

*Die erhabenen Haltungen des Geistes*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa*

Ehre dem Erhabenen, dem Befreiten,  
dem vollkommen Erwachten

# *Die erhabenen Haltungen des Geistes*

Ein Leitfaden zu den *brahmavihāras*

von

**Ṭhānissaro Bhikkhu**

Aus dem Englischen übersetzt  
von Wolfgang Neufing



theravāda **NETZ**

Die Erstellung dieses Buches wurde durch Spenden finanziert. Es darf nicht kommerziell vermarktet werden und wird nur durch das Theravadanetz ([www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de)) auf Spendenbasis abgegeben.

*Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jīnati*

Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk.

Titel des englischen Originals: *The Sublime Attitudes*,  
2014 Ṭhānissaro Bhikkhu

Zusätzliche Ressourcen: Weitere Dhamma-Vorträge, Bücher und Übersetzungen von Ṭhānissaro Bhikkhu stehen auf [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) als digitale Audiodateien in verschiedenen Formaten zum Download bereit. Dort wird auch auf Gedrucktes verwiesen.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei Theravādanetz  
© Theravādanetz in der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

1. Auflage 2023

Satz und Gestaltung: Traudel Reiß

Covergestaltung: Fikret Yildirim

Druck: Druckerei Kleb GmbH, Wangen

## *Inhalt*

Anmerkungen zur Übersetzung .....	7
Die erhabenen Haltungen des Geistes .....	9
Einführung .....	9
I Kopf & Herz gemeinsam .....	9
II Im Kontext rechter Ansicht .....	14
III Sieben Missverständnisse .....	35
Missverständnis Nr. 1: <i>Mettā</i> bedeutet Liebe oder liebende Güte.....	38
Missverständnis Nr. 2: Die Praxis der <i>brahmavihāras</i> ist eine Form des Gebets.....	47
Missverständnis Nr. 3: <i>Mettā</i> wird am besten durch Handlungen unkritischer Zärtlichkeit ausgedrückt.....	48
Missverständnis Nr. 4: Die <i>brahma- vihāras</i> sind Teil der angeborenen Natur des menschlichen Herzens.....	54
Missverständnis Nr. 5: Andere Men-	

schen verdienen unser <i>mettā</i> entweder aufgrund ihrer eigenen angeborenen Güte oder weil wir alle eins sind.....	59
Missverständnis Nr. 6: Die <i>brahmavihāras</i> sind reine Herzensquali- täten, die keine Unterstützung durch den analytischen Geist benötigen.....	63
Missverständnis Nr. 7: Die <i>brahma-     vihāras</i> sind in sich selbst ein vollstän- diger Pfad zum Erwachen.....	73
Text & Textverweise .....	82
1. Die Definition von <i>mettā</i> .....	82
2. Gebet versus Entschlossenheit .....	85
3. <i>Mettā</i> in Wort und Tat .....	85
4. Die Natur von Herz & Geist .....	85
5. Motivation für die <i>brahmavihāras</i> .....	86
6. Geschickte Geisteszustände gestalten ...	86
Gegenmittel für Zorn und Böswilligkeit	87
Gegenmittel für Parteilichkeit .....	87
7. Weitere Praxis .....	88
Glossar .....	89
Abkürzungen .....	94

## *Anmerkungen zur Übersetzung*

Mein aufrichtiger Dank gilt dem Ehrwürdigen Ṭhānissaro Bhikkhu für diesen Text und für die Erlaubnis, ihn ins Deutsche zu übersetzen. Weiter bedanke ich mich bei Frau Christine Scholz, deren Feedback, das die deutsche Version bedeutend besser gemacht hat, und bei Herrn Jürgen Koch-Kratzsch, meinem Ansprechpartner im Verlag.

Ṭhānissaro Bhikkhu benutzt für Pāli-Begriffe zum Teil eine eigene Terminologie. Er übersetzt zum Beispiel *dukkha* manchmal mit dem englischen „stress“, manchmal mit „suffering“, *saṅkhārā* mit „fabrication“ und *nibbāna* mit „unbinding“. Ich habe „stress“ mit „Druck“ übersetzt, „suffering“ mit Leiden, „fabrication“ mit „Gestaltungen“ und „unbinding“ mit „Ungebundenheit“. Im Allgemeinen habe ich mich seiner Terminologie weitgehend angepasst. Das mag erklären, warum Stellen aus Pāli-Texten sich manchmal ungewohnt anhören.

Im Original sind Auszüge aus vielen Suttan zu dem Thema in einem Schlusskapitel zusammengefasst. Diese Suttan sind heutzutage sehr gut im Internet zu finden, zum Beispiel unter der Webseite [suttacentral.net](http://suttacentral.net). Deswegen habe ich auf sie verzichtet und nur die Verweise auf die §-Nummer angegeben. Dort findet man dann den Verweis auf das Sutta. Eine Ausnahme bildet das bekannte *Karaṇīya Mettā Sutta*.

Meine wenigen Ergänzungen sind mit {...} gekennzeichnet.

*Wolfgang Neufing*



# *Die erhabenen Haltungen des Geistes*

## *Einführung*

### *I Kopf & Herz gemeinsam*

Die erhabenen Haltungen des Geistes (*brahmavihāras*) sind die primären Herzenslehren des Buddha – diejenigen, die sich direkt mit unserem Wunsch nach wahren Glück verbinden. Sie sind es, die den Buddha motivierten, das Erwachen zu verwirklichen und dann andere den Pfad zum Erwachen zu lehren. Gleichzeitig fungieren sie als Teil des Pfades selbst. Also muss man die Weisheit der Lehren des Buddha – ihren „Kopf“-Aspekt – im Sinne dieser Herzensqualitäten verstehen. Gleichzeitig muss man diese Herzensqualitäten aber auch im Sinne der „Kopf“-Lehren verstehen, die erklären, wie Ursache und Wirkung durch unsere Handlungen zu echtem

Glück führen können. Nur wenn Kopf und Herz auf diese Weise zusammengebracht werden, kann der Pfad seine volle Wirkung entfalten.

Der Begriff *brahmavihāra* bedeutet wörtlich: „Wohnstätte (*vihāra*) der *brahmās*“. *Brahmās* sind Wesen, die in den höheren Himmeln leben und in einer Haltung unbegrenzten Wohlwollens und Mitgefühls, unbegrenzter mitfühlender Freude und unbegrenzten Gleichmuts existieren. Diese Haltungen sind unbegrenzt, sowohl in dem Sinne, dass sie sich auf alle Wesen erstrecken, als auch in dem Sinne, dass man sie auf alle angemessenen Situationen anwenden kann. Zum Beispiel können Sie mitfühlende Freude auf alle ausdehnen, die glücklich sind, unabhängig davon, ob Sie sie mögen. Genauso können Sie Mitgefühl für alle empfinden, die leiden, unabhängig davon, was sie getan haben, um dieses Leiden zu verursachen. Diese unbegrenzten Haltungen können – und müssen, damit der Pfad gedeihen kann – aus den engeren Versionen dieser Emotionen entwickelt werden, die wir normalerweise in unseren Herzen erleben.

Von diesen vier Haltungen des Geistes ist Wohl-

wollen (*mettā*) die Basis. Es ist ein Wunsch nach wahrem Glück, sowohl für sich selbst als auch für andere. Da die höchste Ebene des wahren Glücks von innen kommt, muss Ihr eigenes wahres Glück nicht mit dem eines anderen in Konflikt geraten. So kann das Wohlwollen auf alle Wesen ausgedehnt werden, ohne Widersprüche oder Heuchelei.

Die nächsten beiden Haltungen sind im Wesentlichen Anwendungen des Wohlwollens. Mitgefühl (*karuṇā*) ist das, was aus Wohlwollen erwächst, wenn man Leiden sieht: Sie wollen, dass dieses Leiden aufhört. Und mitfühlende Freude (*muditā*) ist das, was aus Wohlwollen erwächst, wenn man Glück gegenüber steht: Sie wollen, dass jenes Glück andauert.

Gleichmut (*upekkhā*) ist etwas anderes, da er als Hilfe und Kontrollmechanismus für die anderen drei fungiert. Wenn man auf Leiden stößt, das man nicht aufhalten kann, egal wie sehr man sich bemüht, braucht man Gleichmut, um nicht noch mehr Leiden zu verursachen und um seine Energien in Bereiche zu lenken, in denen man helfen kann. Sie brauchen Gleichmut auch, um Ihr Durchhaltever-

mögen zu stärken, wenn Sie auf Schwierigkeiten stoßen oder im Zuge Ihres Strebens nach größerem Glück Opfer bringen müssen. Gleichmut ist also nicht kaltherzig oder gleichgültig. Er macht einfach Ihr Wohlwollen zielgerichteter und effizienter, indem er Ihr Herz für die Lektionen Ihres Kopfes öffnet.

Das bedeutet natürlich, dass Ihr Kopf die richtigen Lektionen erteilen muss. An dieser Stelle ist es wichtig, die *brahmavihāras* im Kontext der buddhistischen Praxis zu verstehen. Dabei geht es speziell um die Lehren des Buddha über Glück und wie man es am besten erlangt. Dies ist ein Aspekt der *brahmavihāra*-Praxis, der im Westen oft ignoriert wird, was zu vielen Missverständnissen darüber führt, was die verschiedenen *brahmavihāras* bedeuten, wie sie praktiziert werden und welche Wirkung sie haben sollen.

Der Zweck dieses Studienleitfadens ist es, einige dieser Missverständnisse auszuräumen, indem er zunächst den Platz der *brahmavihāras* im Kontext des Edlen Achtfachen Pfades betrachtet – der Lehre, die den Gesamtzusammenhang der buddhis-

tischen Praxis beschreibt. Insbesondere geht es hier um den Pfadfaktor der rechten Ansicht, sowohl auf der weltlichen als auch auf der transzendenten Ebene. Nachdem wir diesen Kontext hergestellt haben, erörtern wir sieben verbreitete Missverständnisse über die *brahmavihāra*-Praxis. Wir zeigen sowohl, wie diese eine wirksame buddhistische Praxis behindern können, als auch, wie man sie vor dem Hintergrund rechter Ansicht korrigieren kann. Darauf folgt eine Reihe von Texten, die weitere Korrekturen zu den Missverständnissen liefern und zusätzliche Punkte beleuchten, damit die *brahmavihāra*-Praxis wirklich effektiv zu einem dauerhaften und wahren Glück führt. {Hier habe ich mich im Wesentlichen auf Verweise beschränkt. Siehe auch die „Anmerkungen zur Übersetzung“ .}

## *II Im Kontext rechter Ansicht*

Im Achtfachen Pfad des Buddha zum Erwachen können die *brahmavihāras* als Teil von zwei der acht Faktoren agieren: dem zweiten Faktor, rechte Entschlossenheit, und dem achten, rechte Sammlung (§ 6.2). Rechte Entschlossenheit ist definiert als die Entschlossenheit, der Sinnlichkeit zu entsagen und weder böswillig noch grausam zu sein. Mit Wohlwollen zu handeln ist äquivalent zum zweiten Entschluss, mit Mitgefühl zu handeln zum dritten, beide sind also Teil rechter Entschlossenheit. Sie motivieren Sie, sich so zu verhalten, wie es rechter Ansicht – dem ersten Faktor – entspricht. Speziell geht es hier um rechte Ansicht über die Natur des Handelns und seine Kraft, das Ende des Leidens herbeizuführen. Mit anderen Worten: Wohlwollen und Mitgefühl nehmen diese Einsichten auf und nutzen sie, um Ihre Gedanken, Worte und Taten so zu lenken, dass Sie das Ende des Leidens herbeiführen und wahres Glück erlangen.

Als Teil rechter Sammlung können alle vier *brahmavihāras* Objekte der *jhānas* sein, den tiefen Ebenen der Sammlung, die die Fähigkeit des Geistes stärken, die erhabenen Haltungen des Geistes wirklich unbegrenzt zu machen. Die Sammlung, die auf diesen Haltungen beruht, kann dem Geist auch die Beständigkeit und innere Stärke verleihen, die er für das Urteilsvermögen braucht, das zur vollständigen Befreiung führt.

Da die *brahmavihāras* sowohl am Anfang als auch am Ende des Pfades eine Rolle spielen, stehen sie in einer interaktiven Beziehung zu allen anderen Pfadfaktoren. Einerseits liefern sie die Motivation, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit zu praktizieren, sowohl für das eigene Wohl als auch für das Wohl der anderen. Andererseits setzt die Entwicklung der Sammlung auf der Grundlage der *brahmavihāras* voraus, in Gedanken, Worten und Taten harmlos zu werden, denn sonst wird die Sammlung durch Heuchelei untergraben.

Überhaupt stehen alle Faktoren des Pfades in einer wechselseitigen Beziehung, durchdringen ein-

ander und verstärken sich gegenseitig. Also stärken die *brahmavihāras* als Elemente rechter Entschlossenheit und rechter Sammlung auch rechte Ansicht, den ersten Faktor des Pfades, so wie rechte Ansicht ihnen Orientierung gibt.

Zunächst einmal ist rechte Ansicht nicht einfach eine Sammlung von Fakten über die Welt. Stattdessen fokussiert sie die Aufmerksamkeit auf ein einziges Problem, das eine Sache des Wohlwollens und des Mitgefühls ist: Wie trägt Kausalität dazu bei, dem Leiden ein Ende zu setzen? Auf diese Weise geben die *brahmavihāras* eine Richtung vor für den Gebrauch des Unterscheidungsvermögens auf dem Pfad.

Gleichzeitig lassen sich die *brahmavihāras* im Kontext des Pfades von rechter Ansicht leiten, sodass Sie nicht in Wunschdenken oder wirkungslosen Entschlüssen herumdümpeln. Stattdessen konzentrieren Sie sich auf der Grundlage eines klaren Verständnisses von Ursache und Wirkung auf die effizientesten Wege, um Ihre Bestrebungen zu erreichen.

Dabei führt Sie rechte Ansicht, und zwar so-



wohl auf der weltlichen als auch auf der transzendenten Ebene.

Die *weltliche Ebene rechter Ansicht* lehrt das Prinzip von *kamma*: Wir erfahren Glück und Leid aufgrund einer Kombination unserer vergangenen und gegenwärtigen Absichten. Wenn wir mit ungeschickten Absichten handeln – basierend auf Böswilligkeit, Grausamkeit, Groll oder Leidenschaft, entweder für uns selbst oder für andere –, leiden wir. Wenn wir mit geschickten Absichten handeln, erfahren wir Glück.

Gerade die Abhängigkeit von Glück und Leid von gegenwärtigen und nicht nur von vergangenen Absichten verschafft den *brahmavihāras* überhaupt erst Wirksamkeit. Wenn alles von unseren vergangenen Handlungen abhinge, wären wir – und alle anderen Wesen – lediglich passive Opfer oder Nutznießer von Kräften, über die wir in der Gegenwart keine Kontrolle haben. Aber unsere gegenwärtigen Absichten spielen eine entscheidende Rolle dabei, ob wir jetzt und in der Zukunft geistige Freude oder geistiges Leiden erfahren. Also können die Einstellungen, die diese Absichten in eine

geschickte Richtung lenken, eine echte Wirkung haben und zu Glück führen. Und wenn wir andere dazu ermutigen können, ähnliche Haltungen zu entwickeln, wirkt sich das auch auf deren Glück aus. Selbst wenn Menschen in der Vergangenheit ungeschickte Dinge getan haben, kann die Qualität der gegenwärtigen geschickten Absichten und Haltungen diese Auswirkungen drastisch abschwächen.

So erklärt die *kamma*-Lehre nicht nur, warum die *brahmavihāras* ein wirksames Mittel zum Glück sein können, sondern liefert auch die Gründe, diese Haltungen zu entwickeln: Wir müssen sie stärken, damit wir unseren Absichten mehr Vertrauen schenken können.

Gleichzeitig zeigt die Lehre von *kamma*, was es bedeutet, echtes Glück anzustreben. Da Glück eine Ursache hat – geschickte Handlungen – muss sich der Wunsch nach Glück auf die Ursache konzentrieren. Andernfalls bleibt er wirkungslos. Diese Lektion gilt für die erhabenen Haltungen des Geistes sowohl in Bezug auf sich selbst als auch in Bezug auf andere. Wohlwollen für sich selbst bedeutet, entschlossen zu sein und geschickt zu handeln,

Wohll wollen für andere bedeutet, zu hoffen, dass sie die Ursachen für wahres Glück verstehen und in Übereinstimmung mit diesem Verständnis handeln. Mitgefühl bedeutet nicht nur Mitgefühl für Menschen, die leiden, sondern auch für Menschen, die auf eine Weise handeln, die noch mehr Leiden schafft. Mitfühlende Freude bezieht sich nicht nur auf Menschen, die glücklich sind, sondern auch auf Menschen, die auf eine Weise handeln, die zu wahrem Glück führt. Gleichmut zu üben gilt nicht nur gegenüber Leiden, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, sondern auch gegenüber Handlungen, die man nicht verhindern kann.

Wenn man also wirklich will, dass andere Menschen glücklich werden, dann darf man sie nicht nur nett behandeln. Man soll sie auch lehren, wie man die Ursachen für Glück schafft. Das geht am besten, wenn man es ihnen vorlebt. Wenn möglich, können Sie sie auch dazu ermutigen, Ihrem Beispiel zu folgen. Vereiteln Sie zumindest nicht ihre Versuche, geschickt zu handeln. So funktionieren die *brahmavihāras* im Kontext der weltlichen rechten Ansicht.

Die *transzendente Ebene rechter Ansicht* wendet die Lehre über *kamma* auf die geistigen Prozesse an, die Leiden verursachen – die im Geist gesteuert werden können, um das Leiden zu lindern. Der Fachausdruck für das *kamma* geistiger Prozesse ist *saṅkhāra* oder Gestaltungen – nicht Gestaltungen im Sinne von Lügen, sondern Gestaltungen im Sinne von absichtlichem Zusammensetzen von Dingen. Alle Sinneserfahrungen – die fünf physischen Sinne und der Geist als sechster Sinn – folgen dem allgemeinen Prinzip von *kamma*, denn sie werden durch vergangene und gegenwärtige Absichten geformt. Vergangene Absichten liefern das Rohmaterial für die gegenwärtige Erfahrung. Aus diesem Rohmaterial wählen Sie Ihre gegenwärtigen Absichten – manchmal bewusst, manchmal unbewusst – und formen das, was Sie in der Gegenwart tatsächlich erleben. Und die gegenwärtigen Absichten erweitern das Spektrum des Rohmaterials, aus dem Sie in der Zukunft Erfahrungen auswählen und formen. Und gerade dieses Auswählen und Formen versteht man unter Gestaltungen.

Es gibt drei Arten von Gestaltungen: körperliche, verbale und geistige (§ 6.3). Körperliche Gestaltung ist das Ein- und Ausatmen, denn die Art und Weise, wie Sie atmen, ist der grundlegende physische Prozess, der bestimmt, wie Sie Ihren Körper erleben. Es ist auch jene Gestaltung, die Gedanken „in den Körper“ bringt – zum Beispiel wenn Ärger die Art und Weise verändert, wie Sie atmen – und sie von bloßen Gedanken in Emotionen mit einer körperlichen Komponente verwandelt.

Verbale Gestaltungen bestehen aus gerichteten Gedanken und Bewertungen, den beiden mentalen Prozessen, die bestimmen, wie Sie Sätze formulieren, wenn Sie mit sich selbst sprechen. Denken konzentriert sich auf ein Thema, Bewertung fragt nach und kommentiert.

Mentale Gestaltungen bestehen aus Gefühlen – Freude, Schmerz oder weder Freude noch Schmerz – und Wahrnehmungen, den Worten und Bildern, die Ihren Denkprozessen zugrunde

liegen. Gefühle und Wahrnehmungen sind die grundlegenden Faktoren für das Formen Ihrer mentalen Zustände.

Diese drei Arten der Gestaltungen stehen in Wechselwirkung zueinander. Die Art und Weise, wie Sie atmen, wirkt sich auf Ihre Gefühle und Gedanken aus, angenehme und unangenehme Gefühle wirken sich auf Ihren Atem aus. Ihre Wahrnehmung des Atems wirkt sich auf die Art und Weise aus, wie Sie atmen und liefert die zugrundeliegenden Bilder und Worte, die Denken und Bewertung [*vitakka* und *vicāra*] lenken, indem sie Sätze im Geist zusammensetzen.

Wenn diese Gestaltungen unter dem Einfluss von Unwissenheit handeln – das heißt Unwissenheit darüber, was Leiden ist, welche Gestaltungen es verursachen, was sein Beenden ist und welche Gestaltungen zu seinem Ende führen – dann führen sie zu Leiden. Kann man jedoch diese Unwissenheit durch Wissen ersetzen und erreicht dieses Wissen die Gestaltungen, dann können diese der Weg zum Beenden des Leidens sein, das etwas

Nichtgestaltetes ist – oder jenseits der Bedingungen (§ 6.1).

Aus diesem Grund konzentriert sich die grundlegende Form der Meditation des Buddha – die Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen – darauf, die gegenwärtige Erfahrung von Körper und Geist im Hinblick auf diese drei Gestaltungen wahrzunehmen. Wir sehen, welche Wirkung sie haben: ob sie Freude oder Leiden verursachen (§ 6.4). So führt sie zu klarem Wissen über diese Gestaltungen und macht sie zu einem Teil des Pfades. Die Anweisungen des Buddha zur Atemmeditation sind verbale Gestaltungen. Die Schritte der Atemmeditation konzentrieren sich auf die Entwicklung von Sensibilität für körperliche und geistige Gestaltungen, wenn sie auftreten, aber lassen es nicht dabei bewenden. Sie ermutigen den Meditierenden auch dazu, Ursache und Wirkung dieser Gestaltungen zu beherrschen, um sie zur Ruhe zu bringen. Man kann zum Beispiel lernen, den Geist zu beruhigen, indem man auf eine beruhigende Weise atmet und den Atem zu beruhigen, indem man im Geist eine Wahrnehmung festhält,

die einen reibungslosen Energiefluss im Körper ermöglicht. So zeigen die Anweisungen des Buddha zur Atemmeditation, wie man die gegenwärtige Erfahrung von Körper und Geist so formt, dass sie die Ruhe und die Einsicht fördert, die den Pfad zur Vollendung bringen.

Die durch diese Praxis erlangte Meisterschaft über die Gestaltungen kann dann auf alle Emotionen und Geisteszustände angewandt werden, um ungeschickte Zustände zu dekonstruieren und durch geschicktere zu ersetzen. Die Gegensätze der *brahmavihāras* – Böswilligkeit, Grausamkeit, Groll und Leidenschaft (§ 5.12) – sind ein gutes Beispiel dafür. Das Wissen und die Sensibilität, die Sie in Bezug auf die Gestaltungen erlangt haben, ermöglichen es Ihnen, diese Emotionen in ihre Bestandteile zu zerlegen. Die Art und Weise, wie Sie atmen, mit sich selbst sprechen und an Gefühlen und Wahrnehmungen festhalten, hält diese Emotionen auf eine Weise aufrecht, die unnötiges Leiden und Druck verursacht. Die Meisterschaft, die Sie bei der Beruhigung von Gestaltungen erlangt haben, erlaubt es Ihnen, diese Komponen-



ten so zu verändern, sodass Sie an ihrer Stelle die *brahmavihāras* entwickeln können.

Die Lehrreden des Buddha helfen Ihnen, in diese Richtung zu gehen: Sie zeigen alternative Denk-, Bewertungs- und Wahrnehmungsweisen auf, die Sie zu dieser Praxis ermutigen und Ihnen Strategien an die Hand geben, um sie zu verwirklichen. Mit anderen Worten, mit ihren anschaulichen Bildern und Gleichnissen liefern sie Modelle für verbale und mentale Gestaltungen, die Ihnen helfen, die Nachteile, zum Beispiel der Böswilligkeit, zu erkennen. Sie ermutigen Sie, die *brahmavihāras* als geschickte Antworten auf die Situation zu sehen, die die Böswilligkeit ausgelöst hat, und sie zeigen, wie Sie die Situation, die die Böswilligkeit ausgelöst hat, besser verstehen, sodass Sie stattdessen tatsächlich Wohlwollen entwickeln.

Wenn Sie beispielsweise über das Verhalten einer anderen Person urteilen, könnte das so aussehen: Sie sitzen auf einem Richterstuhl, der andere steht unter Ihnen und wird angeklagt und all sein Leiden tangiert sie nicht. Sie könnten es als unter Ihrer Würde empfinden, nach seinen guten Eigen-

schaften zu suchen, um Wohlwollen oder Mitgefühl für ihn zu empfinden. AN 5:162 (§ 6.7) schlägt jedoch eine alternative Sichtweise vor: Sie sollten seine guten Eigenschaften so hoch schätzen, wie jemand, der vor Durst zittert, Wasser zum Trinken schätzt. Andernfalls wird Ihre eigene Güte sterben. Ihr Bedürfnis nach diesem „Wasser“ sollte wirklich so groß sein, dass Sie bereit sind, die „Demütigung“ zu ertragen, nach den guten Eigenschaften des anderen zu suchen. Ähnlich wie jemand, der vor dem Verdursteten steht, bereit wäre, auf alle Viere zu gehen, um Wasser aus dem Hufabdruck einer Kuh zu schlürfen.

In ähnlicher Weise listet MN 21 (§ 6.9) eine ganze Reihe von Gleichnissen auf. Diese sollen Sie dazu ermutigen, Wohlwollen als groß und unbezwingbar zu sehen und Beleidigungen, die Sie dazu verleiten könnten, es aufzugeben, als erbärmlich und schwach. Wohlwollen ist wie der Raum, wie der Fluss Ganges, wie die große Erde. Die Beleidigungen, denen Sie begegnen, gleichen einem Menschen, der Bilder in die Luft malen will. Oder einem anderen, der den Ganges mit einer Fackel

verbrennen oder die Erde loswerden will, indem er hier und da ein Loch hinein gräbt, auf sie spuckt und uriniert. Wenn Sie sich diese geistigen Gestaltungen vor Augen halten, können Sie viele Kränkungen ertragen, mit denen Sie sonst nur schwerlich geschickt umgehen würden. Tatsächlich heißt es in derselben Passage, dass Sie selbst dann noch Wohlwollen empfinden sollten, wenn Banditen Sie brutal in Stücke reißen. Wenn man sich diese Erkenntnis vor Augen hält, sind die Kränkungen und Beleidigungen des normalen menschlichen Lebens leichter zu ertragen.

Khp 9 (§ 1.2) liefert eine weitere nützliche geistige Gestaltung: Sie sollten Ihr Wohlwollen für alle in der gleichen Weise entwickeln und schützen wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben schützen würde.

Die Lehrreden liefern nicht nur nützliche Beispiele für geistige Gestaltungen, um Ihre Böswilligkeit zu entmutigen und Ihr Wohlwollen zu entwickeln, sondern auch für nützliche verbale Gestaltungen. Wenn Ihnen beleidigende oder rücksichtslose Äußerungen begegnen, ermutigt MN 21

Sie, jegliche Böswilligkeit einzudämmen, indem Sie sich daran erinnern, dass so etwas ein normaler Teil der menschlichen Erfahrung ist. Überall auf der Welt sind Menschen tagtäglich Opfer grober, falscher und zeitlich nicht passender Äußerungen. Sie müssen also nicht das Gefühl haben, Sie seien das Opfer einer besonders unverschämten Behandlung. Andere Passagen liefern weitere Aussagen, die man im Hinterkopf behalten sollte, wenn man versucht, positive Gefühle des Wohlwollens zu entwickeln, wie dieses Beispiel aus AN 10:176 (§ 1.3) zeigt: „Mögen diese Wesen frei von Feindseligkeit sein, frei von Unterdrückung, frei von Schwierigkeiten, mögen sie mit Leichtigkeit für sich selbst sorgen!“ Oder diese aus Khp 9 (§ 1.2): „Mögen alle Wesen glücklich und ruhig sein, mögen sie im Herzen glücklich sein. Welche Wesen es auch immer sein mögen – schwach oder stark, ohne Ausnahme, lang, groß, mittelgroß oder klein, zurückhaltend oder laut, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, geboren oder auf der Suche nach Geburt, ausnahmslos alle: Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein. Niemand soll einen anderen betrügen

oder verachten oder wütend und gereizt wünschen, dass ein anderer leidet.“

Die Reden liefern auch nützliche Beispiele für mentale und verbale Gestaltungen, um Gleichmut zu entwickeln. So SN 15:3 (§ 6.13). Wenn Sie einen Verlust erleiden, so halten Sie sich vor Augen: Die Tränen, die Sie während der vielen Äonen des Weiterwanderns über den Verlust geliebter Menschen vergossen haben, sind mehr als das Wasser in den Ozeanen. AN 5:49 (§ 6.12) animiert mit einer anderen verbalen Gestaltung: „Nicht nur mir geschieht es, dass das, was dem Vergehen unterworfen ist, vergeht. In dem Maße, in dem es Wesen gibt – vergangene und zukünftige, verstorbene und wieder erschienene – trifft es auf sie alle zu: Was dem Vergehen unterliegt, wird auch vergehen. Und wenn ich über das Vergehen dessen, was dem Vergehen unterworfen ist, trauerte, klagte, mir an die Brust schlagen und verstört werden würde, dann schmeckte mir das Essen nicht mehr, mein Körper wäre unattraktiv, meine Angelegenheiten blieben liegen, meine Feinde wären zufrieden und meine Freunde unglücklich.“ Paradoxerweise hilft das Nachden-

ken über die Universalität des Leidens, den Stachel des eigenen persönlichen Verlustes zu lindern: Sie werden nicht ungerecht behandelt, denn Verlust und Leid sind im gesamten Kosmos verbreitet.

MN 28 (§ 6.10) ermutigt mit einer langen geistigen Gestaltung, um Gleichmut angesichts unangenehmer Worte und körperlicher Angriffe zu entwickeln. Diese beginnt mit der Überlegung, dass all diese unangenehmen Empfindungen durch körperlichen Kontakt entstehen. Sie spürten den Schmerz unangenehmer Worte nicht, wenn nicht ein Geräusch mit Ihren Ohren Kontakt aufgenommen hätte. Sie spüren einen körperlichen Angriff nur, weil Sie einen Körper haben, den etwas treffen kann. Wenn Sie es durch diese Art der Reflexion einfach bei dem Kontakt belassen können – ohne die Beschwerden, die der Geist normalerweise zu solchen Ereignissen hinzufügt –, dann hilft das, die Situation unpersönlicher zu machen. Und damit befreien Sie den Geist von einer großen Last unnötigen Leidens und Drucks.

Wenn man die Fähigkeit erlangt hat, diese Formen der Gestaltungen im täglichen Le-

ben zu verwenden, kann man sie nutzen, um die *brahmavihāras* über die Ebene rechter Entschlossenheit hinaus zu den verschiedenen *jhānas* oder Ebenen rechter Sammlung zu entwickeln. Das liegt daran, dass die Ebenen der Sammlung mit den drei Arten der Gestaltungen beginnen. Hat man aber die Ebenen gemeistert, werden die Gestaltungen still und ruhig

Die Lehrreden bieten nur sehr skizzenhafte Anleitungen, wie man die *brahmavihāras* zu dieser Höhe entwickelt, vielleicht, weil die verwendeten verbalen Gestaltungen zur rechten Sammlung die gleichen sind wie die zur Entwicklung der *brahmavihāras* im täglichen Leben. Sie bieten jedoch eine lebendige Vorstellung – eine geistige Gestaltung – um den Geisteszustand zu zeigen, den diese Praxis fördern sollte. „Der Schüler der Edlen – frei von Begehrlichkeit, frei von Böswilligkeit, unbeirrt, wachsam, achtsam – durchdringt die erste Richtung [den Osten] mit einem Gewahrsein, das von Wohlwollen durchdrungen ist, ... von Mitgefühl, ... von mitfühlender Freude, ... von Gleichmut, ebenso die zweite, ebenso die dritte und eben-

so die vierte. Auf diese Weise durchdringt er alles, nach oben, unten und rundherum, überallhin, den allumfassenden Kosmos in seiner Gesamtheit mit einem Gewährsein, das von Gleichmut durchdrungen ist – unermesslich, ausgedehnt, grenzenlos, ohne Feindseligkeit, ohne Böswilligkeit – so wie ein kräftiger Trompeter die Menschen in allen vier Richtungen ohne jede Schwierigkeit mit seinen Signalen erreichen kann.“

Wie bei allen Objekten rechter Sammlung kann man sich am Anfang durchaus bewusst sein, wie gestaltet die auf den *brahmavihāras* basierende Sammlung ist. Wenn die Praxis jedoch fortschreitet und diese Zustände leichter zugänglich werden, tritt dieses Wissen oft in den Hintergrund. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Sammlung nichtgestaltet ist, sondern lediglich, dass der Geist den Prozessen der geschickten Gestaltung weniger Widerstand entgegenbringt. Meditierende können diesen Punkt leicht übersehen und die Lehrreden liefern warnende Beispiele von Menschen, die in dem Glauben, ihre Praxis habe eine nichtbedingte Ebene erreicht, nicht weiter praktizieren.



Tatsächlich sind die Ebenen der Sammlung, die durch die *brahmavihāras* entwickelt werden, nicht nur bedingt – und damit dem Vergehen unterworfen – sie bieten auch einen Platz für die Identifikation mit einem Selbst, da man an diesen Ebenen als Selbst oder die eigenen festhalten kann (§ 7.4). Diese Identifikation ist eine Form des Anhaftens, die Leiden bringt. Daher können die *brahmavihāras* allein Sie nicht zum Ende des Pfades führen.

Der nächste Schritt besteht darin, Ihren Kopf – Ihr Unterscheidungsvermögen – zu benutzen, um sich auf die gestaltete Natur selbst des raffinierten Vergnügens und der Ruhe zu konzentrieren, die die *brahmavihāras* bieten (§§ 7.9–7.10). Ihr Ziel ist es, dem Herzen zu helfen, Mitgefühl für alle gestalteten Phänomene zu entwickeln. Da die Leidenschaft die Prozesse der Gestaltung antreibt, hören alle Gestaltungen auf, sobald die Leidenschaftslosigkeit absolut ist, der Geist „löst sich“, erlangt völlige Befreiung vom Leiden und erreicht das höchstmögliche Glück: das Ziel, auf das die *brahmavihāras* letztendlich abzielen (§§ 7.11–7.14).

Nach der Erfahrung des Todlosen kehrt der Geist zur Erfahrung der Sinneswelt zurück, aber nun mit dem Gefühl, losgelöst zu sein von den Freuden und den Leiden, die sie bietet. Denn das eigene innere Gefühl des Wohlbefindens und der Freiheit des Geistes ist so absolut, dass dieser kein Bedürfnis mehr verspürt, sich jemals wieder von den Sinneseindrücken zu ernähren.

Wenn Sie diese Ebene – das vollkommene Erwachen – erreicht haben, ist Ihre Aufgabe der Suche nach Glück abgeschlossen. Kopf und Herz haben ihre gemeinsame Arbeit beendet. Da Sie jedoch den Pfad vervollkommen haben, können Sie anderen bei *ihrer* Suche nach Glück als inspirierendes Beispiel dienen und *ihnen* präzise Ratschläge geben. Auf diese Weise hilft die Verwirklichung des eigenen wahren Nutzens auch anderen, den ihren zu verwirklichen. Der vollkommen erwachte Mensch ist also derjenige, der die *brahmavihāras* in Gedanken, Worten und Taten am effizientesten verkörpert.

So hängen *brahmavihāras* und buddhistischer Pfad zusammen.

### *III Sieben Missverständnisse*

Im Zusammenhang verstanden, sind die *brahmavihāras* wirksame Werkzeuge auf dem Weg zum Erwachen. Aber leider sind sie im Westen oft aus diesem Zusammenhang gerissen worden, was zu Missverständnissen über ihre Natur und ihre Rolle geführt hat. Das mag daran liegen, dass sie sich mit Emotionen befassen, die allgemein menschlich sind, sodass die Menschen das Gefühl haben, sie intuitiv zu verstehen, ohne ihren buddhistischen Kontext berücksichtigen zu müssen. Oder es mag an der langen Tradition des Westens liegen, was die religiöse Rolle der selbstlosen Liebe angeht. Da Wohlwollen der selbstlosen Liebe ähnelt, sind viele Menschen davon ausgegangen, dass die Lehren des Buddha zu diesem Thema genau zu dem passen, was sie in den westlichen Religionen gelernt haben.

Was auch immer die Ursache sein mag, diese Annahmen haben zu einigen Missverständnissen im Zusammenhang mit der *brahmavihāra*-Praxis

geführt, die schwerwiegend genug sind, um dem Erwachen im Wege zu stehen. Die bekanntesten dieser Missverständnisse sind die folgenden:

- (1) *Mettā*, das erste *brahmavihāra*, bedeutet Liebe oder liebende Güte.
- (2) Die Praxis der *brahmavihāras* ist eine Form des Gebets.
- (3) *Mettā* wird am besten durch Handlungen unkritischer Zärtlichkeit ausgedrückt.
- (4) Die *brahmavihāras* sind Teil der angeborenen Natur des menschlichen Herzens.
- (5) Andere Menschen verdienen unser *mettā* entweder wegen ihrer eigenen angeborenen Güte oder weil wir alle eins sind.
- (6) Die *brahmavihāras* sind reine Herzensqualitäten, die keine Unterstützung durch den analytischen Geist benötigen.
- (7) Die *brahmavihāras* sind in sich selbst ein vollständiger Pfad zum Erwachen.

Viele dieser Missverständnisse entstehen dadurch, dass man die *brahmavihāras* nicht im Kontext der

Lehren des Buddha über *kamma* und Gestaltungen sieht. Weil sie so weit verbreitet sind, lohnt es sich, im Detail zu verstehen, warum sie auf dem Pfad tatsächlich schädlich sind und wie ein richtiges Verständnis von *kamma* und Gestaltungen helfen kann, dies zu vermeiden. Eine klare Beschreibung dessen, was die *brahmavihāras nicht* sind, hilft zu klären, was sie *sind*.

Im Folgenden wird Missverständnis nach Missverständnis erörtert, wie genau dieses von den ursprünglichen Lehren des Buddha über die *brahmavihāras* abweicht und wie es korrigiert werden kann. Weiter untersuchen wir, was diese Lehren tatsächlich zu den Fragen sagen, die ein solches Missverständnis aufwirft.

Diese Diskussion wird durch Textpassagen im zweiten Teil des Buches ergänzt. Diese Passagen – aus dem Pāli-Kanon, der frühesten erhaltenen Aufzeichnung der Lehren des Buddha – sind ebenfalls in sieben Abschnitte unterteilt, die den sieben Abschnitten der Diskussion entsprechen. So können Sie das Material, auf dem die Diskussion basiert, leicht finden und Details weiter nachverfolgen. {Im

Deutschen nur Verweise, Genaueres siehe in den „Anmerkungen zur Übersetzung“ .}

Der Zweck dieser Präsentation ist es, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die blockieren könnten, wofür die *brahmavihāras* gedacht sind: Teil des Pfades zum Glück der vollständigen Befreiung zu sein.

### *Missverständnis Nr. 1:*

#### *Mettā bedeutet Liebe oder liebende Güte.*

Das Pāli-Wort für Liebe ist nicht *mettā*. Es ist *pema*. Wie der Buddha hervorhebt, ist *pema* von Natur aus parteiisch. Wenn man Menschen liebt, neigt man dazu, jeden zu lieben, der sie gut behandelt, und jeden zu hassen, der sie schlecht behandelt. Und es ist möglich, jeden zu lieben, der die Menschen schlecht behandelt, die man hasst (§ 1.1). Aus diesem Grund ist Liebe keine gute Grundlage für eine Haltung, die allen gegenüber geschickt ist.

Da *mettā* im Wesentlichen ein unparteiischer Wunsch nach Glück ist, übersetzen wir das Wort am besten mit Wohlwollen. Wenn Wohlwollen im

Einklang mit rechter Ansicht entwickelt wird, verstehen Sie, dass die Wesen nur dann glücklich sein werden, wenn sie die Ursachen für echtes Glück verstehen und danach handeln, und nicht, wenn sie besondere Gunst bei Ihnen gewinnen. Wenn Sie also Gedanken von *mettā* auf andere ausdehnen, wollen Sie sie nicht glücklich machen, wie Sie es in einer Liebesbeziehung tun würden. Stattdessen drücken Sie den Wunsch aus, sie mögen selbst die Verantwortung für ihr Glück übernehmen. Wenn es irgendetwas gibt, was Sie tun können, um ihnen dabei zu helfen, sind Sie gerne dazu bereit. Aber Sie erkennen auch, dass Sie nur so und so viel machen können, weil die anderen selbst bereit sein müssen, für echtes Glück zu arbeiten. So gerät Wohlwollen nicht in Konflikt mit dem Gleichmut, wenn man den Punkt erreicht, an dem man nicht mehr helfen kann.

Dieses Verständnis von *mettā* wird in den Passagen deutlich, in denen der Buddha Merksätze empfiehlt, wie man Gedanken von *mettā* entwickelt. Diese Sätze bieten seinen klarsten Leitfaden nicht nur für die emotionale Qualität, die *mettā* zugrunde

liegt, sondern auch für sein Verständnis von Glück, das klarmacht, warum es weise und realistisch ist, *mettā* für alle zu entwickeln.

Die erste Reihe von Sätzen stammt aus einer Passage (§ 1.3), in der der Buddha Gedanken empfiehlt, die der Böswilligkeit entgegenwirken. Diese Sätze schließen mit dem Wunsch, dass alle Wesen „mit Leichtigkeit auf sich selbst achten“. Mit anderen Worten: Sie sagen nicht, Sie seien die ganze Zeit für alle Wesen da. Und die meisten Wesen würden sich lieber auf sich selbst verlassen, anstatt sich auf Sie. Wenn Sie anderen wirklich Gutes wünschen, ist es am besten, ihnen das Glück der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit zu wünschen.

Eine andere Serie von *mettā*-Sätzen im berühmten *Karaṇīya Mettā Sutta* (§ 1.2), beinhaltet den Wunsch, alle Wesen mögen die Ursachen vermeiden, die sie unglücklich machen:

Niemand soll einen anderen betrügen  
oder jemanden verachten, egal wo,  
oder voller Zorn oder Ärger  
wünschen, dass ein anderer leidet.



Mit dem Wiederholen dieser Sätze erinnern Sie sich daran, dass die Menschen nur dann wahres Glück finden, wenn sie die Ursachen für Glück verstehen und danach handeln. Sie müssen auch verstehen, dass wahres Glück harmlos ist. Wenn es von etwas abhängt, das anderen schadet, ist es nicht von Dauer (§ 5.4). Noch einmal: Wenn Sie Wohlwollen ausdrücken, sagen Sie damit nicht, Sie seien immer für andere da. Stattdessen hoffen Sie, alle Wesen mögen weise genug werden, um für sich selbst da zu sein.

In der gleichen Lehrrede (§ 1.2) heißt es weiter, man solle diese Haltung, wenn man sie entwickelt hat, mit all seiner Wachsamkeit und Kraft schützen.

So wie eine Mutter ihr Leben riskieren würde,  
um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu schützen,  
so sollte man auch ein grenzenloses Herz  
kultivieren  
für alle Wesen.

Dieser Abschnitt muss sorgfältig und im Zusammenhang gelesen werden. Er wird manchmal so

verstanden, wir sollten bereit sein, unser Leben zu opfern, um alle anderen zu schützen, so wie eine Mutter ihr Leben für ihr Kind opfern würde. Abgesehen davon, dass eine solche Forderung schlichtweg unmöglich zu erfüllen ist, findet sich keine Stelle im Kanon, in der der Buddha so etwas als moralische Verantwortung bezeichnet. Man kann nicht alle die aufhalten, die ihre Mitmenschen miss-handeln wollen. Das Beste, was Sie tun können, um andere zu schützen, ist, sich in jedem Fall nach den ethischen Grundsätzen zu verhalten, die verbieten, Schaden anzurichten. So erleiden die anderen zumindest keinen Schaden durch Sie.

Es gibt den Fall, dass ein Schüler der Edlen das Nehmen von Leben aufgibt, sich des Nehmens von Leben enthält. Damit schenkt er unendlich vielen Wesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung. Indem er einer unendlichen Anzahl von Wesen Freiheit von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung schenkt, gewinnt er einen Anteil an grenzenloser Freiheit

von Gefahr, Freiheit von Feindseligkeit und Freiheit von Unterdrückung. [Ähnlich verhält es sich mit den Grundsätzen gegen Stehlen, unerlaubtem Geschlechtsverkehr, Lügen und der Einnahme von Rauschmitteln.] (§ 5.8)

Aber es *gibt* Passagen, in denen der Buddha sagt, man solle sein Wohlwollen mit seinem Leben schützen, selbst wenn einen andere auf grausame Weise umbringen wollen:

Mönche, selbst wenn Banditen euch mit einer Säge Glied für Glied abschnitten, würde derjenige unter euch, der sein Herz auch nur daran zweifeln ließe, nicht nach meinem Geheiß handeln. Auch dann solltet ihr euch üben: „Unser Geist wird unberührt sein und wir werden keine bösen Worte sagen. Wir bleiben mitfühlend, mit einem Geist des Wohlwollens und ohne inneren Hass. Wir werden erst diese Menschen mit einem Bewusstsein voller Wohlwollen durchdringen und dann die ganze Welt – unermesslich, weitreichend, grenzenlos, frei von Feindselig-

keit, frei von Böswilligkeit.“ So solltet ihr euch üben. (§ 6.9)

Im Bild des Buddha von der Mutter, die das Kind beschützt, steht das Kind also für Ihr Wohlwollen – etwas, was Sie hingebungsvoll beschützen müssen, um sicherzustellen, dass Ihre tugendhaften Absichten nicht ins Wanken geraten, selbst in den schwierigsten Situationen nicht. Schaden kann am leichtesten entstehen, wenn Ihr Wohlwollen nachlässt, also tun Sie alles, was Sie können, um es jederzeit zu fördern. Deshalb sollten Sie, wie der Buddha gegen Ende des *Karaṇīya Mettā Sutta* sagt, entschlossen folgende Form der Achtsamkeit praktizieren: Halten Sie sich den Wunsch vor Augen, dass alle Wesen glücklich sein mögen. Sie erreichen damit, dass dies immer die Motivation für alles ist, was Sie tun.

Schließlich findet sich eine Passage (§ 1.4), in der der Buddha die Mönche einen Chant lehrt, mit dem sie allen Schlangen und anderen Kriechtieren, denen sie in der Wildnis begegnen, Wohlwollen entgegenbringen können. Bemerkenswerterweise

schließt dieser mit dem Satz: „Mögen die Wesen fortgehen.“ Damit wird in weiser Voraussicht der Tatsache Rechnung getragen, dass das Zusammenleben oft schwierig ist – vor allem für Wesen verschiedener Arten, die einander schaden können. Für alle Beteiligten ist es oft am besten, getrennt zu leben und so harmlos für den anderen zu bleiben.

Diese verschiedenen Arten, *mettā* auszudrücken, zeigen: *Mettā* ist nicht gleichbedeutend mit liebevoller Güte. Es ist besser als Wohlwollen zu verstehen, und zwar aus zwei Gründen.

(1) Wohlwollen ist eine Haltung, die man jedem gegenüber ausdrücken kann, ohne Angst zu haben, heuchlerisch oder unrealistisch zu sein. Sie erkennt an, dass die Menschen nicht durch Ihre Fürsorge, sondern durch ihre eigenen geschickten Handlungen wirklich glücklich werden und dass das Glück der Selbstständigkeit größer ist als jedes Glück, das aus Abhängigkeit entsteht.

(2) Wohlwollen ist ein besseres Gefühl gegenüber denjenigen, die ungeschickt auf liebevolle

Güte reagieren würden. Manche Menschen sind schnell bereit, es auszunutzen, wenn Sie Ihre Güte zum Ausdruck bringen. Andere, denen Sie in der Vergangenheit Schaden zugefügt haben, wollen nie wieder etwas mit Ihnen zu tun haben, sodass Ihre Zuneigung für sie eher eine Quelle des Leidens als der Freude wäre. Und viele Tiere würden sich durch offene Liebesbekundungen eines Menschen bedroht fühlen. In diesen Fällen ist ein distanziertes Gefühl des Wohlwollens – Sie versprechen sich selbst, diesen Menschen oder Wesen niemals zu schaden und wünschen ihnen alles Gute – für alle Beteiligten besser.

Aber liebevolle Güte kann sehr wohl ein angemessener Ausdruck von Wohlwollen sein. Man muss nur wissen, wann sie angemessen ist und wann nicht. Wenn Sie wirklich *mettā* für sich und andere empfinden wollen, dürfen Sie sich nicht von Ihrem Wunsch nach warmen Gefühlen der Liebe und Intimität für das blenden lassen, was der geschickteste Weg ist, um wahres Glück für alle zu fördern.

## *Missverständnis Nr. 2: Die Praxis der brahmavihāras ist eine Form des Gebets.*

Wie der Buddha betont, wäre niemand auf der Welt kurzlebig, hässlich, unglücklich oder arm, wenn die Menschen ihr Glück einfach durch die Kraft des Gebets finden könnten. Glück muss aus Handlungen entstehen, die als Ursachen des Glücks fungieren (§ 2.1). Um diese Handlungen auszuführen, müssen Sie sich dazu entschließen, denn sie müssen sich dafür anstrengen. Und da die Gedanken, zu denen man sich entschließt, den Geist in ihre Richtung lenken, muss man seine Entschlossenheit in die richtige Richtung lenken, sodass sie beständig geschickt bleibt (§ 2.5). Deshalb sind die *brahmavihāras* eine *Übung*, etwas, woran man immer wieder arbeitet. Sie versuchen, sie unbegrenzt zu machen, sodass Sie selbst in schwierigen Situationen die Notwendigkeit im Auge behalten, mit ihren Handlungen niemandem Schaden zuzufügen – weder sich selbst noch anderen.

Aus diesen Gründen ist die Praxis der

*brahmavihāras* eine Angelegenheit der Entschlossenheit, nicht eine des Gebets.

***Missverständnis Nr. 3: Mettā wird  
am besten durch Handlungen  
unkritischer Zärtlichkeit ausgedrückt.***

Das Wort *mettā* ist eng verwandt mit dem Wort *mitta* oder Freund. Das ist jene Qualität des Herzens, die ein echter Freund einem anderen anbietet. Es gibt viele Arten von Freundschaft – wahre und falsche, geschickte und ungeschickte. Und eines ist offensichtlich: Der Buddha empfiehlt als Qualitäten von *mettā* die einer geschickten und echten Freundschaft.

Der Pāli-Kanon kennt zwei Arten von wertvollen Freunden. Der erste ist der *treue* Freund: Jemand, der großzügig und standhaft ist, der sich für Sie einsetzt, auch wenn die Zeiten schwierig sind, der Sie ermutigt, wenn Sie recht haben, und Sie korrigiert, wenn Sie unrecht haben, und der sogar bereit ist, sein Leben für Sie zu opfern (§§ 3.1–3.2). Die zweite Art von Freund ist der *bewundernswerte* Freund: Jemand, dessen Verhalten vorbildlich



ist, was Überzeugung, Tugend, Großzügigkeit, Weisheit und – wenn möglich – die edlen Errungenschaften angeht. Jemand, der Sie ermutigt, seine oder Ihre guten Eigenschaften nachzuahmen (§§ 3.3, 3.6–3.7).

Wie der Buddha sagt, ist der treue Freund zu schätzen und der bewundernswerte Freund nachzuahmen. Der treue Freund ist offensichtlich jemand, der Liebe (*pema*) für Sie empfindet und Ihnen deshalb zugeneigt ist. Aus diesem Grund ist diese Art von Freund, auch wenn man ihn schätzen sollte, nicht das beste Modell für die Entwicklung von universellem Wohlwollen, denn Parteilichkeit steht einem wirklich universellen Geisteszustand im Weg. Dennoch ist es erwähnenswert, dass selbst der treue Freund keine unkritische Haltung gegenüber Ihrem Verhalten einnimmt und Sie nicht zu Aktivitäten wie Töten, Stehlen, unerlaubtem Sex, Lügen und Rauschmittelkonsum ermutigt, die gegen die ethischen Grundsätze verstoßen. Da diese Art von Freund Ihr wahres Wohlergehen wünscht, kann er kritisch und streng sein, um moralische Verfehlungen Ihrerseits zu verhindern.

Das Gleiche gilt für den bewundernswerten Freund, der das ideale Modell für die Entwicklung eines unbegrenzten Wohlwollens ist. Diese Art von Freund ist sogar noch gewissenhafter, wenn es darum geht, dass Sie schlechte Handlungen vermeiden und die besten und höchsten Qualitäten des Herzens und des Geistes entwickeln. Wenn Sie Gedanken unbegrenzten Wohlwollens entwickeln, dann versuchen Sie gerade, der ganzen Welt ein solcher Freund zu sein.

Für die Verwirklichung der *brahmavihāras* bedeutet dies, dass nicht alle zärtlichen Handlungen mit echtem Wohlwollen übereinstimmen und dass nicht alle kritischen Gedanken oder Worte schädlich sind.

Der Kanon verdeutlicht dies auf vielerlei Weise. Zunächst einmal heißt es ganz klar: Ein spiritueller Lehrer sollte keine körperliche Intimität mit einem Schüler pflegen. Dies ist ein Bereich, in dem im Laufe der Jahrhunderte viel Schaden angerichtet wurde – in Schulen, Kirchen und spirituellen Gemeinschaften. Der Vinaya – der Teil des Kanons, der die Regeln enthält, nach denen die Mönche le-

ben sollen –, verbietet diese Form des Verhaltens jedoch in eindeutigen Worten. Ein Mönch, der Geschlechtsverkehr hat, wird sofort ausgestoßen. Wenn ein Mönch auch nur andeutet, dass jemand von Sex mit einem fortgeschrittenen spirituellen Praktizierenden – wie er selbst – profitieren würde, muss er sich einer schweren Buße unterziehen.

Aus der Sicht des Buddha müssen Handlungen des Wohlwollens und des Mitgefühls innerhalb der Grenzen der ethischen Grundsätze liegen, wenn sie wirklich freundlich sein sollen – und er lässt keinen Raum für die Idee, Wohlwollen oder Mitgefühl könnten jemals als Entschuldigung dienen, diese Grundsätze nicht einzuhalten. Tatsächlich wird man nur durch das strikte Befolgen der Grundsätze gezwungen, sich mit subtilen ungeschickten Einstellungen in sich selbst zu konfrontieren, die man sonst vielleicht nicht bemerkt hätte oder deren langfristigen Schaden man vielleicht nicht erkannt hätte.

Es mag kurzfristige Vorteile geben, wenn Sie die Grundsätze nicht einhalten, aber diese werden durch den langfristigen Schaden, den sie verursa-

chen, aufgewogen. Wenn Sie einen Grundsatz nicht befolgen, schaden Sie sich selbst, weil Sie schlechtes *kamma* erzeugen, Sie schaden anderen durch die Auswirkungen Ihrer Handlungen und weil Sie als schlechtes Beispiel fungieren. Und es ist wichtig zu verstehen, was der Buddha als Schaden ansieht. Es mag notwendig sein, Annehmlichkeiten – und manchmal Gesundheit und sogar das Leben – für Dinge zu opfern, die man höher schätzt, aber das zählt nicht als Schaden, den man sich zufügt. Wahrer Schaden entsteht, wenn Sie auf dem Pfad die Prinzipien der rechten Rede, des rechten Handelns und des rechten Lebensunterhalts aufgeben (§ 3.5).

Da das Verständnis von „richtig“ und „falsch“ ein kritisches Urteilsvermögen voraussetzt, verweist der Buddha darauf, dass in einer Haltung echter Freundschaft auch Platz für kritische Gedanken und Worte ist. Denn echte Freundschaft schließt den Wunsch ein, das Richtige für den Freund zu wollen. Die Gefühle eines Freundes zu verletzen, wenn man sein oder ihr Wohlergehen anstrebt, gilt nicht als Schaden. Der Buddha verwendet das Bild eines Kindes, das einen spitzen Stein in den Mund

gesteckt hat. Man muss diesen Stein herausholen, auch wenn das bedeutet, Blut zu vergießen, denn wenn das Kind ihn verschluckt, wird es sich selbst noch größeren Schaden zufügen. In gleicher Weise sprach der Buddha harte Worte, wenn er sah, dass Härte vonnöten war, um eine positive Wirkung zu erzielen (§ 3.4).

Sein allgemeiner Grundsatz für rechte Rede ist es, Worte zu sprechen, die wahr und nützlich sind – wohlgemerkt, er kommt nicht auf die Idee, falsche Worte könnten nützlich sein. Und dabei weiß er, wann er diese Worte auf angenehme Weise und wann auf unangenehme äußern sollte. Mit anderen Worten, es gibt Fälle, in denen angenehme Worte *kein* weiser Ausdruck von Wohlwollen oder Sympathie sind. In allen Fällen ist sein Motiv Mitgefühl: das Wohlergehen derjenigen, die ihm zuhören. Und wie er in seinen Erörterungen über wertvolle Freunde feststellt, ist dies nicht nur eine Eigenschaft eines bewundernswerten, sondern auch eines treuen Freundes. Es ist ein Ausdruck sowohl der Liebe als auch des Wohlwollens.

All dies bedeutet: *Mettā* kommt am besten im ei-

genen äußeren Verhalten durch Worte und Taten zum Ausdruck, die anderen ein aufrechtes Beispiel geben. Dadurch ermutigt man andere – hart oder sanft, je nachdem –, sich ebenfalls aufrecht zu verhalten.

***Missverständnis Nr. 4: Die brahmavihāras  
sind Teil der angeborenen Natur  
des menschlichen Herzens.***

Der Buddha hat dem Herzen nie eine angeborene Natur zugeschrieben – weder eine gute noch eine schlechte. Tatsächlich bezeichnete er in AN 4:199 die Gedanken „Ich bin gut“ und „Ich bin schlecht“ als eine „Verbalisierung des Verlangens“, die den Geist umgarnt. Wenn man davon ausgeht, das Herz sei grundsätzlich schlecht, fühlt man sich nicht in der Lage, dem Pfad zu folgen und neigt dazu, Hilfe von außen zu suchen, die die Arbeit für einen erledigt. Und wenn man annimmt, es sei grundsätzlich gut, fühlt man sich fähig, wird aber leicht selbstgefällig. Man wird nicht die gewissenhafte Anstrengung aufbringen, die nötig ist, um stetig die *brahmavihāras* zu entwickeln.

Obwohl sich der Buddha also in erster Linie auf das *citta* konzentrierte – was man sowohl mit *Herz* als auch mit *Geist* übersetzen kann – definierte er nirgends, was das *citta* ist. Wie er in SN 22:36 sagte, wenn man sich selbst definiert, schränkt man sich ein. Stattdessen konzentrierte er sich darauf, was der Geist *tun* kann.

Zunächst einmal kann sich der Geist schnell verändern. Normalerweise ein Meister des treffenden Gleichnisses, musste selbst der Buddha zugestehen, keine angemessene Analogie dafür zu finden, wie schnell der Geist sich verändern kann (§ 4.1). Wir könnten sagen, dass er sich während eines Wimpernschlags verändern kann, aber in Wirklichkeit ist er sogar noch schneller.

Und er ist zu allen möglichen Dingen fähig. Weder von Natur aus gut, noch von Natur aus schlecht kann er eine große Vielfalt an guten und schlechten Handlungen ausführen. In den Worten des Buddha ist der Geist vielfältiger als das Tierreich. Denken Sie an die vielen Arten von Fischen im Meer, Vögeln am Himmel, Tieren auf dem Land und unter der Erde, ob sie nun existieren oder ausgestorben

sind. All diese Arten sind Produkte des Geistes – genauer gesagt der Handlungen des Geistes, die dazu führten, dass diese Wesen in diesen Körpern geboren wurden –, und der Geist kann sogar noch eine größere Vielfalt an Formen annehmen (§ 4.2).

Diese Vielfalt ergibt sich aus den vielen verschiedenen Entscheidungen, die der Geist unter dem Einfluss von Unwissenheit und Befleckungen trifft. Aber er muss nicht immer befleckt sein. Vergangenes *kamma* ist nicht völlig deterministisch. Auch wenn es die Palette der Möglichkeiten prägt, die dem Geist in der Gegenwart offenstehen, muss es nicht das gegenwärtige *kamma* bestimmen – nämlich jene Absichten, mit denen der Geist wählt, welche Erfahrungen er aus diesen Möglichkeiten gestaltet. Das gegenwärtige *kamma* kann sich also dafür entscheiden, weiterhin die Bedingungen für mehr Unwissenheit zu schaffen oder eben nicht, denn die gegenwärtigen Entscheidungen sind es, die die Unwissenheit am Leben erhalten. Obwohl niemand – nicht einmal ein Buddha – zurückverfolgen kann, wann die Befleckung der Unwissenheit begann, hängt ihre sich wiederholende Existenz



von Bedingungen ab, die kontinuierlich durch ungeschicktes *kamma* geschaffen werden. Wenn diese Bedingungen beseitigt werden, löst sich die Unwissenheit auf (§ 4.3).

Aus diesem Grund sagte der Buddha, der Geist sei leuchtend, aber bedeckt mit Befleckungen, die kommen und gehen (§ 4.4). Aus dem Zusammenhang gerissen, könnte man die Bedeutung dieser Aussage so verstehen, als sei der Geist von Natur aus gut, freundlich oder erwacht. Aber das wäre ein Missverständnis. Im Kontext sagt der Buddha einfach, dass eine Befleckung des Geistes nicht andauert. Wenn die Bedingungen für die Befleckung verschwunden sind, wird der Geist wieder leuchtend. Aber diese Leuchtkraft ist keine erwachte Natur. Wie der Buddha sagt, kann der leuchtende Geist entwickelt werden. Im Schema der Vier Edlen Wahrheiten ist etwas, das entwickelt werden soll, nicht das Ziel, sondern Teil des Pfades zum Ziel. Nachdem diese Leuchtkraft in den fortgeschrittenen Stadien der Sammlung entwickelt wurde, kann man sie nutzen, um die Unwissenheit zu durchdringen und sie dann – wie alle Faktoren des Pfades –

beiseitezulegen, damit das Ziel vollständig erfahren werden kann.

Weder die *brahmavihāras* noch ihre Gegensätze sind also dem Herzen oder dem Geist angeboren. Das Herz ist zu beidem fähig und es ist eine Frage der Wahl, welche Haltungen man einnimmt. Deshalb hat der Buddha so viel Zeit darauf verwendet, zu erklären, wie und warum die *brahmavihāras* gestaltet und bis zu einer unbegrenzten Ebene entwickelt werden sollten. Wenn diese Haltungen des Geistes dem Herzen angeboren wären, wäre ein „wie“ oder ein „warum“ nicht notwendig. Die *brahmavihāras* wären einfach da und der Buddha hätte Ihnen gesagt, Sie sollten sie sich von selbst entfalten lassen. Aber da das Herz genauso einfach in die andere Richtung gehen kann, hat der Buddha verantwortungsvoll gehandelt: Er hat gründlich vor den Gefahren eines untrainierten Herzens gewarnt, die Vorteile eines trainierten Herzens aufgezeigt und dann die Mittel erklärt, um es zu trainieren.

Eigentlich ist es gut, dass die *brahmavihāras* dem Herzen nicht angeboren sind, denn sonst würden sie der völligen Befreiung im Wege stehen.

Sie müssten in einem Universum bleiben, in dem es Objekte für Ihr Wohlwollen, Ihr Mitgefühl, Ihre mitfühlende Freude und Ihren Gleichmut gibt. Sie würden niemals die Freiheit einer Dimension erreichen, in der das Gewahrsein überhaupt keine Objekte mehr braucht.

*Missverständnis Nr. 5: Andere Menschen verdienen unser mettā entweder aufgrund ihrer eigenen angeborenen Güte oder weil wir alle eins sind.*

Dies ist ein Missverständnis auf zwei Ebenen.

(1) Die erste Ebene betrifft andere Menschen: So wie wir nicht von Natur aus gut sind, sind auch sie es nicht. Ihre Herzen sind so variabel wie die unseren.

Und der Buddha hat nie gesagt, wir seien alle eins. Auf die Frage, ob der Kosmos eine Einheit oder eine Vielheit ist, lehnte er eine Antwort ab, da die Frage für die Praxis zum Beenden des Leidens (§ 5.1) irrelevant sei. Er lehrte die Interdependenz von Ereignissen, nicht als eine Feier der Einheit

oder der Verbundenheit, sondern als eine Art zu zeigen, dass alle voneinander abhängigen Ereignisse instabil sind, dazu bestimmt zu vergehen. Für sich allein genommen bieten sie kein verlässliches Glück. Die angemessene Art, auf diese Einsicht zu reagieren, besteht darin, voneinander abhängige Ereignisse geschickt und mit dem nötigen Wissen zu nutzen, um eine Dimension zu erreichen, die völlig frei von jeglicher Art von Abhängigkeit ist.

Die Einheit, die in der Meditation möglich ist, erkannte der Buddha als einen gestalteten Zustand, der somit nicht die letztendliche Errungenschaft sein kann (§ 5.2). Wie bei allen Zuständen der Sammlung sah er die Gefahr, dieser Erfahrung eine metaphysische Bedeutung zu geben – den tiefsten Grund des Seins oder die letztendliche Realität – und riet dem Meditierenden stattdessen zu erkennen, wie der Zustand gestaltet wurde, um Leidenschaftslosigkeit für ihn zu entwickeln und Freiheit von seinen Beschränkungen zu erlangen.

Der Buddha hat also nie behauptet, alle Wesen seien gut oder wir seien alle eins. Diese Ideen haben nichts mit seiner Motivation zu tun, die

*brahmavihāras* zu lehren oder mit unserer, sie zu entwickeln.

(2) Dies führt zur zweiten Ebene des Missverständnisses. In der Tat entwickeln wir die *brahmavihāras* anderen gegenüber nicht, weil sie es verdient haben. Wenn wir das täten, könnten die ungeschickten Teile des Geistes leicht Beweise dafür finden, dass die Wesen unser Wohlwollen oder Mitgefühl überhaupt nicht verdienen. In Wahrheit entwickeln wir sie, weil wir diese Haltungen zu unserem eigenen Glück und Schutz brauchen.

Diese Erkenntnis erwächst aus einer Qualität, die der Buddha Umsicht (*appamāda*) nannte und die er als die Quelle aller guten und geschickten Qualitäten im Geist bezeichnete (§ 5.3). Mit anderen Worten: Wir verhalten uns anderen gegenüber nicht deshalb geschickt, weil wir von Natur aus freundlich sind oder weil sie es verdient haben. Wir tun es, weil wir erkennen, dass es zu unserem langfristigen Leiden führt, wenn wir es nicht tun. Das *kamma*-Prinzip zeigt: Wir müssen die *brahmavihāras* gegenüber *allen* entwickeln, wenn wir in diesem Leben friedlich und harmonisch le-

ben wollen. Sollen unsere Herzen verlässlich jetzt und in der Zukunft kein schlechtes *kamma* erzeugen, müssen wir sie in unseren Herzen verankern.

Umsicht hilft sogar, uns vor unserem vergangenen *kamma* zu schützen: Unsere gegenwärtige Erfahrung wird sowohl von vergangenem als auch von gegenwärtigem *kamma* geprägt. So kann die Einstellung gegenüber den Potenzialen, die unser vergangenes *kamma* verursacht hat, eine große Rolle dabei spielen, ob wir diese in Freude oder Leiden verwandeln. Wenn der Geist weit und unbegrenzt ist – eine Eigenschaft, die wir durch die *brahmavihāras* entwickelt haben –, dann sind die Ergebnisse vergangener schlechter Handlungen kaum zu spüren, so wie das saubere Wasser eines Flusses durch einen Klumpen Salz nicht ungenießbar wird. Wenn der Geist jedoch eng und beschränkt ist, gleichen die Ergebnisse vergangener schlechter Handlungen einem Klumpen Salz, den man in eine kleine Tasse tut: Wie das Salz das Wasser in der Tasse verdirbt, so wird der Geist durch die schlechten Handlungen verdorben (§ 5.14).

Durch Umsicht entwickeln wir also die *brahmavihāras* in erster Linie zu unserem eigenen Schutz. Und indem wir uns selbst schützen, schützen wir auch andere (§ 5.10).

***Missverständnis Nr. 6: Die brahmavihāras sind reine Herzensqualitäten, die keine Unterstützung durch den analytischen Geist benötigen.***

Es ist möglich, warme Gefühle ohne viel Hilfe des Kopfes zu entwickeln, aber die *brahmavihāras* sind viel mehr als das. Wie wir bereits festgestellt haben, muss man sie im Kontext der richtigen Sichtweise in puncto *kamma* und Gestaltungen praktizieren, wenn man sie zu einem Teil des Pfades machen will.

Wir haben auch festgestellt, wie ein Gewahrsein der drei Arten von Gestaltungen dabei helfen kann,

(a) alle Haltungen abzubauen, die den *brahmavihāras* im Wege stehen,

- (b) die *brahmavihāras* an ihrer Stelle aufzubauen und
- (c) sie universell zu machen.

Und wir haben festgestellt, dass die Kenntnis von *kamma* zu verstehen hilft, was es bedeutet, Wohlwollen für alle zu haben – nämlich zu wünschen, dass sie an den Ursachen wahren Glücks arbeiten. Wir wissen, dass wir dieses Wohlwollen am besten ausdrücken, indem wir mit unserem eigenen Verhalten ein gutes Beispiel geben.

Aber es lohnt sich, auf zwei weitere Wege zu achten, wie das Verständnis von *kamma* bei der Entwicklung der *brahmavihāras* hilft. Der erste befasst sich mit Situationen, in denen man versucht sein könnte, Menschen mit Gleichmut zu behandeln, obwohl eine angemessene Reaktion Mitgefühl oder mitfühlende Freude wäre. Der zweite Weg befasst sich mit dem gegenteiligen Problem: Man ist nicht in der Lage, Gleichmut zu empfinden, obwohl dies eigentlich die angemessene Haltung wäre. Mit anderen Worten, der analytische Geist ist nützlich, um zu bestimmen, welches



*brahmavihāra* an welchem Ort und zu welcher Zeit zu entwickeln ist.

(a) Ein richtiges Verständnis von *kamma* hilft, die falsche Vorstellung zu korrigieren, dass Menschen, die leiden, es auch verdienen zu leiden und dass man sie deshalb genauso gut gleichmütig in Ruhe lassen kann. Wenn Sie sich dabei ertappen, so zu denken, versuchen Sie, sich vier Prinzipien vor Augen zu halten.

(1) Wenn Sie Menschen betrachten, dann vergessen sie nicht, dass Sie nicht alle karmischen Samen ihrer vergangenen Handlungen sehen. Diese Menschen erleben vielleicht die Folgen früherer schlechter Handlungen, aber Sie wissen nicht, wann diese Samen aufhören zu sprießen. Sie haben auch keine Ahnung, welche anderen Samen, welche wunderbaren latenten Potenziale dann an ihrer Stelle sprießen werden. In manchen buddhistischen Kreisen kursiert ein Sprichwort: Wenn man die vergangenen Handlungen eines Menschen sehen will, muss man sich seinen gegenwärtigen Zustand an-

sehen, wenn man seinen zukünftigen Zustand sehen will, muss man sich seine gegenwärtigen Handlungen ansehen. Dieser Grundsatz beruht jedoch auf einer grundlegenden Fehleinschätzung: Man glaubt, jeder von uns habe ein einziges karmisches Konto und wir sähen in der Gegenwart den aktuellen Stand des Kontos jeder Person. Tatsächlich ist jedermanns karmische Geschichte auf mehrere Konten verteilt. Sie setzt sich aus vielen verschiedenen Samen zusammen, die durch viele verschiedene Handlungen, die wir in der Vergangenheit begangen haben, an vielen Orten gepflanzt wurden, wobei jeder Samen in seinem eigenen Tempo reift. Einige dieser Samen sind bereits aufgegangen und verschwunden, andere keimen jetzt, wieder andere gehen erst in der Zukunft auf. Also spiegelt der gegenwärtige Zustand eines Menschen nur einen kleinen Teil seiner vergangenen Handlungen wider. Was die anderen Samen betrifft, so kann man sie überhaupt nicht sehen.

Diese Überlegung hilft Ihnen bei der Entwicklung von Mitgefühl, denn sie erinnert Sie

daran, dass Sie nie wissen, wann die Möglichkeit, jemandem zu helfen, eine Wirkung haben wird. Die Samen der vergangenen schlechten Handlungen der anderen Person blühen vielleicht gerade jetzt, aber sie können jederzeit vergehen. Sie könnten zufällig die Person sein, die da ist, um zu helfen, wenn diese Person dazu bereit ist.

Dasselbe Muster gilt für mitfühlende Freude. Nehmen wir an, Ihr Nachbar ist wohlhabender als Sie selbst. Sie sträuben sich vielleicht dagegen, mitfühlende Freude für ihn zu empfinden, weil Sie denken: „Ihm geht es schon gut, während ich noch zu kämpfen habe. Warum sollte ich ihm wünschen, noch glücklicher zu sein, als er schon ist?“ Wenn Sie sich dabei ertappen, so zu denken, bitte erinnern Sie sich daran, dass Sie weder Ihre eigene karmische Saat kennen noch seine. Vielleicht ist seine gute karmische Saat kurz davor zu sterben. Wollen Sie sie noch schneller sterben lassen? Verringert sein Glück das Ihre? Was ist das für eine Einstellung?

(2) Sie sollten sich vor Augen halten, dass es in der Lehre des Buddha nicht darum geht, ob ein Mensch Glück oder Leiden „verdient“ hat. Das Prinzip von *kamma* ist ein unpersönliches: Manche Handlungen führen zu Freude und manche zu Leiden. So gesehen spielen Personen keine Rolle, es geht lediglich um Handlungen und Ergebnisse. Gute Menschen können in ihrer Vergangenheit auch schlechte Taten begangen haben. Menschen, die jetzt schrecklich erscheinen, haben vielleicht ein paar wunderbare Taten ausgeführt. Man kann nie wissen. Der Buddha hat das Prinzip von *kamma* nicht erfunden und auch nicht gesagt, es sei gut oder gerecht. Er wies lediglich darauf hin, wie Handlungen zu Ergebnissen führen.

Es geht also nicht darum, ob eine Person Freude oder Leiden verdient oder nicht verdient. Es gilt einfach das Prinzip: Handlungen haben Ergebnisse und Ihre gegenwärtige Erfahrung von Freude oder Leiden ist das kombinierte Ergebnis vergangener und gegenwärtiger Handlungen. Sie mögen in Ihrer Vergangenheit einige sehr unge-

schickte Handlungen begangen haben, aber wenn Sie lernen, geschickt zu denken und zu handeln, wenn diese Handlungen in der Gegenwart Früchte tragen, dann müssen Sie nicht leiden.

(3) Ein dritter Grundsatz bezieht sich auf die Frage, ob die Person, die leidet, Ihr Mitgefühl „verdient“. Da kein Mensch eine völlig reine karmische Vergangenheit hat, können Sie am Ende niemandem Ihr Mitgefühl schenken, wenn Sie die Reinheit einer Person zur Bedingung machen.

Manche Menschen wehren sich gegen die Vorstellung, dass zum Beispiel Kinder, die in einem Krieg unter Brutalität und Hunger leiden, wegen eines karmischen Grundes dort sind. Es scheint herzlos zu sein, sagen sie, diese Leiden auf *kamma* aus vergangenen Leben zurückzuführen. Die einzige Herzlosigkeit hier ist jedoch das Beharren darauf, dass Menschen nur dann des Mitgefühls würdig sind, wenn sie unschuldig sind. In Wirklichkeit verdienen Menschen, die Unrecht tun, genauso unser Mitgefühl wie

diejenigen, denen Unrecht getan wird. Sie müssen die Menschen, für die man Mitgefühl empfindet, nicht mögen oder bewundern. Sie müssen ihnen nur wünschen, glücklich zu sein. Dann tun Sie, was Sie können, um das Leiden zu lindern, das aus vergangenen Fehlern entsteht, und um das falsche Verhalten zu beenden, das jetzt und in Zukunft Leiden verursacht. Je mehr Sie diese Einstellung gegenüber Menschen entwickeln können, von denen Sie *wissen*, dass sie sich falsch verhalten haben oder sich falsch verhalten, desto mehr können Sie Ihren eigenen Absichten in jeder Situation vertrauen.

(4) Das vierte Prinzip, an das Sie sich erinnern sollten, betrifft das *kamma*, das Sie in diesem Moment als Reaktion auf die Freude und das Leiden anderer Menschen erzeugen. Wenn Sie sich über das Glück eines anderen ärgern, wird es eines Tages jemanden geben, der sich über Ihr Glück ärgert. Fragen Sie sich also selbst: Wollen Sie das? Oder wenn Sie gegenüber jemandem, der jetzt leidet, hartherzig sind, könnte

Ihnen eines Tages das gleiche Leid widerfahren. Wollen Sie, dass Menschen Ihnen gegenüber hartherzig sind? Denken Sie immer daran, Ihre Reaktionen sind eine Form von *kamma*, also seien Sie achtsam und erzeugen Sie die Art von *kamma*, die zu den Ergebnissen führt, die Sie gerne sehen möchten.

(b) Manchmal wollen Sie Wohlwollen und Mitgefühl fühlen, wenn Gleichmut eigentlich angemessener wäre. Auch hier hilft es, das Prinzip von *kamma* zu verstehen. Egal, wie unbegrenzt die Reichweite Ihrer guten Wünsche ist, ihre Wirkung wird an Grenzen stoßen. Erstens sind Ihrer eigenen Zeit und Energie Grenzen gesetzt. Zweitens wird es zwangsläufig Menschen geben, die in der Vergangenheit ungeschickt gehandelt haben und ihr Verhalten in der Gegenwart nicht ändern können oder wollen. Und manchmal steht Ihr eigenes vergangenes *kamma* Ihren gegenwärtigen Wünschen nach Glück im Wege. Deshalb brauchen Sie Gleichmut als Realitätscheck. Wenn Sie ihnen nicht helfen können, lernen Sie, sich nicht aufzuregen. Wenn Sie die Umstände nicht

ändern können oder wenn Sie auf Hindernisse auf Ihrem Weg zum Erwachen stoßen, lernen Sie, sich nicht darüber zu ärgern. Denken Sie an die Universalität des *kamma*-Prinzips: Es gilt für Sie – und für alle anderen, egal ob Sie sie mögen oder nicht.

Wenn Sie diese Tatsache akzeptieren, sehen Sie klarer, was verändert werden *kann* und *wo* Sie helfen können. Mit anderen Worten: Gleichmut ist keine pauschale Akzeptanz der Dinge, wie sie sind. Er ist ein Hilfsmittel, mit dem Sie Weisheit dafür entwickeln, welche Arten von Leiden Sie akzeptieren müssen und welche nicht. Zum Beispiel könnte jemand in Ihrer Familie an Alzheimer erkrankt sein. Wenn Sie sich über die Krankheit aufregen, schränken Sie Ihre Fähigkeit ein, wirklich zu helfen. Um effizienter zu sein, müssen Sie Gleichmut als Mittel einsetzen, um das loszulassen, was Sie ändern *wollen* und sich mehr auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart geändert werden *kann*.

Das Verständnis dieses Punktes kann Ihnen helfen, Gleichmut als etwas Positives zu sehen, und so fällt es Ihnen leichter, ihn zu entwickeln, wenn Sie ihn brauchen.



Dies sind einige der Möglichkeiten, wie das Üben der *brahmavihāras* im Herzen von den Einsichten profitiert, die der Kopf mit rechter Ansicht bietet.

***Missverständnis Nr. 7: Die brahmavihāras sind in sich selbst ein vollständiger Pfad zum Erwachen.***

Die *brahmavihāras* ermöglichen ein friedliches Verweilen im Hier und Jetzt und – wie der Buddha unterstreicht – sie können nach dem Tod zu einer Wiedergeburt in den *brahmā*-Welten führen. Im Hinblick auf den Pfad zum Erwachen wirken sie jedoch – wie wir festgestellt haben – nur bei zwei der acht Faktoren des Pfades direkt: rechte Entschlossenheit und rechte Sammlung. Um uns den ganzen Weg zum Erwachen zu führen, brauchen sie die Unterstützung aller Faktoren des Pfades, die zusammen wirken.

Zunächst zeigt Khp 9 (§ 1.2), dass die Entwicklung des Wohlwollens auf der Entwicklung von Tugend in Wort, Tat und Lebensführung beruhen

muss, um nicht heuchlerisch zu sein. Das gilt auch für die anderen *brahmavihāras*.

Andere Lehrreden zeigen, warum die durch die *brahmavihāras* entwickelte Sammlung durch Weisheit ergänzt werden muss, um den ganzen Weg zum Erwachen zurücklegen zu können.

AN 4:125 (§ 7.8) besagt zum Beispiel, dass jede der *brahmavihāras*, wenn sie für sich allein praktiziert wird, zur Wiedergeburt in einer bestimmten *brahmā*-Welt führt, wobei Wohlwollen zur niedrigsten der vier – den Ābhassara oder strahlenden *brahmās* – und Gleichmut zur höchsten – den Vehapphala oder Himmelsfrucht-*brahmās* – führt. Und DN 1 weist auf Folgendes hin: Zwar werden diese Ebenen nicht mit der Zerstörung des restlichen Universums am Ende eines jeden kosmischen Zyklus vernichtet. Aber die Wesen, die dort leben, können dennoch „herunterfallen“ und eine Wiedergeburt auf einer niedrigeren Ebene an einem anderen Ort erfahren, wenn sich ein neues Universum entwickelt.

Tatsächlich heißt es in AN 4:125 ausdrücklich: Eine Person, die die *brahmavihāras* praktiziert,

ohne ein edler Schüler geworden zu sein – mit anderen Worten, die die erste Stufe des Erwachens nicht erreicht hat –, kann in einem der niedrigen Bereiche des Universums wiedergeboren werden, wenn sie die Lebensspanne eines *brahmā* in einer dieser vier *brahmā*-Welten hinter sich gebracht hat. Mag das die Hölle sein, das Tierreich oder das Reich der Hungergeister. Das Erreichen einer *brahmā*-Welt ist also nicht das Gleiche wie *nibbāna*, das die vollständige Befreiung vom gesamten Universum bedeutet.

Zwei weitere Lehrreden zeigen deutlich, dass der Unterschied zwischen *nibbāna* und der Vereinigung mit *brahmā* alles andere als ein müßiges Thema ist, denn er beeinflusst die langfristigen Konsequenzen der im Moment des Todes getroffenen Entscheidungen. Beide Lehrreden sagen ganz klar, dass ein Sterbender, der seinen Geist auf eine der *brahmā*-Welten ausgerichtet hat, über die Nachteile dieser Welten informiert werden sollte, damit er seinen Geist auf das höhere Ziel der Befreiung ausrichten kann.

Die erste Lehrrede (§ 7.6) verdeutlicht diesen Punkt auf eine ziemlich ergreifende Weise. Der Brahmane Dhanañjānin, ein ehemaliger Schüler des Ehrwürdigen Sāriputta, liegt im Sterben und bittet Sāriputta, ihn zu besuchen. Dhanañjānin ist als Meditierender nachlässig gewesen und Sāriputta überlegt bei seiner Ankunft: „Diese Brahmanen sind auf die *brahmā*-Welt fixiert. Was wäre, wenn ich Dhanañjānin den Weg zur Vereinigung mit den *brahmās* lehrte?“ So lehrt er ihn den Weg zur Vereinigung mit den *brahmās* und Dhanañjānin wird, als er stirbt, tatsächlich in einer *brahmā*-Welt wiedergeboren. Als Sāriputta jedoch zum Buddha zurückkehrt, tadelt dieser ihn dafür, dass er Dhanañjānin im Moment des Todes zu einem niederen Ziel geführt hat, obwohl er ihn zu einem höheren hätte führen können.

Die zweite Lehrrede (§ 7.7) erklärt, warum die *brahmā*-Welteneineminderwertige Errungenschaft sind. Mahānāma, ein Cousin des Buddha, bittet diesen um Anweisungen, was einem Weisen, der kurz vor dem Tod steht, zu raten wäre. Der Buddha antwortet: Wenn der Sterbende von

Sorgen um seine Familie geplagt wird, sollte er daran erinnert werden, dass seine Sorgen zu diesem Zeitpunkt seiner Familie nicht helfen können, also sollte er diese Sorgen loslassen. Wenn er auf menschliche Sinnesfreuden fixiert ist, sollte man ihm sagen, dass menschliche Sinnesfreuden den Freuden des Sinneshimmels nicht ebenbürtig sind, also sollte er seinen Geist stattdessen auf diesen Himmel richten. Und wenn er auf die Freuden der Sinneshimmel fixiert ist, sollte man ihn daran erinnern, dass selbst diese den Freuden der *brahmā*-Welt unterlegen sind, und er sollte seinen Geist stattdessen darauf richten.

Wenn der Sterbende auf die *brahmā*-Welt fixiert ist, sollte man ihm sagen, dass selbst die *brahmā*-Welt „veränderlich und unbeständig ist und die Identifikation mit einem Selbst enthält“. In anderen Worten: Die *brahmā*-Welten sind unbeständig und die dort wiedergeborenen Wesen haben immer noch ein Gefühl der Identifikation mit den fünf Anhaftungsgruppen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein. Da diese Identifi-

kation eine Fessel ist, die sogar schon auf der ersten Stufe des Erwachens gelöst wird, sind die *brahmā*-Welten dieser Ebene der Verwirklichung unterlegen. Aus diesem Grund sollte sich der Sterbende auf das Beenden der Identifikation konzentrieren. Wenn er das im Sterben erreichen kann, dann ist seine Befreiung, auch wenn er ein Laie ist, in keiner Weise geringer als die eines Mönchs mit befreitem Geist.

Die Begrenzungen der *brahmā*-Welten korrespondieren direkt mit den Begrenzungen der *brahmavihāras* als Pfad. Diese Verbindung wird besonders deutlich, wenn wir die Bemerkungen des Buddha zu Mahānāma zusammen mit AN 4:178 (§ 7.4) lesen. Diese Lehrrede weist darauf hin, dass es möglich ist, einen auf den *brahmavihāras* basierenden Zustand der Sammlung zu entwickeln und dennoch kein Interesse daran zu haben, der Identifikation mit einem Selbst ein Ende zu setzen. Die *brahmavihāras* reichen also allein nicht aus, um dieses Interesse zu wecken. Es braucht noch etwas anderes – wie zum Beispiel die Reflexion über die Unbeständigkeit, den Druck und

das Nicht-Selbst dieses Sammlungszustandes – um das notwendige Interesse zu wecken, die Identifikation mit einem Selbst zu beenden.

Eine andere Abhandlung (§ 7.5) spricht einen ähnlichen Punkt an: Es ist möglich, einen starken Zustand des Gleichmuts auf den höheren Ebenen der Sammlung zu entwickeln und trotzdem diesen Gleichmut zu ergreifen. Nur wenn die Entschlossenheit hinzukommt, kein Gefühl der Identifikation mit dem Gleichmut zu entwickeln (§ 6.16), kann dieses Anhaften aufgegeben werden.

Offensichtlich haben die unbegrenzten Haltungen der *brahmavihāras* zumindest eine Grenze: Für sich genommen können sie nicht zum Erwachen führen. Sie allein können keine Leidenschaftslosigkeit für die Identifikation mit einem Selbst herbeiführen, und so können sie nur zu einem minderwertigen Ziel führen, in dem diese Identifikation noch vorhanden ist.

Aber wenn man die auf den *brahmavihāras* basierenden Stufen der Sammlung analysiert im Hinblick auf die Gestaltungen, aus denen sie zusammengesetzt sind, kann der Geist ihnen gegenüber

Leidenschaftslosigkeit entwickeln (§§ 7.9–7.10). Auf diese Weise können die *brahmavihāras*, auch wenn sie nicht den gesamten Pfad zum Erwachen darstellen, eine wichtige Rolle spielen.

Zusammenfassend können die sieben Missverständnisse wie folgt korrigiert werden:

- (1) *Mettā* bedeutet Wohlwollen.
- (2) Die Praxis der *brahmavihāras* ist ein Entschluss, um des wahren Glücks willen geschickt zu handeln.
- (3) *Mettā* drückt sich nach außen hin am besten aus durch die eigene Tugendhaftigkeit und durch die Ermutigung anderer, sich ebenfalls tugendhaft zu verhalten.
- (4) Da das Herz weder von Natur aus gut noch schlecht ist, müssen die *brahmavihāras* absichtlich entwickelt werden.
- (5) Wir entwickeln die *brahmavihāras* gegenüber anderen nicht, weil sie es verdienen, sondern in erster Linie um unseres eigenen Wohlergehens und Schutzes willen.



- (6) Die *brahmavihāras* benötigen die Hilfe des analytischen Geistes – eines Geistes, der die Prozesse von *kamma* und Gestaltung versteht –, damit sie geschickt und auf angemessene Weise entwickelt werden können.
- (7) Die *brahmavihāras* wirken als Motivation, dem Pfad zum Erwachen zu folgen und fungieren gleichzeitig direkt als Teil zweier Faktoren des Achtfachen Pfades: rechter Entschlossenheit und rechter Sammlung. Allerdings müssen alle acht Faktoren des Pfades entwickelt werden, um das Ziel der vollständigen Befreiung zu erreichen.

Wenn man sie auf diese Weise richtig versteht, können die *brahmavihāras* zu echtem Wohlbefinden und Glück führen, sowohl auf der weltlichen Ebene der Sinneswelten als auch auf der transzendenten Ebene des *nibbāna*. Aus diesem Grund ist die Praxis der *brahmavihāras* die Zeit und die Mühe wert, die damit verbunden sind – zu unserem eigenen Wohl und zum Wohl aller.

## *Text & Textverweise*

### *1. Die Definition von mettā*

#### § 1.1 AN 4:200

{Diese Schreibweise will besagen, dass der erste Unterabschnitt des ersten Abschnittes auf Aṅguttara Nikaya, 4er Buch, 200. Sutta verweist. Analog in den nächsten Kapiteln.}

#### § 1.2 Khp 9

Dies ist für jemanden, der die Ziele kennt,  
und der den Zustand des Friedens erreichen will:  
Sei tüchtig, aufrecht und geradlinig,  
leicht zu belehren, sanft & nicht eingebildet,  
zufrieden und leicht zu unterstützen.  
Lebe leicht, mit wenig Pflichten,  
friedlich, weise,  
bescheiden & und sei nicht gierig nach Anhängern.

Tue nicht das Geringste  
was die Weisen später tadeln würden.

*Nimm dir vor: Mögen alle Wesen glücklich sein,  
im Herzen glücklich und ruhig.*

Welche Wesen es auch immer sein mögen –  
schwach oder stark, ohne Ausnahme,  
lang, groß,  
mittelgroß, klein,  
zurückhaltend, laut,  
sichtbar & unsichtbar,  
nah & fern,  
geboren & zur Geburt strebend:

*Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.*

*Niemand soll einen anderen betrügen  
oder jemanden verachten, egal wo,  
oder voller Zorn oder Ärger  
wünschen, dass ein anderer leidet.*

Wie eine Mutter ihr Leben riskieren würde,  
um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu schützen,  
so sollte man auch ein grenzenloses Herz  
kultivieren

in Bezug auf alle Wesen.  
Kultiviere ein grenzenloses Herz,  
voller Wohlwollen für den gesamten Kosmos:  
nach oben, unten & nach allen Seiten,  
ungehindert, ohne Feindseligkeit oder Hass.  
Ob im Stehen oder Gehen,  
im Sitzen oder im Liegen,  
solange du wach bist,  
solltest du auf diese Achtsamkeit fixiert sein.  
Dies ist ein Verweilen wie ein Brahma  
hier & jetzt.

Wer nicht von Ansichten eingenommen ist,  
sondern tugendhaft & vollendet in der Vision,  
wer das Verlangen nach sinnlichen Vergnügen  
unterdrückt hat,  
wird nie wieder  
im Mutterleib liegen.

§ 1.3 AN 10:178

§ 1.4 AN 4:67

§ 1.5 Iti 22

§ 1.6 MN 4

§ 1.7 Dhp 203–204

## ***2. Gebet versus Entschlossenheit***

§ 2.1 AN 5:43

§ 2.2 SN 42:6

§ 2.3 MN 135

§ 2.4 SN 45:8

§ 2.5 MN 19

## ***3. Mettā in Wort und Tat***

§ 3.1 AN 7:35

§ 3.2 DN 31

§ 3.3 AN 8:54

§ 3.4 MN 58

§ 3.5 AN 5:130

§ 3.6 AN 4:96

§ 3.7 AN 5:20

## ***4. Die Natur von Herz & Geist***

§ 4.1 AN 1:48

§ 4.2 SN 22:100

§ 4.3 AN 10:61

§ 4.4 AN 1:51–52

## ***5. Motivation für die brahmavihāras***

§ 5.1 SN 12:48

§ 5.2 AN 10:29

§ 5.3 AN 10:15

§ 5.4 Ud 5:1

§ 5.5 Ud 2:3

§ 5.6 Ud 5:4

§ 5.7 AN 55:7

§ 5.8 AN 8:39

§ 5.9 AN 6:12

§ 5.10 SN 47:19

§ 5.11 AN 9:16

§ 5.12 AN 6:13

§ 5.13 AN 3:66

§ 5.14 AN 3:101

§ 5.15 SN 42:8

## ***6. Geschichte Geisteszustände gestalten***

§ 6.1 Iti 90

§ 6.2 SN 45:8

§ 6.3 MN 44

§ 6.4 MN 118

### *Gegenmittel für Zorn und Böswilligkeit*

§ 6.5 AN 7: 90

§ 6.6 AN 10:80

§ 6.7 AN 5:162

§ 6.8 AN 5:161

§ 6.9 MN 21

### *Gegenmittel für Parteilichkeit*

§ 6.10 MN 28

§ 6.11 MN 87

§ 6.12 AN 5:49

§ 6.13 SN 15:3

§ 6.14 Thig 6.1

§ 6.15 Thig 3:5

§ 6.16 MN 137

§ 6.17 SN 21:2

§ 6.18 SN 47:13

§ 6.19 Ud 2:5

§ 6.20 Ud 2:6

## *7. Weitere Praxis*

§ 7.1 AN 8:63

§ 7.2 AN 5.27

§ 7.3 SN 46:54

§ 7.4 AN 4.178

§ 7.5 MN 106

§ 7.6 MN 97

§ 7.7 SN 55:54

§ 7.8 AN 4:125

§ 7.9 AN 4:126

§ 7.10 MN 52

§ 7.11 DN 9

§ 7.12 MN 14

§ 7.13 AN 3:35

§ 7.14 Ud 2:10

§ 7.15 Ud 1:10



## *Glossar*

*Arahant*: Ein „Würdiger“ oder „Reiner“. Ein Mensch, dessen Geist frei von Befleckungen ist. Er ist somit nicht für eine weitere Wiedergeburt bestimmt. Ein Titel für den Buddha und die höchste Stufe seiner edlen Schüler.

*Āsava*: Ausfluss, Gärung. Vier Qualitäten – Sinnesbegierden, Ansichten, Werden und Unwissenheit –, die aus dem Geist „herausfließen“ und den Nährboden für den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt schaffen.

*Atammayatā*: Ein Geisteszustand, der kein Identitätsgefühl um eigene Praktiken entwickelt.

*Brahmā*: Ein *deva*, der die höheren himmlischen Gefilde der Form oder der Formlosigkeit bewohnt.

*Brahmane*: Ein Mitglied der Priesterkaste, die den Anspruch erhebt, die höchste Kaste in Indien zu sein, basierend auf der Geburt. In einem spe-

zifisch buddhistischen Sprachgebrauch kann „Brahmane“ auch einen *arahant* bezeichnen, um zu verdeutlichen, dass Vortrefflichkeit nicht auf Geburt oder Rasse, sondern auf den im Geist erreichten Qualitäten beruht.

*Deva (devatā)*: Wörtlich: „der Leuchtende“. Ein Wesen auf den subtilen Ebenen der Sinnenwelt, der Form oder der Formlosigkeit, das entweder in den irdischen oder himmlischen Bereichen lebt.

*Dhamma*: (1) Ereignis, Handlung, (2) ein Phänomen an und für sich, (3) geistige Qualität, (4) Lehre, Unterweisung, (5) *nibbāna* (obwohl es Passagen gibt, die *nibbāna* als das Verlassen aller *dhammas* beschreiben). Sanskrit-Form: *dharma*.

*Gotama*: Der Sippenname des Buddha.

*Jhāna*: Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Sammlung auf eine einzige Empfindung oder geistige Vorstellung. Dieser Begriff ist mit dem Verb *jhāyati* verwandt, das bedeutet, mit ruhiger, gleichmäßiger Flamme zu brennen.

*Kamma*: (1) absichtliche Handlung, (2) die Ergeb-

nisse von absichtlichen Handlungen. Sanskrit-Form: *Karma*.

*Nāga*: eine magische Schlange mit ähnlichen Kräften wie ein *Deva*.

*Nibbāna*: wörtlich: die „Ungebundenheit“ des Geistes an Leidenschaft, Abneigung und Verblendung sowie an den gesamten Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Da dieser Begriff auch das Erlöschen eines Feuers bezeichnet, hat er die Bedeutung von Ruhe, Abkühlung und Frieden. Zur Zeit des Buddha glaubte man, das Feuer hafte an seinem Brennstoff an, während es brennt, und werde befreit, wenn es erlischt. Wenn dieses Bild verwendet wird, um den befreiten Geist zu beschreiben, impliziert es, dass der Geist nicht durch Gestaltungen gefangen ist. Vielmehr ist er durch sein eigenes Anhaften an den Gestaltungen gefangen, er wird die Freiheit finden, wenn er lernt, loszulassen. Sanskrit-Form: *nirvāṇa*.

*Sambojjhaṅga*: Faktor des Erwachens. Es gibt sieben *sambojjhaṅgas*, die, wenn sie voll entwickelt sind, zum vollkommenen Erwachen

führen. Es sind: Achtsamkeit, Analyse der Qualitäten, Energie, Entzücken, Ruhe, Sammlung und Gleichmut.

*Saṅgha*: Auf der konventionellen (*sammati*) Ebene bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften der buddhistischen Mönche und Nonnen. Auf der idealen (*ariya*) Ebene bezeichnet er die Anhänger des Buddha, Laien oder Ordinierte, die zumindest den Stromeintritt erreicht haben.

*Satipaṭṭhāna*: Etablierung von Achtsamkeit. Die vier *satipaṭṭhānas* entsprechen den vier Übungen, die unter rechter Achtsamkeit im Abschnitt § 6.2 aufgeführt sind, und der *Dhamma*-Zuflucht, die in § 6.18 beschrieben wird.

*Tathāgata*: Wörtlich: „Einer, der authentisch geworden ist (*tatha-āgata*)“ oder „einer, der wahrhaftig gegangen ist (*tathā-gata*).“ Ein im alten Indien verwendeter Beiname für eine Person, die das höchste religiöse Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet es gewöhnlich den Buddha, manchmal auch einen seiner Arahant-Schüler.

*Vinaya*: die klösterliche Disziplin. Der Name des Buddha für seine eigene Lehre war „dieses *Dhamma & Vinaya*“.

## *Abkürzungen*

AN	Aṅguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
Iti	Itivuttaka
Khp	Khuddakapāṭha
MN	Majjhima Nikāya
SN	Saṃyutta Nikāya
Thig	Therīgāthā
Ud	Udāna

## *Über das Theravādanetz*

Das Theravāda-Netzwerk bzw. die Theravāda-Arbeitsgemeinschaft („Theravāda-AG“) innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) hat sich im April 2001 formiert und sich folgende Ziele gesetzt:

- Förderung des Theravāda-Buddhismus im deutschsprachigen Raum durch eigene und Vernetzung bestehender Aktivitäten und Projekte
- Austausch, regelmäßige Arbeitstreffen und gemeinsame Projekte wie Website, Veranstaltungskalender und Öffentlichkeitsauftritt
- Herausgabe von Büchern und Broschüren ohne kommerzielle Interessen auf Spenden-Basis (dāna) – siehe:

[www.theravadanetz.de/theravada\\_angebote\\_buecher.html](http://www.theravadanetz.de/theravada_angebote_buecher.html)

Bestellung: [versand@theravadanetz.de](mailto:versand@theravadanetz.de)

- Erarbeitung von Vorschlägen theravāda-buddhistischer Zeremonien, z. B. für Bestattungen
- Förderung und Integration des Ordinierten-Saṅgha im Westen
- Theravāda-Newsletter per E-Mail zu aktuellen Veranstaltungs-Highlights, neuen Produkten, Angeboten, AG-Treffen und wichtigen Nachrichten aus der Theravāda-Welt (Eintrag in den Verteiler direkt über unsere Website oder formlose E-Mail schicken)

Um dieses und weitere Buchprojekte des Theravādanetzes zu unterstützen und insbesondere den Druck zu ermöglichen, sind wir auf Spenden und großzügige Unterstützung angewiesen.

### **Theravāda-AG**

c/o DBU • Amalienstr. 71 • 80799 München

Tel. (+49) (0)89-28 01 04

E-Mail: [info@theravadanetz.de](mailto:info@theravadanetz.de)

[www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de)

### **Bankverbindung des Theravādanetzes:**

Kontoinhaberin: Deutsche Buddhistische Union

IBAN: DE16 4306 0967 7005 0505 00

BIC: GENODEM1GLS, GLS Gemeinschaftsbank