DIE BEFREIUNG DES HERZENS

durch

UNIVERSELLE LIEBE

(*Mettā - cetovimutti*)



Bhikkhu Kaṭukurunde Ñāṇananda

DIE BEFREIUNG DES HERZENS
DURCH
UNIVERSELLE LIEBE

(*Mettā – cetovimutti*)

Übersetzung von

THE DELIVERANCE OF THE HEART
THROUGH
UNIVERSAL LOVE
(*Mettā-cetovimutti*)

von

Bhikkhu K. Ñāṇananda

Nur zur freien Verteilung – Alle Rechte vorbehalten

Copyright © Kaṭukurunde Ñāṇananda
Der *Dhamma* ist kostenlos.

Diese Publikation und weitere Werke von K. Ñāṇananda stehen zum freien Download zur Verfügung unter:

www.seeingthroughthenet.net

Die englische Originalausgabe erschien im September 2015 unter dem Titel:
„*The Deliverance of the Heart through Universal Love*“
Herausgeber: Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya (K.N.S.S.B), Sri Lanka.
ISBN 978-955-41497-5-5

Verantwortlich für die deutsche Übersetzung, April 2023:
Susann Poppenberg und Hedwig Kren
Titelgestaltung: Susann Poppenberg
Deutsche pdf-Version zum freien Download: https://nibbanam.net

Deutsche gedruckte Ausgabe 2023 **DANA-EDITION**:
Verlag Beyerlein & Steinschulte **www.buddhareden.de**

Diese Publikation ist ausschließlich zur freien Verteilung.
Alle Rechte vorbehalten.
Jede Vervielfältigung (als Ganzes oder in Teilen, einschließlich von Übersetzungen) zum Zweck des Verkaufs oder des kommerziellen Gewinns ist nicht gestattet. Eine Genehmigung für einen Abdruck ist auf Anfrage bei der K.N.S.S.B. www.seeingthroughthenet.net erhältlich.

Über die K.N.S.S.B.

Es ist der ausdrückliche Wunsch des Ehrwürdigen Bhikkhu Kaṭukurunde Ñāṇananda, dass alle seine *Dhamma*-Bücher und Audio-Vorträge als eine reine *Dhamma*-Gabe völlig kostenfrei für jene zugänglich gemacht werden, die sich nach der Lehre des Buddha sehnen.

Dementsprechend hat es sich die in Sri Lanka gegründete Gemeinschaft der K.N.S.S.B. zur Aufgabe gemacht, für die Veröffentlichung und Verteilung der Unterweisungen des Ehrwürdigen Autors Sorge zu tragen. Seine Vorträge sind sowohl in Buchform als auch als Audio-Dateien auf CD erhältlich. Zusätzlich pflegt die K.N.S.S.B. auch die Website:

https://www.seeingthroughthenet.net/

und eine Seite im sozialen Netzwerk:

http://www.facebook.com/seeingthrough.

Für jene, die sich gerne an dieser vielfältigen *Dhamma*-Gabe beteiligen möchten, geben wir untenstehend die Konto-Nr. des Trusts an.

Alle Anfragen richten Sie bitte an folgende Adresse:

Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya
(K.N.S.S.B)
Kirillawala Watta, Dammulla,
Karandana
Sri Lanka.

Phone: 0777127454
email: knssb@seeingthroughthenet.net

K.N.S.S.B.
Acc. No. 007060000241,
Sampath Bank, SWIFT: BSAMLKLX
Branch Code: 070
Branch: R.G. Senanayake Mawatha, Colombo – 07,
Sri Lanka.

Vorbemerkungen zur deutschen Übersetzung

Mit der Veröffentlichung dieser ursprünglich für den Eigenbedarf entstandenen Übersetzung kommen wir dem Wunsch des Ehrwürdigen Ñāṇananda nach, seine Lehrdarlegungen möglichst vielen Dhamma-Interessierten zur Verfügung zu stellen.

Mit größter Sorgfalt haben wir uns bemüht, die tiefsinnigen Ausführungen des Ehrwürdigen Ñāṇananda zu übersetzen. Für alle Unvollkommenheiten oder Fehler in dieser Übersetzung bitten wir um Nachsicht.

Die Fußnoten zu den Quellenangaben im Original, die sich auf die P.T.S.-Ausgaben beziehen, haben wir mit Verweisen auf die entsprechenden deutschen Buchausgaben ergänzt. Die Nummerierung bei der Angereihten Sammlung können je nach Ausgabe variieren, deshalb haben wir dort die deutschen Titel ergänzt.

Zur Erleichterung des Verständnisses für die mit dem Stoff weniger vertrauten Leser haben wir uns erlaubt, an einigen Stellen erläuternde Fußnoten hinzuzufügen. Sie sind durch ein vorangestelltes „AÜ“ (= Anmerkung der Übersetzerinnen) gekennzeichnet.

Unser herzlicher Dank richtet sich an alle, die uns in der einen oder anderen Weise dabei unterstützt haben, nun eine gedruckte deutsche Version dieser Broschüre des Ehrwürdigen Ñāṇananda vorlegen zu können. Insbesondere sind die vielen großzügigen Spender und Spenderinnen, die Sati-Stiftung und der Verlag Beyerlein & Steinschulte zu nennen. Möge ihnen allen reichlich der Lohn für ihren uneigennützigen Einsatz zuteil werden und sich in Freude, Klarheit und Zufriedenheit über den Dhamma widerspiegeln.

Universelle Liebe

‘Für jedes schlagende Herz –
Für jedes fühlende Wesen.’



Inhaltsverzeichnis

Abkürzungen vii
Prolog ix
Einleitung 1
1. Der Weg zur Entwicklung von Mettā 10
2. Der Segen von Mettā 12
3. Wie man Zorn überwindet und in Mettā verweilt 16
4. Fünf Wege zur Überwindung von Groll 22
5. In der Duldsamkeit liegt Stärke 26
6. Mutter und Kind 31
7. Mettā als heiliges Gelübde 33
8. Die Befreiung des Herzens und das Gesetz vom Kamma 36
9. Das Blasen des Muschelhorns 38
10. Der Salzkristall 45
11. Der richtige Übungsweg für einen Einsiedler 48
12. Ein Tor zum Todlosen 50

Abkürzungen[1]

A.	*Anguttara Nikāya*	– A	Angereihte Sammlung
Dhp.	*Dhammapada*	– Dh	Wahrheitspfad
G.S.	*Gradual Sayings*	–	Angereihte Sammlung [engl. Übersetzung E.M. Hare]
M.	*Majjhima Nikāya*	– M	Mittlere Sammlung
S.	*Saṁyutta Nikāya*	– S	Gruppierte Sammlung
Sn.	*Sutta Nipāta*	– Sn	Vers-Sammlung
Thag.	*Theragāthā*	– Thag	Verse der Mönche

1 AÜ: Deutsche Ausgaben der Werke sind beispielsweise im Internet unter: http://www.palikanon.com/ zu finden oder als Buchdruck beim Verlag Beyerlein & Steinschulte erhältlich http://www.buddhareden.com

Prolog

Der Buddha – Der Vollkommen Erleuchtete
Verkündete der Welt
Eine Befreiung des Herzens
Durch Universelle Liebe.

Eine grenzenlose Liebe,
Uneingeschränkt für alle,
Seien es Schwache oder Starke,
Große oder Kleine.

Sichtbare oder Unsichtbare,
Nahe oder Ferne,
Geborene oder Geburt Erstrebende,
Mögen es ihnen allen gut gehen.

Ohne enge Begrenzungen,
Auf sich selbst zentriert,
Geliebte oder Verhasste
Oder Neutral-Empfundene.

Kein Zaun weder zur Verteidigung
Noch zum Angriff,
Nur ein Pflock in der Mitte,
Um die Welt zu überblicken.

Nach oben oder unten
Oder ringsherum zu allen,
Eine uneingeschränkte Liebe,
Nicht gehindert durch Hass.

Im Stehen oder Gehen,
Sitzend oder liegend,
Solange Wachheit da ist,
Habe *mettā* im Herzen.

Wie eine Mutter,
Die für ihren einzigen Sohn
Sogar ihr Leben gibt,
Damit er leben kann.

So sollte man gegenüber allen Wesen
Ein Herz entwickeln,
Das von Liebe erfüllt ist,
Unermesslich, grenzenlos.



Einleitung

Die Akzeptanz der Tatsache, dass alle Wesen glücklich sein wollen, ist die Grundlage für das Erwecken von Gedanken der *mettā*. Wenn man *mettā* entwickelt, wird sie zu einem spontanen Wunsch und äußert sich in wenigen Worten wie „Mögen alle Wesen glücklich sein!“ Man kann damit solche negativen Emotionen wie Übelwollen, Ärger und Hass, die den Geist begrenzen, einsperren und verunreinigen, überwinden und durch das Praktizieren von grenzenloser *mettā* eine glückselige Befreiung des Herzens erfahren.

Die vom Buddha bekannt gemachte Befreiung des Herzens durch *mettā* ist eine einfache Meditation, die sogar ein Kind praktizieren kann. Ein Kind, das noch nicht mit den konventionellen Namen der Richtungen vertraut ist, könnte in die sechs Richtungen mit *mettā* als nach „vorne“ und „hinten“, „links“ und „rechts“ und „oben“ und „unten“ strahlen, oder noch einfacher, als „oben, unten und ringsherum“ (‚*uddhaṁ adho ca tiriyañcā*‘). Der Rat des Buddha lautet, dass alle Männer, Frauen und Kinder diese Befreiung des Herzens durch universelle Liebe praktizieren sollten.

Obwohl dies die Anweisung des Buddha ist, trat die ursprüngliche Botschaft der Befreiung des Herzens durch *mettā* aufgrund einiger komplizierter Auslegungen zur Zeit der Kommentare in den Hintergrund. Das *Visuddhimagga* (Der Weg zur Reinheit)[2], das heute von Meditationslehrern als das Lehrbuch angesehen wird, empfiehlt als Mittel zur Erlangung der Befreiung des Herzens durch *mettā* das Niederreißen der Barrieren zwischen sich selbst und der geliebten Person, der neutralen Person und der feindlichen Person. Dies steht überhaupt nicht im Einklang mit dem Inhalt des *Mettā-Sutta*. Diese Art der Auslegung beruht darauf, Barrieren aufzubauen und sie zu durchbrechen, um damit die Befreiung des Herzens durch *mettā* zu erreichen.

2 AÜ: *Ñāṇamoli*, Buddhist Publication Society. *Ñāṇatiloka Mahathera*, Deutsche Übersetzung aus dem Pāli

Der Grund für diese abwegige Tendenz der Kommentare ist eine falsche Einstellung, die aus einem falschen Verständnis der Beziehung zwischen *mettā* und Freundschaft (*mittatā*) resultiert. Nur weil *mettā* Übelwollen oder Feindschaft entgegengesetzt ist, sollte sie nicht mit Freundschaft oder Freundschaftlichkeit gleichgesetzt werden. Viele zeitgenössische Meditationsmeister beginnen ihre Unterweisungen mit der Definition „*Mettā* ist Freundschaft", indem sie die scheinbare Ähnlichkeit zwischen „*mettā*" und „*mittatā*" (Freundschaft) als erheblich ansehen. Es ist wahr, wenn es um die Aussprache geht, sind *mettā* und *mittatā* ähnlich. Aber gerade der Unterschied zwischen dem *Mettānisaṁsa Sutta* und dem *Mittānisaṁsa Sutta* ist ein schlagendes Argument gegen eine solche Verwechslung. Die Tatsache, dass die Vorteile von *mettā*, die der Buddha im *Mettānisaṁsa Sutta* hoch gelobt hat, bei weitem größer und hervorragender sind als die der Freundschaft, die im *Mittānisaṁsa Sutta* aufgezählt werden, dürfte jedem klar sein, der diese beiden Lehrreden vergleicht. Hier ist eine „Vergleichsübersicht" zur Feststellung des großen Unterschieds zwischen Freundschaft und *mettā*.

1. Freundschaft ist privat.	*Mettā* ist allgemein.
2. Freundschaft ist zwischen-menschlich.	*Mettā* ist universell.
3. Freundschaft ist eng.	*Mettā* ist weit.
4. Freundschaft ist eine Bindung.	*Mettā* ist eine Befreiung.
5. Freundschaft erfordert zwei Personen.	*Mettā* kann allein praktiziert werden.
6. Freundschaft ist begrenzt.	*Mettā* ist uneingeschränkt, unermesslich, grenzenlos und groß.

Mettā für sich selbst?

Die Anweisung des Buddha lautet, dass man den allgemein anerkannten Grundsatz „man ist liebevoll gegenüber sich selbst" als ein selbsterklärendes Beispiel nehmen soll und *mettā* gegenüber anderen gemäß jener Überzeugung anwenden soll. Aber das *Visuddhimagga*

interpretiert diese Anweisung falsch und empfiehlt, als ersten Schritt *mettā* gegenüber sich selbst zu entwickeln. Die Meditationen über das ‚Göttliche Verweilen' (*Brahmavihāra*) befassen sich ausschließlich mit unserer Haltung gegenüber anderen. Die Schwere des Fehlers, diese Tatsache zu ignorieren, wird im *Visuddhimagga* in der Schilderung des Niederbrechens der Barrieren zwischen sich selbst, der geliebten Person, der neutralen Person und der feindlichen Person deutlich. Der Ehrwürdige *Buddhaghosa* nennt als mögliches Beispiel einen Fall von vier zusammenlebenden Mönchen. Für einen von ihnen, den vierten, repräsentieren die drei anderen jeweils die liebe, die neutrale und die feindliche Person. Dann nähern sich Banditen dem vierten Mönch und verlangen einen Mönch auszuhändigen, der für irgendein Menschenopfer getötet werden soll. Es wird gesagt, dass er, sofern er die Barrieren durchbrochen hat, es ihnen nicht erlauben kann, die anderen drei zu nehmen, noch kann er sich selbst opfern, weil Selbstopferung gleichbedeutend damit ist, keine *mettā* für sich selbst zu haben! Es scheint also, dass wir nach dieser Art der Argumentation zu dem Schluss kommen müssen, dass der Bodhisatta, der sogar als Tier sein Leben für andere opferte, keine *mettā* für sich selbst hatte!

Der Buddha sagt, dass man mit der selbstverleugnenden Liebe, wie der von einer Mutter zu ihrem einzigen Sohn, *mettā* gegenüber allen Wesen entwickeln sollte. Aber der Ehrwürdige *Buddhaghosa* empfiehlt eine Praxis von *mettā*, die dem Geist des Buddha-Wortes widerspricht. Zu welcher Art von Befreiung des Herzens kann diese Art von Ansatz führen? Wenn man die Richtungen mit Gedanken von *mettā* durchdringt, muss man sich seiner eigenen Position lediglich gleich einem Pflock in der Mitte bewusst sein, von wo aus man die Welt nach oben, unten und ringsherum überblickt. Abgesehen davon hat der Buddha niemals eine selbstsüchtige Haltung, wie *mettā* gegenüber sich selbst zu entwickeln, gutgeheißen. Das Objekt von *mettā* ist nicht eine Gruppe von Personen, die man als lieb, nicht lieb oder neutral unterscheidet, sondern die Gesamtheit der Lebewesen, die der Buddha als fünf übergeordnete Kategorien vorgestellt hat.

Die fünf übergeordneten Kategorien:

'… ye keci pāṇabhūtatthi
‚… was es auch immer an Wesen gibt

1. *tasā vā thāvarā vā anavasesā*
   ob schwach oder stark – ohne Ausnahme

2. *dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakāṇukathūlā*
   ob lang oder groß, mittelgroß, klein, winzig oder kräftig

3. *diṭṭhā vā ye va addiṭṭhā*
   ob sichtbar oder unsichtbar

4. *ye ca dūre vasanti avidūre*
   ob sie in der Ferne oder in der Nähe leben

5. *bhūtā vā sambhavesī vā*
   ob bereits entstanden oder zur Geburt strebend

   sabbe sattā bhavantu sukhitattā
   Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.

Man sollte sich also nicht innerhalb der beschränkten Grenzen einengen lassen, die durch liebe, neutrale und feindliche Personen hervorgerufen werden und durch einen eigennützigen Standpunkt gekennzeichnet sind, sondern die sechs Richtungen mit *mettā* durchdringen oder durchstrahlen, so wie es die oben genannten fünf übergeordnete Kategorien vorgeben. Beim Durchdringen der Richtungen besteht gegenwärtig die Methode darin, die Namen der Richtungen in einer unrealistischen und imaginären Weise in den Sprech-Gesang einzubeziehen, wie zum Beispiel „Möge es allen Wesen in der östlichen Richtung gutgehen und mögen sie glücklich sein! Möge es allen Wesen in der westlichen Richtung gut gehen und mögen sie glücklich sein!“ und so weiter. In den Lehrreden finden wir jedoch nie eine solche namentliche Erwähnung von Richtungen, wenn es um diese spezielle Meditationstechnik geht. Andererseits ist die dort empfohlene Methode zur Entwicklung von *mettā cetovimutti* das Durchdringen von einer Richtung (*ékaṁ disaṁ*), der zweiten Richtung (*dutiyaṁ disaṁ*), der dritten Richtung (*tatiyaṁ disaṁ*), der vierten

Richtung (*catutthiṁ disaṁ*), oben (*uddhaṁ*) und unten (*adho*) mit Gedanken von *mettā*. Die Implikation ist, dass sie realistisch und auf Erfahrung beruhen sollte und die Richtung nehmen sollte, von der aus man sitzt. Die konventionellen Namen der Richtungen sind unwichtig.

Von der Begrenzung zur Grenzenlosigkeit

Was wir in diesem Zusammenhang mit „Erfahrung“ meinen, ist nicht nur der begrenzte sichtbare Bereich des Meditierenden gemäß der oben erwähnten sechsfachen Zuordnung, sondern der grenzenlose Bereich, den ein Meditierender mit seinem „geistigen Auge“ auf der Grundlage dieses begrenzten visuellen Bereichs geistig erfahren könnte. Die vorausgehende Wahrnehmung der sechs Richtungen, die man mit dem eigenen fleischlichen Auge aufnimmt, könnte zur Grundlage dafür gemacht werden, alles Sichtbare und Unsichtbare, Große und Kleine einzubeziehen. Das offene Auge kann nur das sehen, was in dem begrenzten Sichtbereich vorhanden ist. Das geschlossene Auge kann einen grenzenlosen Bereich aufnehmen. Den Gedanken der *mettā* von der Begrenztheit zur Grenzenlosigkeit und vom Endlichen zur Unendlichkeit auszudehnen, muss geistig erfahren werden. Der Sprech-Gesang von Namen der Richtungen oder das Rezitieren einer Liste von Provinzen und Ländern ist nicht der richtige Weg, *mettā* zu entwickeln. Die richtungsbezogene Durchdringung von *mettā* als aufwärts, abwärts und ringsherum, für die das Gerüst aufgestellt wird, indem man sich selbst in der Mitte positioniert, endet mit dem nicht bemessenden Gedanken von *mettā*, der so durchdringend ist, als ob das Zentrum selbst ausgelöscht würde.

Nicht „pflichtschuldig“ – sondern täglicher „Zahltag“

Wir laden die Leser ein, den praktischen Wert der Ideen, die in diesem kleinen Band vorgestellt werden, unvoreingenommen abzuschätzen, statt sie als revolutionären Versuch abzutun, der sich gegen die Tradition wendet. Mit der Heranführung an die Befreiung des Herzens durch *mettā*, die lange Zeit in den Hintergrund gedrängt

worden war, bietet sich eine einfache, aber fruchtbare Meditation von immensem Nutzen, die sogar ein kleines Kind, eine Frau oder ein Mann praktizieren kann. Sie könnte eine große spirituelle Erneuerung in der Gesellschaft bewirken. Nicht nur für die Lehrer und Schüler im Bildungssektor, sondern auch für die Arbeitgeber und Beschäftigten in anderen Berufen. Dieser einfache Gedanke von *mettā* würde ihnen sehr dabei helfen, die verderbliche, intolerante Atmosphäre in der heutigen Gesellschaft zu überwinden. Wenn an der im *Mettānisaṁsa Sutta* aufgelisteten Reihe von Vorteilen als tagtäglicher Verdienst bei der Entwicklung von *mettācetovimutti* festgehalten würde, würde sogar im Staats-Dienst der Begriff der Pflicht durch eine ehrliche und aufrichtige Haltung von „Dienst für einen selbst“ verdrängt werden. Dadurch würde eine ermutigende Aussicht auf täglichen Gewinn bei der Ernte der Vorteile durch Meditation entstehen. Sei es zu Hause oder unterwegs, im Fahrzeug oder in der Schule, im Büro oder im Krankenhaus, dieser spontane Wunsch der universellen Liebe könnte Toleranz, Glück und Zufriedenheit bringen, selbst in einem Leben voller Entbehrungen und Not.

Wahrer Reichtum

Die abwegige Praxis, *mettā* für sich selbst zu entwickeln, die von der Tradition gutgeheißen wird, geht so weit, dass man die Entwicklung von *mettā* gegenüber den eigenen Gliedmaßen empfiehlt. Es ist wie jemand, der fern von zu Hause gelebt hat, bei seiner Rückkehr „Gastfreundschaft“ für sich selbst zeigt! Wie kann jemand, der fortfährt *mettā* gegenüber seinem eigenen Körper zu pflegen, Abscheu vor dem eigenen Körper entwickeln, als eine Meditation zur Erlangung der Befreiung von *saṁsāra*? Die traditionelle Methode *mettā* zu entwickeln, empfiehlt das System, zuerst einen Vorrat an *mettā* anzuhäufen, indem man sie sich selbst gegenüber entwickelt, und diese dann an die liebe, neutrale und feindliche Person zu verteilen. Es scheint, dass ein Mangel an Verständnis für den Unterschied zwischen weltlichem Reichtum und spirituellem Reichtum diese Verwirrung hinsichtlich der Werte hervorgerufen hat. Wenn man die positivistische Einstellung vom materialistischen

Standpunkt aus betrachtet, sollte man zuerst auf Biegen und Brechen reich werden und dann ein Philanthrop werden. Aber dem spirituellen Standpunkt gemäß, der Wohltätigkeit und Großzügigkeit als „edlen Reichtum“ (‚*ariyadhana*‘) anerkennt, wird man „reich“ in dem Maße, wie man selbstlos ist. Jenes Kind, jene Frau und jener Mann, die reich werden, indem sie *mettā* in alle Richtungen der fünf übergeordneten Kategorien, die im *Mettā-Sutta* genannt werden, durchdringen und die sich an die Haltung einer Mutter erinnern, die ihr Leben für ihr geliebtes Kind opfert, werden spirituell reich. Es gibt nichts, was verhindern kann, dass man gelegentlich diesen mächtigen Strahl von *mettā* auf eine Person richtet und frei aus diesem riesigen Vorrat an spirituellen Reichtum schöpft.

Königin Sāmāvati war eine weibliche Laienschülerin, die vom Buddha zur Führendsten unter den „*Mettā*-Verweilenden“ erklärt wurde. Die buddhistische Literatur berichtet von den Wundern, die sie durch den Gedanken der *mettā* vollbrachte. Wenn es eine Tendenz zur Entwicklung von „*mettā cetovimutti*“ gibt, die solch beispielhaften Charakteren nacheifert, könnte eine aufrichtige und wohlwollende Haltung hervortreten, anstelle der engstirnigen, egozentrischen und wettbewerbsorientierten „Ich-bin-besser-Haltung“, die in der heutigen Gesellschaft vorherrscht. Es wäre eine Befreiung für jene Teile der Gesellschaft, die von zahlreichen sozialen Ungerechtigkeiten unterdrückt werden.

Ein Tor zu Nibbāna

Die Befreiung des Herzens durch universelle Liebe wäre nicht nur ein Tor zu jener sozialen Befreiung, nach der die heutigen Soziologen suchen, sondern würde auch als Tor zur Befreiung von *Saṁsāra* dienen. Nach der *Aṭṭhakanāgara-Sutta* des *Majjhima Nikāya* ist es einer der elf Torwege zum todlosen *Nibbāna* (*amatadvārā*). Das liegt daran, dass man das höchste Glück der Todeslosigkeit verwirklichen kann, indem man Einsichtsmeditation entwickelt, die auf *mettā cetovimutti* basiert. Die Befreiung des Herzens durch *mettā* hat eine Einigung des Geistes in sich, verbunden mit der Erfahrung des Eins-seins, die auf der universellen Tendenz in allen lebenden Wesen beruht, nämlich dem Wunsch nach Glück – unter Nichtberücksichtigung der Mannigfaltigkeit der Wesen im Allgemeinen. Es ist leicht, einen gesammelten Geist, der von der Vielheit zum Eins-sein geht, auf die Einsichtsmeditation zu lenken. *Mettā cetovimutti* ermöglicht die Überwindung des Hasses, hervorgehend aus den drei Befleckungen Gier, Hass und Verblendung, sowie dem Übelwollen, das eins der fünf Hindernisse ist. Auch in diesem Sinne ist *mettā cetovimutti* ein Tor zu *Nibbāna*.

„Liebende Güte“ oder „Universelle Liebe“?

In meinen früheren Schriften habe ich für „*mettā*“ oft den weit verbreiteten Begriff „Liebende Güte“ verwendet. Aber es ist ein Mischbegriff zwischen „*mettā*“ und „*karunā*“ (Mitgefühl oder Güte), der leicht verwechselt werden könnte. Andererseits hat das Wort „Liebe“ Obertöne, die eher von fleischlicher Liebe in Beschlag genommen wird. In dieser Arbeit habe ich mich für den weniger anstößigen Begriff „Universelle Liebe“ entschieden, da er ein Schlüssel zur Läuterung eines Grundimpulses ist, der dem Herzen näher ist.

„Herz“ oder „Geist“?

Die Wiedergabe „Befreiung des Herzens“ für „*cetovimutti*“ mag für einige Gelehrte ein Rätsel sein. Das Wort „*ceto*“ hat eine etwas ambivalente Bedeutung, die zwischen „Herz“ und „Geist“ liegt, wie es die Lexika betonen. Tatsächlich wird der Begriff *cetovimutti* gewöhnlich mit „Befreiung des Geistes“ übersetzt. Zugegeben, dass es in der buddhistischen Psychologie nicht immer einfach ist, einige Begriffe in wasserdichte Fächer zu stecken, was die Definition angeht, so könnte „*cetovimutti*“ gelegentlich mit „Befreiung des Geistes“ wiedergegeben werden. Aber wenn es um das Thema der göttlichen Verweilungen („*Brahmavihāra*“) geht, bevorzuge ich den Begriff „HERZ“. Ohne in die unlösbaren Probleme der modernen Psychologie zu geraten, die sich mit dem Sitz des Geistes (Herz-Theorie) befasst, schlage ich vor, diesen kleinen Band an das „Herz“ zu richten und nicht an den „Geist“. Es ist kein Geheimnis, dass es in dieser vom Krieg zerrissenen Welt ein raubtierartiges und herzloses Streben nach Wissen („Wissenschaft“!) gibt und eine verhängnisvolle Vernachlässigung des HERZENS – die nicht „über-brückt“ („By-passed“) werden kann!

Möge dieses bescheidene Geschenk des Dhamma ein Scherflein zur Erfüllung dieses dringenden Bedarfs sein und zum Weltfrieden beitragen.

1. Der Weg zur Entwicklung von Mettā

‘… sukhino vā khemino hontu
‚… mögen sie glücklich und voll Frieden sein

sabbe sattā bhavantu sukhitattā
mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein

ye keci pāṇabhūtatthi
welche Wesen es auch immer sein mögen

tasā vā thāvarā vā anavasesā
ob schwach oder stark – keines ausgenommen

dīghā vā ye mahantā vā
ob lang oder groß

majjhimā rassakāṇukathūlā
ob mittelgroß, klein, winzig oder kräftig

diṭṭhā vā ye va addiṭṭhā
ob sichtbar oder unsichtbar

ye ca dūre vasanti avidūre
die in der Ferne oder in der Nähe weilen

bhūtā vā sambhavesī vā
geboren oder zur Geburt strebend

sabbe sattā bhavantu sukhitattā
mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein

na paro paraṁ nikubbetha
Möge einer den anderen nicht täuschen

nātimaññetha katthaci naṁ kañci
noch irgendjemanden irgendwo verachten

byārosanā paṭighasaññā
im Zorn und mit böser Absicht

nāññamaññassa dukkhamiccheyya
niemand soll dem anderen etwas Böses wünschen

mātā yathā niyaṁ puttaṁ – āyusā ekaputtamanurakkhe
so wie eine Mutter ihren Sohn beschützen würde –
ihren einzigen Sohn unter Gefährdung ihres Lebens

evampi sabbabhūtesu – mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ
so möge man gegenüber allen Wesen ein grenzenloses Herz entwickeln

mettañca sabbalokasmiṁ mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ
für die ganze Welt möge man grenzenlos einen von *mettā* erfüllten Geist entfalten

uddhaṁ adho ca tiriyañca
aufwärts, abwärts und in alle Richtungen

asambādhaṁ averaṁ asapattaṁ
ungehindert, ohne Hass und Feindschaft

tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno va
ob stehend, gehend oder sitzend

sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
oder liegend, solange man wach ist

etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya
möge man entschlossen diese Achtsamkeit praktizieren

brahmametaṁ vihāraṁ idhamāhu
dies, so sagt man, ist das göttliche Verweilen hier.

– Auszug aus dem Mettā-Sutta. Sn. S. 25f.

2. Der Segen von Mettā

I. *"Mettāya bhikkhave cetovimuttiyā*
„Mönche, wenn die Befreiung des Herzens
durch universelle Liebe

āsevitāya – kultiviert
bhāvitāya – entwickelt
bahulīkatāya – viel praktiziert
yānikatāya – zu einem Gefährt gemacht
vatthukatāya – zu einer Grundlage gemacht
anuṭṭhitāya – etabliert
paricitāya – gefestigt
susamāraddhāya – richtig durchgeführt wird

ekādasānisamsa pāṭikaṅkhā
können elf Vorteile erwartet werden.

1. *sukhaṁ supati* – man schläft gut
2. *sukhaṁ paṭibujjhati* – man wacht erfrischt auf
3. *na pāpakaṁ supinaṁ passati* – man hat keine bösen Träume
4. *manussānaṁ piyo hoti* – man ist den Menschen lieb
5. *amanussānaṁ piyo hoti* – man ist den übermenschlichen Wesen lieb
6. *devatā rakkhanti* – Gottheiten beschützen einen
7. *nāssa aggi vā visaṁ vā satthaṁ vā kamati* –
weder Feuer noch Gift noch Waffen können einem schaden
8. *tuvaṭaṁ cittaṁ samādhiyati* – der Geist sammelt sich leicht
9. *mukhavaṇṇo vippasīdati* – der Gesichtsausdruck wird angenehm
10. *asammūlho kālaṁ karoti* – man stirbt ohne Verwirrung

11. *uttariṁ appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti* – Wenn man nicht weiter vordringt, wird man in der Brahma-Welt geboren.

– Auszug aus der Mettānisansa Sutta. A. V 342 [A XI, 16]
[Der elffache Segen der universellen Liebe]

II. *yo ca mettaṁ bhāvayati*
appamāṇaṁ patissato
tanusaṁyojanā honti
passato upadhikkhayaṁ

Wer auch immer *mettā* entwickelt,
Unermesslich, achtsam,
Dessen Fesseln werden ausgedünnt,
Wenn er die Zerstörung von ‚Besitztümern' sieht.

Ekampi ce pāṇamaduṭṭhacitto
Mettāyati kusalo tena hoti
Sabbepi pāṇe manasānukampaṁ
Pahūtamariyo pakaroti puññaṁ

Wenn einer nur für ein Wesen – mit nicht neidischem Geist *mettā* hat – ist einer insofern geschickt.
Wenn einer für alle Wesen Wohlwollen im Herzen hegte, Jener Edle würde viel Verdienst anhäufen.

– A. IV 151f. [A VIII, 1 Die Segnungen der universellen Liebe]

III. „Mönche, derjenige, der eine Opfergabe von hundert Töpfen Reis am Morgen, hundert Töpfen Reis am Mittag und hundert Töpfen Reis am Abend macht, und derjenige, der am Morgen so lange *mettā* entwickelt, wie es braucht, um am Euter einer Kuh zu ziehen, *mettā* am Mittag so lange *mettā* entwickelt, wie es braucht, um am Euter einer Kuh zu ziehen, und *mettā* am Abend so lange *mettā* entwickelt, wie es braucht, um am Euter einer Kuh

zu ziehen, von diesen beiden ist des Letzteren (Gabe von) *mettā* fruchtbarer als die Gabe des Ersteren.

Deshalb, ihr Mönche, solltet ihr euch so schulen: ‚Die Befreiung des Herzens durch *mettā* soll von uns entwickelt, viel geübt, zum Gefährt, zur Grundlage gemacht werden, etabliert, gefestigt und richtig durchgeführt werden.' Ihr Mönche, so solltet ihr euch schulen."

– Ukkā Sutta, S. II 264 [S 20, 4 Das reiche Spendenmahl]

IV. „Angenommen, ihr Mönche, es gibt einen Speer mit einer scharfen Spitze. Ein Mann kommt und sagt: ‚Ich werde diesen Speer mit scharfer Spitze mit meiner Handfläche oder meinem Handgelenk stumpf machen, biegen und verdrehen.

„Was meint ihr, Mönche, ist dieser Mann in der Lage, diesen scharf gespitzten Speer mit seiner Handfläche oder seinem Handgelenk abzustumpfen, zu biegen oder zu verdrehen?"

„Nein, wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr."

„Warum ist das so?"

„Dieser Speer, ehrwürdiger Herr, ist scharf zugespitzt. Es ist nicht leicht, ihn mit der Handfläche oder dem Handgelenk abzustumpfen, zu biegen oder zu verdrehen. Dieser Mann wird dadurch nur ermüden und verärgert werden."

„So auch, ihr Mönche, von wem auch immer die Befreiung des Herzens durch *mettā* entwickelt ist, viel geübt, zum Gefährt, zur Grundlage gemacht wurde, etabliert, gefestigt und richtig durchgeführt wurde, wenn ein nicht-menschliches Wesen versuchte dessen Geist zu verwirren, würde dieses nicht-menschliche Wesen nur

selbst ermüden und verärgert werden. Deshalb, ihr Mönche, solltet ihr euch derart schulen: ‚Die Befreiung des Herzens durch *mettā* soll von uns entwickelt werden, viel geübt werden, zu einem Gefährt, zu einer Grundlage gemacht werden, etabliert, gefestigt und richtig durchgeführt werden.‘ Derart, ihr Mönche, solltet ihr euch selbst schulen.“

– Satti Sutta, S. II 265 [S 20, 5 Der Spieß]



3. Wie man Zorn überwindet und in Mettā verweilt

1. (i). **Erinnere dich an den weisen, alten „SPRUCH“**

„Selbst wenn Banditen dir mit einer doppelgriffigen Säge Glied für Glied grausam abtrennen würden, wäre derjenige, der deswegen Hass in seinem Herzen hätte, keiner sein, der meine Lehren befolgen würde.“

– Kakacūpama Sutta, M. I 21 [M 21]

(ii). *„Uppajjate sace kodho*
āvajja kakacūpamaṁ“

– Brahmadatta Thera, Thag.

Wenn Zorn aufkommt, denke über das Gleichnis von der „SÄGE“ nach.

2. Halte durch! Wie eine „stille Glocke“ (aber mit einem Unterschied).

„sace neresi attānaṁ.
kaṁso upahato yathā
esa pattosi nibbānaṁ
sārambho te na vijjati“

– Daṇḍa Vagga, Dhp. [Dh Kap. 10, V. 134]

„Wenn du dich wie eine gesprungene Bronze zurückhältst, hast du bereits Beschwichtigung (*nibbāna*) erreicht, und es wird keine Wortgefechte für dich geben.“

(Anmerkung: Ein gesprungenes Bronzegefäß erzeugt keine Nachhalle oder Echos, wenn es angeschlagen wird.)

3. Ein schützendes Mantra:

> „Mögen sie mich beschimpfen, schlagen, töten –
> ich werde *Mettā* haben – bedingungslose *Mettā*.“

(Anmerkung: Wiederholt diese Formel ununterbrochen in Zeiten der Gefahr für eure *Mettā*. *Mettā* = Universelle Liebe)
Für eine praktische Veranschaulichung, siehe *Puṇṇovāda Sutta*, M III 267. [M 145]

4. Ein verlässliches Triumvirat:

Khanti – mettā – anuddayatā
Duldsamkeit – Universelle Liebe – Wohlwollen.

5. „Ich sehe keinen getanen Fehler, den ich nicht auch selbst gemacht haben könnte.“ *

(beispielsweise bei gleichem Maß an Verblendung)

* Ein „Antiseptikum“ für Ausschläge, Juckreiz und Irritationen, die beim beim Umgang mit der leidenden, irrenden Menschheit aufkommen können.

Symptome: Übelkeit, Kritik in rauem Tonfall (nicht Husten), „heiliger als du“ – Gefühl, Steifheit, rechtschaffene Empörung.

Kontra-Indikationen: Absetzen der Behandlung, wenn „Selbstmitleid“ einsetzt.
Hinweise zur Anwendung: Einfach einmassieren.

6. „Großherzigkeit“ – der Weg zur Befreiung des Herzens durch *Mettā*. *(Mettā cetovimutti)*

(i). Unterbringung – Kein Problem
(Akzeptiert sie mit all ihren Schwächen)
(ii). Empfang – Herzlich
(Empfangt sie mit der Wärme der Freundschaft)

(iii). Atmosphäre – Frei
(Erlaubt ihnen, ihren Beschwerden Luft zu machen)

7. Wechselt zu *Mettā* für eine lichtdurchflutete Szene in einer düsteren Welt

„Subhaparamāhaṁ bhikhave mettācetovimuttiṁ vadāmi“
„Ihr Mönche, ich sage, dass die Befreiung des Herzens durch *Mettā* Schönheit als das höchste Ziel hat.“

– S. V 119 [S 46, 54]

8. „Berühre“ den Schwachen und den Starken mit *Mettā*

„mettāya phasse tasathāvarāni“
– Sāriputta Sutta, Sn.

9. Widersprich allen hasserfüllten Impulsen, auf der Grundlage der 5 Wege Groll zu überwinden (*āghāta – paṭivinaya*).

– A. III 185 [AN V, 161 Fünf Wege zur Überwindung von Groll]

(i). „Ihr Mönche, in Bezug auf welche Person auch immer Groll aufgestiegen ist, ihr gegenüber sollte universelle Liebe (*mettā*) entwickelt werden.

(ii). „Ihr Mönche, in Bezug auf welche Person auch immer Groll aufgestiegen ist, ihr gegenüber sollte Mitgefühl (*karuṇā*) entwickelt werden.

(iii). „Ihr Mönche, in Bezug auf welche Person auch immer Groll aufgestiegen ist, ihr gegenüber sollte Gleichmut (*upekkhā*) entwickelt werden.

(iv). „Ihr Mönche, in Bezug auf welche Person auch immer Groll aufgestiegen ist, ihr sollte man keine Beachtung und keine Aufmerksamkeit (*asati amanasikāro*) schenken.

(v). „Ihr Mönche, in Bezug auf welche Person auch immer Groll aufgestiegen ist, ihr gegenüber sollte man die Haltung einnehmen und die Tatsache berücksichtigen,

dass sie der Eigner ihrer eigenen Taten (*kammassakatā*) ist. „Jene Ehrwürdige Person ist der Eigner ihrer eigenen Taten, Erbe ihrer eigenen Taten, die Taten bilden die Grundstruktur für sie, die Taten sind ihre Verwandtschaft, die Taten sind ihre Zuflucht, sie wird der Erbe von allem sein, was sie tut."

10. Die „Schlechtgelaunten" sind gute Schleifsteine für Duldsamkeit.

„Ubhinnamatthaṁ carati
attano ca parassa ca
paraṁ saṁkupitaṁ ñatvā
yo sato upasammati"

– Sakka Saṁyutta, S. I 222 [S 11, 5]

„Er arbeitet für das beiderseitige Wohlergehen
sowohl sein für eigenes als auch für das des anderen.
Wenn er den anderen erzürnt sieht,
beruhigt er achtsam sich selbst."

11. Befreit euch von eurer abgenutzten Haut!

Ein Anlass für Ärger ist der eigene, verletzte Stolz. Angenommen, ihr macht einen Fehler und eure Freunde machen sich über euch lustig. Das Beste, was ihr jetzt tun könnt, ist, herzhaft über euch zu lachen und euch gemeinsam mit ihnen lustig zu machen. Eure Freunde werden bald bemerken, dass es jetzt niemanden mehr gibt, über den sie sich lustig machen können – es kein echtes Objekt für irgendeine Schadenfreude gibt – denn sie werfen jetzt Steine auf die weggeworfene, abgenutzte Haut einer Schlange.

„Yo ve uppatitaṁ vineti kodhaṁ
visaṭaṁ sappavisaṁ va osadhehi
so bhikkhu jahāti orapāraṁ
urago jiṇṇamiva tacam purāṇaṁ"

– Uraga Sutta, Sn. [Sutta Nipata 1, 1]

Jener, der seinen Zorn zügeln kann,
sobald er aufsteigt,
so wie ein rechtzeitiges Gegenmittel,
das sich so schnell ausbreitende Gift der Schlange aufhält,
ein solcher Mönch gibt
das Diesseits und Jenseits auf,
gerade so wie eine Schlange
ihre abgenutzte Haut.

(– Tr. Ven. Nyanaponika „The worn out skin"
– Wh. 241/242; deutsch: Sn 1, 1)

12. Verteidigt euren Klienten, den Angeklagten, vor dem voreingenommenen Richter: „Ärger und Hass"

Nimm den Hinweis aus der Darlegung des Ehrwürdigen Sāriputta über die fünf Arten zum Überwinden von Groll in Bezug auf fünf Typen von Personen. (A. III 186ff, G.S. III 137ff. [A V, 162 Fünf Wege zur Überwindung von Groll] – Eine Studie der Lehrrede wird zur größeren Klarheit „befürwortet".)

Die 5 Typen von Klienten:

(i). Einer, dessen Wege unlauter in Taten, aber lauter in Worten sind.

(ii). Einer, dessen Wege unlauter in Worten, aber lauter in Taten sind.

(iii). Einer, dessen Wege sowohl in Taten als auch in Worten unlauter sind, doch von Zeit zu Zeit erlangt er geistige Klarheit, geistige Ruhe.

(iv). Einer, dessen Wege sowohl in Taten als auch in Worten unlauter sind und der keine solche Klarheit oder Ruhe erlangt.

(v). Einer, dessen Wege sowohl in Taten als auch in Worten lauter sind und der geistige Klarheit, geistige Ruhe erlangt. **Setzt** euch gemäß des „Falls" eindringlich für Milderung, Gnade oder Unschuld ein. (Siehe Kap. 4)

13. ***Mettā*** **befähigt dich, ungeschliffene Rohdiamanten zu entdecken, wo du früher nur Holzkohlebrocken gefunden hast.**

14. **Wie man am besten einen „Patienten“ behandelt, der dir gegenüber wütend und hasserfüllt ist:**

    (i). Bade ihn im „***Mettā***-Wasser“ – um ihn abzukühlen.
    (ii). Trage duftende „***Mettā***-Seife“ auf – um seinen Schmutz des Hasses zu entfernen.
    (iii). Benutze das „***Mettā***-Handtuch“ auf ihm – damit er sich nicht die Erkältung der Reue einfängt.
    (iv). Beruhige ihn mit „***Mettā***-Balsam“ – um seine Reizungen und alte Wunden zu heilen.

15. **Errichte den Schutzdamm von „*Khanti*“ – Duldsamkeit – weit über die Ebene des sumpfigen Ödlands von „Übelwollen“ und verwende den Fluss der „*Mettā*“, um ihn in Kaskaden überfließen zu lassen.**

16. **Ein mit „*Mettā*“ gesprochenes Wort hinterlässt angenehme Obertöne für andere und heitere Untertöne für einen selbst.**

4. Fünf Wege zur Überwindung von Groll

Die fünf Wege zur Überwindung von Groll in Bezug auf die folgenden fünf Typen von Personen, wie sie vom ehrwürdigen Sāriputta „befürwortet“ wurden.

Fünf Typen von Personen:

1. Eine, deren Wandel unlauter in Taten, aber lauter in Worten ist.
2. Eine, deren Wandel unlauter in Worten, aber lauter in Taten ist.
3. Eine, deren Wandel sowohl in Taten als auch in Worten unlauter ist, die aber von Zeit zu Zeit geistige Klarheit, geistige Ruhe erlangt.
4. Eine, deren Wandel sowohl in Taten als auch in Worten unlauter ist und die keine solche Klarheit oder Ruhe erlangt.
5. Eine, deren Wandel sowohl in Taten als auch in Worten lauter ist und die geistige Klarheit, geistige Ruhe erlangt.

1. „Was hierbei, Freunde, jene Person betrifft, deren Wandel unlauter in Taten, aber lauter in Worten ist, wie soll man den eigenen Groll ihr gegenüber überwinden?

   So wie, Freunde, ein Flickengewandträger, auf der Straße einen Stofffetzen erblickend, ein Ende davon mit dem linken Fuß niederdrückte, während er das andere Ende ausbreitete, und vom anderen Ende aus den brauchbaren Teil abreißen würde, um ihn auf seinem Weg mitzunehmen, so ist es auch mit der Person, deren Wandel unlauter in Taten, aber lauter in Worten ist. Ihr unlauterer Wandel in Taten sollte nicht beachtet werden, aber der lautere Wandel in Worten, den sie hat, sollten beachtet werden. So sollte Groll in Bezug auf jene Person überwunden werden.

2. „Was hierbei, Freunde, jene Person betrifft, deren Wandel in Worten unlauter, aber in Taten lauter ist, wie soll man den eigenen Groll ihr gegenüber überwinden?

   Angenommen, Freunde, es gibt einen Teich, der mit Algen bedeckt ist. Dann kommt ein Mann dorthin, der von der Hitze bedrängt, von der Hitze überwältigt, ausgetrocknet und durstig ist. Er stiege hinunter in den Teich, teilte die Algen mit beiden Händen, schöbe sie hierhin und dorthin beiseite, tränke mit den Handflächen und ging seines Weges. So sollten auch im Hinblick auf jene Person, deren Wandel unlauter in Worten, aber lauter in Taten ist, ihr unlauterer Wandel in Worten zu jener Zeit nicht beachtet werden, aber ihr lauterer Wandel in Taten sollte beachtet werden. Auf diese Weise sollte Groll in Bezug auf jene Person überwunden werden.

3. „Was hierbei, Freunde, jene Person betrifft, deren Wandel unlauter ist, sowohl in Taten wie auch in Worten, die aber von Zeit zu Zeit geistige Klarheit erlangt, geistige Ruhe, wie sollte man den eigenen Groll ihr gegenüber überwinden?

   Angenommen, Freunde, es ist nur ein wenig Wasser im Fußabdruck einer Kuh. Dann kommt ein Mann, von der Hitze niedergedrückt, von der Hitze überwältigt, ermüdet, ausgetrocknet und durstig. Demzufolge stiege der Gedanke in ihm auf: Nun, hier ist wenig Wasser in der Fußspur einer Kuh. Wenn ich versuchen würde, es mit meinen Handflächen oder mit einem Gefäß zu trinken, würde es aufgewühlt und ungenießbar. Was wäre, wenn ich auf alle viere hinunterginge und es wie eine Kuh tränke und meiner Wege ginge? Und er würde auf alle viere gehen, wie eine Kuh davon trinken und seines Weges gehen. So ist es auch mit jener Person, deren Wandel sowohl in Taten wie auch in Worten unlauter ist, aber von Zeit zu Zeit erlangt sie geistige Klarheit und geistige Ruhe. Jener unlautere Wandel, den sie in Taten hat, sollten zu dieser Zeit nicht beachtet werden, und jener unlautere Wandel, den sie in Worten hat, sollte zu jener Zeit nicht beachtet werden, aber

jene geistige Klarheit, geistige Ruhe, die sie von Zeit zu Zeit erlangt, allein diese sollten zu jener Zeit beachtet werden. So sollte Groll in Bezug auf diese Person überwunden werden.

4. „Was hierbei, Freunde, jene Person betrifft, deren Wandel sowohl in Taten wie auch in Worten unlauter ist und die keine solche Klarheit oder Ruhe erlangt, wie soll man den eigenen Groll ihr gegenüber überwinden?

   Angenommen, Freunde, da ist eine erkrankte, elende, schwerkranke Person, die sich auf eine Reise begeben hat, und ein vor ihr und ein hinter ihr liegendes Dorf ist weit weg, und sie bekäme keine geeignete Nahrung, keine geeignete Medizin, keinen geeigneten Begleiter, niemanden, der ihr den Weg zum Dorf wiese. Eine andere Person, die denselben Weg geht, würde sie sehen und Mitgefühl für sie erwecken, Mitleid für sie erwecken, Wohlwollen für sie erwecken, mit dem Gedanken: Es wäre gut, wenn diese Person geeignete Nahrung, geeignete Medizin, einen geeigneten Begleiter und jemanden, der ihr den Weg ins Dorf weisen würde, erhielte. Warum ist das so? Möge dieser Person nicht schon hier Unglück begegnen. So auch, Freunde, sollte hinsichtlich jener Person, deren Wandel unlauter ist, sowohl in Taten wie auch in Worten, und die nicht einmal von Zeit zu Zeit geistige Klarheit, geistige Ruhe erlangt, Mitgefühl erweckt werden, Mitleid erweckt werden, Wohlwollen erweckt werden, mit dem Gedanken: Es wäre gut, wenn diese ehrwürdige Person ihr körperliches Fehlverhalten aufgeben und körperliches Wohlverhalten entwickeln würde, verbales Fehlverhalten aufgeben und verbales Wohlverhalten entwickeln würde, geistiges Fehlverhalten aufgeben und geistiges Wohlverhalten entwickeln würde. Warum ist das so? Möge diese ehrwürdige Person nicht, wenn ihr Körper zerfällt, nach ihrem Tod in der Hölle wiedergeboren werden. So sollte Groll in Bezug auf diese Person überwunden werden.

5. „Was hierbei, Freunde, jene Person betrifft, deren Wandel in Taten und Worten lauter ist und die von Zeit zu Zeit geistige

Klarheit, geistige Ruhe erlangt, wie sollte man den eigenen Groll ihr gegenüber überwinden?

Angenommen, Freunde, es gibt einen Teich mit klarem Wasser, angenehmem Wasser, kühlem Wasser, reinem Wasser, mit schönen Furten, lieblich, umgeben von verschiedenen Arten von Bäumen. Dann kommt ein Mann von der Hitze bedrängt, von der Hitze überwältigt, ausgetrocknet und durstig. Er würde sich in diesen Teich fallen lassen, darin baden, daraus trinken und wieder herauskommend, würde er sich dort in den Schatten eines Baumes setzen oder sich hinlegen. So auch, Freunde, hinsichtlich jener Person, deren Wandel lauter ist, sowohl in Taten wie auch in Worten, und die von Zeit zu Zeit geistige Klarheit, geistige Ruhe erlangt, sollte jener lautere Wandel, die sie in Taten hat, der lautere Wandel, den sie in Worten hat, und die geistige Klarheit, die geistige Ruhe, die sie von Zeit zu Zeit erlangt, beachtet werden.

So wird der Groll in Bezug auf jene Person überwunden. Freunde, wenn man mit einer Person in Kontakt kommt, die rundum erfreulich ist, wird der Geist erfreut.

Dies, Freunde, sind die fünf Wege, Groll zu überwinden, wodurch ein in einem Mönch entstandener Groll vollständig überwunden werden sollte.

– A. III 186ff. [AN V, 162 Fünf Wege zur Überwindung von Groll]

5. In der Duldsamkeit liegt Stärke

Dann, ihr Mönche, sprach Brahmadatta, der König von Kāsi, so zu Prinz Dīghāvu: ‚Du, mein guter Jüngling, nimm dich meiner an.' Da, ihr Mönche, antwortete Prinz Dīghāvu: ‚Ja, Herr', Brahmadatta, dem König von Kāsi, zustimmend. Dann, ihr Mönche, stand Prinz Dīghāvu früher auf als Brahmadatta, dem König von Kāsi, er ging nach ihm schlafen, er war ein williger Diener, begierig zu gefallen, sprach liebevoll. Dann, ihr Mönche, gab Brahmadatta, der König von Kāsi, dem Prinzen Dīghāvu bald darauf eine Vertrauensstellung.

Dann, ihr Mönche, sprach Brahmadatta, der König von Kāsi, so zu Prinz Dīghāvu: ‚Nun gut, guter Jüngling, spanne einen Wagen an, ich will auf die Jagd gehen.' Und, ihr Mönche, nachdem Prinz Dīghāvu Brahmadatta, dem König von Kāsi, zustimmend mit ‚Ja, Herr' geantwortet hatte und einen Wagen angespannt hatte, sagte er Folgendes zu Brahmadatta, dem König von Kāsi: ‚Ein Wagen ist für dich angespannt, Herr, was auch immer du wünschst, dafür ist jetzt die rechte Zeit.'

Dann, ihr Mönche, bestieg Brahmadatta, der König von Kāsi, den Wagen, Prinz Dīghāvu lenkte den Wagen, und er lenkte den Wagen so, dass das Heer den einen Weg nahm und der Wagen einen anderen. Dann, ihr Mönche, nachdem Brahmadatta, der König von Kāsi, weit gefahren war, sprach er zum Prinzen Dīghāvu: ‚Nun gut, guter Jüngling, schirre den Wagen ab; denn ich bin müde. Ich werde mich hinlegen.' Und, ihr Mönche, Prinz Dīghāvu antwortete Brahmadatta, dem König von Kāsi, zustimmend: ‚Ja, Herr', schirrte den Wagen ab und setzte sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden. Dann, ihr Mönche, legte sich Brahmadatta, der König von Kāsi, nieder, legte seinen Kopf auf den Schoß des Prinzen Dīghāvu und weil er müde war, schlief er augenblicklich ein.

Da, ihr Mönche, dachte der Prinz Dīghāvu: ‚Dieser Brahmadatta, der König von Kāsi, hat uns viel Unheil zugefügt; er hat unsere Truppen, Fahrzeuge, Land, Lagerhäuser und Kornspeicher gestohlen und er hat meine Eltern getötet. Dies könnte eine Zeit sein, zu der ich

meinen Zorn zeigen könnte, und er zog sein Schwert aus der Scheide. Da, ihr Mönche, fiel dem Prinzen Dīghāvu ein: ‚Mein Vater sagte mir in der Todesstunde dieses: ‚Lieber Dīghāvu, nicht mögest du in die Ferne oder in die Nähe schauen, denn, lieber Dīghāvu, zornige Stimmungen werden nicht durch Zorn gemildert, zornige Stimmungen, lieber Dīghāvu, werden durch Nicht-Zorn gemildert.‘ Es wäre nicht angemessen für mich, die Worte meines Vaters zu übertreten, und er steckte sein Schwert wieder in die Scheide. Und ein zweites Mal, ihr Mönche, fiel dem Prinzen Dīghāvu ein: ‚Dieser Brahmadatta ... meinen Zorn zeigen könnte‘, und er zog sein Schwert aus der Scheide. Und ein zweites Mal fiel dem Prinzen Dīghāvu ein: ‚So sprach mein Vater zu mir ... .‘ Es wäre nicht angemessen für mich, die Worte meines Vaters zu übertreten, und wieder steckte er sein Schwert in die Scheide zurück. Und ein drittes Mal ... und wieder steckte er sein Schwert in die Scheide. Da, ihr Mönche, stand Brahmadatta, der König von Kāsi, erschrocken, aufgeregt, ängstlich, alarmiert, plötzlich auf. Dann, ihr Mönche, sagte Prinz Dīghāvu dieses zu Brahmadatta, dem König von Kāsi: ‚Warum stehst du, Herr, erschrocken ... plötzlich auf? Er sagte: ‚Als ich hier träumte, mein guter Jüngling, hat mich der Sohn von Dīghīti, dem König von Kosala, mit einem Schwert angegriffen. Deshalb bin ich verängstigt plötzlich aufgestanden.'

Dann, ihr Mönche, nachdem Prinz Dīghāvu, den Kopf von Brahmadatta, dem König von Kāsi, mit der linken Hand gestreichelt und mit der rechten Hand sein Schwert gezogen hatte, sagte er dies zu Brahmadatta, dem König von Kāsi: ‚Ich, Herr, bin Prinz Dīghāvu, der Sohn von Dīghīti, dem König von Kosala. Du hast uns viel Unheil zugefügt. **Unsere Truppen, Fahrzeuge, Land, Lagerhäuser und Kornspeicher wurden von dir gestohlen, und meine Eltern wurden von dir getötet. Dies könnte ein Zeitpunkt sein, dir meinen Zorn zu zeigen.** Dann, Mönche, neigte Brahmadatta, der König von Kāsi, seinen Kopf zu Füßen von Prinz Dīghāvu, und sprach dies zu Prinz Dīghāvu: ‚**Gewähre mir mein Leben,** lieber Dīghāvu, **gewähre mir mein Leben,** lieber Dīghāvu.‘
‚Wie könnte ich einem König das Leben gewähren?

Es ist ein König, der mir das Leben gewähren sollte.‘

‚Nun dann, lieber Dīghāvu, gewähre du mir das Leben und ich werde dir das Leben gewähren.‘

Dann, ihr Mönche, gewährten Brahmadatta, der König von Kāsi, und Prinz Dīghāvu einander das Leben, und sie ergriffen (gegenseitig) ihre Hände und legten einen Schwur ab, (einander) nicht zu verletzen. Dann, ihr Mönche, sagte Brahmadatta, der König von Kāsi, dies zu Prinz Dīghāvu: ‚Nun denn, lieber Dīghāvu, spanne den Wagen an; wir wollen aufbrechen.‘ Und, ihr Mönche, nachdem Prinz Dīghāvu, Brahmadatta, dem König von Kāsi, zustimmend: ‚Ja, Herr' geantwortet hatte und den Wagen angespannt hatte, sagte er dies zu Brahmadatta, dem König von Kāsi: ‚Der Wagen ist für dich angespannt, Herr, was immer du wünschst, dafür ist jetzt die rechte Zeit.‘ Dann, ihr Mönche, bestieg Brahmadatta, der König von Kāsi, den Wagen, Prinz Dīghāvu lenkte den Wagen, und er lenkte den Wagen so, dass er bald mit dem Heer zusammentraf.

Dann, ihr Mönche, nachdem Brahmadatta, der König von Kāsi, in Benares eingetroffen war und die Minister und Ratsherren einberufen hatte, sagte er dies: ‚Wenn ihr, ihr guten Herren, den Prinzen Dīghāvu, jenen Sohn von Dīghīti, dem König von Kosala, sehen würdet, was würdet ihr mit ihm tun?' Einige sagten: ‚**Wir, Herr, würden ihm die Hände abschneiden; wir, Herr, würden seine Füße abschneiden; ... seine Ohren, seine Nase, ... seine Ohren und seine Nase, ... wir, Herr, würden ihm den Kopf abschlagen.‘**

Da, ihr Mönche, sprach Brahmadatta, der König von Kāsi: ‚Dies, ihr guten Herren, ist Prinz Dīghāvu, der Sohn von Dīghīti, dem König von Kosala; es gibt keinen Grund, etwas (gegen ihn) zu tun; das Leben wurde ihm von mir gewährt und das Leben wurde mir von ihm gewährt.‘

Dann, ihr Mönche, sagte Brahmadatta, der König von Kāsi, Folgendes zu Prinz Dīghāvu: ‚Bezüglich dessen, lieber Dīghāvu, was dein Vater zu dir sagte, als er im Sterben lag: ‚Lieber Dīghāvu, **nicht mögest du in die Ferne oder in die Nähe schauen**, **denn,** lieber

Dīghāvu, **zornige Stimmungen werden nicht durch Zorn gemildert, zornige Stimmungen,** lieber Dīghāvu**, werden durch Nicht-Zorn gemildert,** was hat dein Vater gemeint?‘ Er sagte: ‚Bezüglich dessen, Herr, was mein Vater in der Todesstunde zu mir sagte, bedeutet ‚**schau nicht in die Ferne‘ – trag den Zorn nicht lange mit dir herum**. Dies bedeuten die Worte meines Vaters in der Todesstunde, Herr, als er sagte: ‚S**chau nicht in die Ferne**‘. Bezüglich dessen, Herr, was mein Vater in der Todesstunde zu mir sagte, bedeutet ‚**schau nicht in die Nähe‘** – ‚**brich nicht voreilig mit einem Freund**‘. Dies bedeuten die Worte meines Vaters in der Todesstunde, Herr, als er sagte: ‚S**chau nicht in die Nähe**‘. Bezüglich dessen, Herr, was mein Vater in der Todesstunde zu mir sagte: ‚Denn, lieber Dīghāvu, **zornige Stimmungen werden nicht durch Zorn gemildert‘** bedeutet das: Meine Eltern wurden durch einen König getötet, aber wenn ich den König des Lebens berauben würde und diejenigen, die das Wohlergehen des Königs wünschten, würden mir das Leben nehmen, und diejenigen, die mein Wohlergehen wünschten, würden dem König das Leben nehmen; so würde der Zorn nicht durch Zorn zur Ruhe kommen. **Nun aber, da mir das Leben von einem König gewährt wurde und einem König von mir das Leben gewährt wurde, ist der Zorn somit durch Nicht-Zorn besiegt.** Dies bedeuten die Worte meines Vaters in der Todesstunde, Herr, als er sagte: ‚Denn, lieber Dīghāvu, zornige Stimmungen werden nicht durch Zorn besänftigt, zornige Stimmungen, lieber Dīghāvu, werden durch Nicht-Zorn besänftigt.'

Dann, ihr Mönche, dachte Brahmadatta, der König von Kāsi: ‚Wahrlich, es ist wunderbar, wahrlich, es ist wunderbar, dass dieser Prinz Dīghāvu so klug ist, dass er das Thema, das von seinem Vater in Kurzform ausgedrückt wurde‘, so vollständig verstanden hat, und **er gab ihm die Truppen seines Vaters zurück und die Fahrzeuge, Land, Lagerhäuser und Kornspeicher, und er gab ihm seine Tochter.**

Book of Discipline IV S. 495ff. – [Mahavagga X, 272]
Auszüge aus dem *Vinaya Mahāvagga Dighāvubhānavāra*

‘Na hi verena verāni - sammantīdha kudācanaṁ
averena ca sammantī - esa dhammo sanantano’
– Dhp. V. 5 [Dh Kap. 1, V. 5]

‚Niemals werden aus Hass begangene Taten durch Hass besänftigt,

Nur durch Nicht-Hass werden sie besänftigt,
Dies ist das Ewige Gesetz.‘

6. Mutter und Kind

Die Geburt eines Kindes ist gleichzeitig die Geburt einer Mutter in die Welt hinein.

Ein Kind ist das Symbol für eine Mutter. Jene Liebe zum Kind, jene Zärtlichkeit des Herzens, die eine Mutter charakterisiert, ist so bedeutsam, dass sie oft mit der Verwandlung von rotem Blut in Milch verbunden wird.

„*Mettā*“ – gewöhnlich mit dem Doppel-Begriff liebevolle Güte wiedergegeben – ist die universelle Liebe, die für die Einheit der Liebe von der Mutter zu ihrem Kind steht. Der Buddha sagt beispielsweise, wenn er über *mettā* spricht: „So wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützen würde, selbst unter Gefährdung ihres eigenen Lebens, so sollte man ein grenzenloses Herz gegenüber allen Wesen entwickeln.“

Eine Mutter wird nicht nur mit dem Kind geboren, das sie zur Welt bringt, sie wächst auch mit dem Kind, das sie großzieht. Ihr Wachstum bezieht sich auf die anderen drei Göttlichen Verweilungen oder *Brahma Vihāra* – Mitgefühl, empathische Freude und Gleichmut. Beim Aufziehen ihres Kindes muss eine Mutter manchmal streng und feinfühlend sein. Ihre sanfte, zärtliche Liebe reift zu einer mitfühlenden Strenge, wenn das Kind die ungebärdige Kindheit und die rücksichtslosen Jugendjahre durchläuft. Aber diese Härte ihres Herzens schmilzt im richtigen Moment wie Butter dahin.

Das Kind hat nun das Mannesalter erreicht. Es kann auf seinen eigenen Füßen stehen, und das mit beneidenswertem Selbstbewusstsein. Auch die Mutter wächst mit empathischer Freude an den Früchten ihrer Arbeit. Ihre Selbstzufriedenheit ist gelassen wie Quark und hat nichts Aufdringliches an sich.

Das Zur-Welt-Bringen und Großziehen ist vorbei. Nun kommt die Zeit, die Anhaftungen und Verstrickungen bezüglich des Kindes loszulassen. Aber auch auf diese Trennung ist die Mutter – jetzt in

Erfahrung gereift – mittels Gleichmut gut vorbereitet. Wie ein Topf mit Ghee ist sie nicht leicht zu erschüttern.

Universelle Liebe, Mitgefühl, empathische Freude und Gleichmut sind die vier Göttlichen Verweilungen, die eine Mutter in einem begrenztem Sinn im Verlauf ihrer mütterlichen Fürsorge für das Kind praktiziert. Wohlwollen beginnt zu Hause. Diese vier sind zunächst häusliche Tugenden, an die man sich erinnern sollte, wie Milch, Butter, Quark und Ghee. Die vier Göttlichen Verweilungen sind jedoch in einem grenzenlosen Maß zu entwickeln, bis das Herz in ihnen völlig befreit aufgeht. Eine Mutter legt Zeugnis von der Durchführbarkeit und dem wechselseitigen Wert dieser Göttlichen Verweilungen ab, die die Aussicht auf spirituelles Wachstum, Frieden und Harmonie für die Gesellschaft als Ganzes bergen.

7. Mettā als heiliges Gelübde

(Der Neungliedrige Uposatha)

„Ihr Mönche, der neungliedrige Uposatha, ist, wenn er befolgt wird, von großer Frucht, von großem Gewinn, von großem Glanz, von großer Strahlkraft.

Ihr Mönche, wie befolgt, wird der neungliedrige Uposatha von großer Frucht, von großem Gewinn, von großem Glanz, von großer Strahlkraft?

1. Da, ihr Mönche, reflektiert ein edler Jünger so: Zeitlebens meiden es die Heilgen (*Arahants*), Lebewesen das Leben zu nehmen, sie enthalten sich davon, haben den Knüppel abgelegt, die Waffe abgelegt, sind verantwortungsbewusst, voller Mitleid, und sie verweilen mitfühlend gegenüber allen Lebewesen. Auch ich werde es meiden und mich davon enthalten, Lebewesen das Leben zu nehmen, in dieser Nacht, an diesem Tag, und den Knüppel und die Waffe abgelegt habend verweilen, verantwortungsbewusst, voller Mitleid und mitfühlend gegenüber allen Lebewesen sein. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem ersten Faktor ausgestattet.

2. Zeitlebens meiden es die *Arahants* zu nehmen, was nicht gegeben ist, enthalten sich davon, nehmen nur, was gegeben wird, erwarten nur, was gegeben wird, und verweilen mit einem reinen Geist, frei von diebischer Absicht. Auch ich werde es meiden und mich davon enthalten zu nehmen, was nicht gegeben ist, nur das nehmen, was gegeben wird, nur das erwarten, was gegeben wird, in dieser Nacht, an diesem Tag, und mit einem reinen Geist, frei von diebischer Absicht verweilen. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem zweiten Faktor ausgestattet.

3. Zeitlebens meiden *Arahants* die Unkeuschheit und verweilen keusch und halten sich fern von der vulgären Praxis des sexuellen Geschlechtsverkehrs. Auch ich werde die Unkeuschheit meiden, in

dieser Nacht, an diesem Tag, und keusch verweilen, indem ich mich von der vulgären Praxis des Geschlechtsverkehrs fernhalte. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem dritten Faktor ausgestattet.

4. Zeitlebens meiden *Arahants* die Lüge und enthalten sich davon, sie sprechen die Wahrheit, sind der Wahrheit ergeben, verlässlich, vertrauenswürdig, sind keine Betrüger der Welt. Auch ich werde die Lüge meiden und mich davon enthalten, in dieser Nacht, an diesem Tag, und die Wahrheit sagen, der Wahrheit ergeben sein, vertrauenswürdig, kein Betrüger der Welt sein. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem vierten Faktor ausgestattet.

5. Zeitlebens meiden *Arahants* berauschende Getränke, die Achtlosigkeit verursachen und enthalten sich davon. Auch ich werde berauschende Getränke, die Achtlosigkeit verursachen, meiden und mich davon enthalten, in dieser Nacht, an diesem Tag. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem fünften Faktor ausgestattet.

6. Zeitlebens essen *Arahants* nur zu einer Tageszeit, sie enthalten sich der Nahrungsaufnahme in der Nacht und essen nicht zu unpassenden Stunden. Auch ich werde in dieser Nacht, an diesem Tag nur zu einer Tageszeit essen, nur am Tag essen, mich der nächtlichen Nahrungsaufnahme enthalten und nicht zu unpassenden Stunden essen. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem sechsten Faktor ausgestattet.

7. Zeitlebens halten sich *Arahants* von Tanz, Gesang, Musik und Darbietungen fern sowie von der Verwendung von Girlanden, Parfüms, Salben, Verzierungen und Kosmetika. Auch ich werde mich in dieser Nacht, an diesem Tag von Tanz, Gesang und Musik, Darbietungen sowie vom Gebrauch von Girlanden, Parfüms, Salben,

Verzierungen und Kosmetika fernhalten. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem siebten Faktor ausgestattet.

8. Zeitlebens meiden *Arahants* hohe und luxuriöse Liegen und benutzen nur eine niedrige Liege, sei es ein Bett oder ein Strohlager. Auch ich werde in dieser Nacht, an diesem Tag hohe und luxuriöse Liegen meiden und nur eine niedrige Liege benutzen, sei es ein Bett oder ein Strohlager. Auch durch diesen Faktor ahme ich die *Arahants* nach und dadurch würde auch ich den Uposatha befolgen. Er ist mit diesem achten Faktor ausgestattet.

9. Da, ihr Mönche, verweilt ein edler Jünger, eine Richtung mit von *mettā* erfüllten Gedanken durchdringend. Ebenso die zweite Richtung, ebenso die dritte Richtung und ebenso die vierte Richtung und so nach oben, unten und rundum überallhin und gleichermaßen verweilt er und durchdringt die ganze Welt mit seinen von universeller Liebe erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, unermesslich, frei von Feindschaft und frei von Betrübnis. Er ist mit diesem neunten Faktor ausgestattet.

Ihr Mönche, der neungliedrige Uposatha, der auf diese Weise befolgt wird, ist von großer Frucht, von großem Nutzen, von großem Glanz, von großer Strahlkraft.“

– A. IV. 388ff. [AN IX, 18 Der Segen des Fasttages]



8. Die Befreiung des Herzens und Das Gesetz vom Kamma

„Ihr Mönche, ich sage nicht, dass es ein Ende von Handlungen (*kamma*) gibt, die absichtlich getan und angehäuft wurden, ohne die Ergebnisse zu erfahren, und zwar entweder in diesem Leben oder im nächsten Leben oder in zukünftigen Leben. Auch sage ich nicht, ihr Mönche, dass es ein Ende des Leidens gibt, ohne die Ergebnisse von Handlungen erfahren zu haben, die absichtlich getan und angehäuft wurden.

Ihr Mönche, jener edle Jünger, derart frei von Begehrlichkeit, frei von Übelwollen, nicht verblendet, voll bewusst und achtsam, durchdringt mit Gedanken, die von *mettā* (Universelle Liebe) erfüllt sind, eine Richtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte und ebenso die vierte. So verweilt er nach oben, unten und ringsherum, durchdringt er die ganze Welt mit seinen von universeller Liebe erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Ärger. Er weiß somit: ‚Früher war mein Geist kleinlich und unentwickelt. Aber jetzt ist mein Geist grenzenlos und gut entwickelt. Was auch immer es an vollbrachtem begrenztem *kamma* gäbe, das könnte dort keinerlei Überrest hinterlassen, das würde ihm nicht standhalten.‘ Was meint ihr, ihr Mönche, wenn dieser Junge von eben seiner Kindheit an die Befreiung des Herzens durch *mettā* entwickeln würde, wird er dann eine böse Tat begehen?“ „Wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Wird Leiden einen Menschen treffen, der keine böse Tat begeht?“ „Wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr. Wie kann Leiden einen berühren, der keine böse Tat begeht, ehrwürdiger Herr?“

„Ihr Mönche, die Befreiung des Herzens durch *mettā* sollte von jeder Frau oder jedem Mann entwickelt werden. Eine Frau oder ein Mann kann ihren oder seinen Körper beim Tod nicht mitnehmen. Ihr Mönche, dieser sterbliche Mensch hat einen Geist in sich. Er versteht somit: ‚Welche böse Tat auch immer von mir in der Vergangenheit mit diesem Körper, der durch *kamma* hervorgebracht wurde, begangen wurde, all das muss hier erfahren werden. Es wird mir nicht folgen.‘ Ihr Mönche, die Befreiung des Herzens durch *mettā* derart

entwickelt, führt zur Nicht-Wiederkehr im Falle eines Mönchs, der hier nicht zu einer höheren Befreiung vordringt.

Mit einem Geist, der von *karuṇā* (Mitgefühl) erfüllt ist ... mit einem Geist, der von *muditā* (altruistischer Freude) erfüllt ist ... mit einem Geist, der von *upekkhā* (Gleichmut) erfüllt ist, durchdringt er die eine Richtung, ebenso die zweite ... ebenso die dritte ... ebenso die vierte ... . Nach oben, unten und rundum überallhin durchdringt er die ganze Welt mit von *upekkhā* (Gleichmut) erfüllt Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Ärger. Und er weiß: ‚Früher war mein Geist kleinlich und unentwickelt. Aber jetzt ist mein Geist grenzenlos und gut entwickelt. Was auch immer es an vollbrachtem *kamma* gäbe, das würde dort keinerlei Überrest hinterlassen, das würde ihm nicht standhalten.‘

Was meint ihr, ihr Mönche, wenn dieser Junge von eben seiner Kindheit an die Befreiung des Herzens durch *upekkhā* entwickeln würde, wird er dann eine böse Tat begehen?“ „Wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Wird Leiden einen Menschen treffen, der keine böse Tat begeht?“ „Wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr. Wie kann Leiden einen berühren, der keine böse Tat begeht, ehrwürdiger Herr?“

„Ihr Mönche, die Befreiung des Herzens durch *upekkhā* sollte von jeder Frau oder jedem Mann entwickelt werden. Eine Frau oder ein Mann kann ihren oder seinen Körper beim Tod nicht mitnehmen. Ihr Mönche, dieser sterbliche Mensch hat einen Geist in sich. Er versteht somit: ‚Welche böse Tat auch immer von mir in der Vergangenheit mit diesem Körper, der durch *kamma* hervorgebracht wurde, begangen wurde, all das muss hier erfahren werden. Es wird mir nicht folgen.‘ Ihr Mönche, die Befreiung des Herzens durch (*upekkhā*) derart entwickelt, führt zur Nicht-Wiederkehr im Falle eines Mönchs, der hier nicht zu einer höheren Befreiung vordringt.“

– Karajakāya Sutta, A. V. 299 [AN X, 207-208 Die 4 unermesslichen Gebiete]



9. Das Blasen des Muschelhorns

Zu einer Zeit verweilte der Erhabene im Mango Hain von *Pāvārika* in *Nālandā*.

Da näherte sich Asibandhakaputta, das Oberhaupt, der Schüler von Nigaṇṭha Nātaputta, dem Erhabenen, verehrte ihn und setzte sich auf einer Seite nieder.

Der Erhabene sprach ihn an, während er auf einer Seite saß, und sagte: „Oberhaupt, wie lehrt Nigaṇṭha Nātaputta seine Schüler seinen Dhamma?“

„Ehrwürdiger Herr, auf diese Weise lehrt Nigaṇṭha Nātaputta seine Schüler seinen Dhamma: ‚Wer auch immer Leben zerstört, ist dem Untergang geweiht, der Hölle, wer auch immer nimmt, was nicht gegeben wurde, ist dem Untergang geweiht, der Hölle, wer auch immer sich sexuell vergeht, ist dem Untergang geweiht, der Hölle, wer auch immer die Unwahrheit spricht, ist dem Untergang geweiht, der Hölle, auf welche Art und Weise auch immer eine Person die meiste Zeit verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt.‘ Auf diese Weise, ehrwürdiger Herr, lehrt Nigaṇṭha Nātaputta seine Schüler den Dhamma.“

„Also, Oberhaupt, auf welche Art und Weise auch immer eine Person zum größten Teil verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt. Wenn dieser Standpunkt eingenommen wird, dann ist, gemäß den Worten von Nigaṇṭha Nātaputta, niemand dem Untergang, der Hölle geweiht.

Was denkst du, Oberhaupt, hinsichtlich jenes Menschen, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, Leben zerstört, was ist mehr – die Zeit, in der er Leben zerstört, oder die Zeit, in der er kein Leben zerstört?“

„Ehrwürdiger Herr, was den Menschen betrifft, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, Leben zerstört, ist es weniger Zeit,

die er mit der Zerstörung von Leben verbringt. Hingegen verbringt er mehr Zeit, in der er kein Leben zerstört.“

„Also, Oberhaupt, auf welche Art und Weise auch immer eine Person zum größten Teil verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt. Wenn dieser Standpunkt eingenommen wird, dann ist, gemäß den Worten von Niganṭha Nātaputta, niemand dem Untergang, der Hölle geweiht.

Was denkst du, Oberhaupt, über jenen Menschen, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, nimmt, was nicht gegeben wurde, was ist mehr – die Zeit, die er damit verbringt, zu nehmen, was nicht gegeben ist, oder die Zeit, in der er nicht nimmt, was nicht gegeben ist?“

„Ehrwürdiger Herr, was den Menschen betrifft, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, nimmt, was nicht gegeben wird, ist es weniger Zeit, die er damit verbringt, nicht zu nehmen, was nicht gegeben ist. Andererseits ist es mehr Zeit, in der er nicht nimmt, was nicht gegeben ist.“

„Also, Oberhaupt, auf welche Art und Weise auch immer eine Person zum größten Teil verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt. Wenn dieser Standpunkt eingenommen wird, dann ist, gemäß den Worten von Niganṭha Nātaputta, niemand dem Untergang, der Hölle geweiht.

Was denkst du, Oberhaupt, über den Menschen, der sich von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, sexuell vergeht, was ist mehr – die Zeit, in der er sich sexuell vergeht, oder die Zeit, in der er sich nicht sexuell vergeht?“

„Ehrwürdiger Herr, was den Menschen betrifft, der sich von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, sexuell vergeht, ist es weniger Zeit, die er damit verbringt, sich sexuell zu vergehen. Andererseits ist es mehr Zeit, in der er sich nicht sexuell vergeht.“

„Also, Oberhaupt, auf welche Art und Weise auch immer eine Person zum größten Teil verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt. Wenn dieser Standpunkt eingenommen wird, dann ist,

gemäß den Worten von Niganṭha Nātaputta, niemand dem Untergang, der Hölle geweiht.

Was denkst du, Oberhaupt, über jenen Menschen, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, die Unwahrheit sagt, was ist mehr – die Zeit, die er damit verbringt, die Unwahrheit zu sagen, oder die Zeit, in der er nicht die Unwahrheit sagt?“

„Ehrwürdiger Herr, was den Menschen betrifft, der von Zeit zu Zeit, in der Nacht oder am Tag, die Unwahrheit sagt, ist es weniger Zeit, die er damit verbringt die Unwahrheit zu sagen. Andererseits ist mehr Zeit, in der er nicht die Unwahrheit sagt.“

„Also, Oberhaupt, auf welche Art und Weise auch immer eine Person zum größten Teil verweilt, dadurch wird ihre Richtung bestimmt. Wenn dieser Standpunkt eingenommen wird, dann ist, gemäß den Worten von Niganṭha Nātaputta, niemand dem Untergang, der Hölle geweiht.

Da, Oberhaupt, spricht ein bestimmter Lehrer derart und ist der dieser Ansicht: Wer auch immer Leben zerstört, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Wer auch immer nimmt, was nicht gegeben wird, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Wer auch immer sich sexuell vergeht, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Wer auch immer die Unwahrheit sagt, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Mit jenem Lehrer, Oberhaupt, ist ein Schüler sehr zufrieden.

Und es kommt ihm in den Sinn: Mein Lehrer spricht derart und vertritt diese Ansicht: Wer auch immer Leben zerstört, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Ich habe in der Vergangenheit Leben zerstört und er greift diese Ansicht auf: Jetzt bin ich dem Untergang, der Hölle geweiht. Oberhaupt, wenn er jene Aussage und jenen Gedanken nicht aufgibt und jene Ansicht nicht loslässt, wird er in die Hölle gehen, als ob er dorthin gebracht und fallengelassen würde. Mein Lehrer spricht derart und vertritt diese Ansicht: Wer auch immer nimmt, was nicht gegeben ist, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Ich habe in der Vergangenheit genommen, was nicht

gegeben war, und er greift diese Ansicht auf: Jetzt bin ich dem Untergang, der Hölle geweiht. Oberhaupt, wenn er jene Aussage und jenen Gedanken nicht aufgibt und jene Ansicht nicht loslässt, wird er in die Hölle gehen, als ob er dorthin gebracht und fallengelassen würde. Mein Lehrer spricht derart und vertritt diese Ansicht: Wer auch immer sich sexuell vergeht, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Ich habe mich in der Vergangenheit sexuell vergangen und er greift diese Ansicht auf: Jetzt bin ich dem Untergang, der Hölle geweiht. Oberhaupt, wenn er jene Aussage und jenen Gedanken nicht aufgibt und jene Ansicht nicht loslässt, wird er in die Hölle gehen, als ob er dorthin gebracht und fallengelassen würde. Mein Lehrer spricht derart und vertritt diese Ansicht: Wer auch immer die Unwahrheit sagt, ist dem Untergang, der Hölle geweiht. Ich habe in der Vergangenheit die Unwahrheit gesagt, und er greift diese Ansicht auf: Jetzt bin ich dem Untergang, der Hölle geweiht. Oberhaupt, wenn er jene Aussage und jenen Gedanken nicht aufgibt und jene Ansicht nicht loslässt, wird er in die Hölle gehen, als ob er dorthin gebracht und fallengelassen würde.

Aber dann, Oberhaupt, tritt ein *Tathāgata* in der Welt auf, der Würdige, Vollständig Erwachte, in Wissen und Wandel Verwirklichte, der Vollendete, ein Kenner der Welten, der unvergleichliche Lehrer bezähmbarer Menschen, Lehrer von Göttern und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene. Er tadelt auf verschiedene Weise das Zerstören von Leben, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch, Leben zu zerstören.‘ Er tadelt das Nehmen von dem, was nicht gegeben ist, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch, zu nehmen, was nicht gegeben ist.‘ Er tadelt sexuelles Fehlverhalten, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch von sexuellem Fehlverhalten.‘ Er tadelt das Sprechen der Unwahrheit, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch vom Sprechen der Unwahrheit.‘ Mit jenem Lehrer ist ein Schüler sehr zufrieden und er reflektiert:

Der Erhabene tadelt auf verschiedene Weise das Zerstören von Leben, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch, Leben zu zerstören‘. Ich habe in der Vergangenheit auf die eine oder andere Weise Leben zerstört. Die Tatsache, dass ich in der Vergangenheit in gewissem

Ausmaß Leben zerstört habe, ist nicht richtig, sie ist nicht gut. Selbst wenn ich deswegen Reue empfinden würde, kann diese böse Tat nicht ungeschehen gemacht werden. Nachdem er so reflektiert hat, gibt er jene Zerstörung von Leben auf. In Zukunft wird er zu jemandem, der sich der Zerstörung von Leben enthalten hat. Auf diese Weise wird jene böse Tat aufgegeben. So wird jene böse Tat überwunden.

Der Erhabene tadelt auf verschiedene Weise das Nehmen von dem, was nicht gegebenen ist, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch, zu nehmen, was nicht gegeben ist.' Ich habe in der Vergangenheit das, was nicht gegeben ist, in einem gewissen Ausmaß genommen. Die Tatsache, dass ich in der Vergangenheit das genommen habe, was nicht gegeben ist, ist nicht richtig, ist nicht gut. Selbst wenn ich deswegen Reue empfinden würde, kann die böse Tat nicht ungeschehen gemacht werden. Nachdem er so reflektiert hat, gibt er die Praxis des Nehmens von dem, was nicht gegebenen ist, auf und enthält sich in der Zukunft davon, etwas zu nehmen, was nicht gegeben ist. So wird diese böse Tat aufgegeben. So wird diese böse Tat überwunden.

Der Erhabene tadelt auf verschiedene Weise sexuelles Fehlverhalten, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch von sexuellem Fehlverhalten.' Ich habe in der Vergangenheit sexuelles Fehlverhalten in einem gewissen Ausmaß begangen. Die Tatsache, dass ich in der Vergangenheit sexuelles Fehlverhalten begangen habe, ist nicht richtig, ist nicht gut. Selbst wenn ich deswegen Reue empfinden würde, kann die böse Tat nicht ungeschehen gemacht werden. Nachdem er so reflektiert hat, gibt er die Praxis des sexuellen Fehlverhaltens auf und enthält sich in der Zukunft von sexuellem Fehlverhalten. So wird diese böse Tat aufgegeben. So wird diese böse Tat überwunden.

Der Erhabene tadelt das Sprechen von Unwahrheit, verurteilt es und sagt: ‚Enthaltet euch vom Sprechen der Unwahrheit.' Ich habe in der Vergangenheit in einem gewissen Ausmaß die eine oder andere Unwahrheit gesagt. Die Tatsache, dass ich in der Vergangenheit in gewissem Ausmaß die Unwahrheit gesagt habe, ist nicht richtig, ist nicht gut. Selbst wenn ich deswegen Reue empfinden würde, kann diese

böse Tat nicht ungeschehen gemacht werden. Nachdem er so reflektiert hat, gibt er das Sprechen der Unwahrheit auf und enthält sich in der Zukunft davon, die Unwahrheit zu sagen. So wird diese böse Tat aufgegeben. So wird diese böse Tat überwunden.

Das Zerstören von Leben aufgebend, enthält er sich der Zerstörung von Leben. Das Nehmen von dem, was nicht gegeben ist, aufgebend, enthält er sich davon, zu nehmen, was nicht gegeben ist. Sexuelles Fehlverhalten aufgebend, enthält er sich von sexuellem Fehlverhalten. Das Sprechen der Unwahrheit aufgebend, enthält er sich vom Sprechen der Unwahrheit. Oberflächliches Gerede aufgebend, enthält er sich vom oberflächlichen Gerede. Begehrlichkeit aufgebend, verweilt er frei von Begehrlichkeit. Böswilliges Übelwollen aufgebend, hat er Gedanken, die frei von Übelwollen sind. Falsche Ansicht aufgebend, wird er eins mit der Rechten Ansicht.

Oberhaupt, jener edle Schüler, derart frei von Begehrlichkeit, frei von Übelwollen, nicht verblendet, voll bewusst und achtsam, verweilt so: Mit von *mettā* erfüllten Gedanken durchdringt er eine Richtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte und die vierte Richtung, so auch nach oben, unten und rundum überallhin, nach allen Seiten durchdringt er die ganze Welt mit von *mettā* erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Ärger.

So wie, Oberhaupt, ein kräftiger Bläser eines Muschelhorns ohne große Schwierigkeit sein Blasen in den vier Richtungen verlauten ließe, genau so, Oberhaupt, wird die Befreiung des Herzens durch *mettā*, wenn sie derart entwickelt und viel geübt wird, keinerlei Überrest hinterlassen, was es auch immer an begrenztem *kamma* geben mag, das wird ihr nicht standhalten.

Und was den edlen Schüler betrifft, Oberhaupt, derart frei von Begehrlichkeit und Übelwollen, nicht verblendet, voll bewusst und achtsam verweilt er mit von *karuṇā* (Mitgefühl) erfüllten Gedanken, ... mit von *muditā* (altruistischer Freude) erfüllten Gedanken, ... mit von *upekkhā* (Gleichmut) erfüllten Gedanken, die eine Richtung, ebenso die zweite, die dritte und ebenso die vierte Richtung durchdringend, nach

oben, unten und rundum überallhin, nach allen Seiten durchdringt er die ganze Welt mit von *upekkhā* erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Ärger.

So wie, Oberhaupt, ein kräftiger Bläser eines Muschelhorns ohne große Schwierigkeit sein Blasen in den vier Richtungen verlauten ließe, so auch, Oberhaupt, wird die Befreiung des Herzens durch *upekkhā*, wenn sie derart entwickelt und viel geübt wird, keinerlei Überrest hinterlassen, was es auch immer an begrenztem *kamma* geben mag, das wird ihr nicht standhalten.

Als dies gesagt wurde, sagte Asibandhakaputta, das Oberhaupt, dies zum Erhabenen: „Das ist ausgezeichnet, Ehrwürdiger Herr, das ist ausgezeichnet. So wie man, Ehrwürdiger Herr, ein auf den Kopf gestelltes Ding aufrichten würde, ein verborgenes Ding enthüllen, jemandem den Weg weisen würde, der sich verirrt hat, eine Ölfackel in der Dunkelheit hochhalten würde, damit diejenigen, die Augen haben, Formen sehen, so auch ist auf verschiedene Weise der Dhamma vom Erhabenen erklärt worden. Ehrwürdiger Herr, hiermit nehme ich zum Erhabenen Zuflucht, zum Dhamma und zum Orden der Mönche. Möge mich der Erhabene als Laienanhänger betrachten, der seine Zuflucht genommen hat, von heute an bis zum Ende meines Lebens.

– Saṅkha Sutta, S. IV. 317ff. [S 42, 8]

10. Der Salzkristall

„Ihr Mönche, wer auch immer dies sagt: ‚Auf welche Art und Weise auch immer ein Mensch ein *kamma* ausübt, auf genau diese Weise erfährt er es' – in dem Fall, ihr Mönche, gibt es keine Möglichkeit, das heilige Leben zu führen, und eine Möglichkeit zur rechten Beendigung des Leidens ist nicht ersichtlich. Auf der anderen Seite, ihr Mönche, wer auch immer dies sagt: ‚Wenn dieser Mensch ein *kamma* ausübt, dessen Auswirkung auf eine bestimmte Weise erfahren werden muss, erfährt er dessen Auswirkung in exakt dieser Weise' – in dem Fall, ihr Mönche, gibt es einen Rahmen für das heilige Leben und eine Möglichkeit zur rechten Beendigung des Leidens ist ersichtlich.

Da, ihr Mönche, führt im Fall einer bestimmten Person sogar eine verübte böse Tat – wenn auch von geringem Ausmaß – in die Hölle. Andererseits, ihr Mönche, im Fall einer anderen Person, wird eine ähnliche, verübte böse Tat von geringem Ausmaß noch in diesem Leben erfahren und nicht einmal der winzigste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer.

Ihr Mönche, im Falle welcher Art von Person führt eine verübte böse Tat von geringem Ausmaß in die Hölle?

Da, ihr Mönche, gibt es eine Person, die im Benehmen nicht entwickelt ist, nicht entwickelt ist in Sittlichkeit, nicht entwickelt ist in Sammlung, nicht entwickelt ist in Weisheit, und sie ist gemein, verwirrt und chaotisch. Im Falle einer solchen Person, ihr Mönche, führt sogar eine verübte böse Tat von geringem Ausmaß in die Hölle.

Ihr Mönche, im Falle welcher Art von Person wird eine ähnliche, verübte böse Tat von geringem Ausmaß in diesem Leben erfahren und nicht einmal der winzigste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer.

Da, ihr Mönche, ist eine bestimmte Person entwickelt im Benehmen, ist entwickelt in Sittlichkeit, ist entwickelt in Sammlung, ist entwickelt in Weisheit, ist nicht gemein, sondern zuvorkommend

und weitherzig. Im Falle einer solchen Person, ihr Mönche, wird eine ähnliche böse Tat von geringem Ausmaß in diesem Leben erfahren und nicht einmal der kleinste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer.

Angenommen, ihr Mönche, ein Mann würde einen Salzkristall in ein Gefäß mit ein wenig Wasser tun. Was meint ihr, ihr Mönche, wird das wenige Wasser in dem Gefäß durch den Salzkristall salzig und ungenießbar werden?“

„Ja, ehrwürdiger Herr.“

„Warum ist das so?“

„Das Wasser in dem Gefäß, Ehrwürdiger Herr, ist wenig. Es wird durch den Salzkristall salzig und ungenießbar.“

„Angenommen, ihr Mönche, ein Mann würde einen Salzkristall in den Ganges-Fluss tun. Was meint ihr, ihr Mönche, wird der Ganges-Fluss durch diesen Salzkristall salzig und ungenießbar werden?“

„Wahrlich nicht, ehrwürdiger Herr.“

„Warum ist das so?“

„Es gibt diese große Wassermenge im Ganges-Fluss. Sie wird durch den Salzkristall nicht salzig und ungenießbar.“

„Ebenso, ihr Mönche, führt hierbei sogar eine verübte böse Tat, wenn auch von geringem Ausmaß, im Falle einer Person zur Hölle. Aber eine ähnliche böse Tat von geringem Ausmaß, die von einer anderen Person verübt wurde, wird in diesem Leben erfahren, und nicht einmal der kleinste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer.

Bei welcher Art von Person, ihr Mönche, führt sogar eine verübte böse Tat von geringem Ausmaß zur Hölle? Da, ihr Mönche, ist eine bestimmte Person nicht entwickelt im Benehmen, ist nicht entwickelt in der Sittlichkeit, ist nicht entwickelt in Sammlung, ist nicht

entwickelt in Weisheit, ist gemein, verwirrt und chaotisch. Im Fall einer solchen Person, ihr Mönche, führt eine verübte böse Tat, wenn auch von geringem Ausmaß, zur Hölle. Bei welcher Art von Person, ihr Mönche, wird eine ähnliche, verübte böse Tat von geringem Ausmaß in diesem Leben erfahren und nicht einmal der kleinste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer. Da, ihr Mönche, ist eine bestimmte Person in ihrem Benehmen entwickelt, ist in ihrer Sittlichkeit entwickelt, ist in ihrer Sammlung entwickelt, ist in Weisheit entwickelt, ist nicht gemein, sondern zuvorkommend und weitherzig. Im Falle einer solchen Person, ihr Mönche, wird eine ähnliche, verübte böse Tat von geringem Ausmaß, in diesem Leben erfahren, und nicht einmal der kleinste Bruchteil davon bleibt zurück – geschweige denn ein großer."

– Loṇaphala Sutta, A. I 249ff.
[A III, 101 Karmawirkung]



11. Der richtige Übungsweg für einen Einsiedler

„Ihr Mönche, wie wird ein Mönch zu einem, der den richtigen Übungsweg für einen Einsiedler betreten hat? In welchem mit Begehrlichkeit behaftetem Mönch auch immer jene Begehrlichkeit aufgegeben wird, in einem mit Übelwollen jenes Übelwollen aufgegeben wird, in einem mit Ärger jener Ärger aufgegeben wird, in einem mit Feindseligkeit jene Feindseligkeit aufgegeben wird, in einem mit Geringschätzung jene Geringschätzung aufgegeben wird, in einem mit Herrschsucht jene Herrschsucht aufgegeben wird, in einem mit Neid jener Neid aufgegeben wird, in einem mit Geiz jener Geiz aufgegeben wird, in einem mit Täuschung jene Täuschung aufgegeben wird, in einem mit Betrug jener Betrug aufgegeben wird, in einem mit bösen Wünschen, jene bösen Wünsche aufgegeben werden, in einem mit falscher Ansicht jene falsche Ansicht aufgegeben wird. Ihr Mönche, indem diese Befleckungen eines Mönchs aufgeben werden, diese Fehler eines Mönchs, diese Vergehen eines Mönchs, die die Anlässe für Niedergang und Leiden in schlechten Gefilden sind, sage ich, ist ein Mönch jemand, der den richtigen Übungsweg für einen Einsiedler betreten hat.

Er sieht sich selbst als gereinigt von all diesen schlechten unheilsamen Zuständen, als frei von ihnen, und während er sich selbst als gereinigt und frei von all diesen bösen Zuständen sieht, entsteht Freude in ihm. Bei einem, der Freude hat, entsteht Verzücken. In jemandem mit verzücktem Geist wird der Körper ruhig. Einer, der körperlich ruhig ist, erfährt Glück. In einem, der glücklich ist, sammelt sich der Geist.

Mit Gedanken, die von *mettā* erfüllt sind, durchdringt er eine Richtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte und ebenso die vierte, nach oben, unten und rundum nach allen Seiten durchdringt er die ganze Welt mit seinen von universeller Liebe erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Ärger. Mit Gedanken, die von *karuṇā* (Mitgefühl) erfüllt sind, … mit Gedanken,

die von *muditā* (altruistischer Freude) erfüllt sind, … mit Gedanken, die von *upekkhā* (Gleichmut) erfüllt sind, … .

Angenommen, ihr Mönche, da ist ein Teich mit klarem Wasser, angenehmem Wasser, kühlem Wasser, mit schönen sandigen Furten und lieblich. Ein Mann kommt aus der östlichen Richtung, von der Hitze bedrückt, von der Hitze überwältigt, erschöpft, ausgetrocknet und durstig. Zu diesem Teich kommend, würde er seinen Durst nach Wasser stillen, würde er die Bedrängnis der Hitze vertreiben. Ein Mann kommt aus der westlichen Richtung … Ein Mann kommt aus der nördlichen Richtung … Ein Mann kommt aus der südlichen Richtung … Von wo auch immer ein Mann kommt, von der Hitze bedrückt, von der Hitze überwältigt, erschöpft, ausgetrocknet und durstig, würde er, wenn er zu diesem Teich kommt, seinen Durst nach Wasser stillen, würde die Bedrängnis der Hitze vertreiben.

So auch, ihr Mönche, wenn einer aus einer *Khottiya*-Familie in die Hauslosigkeit gegangen ist, entwickelt er, wenn er zu dieser Lehre und Disziplin kommt, *mettā, karuṇā, muditā* und *upekkhā* auf diese Weise und erlangt innere Ruhe. Durch innere Ruhe, sage ich, hat er den richtigen Übungsweg für einen Einsiedler betreten. Wenn er aus einer *Brahmanen*-Familie … Wenn er aus einer *Vessa*-Familie stammt … Wenn er aus einer *Sudda*-Familie stammt … Aus welcher Familie auch immer einer in die Hauslosigkeit geht … Durch innere Ruhe, sage ich, hat er den richtigen Übungsweg für einen Einsiedler betreten … .“

– Cūla Assapura Sutta, M. I. 283ff. [M 40]

12. Ein Tor zum Todlosen

So habe ich gehört: Zu einer Zeit verweilte der Ehrwürdige Ānanda in *Beluvagāmaka* in *Vesāli*. Zu jener Zeit war der Haushälter Dasama von *Aṭṭhakanāgara* in *Pāṭaliputta* für irgendeine Geschäftsangelegenheit angekommen. Da näherte sich der Haushälter Dasama von *Aṭṭhakanāgara* einem bestimmten Mönch im *Kukkuṭārāma* und setzte sich, nachdem er ihn verehrt hatte, auf einer Seite nieder. Auf einer Seite sitzend sprach Dasama, der Haushälter von Aṭṭhakanāgara, diesen Mönch an und sagte: „Ehrwürdiger Herr, wo verweilt der Ehrwürdige Ānanda jetzt? Wir würden den Ehrwürdigen Ānanda gerne sehen.“ „Haushälter, jener Ehrwürdige Ānanda verweilt in *Beluvagāmaka* in *Vesāli*.“ Nachdem Dasama, der Haushälter von *Aṭṭhakanāgara*, sein Geschäft in *Pāṭaliputta* erledigt hatte, näherte er sich dem Ehrwürdigen Ānanda in *Beluvagāmaka* in *Vesāli*. Nachdem er sich ihm genähert hatte, verehrte er den Ehrwürdigen Ānanda und setzte sich auf einer Seite nieder. So sitzend sagte der Haushälter Dasama von *Aṭṭhakanāgara* dies zum Ehrwürdigen Ānanda:

„Ehrwürdiger Herr Ānanda, gibt es einen Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

„Es gibt, Haushälter, einen Dhamma, der von jenem Erhabenen verkündet wird, womit ein Mönch … Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

„Ehrwürdiger Herr Ānanda, was ist das für ein Dhamma, der von jenem Erhabenen … verkündet wird, womit ein Mönch … Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

„Da, Haushälter, tritt ein Mönch, ganz abgeschieden von Sinnesbegierden, abgeschieden von unzuträglichen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung (*jhāna)* ein und verweilt darin. Sie geht einher mit

hinwendenden und aufrechterhaltenden Gedanken, mit Verzücken und Glück, aus Abgeschiedenheit entstanden. Er reflektiert so: Auch diese erste Vertiefung ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, dem vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, tritt ein Mönch, durch die Beruhigung der hinwendenden und aufrechterhaltenden Gedanken, in die zweite Vertiefung ein und verweilt darin. Sie beinhaltet innere Zuversicht und Einigung des Geistes, ist ohne hinwendende und aufrechterhaltende Gedanken und geht mit Verzücken und Glück einher, entstanden aus der Sammlung. Er reflektiert so: Auch diese zweite Vertiefung ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen

verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, mit dem Abklingen von Verzücken verweilt ein Mönch in Gleichmut und Achtsamkeit und vollkommen bewusst, empfindet er ein Glück mit seinem Körper, worüber die Edlen sagen: ‚Wer Gleichmut hat und achtsam ist, der verweilt glücklich.‘ So tritt er in jene dritte Vertiefung ein und verweilt darin. Er reflektiert so: Auch diese dritte Vertiefung ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, dem Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, mit dem Aufgeben von Vergnügen und Schmerz und mit dem vorangegangenen Verschwinden von Freude und Kummer, tritt er in die vierte Vertiefung ein, die weder Schmerz noch Vergnügen beinhaltet und die Reinheit der Achtsamkeit aufgrund von Gleichmut hat. Er erreicht die vierte Vertiefung und verweilt darin. Er reflektiert so: Auch diese vierte Vertiefung ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma,

durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Vollendeten, dem Würdigen, dem vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißg, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt."

Weiterhin, Haushälter, durchdringt ein Mönch eine Richtung mit von *mettā* erfüllten Gedanken, ebenso die zweite Richtung, ebenso die dritte Richtung, ebenso die vierte Richtung, so auch nach oben, unten und rundum überallhin, nach allen Seiten durchdringt er die ganze Welt mit von *mettā* erfüllten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Betrübnis. Er reflektiert so: Auch diese Befreiung des Herzens durch *mettā* ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt."

Weiterhin, Haushälter, durchdringt ein Mönch eine Richtung mit Gedanken, die von *karuṇā* (Mitgefühl) erfüllt sind, … mit Gedanken, die von *muditā* (altruistischer Freude) erfüllt sind, … mit Gedanken, die von *upekkhā* (Gleichmut) erfüllt sind, ebenso die zweite Richtung,

ebenso die dritte Richtung, ebenso die vierte Richtung, so auch nach oben, unten und rundum überallhin, ringsherum nach allen Seiten gleichermaßen durchdringt er die ganze Welt mit von *upekkhā* durchtränkten Gedanken – überströmend, erhaben, grenzenlos, frei von Zorn und Betrübnis. Er reflektiert so: Auch diese Befreiung des Herzens durch *upekkhā* ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, dem vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, mit der vollständigen Überwindung der Wahrnehmungen von Materie, mit dem Verschwinden der Wahrnehmungen von Widerstand, mit der Nicht-Beachtung der Mannigfaltigkeit von Wahrnehmungen, sich des „Unendlichen Raumes“ bewusst seiend, betritt ein Mönch die Sphäre der „Unendlichkeit von Raum“ und verweilt dort. Er reflektiert so: Auch dieses Erreichen der Sphäre der „Unendlichkeit von Raum“ ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu

erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, betritt ein Mönch, indem er vollständig die Sphäre der Unendlichkeit von Raum überwindet und sich der Unendlichkeit von Bewusstsein bewusst ist, die Sphäre der Unendlichkeit von Bewusstsein und verweilt in ihr. Er reflektiert so: Auch dieses Erreichen der Sphäre der „Unendlichkeit von Bewusstsein“ ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, dem vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt.“

Weiterhin, Haushälter, betritt ein Mönch, indem er vollständig die Sphäre der Unendlichkeit von Bewusstsein überwindet und sich bewusst ist „Da ist nichts“, die Sphäre von Nichtsheit und verweilt darin. Er reflektiert so: Auch dieses Erreichen der Sphäre von Nichtsheit ist in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht, und er versteht: Was auch immer in bestimmter Weise vorbereitet und in bestimmter Weise erdacht ist, ist unbeständig, hat die Eigenschaft zu enden. Mit dieser Haltung erlangt er die Zerstörung

der Einflüsse. Wenn er die Zerstörung der Einflüsse nicht erlangt, wird er, aufgrund eben jenes Hängens am Dhamma, eben jener Freude am Dhamma, durch die Zerstörung der fünf niederen Fesseln, einer, der eine spontane Wiedergeburt erfährt, um dort das vollkommene Verlöschen zu erreichen, keiner Rückkehr aus jener Welt unterworfen. Auch dies, Haushälter, ist ein Dhamma, der von jenem Erhabenen, dem Würdigen, Vollständig Erleuchteten, der weiß und sieht, verkündet wird, womit ein Mönch, der fleißig, sehr eifrig und entschlossen verweilt, seinen nicht befreiten Geist befreit bekommt, unzerstörte Einflüsse zerstört bekommt und noch nicht erreichte Freiheit aus der Gebundenheit erlangt."

Nach diesen Worten sagte der Haushälter Dasama von *Aṭṭhaka-nāgara* dies zum Ehrwürdigen Ānanda: „Als ob der Ehrwürdige Herr Ānanda einem Mann, der nach einer Öffnung für einen Schatz suchte, gleichzeitig auf elf Öffnungen zu diesem Schatz hinweisen würde, so hatte auch ich, Ehrwürdiger Herr Ānanda, auf der Suche nach einem Tor zum Todlosen, die Gelegenheit von elf Toren zum Todlosen zu hören. Gerade so, Ehrwürdiger Herr, wie ein Mann, der ein Haus mit elf Türen hat, sich durch jede dieser elf Tore ins Todlose retten kann, wenn das Haus brennt, ebenso, Ehrwürdiger Herr, würde ich in der Lage sein, gut durch eine dieser elf Tore zum Todlosen zu entkommen. Ehrwürdiger Herr, die Anhänger der anderen Sekten suchen für ihre Lehrer nach einer Darreichung als Lohn. Warum sollte ich dem Ehrwürdigen Ānanda nicht eine Gabe zukommen lassen?"

Dann versammelte der Haushälter Dasama von *Aṭṭhakanāgara* die Mönchsgemeinde, die in Pāṭaliputta und Vesāli weilte, und bot ihnen mit seinen eigenen Händen köstliche Speisen an. Er überreichte auch jedem Mönch ein Tuch-Paar und dem Ehrwürdigen Ānanda eine dreifache Robe. Für den Ehrwürdigen Ānanda ließ er eine Behausung errichten, die fünfhundert Mönche beherbergen könnte.

– Aṭṭhakanāgara Sutta, M. I. 349ff. [M 52]

„Mettāvihārī yo bhikkhu
pasanno buddhasāsane
adḥigacche padaṁ santaṁ
saṁkhārūpasamaṁ sukhaṁ“

– Dhp. V. 368 [Dh Kap. 25, V. 368]

„Der Mönch, der in der Universellen Liebe verweilt,
Erfreut über die Anweisung des Buddha,
Kann jenen Zustand des Friedens erlangen,
Die glückselige Beruhigung der Vorbereitungen.“



Vom selben Autor

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought
2. Saṁyutta Nikāya – An Anthology
3. Ideal Solitude
4. The Magic of the Mind
5. Towards Calm and Insight
6. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume I
7. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume II
8. Seeing Through
9. Towards A Better World
10. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume I
11. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume II
12. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume III
13. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume IV
14. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume V
15. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VI
16. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VII
17. Nibbāna – The Mind Stilled, Library Edition*
18. Nibbāna and The Fire Simile**
19. A Majestic Tree of Merit
20. The End of the World in Buddhist Perspective
21. The Law of Dependent Arising, Volume I
22. The Law of Dependent Arising, Volume II
23. The Law of Dependent Arising, Volume III
24. The Law of Dependent Arising, Volume IV
25. The Law of Dependent Arising, Library Edition
26. Walk to Nibbāna
27. Deliverance of the Heart through Universal Love***
28. Questions and Answers on Dhamma
29. The Miracle of Contact
30. From The Wheel of Kamma To The Wheel of Dhamma
31. The Path of Meditation
32. The Noblest Protection

* Nibbāna – Der vollkommene Friede
** Nibbāna und das Gleichnis vom Feuer
*** Die Befreiung des Herzens durch universelle Liebe

Alle Anfragen richten Sie bitte an folgende Adresse:
Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya
Kirillawala Watta, Dammulla, Karandana
Phone: 0777127454
knssb@seeingthroughthenet.net