

## Die Brahmaviharas – Metta (sanfte Freundlichkeit)

Eine Medizin mit grenzenloser Wirkung auf Geist und Herz



Für wie bedeutend der historische Buddha die Praxis der Freundlichkeit hielt, wird aus dieser kurzen Aussage deutlich:

*"Es gibt keine bessere Achtsamkeit in dieser Welt. Es gibt keine bessere Art, in dieser Welt zu leben. Jemand, der dies praktiziert, wird niemals wiedergeboren werden."*<sup>1</sup>

Besonders beeindruckend ist der Zusammenhang, der hier vorgestellt wird: *Achtsamkeit* und *in dieser Welt leben*. Deshalb kann man auch sagen, dass die Metta Praxis eine Übung ist, die zum Erwachen in diesem Leben führt. Unvoreingenommene Freundlichkeit in allen Situationen unseres Lebens und in all unseren Beziehungen kultiviert zu haben, ist ein erwachter Zustand, weil die Ichbezogenheit, die Dichotomie von Ich und Anderen, die Kleingeistigkeit und Enge ein Ende gefunden haben. Auch wenn man mit der Idee einer Wiedergeburt nichts anfangen kann, bleiben alternative Übersetzungen, die einen Zugang zu dieser Aussage ermöglichen. Das Paliwort an dieser Stelle bedeutet auch so viel wie aus der stetigen Wiederholung auszusteigen. Das könnte bedeuten, die Reaktivität, in der wir im Zustand der Unachtsamkeit zirkulieren, auslaufen zu lassen. Wir versuchen, auf eine Art in der Welt zu leben, die frei ist von den Verunreinigungen, der Ablehnung, der Gier und der Unwissenheit. In diesem Leben, das wir nun oder nur einmal haben.

Eine andere Übersetzung von Metta ist liebende Güte. Hier ist nicht romantische Liebe gemeint oder dass wir alles und jeden lieben sollten. Eher zielt es auf die Kultivierung einer freundlichen Haltung unseren Beziehungen und Erfahrungen gegenüber. Der historische Buddha lebte vor ca. 2600 Jahren in einer agrarischen Gesellschaft. Deshalb benutzte er viele Metaphern aus der Lebenswelt seiner Zuhörerschaft. Ein Acker will kultiviert sein, damit er eine gute Ernte erbringen kann. Ebenso ist es unsere Aufgabe, gute Tendenzen und Absichten in uns zu kultivieren. Wir müssen uns um sie kümmern, damit sie gedeihen können.

Bezogen auf Metta bedeutet dies, eine Haltung zu üben, die grundsätzlich freundlich und zugewandt ist. Mit achtsamer Freundlichkeit nehmen wir Widerstände und Aversionen wahr, wenn sie sich zeigen, ebenso wie Weite, Zuneigung und Hilfsbereitschaft. In der Übung versuchen wir, eine freundliche innere Haltung zu uns und anderen aufzubauen. Dabei geht es nicht darum, eine bestimmte Stimmung herzustellen, sondern zu sehen, was sich in uns tut, wenn wir versuchen, uns oder einer anderen Person zu wünschen:

**„Mögest du sicher sein und dich wohlbefinden.**

**Mögest du friedlich sein.**

**Mögest du mit Freundlichkeit und Leichtigkeit leben.“**

<sup>1</sup> Zitiert nach einem Vortrag von John Peacock, dokumentiert auf <https://dharmaphd.com/2024/01/14/john-peacocks-metta-as-a-path-to-awakening-part-1/> Übersetzung: R. M.

Diese klassischen Sätze von Christina Feldman<sup>2</sup> sind nur Orientierungspunkte. Welche Formulierung individuell passt, kann und sollte ausprobiert werden. In der Praxis gehen wir so vor, dass wir diese Sätze oder auch nur ein uns dafür passend erscheinendes Wort auf uns selbst, eine Person die uns wohlwollend zugeneigt ist, eine neutrale und eine schwierige Person anwenden. Am Ende weiten wir den Radius unserer guten Wünsche auf alle fühlenden Wesen aus, ohne jemanden auszuschließen. Dabei geht es nicht darum, diese Haltung zu erzwingen, sondern zu schauen, wie weit wir dabei gehen können und wo unsere Grenzen liegen, an welcher Stelle es schmerzhaft wird. Wir belassen es dabei und spüren hin. Wir könnten uns daran erinnern, dass doch alle Lebewesen glücklich sein möchten, auch diejenigen, die uns als schwierig erscheinen. Beim Streben nach Glück können wir sehr verblendet, gierig und neidisch vorgehen. Sich dieses vergegenwärtigend, könnte der Wunsch, dieser Mensch solle doch glücklich sein und in (innerem und äußerem) Frieden leben, leichter fallen. Wäre dieser Mensch, bei dem wir unangenehme Gefühle und Gedanken entwickeln, wirklich glücklich, würde er sich vielleicht anders verhalten und unsere Beziehung zu ihm könnte sich wandeln. Es geht nicht darum, Übeltätern zu ihren unheilsamen Taten zu beglückwünschen und sie durch unsere Wünsche dabei zu unterstützen, sondern das dahinter liegende Leiden zu erkennen. Mit dem Kultivieren dieser inneren Ausrichtung verändern sich unser Leben und unsere Beziehungen in der Welt. Wieviel leichter wird das (Er-)Leben, wenn wir nicht mehr von unseren Gewohnheiten, der Aversion, dem Neid und der Hartherzigkeit und der Benutzung anderer getrieben werden. Welche Freude wird möglich. Und welch Zuwachs an Handlungsfreiheit ergibt sich, wenn wir mit Metta agieren.

Metta für uns selbst zu entwickeln, mag sehr schwierig sein. Vielleicht gerade weil wir unsere Begrenzungen kennenlernen. Wir sollten uns dann daran erinnern, dass die Übung uns nicht notwendig „himmlische Zustände“ bescheren soll und wird. *„Metta ist vielmehr eine Einstellung und innere Haltung, die in jeder Situation kultiviert werden kann, besonders bei Abneigung und Ablehnung. Bei Abneigung haben wir die Tendenz, uns selbst von dem, was wir ablehnen, abzuspalten, und uns lieber einen zukünftigen Moment vorzustellen, in dem der Kummer vorüber ist und wir endlich wieder einen idealisierten Zustand von Freundlichkeit erleben. Metta als ein idealisierter Zustand, abgetrennt vom Schmerz und der Traurigkeit des gegenwärtigen Moments würde aber unweigerlich neue Gefühle des Versagens und der Unzulänglichkeit auslösen. Der Weg von Metta ist tatsächlich eher der, dass wir uns im gegenwärtigen Augenblick mit unserer Traurigkeit, unserem Kummer, unseren beurteilenden Gedanken, unseren Versagensängsten und Gefühlen von Unwürdigkeit anfreunden. Denn auch diese sind Formen des Leidens und verdienen daher unsere Freundlichkeit. Wir richten unser Bewusstsein neu aus: Wir warten nicht länger, bis der Kummer verschwunden ist, damit Freundlichkeit erscheinen kann. Indem wir unsere Fähigkeit kultivieren, uns mit dem Kummer anzufreunden, wird er gelindert und geheilt. Mit Metta lernen wir, den gegenwärtigen Moment vom qualvollen Griff der Feindseligkeit zu befreien und Freundschaft mit uns selbst zu schließen.“*<sup>3</sup>

Ob wir uns in der Praxis mit uns oder anderen beschäftigen, letztendlich geht es immer darum unseren Herz-Geist (Pali: citta) zu trainieren. Wir sollten nicht mit der schwierigsten Form beginnen, sondern schauen, was uns gerade möglich ist. Fällt es zu schwer, Metta für uns selbst zu kultivieren, können wir, nachdem wir uns unser Leiden anerkannt und klargemacht haben, einer nahen Person zuwenden. Hier fällt eine freundliche Haltung meist leichter. Wir könnten dann schauen, wie vorbehaltlos, grenzenlos, wir die Haltung ausdehnen können. Meist spüren wir, dass auch die Liebe zu einer nahen Person an Bedingungen geknüpft ist, an Erwartungen, die diese Person schon erfüllen müsste, um unserer Freundlichkeit würdig zu sein. Vielen dürften Sätze kennen wie: „Wenn du dich nicht so verhältst, liebe ich dich noch mehr (oder nicht mehr)“. Hier gilt es wieder mit freundlich achtsamem Gewahrsein hinzuschauen und hinzuspüren.

Wir sollten keinen inneren Mettawettbewerb daraus machen. Worauf es ankommt, ist, dass wir uns auf diesen Übungsweg begeben, denn

**Es gibt nicht Gutes, außer man tut es.** (Erich Kästner)



<sup>2</sup> Christina Feldman: Aus der Fülle des Herzens – Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Arbor, 2019, S. 42

<sup>3</sup> Feldman, S. 45

## Kluge Sätze zum Thema

„Liebe ist nicht das,  
was man erwartet zu bekommen,  
sondern das, was man bereit ist zu geben.“

*Katherine Hepburn*

„Ich habe beschlossen, mich auf die Liebe zu verlassen.  
Hass ist eine viel zu schwere Bürde.“

*Martin Luther King*

„Gütig sein heisst nicht, dass wir einfach tun, was immer uns gerade passt. Eine Mutter, die ihr Kind liebt, lässt das Kind nicht einfach alles tun, was das Kind möchte. Eine gewisse Disziplin muss aufgebaut werden. Ganz ähnlich ist es in der Meditation; wir etablieren die Grundlage von Güte, indem wir zuerst anerkennen, dass alles zur Meditation dazugehört, dass nichts ausgelassen werden soll. Der zerstreute Gedanke gehört dazu. Der Fokus auf den Atem gehört dazu. Die Welle von Wut gehört dazu. Die Welle von Angst, die ruhelosen Empfindungen, die Phantasien und Tagträume, sie alle gehören dazu, zusammen mit den wohlwollenden und reinen Gedanken. Diese Qualität des absoluten Dazugehörens, in der alles seinen Platz hat, ist die Grundlage von liebevoller Güte, von vorbehaltlosem Annehmen.“

*Ajahn Amaro*

„Genau das ist der Geist von Metta. Wobei eben 'Dazugehören' niemals 'Nachgiebigkeit' oder 'Laissez-faire' bedeutet. Wichtig ist es, dass wir uns in kleinen Dingen üben. Aus kleinen Momenten von Ärger wächst die Tendenz zu Hass. Aus kleinen Momenten des Wohlwollens wächst die Tendenz zu Metta.

Der folgende Unterschied sollte für uns alle offensichtlich sein: „Ich praktiziere ernsthaft, konsequent und kontinuierlich und bin dabei unbeschwert und liebevoll“ oder „Ich muss liebevoll zu mir sein. Deshalb brauche ich jetzt eine weitere Pause, mehr Tee und einen langen Spaziergang.“  
Wir haben die Wahl!“

*Fred von Allmen*

„Nimm kleine Fehlritte nicht auf die leichte Schulter,  
glaubend, sie könnten dir nicht schaden:  
Selbst ein kleiner Feuerfunken kann einen Berg aus Heu in Brand setzen.  
Unterschätze nie die kleinen heilsamen Taten,  
indem du glaubst, sie helfen nicht:  
Auch Wassertropfen füllen – einer nach dem anderen – einen riesigen Topf.“

*Patrul Rinpoche*

„Es ist kein Fehler, mit einem weiten Geist verbindliche, streng anmutende Versprechen einzugehen.  
Es ist kein Fehler, frei von Verlangen nach persönlichem Nutzen und geschickt im Bewirken des Nutzens für andere zu sein.

Frei zu sein von Scheinheiligkeit und zweierlei Maß ist ein Zeichen edler Menschen.  
Gegenüber allen Lebewesen frei von Vorlieben und Vorurteilen zu sein, ist ein Zeichen edler Menschen.“

*Jetsün Gampopa*

„Wir müssen in Liebe nur das üben: einander gehen lassen. Zum Festhalten kommt man leicht; wir müssen es nicht üben.“

*Reiner Maria Rilke*

„Metta-Meditation nimmt dem Geist alle Härte und Schärfe, sie macht ihn fürsorglicher, wohlwollender, bereiter zu akzeptieren. [...] Metta erlaubt Ihnen, andere anzunehmen, wie sie sind. Den meisten Menschen fällt das sehr schwer, weil sie immer etwas auszusetzen finden. Sie sehen nur einen Teil des Ganzen, den verbesserungsbedürftigen Teil, und akzeptieren ihn einfach nicht. Güte dagegen nimmt die Dinge in ihrer Gesamtheit an, wie sie sind.“

„Bei der Metta-Meditation sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl der Güte und lassen diese wohlige Regung anwachsen, bis Sie ganz davon ausgefüllt sind. Man geht dabei ähnlich vor wie beim Anfachen eines Lagerfeuers: Sie fangen mit Papier oder irgendetwas leicht Entflammbar an, dann legen Sie Zunder, dürre Zweige oder Holzspäne darauf. Hat dieses Material ordentlich Feuer gefangen, können Sie dickere Zweige und schließlich Äste und Scheite in die Flammen legen. Brennt das Feuer einmallernd und mit viel Glut, können Sie sogar nass gewordenes oder frisches Holz auflegen, ohne die Glut zu ersticken. So ist Metta wie ein Wärme abstrahlendes Feuer in Ihrem Herzen.“

*Ajahn Brahm*

## Metta-Sutta – Freundlichkeit (liebende Güte) – Sutta Nipata 1.8

*Wer Frieden erlangen will, sollte sich darin üben, aufrecht und bescheiden zu sein und eine freundliche Redeweise zu benutzen. Er oder sie wird wissen, wie man einfach und glücklich lebt, mit ruhigem Geist, ohne begehrlisch zu sein und ohne sich von den Emotionen der Mehrheit mitreißen zu lassen. Er oder sie soll nichts tun, was von den Weisen missbilligt würde.*

*Und das ist es, worüber er oder sie nachdenkt:*

*Mögen alle glücklich und sicher sein, und mögen alle Menschen mit Freude erfüllt sein.*

*Mögen alle Wesen in Sicherheit und in Frieden leben – Wesen, die zerbrechlich oder stark, groß oder klein, unsichtbar oder sichtbar, nah oder fern, bereits geboren oder noch ungeboren sind. Mögen sie alle in Frieden und Sicherheit leben.*

*Niemand soll jemandem Schaden zufügen. Niemand soll das Leben eines anderen in Gefahr bringen. Niemand soll aus Wut oder bösem Willen jemandem etwas Böses wünschen.*

*So wie eine Mutter ihr einziges Kind unter Einsatz ihres eigenen Lebens liebt und beschützt, sollst du grenzenlose Liebe zu allen Lebewesen im gesamten Kosmos kultivieren.*

*Lass unsere uneingeschränkte Liebe das ganze Universum durchdringen, oben, unten und überall. Unsere Liebe kennt keine Hindernisse. Unser Herz soll absolut frei von Hass und Feindschaft sein. Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen, solange wir wach sind, sollten wir diese Art von Liebe achtsam in unserem eigenen Herzen bewahren. Dies ist die beste Art zu leben.*

*Frei von falschen Ansichten, Gier und sinnlichen Begierden, in Schönheit lebend und das vollkommene Verständnis verwirklichend, werden diejenigen, die grenzenlose Liebe praktizieren, frei von Reaktivität und nicht hilfreichen Verhaltensmustern.*

Übersetzung des Originaltextes von Thich Nhat Hanh ins Deutsche von Buddhastiftung.<sup>4</sup>

### Śantideva über den Weg des Bodhisattva:



Möge ich ein Schützer für alle,  
die Schutz benötigen,  
ein Führer für alle, die auf dem Weg sind,  
ein Boot, ein Floß, eine Brücke für alle,  
welche die Wasser überqueren wollen.  
Möge ich eine Lampe in der Dunkelheit sein,  
ein Ruheplatz für die Geschwächten,  
heilsame Arznei für jene, die ihrer bedürfen.  
Möge ich Füllhorn sein und Wunderbaum.  
Möge ich der grenzenlosen Vielfalt  
aller lebenden Wesen  
Unterhalt und Befreiung bringen,  
unerschütterlich wie Himmel und Erde,  
bis alle Wesen frei sind von Leid  
und Erleuchtung gefunden haben.<sup>5</sup>



### Ergänzende Literaturtipps:

- Fred von Allmen: Mit Buddhas Augen sehen
- Ajahn Brahm: Im stillen Meer des Glücks. Handbuch der buddhistischen Meditation
- Jack Kornfeld: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens
- Sharon Salzberg: Metta Meditation – Buddhas revolutionärer Weg zum Glück
- Ashin Tejaniya: Schau nie auf die geistigen Verunreinigungen herunter, sie lachen dich nur aus.  
Download: <https://buddhismusmarburg.files.wordpress.com/2024/02/ashin-tejaniya-geistige-verunreinigungen.pdf>
- Sylvia Wetzel: Leichter leben – Praktische Meditationen zum Umgang mit Gefühlen

<sup>4</sup> <https://buddhastiftung.org/metta-sutta-das-sutta-der-freundlichkeit/>

<sup>5</sup> Zitiert nach Jack Kornfeld: Das weise Herz – Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie, Arkana, 2008, S. 497