Wenn wir unsere Freunde lieben, müssen wir versuchen, das Selbst los zu werden und die Selbstsucht zu zerstören, um echtes Metta entstehen zu lassen, das von so großem Wert und Nutzen ist.

Wenn Selbst und Selbstsucht verschwunden sind, und kein Anhaften mehr besteht, entfaltet sich Metta automatisch in seiner höchsten und reinsten Form. Wie zum Beispiel das Metta der Buddhas und Arahants, das nicht das Geringste mit dem Metta der Selbstsucht zu tun hat.

Laßt uns noch einmal den Unterschied zwischen dem Metta, das eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, und dem Metta, das ein Buddha allen Wesen entgegenbringt, herausstreichen. Hier handelt es sich um zwei völlig verschiedene Dinge. Eine Art erwächst aus der Selbstsucht und die andere aus der völligen Abwesenheit der Selbstsucht. Wenn die Selbstsucht vollständig vernichtet wurde, gibt es keinen Grund mehr Metta zu "machen". Der Buddha und die Arahants müssen sich nicht vornehmen, nett, freundlich oder liebevoll zu sein, sie sind es einfach. Es ist das natürliche, automatische Wirken von Metta ohne jeden Vorsatz, ohne jegliche Willensanstrengung, das sich bei ihnen entfalten kann, weil Selbst und Selbstsucht nicht mehr im Weg stehen.

## Weltliches und transzendentes Metta

Wir haben gesehen, daß das Ego, das Selbst, die Selbstsucht in vielen Formen und Variationen auftreten, daß sie viele Spielchen und Rollen auf vielerlei Art und Weise spielen. Diese Dhammas können Liebe erzeugen, aufgrund von Selbstsucht oder sie verhindern, aufgrund von Selbstsucht. Aber wenn die Selbstsucht beendet ist entsteht automatisch intentionslose Liebe. Dies ist eine völlig andere Art von Metta die wir "Lokuttara Metta" nennen können. "Lokuttara" bedeutet über oder jenseits der weltlichen Bedingtheit. So haben wir nun noch ein Begriffspaar um die zueinander in Opposition stehenden Arten von Metta zu beschreiben. "Lokia Metta", also Metta das mit der Welt verbunden ist oder weltliches Metta und "Lokuttara Metta" das nicht länger in der weltlichen Bedingtheit verhaftet ist. Dieses Gegensatzpaar entspricht dem das wir Metta mit Asavas und Metta ohne Asavas genannt haben.

Das Selbst los zu werden, beziehungsweise kein Selbst mehr zu besitzen bedeutet Arahant zu sein. Wenn man das Selbst nicht loswerden kann und es entsprechend der Bedingtheiten aufsteigt und vergeht ist man eine gewöhnliche Person. Und wenn man dem Selbst einfach erlaubt zu verwildern und Amok zu laufen, ist man ein wildes und böses Tier.

Was klar und sofort einsichtig ist, ist, daß das Selbst aufgrund der Macht der Herzenstrübungen, aufgrund der Macht der Ignoranz, Avijja, existiert. Deshalb gibt es ein Selbst das dumm und niedrig ist und nur an sich selbst denkt. Dieses kann sich jedoch aufgrund von Belehrung zu einem intelligenten Selbst entwickeln, das weiß wie es das den Herzenstrübungen unterworfenen Selbst so fördern, reinigen, entwickeln und an höhere geistige Ebenen anpassen kann, daß die Selbsttrunkenheit, Eigenliebe oder Selbstsucht aufhört. Dadurch wird es mit Hilfe von Geistesgegenwart und Weisheit zu einem weisen, menschlichen Selbst. Wenn wir mit diesem Selbstmanagement noch weiter gehen wollen, dann müssen wir das Selbst zur Strecke bringen und es ganz und für immer loswerden.

Metta hat drei Ebenen.

Ein anderer Weg um das gleiche auszudrücken, ist es zu sagen, daß es ein Selbst gibt das selbstsüchtig ist, dies ist das niedrigste, das gewöhnlichste. Dann gibt es das Selbst das nicht-selbstsüchtig ist, dies ist das Selbst der Geistesgegenwart, der Intelligenz, der Weisheit. Und schließlich gibt es ein hervorragendes, erhabenes Selbst, das selbstlos ist, dies ist das Selbst, das kein Selbst ist, das Selbst das an nichts und niemand als einem Selbst haftet.

Eigentlich kann man dieses Selbst gar nicht mehr Selbst nennen.

Bitte beachtet, daß die Sache mit dem Selbst ziemlich kompliziert ist weil es diese verschiedenen Ebenen des Selbst und damit auch verschiedene Ebenen von Metta gibt. Es ist nicht leicht zu verstehen, denn nicht nur wenn wir Böses tun steckt das Selbst dahinter sondern auch wenn wir Gutes tun und spirituellen Verdienst ansammeln tun wir das mit Selbstsucht. Und sogar wenn wir am Guten und Bösen das Interesse verloren haben und das Selbst ein für alle mal ausschalten wollen geistert die Vorstellung eines Selbst immer noch durch unseren Kopf.

Sauberes Metta und unsauberes Metta.

Wenn wir es auf eine andere Weise betrachten können wir sagen, daß das selbstsüchtige Selbst eine Art Metta erzeugt das von den Herzenstrübungen verunreinigt ist, und daß das selbstlose Selbst zu einer Art Metta führt die sauber ist. Das Metta des Selbst muß als unrein angesehen werden, während das Metta der Weisheit die aus der Erkenntnis des Nicht-Selbst geboren wurde, sauber ist. Das natürliche Metta der Tiere wie es bei der Liebe einer Mutter zu ihren Kindern zu Tage tritt, entstammt der natürlichen Selbstsucht und ist nicht besonders sauber. Wenn es sich jedoch um das Metta eines Selbst handelt, das geschult und entwickelt wurde, dann ist es entsprechend sauberer.

Damit wir Metta als Zuflucht oder Stütze verwenden können, müssen wir es läutern und reinigen. Wir müssen das Metta baden und sauber schrubben mit Hilfe von Intelligenz, Achtsamkeit und

Weisheit. Dann wird es rein von Selbstsucht sein und zusammen mit der Kraft der Weisheit hilft es uns alle Dinge als Nicht-Selbst zu sehen.

Wir hoffen, daß ihr aufgrund dieser Ausführungen euch selbst ein bißchen besser versteht und erkennen könnt, mit welcher Art von Metta ihr es zu tun habt. Ist es das Metta das aufgrund der Selbst-Vorstellung entsteht oder ist unser Metta frei von Selbstsucht? Oder anders gefragt, mit welcher Art von Selbst habt ihr es im Moment zu tun, handelt es sich um ein verunreinigtes Selbst oder um ein Selbst geleitet von Geistesgegenwart und Weisheit?

Wenn es sich um das Selbst der Herzenstrübungen handelt, dann ist es nicht sauber und hat eine Menge Probleme. Wenn es sich aber um das Selbst der Intelligenz handelt werden die Probleme weniger sein und die Verunreinigungen geringer. Aber es ist noch nicht völlig rein, weil immer noch ein Anhaften am Selbst vorhanden ist. Am Besten ist es wenn wir noch einen Schritt weiter auf eine höhere Ebene machen, wo wir die Selbst-Idee beenden können und Weisheit ihre höchste Ausbildung erfährt. Dies ist die höchste Form der Weisheit im Buddhismus, die, weil unbelastet von jeglicher Selbstsucht, alles als natürliche Elemente (Dhammas) sieht die keines Selbst bedürfen und die in ihrer Leerheit keine Bürde sind und kein Problem darstellen.