

# Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung<sup>1</sup>

Mudagamuwe Maithrimurthi

## Allgemeine Einführung

In den meisten Ländern Süd- und Südasiens, in denen der traditionelle Theravāda-Buddhismus im Alltag praktiziert wird, spielt die meditative Übung des Wohlwollens, der Freund(schaft)lichkeit, der Güte oder der Liebe (*mettā-bhāvanā* / *mettā*-Meditation) eine durchaus bedeutende Rolle. Der Theravāda-Buddhismus ist die einzige bis heute weiterlebende Form des "Geringeren Fahrzeuges" (Hīnayāna) bzw. des Fahrzeugs des Hörers (Śrāvakayāna) im Gegensatz zu dem "Großen Fahrzeug" oder dem "großen Weg" (Mahāyāna). Den beiden Traditionen ist die *mettā*-Meditation, wenn auch mit unterschiedlichen Gewichtungen, gemeinsam. Die meditative Übung der *mettā* (Wohlwollen) besteht darin, dass der Meditierende (*yogācāra*) die wohlwollende, freund(schaft)liche Einstellung oder Gesinnung

---

<sup>1</sup> Dies ist die überarbeitete und erweiterte Fassung des Vortrages: "Die Meditation des Wohlwollens (*mettābhāvanā*) als eine Versenkungspraktik" vom 27. November 2002 im Rahmen der Reihe: "Buddhismus in Geschichte und Gegenwart" an der Universität Hamburg. Bedanken möchte ich ganz herzlich bei den Editoren der Zeitschrift: "Journal of the International College for Advanced Buddhist Studies", insbesondere bei meinen Kalyāṇamitras Herren Prof. Minoru Hara und Prof. Florin Deleanu. Sehr dankbar bin ich meinem verehrten Gurudev, Herrn Prof. Lambert Schmithausen, für seine Verbesserungsvorschläge bei der ersten Version und meiner Kollegin, Frau. Susanne Stinner (M.A.), für das sorgfältige Durchschauen des Skriptums und ihre wertvollen Hinweise zum Inhalt.

schrittweise auf alle Wesen - nach dem berühmten Kommentator Buddhaghosa (ca. AD 370 - 450) einschließlich der eigenen Person - auch auf die verhassten, feindlichen ausdehnt, indem er allen diesen Wesen Gutes wünscht - Glück, Geborgenheit, Wohlergehen und Zufriedenheit. Zumindest nach der Theravāda-Tradition geht es hier auch darum, die Grenzen zwischen dem eigenen und dem fremden Selbst auszulöschen, ungeachtet dessen, ob die anderen einem sehr positiv, gleichgültig oder feindlich gesinnt sind. Durch diese Übung versucht der Meditierende eigene Abneigungen und Hassgefühle zu überwinden und zu beseitigen, in dem er bei den anderen [Mit-] Lebewesen trotz ihrer möglicherweise unerfreulichen, abschreckenden äußeren Erscheinungen und Handlungsweisen etwas Liebenwertes, Positives findet.

Soweit ich weiß, gehört diese meditative geistige Entfaltung des Wohlwollens bzw. diese freund(schaft)liche [Gesinnung] (*mettā cittaṃ*) zu den Alltagsritualen der Buddhaverehrung (*buddhapūjā*), die vor dem eigenen Hausaltar, vor dem Beginn bzw. Ende der Schule oder ausführlicher im Tempel durchgeführt werden. In dieser Hinsicht ist die *mettā*-Meditation bei den Buddhisten ein unverzichtbarer Bestandteil der religiösen Zeremonien, die aus verschiedenen Anlässen abgehalten werden. Zu manchen Gelegenheiten beginnt man die Riten mit dieser Meditation; aber in meisten Fällen schließt man die Rituale damit ab. Die frommen Buddhisten kennen und praktizieren viele andere unterschiedliche meditative Übungen, die im Rahmen der Spiritualität im Buddhismus gelehrt und empfohlen werden, aber die beliebteste Methode, die jeder kennt und die von jedem (mehr oder weniger ausführlich) praktiziert wird<sup>2</sup>, ist die Meditation der Güte, der

---

<sup>2</sup> Für den Fall Sri Lanka siehe z.B. Bond 1988, S. 150; [183f.; 199f.]; 277f und Gombrich 1998, S. 14.

Liebe, des Wohlwollens, der Freund(schaft)lichkeit.

Vielleicht gibt es für diese Popularität nachvollziehbare Gründe. Ein guter Buddhist soll immer das Wohlergehen und Heil der anderen Lebewesen genauso wie das eigene im Auge behalten. Nach dem Erlangen des eigenen Glückes und Heils verhilft er auch den anderen zum Heil und Glück. Kurz nach der Gründung seines Ordens soll der Buddha sogar die ersten erlösten Mönche aufgefordert haben, einzeln umherwandernd die dem Heil dienende Lehre zu verkünden, zum Nutzen, Heile und Glück vieler Menschen und zwecks Fürsorge für die Welt.<sup>3</sup> In dieser Hinsicht ist die Haltung der Freund(schaft)lichkeit ein wichtiger Bestandteil der Spiritualität der Buddhisten.

Ein anderer Grund für die Beliebtheit dieser Meditation liegt möglicherweise auch darin, dass die Kommentare zum Pāli-Kanon sowie der Visuddhimagga - die wichtigste Exegese, was der Theravāda-Buddhismus anbetrifft - die *mettā* als das "allen Zielen dienende" bzw. "von allen gewünschte Übungsobjekt (wörtl.: Übungsgebiet)" (*sabbatthakakammaṭṭhāna*) bezeichnen, im Gegensatz zu dem "ständig zu pflegenden Übungsobjekt" (*pārihāriya*), das der besonderen Natur und Anlage des Meditierenden entspricht und aus diesem Grunde von ihm beständig und sorgfältig zu kultivieren ist. Im Visuddhimagga wird die Entfaltung der *mettā* zusammen mit dem "Gedenken an den Tod / das Sterben" (*maraṇasati*) - und nach einigen Lehrern auch mit der "bewussten Vorstellung des Widerwärtigen / des Ekelhaften" (*asubhasaññā*) - als überall erwünschtes Übungsobjekt bezeichnet.<sup>4</sup> Während das "Gedenken an den Tod oder das Sterben" die

---

<sup>3</sup> Vin I 20f. Schmithausen 2000, S. 124 (Anm. 22).

<sup>4</sup> Die Dīghanikāya-ṭīkā (II 375) nennt aber 4 *sabbatthakakammaṭṭhānas*, nämlich *buddhānussati* [das "aufmerksame Denken an den Buddha"], *mettā*, *maraṇasati* und *asubhabhāvanā*.

168 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

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

Was ist eigentlich das "allen Zielen dienende" bzw. "von allen gewünschte Übungsobjekt" (*sabbatthakakammaṭṭhāna*)?

Der Visuddhimagga des großen Exegeten und Kommentators Buddhaghosa, der eine detaillierte Anleitung zum Thema "Meditation" liefert, definiert ein *sabbatthaka-kammaṭṭhāna* wie folgt<sup>5</sup>:

---

<sup>5</sup> Während die Samantapāsādikā (Vin-a) Erklärung (II 416 f.) eher der Visuddhimagga-Version (III § 57-60) entspricht, hat die Sn-a (I 54) eine eigene Version. Die Dīghanikāya-ṭīkā (II 375) nennt aber 4 *sabbatthakakammaṭṭhānas*, nämlich *buddhānussati*, *mettā*, *maraṇasati* und *asubhabhāvaṇā*: *sabbatthakakammaṭṭhānanti buddhānussati mettā maraṇassati asubhabhāva-*

*nā ca*). Das Sāmaṇera-Bañ a-Daḥam-Pota nennt diese vier die "Schutz[-Meditationen]" (*caturārakkhā: buddhānussati mettā ca asubhā maraṇassati/iti imā caturārakkhā bhikkhu bhāveyya sīlavā//*)

VisM III § 57-60: (*kammaṭṭhānadāyakaṃ kalyāṇamittaṃ upasaṃkamitvā ti ettha pana duvidhaṃ kammaṭṭhānaṃ : sabbatthakakammaṭṭhānaṃ pārihāriyakammaṭṭhānaṃ ca. tattha sabbatthakakammaṭṭhānaṃ nāma bhikkhusaṅghādisu mettā, maraṇassati ca; asubhasaññā ti pi eke. [58:] kammaṭṭhānika hi bhikkhunā paṭhamaṃ tava paricchinditvā sīmaṭṭhakabhikkhusaṅghe, sukhitā hontu abyāpajjhā ti mettā bhāvetabbā; tato sīmaṭṭhakadevatāsu, tato gocaragāmaṃhi issarajane, tato tattha manusse upādāya sabbasattesu. so hi bhikkhusaṅghe mettāya saḥavāsīnaṃ muducittataṃ janeti; ath'assa te sukhasaṃvāsā honti. sīmaṭṭhakadevatāsu mettāya mudukatacittāhi devatāhi dhammikāya rakkhāya susaṃvihitārakkhako hoti. gocaragāmaṃhi issarajane mettāya mudukatasantānehi issarehi dhammikāya rakkhāya surakkhitaparikkhāro hoti. tattha manussesu mettāya pasādacittehi tehi aparibhūto hutvā vicarati. sabbasattesu mettāya sabbattha appaṭṭhatacāro hoti. maraṇassatiyā pana, avassaṃ mayā maritabban ti cintento anesanaṃ pahāya uparūpari vadḍhamānasaṃvego anolīnavuttiko hoti. asubhasaññā-paricittassa pan'assa dibbāni pi ārammaṇāni lobhasena cittaṃ na pari-yādiyanti. [59:] evaṃ bahūpakārattā sabbattha atthayitabbaṃ icchitabban ti ca, adhippetassa yogānuṃyogakamassa ṭhānan ti cā ti sabbatthakakammaṭṭhānan ti vuccati [60:]. cattāḷsāya pana kammaṭṭhānesu yaṃ yassa cariyūnukūlam, taṃ tassa niccaṃ pariharitabbattā, uparimassa ca uparimassa bhāvanākamassa padaṭṭhānattā pārihāriyakammaṭṭhānan ti vuccati.*

Nyanatiloka 1952 übersetzt die entsprechende Stelle in Visuddhimagga (S. 117f.):

"Hier nun unterscheidet man zweierlei geistige Übungsobjekte: ein allerwünschtes Übungsobjekt (*sabbatthakakammaṭṭhāna*) und ein beständig zu pflegendes Übungsobjekt (*pārihāriyakammaṭṭhāna*). Als allerwünschtes Übungsobjekt gilt das Wohlwollen (*mettā*) gegen die Mönchsgemeinde usw., ebenso die Todesbetrachtung und, nach einigen, auch die Vorstellung der Unreinheit.

Der sich übende Mönch hat sich zu allererst auf die innerhalb der Klostereingrenzung wohnende Mönchsgemeinde zu beschränken und Wohlwollen gegen sie zu entfalten, in dem Gedanken: 'Mögen diese glücklich sein und frei von Leiden!'; dann gegen die innerhalb der Klostereingrenzung

wohnenden Gottheiten, dann gegen die führenden Personen des in seinem Bereiche liegendes Dorfes; dann, von den dort wohnenden Menschen ausgehend, gegen alle Lebewesen. Durch sein Wohlwollen gegen die Mönchsgemeinde nämlich erzeugt ein solcher unter seinen Mitbewohnern ein sanftmütiges Wesen, und angenehm leben diese in seiner Gemeinschaft. Infolge seines Wohlwollens aber gegen die innerhalb der Klostereingrenzung wohnenden Gottheiten wird er von den sanftmütig gemachten Gottheiten mit gerechtem Schutze vollkommen versehen. Infolge seines Wohlwollens gegen die führenden Personen in dem in seinem Bereiche liegenden Dorfe wird er von den in ihren Gedankengängen sanft gemachten Führern hinsichtlich seiner Bedarfsgegenstände mit gerechtem Schutze vollkommen versehen. Infolge seines Wohlwollens gegen die dort lebenden Menschen wird er von diesen friedlich gesinnten Menschen nicht missachtet. Infolge seines Wohlwollens gegen alle Wesen bewegt er sich allerwärts ungehindert.

Infolge seiner Betrachtung über den Tod aber gibt er in dem Gedanken, daß er sicher wird sterben müssen, das falsche/vergebliche Suchen nach etwas Beständigem auf, und von immer weiter anwachsender Ergriffenheit erfüllt, lebt er ohne an etwas zu haften.

Wer aber im Geiste die Vorstellung der Unreinheit geübt hat, dem können die himmlischen Vorstellungen das Herz nicht mehr durch Gier gefangen nehmen. Weil ein derartiges Übungsobjekt infolge seines großen Nutzens eben überall erwünscht und begehrenswert ist und das Objekt (eigentlich Platz, Grundlage) der beabsichtigten und mit geistiger Übung verbundenen Tätigkeit bildet, so wird es als allerwünschtes Übungsobjekt bezeichnet. Insofern aber dasjenige unter den vierzig Übungsobjekten, das der Natur irgendeines Menschen angemessen ist, von diesem beständig zu pflegen ist und die Grundlage bildet zu immer höherer geistiger Entfaltungstätigkeit, darum wird dieses ein beständig zu pflegendes Übungsobjekt genannt."

Sn-a I 54: *kammaṭṭhānaṃ nāma duvidhaṃ: sabbatthakaṃ pārihāriyaṃ ca. sabbatthakan nāma mettā ca maraṇasati ca, taṃ sabbattha icchitabbato sabbatthakan ti vuccati. mettā nāma āvāsādisu sabbatthā icchitabbā, āvāsesu hi mettāvihārī bhikkhu sabrahmacārīnaṃ piyo hoti tena phāsuṃ asaṃghaṭṭho viharati, devatāsu mettāvihārī devatāhi rakkhitagopito sukhaṃ viharati, rājarājamahāmatādisu mettāvihārī tehi mamāyito sukhaṃ viharati, gāmanigamādisu mettāvihārī sabbattha bhikkhācariyādisu manussehi sakkatagarukato sukhaṃ viharati maraṇasatibhāvanāya ca jīvitānikantiṃ*

Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 171

*Evaṃ bahūpakāraṭṭā sabbattha atthayitabbaṃ icchitabban ti ca, adhippetassa yogānuyogakamassa ṭhānan ti cāti sabbatthakakammaṭṭhānan ti vuccati.*

"Weil [ein derartiges Übungsobjekt] wegen seines großen Nutzens eben überall zu erstreben und zu wünschen ist und das Objekt der angestrebten Handlung des Übung-Widmens (/ Sich-der-geistigen-Tätigkeit-Widmens) ist, so wird es als überall erwünschtes Übungsobjekt bezeichnet."

Der Ausdruck "*sabbatthaka*" (Skt. *sarvārthaka* oder *sarvatraka*) ist mehrdeutig. Er kann entweder "allen Zielen dienend" oder, wie oben erläutert, "universal" im Sinne von "überall, zu allen Zeiten, in allen Angelegenheiten [und vor allem von allen?] anwendbar" bedeuten. Die Kommentare neigen eher dazu, die letztgenannte Erklärung zu bevorzugen. Alle vierzig anderen Übungsobjekte (*kammaṭṭhāna*) sind der besonderen Natur bestimmter Menschen angemessen und sind im Gegensatz zu *sabbatthaka-kammaṭṭhāna* von diesem beständig zu pflegen. Sie bilden die Grundlage zu immer höherer geistiger Entfaltungstätigkeit. Darum werden sie *pārihāriya-kammaṭṭhāna*, d.h. beständig zu pflegende Übungsobjekte genannt. Es ist nicht einfach zu deuten, inwiefern hier ein qualitativer Unterschied intendiert ist. Man kann sich des Eindruckes nicht erwehren, dass die Kommentare den Fall ungeklärt lassen wollten, indem sie die

---

*pahāya appamatto viharati.*

*yaṃ pana sadā pariharitabbaṃ caritānukūlaṃ gahitattā dasa-asubhakasiṅṅā-nussatisu aññataraṃ catudhātuvaṭṭhānaṃ eva vā, taṃ sadā pariharitabbo rakkhitabbato bhāvetabbato ca pārihāriyan ti vuccati, mūlakammaṭṭhānan ti pi tad eva. tattha yaṃ paṭhamaṃ sabbatthakakammaṭṭhānaṃ manasikatvā pacchā pārihāriyakammaṭṭhānaṃ manasikaroti, taṃ catudhātuvaṭṭhānamukhena dassessāma.*

172 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Meditation der *mettā* einerseits mit dem Begriff "*sabbatthaka*" als sehr wertvoll kennzeichnen und sie andererseits als für das endgültige Heil nicht relevant ansehen, da diese Meditation für sie nur ein Teilaspekt innerhalb des Heilsweges darstellt. Wie dem auch sei, die Entfaltung der *mettā* kann überall zu allen Zeiten von jedem praktiziert werden, und sie genießt noch heute bei allen Buddhisten eine große Beliebtheit. Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass die Übungsobjekte der Meditation zweifach einteilbar sind. Diese Unterteilung als *sabbatthaka* und *pārihāriya*, also "überall erwünscht" und "ständig zu pflegen", ist nicht kanonisch, sondern post-kanonisch und kommt erst in Kommentaren und in Traktaten wie dem Visuddhimagga vor.

Es liegt auf der Hand, warum das "Gedenken an Tod oder Sterben" (*marāṇasati*) - ebenfalls zu *sabbatthaka* gehörig - neben der *mettā*-Meditation genannt wird: Allen Lebewesen ist notwendigerweise Tod/Sterben als unausweichbares Schicksal gemeinsam.<sup>6</sup> Diese beiden Meditationen werden also universal empfohlen und sind unabhängig von den jeweiligen Charaktereigenschaften eines Übenden praktizierbar.

Die "bewusste Vorstellung oder Kultivierung des Widerwärtigen" (*asubhasaññā* oder *asubhabhāvanā*) hingegen wird hauptsächlich denjenigen empfohlen, die von Natur aus zu starker, intensiver,

---

<sup>6</sup> Dass das "aufmerksame Denken an den Buddha" (*buddhānussati*) gemäß der D-ṭikā-Version (II 375) zu den *sabbatthakakammaṭṭhāna* gezählt wird, ist auch verständlich, da es für alle Buddhisten von elementaren Bedeutung ist, an ihren Religionsstifter zu denken. Siehe M I 142: *evaṃ svākkhāte ... mayā dhamme uttāne vivaṇṇe pakāsīte chinnapilotike, yesaṃ mayi saddhāmatṭaṃ pemamatṭaṃ sabbe te saggaparāyaṇ ā*; S V 377: *api c'assa dhammā honti saddhindriyaṃ ... paññindriyaṃ, tathāgate c'assa saddhāmatṭaṃ hoti pemamatṭaṃ/ ayam pi kho puggalo agantā nirayaṃ ... tiracchānayaṇiṃ ... pittivisaṃ ... apāyaduggativinipātāṃ.*



leidenschaftlicher Zuneigung neigen. Daher gehört sie eigentlich zu Gruppe derer, die "beständig und sorgfältig zu kultivieren" ist. Diese Tatsache erklärt möglicherweise, warum Buddhaghosa selbst *asubhā* nicht als ein *sabbatthaka-kammaṭṭhāna* anerkennen wollte. Andererseits wird auch die Entfaltung des Wohlwollens schon kanonisch als Gegenmittel gegen Übelwollen (*vyāpāda*) oder Hass (*dosa*) dringend empfohlen.<sup>7</sup> Im Grunde genommen kann man wohl argumentieren, dass die *mettābhāvanā* beiden Gruppen angehört. Auf diese Weise nimmt die *mettā*-Meditation in der Spiritualität des Buddhismus einen bedeutenden Platz ein.

Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass in Sri Lanka, wenn ein Novize das notwendigste Repertoire an Pāli- und Singhalesisch-Texten (z.B. *Sāmaṇera-Baṇa-Daham-Pota*) ganz am Anfang seines Mönchseins auswendig lernt, lernter u.a. dabei auch eine Kurzfassung von vier Meditationen (*buddhānussati*, *mettābhāvanā*, *asubhabhāvanā* und *maraṇānussati*) in ein paar Pāliversen.<sup>8</sup> Sie sollen dem Übenden auch Schutz (*caturārakkhā*) gewähren.<sup>9</sup>

Die beiden von Buddhaghosa als solche anerkannten *sabbatthaka-kammaṭṭhānas* (und eventuell auch *asubha-saññā*) betonen m. E. die beiden wichtigen Aspekte der "Analogie zum eigenen Selbst" (*attūpamā*) und den "Analogie zu den anderen" (*parūpamā*): in der *mettā*-

---

<sup>7</sup> Der Visuddhimagga empfiehlt *mettābhāvanā* für diejenigen, die Hass als ihre Haupt-Charaktereigenschaft haben, und erklärt u.a. *buddhānussati* (Denken an Buddha) als geeignet für diejenigen, die ihrem Charakter nach [voller] Vertrauen sind (*saddhācarita*), und u.a. *maraṇāsati* für diejenigen, die ihrem Charakter nach Verstandesbetont sind (*buddhicarita*).

<sup>8</sup> *Ñāṇavimala* 1983, S. 88-91; *Dhammananda* 1991, S. 171-172.

<sup>9</sup> *Dhammananda* 1991, S. 163: *buddhānussati mettā ca asubh [ā] maraṇassati/iti imā caturārakkhā bhikkhu bhāveyya sīlavā//*.

174 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Meditation sollte man die anderen in Analogie zu eigenen Selbst betrachten. Bei der Übung der *maraṇānussati* (bzw. einigen Formen von *asubhasaññā*) sollte man das unabwendbare Schicksal (bzw. die Unreinheit/Ekelhaftigkeit der lebendigen und verwesenden Körper) der anderen auf sich selbst bezogen betrachten.

Im folgenden möchte ich kurz auf die kanonische Darstellungsweise des Terminus bzw. des Konzepts "Wohlwollen" (*mettā*) eingehen.

### **Terminologie**

Historisch betrachtet, entspricht das Adjektiv *metta-* (mf.n.) Skt. *maitra*. Dieses wiederum ist abgeleitet von dem Substantiv *mitra* "Bündnis" (n.) "Vertrag" oder "Bündnispartner" bzw. später "Freund". Hinter diesem Begriff steht der Gedanke, dass die mehr oder wenig gleich-starken Freunde verpflichtet sind, sich gegenseitig nicht zu verletzen, sondern einander zu schützen. Somit dient ein Bündnis bzw. Vertrag nicht zuletzt dem eigenen Schutz. Diese archaische [Selbst-] Schutzfunktion der *mettā* ist an einigen Stellen im Pāli-Kanon noch fassbar. In der kanonischen buddhistischen Spiritualität wird jedoch in erster Linie der psychologische Aspekt der Freund(schaft)lichkeit betont und dem Heilsweg der buddhistischen Spiritualität adaptiert.

Das Wort *metta-* tritt im Kanon zumeist als Adjektiv in Verbindung mit Substantiva wie *citta* (Gemüt/Geist[eshaltung]/Gesinnung), *cetovimutti* (Befreiung des Geistes/Gemüts), *bhāvanā* (Übung/Entfaltung/Kultivierung) auf und bedeutet etwa "wohlwollend", "freund(schaft)lich". Das Femininum *mettā* kommt aber auch in substantivischer Verwendung im Sinne von "Freund(schaft)lichkeit" und "Wohlwollen" vor. Dieser Gebrauch lässt sich wohl am ehesten als Ellipse von Fügungen wie *mettā bhāvanā* oder *mettā cetovimutti* erklären.

Das Wohlwollen (*mettā*) als Meditation ist im Kanon hauptsächlich im

Rahmen der vier *brahmavihāras* ("brahmische [Geistes-] Zustände" oder "brahman-[gemäße Meditations-] Zustände: *brahma* genannt hier im Sinne von "höchste"/"vorzüglichste") bzw. als *appamāṇa-ceto-vimutti* (unbegrenzte/unermessliche Geistesbefreiung) oder ganz einfach als die *appamaññās* ("Unbegrenzte/Unermesslichkeiten") behandelt. Die vier *brahmavihāras* sind: Wohlwollen (*mettā*), Mitleid (*karuṇā*), Freude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

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

Die eigentliche *mettā*-Meditation besteht darin, dass der Meditierende ganz bewusst eine freundschaftliche, wohlwollende Gesinnung im

176 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

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

### **Vorbereitungen für die eigentliche *mettā*-Meditation**

In der buddhistischen Lehre spielen Achtsamkeit (*sati*) und waches, klares Bewusstsein (*sampajañña*) eine zentrale Rolle. Sie verlangen von dem Meditierenden, dass er nicht nur in der Meditation, sondern auch in allen alltäglichen Körperhaltungen und Bewegungen äußerst

---

<sup>10</sup> M III 4: *ye pana te bhikkhū arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasatthā parikkhīṇabhavasamyojanā sammadaññā vimuttā, tesam ime dhammā* (vier *jhānas*) *diṭṭhadhammasukhavihārāya c'eva samvattanti satisampajaññāya cāti*. Vgl. auch S III 168f.: *natthi khvāvuso arahato uttarikaraṇīyaṃ katassa vā paṭicayo. api ca kho ime dhammā* (Betrachtung der fünf *upādānakkhandha* als *anicca, dukkha* etc.) *bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukhavihārāya ceva samvattanti satisampajaññāya*. S V 326 (+ 328): *ye ca kho te bhikkhave bhikkhū arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasatthā parikkhīṇabhavasamyojanā sammadaññā vimuttā, tesam ānāpānasatisamādhī bhāvito bahulīkato diṭṭheva dhamme sukhavihārāya c'eva samvattati satisampajaññāya ca*.

<sup>11</sup> Sn 151: *evaṃ satiṃ adhiṭṭheyya*; A IV 150: *yo ca mettaṃ bhāvayati*

aufmerksam bleiben soll. Sogar nach der Erlangung der endgültigen Erlösung sollen die Arhants, d.h. die Heiligen, Achtsamkeit und Klarbewusstsein sorgfältig aufrechterhalten, und manche Meditationsformen wie z.B. *ānāpānasati* helfen ihnen dabei und verschaffen ihnen außerdem ein bestimmtes Wohlbefinden schon in diesem Leben.<sup>10</sup> Auch bei der *mettā*-Meditation spielt die Achtsamkeit eine wichtige Rolle, und es wird ausdrücklich gesagt, dass der Meditierende bei der Kultivierung der *mettā* achtsam sein soll.<sup>11</sup>

Was die Körperhaltung bei der Meditation anbetrifft, so wird häufig erwähnt, dass der Übende vor der Meditation eine bestimmte Sitzpose einnehmen soll: für die "Betrachtung des Ein- und Ausatmens [bei sich]" (*ānāpānasati*) oder die vier "Vertiefungen" (*jhāna*) wird z.B. der Lotussitz/Schneidersitz (*pallaṅka*) vorgeschrieben. Es wird gesagt, dass der Meditierende "mit verschränkten Beinen niedersitzen soll, indem er den Körper gerade aufrichtet und sich die Achtsamkeit vergegenwärtigt."<sup>12</sup> Im Gegensatz zu dieser Beschreibung von *pallaṅka* bei der *ānāpānasati* Meditation wird die *mettā*-Übung im Karaṇīyamettasutta des Suttanipāta als in allen vier Körperhaltungen, d.h. beim Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, ausdrücklich als angebracht

---

*appamāṇaṃ patissato*; S IV 322: *sa kho ariyasāvako ... sampajāno patissato mettāsahagatena ... viharati.*

<sup>12</sup> *so bhikkhu ... nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.* Es ist fraglich, ob *pallaṅkaṃ ābhujitvā* ursprünglich nur "sitzen" geheißen haben könnte. An manchen kanonischen Stellen wie D I 7; S I 95 heißt *pallaṅka* nur "divan, sofa, couch". Man weiß nicht, ob die buddhistische Erklärung von *pallaṅka* später in ihrer Bedeutung eingengt wurde. Genauso ist noch ungeklärt, wie alt die unterschiedlichen *āsanas* sind. Die Schriften, in denen die sog. *āsanas* (Modi der Körperhaltung) beschrieben werden, sind nach der Auffassung der meisten Gelehrten nicht so alt. Andererseits muss, wie die Mohenjodaro-Harappa-Siegel zeigen, muss der

178 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) betrachtet.<sup>13</sup>

### Die Übungsmethode

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

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

---

Lotussitz schon von jeher in Indien bekannt gewesen sein. Ob *pallaṅka* - dieser Modus des Sitzens - bei den Buddhisten und anderen Asketen nur die übliche Sitzhaltung war, oder ob sie nur für die Meditation reserviert war, ist mir nicht ganz klar. Es ist mir auch unklar, ob die Körper-Haltung bei der Meditation überhaupt von Bedeutung war. Ich bin mir nicht so sicher, ob der Buddha - insofern man dies nach kanonischen Passagen beurteilen kann - ursprünglich überhaupt irgendeinen Wert auf die Art der Körperhaltung beim Meditieren gelegt hat. Vgl. Ud V 10 (61): *ṭhitena kāyena ṭhitena cetasā, tiṭṭhaṃ nisinno uda vā sayāno/ etaṃ satiṃ bhikkhu adhiṭṭhaṅho, labhetha pubbāpariyaṃ visesaṃ/ laddhāna pubbāpariyaṃ visesaṃ adassanaṃ macchurājassa gacche//* und A II 14: *yo ca caraṃ vā tiṭṭhaṃ vā nisinno uda vā sayānaṃ/ vitakkaṃ samayitvāna vitakkūpasamerato, bhabbo so tādiso bhikkhū phuṭṭhaṃ sambodhim uttamaṃ// ti;* [und etwas später auf derselben Seite]: *carato ... ṭhitassa ... nisinnassa ... sayānassa ce pi ... samāhitaṃ cittaṃ ekaggaṃ ...*).

Vgl. dazu die Beschreibung des Yogins in der Bhagavadgītā und des meditierenden Śiva im Kumārasaṃbhava. Bhagavadgītā VI. 10: *yogī yuñjīta satatam ātmānaṃ rahasi sthitaḥ/ ekāki yatacittātmā nirāśir aparigrahaḥ//;* 11: *śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiraṃ āsanaṃ ātmanaḥ/ ...;* 13: *samaṃ kāyaśirogṛīvaṃ dhārayann acalaṃ sthiraḥ/ saṃprekṣya nāsikāgraṃ svaṃ di-*

Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 179

großem, grenzenlosem, von Feindseligkeit und Übelwollen freiem [Geist]."

(D I 250 etc.: *so mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati, tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ taḥ catutthaṃ, iti uddhaṃ adho tiriyaṃ sabbadhi sabbatt(h)atāya sabbāvantaṃ lokaṃ mettā sahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajj(h)ena pharivā viharati*)

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

---

*śās cānavalokayan//; 19: yathā dīpo nivāstho neṅgate sopamā smṛtā/ yogino yatacittasya yuñjato yogam ātmanaḥ//; 20: yatroparamate cittaṃ niruddhaṃ yogasevayā/ yatra caivātmanātmānaṃ paśyann ātmani tuṣyati//; Kumārasaṃbhava III 45: paryaṅkabandhasthirapūrvakāyā rjvāyataṃ saṃnamitobhayāmsaṃ / uttānapāṇidvayasamṇiveśāt praphullarājīvam ivāṅkamadhya//; 47: kiṃcitprakāśastimitogratārair bhrūvikriyāyā virataprasaṅgaiḥ/ netrair avispanditapakṣmamjālair lakṣyīkr̥taghrāṇam adhomayūkhaiḥ//; 48: avṛṣṭisaṃrambham ivāmbuvāham apām ivādhāram anuttaraṅgam/ antaścarāṇāṃ marutāṃ nirodhān nivātaniṣkampam iva praḍīpaṃ//; 50: mano navadvāraṇiṣiddhavr̥tti hr̥di vyavasthāpya samādhivaśyam/ yamakṣaram kṣetravido vidus tam ātmānam ātmany avalokayantaṃ//; 58: yogāt sa cāntaḥ paramātmasaṃjñāṃ dr̥ṣṭvā paraṃjyotir upārarāma//; 59: śanaīḥ kṛtaprāṇavimuktir īśaḥ paryaṅkabandhaṃ nibiḍaṃ bibheda//.*

<sup>13</sup> Sn 151: *tiṭṭhaṃ caran nisinnō vā sayāno vā assa vigatamiddho/ evam satiṃ adhiṭṭheyya brahman etaṃ vihāraṃ idam āhu//.*

<sup>14</sup> Vgl. Alsdorf 1967.

180 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Dieser Prozess wird im Karaṇīyamettasutta des Suttanipāta noch kürzer geschildert<sup>14</sup>:

*mettañ ca sabbalokasmiṃ mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ/  
uddhaṃ adho ca tiriyañ ca asambādhaṃ averaṃ asaṇṇaṃ//* [Sn 150]

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

Das Māghasutta des Suttanipāta stellt fest:

*so vītarāgo pavineyya dosaṃ mettaṃ cittaṃ bhāvayaṃ appamāṇaṃ/  
rattimdivaṃ satataṃ appamatto, sabbā disā pharate appamaññaṃ//*  
[Sn 507]

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

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

*sukhino va khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā//* [Sn 145 cd]

[Hauptgedanke der *mettā*]

*ye keci pāṇabhūt' atthi tasā vā thāvarā v' anavasesā/  
dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakā aṇukathūlā//* [Sn 146]

*diṭṭhā vā ye va addiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre/  
bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā//* [Sn 147]

[Objekt der *mettā*]



Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 181

*na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci na kañci/  
byārosanā paṭighasaññā nāñña-m-aññassa dukkham iccheyya//* [Sn  
148]

[Erweiterung / Spezifizierung des Hauptgedanke]

*mātā yathā niyaṃ puttāṃ āyusā ekaputtam anurakkhe/  
evaṃ pi sabbabhūtesu mānaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ//* [Sn 149]

[Anwendungsweise der *mettā*]

Ich paraphrasiere den Inhalt dieser Verse.

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

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

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

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

Zuletzt heißt es, dass der Übende die *mettā* gegenüber allen Lebewesen kultivieren soll, mit der Intensität der Liebe einer Mutter, die zum

182 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Schutz ihres Kindes sogar das eigene Leben einsetzt.<sup>15</sup>

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

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

Die erste Text-Passage über die Meditations-Methode der *mettā* ist eine in Sri Lanka gebräuchliche, vereinfachte und zugleich modifizierte Version der Behandlung, welche die *mettā-bhāvanā* im Paṭisāmbhidāmagga (II 130), einem relativ späten, aber noch kanonischen Text<sup>16</sup>, erfahren hat. Dieser Text genießt in allen Thera-vāda-Ländern große Anerkennung. (Zitiert in: Ñāṇavimala1983, S. 88-91).

1. *ahaṃ avero homi, abyāpajjho homi anīgho homi sukhī attānaṃ pariharāmi.*
2. *ahaṃ viya mayhaṃ ācariyupajjhāyā mātāpitāro hitasattā majjhattikasattā verīsattā averā hontu abyāpajjhā hontu anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu [dukkhā pamuñcantu, yathāladhasampattito mā vigacchantu, kammaṣakā].*
3. *imasmim vihāre imasmim gocaragāme imasmim nagare imasmi-*

---

<sup>15</sup> Vgl. Thag 33: *yathā pi ekaputtasmim piyasmim kusālī siyā, evaṃ sabbesu pāṇesu sabbattha kusalo* (Kommentar hat wohl auch hier *kusālī!*) *siyā* (An dieser Stelle ist nicht unbedingt von der Mutterliebe die Rede, eher von der Elternliebe). Thag-a I 100-1: *kusālī ti kusalaṃ vuccati khemam soththibhāvo, taṃ labhitabbaṃ etassa atthī ti kusālī sattānaṃ hitesī mett'ajjhāsayo ... sabbesu sattesu ekantahitesitāya kusālī bhavēyya; vgl. A IV 151: ekam pi ce p-āṇam aduṭṭhacitto mettāyati kusālī tena hoti, sabbe va pāṇe manasānukampī pahūtam ariyo pakaroti puññaṃ//; A-aIV 68:kusālī tena hotī ti tena mettā-yanena kusalo hoti.*

<sup>16</sup> Zur historischen Einordnung siehe von Hinüber 1996.

*ṃ laṅkāḍḍīpe, imasmiṅ jambudīpe, imasmiṅ cakkavāḷe issarajanā  
sīmaṭṭhakadevatā sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu anīghā  
hontu sukhī attānaṃ pariharantu [dukkhā pamuñcantu, yathā  
laddhasampattito mā vigacchantu, kammāsakā].*

4. *puratthimāya disāya dakkhiṇāya disāya pacchimāya disāya  
uttarāya disāya puratthimāya anudisāya dakkhiṇāya anudisāya  
pacchimāya anudisāya uttarāya anudisāya heṭṭhimāya disāya  
uparimāya disāya sabbe sattā sabbe pāṇā sabbe bhūtā sabbe puggalā  
sabbe attabhāva-pariyāpannā sabbā itthiyo sabbe purisā sabbe ariyā  
sabbe anariyā sabbe devā sabbe manussā sabbe amanussā sabbe  
vinīpātikā averā hontu abyāpajjhā hontu anīghā hontu sukhī attānaṃ  
pariharantu [dukkhā pamuñcantu, yathā laddhasampattito  
mā vigacchantu, kammāsakā].*

5. *puratthimasmiṅ disābhāge santi devā mahiddhikā/ te 'pi maṃ  
anurakkhantu ārogyena sukhena ca//*

6. *dakkhiṇasmiṅ disābhāge santi devā mahiddhikā/ te 'pi maṃ  
anurakkhantu ārogyena sukhena ca//*

7. *pacchimasmiṅ disābhāge santi devā mahiddhikā/ te 'pi maṃ  
anurakkhantu ārogyena sukhena ca//*

8. *uttarasmiṅ disābhāge santi devā mahiddhikā/ te 'pi maṃ  
anurakkhantu ārogyena sukhena ca//*

9. *puratthimena dhataratṭho, dakkhiṇena virūḷhako pacchimena  
virūpakkho kuvero uttaram disaṃ/ te 'pi maṃ anurakkhantu ā-  
rogyena sukhena ca//*

1. Möge ich frei sein von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis, möge ich mein Dasein glücklich führen. (oder vielleicht einfach als Konstatierung eines beim Meditierenden zur Zeit tatsächlich bestehenden Zustandes!?: Ich bin frei von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis, ich führe mein Dasein glücklich.<sup>17)</sup>

184 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

2. Genauso wie ich mögen meine Lehrer, Unterweiser, Eltern, Freunde, Feinde und [mir gegenüber] neutralen Personen von Feindseligkeit, Übelwollen und Besorgnis frei sein, und mögen sie ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma [-Wirkung]<sup>18</sup>.

3. Die Herrscher, die Grenzgottheiten, alle Lebewesen, die in dieser Behausung, in diesem Dorf, in dieser Stadt, auf dieser Insel Lanka, auf dem [Subkontinent] Indien<sup>19</sup>, in dieser Weltsphäre [leben,] mögen von Hass, Übelwollen und Besorgnis frei sein und ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma [-Wirkung].

4. Alle Lebewesen, alle Kreaturen, alle Wesen, alle Individuen, alle, die ein persönliches Dasein erlangt haben, alle Frauen, alle Männer, alle Edlen, alle Nicht-Edlen, alle Götter, alle Menschen, alle Nicht-Menschen, alle *vinipātikas*<sup>20</sup> (d.h. Höllenwesen, Tiere, Hungergeister

---

<sup>17</sup> Siehe Maithrimurthi 1999, S. 206 und die Anmerkungen. Wie Dhammapāla (Paramatthamañjūsā ad IX. 8) seinerseits annimmt, besteht anscheinend auch hier einen Gegensatz zwischen dem Präsens in 1 und dem Optativ in 2 ff. Die Opposition von Präsens - Optativ ist nicht erklärbar, wenn beides gleichermaßen Wünsche wären. Vielleicht konstatiert der Meditierende seinen durch die Meditationsituation konstituierten Glückszustand und wünscht Gleiches auch den anderen.

<sup>18</sup> Dieser Teil, obwohl er heutzutage in Sri Lanka als ein Teil der *mettābhāvanā*-Formel bei der Meditation [im Geiste] mitrezitiert wird, bezieht sich auf 1. *karuṇā* (*dukkhā pamuñcantu*), 2. *muditā* (*yathāladhasampattito mā vigacchantu*) und 3. *upekkhā* (*kammasakā*).

<sup>19</sup> Dies ist kontextbedingt. Wenn man in Japan lebt, kann man Lanka und Indien durch Japan und Asien ersetzen.

<sup>20</sup> Siehe Schmithausen 1997, S. 17, fn. 103. Vgl. Paṭṭi-a I 111, wo es explizit heißt: "einige *vinipātikas* sind bestimmte *petas*, d.h. Hungergeister". M-ṭikā

und eventuell auch Titanen), die sich im Osten, im Süden, im Westen, im Norden, im Südosten, im Südwesten im Nordwesten und im Nordosten befinden, mögen von Hass, Übelwollen und Besorgnis frei sein und mögen ihr Dasein glücklich führen [mögen sie sich vom Leiden befreien; mögen sie erlangten Glückes nicht verlustig gehen; sie haben je ihr eigenes Karma [-Wirkung].

5. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Osten befinden, mich beschützen [, so dass ich] gesund und glücklich werde (oder: ... weiterhin gesund und glücklich bin).

6. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Süden befinden, mich beschützen [, so dass ich] gesund und glücklich werde.

7. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Norden befinden, mich beschützen [, so dass ich] gesund und glücklich werde.

8. Mögen die mächtigen Götter, die sich im Westen befinden, mich beschützen [, so dass ich] gesund und glücklich werde.

9. Im Osten hält sich [der Weltschützer] Dhatarat̥ṭha auf, im Süden hält sich [der Weltschützer] Virūḷhaka auf, im Westen hält sich [der Weltschützer] Virūpak̥kha auf und im Norden hält sich [der Weltschützer] Kuvera auf. Mögen auch diese alle mich beschützen [, so dass ich] gesund und glücklich werde.

Diese Formel ist mehr oder weniger dieselbe Formel, die Buddhaghosa im Visuddhimagga zitiert und ausdrücklich empfiehlt. An der zugrundeliegende Paṭisambhidā-Stelle fehlt allerdings der Teil der

---

(Myanmar) II 362 und A-ṭikā (Myanmar) II 214 gebrauchen den Begriff *vinipātikadevatā*, die sogar am Heilsweg teilhaben können. D-a (II 509) scheint unter diesem Begriff die vier Höllenwesen (*catu-āpāyikā*), d.h. die Wesen aus der Hölle (*naraka*), Tiere (*tiracchāna*), Hungergeister (*peta*) und Titanen (*asuara*) zu verstehen; vgl. auch D-a (III 1000), wo die Tiere ausdrücklich einbezogen sind.

<sup>21</sup> Für die Formulierung im Visuddhimagga bzw. Paṭisambhidāmagga gibt es

186 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

meditativen Übung, den der Übende auf sich bezieht.<sup>21</sup>

Eine Textstelle im Aṅguttaranikāya (V 267) bezeugt diese Formulierung für die Übung der *mettā* im allgemeinen gegenüber allen Wesen. Dort heißt es: *avyāpannacitto hoti appadutṭhamanasāṅkappo 'ime sattā averā avyāpajjhā anīghā sukhī attānaṃ pariharantū' ti*: "Er ist hasslos in seiner Gesinnung, trägt keine hasserfüllte Gedanken in seinem Herzen [und denkt:] 'Ach, möchten doch diese Wesen ohne Rivalität und Übelwollen sein und ein leidloses, glückliches Leben führen!'"<sup>22</sup> Eine weitere Textstelle im Aṅguttaranikāya (II 73) dokumentiert eine ähnliche Formulierung direkt im Kontext der *mettā*: *sabbe sattā sabbe pāṇā sabbe bhūtā ca kevalā/ sabbe bhadraṇi passantu mā kañci pāpam āgamā//*: "Mögen alle Lebewesen, alle Kreaturen, alle Wesen insgesamt Heilvolles/Günstiges erfahren! Möge

---

eine kanonische Parallele, die aber eine andere Funktion hat. Der Aṅguttaranikāya (I 192) stellt fest, dass, wenn jemand durch die Kultivierung der *brahmavihāras* die Zuversicht (*assāsa*) erlangt hat, er zumindest in diesem Leben ein von Feindschaft und Übelwollen freies, besorgnisloses glückliches Dasein führen kann (*atha ahaṃ ditṭheva dhamme averaṃ abyābajjhaṃ anīghaṃ sukhiṃ attānaṃ pariharāmi*). Obwohl das Einbeziehen des "eigenen Selbst" in der Praxis des Ausstrahlens von *mettā* im Kanon nicht belegt ist, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass die Formulierung im Paṭisambhidāmagga ursprünglich von der o.g. Aṅguttara-Textstelle ausgeht.

<sup>22</sup> Vgl. A V 285 = A V 296: *avyāpannacitto hoti appadutṭhamanasāṅkappo 'ime sattā averā avyāpajjhā anīghā sukhī attānaṃ pariharantū' ti*. Vgl. auch A I 294: *te atthaladdhā sukhitā virūḷhā buddhasāsane/ arogā sukhitā hotha saha sabbehi nātibhī//*: "Sie haben Nutzen/Heil erlangt und sind glücklich, festgewachsen in Buddhas Lehre; so lebt denn gesund und glücklich mit allen euer Verwandten!". Oder Tirokuḍḍasutta (Khuddakapāṭha 6): *idaṃ me nātīnaṃ hotu sukhitā hontu nātayo/*: "mögen diese [Verdienste] meinen [verstorbenen] Verwandten [gewidmet] sein, mögen die Verwandten [durch diese Verdienste] glücklich sein!".

keinem etwas Schlimmes zustoßen!"

Wie schon erwähnt, lässt Buddhaghosa, im Gegensatz zum Paṭisambhidāmagga, die *mettā*-Übung mit einer auf die eigene Person bezogenen Betrachtung in der Form "*ahaṃ sukhito homi niddukkho, avero abyāpajjho anīgho sukhī attānaṃ pariharāmi*" beginnen. Da aber diese Betrachtung anschließend (IX. 10) als "Übung von *mettā* mit Bezug auf die eigene Person" (*attani mettāṃ bhāvetvā*) charakterisiert wird und folglich als (Registrieren und?) Kultivieren des Wunsches, selbst glücklich zu sein, verstanden werden darf, liegt es nahe, gegen Dhammapāla, den neben Buddhaghosa wichtigsten Kommentator, aber im Sinne der heute in Sri Lanka vorherrschenden Deutung *homi* als Imperativ im Sinne eines Wunsches ("Ich möchte glücklich sein") aufzufassen.<sup>23</sup> Hierzu kommt in diesem Falle zusätzlich die positiv angewendete Goldene Regel: Die Betrachtung und das Kultivieren des Wunsches, dass man selbst glücklich sein möge, dient dazu, beim Üben die Erkenntnis zu wecken, dass so, wie er selbst glücklich sein

---

<sup>23</sup> Bedanken möchte ich mich bei meiner Kollegin Frau Dr. Maria Schetelich für ihren wertvollen Hinweis, dass es sich hier möglicherweise um sozusagen eine suggestive Präsenz handeln könnte, wie man es ja auch von den Formeln der psychologischen Entspannungstherapien kennt: Wenn man sagt: "ich bin ganz ruhig", dann wird man es nach mehreren Wiederholungen auch. Dies ist ein üblicher Weg, bei dem Meditation wie eine Art "Selbst-Hypnose" funktioniert.

Allerdings sagen sowohl der Visuddhimagga als auch die anderen Meditationstexte über die *mettā* eindeutig: *attani mettāṃ bhāvetvā* ... ("Nachdem man gegenüber sich Selbst *mettā* geübt hat ...") und *sukhī bhaveyyaṃ niddukkho* ... ("möge ich glücklich sein, frei von Leiden sein") oder *sukhī bhaveyyaṃ niddukkho abyāpajjho bhaveyya 'haṃ* ("möge ich glücklich und frei von Leiden sein; möge ich frei von Übelwollen sein"). Darüber hinaus funktioniert die im Visuddhimagga beschriebene "Aufhebung der Grenzen" (*sīmāsaṃbheda*), nur wenn man sich selbst auch in die Meditation einbezieht.

188 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

möchte, auch die anderen Lebewesen diesen Wunsch haben, so dass sich, indem er sich selbst zum Zeugen macht (*attānaṃ sakkhiṃ katvā*), d.h. in Analogie zu sich selbst, durch Empathie bei ihm auch bezüglich der anderen Lebewesen der Wunsch nach deren Wohl und Glück einstellt.

Buddhaghosa empfiehlt u.a., die Übung nicht mit den Personen zu beginnen, die einem sehr nahe sind, sondern mit moderat positiven Personen zu beginnen, und dann erst zu den lieben, neutralen und feindlichen Personen überzugehen. Auch hat man den Eindruck, dass im Visuddhimagga die Übung, zumindest am Anfang sehr viel stärker auf konkrete Personen bezogen ist. Abgesehen davon gibt Buddhaghosa zahlreiche Detailanweisungen, z.B. dass man die *mettā*-Übung auch nicht mit einer verstorbenen Person oder einer Person des anderen Geschlechtes beginnen soll. In aller Ausführlichkeit gibt er Ratschläge für diejenigen, die sich schwer von Übelwollen befreien können. Die *mettā*-Meditation sieht ja vor, dass der Übende letztendlich auch verhasste, feindselige Personen einbeziehen soll.

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

"Wenn [der Übende] bei den vier Arten [von Personen, nämlich] sich selbst, dem Wohlgesonnen (*hita*) dem Neutralen und dem Feind, einen Unterschied sieht, erreicht er weder nach Belieben das Wohlwollen, selbst wenn er den Lebewesen gegenüber wohlgesinnt ist, noch gilt er als reich an Heilsamem/Verdienst. Wenn [alle] vier Grenzen aufgehoben sind, erfüllt er die ganze [belebte] Welt mitsamt den Göttern gleichmäßig mit Wohlwollen; er ist dem ersten weit überlegen,



[da] er keine Grenzen [mehr] kennt."<sup>24</sup>

Neben der Problematik der Entfaltung der *mettā* gegenüber der eigenen Person, ist ein weiterer problematischer Punkt in der Übungsmethode, so wie Buddhaghosa sie beschreibt, die Art und Weise, wie er den schon in der kanonischen *brahmavihāra*-Formel vorkommenden Begriff "*sabbattatāya/sabbatthātāya*" ("ganz und gar" / "überall" oder "allenorten") auslegt. Im Kanon scheint dieses Wort nur "ganz und gar" bzw. "überall" oder "allenorten" bedeuten.<sup>25</sup> Buddhaghosa geht ausschließlich von der Schreibweise *sabbattatāya*, in der Bedeutung "in der Weise, dass einem alle das Selbst sind" (d.h. in

---

<sup>24</sup> VisM IX. 42: *attani hita-majjhatte ahite ca catubbidhe/ yadā passati nānattaṃ hitacitto va pāṇinaṃ/ na nikāmalābhī mettāya, kusalī ti pavuccati// yadā catasso sīmāyo sambhinnā honti bhikkhuno/ samaṃ pharati mettāya sabbalokaṃ sadevakaṃ/ mahāviseso purimena yassa sīmā na nāyati//*. Eine Dīghanikāya-aṭṭhakathā-Stelle (I 58) spricht von einem viergliedrigen Meditationsobjekt der *mettā* (*caturaṅgasamannāgataṃ mettākammaṭṭhānaṃ pubbaṅgamaṃ katvā*), ohne die Glieder weiter zu definieren. Die Ṭikā zu dieser Text-Stelle besagt, dass die vier Glieder folgende sind: die eigene Person, Freunde, Neutrale und Feinde (*attā mitto majjhatto verī ti catūsu sīmā sambhedavasena caturaṅgasamannāgataṃ mettākammaṭṭhānaṃ*). Einige Ṭikā-Stellen im Dīghanikāya (II 400), Majjhimanikāya, Saṃyuttanikāya und Aṅguttaranikāya {hier fehlt °*sahāya*°} besagen: *atta-atippiya-sahāya-majjhata-verī-vasena odhissakatā, sīmāsambhede kate anodissakatā*. Wie dieser im Visuddhimagga zitierte Vers und die Kommentare zum Dīghanikāya zeigen, ist die Einbeziehung der eigenen Person in die *mettā* also keine Erfindung Buddhaghosas, sondern basiert auf einer älteren Tradition. Vgl. aber Thag-a I 101: '*mitto udāsīno paccatthiko' ti sīmaṃ akatvā sīmāsambhedavasena sabbattha ekaraṃ mettaṃ bhāveyyā ti*. Hier fehlt *attā*. Daher nicht *caturaṅgasamannāgata*. Der Begriff *caturaṅgasamannāgata* ist allerdings keinesfalls nur für diese Kategorien bei der *mettā* reserviert (vgl. M I 177: *caturaṅgasamannāgata brahmacariya*; A-ṭikā III 96: *subhāsita-vācā*; M-a II 41: *dukkara*; III 194: *virīya* etc.).

190 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

allem sich wiedererkennend") aus. Buddhaghosa gibt auch eine zweite Erklärung ("mit ganzer Persönlichkeit" d.h. ohne sich [bei der Meditation] auch nur im mindesten ablenken zu lassen). Diese beiden Bedeutungen finden sich auch im Cūlaniddesa-Kommentar (118), im Paṭisambhidāmagga-Kommentar (III 555) und Vibhaṅga-Kommentar (377) vor. Der Begriff wird aber offenbar an keiner der Stellen, wo er (im Rahmen der *apramāṇa*-Formel) in den Lehrreden auftaucht, in dem entsprechenden Kommentaren erklärt.

Der Paṭisambhidāmagga macht eine wichtige Unterteilung der *mettā*-Übung, die auch der Visuddhimagga zum Vorbild nimmt, nämlich: 1. ein generelles, nicht eingegrenztes (d.h. nicht auf eine bestimmte Gruppe von Lebewesen ausgerichtetes) Aussenden (*anodiso pharaṇā*) von *mettā* an alle Lebewesen, wobei diese als Lebewesen, Kreaturen, Wesen, Individuen, alle, die ein persönliches Dasein erlangt haben (*sattā, pāṇa, bhūta, puggala, attabhāvapariyāpanna*) bezeichnet werden, und 2. ein eingegrenztes, differenziertes Aussenden (*odhiso pharaṇā*) der *mettā* an näherbestimmte Lebewesen wie Frauen, Männer, Edlen, Nicht-Edlen, Götter, Menschen, Nicht-Menschen, *vinipātikas (itthi, purisa, ariya, anariya, deva, manussa, vinipātika)* und schließlich, 3. ein auf alle [Himmels]richtungen gerichtetes eingegrenztes Aussenden (*disāpharaṇā*) von *mettā*. Dieses Schema wird in allen *mettā*-Übungen weitgehend eingehalten.

### Die zweite Methode der *mettā*-Meditation

Dies ist der Verstext, den die neu in den Orden eingetretenen Novizen im Laufe der Zeit samt dreier anderer Versreihen über *buddhānussati*,

---

<sup>25</sup> Vgl. auch u.a. Thag 33: *evaṃ sabbesu pānesu sabbattha kusalo* (Th-a hier: *kusālī*) *siyā*; Thag-a I 101: *sabbatthā ti sabbāsu disāsu sabbesu vā bhavādisu sabbāsu vā avatthāsu*.

Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 191

*marañānussati und asubhasaññā* (die sog. *sabbatthaka-kammaṭṭhānas* oder vier Schutz-Texte) auswendig lernen müssen. (Zitiert in: *Ñāṇavimala* 1983, S. 86-87).

1. *attūpamāya sabbesaṃ sattānaṃ sukhakāmataṃ/passitvā kamato mettāṃ sabb[a] sattesu bhāvaye//* (lies *sabba°* statt *sabbi°* )
2. *sukhī bhaveyyaṃ niddukkho ahaṃ niccaṃ ahaṃ viya/ hitā ca me sukhī hontu majjhantā 'tha ca verino//*
3. *imamhi gāmakkhettamhi sattā hontu sukhī sadā/ tato parañ ca rajjesu cakkavālesu jantuno//*
4. *samantā cakkavālesu sattānantesu paṇino/ sukhino puggalā bhūtā attabhāvagatā siyūṃ//*
5. *tathā itthi pumā ceva ariyā anariyā pi ca/ devā narā apāyaṭṭhā tathā dasadisāsu cā// ti*

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

glücklich sein.

### Die dritte Methode der *mettā*-Meditation

Ein relativ unbekannter Vers-Text der *mettā*-Meditation wird in unserem Handbuch erwähnt (zitiert in: Ñāṇavimala 1983, S. 93-96). Ich habe diesen Text wegen der Ausführlichkeit der beschriebenen Methode herangezogen. Diese Verse werden zum zeremoniellen Abschluss eines religiös verdienstvollen Werkes rezitiert. (Der gedruckte Text enthält einige Druckfehler, die ich verbessert habe.)

1. *puññenānena me yā[v]ajjvaṃ sabbattha sabbadā/ sukhī bhaveyyaṃ niddukkho abyāpajjho bhaveyya 'haṃ//*
2. *mayhaṃ hitā ca verā ca majjhataṃ sabbapāṇino/ [su]khī averā niddukkhaṃ abyāpajjhā ca hontu te//*
3. *tathā asmiṃ gharārāme gāmapabbatapādape/ rajje 'p imassa dīpassa gāmakkhettavanādisu//*
4. *cakkavālass' imassṃpi mahādīpacat[ā]sv api/ dvisahassakhudda-dīpesu tesu gāmādikesu pi//*
5. *tathā samantānantesu cakkavālesu tesu 'pi/ heṭṭhā avīcito yā[v] a bhavaggā dasa disāsu pi//*
6. *khattiyā brāhmaṇā vessā suddā caṇḍālapukkusā/ manussā amanussā ca supañṇā ca asesakā//*
7. *sabbe apādadipādā <ca> catuppāda [b]ahupp[a]dā/ tesu bhūtesu [s]abbesu pumā sabbāpi itthiyo//*
8. *sabbe jeṭṭhā ca ajeṭṭhā sabbe dīghā ca rassakā/ sa[bb]e su[kh]u-mathūlā ca hīnamajjhimauttamā//*
9. *dūratṭhā 'pi na dūratṭhā santikaṭṭhā ca kevalaṃ ye pañcagatikā sattā sabbe te catuyonikā//*
10. *ye sabbe pāṇino j[ī]vā bhūtā sattā ca sabbadā/ sukhī averā niddukkhaṃ abyāpajjhā ca hontu te//*
11. *nāgā ca sabbe pātāle asurā vāsura pure/ narake yamarājāno*

*nerayikā ca vighātino//*

12. *tiracchānatā sabbe petā petabhavesu ca/ asurakāyā sattā ca sabbe bhūnissitā pi ca//*

13. *sukhitā hontu niddukkh[ā] averā ca anāmayā dīghāyukā añña-m-aññaṃ piyā pappontu nibbutiṃ//*

14. *asmiṃ vihāra-ghara-pabbata-rukkha-gāme sabbesu dīpanagaresu pi cakkavāḷe/*

*devāsura-garul[ḷ]a-rakkhasa-nāga-yakkhā rakkhantu maṃ sa[k]-anubhāvabalena niccaṃ//*

1. Krafts meines Verdienstes möge ich, solange ich am Leben bin, immer und überall glücklich und frei von Leiden sein; möge ich frei von Übelwollen sein.<sup>26</sup>
2. Mögen meine Freunde, [meine] Feinde und [alle mir gegenüber] Neutralen, alle [diese] Lebewesen glücklich, frei von Leiden sowie frei von Übelwollen sein.
3. Genauso [ferner, alle Lebewesen] in diesem Haus oder Kloster, in [diesem] Dorf, [auf diesem] Berg [oder] Baum, in [diesem] Land[, d.h.] in [allen] Dörfern, Feldern, Wäldern etc. dieser Insel.
4. Und auch in den vier Kontinenten dieser Weltregion [und] auch in den zweitausend kleinen Inseln: in den Dörfern usw. dort.
5. In den gesamten endlosen Weltregionen, und auch dort von der *avīci*-Hölle unten und bis zur [oberen] Spitze der Existenz (*bhavagga*) in allen zehn Richtungen;
6. [alle] Fürsten und Krieger, Brahmanen und Priester, Kaufleute

---

<sup>26</sup> Hier kann *abyāpajjha* aber auch "not to be harmed/injured" bedeuten (CPD s.v.), was hier besser zu passen scheint. Dann heißt es wie auch im Deutschensatz: "möge ich unverletzlich sein" (sowohl im Sinne von "unverletzend" und "verletzbar").

194 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

und Bauern, Diener, [alle Unberührbaren wie] *caṇḍālas* und *pukkusas*, [alle] Menschen, [alle] Nicht-Menschen und [alle mythischen] *suparṇa* [-Vögel] ohne Ausnahme;

7. Alle Fußlosen, Zweifüßigen, Vierfüßigen, Vielfüßigen und alle Männer und Frauen unter allen diesen Wesen;

8. Alle Ältesten, Nicht-Ältesten, alle Großen und Kleinen, [alle] Winzigen [und] Riesigen, [alle] Geringeren, Mittleren [und] Besten;

9. Die, welche sich in der Ferne befinden, die, welche sich nicht in der Ferne befinden, und die, welche sich in der Nähe befinden, allesamt; die Lebewesen, welche den fünf Existenzformen angehören: die alle, die [Lebewesen] aus [allen] vier Geburtsarten [umfassend] entstammen;

10. Alle Lebewesen, Lebenden, Kreaturen, Wesen; mögen alle [diese] für immer glücklich, frei von Feindschaft, frei von Leiden und frei von Übelwollen sein.

11. Alle [mythischen] Schlangen in der Unterwelt, die Titanen in der Stadt der Titanen, die Yama-Könige<sup>27</sup> in der Hölle, die Hollenwesen, die leiden (*viḡhātino*);

12. Alle Tiere, [alle] Hungergeister in den Daseinsformen der Verstorbenen, auch [alle] Lebewesen der Titanen-Wesensklasse, alle, die auf dem Erdboden leben (*bhūnissitā*),

13. [Alle diese] mögen glücklich und frei von Leiden und Feindschaft sein; gesund/sorgenlos sein; mögen sie lange leben, sich gegenseitig lieb haben (sich mögen) und [schließlich] das Erlöschen erlangen!

14. Mögen [alle] Götter, Titanen, [mythischen] *garuḷa* [-Vögel], [mächtigen] Dämonen, [mythischen] Schlangen, [mächtigen, überna-

---

<sup>27</sup> Anscheinend gibt es mehrere Yama-Könige (Paramatthadīpanī-Saṅgahamahāṭīkāpāṭha [(Myanmar) S. 195] und Anudīpanīpāṭha [(Myanmar) S. 144] der burmesischen Tradition erwähnen sogar namentlich fünf: Vessabhū, Notti, Soma, Yama und Vessavaṇa). Vgl. Malalasekara 1983, S. 680.

türlichen] Wesen, die hier in dieser Kloster oder Haus, auf diesem Berg [oder] Baum, im Dorf, in allen Städten auf dieser Insel sowie in dieser Weltregion [wohnen] mich stets schützen kraft ihrer [übernatürlichen] Macht.

### **Vorteile der *mettā*-Übung**

Der Aṅguttaranikāya (IV 150; V 342) erwähnt an zwei Stellen 8 bzw. 11 Vorteile der Entfaltung des Wohlwollens.<sup>28</sup> Diese Vorteile lassen sich in zwei Kategorien einteilen, nämlich: Vorteile mit Bezug auf die aktuelle Existenz und Vorteile spiritueller Art. Die in diesem Leben zu erfahrenden Vorteile bestehen nach beiden Stellen darin, dass man leicht einschläft und gut schläft, angenehm aufwacht, nicht schlecht träumt, den Mitmenschen und Nicht-Menschen gefällt, den Schutz der Gottheiten erlangt, für Feuer, Gift oder Waffen ungreifbar ist, sich schnell konzentriert, hell und klar in der Gesichtsfarbe ist (ein Zeichen für spirituellen Fortschritt) und schließlich ohne Verwirrung stirbt. Beide Stellen geben ferner als entscheidenden spirituellen Vorteil an, dass, wenn man nicht zu Höherem, d.h. der Arhatschaft, vordringt, man zumindest in der Brahman-Welt wiedergeboren wird. Nach kanonischen Texten bewirken alle vier *brahmavihāras* ganz allgemein eine Wiedergeburt in einer Brahmawelt bzw. in den Brahma-Welten (genauer: in der Gemeinschaft der Brahman-Götter). Nach einer Aṅguttara-Stelle (II 128) führt *mettā* zu der *brahmakāyika* Brahman-Welt, die anderen drei hingegen der Reihe nach zu den Ābhassara, Subhakiṇṇa und Vehapphala Brahman-Welten führen. Durch die in der *mettā* bestehende Befreiung des Geistes/Gemütes (*mettā cetovimutti*) erreicht der Übende nach einer Saṃyutta-Stelle (V 119) nur den

---

<sup>28</sup> Siehe auch Hara 2000.

196 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Zustand des "Schönen", der - kosmologisch gesehen - als oberste Grenze der Sphäre der reinen Körperlichkeit (*rūpadhātu*) fungiert.

Sowohl die o.g. Aṅguttara-Stelle (IV 150), die die 8 Vorteile der *mettā*-Übung erwähnt, als auch einige anderen Stellen im Kanon (z.B. A V 299; Sn 150; DhP 368) sagen ziemlich deutlich, dass *mettā* letztendlich zum Nirvāṇa und, falls der Übende dies nicht schafft, zumindest zur Nichtwiederkehr (*anāgāmitā*) führt, wodurch die Erlösung indirekt sichergestellt ist.

Auffällig in der obigen Aufzählung ist, dass die Vorteile für die Rezipienten, d.h. alle Lebewesen, nicht angesprochen werden. Möglicherweise wird das als Selbstverständlichkeit angenommen. Außerdem geht es hier primär um das Heil des Übenden. Die liebevolle, wohlwollende Haltung oder Gesinnung gegenüber Mitlebewesen wird besonders stark betont im Rahmen der ethisch-spirituellen Praxis, die nicht zuletzt der eigenen inneren Läuterung dient. Aus der Tatsache, dass im Buddhismus besonders Wert gelegt wird auf psychologische Aspekte und auf die damit verbundene eigene spirituelle Entwicklung, darf allerdings nicht umgekehrt der Schluss gezogen werden, dass Schicksal und Wohlergehen anderer Mitlebewesen als gleichgültig erachtet werden; vielmehr ist dies eine Frage unterschiedlicher Gewichtung.

Sogar in dem Mahāyāna-Text Bodhisattvaṣṭaka(-sūtra?)<sup>29</sup> kommen die Vorteile, die dort genannt werden, in erster Linie dem Bodhisattva selbst zugute, nicht etwa den anderen Lebewesen, doch kommt in einem letzten Punkt deutlich die übergeordnete altruistische Zielsetzung zum Ausdruck: Zwar kommt die Übung der *apramāṇas* dem Bodhisattva selbst zugute, insofern sie ihn in den Stand versetzt, die Leiden des Saṃsāra besser zu ertragen, aber dass er dies überhaupt muss, rührt nur daher, dass er um der anderen Lebewesen willen auf ein rasches Eingehen ins Nirvāṇa verzichtet.



Bemerkenswert ist ferner, dass in den kanonischen Formulierungen die Tiere als Adressaten<sup>30</sup> lediglich in allgemeiner Weise (z.B. *sattā*, *pāṇā* oder *apadā*, *dipadā*, *catuppadā* bzw. *vinipātikā* etc.) erwähnt werden. Die Beispielgeschichten für *mettā* im Visuddhimagga sind fast alle solche, in denen die Tiere (genauer gesagt: der Bodhisattva in seinen früheren tierischen Existenzen) selbst Praktizierende sind, d.h. ihrerseits gegenüber Menschen *mettā* geübt haben sollen.

Interessant ist es, dass häufig das klischeehafte Begriffspaar *tasathāvara* erwähnt wird, dem gegenüber *mettā* praktiziert werden sollte. Diese zwei Wörter bedeuten: bewegliche bzw. nicht-bewegliche [Lebewesen]. Nicht-bewegliche Lebewesen sind die Pflanzen. Pflanzen waren ein Grenzfall für die alten Buddhisten. Manchmal, besonders im Zusammenhang der Ernährung, hat man den Eindruck, dass die Pflanzen kaum als lebendige Organismen gelten, vielleicht aus praktischen Erwägungen, aber manchmal werden sie doch dazu gezählt. Vor allem in die *mettā*-Meditation werden sie oft einbezogen, weil man dort keine praktische Probleme sah, im Gegenteil: eine derartige Haltung gegenüber den Pflanzen ist ohne weiteres spirituell heilsam und vorteilhaft. Ob die Buddhisten sich dieses Problems bewusst waren oder nicht, sei dahingestellt.

Es fehlt in dieser Liste der Vorteile die sonst stark hervorgehobene Verdienstmasse, die der Meditierende, der *mettā*- bzw. alle vier *appamāṇas/brahmavihāras* übt, ansammelt, obwohl dies durch "die Wiedergeburt in einer Brahman-Welt impliziert ist. Verdiensterwerb ist dennoch ein sehr wichtiger Aspekt der Religiosität im früheren

---

<sup>29</sup> Pagel 1995, S. 139 ff. und Maithrimurthi 1999, S. 255.

<sup>30</sup> Siehe zu diesem Thema: Deleanu 2000; Schmithausen 1997, 1997b; Maithrimurthi 1999, S. 55-62.

198 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Buddhismus, der später auch im Mahāyāna eine bedeutende Rolle spielen sollte und auch schon in Kanon an anderen Stellen ausdrücklich hervorgehoben wird.

So heißt es erstens im Aṅguttaranikāya (IV 151) mit Bezug auf die Kultivierung von *mettā*: "Wenn man einem einzigen Lebewesen gegenüber, von hasserfüllter Geist [eshaltung] frei Wohlwollen entfaltet, wird man dadurch reich an Heilvollem (= Verdienst). Der Edle, der [um das Heil] alle[r] Lebewesen besorgt ist, schafft sich ein gewaltiges Verdienst".<sup>31</sup> Im Saṃyuttanikāya (II 264) heißt es: "Bei weitem verdienstvoller ist es, ihr Mönche, wenn einer am Morgen, am Mittag oder am Abend die wohlwollende Geist [eshaltung] entfaltet, sei es auch nur für eine kurze Zeit (z.B. die Zeit, die man braucht, um eine Kuh zu melken), als wenn einer am Morgen, am Mittag oder am Abend hundert große Töpfe voll Gaben spendet. Daher, ihr Mönche, sollt ihr so üben: das Wohlwollen, die Befreiung des Geistes/Gemütes, soll von uns entfaltet werden ...". Ferner, stellt der Aṅguttaranikāya (IV 392 ff.) das immense Verdienst dar, das entsteht, wenn man auch nur für einen Augenblick die wohlwollende Geist[eshaltung] kultiviert. An dieser Stelle erklärt der Buddha dem Hausherrn Anāthapiṇḍika, der früher ein reicher Kaufmann war (und später arm wurde), wie man Gaben spenden soll. Der Umfang der Gabe ist nicht entscheidend, sondern wie man sie gibt und vor allem, wer der Empfänger ist. An der Spitze der Empfängerliste steht der Buddha mit dem Saṅgha; an zweiter Stelle folgt ein Dienst (nur) an den Mönchen, der aber materiell weit über die bis dahin angesprochene Speisung hinaus geht, nämlich die Errichtung eines Klosters. Anschließend

---

<sup>31</sup> *Ekam pi ce pāṇam aduṭṭhacitto mettāyati kusālī tena hoti/ sabb' eva pāṇe manasānukampī pahūtam ariyo pakaroti puññaṃ//.*

heißt es jedoch, dass, wenn man mit Vertrauen zu Buddha, Dhamma und Saṅgha Zuflucht nimmt und die fünf Observanzen auf sich nimmt, dies noch verdienstvoller sei. Aber am verdienstvollsten ist, wenn man zumindest einen Moment lang die Gesinnung des Wohlwollens (*mettacitta*) (oder die Vorstellung von Vergänglichkeit (*aniccasaññā*)) kultiviert.

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

Dies bedeutet, dass sowohl der *mettā*-Übende als auch der Spender, der möglicherweise in ähnlicher Weise aus freund(schaft)licher Gesinnung Gaben spendet (dies wird zwar an dieser, wohl aber an einer anderen Text-Stelle (Sn 487 - 509) erwähnt), eine große Masse von Verdienst erwerben kann. Dazu kommt noch ein dritter Aspekt. Eine Passage im Aṅguttaranikāya besagt: "Wenn ein Mönch auch nur für die kurze Zeit eines Fingerschnalzens eine wohlwollende Geist [eshaltung] pflegt ..., verzehrt er nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes, ganz zu schweigen von denen, die sie häufig üben."<sup>32</sup> Diese Aussage impliziert,

---

<sup>32</sup> A I 10f.: *accharā-saṅghātamattam pi ce bhikkhave bhikkhu mettacittaṃ āsevati bhāveti manasikaroti ayaṃ vuccati bhikkhave bhikkhu arittajjhāno viharati satthu sāsana-karo ovādatikaro amogaṃ ratthapiṇḍaṃ bhuñjati, ko pana vādo ye naṃ bahulīkaronti*. Siehe aber auch A I 42.

200 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

dass der Mönch sogar in seiner kurzen *mettā*-Übung sein religiöses Leben als erfüllt und verwirklicht betrachten kann. Infolgedessen kann er sich bei den Laien, die für ihn sorgen und ihn ernähren, seiner "Schulden" entledigen. Auch heute praktizieren die Mönche in Sri Lanka tagtäglich diese momentane *mettā*-Übung, indem sie die kurze Formel "*sukhī hotu*" (oder Singhalesisch: *suvaṇṇa vāvā*) murmeln, wenn die Laien sich vor ihnen in Ehrbietung beugen.

Fast alle buddhistischen Traditionen behaupten mit den meisten kanonischen Texten, dass die vier *brahmavihāras*, von denen die *mettā* nur die erste ist, lediglich bis zu den Brahman-Welten bzw. zur "Gemeinschaft mit dem Gott Brahmā" führen. Ich habe schon in meiner Arbeit<sup>33</sup> die Richtigkeit dieser Behauptung in Frage gestellt und ausführlich diskutiert (siehe den Index unter dem Begriff "*brahmasahavyatā*"). Meiner Meinung nach sind die vier *brahmavihāras* ein selbstständiger Heilsweg gewesen, genauso wie die anderen soteriologischen Wege wie die vier *dhyaṇas* (Vertiefungen) und die sieben *bodhyaṅgas* (Glieder des Erwachens).<sup>34</sup> Besonders auffällig ist die strukturelle Konvergenz dieser soteriologischen Methoden. Im Laufe der Entwicklung der Lehre hat die "Einsicht" (*prajñā*) als Mittel zur Erlösung (im Gegensatz zu *samatha* "Ruhe", die den

---

<sup>33</sup> Mudagamuwe Maithrimurthi, *Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut*, Stuttgart 1999.

<sup>34</sup> Siehe auch die Stellen in den Kommentaren wie A-a III 169: *brahmappattā ti niddosaṭṭhena brahmabhāvasādhakaṃ brahmavihāraṃ, brahmavihārena ca arahattaṃ pappattā*; AI223: *so... vipassanaṃ vaḍḍhetaṃ mettājhānaṃ pādakaṃ katvā arahattaṃ pāpuṇi*; Sn-a I 193: *tesaṃ bhikkhūnaṃ tad eva mettājhānaṃ pādakaṃ katvā ariyabhūmippattiṃ dassento ...*; Thag-a I 100: *so... na cirass' eva mettājhānaṃ nibbattetaṃ jhānaṃ pādakaṃ katvā vipassanaṃ vaḍḍhetaṃ arahattaṃ sacchākāsi*.

Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 201  
sog. "Versenkungsweg" im Gegensatz zum Weg [der Erlösung durch] Einsicht darstellt,) zunehmend an Bedeutung gewonnen, so dass die *brahmavihāras* zu einem Mittel zur Brahma-Welt "degradiert" wurde. Es ist gut möglich, dass die *brahmavihāras* zwar als Gegenmittel gegen die Grundübel leidenschaftliche Zuneigung (*rāga*) und leidenschaftliche Abneigung (*dosa*) einleuchten, aber nicht ohne weiteres als Gegenmittel gegen das dritte Grundübel: die Fehlorientiertheit/Verblendung oder das Unwissen. Außerdem steht die Übung des Wohlwollens, die als Meditations-Objekt die Lebewesen benötigt, direkt in einem Spannungsverhältnis zur Einsichtsmethode (*paññā*: "Einsicht" oder *vipassanā*: "genaue Betrachtung"), die die Lebewesen letztendlich als nicht-selbst, wesenlos (*anatta*) und leer (*suñña*) [von einer wahren Wesenheit] erkennt.

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

Diese beiden Mönche treffen eines Tages vor dem Konzil gegen Abend in Vesāli zusammen und verbringen die meiste Zeit bis spät in die Nacht mit Meditation, ohne sich zum Schlafen hinzulegen.<sup>35</sup> Bei einem

---

<sup>35</sup> Der Text berichtet diese Begegnung mit folgenden Worten:

"Daraufhin sagte der Ehrwürdige Sabbakāmi am Ende der Nacht gegen Morgen dem Ehrwürdigen Revata: - 'In welcher Meditation (wörtl: Verweilen) verweilst du, mein Lieber, zur Zeit am häufigsten?' - 'Ich verweile, o Verehrungswürdiger, zur Zeit am häufigsten im Wohlwollen.' - 'Du verweilst, gewiss, mein Lieber, in

anschließenden Gespräch erklärt Soreyya Revata auf eine Frage von Sabbakāmī, dass er momentan am häufigsten im Wohlwollen verweile (*mettā-vihāra*)<sup>36</sup>, da er diese Meditation auch schon als Laie praktiziert

---

einer vornehmen/oberflächlichen Meditation zur Zeit am häufigsten; das ist nämlich eine vornehme/oberflächliche Meditation, dieses Wohlwollen. - 'O Verehrungswürdiger, ich habe auch früher als Laie das Wohlwollen geübt, daher verweile ich auch zur Zeit in der Meditation des Wohlwollens. Außerdem habe ich schon lange die Heiligkeit (*arahattaṃ*) erreicht. O Verehrungswürdiger, in welcher Meditation verweilt der Thera-Mönch zur Zeit am häufigsten?' - 'Ich verweile, mein Lieber, zur Zeit in Leerheit am häufigsten.' - 'O Verehrungswürdiger, der Thera-Mönch verweilt, gewiss in einer Meditation der großen Personen zur Zeit am häufigsten; das ist nämlich eine Meditation der großen Personen, diese Leerheit.' - 'Ich habe, mein Lieber, auch früher als Laie die Leerheit [smeditation] geübt, daher verweile ich auch zur Zeit in der Meditation der Leerheit. Außerdem habe ich schon lange die Heiligkeit erreicht.'" (Vin II 304: *atha kho āyasmā Sabbakāmī rattiyā paccūsasamayā āyasmantaṃ Revataṃ etad avoca: katamena tvaṃ bhummi vihārena etarahi bahulaṃ viharasī ti. mettāvihārena kho ahaṃ bhante etarahi bahulaṃ viharāmi ti. kullakavihārena kira tvaṃ bhummi etarahi bahulaṃ viharasi, kullako vihāro eso bhummi yad idaṃ mettā' ti. pubbe pi me bhante gihibhūtassa āciṇṇā mettā, tenāhaṃ etarahi pi mettāvihārena bahulaṃ viharāmi, api ca maṃ cīrapattaṃ arahattaṃ. thero pana bhante katamena vihārena etarahi bahulaṃ viharatī ti. suññatāvihārena kho ahaṃ bhummi etarahi bahulaṃ viharāmi ti. mahāpurisavihārena kira bhante thero etarahi bahulaṃ viharati, mahāpurisavihāro eso bhante yad idaṃ suññatā' ti. pubbe pi me bhummi gihibhūtassa āciṇṇā suññatā, tenāhaṃ etarahi pi suññatāvihārena bahulaṃ viharāmi, api ca maṃ cīrapattaṃ arahattaṃ ti.)*

<sup>36</sup> Die Theragāthā 645-658 berichtet von einem Mönch Revata, der als einziger ausführlich von seiner Praxis der *mettā* bzw. *brahmavihāra* zu berichten weiß (Subhūti [1], Sopāka [33] und Brahmadata [441-446] erwähnen diese Praxis lediglich, aber gehen nicht weiter darauf ein). Ich habe den starken Verdacht, dass der Kommentar zu der Theragāthā fälschlich diesen Mönch als Khadiravaniya Revata identifiziert. Außerdem erfolgt diese Identifizierung durch eine Hintergrundgeschichte, die eigentlich nicht richtig zu den Versen zu

habe. Außerdem habe er sein Ziel, nämlich Arahantschaft, bereits erreicht. Daraufhin nennt der ältere Mönch Sabbakāmi (er war damals der älteste Mönch überhaupt) diese Meditation der *mettā* "vornehm" oder "oberflächlich/unbedeutsam" (*kullaka-vihāra*: je nach Deutung des Begriffes *kullaka*)<sup>37</sup>. Befragt nach seiner eigenen Meditationsmethode, erwidert der Mönch Sabbakāmi so dann, dass er die Meditation der Leerheit (*suññatā-vihāra*) häufig praktiziere, da er genauso wie Revata diese Meditation auch schon als Laie geübt habe. Außerdem habe er sein Ziel bereits erreicht. Dann nennt der Monch Revata diese Meditation die Meditation einer "Grossen Person"

---

passen scheint (geeigneter gewesen wäre, gegen Diebstahl zu plädieren!). In Anbetracht der Tatsache, dass die Theragāthā Kompositionen von jüngerer Zeit (bis zur Zeit Aśokas) beinhaltet, könnten diese Verse möglicherweise von Soreyya Revata stammen. Die Praxis von *mettā* bzw. *brahmavihāra* ist an dieser Stelle als "nicht von bösen/schlechten Menschen geübt" (*akāpurisasevita*) gekennzeichnet (vielleicht ein Synonym zu dem Begriff *kullakavihāra* im Sinne von der Praxis der Guten/Edeln?) .

<sup>37</sup> Der Kommentar und Subkommentar deutet den Begriff *kullaka* als "oberflächlich" oder "gering/niedrig". Vin-a VI 1298: *kullakavihārenāti uttānavihārena*; Sāratthadīpanīṭikā (Myanmar) III 454: *mettāya rūpāvacarasamādhimattabhāvato kullakavihārenāti vuttaṃ . khuddakena vihārenāti attho, khuddakatā c'assa agambhīrabhāvato āha 'uttānavihārenā' ti. suññatāvihārenāti suññatāmukhena adhigataphalasamāpattiṃ sandhāya vuttam*; Vajirabuddhiṭikā (Myanmar) S. 541: *kullakavihārenā ti khuddakavihārenāti likhitaṃ, rūpāvatāratā kullakavihāro nāma*.

Vgl. M III 294: *suññatāvihārena kho ahaṃ bhante etarahi bahulaṃ viharāmi, sādhu sādhu Sāriputta mahāpurisavihārena kira tvaṃ ... viharasi* (Cf. M III 104).

PED (Cone 2001): s.v. *kullaka*<sup>2</sup>: (*kulya, kaula*) relating or belonging to a family; ° *vatta* the behaviour or practice of the family, a man of nobility?, shallow? ° *vihāra* the state (of meditation) of a man of nobility, a shallow state (of meditation).

204 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

(*mahāpurisa-vihāra*), d.h. von Personen wie den Buddhas und ihren Hauptschülern (*mahāsāvaka*).

Diese Episode zeigt, was für einen Wert Begriffe wie *mettā-vihāra* und *suññatā-vihāra* zu jener Zeit hatten. Die Umschreibung von *mettā-vihāra* als *kullaka-vihāra* zeigt eine gewisse Abwertung dieser Meditationsform ungeachtet dessen, ob dies ursprünglich "vornehm" oder, wie die Kommentare erklären, "oberflächlich/unbedeutsam" bedeutete. Wie zuvor erwähnt, finden sich auch im Kanon selbst Spuren solcher Abwertung. So kommt der Begriff *mettā-vihārī* im Pāli-Kanon lediglich an zwei Stellen vor. Diese scheinen, außer der Dhammapada-Stelle (368), die ganz allgemein besagt, dass ein Mönch, der "im Wohlwollen verweilt", die Ruhe-Stätte, d.h. das Nirvāṇa, erreichen werde, nicht sehr überzeugt zu sein, was den Wert des *mettā-vihāra* angeht. Die erste Stelle (A I 26) nennt die Laienanhängerin (*upāsikā*) Sāmāvatī als die Vorderste im "Verweilen im Wohlwollen". Es ist extrem auffällig, dass keinem Mönch, keiner Nonne und keinem Laienanhänger dieses Prädikat zugeschrieben wird. Die zweite Stelle (M I 369) ist am interessantesten. Dort, im Jīvakasutta (übrigens ohne eine Parallele im Chinesischen), behauptet Jīvaka, der Leibarzt Buddhas, dass er gehört habe, der Gott Brahmā sei einer, der in Wohlwollen (*mettā-vihārī*) bzw. in Mitleid (*karuṇā-vihārī*), Freude (*muditā-vihārī*) und Gleichmut (*upekkhā-vihārī*) verweilt. Jetzt aber, habe er mit eigenen Augen gesehen, dass der Buddha selbst diese Bezeichnungen verdiene. Interessanterweise beeilt sich der Buddha, diese Äusserung von Jīvaka zu relativieren. Der Buddha sei *mettā-vihārī* (im Gegensatz zu Brahmā), weil er nicht nur Übelwollen (*dosa*), sondern alle Ursachen dafür, nämlich Begierde, Hass und Verblendung, restlos beseitigt hat. Ähnlich beteuert der Buddha, er selbst sei auch, *karuṇā-vihārī*, *muditā-vihārī* und *upekkhā-vihārī* wie Brahmā, weil er nicht nur Grausamkeit (*vihesā*), Unlust (*arati*) und



Widerstreben (*paṭigha*), sondern auch alle Ursachen dafür, nämlich wieder Begierde, Hass und Verblendung, restlos beseitigt hat. An dieser Stelle ist eine gewisse Unbehaglichkeit von Seiten des Buddha feststellbar. Er will nicht undifferenziert einfach *mettā-vihārī* etc. genannt werden,<sup>38</sup> weil er möglicherweise, auf jeden Fall diesem Sutta zufolge, die restlose Beseitigung von Begierde, Hass sowie Verblendung höher gestellt hat als die Verwirklichung der *apramāṇas*. Ich habe gerade erwähnt, dass gemäß der Aṅguttara-Stelle außer der Laienanhängerin Sāmāvātī kein Mönch und keine Nonne mit dem Titel Vorderste(r) derer, die *mettā-vihārī* sind, ausgezeichnet wird. Es gibt aber in dieser Reihe eine ähnliche Bezeichnung, sc. *araṇa-vihārī*, d.h. "der/die in der Streitlosigkeit Verweilende". An der o.g. Textstelle wird der Mönch Subhūti, der "der Vorderste der in der Streitlosigkeit Verweilenden" genannt wird, mit der zusätzlichen Auszeichnung "der Vorderste der zu Beschenkenden" (*dakkhiṇeyyānaṃ aggo*) versehen. Man hat fast den Verdacht, dass die Benennung *mettā-vihārī* durch *araṇa-vihārī* ersetzt wurde, da dies eher der Krieger (*kṣatriya*)-Metaphorik, wie, sie sich oft im Kanon (z.B. "Kampf gegen Befleckungen", "Vernichtung der Leidenschaften" etc. etc.) findet, entsprochen haben mag, wobei Streit (*araṇa*) in diesem Kontext negativ markiert ist. Diese negative Wertung des Kampfes könnte vielleicht auch bloß dessen Übersteigen durch Endsieg gemeint sein. Obwohl die Kommentare sich etwas zurückhalten - allerdings mit einer Ausnahme in der Pethavatthu-Aṭṭhakathā -, *araṇa-vihārī* als *mettā-vihārī* zu interpretieren, wird die Verbindung der beiden Begriffe

---

<sup>38</sup> Es ist fraglich, ob der Buddha selbst bzw. der Autor oder die Autoren dieses Sūtra gewisse Bedenken hatten. Hier ist möglicherweise ein Versuch unternommen worden, jegliche emotionalen Elemente auszuklammern, indem die Überwindung der drei Urübel namentlich genannt ist.

weiter gestützt durch das zusätzliche Element der Gabenwürdigkeit (*dakkhiṇeyya*), die dem Mönch Subhūti ebenfalls zugeschrieben wird. Wir haben schon gesehen, dass ein Mönch, der die *mettā* entfaltet, vollkommen würdig für die Entgegennahme von Spenden ist.<sup>39</sup> Eine interessante Stelle in der Majjhimanikāya-aṭṭhakathā beschreibt den Mönch Subhūti als denjenigen, der bei den Laien durch sein Eintreten in die Vertiefung der *mettā*, kurz bevor er Almosen annimmt, die Almosengabe (*dakkhiṇā*) "reinigt und veredelt", während der Mönch Sāriputta das Feld des Verdienstes (*vatthu*) "reinigt und veredelt"

---

<sup>39</sup> Nach meiner Analyse haben die beiden Eigenschaften von Subhūti als "dem Vordersten der in der Streitlosigkeit Verweilenden" und "dem Vordersten der zu Beschenkenden" unmittelbar miteinander zu tun. Der Kommentar (A-a I 221) erläutert: *dakkhiṇeyyānaṃ ti dakkhiṇārahānaṃ. tattha kincā pi aññe pi khīṇāsavā aggadakkhiṇeyyā va. thero pana piṇḍāya caranto ghare ghare mettajjhānaṃ samāpajjitvā samāpattito vutṭhāya bhikkhaṃ gaṇhāti: evam bhikkhādāyakaṇaṃ mahapphalaṃ bhavissatī ti ...* ("der zu Beschenkenden" bedeutet "der der Gabe Würdigen". Zwar sind, in diesem [Zusammenhang], auch die anderen (= alle) [Personen]: deren *āsava* geschwunden sind, solche, die zuvorderst zu beschenken sind. Der Thera indessen, zum Zwecke des Bettelns umherwandernd, tritt vom Haus zu Haus / bei jedem Haus ein in die Vertiefung des Wohlwollens, und nachdem er sich aus der Vertiefung erhoben hat, empfängt er die Bettelgabe [indem er denkt]: "so wird den Bettelgabe Schenkenden großer Lohn [zuteil] werden.") und ein paar Zeilen weiter im Text: *so upasampanno dve mātikā paguṇaṃ katvā kammaṭṭhānaṃ kathāpetvā araṇṇe samaṇadhammaṃ karonto vipassanaṃ vaḍḍhetvā mettajjhānaṃ pādakaṃ katvā arahattaṃ pāpuṇi. dhammaṃ desento vuttanayen' eva ca dhammaṃ katheti, piṇḍāya caranto vuttanayen' eva mettajjhānato vutṭhāya bhikkhaṃ paṭigaṇhāti. atha naṃ satthā imaṃ kāraṇadvayaṃ paṭicca araṇavihārānaṃ ca dakkhiṇeyyānaṃ ca aggaṭṭhāne ṭhapesī ti.* ("Nachdem er die Weihe empfangen hatte, lernte er die zwei *mātikā* auswendig, ließ sich die Übung (*kammaṭṭhāna*) hersagen, lebte im Walde als Mönch, steigerte die Einsicht (*vipassanā*), machte die Vertiefung des Wohlwollens zur Stütze und erreichte die Arhatschaft. Den *dhamma* darlegend, legt er ihn auch nur in der angegebenen Weise dar, zum

durch sein Eintreten in die Vertiefung des Aufhörens [von Bewusstsein und Empfindungen] (*nirodha* [*samāpatti*]) vor der Spendenannahme.<sup>40</sup> Nach der traditionellen Lehrmeinung sammelt der Geber eine Masse von Verdienst, wenn er einem Mönch, der sich gerade aus der *nirodhasamāpatti* erhebt, Gaben spendet, und er erntet die Früchte dieser Verdienste schon in diesem Leben.

Interessanterweise wird später ein Mönch namens Subhūti als der

---

Betteln umhergehend, nimmt er in der bezeichneten Weise eben, aus der Vertiefung des Wohlwollens sich erhebend, die Gabe. So stellte ihn der Meister aus diesen zwei Gründen an die Spitze der in Streitlosigkeit weilenden und gabenwürdigen [Bhikkhus].“).

<sup>40</sup> M-a V 32: "Der Heerführer der Lehre[, d.h. Mönch Sāriputta] reinigt/veredelt gewiss den Ort / das [Verdienst] Feld und der Thera-Mönch Subhūti reinigt/veredelt gewiss die Almosengabe. Denn wandernd auf dem Almosengang steht [gewöhnlich] der Heerführer der Lehre vor [jeder Haus]t ür und, bis die Leute die Almosen holen, tritt er, nachdem er vorher [die Versenkungsdauer] bestimmt hat, in [die Versenkung des] Aufhören[s] ein. Dann erhebt er sich aus [der Versenkung des] Aufhören[s] und nimmt Gaben an. Auch der Thera-Mönch Subhūti tritt in derselben Weise in die Vertiefung des Wohlwollens ein und erhoben aus der Vertiefung des Wohlwollens nimmt er Gaben an." (*dhammasenāpati kira vatthum sodheti, Subhūtitthero dakkhiṇaṃ sodheti tathā hi dhammasenāpati piṇḍāya caranto gehadvāre t̥hito yāva bhikkhaṃ āharanti tāva pubbabhāge paricchinditvā nirodhaṃ samāpajji, nirodhā vuṭṭhāya deyyadhammaṃ paṭigaṇhāti; Subhūtitthero ca tatheva mettājjhānaṃ samāpajjati mettājjhānā vuṭṭhāya deyyadhammaṃ paṭigaṇhāti*); (Vgl. A-a I 221); M-ṭīk? (Myanmar) II 392: "er reinigt das Feld' [bedeutet]: durch den Eintritt in [die Versenkung des] Aufhören [s], der große Früchte hervorbringt, reinigt er das [eigene] Selbst, das ein almosengabenwürdige [Verdienst-] Feld [geworden] ist. Die Reinigung des Feldes durch die Versenkung des Aufhörens sollte man erklären durch die Reinigung der gespendeten Gabe für die Paccekabuddhas und den Thera-Mönch Mahākassapa etc., die in [die Versenkung des] Aufhören[s] eingetreten und [dann] daraus erhoben waren ... [Wenn im Text] gesagt wird: 'der Thera-Mönch Subhūti

208 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Verkünder der Prajñāpāramitā und hervorragendster Träger des in ihr zum Ausdruck gebrachten Leerheitsgedankens dargestellt.

Walleser weist in seinem Aufsatz: "Die Streitlosigkeit des Subhūti"<sup>41</sup> auf Mahāyāna-Literatur (Quellen auf Sanskrit und Chinesisch: Aṣṭasāhasrikā, Vajracchedikā, Śatasāhasrikā, Nāgārjunas Mahāprajñāpāramitāsūtrasāstra, Siṃhabhadras Kommentar dazu usw.) hin und betont, dass diese Texte auch die beiden Vorzüge, die der Aṅguttaranikāya Subhūti zuschreibt, nämlich 1. der Vorderste der in der Streitlosigkeit Verweilenden (*araṇavihārin*) und 2. der der Gabe Würdigste (*dakkhiṇeyya*, Skt. *Dakṣiṇīya*?) zu sein, bestätigen.

Diese Texte stellen Subhūti als Hauptvertreter und eigentlichen Träger der Leerheitslehre dar - ein Status, der ihm dort in erster Linie zugeschrieben wird. Unter anderen hervorragenden Jüngern/Schülern des Buddha, die wegen unterschiedlicher Qualitäten ausgezeichnet werden, wird Subhūti in diesen Texten erwähnt als einer, der "Vorderster im Verständnis der Leerheit/Wesenlosigkeit [aller Dinge]" ist.

In der Cullavagga-Episode, die ich vorhin erzählt habe, hat der Mönch

---

reinigt die Gabe' [dann] heißt das: Leute spenden die Gaben mit großem Respekt, der durch mildgewordene Herzen durch die Entfaltung des Wohlwollens [durch den Mönch Subhūti] entstanden ist. Damit ist auch die Reinigung der Gabe seitens der Gabenspender gezeigt, die Reinigung des Feldes dagegen seitens des Empfängers."(*vatthum sodhetī nirodhasamāpajjanena mahapphalabhāvakaṇaṇena dakkhiṇeyyavatthubhūtaṃ attānaṃ visodhetī; nirodhasamāpattiyā vatthuisodhanaṃ nirodhaṃ samāpajjitvā vuṭṭhitānaṃ paccekabuddhānaṃ Mahākassapattherādīnaṃ dinnadakkhiṇāvisuddhiyā dīpetabbaṃ ... mettābhāvanāya mudubhūtacittabahumānapubbakaṃ dentī ti Subhūtitthero dakkhiṇaṃ visodhetī ti vuttaṃ. tena dāyakato pi dakkhiṇāvisuddhiṃ dasseti, vatthusodhanaṃ pana paṭibhāgato*).

<sup>41</sup> Walleser 1917.

Sabbakāmī Wohlwollen entfaltet, während der Mönch Revata in [der Versenkung] der Leerheit verweilt hat. In dieser Geschichte werden die beiden Methoden von Wohlwollen und Leerheit in eine gewissen Beziehung zueinander gestellt.

Man kann sich des Eindruckes nicht erwehren, dass dem Subhūti in erster Linie wegen seiner Eigenschaft als ein *araṇa-vihārī*<sup>42</sup> bzw. *mettā-vihārī* in früheren Mahāyāna-Texten wie der Prajñā-Pāramitā eine besondere Funktion zugeschrieben wurde und zusätzlich die Aufgabe übertragen wird, die eigentliche Lehre des Buddha zu verkünden, wofür er schon in einem Kommentar zum Pāli-Kanon an einer anderen Stelle ausgezeichnet wurde.<sup>43</sup> Die "eigentliche Lehre" des Buddha

---

<sup>42</sup> Im vorliegenden Fall sind für mich drei Tatsachen von großem Interesse: Der im Kanon nicht häufig auftretende Begriff "*araṇa-vihārī*" wird von den Kommentaren unterschiedlich ausgelegt. Mit Walleser halte ich *araṇa* im Sinne von "streitlos" für ursprünglich, obwohl sowohl Hīnayāna- als auch Mahāyāna-Kommentatoren *raṇa* in erster Linie als gleichbedeutend mit *kleśa* auffassen wollen (A-a I 220: *tatiye araṇavihārīnaṃ ti nikkilesavihārīnaṃ. raṇaṃ ti rāgādayo kilesā vuccanti. tesam abhāvena nikkilesavihāro araṇavihāro nāma; Dhammasaṅgaṇi § 1294; Atthasālinī, S. 50*). Dies ist kein Einzelfall. Im Begriff *appamāṇavihāra* haben die Kommentatoren *pamāṇa* in ähnlicher Weise als *kilesa* interpretiert (Siehe Maithrimurthi 1999, S. 28; Walleser 1917, S. 7 und Norman 2000, S. 171).

Der Petavatthu-Kommentar (ad 548: S. 68) interpretiert, wie Walleser zeigt, *araṇa-vihārī* als *mettā-vihārī*, was möglicherweise eine Reminiszenz der ursprünglichen Bedeutung ist. Das Petavatthu (68 [548]) bestätigt, dass Verweilen in der Streitlosigkeit und Gabenwürdigkeit miteinander zusammenhängen. (*puñṇassa khettaṃ araṇā-vihārī devamanussānaṃ ca dakhhiṇeyyo*/: "... er ist das Saatfeld des Verdienstes, der in Streitlosigkeit Wohnende, der Ehrung durch Götter und Menschen würdig", Walleser 1917, S. 50). Walleser entkräftet die diesbezüglichen Argumentationen von Franke und de La Vallée Poussin meiner Meinung nach überzeugend.

<sup>43</sup> A-a I 220 (siehe auch M III 237): *kiñcāpi hi aññe pi khīṇāsavā araṇavihārīno*

210 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

bedeutet nach einigen fruheren Mahāyāna Texten: *Śūnyatāvāda*, d.h. die "Lehre der Leerheit/Wesenlosigkeit" [aller Dinge]. Und wegen aller dieser Eigenschaften konnten die Anhänger des Mahāyāna den Mönch Subhūti für ihre religiös-philosophischen Ansätze als Paradigma heranziehen.

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

Es kann daher kein Zufall gewesen sein, dass man diese beiden zentralen Aspekte der buddhistischen Lehre in einer Person, nämlich in dem Mönch Subhūti, zu verkörpern suchte, nämlich gefühlsmäßiges,

---

*'va. therena pana dhammadesanāya etaṃ nāmaṃ laddhaṃ. aññe hi bhikkhū dhammaṃ desentā odissakaṃ katvā vaṇṇaṃ avaṇṇaṃ vā kathenti, thero pana dhammaṃ desento sathārā desitaniyāmato anokkamitvā deseti. tasmā araṇavihārīnaṃ aggo nāma jāto: "Die anderen kīṇāsavas sind zwar auch die, die in Streitlosigkeit verweilen. Der [Subhūti-] Thera hat diesen Beinamen infolge [seiner] Darlegung der Lehre (dhamma) erhalten. Andere bhikkhus, wenn sie die Lehre darlegen, geben besondere Erläuterungen und sprechen Lob oder Tadel aus. Der [Subhūti-] Thera aber, wenn er den dhamma darlegt, legt ihn dar, ohne die Festlegungen/Bestimmungen des durch den Meister Gelehrten zu überschreiten. Deshalb ist er "der Vorderste der in der Streitlosigkeit Verweilenden" geworden."*

Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 211  
emotionales Mitempfinden, Wohlwollen gegenüber aller Wesen und  
verstandesmäßige, rationale Einsicht von der wahren Wirklichkeit aller  
Dinge.

### **Abkürzungsverzeichnis und Bibliographie**

- A      Aṅguttaranikāya (PTS: wenn nicht anders zitiert, bei den  
Pāli-kanonischen Texten immer Pali Text Society Edition)
- A-a    Aṅguttaranikāya-aṭṭhakathā (Manorathapūraṇī)  
CD-ROM (Version 3) Chaṭṭha Saṅgāyana, Vipassana Research  
Institute, Dhammagiri, India  
Cūlaniddesa-a Cūlaniddesa-aṭṭhakathā
- D      Dīghanikāya
- D-a    Dīghanikāya-aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)
- D-ṭīkā Dīghanikāya-ṭīka
- Dhp    Dammaṭṭhapaṭṭha
- M      Majjhimanikāya
- M-a    Majjhimanikāya-aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)
- M-ṭīkā Majjhimanikāya-ṭīkā (Myanmar)  
(Myanmar) Die burmesische Version von Pāli-Kanon im CD-ROM  
(Version 3)
- Paṭis   Paṭisambhidāmagga
- Paṭis-a Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā (Saddhammapakāsini)
- PED (PTS)    Magret Cone, Oxford 2001
- Pv      Petavatthu
- Pv-a    Petavatthu-aṭṭhakathā (Paramatthadīpanī)
- Vibhaṅga-a    Vibhaṅga-aṭṭhakathā
- Vin I    Mahāvagga
- Vin II   Cullavagga
- Vinaya-a    Vinaya-aṭṭhakathā (Samantapāsādikā)

212 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

VisM Visuddhimagga, hrsg. v. H.C. Warren und Dh. Kosambi,  
Cambridge, Mass. 1950

S Saṃyuttanikāya

S-a Saṃyuttanikāya-aṭṭhakathā (Sāratthappakāsinī)

Sn Suttanipāta

Sn-a Suttanipāta-aṭṭhakathā (Paramatthajotikā II)

Thag Theragāthā

Thag-a Theragāthā-aṭṭhakathā (Paramatthadīpanī)

Ud Udāna

Alsdorf 1967

Ludwig Alsdorf, *Die Arya-Strophen des Pali-Kanons: metrisch hergestellt und textgeschichtlich untersucht*, Akademie der Wissenschaften und der Literatur (in Mainz), Abhandlung Nr. 4, Wiesbaden 1967

Bond 1988

George D. Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka: Religious Tradition, Reinterpretation and Response*, Columbia, South Carolina 1988

Cone 2001

Magret Cone, *Pali English Dictionary*, PTS, Oxford 2001

Deleanu 2000

Florin Deleanu, "Buddhist 'Ethology' in the Pāli Canon: Between Symbol and Observation", in: *The Eastern Buddhist* 32.2, S. 79-127

Dhammananda 1991

Kirinde Sri Dhammananda, *Daily Buddhist Devotions*, Kuala Lumpur 1991

Gombrich 1998

R. F. Gombrich, *Kindness and Compassion as Means to Nirvana in*



Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi) 213

*Early Buddhism*, (Fifth Gonda Lecture), Amsterdam 1998

Hara 2000

Minoru Hara, "The Power of *maitrī*", in: *Journal of the International College for Advanced Buddhist Studies*, Vol. III, March 2000, S. 394-356 (9-47)

von Hinüber 1996

Oskar von Hinüber, *A Handbook of Pali Literature*, Berlin 1996.

Ñāṇavimala 1983

Kiriālle Ñāṇavimala, *Buddha Ādahilla*, Colombo 1983

Nyanatiloka 1952

Nyanatiloka, *Visuddhi-Magga: Der Weg zur Reinheit*, Konstanz 1952

Maithrimurthi 1999

Mudagamuwe Maithrimurthi, *Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut: Eine ideengeschichtliche Untersuchung der vier apramāṇas in der buddhistischen Ethik und Spiritualität von den Anfängen bis hin zum früheren Yogācāra*, Stuttgart 1999

Malalasekara 1983

G.P. Malalasekara, *Dictionary of Pali Proper Names*, New Delhi 1983 (erste Edition 1937)

Norman 2000

K.R. Norman 2000,, Pali: Anaṇa - Free from Debt", in *Harānandalaharī: Volume in Honour of Prof. Minoru Hara on his Seventieth Birthday*, hrsg. v. R. Tsuchida u. A. Wezler, S. 161-174, Reinbek 2000

Pagel 1995

Ulrich Pagel, *The Bodhisattvapiṭaka: Its Doctrines, Practices and their Position in Mahāyāna Literature*, Buddhica Britannica, series continua V, London 1995

Schmithausen 1997

214 Entfaltung des Wohlwollens als eine meditative Übung (Maithrimurthi)

Lambert Schmithausen, "The Early Buddhist Tradition and Ecological Ethics", *Journal of Buddhist Ethics* 4, S. 1-74, 1997

Schmithausen 1997b

Lambert Schmithausen, *Maitrī and Magic: Aspects of the Buddhist Attitude towards the Dangerous in Nature*, Wien, Österreichische Akademie der Wissenschaften 1997 (=1997b)

Schmithausen 1998

Lambert Schmithausen, & Mudagamuwe Maithrimurthi, "Tier und Mensch im Buddhismus", in: *Tiere und Menschen: Geschichte eines prekären Verhältnisses*, hrsg. v. Paul Münch, S. 179-224, Paderborn 1998

Schmithausen 2000

Lambert Schmithausen, "Gleichmut und Mitgefühl: Zu Spiritualität und Heilsziel des älteren Buddhismus", in: *Der Buddhismus als Anfrage an christliche Theologie und Philosophie*, hrsg. v. Andreas Bsteh, Möding 2000

Walleser 1917

Max Walleser, *Die Streitlosigkeit des Subhūti: Ein Beitrag zur buddhistischen Legendenentwicklung*, Sitzungsberichte der Heidelberger Akademie der Wissenschaften, 13. Abhandlung, 1917

*Lecturer and accademic assistant,  
University of Leipzig  
Research Fellow,  
International Institute  
for Buddhist Studies*