





# **METTA**

**Die Praxis liebender Güte  
als Grundlage der Vipassana Meditation**

**SAYADAW U INDAKA**

**Aus dem Burmesischen übersetzt von  
Ven. Ariya Ñani**

1. Auflage 2004  
Copyright © 2004 by Michael Zeh Verlag  
[www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 3-937972-02-1

## **Sabbadanam dhammadanam jinati**

Die Gabe des Dhamma übertrifft alle Gaben.

### **DANKSAGUNG**

Durch eine grosszügige Spende des Kong Meng San Phor Kark See Klosters in Singapur sowie durch Spenden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Juni 2004 an Ven. Ariya Ñānīs Meditationskurs in Beatenberg (Schweiz) teilnahmen, konnten 500 Exemplare dieses Buches kostenlos verteilt werden.

Mögen die segensreichen Wirkungen dieses heilsamen Aktes der Freigebigkeit allen Spenderinnen und Spendern zu Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit gereichen.

Die Verdienste mit allen Lebewesen teilend, mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein.

### **UMSCHLAGSBILD**

Das Umschlagsbild mit dem von bewaldeten Hügeln eingerahmten Fluss und dem Vollmond stellt sehr treffend die Eigenschaften von Metta dar. Das sprudelnde Wasser, das sich zwischen den Felsblöcken seinen Weg sucht, wird in Verbindung gebracht mit dem kühlen und erfrischenden Metta, das aus einem Herz voll liebender Güte strömt. Metta ist auch strahlend wie der Mond, der klar und leuchtend ist, und doch kühlend wirkt. Daneben vermitteln auch die grünen Hügel ein Gefühl der friedvollen und erfrischenden Natur von Metta. Spezieller Dank gebührt Hor Tuck Loon (Malaysia) für seine Hilfe beim Design des Umschlagbildes.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	vi
<b>Metta – Teil I</b>	
<b>1. Ein besonderer Tag</b>	1
<i>Navanga sila</i>	1
<i>Das Metta Bonbon</i>	3
<b>2. Die Praxis der Metta Meditation</b>	4
<b>3. Das Wesen von Metta</b>	5
<b>4. Die Bedeutung von Metta Bhavana (Metta Meditation)</b>	6
<b>5. Die Feinde von Metta</b>	8
<i>Der nahe Feind</i>	8
<i>Der ferne Feind</i>	10
<b>6. Die Methoden der Metta Meditation</b>	11
<i>Das Entfalten von Metta, ohne die Vertiefungen zu erreichen</i>	11
<i>Unspezifisches Metta (anodisa metta)</i>	13
<i>Spezifisches Metta (odisa metta)</i>	15
<i>Ein Rat zur Vorsicht</i>	17
<b>7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen</b>	19
<i>Die einleitenden Vorbereitungen</i>	19
<i>Die Gefahren von dosa</i>	21
<i>Die tugendhaften Eigenschaften von Geduld (khanti)</i>	22
<i>Ungeeignete Personen als Objekt der Meditation zu Beginn der Praxis</i>	23
<i>Personen, für welche zuerst Metta entfaltet werden sollte</i>	25
<i>Das schrittweise Entfalten von Metta</i>	28
<i>Betrachtungen zur Überwindung von dosa</i>	31
<i>Die Geschichte vom Einsiedler Khantivadi</i>	32
<i>Die Geschichte von Dhammapala</i>	35
<i>Überwindung von dosa durch Betrachtung und Analyse</i>	37
<i>Das Entfalten von Metta ohne Unterschiede</i>	40
<i>Von odisa Metta zu anodisa Metta</i>	41

<b>8. Die segensreichen Wirkungen von Metta</b>	42
<b>9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden</b>	45
<i>Die Geschichte von Visakha Thera</i>	45
<i>Die Geschichte von Roja Malla</i>	47
<i>Mahagandhayon Sayadaws Metta Belehrungen</i>	49
<i>Chanmyay Sayadaws Metta Belehrungen</i>	54
<i>Drei Arten der Liebe</i>	59
<i>Die Metta Meditation erzeugt aussergewöhnliche Wirkungen</i>	60
<b>10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta</b>	62
<i>Jhana (Vertiefung)</i>	62
<i>Die Vertiefungen der Metta Meditation</i>	65
<i>Angrenzende Sammlung und volle Sammlung</i>	66
<i>Die Kraft von Metta</i>	68
<i>Die Geschichte von Suvannasama</i>	69
<i>Metta des Ehrwürdigen U Sila</i>	71
<i>Erfrischt mit Metta</i>	72
<i>Überwinden von Angst mit Metta</i>	73

## Metta – Teil II

<b>11. Wie das Metta Sutta entstand</b>	76
<b>12. Sabbatthaka kammatthana</b>	80
<b>13. Mit Metta allein</b>	81
<b>14. Sayadaw U Uttamassara</b>	84
<b>15. Die Kraft von Metta: Zwei persönliche Erlebnisse</b>	86
<b>16. Von Metta zu Nibbana</b>	90
<b>17. Von Metta zu Vipassana</b>	94
<b>18. Sitzmeditation</b>	97
<i>Beobachten oder Notieren</i>	98
<i>Anweisungen für Leute mit Herzproblemen</i>	99
<i>Das Auftreten von Gefühlen (vedana)</i>	101
<i>Das Beobachten von unangenehmen Gefühlen (dukkha vedana)</i>	101
<i>Geduld führt zu Nibbana</i>	102



<b>19. Gehmeditation</b>	104
<i>Das Notieren am Ende des Gehmeditationspfades</i>	105
<i>Die segensreichen Wirkungen der Gehmeditation</i>	106
<i>Der Zweck der Gehmeditation</i>	107
<i>Das Beobachten von Gedanken während der Gehmeditation</i>	108
<b>20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten</b>	109
<i>Die Wichtigkeit des Beobachtens der täglichen Aktivitäten</i>	109
<i>Verbeugung</i>	111
<i>Das Beobachten und Notieren der täglichen Aktivitäten</i>	111
<i>Ratschlag für Personen, die in einem Haushalt leben</i>	112
<i>Die segensreichen Auswirkungen des Beobachtens der täglichen Aktivitäten</i>	113
<b>21. Die Stufen der Erkenntnis</b>	115
<b>22. Das Metta Sutta auf Pali</b>	123
<b>23. Das Metta Sutta auf Deutsch</b>	125
<b>Sayadaw U Indakas Biographie</b>	129
<b>Anhang</b>	134
<i>Die Geschichte von Uttara</i>	134
<i>Die Geschichte von Samavati</i>	136
<i>Die Geschichte von Maga</i>	137
<b>Glossar</b>	140

## **VORWORT**

Anlässlich des 50. Geburtstags von Sayadaw U Indaka im Jahr 2002 wurde das Buch mit dem Titel „Metta“ zum ersten Mal in burmesischer Sprache herausgegeben. Zu jener Zeit gab es viele Ausländer, die im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Hmawbi meditierten, wo Sayadaw U Indaka als Abt und Meditationslehrer wirkt. Viele der ausländischen Meditierenden bekundeten ihr Interesse an dem Buch über die Praxis der Metta Meditation. Das Buch war jedoch nur in Burmesisch erhältlich und somit für jene Ausländer unzugänglich.

Um dieses Buch einer grösseren Leserschaft zugänglich zu machen, wurde ich gebeten, es ins Englische zu übersetzen. Später wurde ich dann auch noch gebeten, eine deutsche Übersetzung anzufertigen. Ich machte mich mit grossem Enthusiasmus an die Übersetzung, jedoch hatte ich keinerlei Erfahrung mit dem Übersetzen von Büchern. Bald wurde ich mir der Probleme gewahr, die sich mit dem Übersetzen eines Textes in eine andere Sprache und in ein anderes kulturelles Umfeld ergeben.

Während der ganzen Arbeit versuchte ich, die Bedeutung und das Wesen des burmesischen Textes treu wiederzugeben, doch ich kam nicht umhin, einige Änderungen vorzunehmen. Zuerst ist es wichtig festzustellen, dass das burmesische Buch eine Niederschrift von zwei Dhamma Vorträgen über Metta ist, die Sayadaw U Indaka einer Gruppe von burmesischen Meditierenden gegeben hatte. Kennzeichnend für einen burmesischen Dhamma Vortrag ist die Tatsache, dass er in Form von Fragen und Antworten gehalten wird. Diese Methode stellt sicher, dass die Zuhörerinnen und Zuhörer die wichtigsten Punkte auch klar verstehen. Ich habe diese kurzen Passagen ausgelassen, da sie in einer niedergeschriebenen Form unnötig sind.

Zusätzlich hat Sayadaw U Indaka die praktischen Anweisungen für die Vipassana Meditation in der englischen Fassung erweitert. An einigen Stellen habe ich erklärende Worte beigefügt, da die

ursprüngliche Bedeutung für eine westliche Leserschaft nicht eindeutig gewesen wäre.

Andere Ausdrücke, die nicht geläufig sein mögen, sind im Glossar aufgelistet und können dort nachgeschlagen werden. Die Geschichten von Samavati, Uttara und Maga sind burmesischen Praktizierenden wohlbekannt, westlichen Lesern jedoch nicht, darum sind sie im Anhang zu finden.

Ich bin vielen meiner Dhamma Freunde und Freundinnen zu grossem Dank verpflichtet. Ohne ihre Hilfe wäre dieses Buch nicht entstanden. Wertvolle Ratschläge und Hinweise, die die Klarheit des deutschen Textes beträchtlich verbessert haben, kamen von Dario, Sandra und Andreas. Wertvoll war auch die Unterstützung von U Khemissara, der mir bei der englischen Übersetzung geholfen hat, die Pali-Zitate zu übersetzen und einige Stellen im burmesischen Text zu erhellen. Daneben möchte ich auch all denjenigen danken, die mir bei der englischen Version unterstützend und beratend zur Seite gestanden haben, da die englische Übersetzung zur zweiten Grundlage für die deutsche Übersetzung geworden ist. Namentlich waren das Judy, U Sitaramsi, U Vamsarakhita, Sr. Jutima, U Soe Myint, Marjo, Lisa und Patricia.

Nachdem ich die Problematik der kulturellen und sprachlichen Unterschiede in der englischen Übersetzung so gut wie möglich zu lösen versuchte, habe ich mich in dieser Hinsicht auf die englische Fassung gestützt. Nicht zuletzt geht aber mein unermesslicher Dank an meine burmesische Freundin Mimmi (May Myint Oo), die während der ersten groben Übersetzung ins Englische äusserst geduldig war und alle meine Fragen beantwortete.

Es ist mein tiefster, aufrichtiger Wunsch, dass dieses Buch zu einem besseren Verständnis von Metta und somit zum Wohlsein aller Lebewesen beitragen möge. Wenn die Feuer der Wut und des Hasses an so vielen Orten in der Welt mit ihren Flammen in den Himmel schlagen, ist es besonders wichtig, die Wesen mit kühlem und erfrischendem Metta-Wasser zu benetzen. Ich hoffe, dass alle Lebewesen inspiriert sein werden, diese Qualität des Herzens und des

Geistes zu entfalten und die Welt mit der wohltuenden Eigenschaft liebender Güte zu durchtränken. Neben der Entfaltung von liebender Güte möge die Praxis von Metta auch als geeignete Grundlage für die Praxis der Vipassana Meditation dienen und möge sie die Meditierenden zum höchsten Ziel der buddhistischen Praxis führen: Nibbana, die endgültige und restlose Befreiung von allem Unzulänglichen und Leidhaften.

Ven. Ariya Ñani  
Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum  
Hmawbi, Myanmar (Burma)  
August 2004

## METTA TEIL I

### 1. EIN BESONDERER TAG

Heute ist Montag, der 3. September 2001. Nach dem burmesischen Kalender ist es der Vollmondtag (der 15. Tag des zunehmenden Mondes) im Monat Wakaung des Jahres 1363. Für burmesische Buddhisten ist das ein besonderer Tag. Wahrscheinlich mögt ihr euch fragen, warum dieser Tag so bedeutungsvoll ist. Es ist der Tag, an dem der Buddha das Metta Sutta (die Lehrrede von der liebevollen Güte) zum ersten Mal lehrte. An jenem Tag fiel der süsse Metta-Regen auf die Erde, die schon seit undenklichen Zeiten unter grosser Dürre und Hitze litt. Da die Welt ausgedorrt und ohne Metta war, wüteten grosse Brände von Wut und Hass, und ihre Flammen loderten grell gen Himmel. Zu jener Zeit waren die Wesen ohne Mitgefühl, und in ihren Herzen war kein Platz für liebende Güte. Erbarmungslos bekriegten sie sich und töteten ihre Feinde. Sie brachten es nicht fertig, einander geduldig und aufmerksam zuzuhören, sondern schikanierten einander wo immer es möglich war, und sie waren nur darauf bedacht, die anderen zu übervorteilen. Es war in solcher Zeit, dass der Buddha die ausgedorrte Erde mit dem wohltuenden und erfrischenden Regen von Metta besprengte. Dadurch wurde die Erde fruchtbar und verwandelte sich in einen friedvollen und heiteren Ort. In den Lebewesen schwanden Hass und Groll, und sie begannen, einander zu lieben und mitfühlend zu sein. Wir werden später genauer auf das Metta Sutta eingehen und sehen, wie es entstanden ist. Zuvor wollen wir uns den grundlegenden Lehren über Metta zuwenden.

### *Navanga sila*

Am Anfang, als wir die Verhaltensregeln rezitierten, habe ich euch die neun Verhaltensregeln (*navanga sila*) gegeben anstelle der üblichen acht. Nach dem Rezitieren der achten Regel haben wir den folgenden Satz beigefügt: „*Mettasahagatena cetasa sabbavantam lokam*

## 1. Ein besonderer Tag

*pharitva viharami*“. Auf Deutsch übersetzt heisst es: „Ich werde Gedanken liebender Güte für alle Lebewesen entfalten.“ Im Navanguposatha Sutta der Anguttara Nikaya heisst es, dass wir die neun Verhaltensregeln (*navanga sila*) einhalten, wenn wir uns ernsthaft bemühen, Gedanken der liebenden Güte zu entfalten. Metta ist jedoch keine Verhaltensregel wie die übrigen Regeln, deren erste mit ‚*panatipata*‘ beginnt, d. h. mit dem Unterlassen von Töten. Liebende Güte ist eine Qualität des Herzens und des Geistes, die entfaltet und geübt werden muss, und als solche befindet sie sich unter den verschiedenen Objekten der Samatha Meditation. Doch wenn wir die üblichen acht Verhaltensregeln (*uposatha sila*) mit der Praxis von Metta bereichern, vermehren wir deren segensreichen Wirkungen. Das Einhalten der neun Verhaltensregeln ist verdienstvoller als das Einhalten der üblichen acht Verhaltensregeln. Auch zur Zeit des Buddha gab es tugendhafte Leute, die sich an die neun Verhaltensregeln hielten. Der Buddha lehrte diese neun Verhaltensregeln vor allem Lebewesen mit einer Neigung für Metta. Jetzt mögt ihr euch fragen, ob nur diejenigen Metta praktizieren können, die die acht Verhaltensregeln einhalten und dann ‚*Mettasahagatena*‘ beifügen. Das ist jedoch nicht der Fall; jede Person kann ganz unabhängig von allen Verhaltensregeln Metta praktizieren. Je mehr Leute Metta praktizieren, desto eher wird diese Welt zu einem angenehmen, friedlichen und erfreulichen Ort.

Wenn wir Metta üben mit dem Satz „Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein“, so entfalten wir diese Herzensqualität. Mit anderen Worten: ‚wir geben Glück und Zufriedenheit‘. Alle Menschen, alle Devas und alle anderen Wesen erfreuen sich an Glück und Zufriedenheit, da jedes lebende Wesen nach Glück und Zufriedenheit strebt. Freut ihr euch nicht, wenn ihr andern Lebewesen das Glück und die Zufriedenheit geben könnt, die ihnen so sehr ermangeln? Genauso wie Kinder Leute mögen, die ihnen Bonbons geben, genauso erfreuen sich alle Wesen der Anwesenheit von Menschen, die ihnen Metta geben, d. h. die ihnen Glück und Zufriedenheit geben.

## 1. Ein besonderer Tag

### ***Das Metta Bonbon***

Das Kantha Kloster liegt in der Stadt Myeik (Tanintharyi Staat, einer der vierzehn Verwaltungsbezirke in Myanmar), und Kantha Sayadaw ist der Abt dieses Klosters. Unter anderem hat er auch die Auszeichnungen ‚*abhivamsa*‘ und ‚*aggamahapandita*‘ erhalten. Der Sayadaw hat ein ausserordentlich gutes Herz und eine Veranlagung zur uneigennütigen Freigebigkeit. Sobald er an einem Ort etwas erhält, gibt er es am nächsten Ort gleich wieder weg. Jedes Mal, wenn er irgendwo hingehen muss, füllt er seine Schultertasche mit Bonbons. Am Zielort angekommen, verteilt er die Bonbons an alle anwesenden Leute. Alle Personen, die ihm begegnen, und alle Kinder, die ihn sehen, scharen sich um ihn herum, da ihn alle lieben und verehren. Es gibt niemanden, der ihn nicht kennt. Der Sayadaw ist immer sehr glücklich, wenn er etwas geben oder verteilen kann.

Yogis, wenn ihr geliebt und verehrt werden möchtet wie der Sayadaw, dann solltet ihr auch geben und spenden. Und zwar solltet ihr Metta-Bonbons verteilen. Bitte vergewissert euch, dass ihr möglichst viele verteilt. Wäre es nicht wunderbar, wenn alle Lebewesen Metta Meditation praktizieren würden, indem sie jedem lebenden Wesen Glück und Zufriedenheit wünschten?

## **2. DIE PRAXIS DER METTA MEDITATION**

Für diejenigen, die Metta Meditation praktizieren wollen, ist es hilfreich, zuerst die folgenden Punkte zu verstehen:

1. Das Wesen von Metta
2. Die Bedeutung von Metta *bhavana* (Metta Meditation)
3. Die Feinde von Metta
4. Die Methoden der Metta Meditationspraxis
5. Die segensreichen Wirkungen der Metta Meditation

Zuerst solltet ihr diese Punkte verstehen. Ein klares Verständnis dieser Punkte führt zu einer besseren Metta Meditationspraxis.



### **3. DAS WESEN VON METTA**

- Das Wesen von Metta ist der Wunsch nach Wohlbefinden und Glück aller Lebewesen. Nie ist es ein Wunsch nach irgendetwas Schädlichem.
- Auf der Grundlage von Metta sind unsere Handlungen für andere Lebewesen nützlich und vorteilhaft. Wir führen keine Handlungen aus, die schädliche Auswirkungen haben oder Leiden erzeugen.
- Das Wesen von Metta ist immerzu friedvoll und erfrischend, es ist in keinem Falle sengend wie schwelende Glut.
- Das Wesen von Metta ist immer liebevoll und gütig, es verwandelt sich nie in Hass.
- Das Wesen von Metta ist immer sanft, mild, fein und zart, es ist nie harsch und grob.
- Das Wesen von Metta ist immer klar und frisch, es ist nie abgestanden oder welk.
- Das Wesen von Metta hält nur nach den guten Seiten Ausschau, es hält nie nach den schlechten Seiten Ausschau und sucht nicht nach Fehlern.
- Das Wesen von Metta ist immer zur Vergebung bereit, es ist nie unterdrückend oder Macht ausübend.
- Das Wesen von Metta ist nur darauf bedacht, zu helfen und zu unterstützen. Es ist völlig frei von irgendwelchen zerstörerischen Impulsen.
- Das Wesen von Metta ist darauf bedacht, nur zum Segen anderer Lebewesen zu handeln, es handelt nicht, um segensreiche Auswirkungen für uns zu gewinnen.
- Das Wesen von Metta ist von allen Verstrickungen befreit, es ist immerzu unabhängig und frei.

#### **4. DIE BEDEUTUNG VON METTA BHAVANA (METTA MEDITATION)**

Das Wort ‚*bhavana*‘ in Pali bedeutet Geistesentfaltung oder ganz wörtlich übersetzt ‚Ins-Dasein-Rufen‘. Metta Meditation bedeutet somit die wiederholte Entfaltung oder das stete Erzeugen von liebender Güte in unserem Herz und Geist, damit dieser Geisteszustand stabil und unerschütterlich wird. Wenn wir Metta Meditation praktizieren, müssen wir den aufrichtigen Wunsch für unser eigenes Glück und das Glück anderer Lebewesen entwickeln. Indem wir allen Wesen gegenüber Metta entfalten und ihnen gute Gesundheit und Glück wünschen, füllen sich unsere Herzen mit Glück und Frieden. Infolge des Praktizierens von Metta erfahren wir selber dieses Gefühl von Glück und Frieden.

Indem wir allen Wesen gute Gesundheit und Glück wünschen, entfalten und stärken wir die Qualität von Metta in unserem Herz und Geist, und als Folge davon entsteht kein Verlangen mehr, andern Lebewesen Schaden zuzufügen oder sie zu verletzen. Das ist *mano-kamma metta* oder Metta in Gedanken. Auch benützen wir keine Worte, die anderen Lebewesen Leid zufügen oder sie kränken. Das ist *vaci-kamma metta* oder Metta in Worten. Und schliesslich enthalten wir uns von allen körperlichen Handlungen, die anderen Lebewesen Schmerzen oder unangenehme Gefühle zufügen. Das ist *kaya-kamma metta* oder Metta in körperlichen Taten. Auf diese Weise brauchen andere Lebewesen wegen uns nicht zu leiden. Und wenn sie nicht leiden, sind sie glücklich.

Wenn wir Metta Meditation praktizieren und im friedvollen Schatten von Metta ruhen, ist dieses feine Gefühl von Glück und Frieden am Anfang noch nicht so offensichtlich oder ausgeprägt. Da sich die heitere und friedvolle Eigenschaft von Metta noch nicht offenbart hat, kann es sein, dass wir den wahren Wert von Metta nicht erkennen. Erst wenn wir mit einer jähzornigen Person zusammenleben müssen, lernen wir den friedvollen Geschmack von Metta schätzen und wissen ihn zu geniessen. Wenn wir hingegen in der Nähe einer Person leben, deren Herz voll Metta ist, sind wir von einem Gefühl der Heiterkeit und des Friedens durchdrungen. Falls wir mit einer übelgelaunten und

#### 4. Die Bedeutung von Metta Bhavana

zornigen Person zusammenleben müssen, ist unser Herz von Angst erfüllt und Sorgen quälen uns. Unsere Gedanken sind ein wildes Durcheinander, und wir fragen uns: „Wann wird er anfangen, mich anzuschreien? Wird er mich schlagen oder töten? Wird er mich mit einem Stock schlagen, oder wird er mich mit einem Messer verletzen, oder wird er mich gar mit einer Lanze durchbohren?“ Letztendlich werden wir so überwältigt von diesen angsterzeugenden Gedanken, dass wir Tag und Nacht in fürchterlicher Angst leben. Falls wir mit einer solch übel gesinnten Person zusammenleben müssen, mögen wir uns sogar beim folgenden Gedanken ertappen: „Möge er bald sterben, möge auch ich bald sterben.“

Zu einer solchen Zeit lernen wir, die heitere und friedvolle Qualität von Metta, die von einer Metta Meditation praktizierenden Person ausgeht, zu erkennen und klar zu verstehen. Erst dann verstehen wir den wahren Wert von Metta. Das ist der Segen, den eine Person, die in der Nähe einer Metta übenden Person weilt, erfahren kann.

## 5. DIE FEINDE VON METTA

In weltlichen Belangen sehen wir eine Person als Feind an, wenn sie sich uns widersetzt, uns Hindernisse in den Weg stellt oder unsere Besitztümer zerstört und das Resultat Unglück und Leid ist. Auch im Zusammenhang mit Metta sollten wir diejenigen Hindernisse und Hemmungen als Feinde ansehen, die das Entfalten der Herzensqualität von Metta verhindern, blockieren oder unmöglich machen. Das sind die zwei Feinde von Metta: Liebe, Begehren oder *tanha* ist der **nahe Feind** von Metta; Hass oder *dosa* ist der **ferne Feind** von Metta.

### *Der nahe Feind*

Warum ist wohl Liebe, Begehren oder *tanha* der nahe Feind von Metta und Hass oder *dosa* der ferne Feind von Metta? Liebe, Begehren oder *tanha* ist der nahe Feind, weil diese Geisteszustände sich sehr einfach in das Metta-Herz einschleichen können. Und wenn sie sich im Herz eingenistet haben, mag es plötzlich mit Begehren gefüllt sein, ohne dass wir uns dessen gewahr sind. Begehren ist ein sehr guter Schauspieler, der uns glauben macht, dass es Metta ist. Für Hass oder *dosa* ist es viel schwieriger ins Herz einzudringen, weil wir seine Anwesenheit sofort wahrnehmen. Darum wird in den Schriften gesagt, dass Begehren der nahe Feind und Hass der ferne Feind ist.

Um es noch etwas genauer zu sagen: Metta ist hilfreich und unterstützend und sieht die gute Seite von irgendwelchen Dingen. *Tanha* oder Begehren hingegen tut so, als wäre es hilfreich und unterstützend, und gibt lediglich vor, den positiven Aspekt der Dinge zu sehen. In Wahrheit sind die Eigenschaften eines Herzens, das mit Metta oder mit Begehren gefüllt ist, völlig verschieden. Metta ist heiter und friedvoll, stets zur Vergebung bereit und von allen Verstrickungen befreit. Im Wesen von Metta liegt eine natürliche Bereitschaft zum Helfen und Nützlichsein. Auf der anderen Seite brennt das Feuer des Begehrens, es ist unterdrückend und anhaftend. Begehren hat eine zerstörerische Tendenz.

Ich möchte das mit einem Beispiel, das mir zu Ohren gekommen ist, erläutern. Es zeigt auf klare Weise die täuschende Ähnlichkeit

## 5. Die Feinde von Metta

zwischen echtem Metta und verstrickter Liebe. In einer gewissen Firma war der Geschäftsführer eine aussergewöhnlich attraktive Frau. Da ihre Schönheit unbestritten war und sie dazu eine einflussreiche und bestimmende Stellung inne hatte, wurde ihrer Persönlichkeit von allen Angestellten der Firma grosse Bedeutung zugemessen. Ganz besonders war das der Fall für den schon etwas älteren und alleinstehenden Präsidenten und den jungen Kassier der Firma. Beide versuchten auf verschiedene Weise, die Chefin zu unterstützen und ihr zum Erfolg zu verhelfen. Für alle Angestellten in der Firma war es eine schwierige Situation, da die Absichten des Präsidenten und des Kassiers offensichtlich waren. Die beiden schienen sich jedoch ihrer Situation nicht völlig klar zu sein. Dieser Zustand dauerte einige Zeit an, bis mit den Vorbereitungen für die Hochzeit der Chefin mit einem reichen Arzt begonnen wurden. Der Präsident war weiterhin gut aufgelegt und behielt sein Lächeln, als er die Nachricht vernommen hatte. Er kümmerte sich weiterhin gewissenhaft um alle geschäftlichen Angelegenheiten und erbot sich sogar, bei den Vorbereitungen für die Hochzeit zu helfen. Er konnte die Situation vollständig akzeptieren. Der Kassier jedoch konnte nicht mehr schlafen, und das Feuer der Eifersucht brannte in seinem Herzen. Er begann übermässig zu trinken. Als die Hochzeit stattfand, versuchte er mit einigen Freunden, das Fest zu ruinieren, indem sie sich ungebührlich verhielten. Das war der Ausdruck seiner Unfähigkeit, der Chefin für ihre Partnerwahl zu vergeben.

Wenn wir uns dieses Beispiel anschauen: welche Person hatte Metta-Liebe und wessen Liebe war getrübt mit Begehren oder *tanha*? Es ist offensichtlich: die Liebe des Präsidenten war reines Metta, doch die Liebe des Kassiers war getrübt mit Begehren oder *tanha*. Haben aber nicht beide Männer gearbeitet, um der Chefin zum Erfolg zu verhelfen? Am Anfang war es noch so, doch später änderte sich das. Der Geist des Präsidenten war heiter und friedvoll, da sein Herz mit reinem Metta gefüllt war. Als gewissenhafter und aufrichtiger Präsident behandelte er alle Angestellten mit Respekt und Rücksichtnahme. Er führte alle seine Verpflichtungen gegenüber der Chefin gewissenhaft und ehrlich aus. Darum fiel es ihm leicht, die Wahl der Chefin zu akzeptieren. Dagegen war das Metta des Kassiers nicht echt. Auch wenn er am Anfang seine Arbeit und

## 5. Die Feinde von Metta

Verpflichtungen freudig und selbstlos ausführte, so war das später nicht mehr der Fall, als er nur noch auf seinen eigenen Vorteil aus war. Sein Herz war nicht mehr friedvoll, und das Lächeln auf seinem Gesicht verschwand. Er konnte ihr für ihre Partnerwahl nicht vergeben.

An diesem Beispiel können wir ganz deutlich sehen, wie Liebe, Begehren oder *tanha* als scheinbar reines Metta auftreten können. Und zwar kann es soweit gehen, dass es äusserst schwierig wird zu erkennen, dass es gar kein echtes Metta ist. Es ist ungemein schwierig, diese beiden Geisteszustände zu unterscheiden, weil es in der gewöhnlichen Umgangssprache (in Myanmar) zur Gewohnheit geworden ist, das Wort Metta für Liebe zu benutzen. Sogar studierte Leute müssen aufpassen, dass sie diese beiden Geisteszustände klar und genau verstehen und unterscheiden können. Aus diesem Grund werden Liebe, Begehren oder *tanha* als der nahe Feind von Metta bezeichnet.

### *Der ferne Feind*

Das Wesen von Metta ist heiter, friedvoll, sanft, zur Vergebung bereit und verbunden mit einer echten Hilfsbereitschaft. Das Wesen von *dosa* oder Hass ist sengend wie schwelende Glut, leiderzeugend, harsch und zerstörerisch. Es gibt keine Bereitschaft zur Vergebung. Das Wesen dieser zwei Geisteszustände ist völlig konträr. Darum sagte der Buddha, dass *dosa* der **ferne Feind** von Metta ist. Von diesen zwei Feinden ist der nahe Feind der gefährlichere in dieser Welt. Wir sollten uns vor dem nahen Feind viel mehr fürchten, weil er so allgegenwärtig ist und leicht zu einem Hindernis werden kann, das zu Gewalt führt. Der ferne Feind kann nicht so einfach zu einem Hindernis werden und zur Zerstörung führen, da er viel offensichtlicher ist. Darum müssen wir uns nicht so sehr vor dem fernen Feind fürchten als vielmehr vor dem nahen Feind. Eine Person, die Metta Meditation praktiziert, sollte weder dem nahen Feind von Liebe oder Begehren noch dem fernen Feind von *dosa* Einlass ins Herz gewähren. Es ist wichtig, dass wir echtes und reines Metta entfalten. Wir müssen unbedingt auf diesen Punkt achten.

## 6. DIE METHODEN DER METTA MEDITATION

Es gibt zwei Arten, wie wir Metta Meditation praktizieren können:

1. Das Entfalten von Metta, ohne die Vertiefungen (*jhana*) zu erreichen
2. Das Entfalten von Metta, um die Vertiefungen (*jhana*) zu erreichen

### *Das Entfalten von Metta, ohne die Vertiefungen zu erreichen*

Zuerst werde ich über die Methode sprechen, wie wir Metta entfalten können, ohne die Vertiefungen zu erreichen. Wenn wir Metta Meditation praktizieren, müssen wir darauf achten, dass die Bedeutung der benutzten Worte klar ist. Wir sollten so wenig Worte wie möglich benutzen, und die Sätze sollten kurz sein. Der Grund dafür ist, dass kurze, klare und prägnante Sätze helfen, die Kraft von Metta mächtig und unerschütterlich werden zu lassen. Wenn wir Metta Meditation praktizieren, müssen wir den echten und aufrichtigen Wunsch für das körperliche und geistige Wohlbefinden der anderen Person haben, damit unser Metta kraftvoll und unerschütterlich wird. Der Hauptzweck dieser ersten Methode ist die Entfaltung von kraftvollem und unerschütterlichem Metta, das jedoch nur entstehen kann, wenn wir die Bedeutung der benutzten Worte wirklich verstehen. Die Entfaltung von allumfassendem und uneingeschränktem Metta ist das wesentliche Ziel dieser Praxis. Wenn wir die Bedeutung der Worte, die wir benutzen, nicht richtig verstehen, ist es nicht möglich, kraftvolles und uneingeschränktes Metta zu entwickeln.

Es gibt noch etwas anderes, worauf wir achten sollten. Wenn wir zu viele Worte oder Sätze benutzen, wird es nicht einfach sein, kraftvolles Metta zu entfalten, da wir uns zu sehr anstrengen müssen, die Worte zu behalten und sie zu rezitieren. Für Yogis, deren Metta noch nicht genügend stark entfaltet ist, kann die Kraft von Metta manchmal schwächer werden oder sogar vollständig verschwinden.

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

Und falls die Worte zu verführerisch sind oder die Fantasie zu stark anregen, kann es sein, dass wir von den Worten selbst weggetragen werden. Darum sollten wir nur wenige Worte benutzen und die Sätze kurz halten.

Zum Beispiel können wir so beginnen:

Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein.

Falls ihr noch etwas beifügen möchtet:

Mögen alle Wesen frei von körperlichem Schmerz sein.

Mögen alle Wesen frei von geistigem Leid sein.

Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Wenn wir Metta entfalten und sich dabei die Konzentration vertieft, mag es scheinen, dass das Rezitieren des ersten Satzes eine lange Zeit in Anspruch nimmt. Das kann zur Folge haben, dass der natürliche Fluss von Metta behindert wird. In diesem Fall sollten wir den Satz auf die Worte ‚Mögen alle Wesen glücklich sein‘ kürzen und nur diese Worte ständig wiederholen. Auf diese Art und Weise wird die Praxis wieder reibungslos weitergehen. Aus diesem Grund sollten wir nur wenige Worte benutzen.

Eine Person, die Metta Meditation praktiziert, sollte allen Wesen die gleiche Anteilnahme entgegenbringen genauso wie eine Mutter, die sich um ihr einziges Kind kümmert. Wenn wir die Worte ‚alle Wesen‘ aussprechen oder im Geist sagen, sollten wir unseren Geist auf alle Wesen ausrichten. Der Hauptzweck der Praxis ist jedoch nicht das Erzeugen eines geistigen Bildes aller Wesen; wichtig ist nur die Ausrichtung des Geistes auf alle Wesen. Es ist auch nicht wichtig, dass wir versuchen, die Form oder Gestalt der Lebewesen, für die wir Metta entwickeln, im Geist zu sehen. Falls wir versuchen, ein geistiges Bild zu kreieren, kann es sehr schwierig werden, die Eigenschaft von Metta zu entfalten. Am Anfang wenn die Konzentration noch schwach ist, kann es sogar vorkommen, dass die Qualität von Metta vollständig verschwindet. Wenn wir den Satz



## 6. Die Methoden der Metta Meditation

„Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein“ rezitieren, müssen wir uns vergewissern, dass der Wunsch für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden aufrichtig und stark ist.

„Mögen sie gesund sein“ bedeutet, dass wir allen Lebewesen wünschen, frei von körperlichen Gefahren und irgendwelchen Krankheiten zu sein.

„Mögen sie glücklich und zufrieden sein“ bedeutet, dass wir allen Lebewesen wünschen, frei von geistigem Leid zu sein, d. h. frei zu sein von Sorgen, Kummer, Zorn, Depression, Angstgefühl, Sehnen, Einbildung oder Neid. Wir wünschen ihnen Glück und Frieden.

Diese Methode der Metta Meditation basiert auf dem Prinzip des ständigen Repetierens der Worte oder Sätze. Es kann überaus hilfreich sein, die Worte oder Sätze zu Beginn einer Sitzmeditation laut auszusprechen, vor allem wenn die Konzentration noch nicht sehr tief ist, wenn wir uns schläfrig fühlen oder wenn unser Geist von Zorn, Sorgen, Angstgefühlen oder vielen Gedanken beherrscht wird. Falls wir in einem solchen Zustand die Worte oder Sätze nur im Geist wiederholen, wird unsere Metta Meditationspraxis nicht sehr wirksam sein. Wenn wir uns jedoch mehr bemühen und die Worte oder Sätze laut aussprechen, wird es möglich sein, solche Geisteszustände wie Zorn und Hass mit Metta zu überwinden. Danach wird die Praxis wieder viel besser voranschreiten. Darum sollten wir in Zeiten der geistigen Unruhe und Aversion die Metta Sätze laut aussprechen.

### *Unspezifisches Metta (anodisa metta)*

Im Metta Sutta sagte der Buddha, dass Übende während allen Stunden des Wachseins Metta Meditation praktizieren sollten und zwar in allen vier Körperhaltungen, d. h. im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen.

Jedes Mal, wenn eine Metta praktizierende Person von einem Ort zu einem andern geht, sollte sie den Satz „Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein“ im Geist wiederholen. Auch wenn wir mit dem Zug, Flugzeug oder Auto unterwegs sind, sollten wir Metta

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

entwickeln. Wir sollten den Wunsch haben, dass alle Reisenden im Flugzeug gesund, glücklich und zufrieden sind. Es ist sehr gut, wenn wir Metta auf diese Weise entfalten können. Jedes Mal, wenn wir irgendein Lebewesen antreffen, sehen oder hören, sollten wir Metta entfalten. Wenn wir Menschen antreffen, dann sollten wir für diese Menschen Metta entfalten. Und wenn wir Tieren begegnen, dann sollten wir für diese Tiere Metta entfalten. Daher gibt es die Redewendung: „Siehst du ein Konzept, praktiziere Metta Meditation. Siehst du eine absolute Realität, praktiziere Vipassana Meditation.“

Wir sollten auch Metta entwickeln, während wir stehen, sitzen oder liegen. Aus welchem Grund auch immer wir stehen, sollten wir ebenfalls Metta praktizieren, indem wir den Satz ‚Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein‘ still für uns wiederholen. Aus welchem Grund auch immer wir sitzen, auch im Sitzen sollten wir Metta Meditation üben. Und ebenfalls im Liegen sollten wir Metta Meditation praktizieren. Auch beim Schlafen gehen, bevor wir tatsächlich einschlafen, sollten wir Metta praktizieren, indem wir den Satz ‚Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein‘ wiederholt still vor uns hersagen. Tatsächlich ist es viel angenehmer einzuschlafen, während wir Metta praktizieren. Erst wenn wir einschlafen, hören wir mit unserer Metta Meditation auf. Der Schlaf ist die Zeit zum Ausruhen für die praktizierende Person. Während der übrigen Zeit sollten wir stets Metta Meditation praktizieren.

Während allen unseren Tätigkeiten sollten wir Metta üben, wie zum Beispiel beim Mittagessen oder bei einer Zwischenmahlzeit, beim Trinken von einem Glas Wasser oder einer Tasse Tee, beim Duschen oder Gesicht waschen, beim Arbeiten im Haus oder im Büro, und sogar beim Einkaufen oder Verkaufen auf dem Markt. Wenn wir wischen, können wir im Geist Metta entwickeln mit den Worten ‚Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein‘, während unsere Arme das Wischen ausführen. Jedes Mal, wenn wir eine Arbeit zu verrichten haben, die nicht begriffliches Denken erfordert, sollten wir diese Arbeit verrichten und gleichzeitig Metta entfalten. Am Anfang der Praxis mag das noch etwas schwierig sein. Wenn wir jedoch mehr Übung in dieser Praxis haben, wird es einfacher werden.

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

Diese Art der Metta Meditation mit dem Entfalten von Metta für alle Lebewesen, ohne sie in verschiedene Gruppen einzuteilen, wird **unspezifische Metta Meditation** (*anodisa metta*) genannt. Diese Methode der Metta Meditation ist äusserst segensreich. Im Okkha Sutta (Nidana Vagga, Samyutta Nikaya) sagte der Buddha, dass die segensreichen Wirkungen der Metta Meditation, die drei Mal am Tag (ein Mal am Morgen, ein Mal am Mittag, ein Mal am Abend) für drei oder vier Sekunden praktiziert wird, viel grösser sind als die segensreichen Wirkungen einer Spende von einhundert Reistöpfen drei Mal am Tag.

### *Spezifisches Metta (odisa metta)*

Wenn die meditierende Person mehr Zeit für die Metta Praxis zur Verfügung hat, ist es auch möglich, Metta in den zehn Richtungen zu praktizieren. Das ist gar nicht so schwierig; ihr könnt die folgenden Sätze dafür benutzen:

1. Alle Wesen im Osten  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
2. Alle Wesen im Südosten  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
3. Alle Wesen im Süden  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

4. Alle Wesen im Südwesten  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
5. Alle Wesen im Westen  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
6. Alle Wesen im Nordwesten  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
7. Alle Wesen im Norden  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
8. Alle Wesen im Nordosten  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
9. Alle Wesen über uns  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

### 10. Alle Wesen unter uns

Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.

Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.

Mögen sie frei von geistigem Leid sein.

Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Wenn wir das Entfalten von Metta in den zehn Richtungen beendet haben, können wir die Metta Praxis mit dem vorhergehenden Satz ‚Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein‘ weiterführen. Diese Art der Metta Meditation stammt von unserem Ehrwürdigen Chanmyay Sayadaw (auch bekannt als Sayadaw Ashin Janakabhivamsa).

### *Ein Rat zur Vorsicht*

Falls genügend Zeit vorhanden ist, sollte Metta in allen zehn Richtungen entfaltet werden und zwar mit der östlichen Richtung beginnend und mit der oberen und unteren Richtung endend. Danach sollte die Reihenfolge umgekehrt werden; beginnend mit der unteren und oberen Richtung und endend mit der östlichen Richtung sollte Metta entfaltet werden. Wenn wir für alle Wesen im Osten Metta entfalten, sollten wir darauf achten, dass wir unseren Geist auf alle Lebewesen im Osten richten. Und wenn wir Metta für alle Wesen im Südosten entwickeln, sollten wir darauf achten, dass wir unseren Geist auf alle Lebewesen im Südosten ausrichten. Wir müssen unbedingt darauf achten, dass wir unseren Geist in diejenige Richtung ausrichten, in der wir Metta entfalten. Diese Methode unterteilt die Lebewesen entsprechend der Richtungen, in welchen sie leben, und wird somit **spezifische Metta Meditation** (*odisa metta*) genannt.

Eine andere Art, spezifisches Metta zu praktizieren, ist die Unterteilung der Lebewesen entsprechend dem Ort, an welchem sie sich aufhalten.

## 6. Die Methoden der Metta Meditation

1. Alle Wesen in diesem Haus  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
2. Alle Wesen in diesem Dorf  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
3. Alle Wesen in dieser Stadt  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
4. Alle Wesen in diesem Land  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.
5. Alle Wesen auf dieser Welt  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Jedes Mal, wenn die Lebewesen entsprechend den Richtungen oder Orten wie z.B. dieses Haus, dieses Kloster, dieses Dorf oder diese Stadt unterteilt werden, wird es **spezifisches Metta** (*odisa metta*) genannt. Werden die Lebewesen nicht in spezifische Gruppen unterteilt, und wird Metta für alle Wesen gleichermassen entwickelt, so wird es **unspezifisches oder allgemeines Metta** (*anodisa metta*) genannt.

## **7. DAS ENTFALTEN VON METTA ZUM ERREICHEN DER VERTIEFUNGEN**

Falls ihr Metta Meditation praktizieren wollt, um die Vertiefungen (*jhana*) zu erreichen, so solltet ihr:

1. die einleitenden Vorbereitungen ausführen, bevor ihr mit der Metta Meditation beginnt
2. über die Gefahren von Hass und Zorn (*dosa*) nachdenken
3. über die tugendhaften Eigenschaften von Geduld (*khanti*) nachdenken
4. genau wissen,
  - für welche Personen ihr am Anfang der Praxis Metta nicht entfalten solltet
  - für wen ihr niemals Metta entfalten solltet
5. wissen, für welche Person ihr zuerst Metta entwickeln solltet
6. wissen, wie ihr mit der Metta Meditation fortfahren solltet

### ***Die einleitenden Vorbereitungen***

Lasst uns zuerst über die einleitenden Vorbereitungen sprechen. Bevor ihr mit der Metta Meditation beginnt, nehmt eine Dusche und zieht saubere, lockere und bequeme Kleider an, damit ihr euch körperlich und geistig rein und frisch fühlt. Sucht euch danach einen ruhigen Ort im Wald, auf einem Berg, im Schatten eines Baumes oder irgendeinen anderen ungestörten Ort. Bringt nach dem Niedersetzen eure Verehrung den drei Juwelen, euren Eltern und euren Lehrern oder Lehrerinnen mit der dreifachen Verbeugung dar. Vertraut anschliessend euren Körper dem Buddha an und übernehmt dann die fünf oder acht Verhaltensregeln, damit eure Sittlichkeit rein ist. Beim Sitzen sollten eure Kleider nicht zu einengend sein. Falls notwendig, öffnet einen Knopf oder löst die Gürtelschnalle, damit es bequem ist. Auch der Körper sollte nicht zu steif sein, versucht locker, gelöst und entspannt im Kreuzsitz zu sitzen. Wenn ihr Metta praktiziert, solltet ihr eure Sorgen so weit wie möglich reduzieren.

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Der Körper sollte weder nach vorne noch nach hinten lehnen; er sollte aufrecht sein, jedoch ohne zu grosse Anstrengung. Dazu sollte auch der Kopf nicht nach vorne oder hinten fallen, sondern aufrecht und in einer Linie mit dem oberen Teil des Körpers sein. Es ist besser, wenn ihr die Beine nebeneinander auf dem Boden platziert als im halben oder vollen Lotus zu sitzen. Diese Stellung wird es euch ermöglichen, für längere Zeitabschnitte zu sitzen. Das rechte Bein sollte näher beim Körper sein und das linke Bein weiter vom Körper entfernt. Da die Beine nicht übereinander geschlagen sind, gibt es keine unnötigen Druckstellen. Das Blut kann frei zirkulieren, und eingeschlafene Beine werden nicht zum Hindernis. So sollte es möglich sein, für zunehmend längere Zeitabschnitte bequem zu sitzen. Die Hände sollten mit der Handfläche nach oben gerichtet im Schoss ruhen, wobei die linke Hand unten und die rechte Hand oben ist. Es ist auch möglich, die Hände auf den Knien zu platzieren, auch hier sollten die Handflächen nach oben gerichtet sein.

Nachdem ihr eine bequeme Stellung gefunden habt, solltet ihr über die Gefahren von Hass und Zorn (*dosa*) sowie über die Eigenschaften und segensreichen Auswirkungen von Geduld (*khanti*) nachdenken. Ihr mögt euch nun nach dem Zweck dafür fragen. Das sollte gemacht werden, weil ihr mit Hilfe von Metta Zorn und Hass beseitigen und euch Geduld aneignen müsst. Es ist wahrlich keine leichte Aufgabe, einen Geisteszustand, der nicht als Gefahr erkannt wird, zu beseitigen, oder einen Geisteszustand, der nicht als Segen erkannt wird, sich anzueignen.

Dasselbe gilt auch für weltliche Angelegenheiten. Falls wir etwas wegwerfen oder eine schlechte Gewohnheit aufgeben sollen, werden wir nicht in der Lage sein, es zu tun, bis wir einsehen, dass die Gewohnheit schädlich oder der Gegenstand fehlerhaft ist. Erst wenn wir die Gefahren, die in einer gewissen Gewohnheit liegen, erkennen, werden wir sie aufgeben. Und falls wir nicht den Vorteil oder Nutzen einer gewissen Sache sehen, werden wir nicht interessiert sein, diese Sache zu erwerben. Darum müssen wir über die Gefahren von *dosa* nachdenken, so dass wir Zorn oder Widerwillen mit Metta entfernen können. Und wir müssen auch über die tugendhaften Eigenschaften und Vorteile von Geduld nachdenken, so dass wir sie mit Metta



## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

erwerben können. Diese Betrachtungen sollten ausgeführt werden, bevor wir mit der Metta Meditation beginnen. Wenn jedoch *dosa* hochkommt, können wir diese Betrachtungen auch während unserer Metta Übung anstellen. Wie lange sollten wir dann diese Betrachtungen ausführen? Diese Betrachtungen sollten so lange ausgeführt werden, bis *dosa* vollständig verschwunden ist. Erst wenn sich *dosa* aufgelöst hat, sollten wir zur Praxis von Metta zurückkehren.

### ***Die Gefahren von dosa***

In den Schriften gibt es viele Stellen, in denen die Gefahren von *dosa* erklärt werden. An dieser Stelle möchte ich kurz über einige dieser Gefahren sprechen. Wenn *dosa* im Geist vorhanden ist, sind wir nicht in der Lage, zwischen Ursache und Wirkung oder zwischen gut und böse zu unterscheiden. Falls *dosa* existiert, wissen wir nicht mehr, was Recht ist und was Unrecht.

Aufgrund von *dosa* werden uns viele Leute hassen, und wir werden viele Feinde haben. Wir werden dazu neigen, viele Fehler zu machen, und zum Zeitpunkt des Todes wird unser Geist gequält und verwirrt sein. Wenn wir in einem solchen Zustand sterben, werden wir im Höllenbereich wiedergeboren werden. In der Welt gibt es keine grössere Gefahr als *dosa*, und im Geist gibt es keinen anderen Geisteszustand, der den Geist besser verhexen kann als *dosa*. *Dosa* vermag unsere Würde und auch die Würde anderer Leute zu zerstören. Falls eine Person zornig wird als Reaktion auf den Zorn einer anderen Person, so ist diese Person sogar noch verachtenswerter als die ursprünglich zornige Person. Eine zornige Person altert schneller und mag frühzeitig sterben. Sie verliert auch leicht ihre Schönheit und Attraktivität. Wer oft wütend und zornig ist, wird in den zukünftigen Existenzen mit einem hässlichen Antlitz geboren werden. Das sind einige der Gefahren, wie sie in den Schriften erklärt werden.

Im Zusammenhang mit weltlichen Angelegenheiten kann *dosa* ferner dazu führen, dass wir nicht mehr essen und schlafen können. Aufgrund von *dosa* verlieren wir unser Schamgefühl. Aufgrund von

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

*dosa* haben wir viele Feinde und grosses Leid wird uns befallen. Aufgrund von *dosa* läuft uns unser Ehepartner oder unsere Ehepartnerin davon und unsere Verwandten wollen nichts mehr mit uns zu tun haben. Aufgrund von *dosa* zerbrechen unsere Freundschaften und freundschaftliche Beziehungen gehen in die Brüche. Aufgrund von *dosa* verlieren wir unseren Reichtum. Aufgrund von *dosa* müssen wir Bussen bezahlen, werden wir bestraft, kommen wir in Untersuchungshaft oder werden ins Gefängnis geworfen. Aufgrund von *dosa* können wir unter hohem Blutdruck oder an einer Herzkrankheit leiden. Aufgrund von *dosa* können wir einen Schlaganfall bekommen oder sogar sterben. Die Gefahren von *dosa* sind endlos und unzählig. Auf diese Weise sollten die Gefahren von *dosa* betrachtet werden. Wenn wir diese Betrachtungen häufig anstellen, wird *dosa* in unserem Herz und Geist abklingen und allmählich verschwinden.

### ***Die tugendhaften Eigenschaften von Geduld (khanti)***

Nach diesen Betrachtungen über die Gefahren von *dosa* sollten wir über die tugendhaften Eigenschaften und segensreichen Auswirkungen von Geduld nachdenken. Geduld oder *khanti* bedeutet, dass wir tolerant und duldsam sind, und dass wir uns nicht zornig revanchieren, wenn wir beleidigt, gescholten, beschimpft, gefoltert oder misshandelt werden. Mit Geduld ausgestattet werden wir:

1. von vielen Leuten geliebt werden
2. frei von Gefahren sein
3. frei von Fehlern sein
4. nicht mit einem verwirrten Geist sterben
5. nach dem Tod im Deva Reich wiedergeboren werden

Diese fünf segensreichen Auswirkungen werden im Akkosa Sutta erwähnt, das im Kapitel Pañcaka Nipata der Anguttara Nikaya zu finden ist.

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Es gibt keinen grösseren persönlichen Gewinn als jener, der mit Geduld oder Toleranz verbunden ist. Geduld ist die Waffe der tugendhaften Person. Geduld ist eine der glücks-, heils- und segensbringenden Qualitäten (wie sie im Maha Mangala Sutta erwähnt werden), und sie ist auch eine der Vollkommenheiten (*parami*). Geduld führt zum edelsten Verhalten. Geduld führt zu Nibbana, und nur wer mit dieser Eigenschaft ausgestattet ist, kann in Glück und Zufriedenheit leben. Wenn wir duldsam und tolerant sind, wird die Welt immer in einem angenehmen und wohltuenden Licht erscheinen. Die Macht der Geduld ist wie die Macht einer Armee, die dem Feind widerstehen kann.

Das sind nur einige der zahlreichen segensreichen Eigenschaften von Geduld. Wenn wir auf diese Weise über die tugendhaften Eigenschaften von Geduld nachdenken, wird die Macht der Geduld sehr widerstandsfähig werden. Wenn unser Metta wie das Wasser einer Quelle zu fließen beginnt, dann wird auch das Herz überaus weich und sanft werden.

Somit schliesse ich meine Erklärungen über die Gefahren von *dosa* und die segensreichen Auswirkungen von Geduld ab und werde nun darlegen, für welche Personen wir am Anfang der Praxis Metta nicht entfalten sollten.

### ***Ungeeignete Personen als Objekt der Meditation zu Beginn der Praxis***

Es gibt vier Kategorien von Leuten, welche zunächst nicht als Objekt unserer Metta Meditation genommen werden sollten. Das sind:

1. Personen, die wir nicht mögen
2. sehr nahestehende, geliebte Personen
3. neutrale Personen, gewöhnliche Bekanntschaften; Personen, die wir weder lieben noch hassen
4. Feindliche Personen oder Personen, die wir hassen

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Der Grund dafür ist die Tatsache, dass es sehr schwierig ist, für diese Personen Metta zu entfalten.

1. Falls wir unsere Meditation damit beginnen, Metta für eine Person zu entfalten, die wir nicht mögen, werden wir von *dosa* überwältigt werden, weil die Ereignisse, die uns auf diese Person wütend machten, höchstwahrscheinlich wieder aufsteigen werden. Somit wird es sehr schwierig sein, Metta zu entfalten.
2. Falls wir unsere Meditation damit beginnen, Metta für eine sehr nahestehende Person zu entwickeln, kann es sein, dass wir unglücklich werden, wenn wir uns an eine Situation erinnern, in der die Person auch nur ein wenig leiden musste. Das kann uns sogar zum Weinen bewegen, und damit ist es sehr schwierig, Metta zu entfalten.
3. Falls wir unsere Meditation damit beginnen, Metta für eine neutrale Person, d. h. eine Person, die wir weder lieben noch hassen, zu entfalten, kann es schwierig und ermüdend sein, Metta zu entwickeln, vor allem wenn wir versuchen, diese Person an die Stelle der nahestehenden Person zu setzen.
4. Falls wir unsere Meditation damit beginnen, Metta für einen Feind zu entwickeln, werden wir unweigerlich wütend werden, da die Erinnerung an den Schmerz, den uns diese Person zugefügt hat, hochkommen wird. Als Folge davon werden wir auf zu viele Schwierigkeiten treffen und werden nicht in der Lage sein, Metta zu entfalten.

Im Kommentar zum Visuddhimagga wird gesagt, dass wir aus diesen Gründen die Praxis der Metta Meditation nicht mit diesen vier Kategorien von Personen beginnen sollten.

Lasst uns nun über eine andere Kategorie von Personen sprechen, welche nicht als Objekt der Metta Meditation genommen werden sollte. Am Anfang der Metta Meditationspraxis sollten wir nicht für

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

eine Person, von der wir uns sexuell angezogen fühlen, Metta entwickeln. Im Kommentar zum Visuddhimagga heisst es, dass wir das nicht tun sollen, da es zu Begierde oder *tanha* führen kann. Diese Stelle bezieht sich offensichtlich auf eine Metta Praxis, die noch in den Anfängen steckt. Chanmyay Sayadaw hat indessen gesagt, dass es ohne weiteres möglich ist, für eine Person, zu der wir uns hingezogen fühlen, Metta zu praktizieren, sofern die Praxis einer in der Metta Meditation fortgeschrittenen Person stabil und gefestigt ist. Es ist dann möglich, reines und unverfälschtes Metta zu entfalten.

Lasst uns noch kurz über diejenigen Personen sprechen, für die wir niemals Metta entfalten sollten, wenn wir die Vertiefungen erreichen wollen. Erstens solltet ihr niemals für eine tote Person Metta Meditation praktizieren, weil es auf diese Weise nicht möglich ist, *upacara samadhi* (angrenzende Sammlung) oder *appana samadhi* (volle Sammlung) zu erreichen. Im Kommentar zum Visuddhimagga wird gesagt, dass diese Art der Praxis keinerlei Sammlung ermöglicht. Diese Erklärung ist jedoch nur für diejenigen Meditierenden bestimmt, die Metta Meditation praktizieren, um die Vertiefungen zu erreichen.

Für diejenigen, die Metta praktizieren, ohne die Vertiefungen erreichen zu wollen, ist es gemäss Chanmyay Sayadaw durchaus möglich und sogar wünschenswert, für eine verstorbene Person in ihrem neuen Leben an einem neuen Ort Metta zu entfalten.

### ***Personen, für welche zuerst Metta entfaltet werden sollte***

Wenn wir Metta Meditation üben wollen, um die Vertiefungen zu erreichen, und alle einleitenden Vorbereitungen getroffen haben, sollten wir damit beginnen, für ca. fünf oder zehn Minuten Metta für uns selber zu entfalten. Uns zum Zeugen nehmend, beginnen wir mit uns selbst: „Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein.“ Das anfängliche Entwickeln von Metta uns selbst gegenüber führt uns zur Einsicht, dass andere Lebewesen denselben Wunsch nach Wohlbefinden und Glück haben wie wir selber. Das erzeugt ein Gefühl der Rücksichtnahme und des Mitgefühls für andere

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Lebewesen, und es hilft uns, die Kraft von Metta mächtig und allumfassend werden zu lassen. Wir führen diese Praxis aus, um mitfühlender und rücksichtsvoller zu werden. Metta wird im Schoss des Mitgefühls und der Anteilnahme geboren.

Danach können wir Metta entfalten:

1. für eine respektierte und verehrte Person
2. für eine nahestehende, geliebte Person
3. für eine neutrale Person
4. für eine feindliche Person

Das ist die Reihenfolge, wie sie im Kommentar zum Visuddhimagga dargelegt wird. Zuallererst sollten wir Metta für eine respektierte und verehrte Person entfalten. Das kann ein Lehrer, eine Lehrerin oder eine tugendhafte Person sein. Bevor wir mit dem Entfalten von Metta beginnen, sollten wir zuerst über die guten Eigenschaften dieser Person nachdenken. Nehmen wir als Beispiel einen Meditationslehrer; wir können über seine Freigebigkeit (*dana*), seine unbefleckte Sittlichkeit, seine Ehrlichkeit, seine Aufrichtigkeit, seine Umsicht, seine Güte, seine wohlüberlegte Rede, seine Hilfsbereitschaft, seine Belehrungen oder seine Ratschläge in schwierigen Zeiten reflektieren. Danach konzentrieren wir uns auf den Lehrer und wiederholen den Satz ‚Möge Sayadaw gesund, glücklich und zufrieden sein‘ unzählige Male. Oder falls die Person ein Laie ist, können wir seinen Namen benutzen und sagen ‚Möge U Pyon Kyi gesund, glücklich und zufrieden sein‘. Wir müssen diesen Satz ununterbrochen wiederholen, sei es zehn Mal, einhundert Mal, eintausend Mal, einhunderttausend Mal, oder sogar eine Million Mal. Wenn wir so praktizieren, und die Praxis langsam Wurzeln schlägt, können wir den Namen auch weglassen und mit den Worten ‚Möge er gesund, glücklich und zufrieden sein‘ weiterfahren. Dabei sollte aber unser Geist immer noch auf diese Person gerichtet sein. Falls unser Geist während der Metta Meditation zu einem anderen Objekt wandert, sollten wir den Geist zum Lehrer zurückbringen, der das Objekt unserer Metta Meditation ist. Diese Praxis unterscheidet sich von der Vipassana Meditation, bei der wir alle entstehenden Objekte beobachten und

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

notieren. Wir müssen aufpassen, dass wir den Geist immer wieder zum Objekt der Metta Meditation zurückbringen.

Wenn wir für den Lehrer Metta praktizieren, kommt es nicht darauf an, ob in unserem Geist ein Bild des Lehrers aufsteigt oder nicht. Worauf es ankommt, und was das Wichtigste an der ganzen Sache ist, ist die Entfaltung eines aufrichtigen und starken Wunsches für das Wohlbefinden und Glück des Lehrers. Das ist wichtiger als ein geistiges Bild des Lehrers zu haben. Damit die Kraft von Metta mächtig und unerschütterlich wird, ist es notwendig, dass es im Herzen erzeugt wird. Den formelhaft wiederholten Worten folgend, sollte dieser aufrichtige Wunsch in unserem Herzen entstehen. Richtet euer ganz besonderes Augenmerk auf diesen Punkt! Falls wir am Anfang der Praxis versuchen, ein geistiges Bild zu erzeugen, mag das die Kraft von Metta sogar schwächen. Manchmal kann es auch vorkommen, dass unser Metta gar vollständig verschwindet.

Nach einiger Zeit der Praxis, wenn uns die Übung nicht mehr schwer fällt, mag die fröhliche und lächelnde Gestalt der Person, die das Objekt unseres Metta ist, als geistiges Bild ganz klar erscheinen. Zu diesem Zeitpunkt ist unser Metta mit der Person, die das Objekt unserer Meditation ist, vollständig verschmolzen. Unser Metta und die Person, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, sind eins geworden. Dabei können wir sogar die Erfahrung machen, dass in diesem Eins-Sein der Geist unser Geist ist, und dass unser Körper der Körper der anderen Person ist.

Vor einiger Zeit kam der australische Mönch U Vimalaramsi mit der Bitte zu mir, Metta praktizieren zu dürfen. Er hatte schon über fünf Monate lang Vipassana Meditation praktiziert. So gab ich ihm Anweisungen für die Metta Meditation, wie sie im Kommentar zum Visuddhimagga erläutert sind, und sagte ihm, dass er jeden Tag zum Einzelgespräch kommen solle. Nachdem er für ungefähr 25 Tage praktiziert hatte, zeigte sich ein Lächeln auf seinem Gesicht, wann immer er Metta entfaltete. Manchmal kam es auch vor, dass er Laute von sich gab, wenn er lächelte. Da ich ihn beobachtet hatte, fragte ich ihn beim nächsten Einzelgespräch, warum er lächelte. Er antwortete: „Ich entfalte Metta für einen Freund, der mir sehr geholfen hat.“

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Nachdem ich eine geraume Zeit Metta für ihn entfaltet hatte, begann sein Gesicht zu lächeln. In diesem Moment entstand auch auf meinem Gesicht ein Lächeln. Als ich ihn das nächste Mal wieder lächeln sah, begann auch ich wieder zu lächeln. Das geschah ganz spontan, das Lächeln schien wie von selbst zu entstehen. Immer wenn er lächelte, ertappte ich mich dabei, dass auch ich lächelte. Zu jener Zeit spürte ich meinen Körper nicht mehr, ich wusste nur um das Metta in meinem Herzen. Das Metta war nicht in meinem Körper, es schien, dass es im Körper meines Freundes war. Ist das richtig, Sayadaw?“ Ich sagte ihm, dass es richtig war, und dass dieses Phänomen durch die von der Metta Meditation entstandene Konzentration verursacht wurde. Mit tiefer Konzentration kann der oder die Meditierende zu einer solchen Erfahrung von Metta kommen. Wenn wir Metta auf diese Weise praktizieren, kann die Erfahrung ausserordentlich tiefgreifend sein.

Ihr mögt euch nun fragen, wie lange ihr auf diese Art und Weise Metta für den Lehrer oder die Lehrerin entfalten solltet. Ihr solltet so lange praktizieren, bis ihr Metta mühelos beherrscht und diese Herzensqualität vollständig entfaltet ist, oder bis ihr die volle Sammlung (*jhana*) erreicht habt. Wenn ihr erfolgreich seid und Metta vollständig entfaltet habt, oder wenn ihr die volle Sammlung (*jhana*) erreicht habt, ist der Geist sehr ruhig und stabil, sanft und geschmeidig. Entzücken wird aufsteigen, und sowohl der ganze Körper als auch der Geist werden mit Freude und Glück durchflutet sein. Um diesen Zustand zu erreichen, müsst ihr ununterbrochen und ohne Pause praktizieren, d. h. während ihr sitzt, steht, geht, isst, trinkt, wischt, zu Hause oder im Büro arbeitet, auf die Toilette geht oder sonstige Arbeiten des täglichen Lebens verrichtet.

### ***Das schrittweise Entfalten von Metta***

Nachdem die angrenzende Sammlung (*upacara samadhi*) und die volle Sammlung (*appana samadhi*) erreicht worden ist mit dem Entfalten von Metta für den Lehrer oder die Lehrerin, wählt ihr aus der ersten Kategorie eine andere Person aus, die ihr ebenso sehr wie den Lehrer oder die Lehrerin respektiert und verehrt, und entfaltet



## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

dann Metta für diese Person. Nachdem ihr die neue Person ausgewählt habt und bereit seid, mit der Metta Praxis für die zweite Person fortzufahren, solltet ihr jedoch zuerst mit dem Entfalten von Metta für den ersten Lehrer oder die erste Lehrerin beginnen. Erst wenn die Kraft von Metta mächtig und unerschütterlich ist, solltet ihr zur neuen Person wechseln. Nachdem ihr zur zweiten Person gewechselt habt, macht ihr weiter mit dem Entfalten von Metta, bis der Geist ruhig, sanft und voll Entzücken und der Körper mit einem freudigen Gefühl von Frische durchdrungen ist.

Wenn nun mit fortgesetzter Praxis das Herz und der Geist mit diesem Gefühl von Entzücken und Glück durchdrungen werden, unterbrecht die Praxis von Metta nicht und erlaubt auch nicht, dass dieses Gefühl verschwindet. Ihr solltet ununterbrochen mit der Praxis fortfahren.

Was mit dem Entstehen von Entzücken und Glück geschehen kann, ist, dass der oder die Meditierende die Metta Praxis stoppt und sich dem wunderbaren Gefühl der Verzückung und des Glückes hingibt. Damit wird jedoch die Konzentration unterbrochen. Deshalb solltet ihr euch nicht an diesem Entzücken und Glück erfreuen, sondern ununterbrochen mit der Metta Meditation weiterfahren.

Falls die Kraft von Metta für die zweite Person schwach ist oder gar nicht entsteht, geht zum Lehrer oder zur Lehrerin zurück. Wenn die Kraft von Metta für den Lehrer oder die Lehrerin wieder mächtig und unerschütterlich geworden ist, wechselt zur zweiten Person und schaut, ob ihr auch für diese Person kraftvolles Metta entfalten könnt. Falls das Gefühl von Metta entsteht und an Stärke gewinnt, praktiziert ausschliesslich mit dieser zweiten Person weiter. Praktiziert Metta auf diese Art und Weise des Hin- und Herwechsels zwischen Personen. Den soeben gegebenen Anweisungen folgend, solltet ihr Metta für bis zu fünf Personen der ersten Kategorie entfalten. Entwickelt Metta solange, bis ihr Metta vollständig entfaltet und *upacara samadhi* und *appana samadhi* erreicht habt, d. h., bis ihr die Vertiefung (jhana) erreicht habt. Danach könnt ihr für eine Person der zweiten Kategorie Metta entfalten, d. h. für eine nahestehende und sehr geliebte Person. Als nächstes könnt ihr für eine Person der dritten Kategorie Metta entfalten, d. h. für eine neutrale Person. Und schliesslich könnt ihr für

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

eine Person der vierten Kategorie Metta entfalten, d. h. für eine feindselige Person. Falls ihr keine Feinde habt, müsst ihr auch nicht Metta für einen Feind entwickeln.

Falls wir eine Person als Feind betrachten, können wir den Ausdruck ‚Metta für einen Feind entfalten‘ mit einer Erfahrung des australischen Mönches U Vimalaramsi, den ich schon erwähnt hatte, veranschaulichen. Nachdem U Vimalaramsi für über einen Monat Metta praktiziert hatte, wies ich ihn an, Metta für eine feindselige Person zu entfalten. Als ich ihn fragte, ob er überhaupt Feinde hätte, antwortete er: „Ja, ich habe einen Feind.“ So sagte ich zu ihm: „Dann versuche, für diesen Feind Metta zu entwickeln.“ Am nächsten Tag als er zum Einzelgespräch kam, sagte er, dass er nicht fähig war, für diesen Feind Metta zu entwickeln. Weiter sagte er, dass ihm dieser Feind, eine Frau, grosses Leid bereitet hatte. Aus diesem Grund sei es nicht möglich, für sie Metta zu entfalten, da er ihr gegenüber keinerlei Gefühle des Wohlwollens hatte. Und er fügte noch hinzu, dass er geradezu fürchtete, dass sie gesund, glücklich und zufrieden werden könnte, oder dass alle ihre Vorhaben verwirklicht würden.

So sagte ich zu ihm: „In diesem Fall wechsele zum Lehrer, für den du zuallererst Metta entfaltet hattest. Wenn die Kraft von Metta mächtig und unerschütterlich wird, wechsele zu dieser Frau und versuche, Metta für sie zu entwickeln. Falls das Gefühl von Metta immer noch nicht entsteht, wechsele wieder zum Lehrer und entfalte Metta für ihn. Wenn dann die Kraft von Metta an Stärke gewinnt, wechsele wieder zu dieser Frau und versuche erneut, Metta für sie zu entfalten. Setze die Übung so fort und wiederhole es so oft wie nötig.“

Nach zwei Tagen sagte U Vimalaramsi im Einzelgespräch: „Jetzt läuft meine Metta Meditationspraxis gut. Es gelingt mir jetzt, Metta in der gleichen Weise für diese Frau zu entfalten wie ich es für den Lehrer und andere Leute entfalten kann. Folglich betrachte ich diese Frau nicht mehr als eine Feindin sondern als eine Freundin.“ Nach ungefähr anderthalb Monaten der Metta Meditation war sein Gesichtsausdruck heiter, und auch sein Körper schien von innen her zu strahlen. Sein Gesichtsausdruck und sein Körper waren offensichtlich nicht mehr die gleichen wie am Tag seiner Ankunft hier im Meditationszentrum.

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Also, Yogis, wenn ihr kraftvolles Metta für einen Feind entfaltet, werdet auch ihr in der Lage sein, über eine solche Erfahrung zu berichten. Es gibt noch etwas anderes, worauf wir aufpassen sollten. Falls wir für einen Feind Metta praktizieren und nur über die ungerechten oder ungeschickten Dinge, die uns diese Person zugefügt hat, nachdenken, werden wir uns Aversion und Wut verstricken. In diesem Fall sollten wir in eine Vertiefung eintreten, welche wir erreicht hatten, als wir Metta für eine der vorangehenden Personen entfaltet hatten, und dann beim Heraustreten aus der Vertiefung ununterbrochen für unseren Feind Metta entfalten. Wir sollten versuchen, dem Beispiel des australischen Mönches zu folgen. Falls das Gefühl von Metta nicht entsteht, können wir zur Methode greifen, die ich jetzt gleich erklären werde.

### *Betrachtungen zur Überwindung von dosa*

1. Der Buddha selbst gab die folgende Belehrung: „O Mönche, sogar wenn euch Räuber foltern, indem sie euch mit einer Säge die Arme und Beine absägen, solltet ihr auf eure Peiniger nicht wütend werden. Falls ihr wütend werdet, haltet ihr euch nicht an meine Anweisungen.“
2. Falls ihr einer wütenden Person gegenüber eurerseits mit Wut Vergeltung übt, dann seid ihr in Tat und Wahrheit die verabscheuungswürdigere Person. Wenn ihr mit der wütenden Person geduldig sein könnt, ohne selber wütend zu werden, dann seid ihr die Person, die den Sieg davon trägt.
3. Wenn ihr merkt, dass ihr auf jemanden wütend werdet, solltet ihr versuchen, eure Wut mit Achtsamkeit zu kontrollieren und nicht wütend zu werden, so dass ihr zufrieden und unbetroffen bleiben könnt. Das ist für beide Parteien vorteilhaft, für euch sowie für die andere Person.

Im Kommentar zum Visuddhimagga finden sich noch andere Methoden zur Überwindung von *dosa*. Doch da wir im Rahmen dieses

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Vortrages nicht genügend Zeit haben, um auf alle einzugehen, werde ich nur über ein paar wenige ausführlicher sprechen.

Falls *dosa* mit diesen Betrachtungen verschwindet, fährt mit dem Entwickeln von Metta fort. Falls sich jedoch mit diesen Betrachtungen *dosa* noch nicht aufgelöst hat, dann wird die Wut verschwinden, nachdem ihr über die Geduld des Bodhisatta in seinem früheren Leben nachgedacht habt.

Söhne und Töchter des Buddha, hört aufmerksam zu. Der Buddha - unser Lehrer - war in vielen seiner früheren Leben geduldig und wurde nicht wütend auf diejenigen, die ihn folterten oder auf verschiedenste Arten misshandelten. Lasst uns sehen, wie er in einigen seiner Leben Geduld meisterte.

### ***Die Geschichte vom Einsiedler Khantivadi***

Vor langer Zeit regierte der König Kalabu die Stadt Benares. Zu jener Zeit war der Bodhisatta der Sohn eines reichen Brahmanen, dessen Reichtum sich auf 80 Millionen Geldstücke belief. Als seine Eltern starben, hinterliessen sie ihm ein grosses Erbe. Die Besitztümer überschauend, wurde ihm klar, dass sie nicht in der Lage gewesen waren, diese Dinge mitzunehmen. Wie er über diese Tatsache nachdachte, wurde es ihm bewusst, dass auch er nicht in der Lage sein würde, diese Besitztümer mitzunehmen, und so gab er sie alle weg. Nachdem er seinen ganzen Reichtum verteilt und gespendet hatte, verliess er die Stadt und wurde ein Einsiedler. Er lebte in einem Wald am Fusse des Himalaja und ernährte sich von den Beeren und Nüssen, die er dort fand. Er hatte jedoch weder Öl noch Salz, und so machte er sich eines Tages auf, in die Dörfer hinunterzugehen, um Öl und Salz zu besorgen, damit er eine ausgewogenere Ernährung hätte. Auf der Suche nach diesen Nahrungsmitteln kam er schliesslich in die Stadt Benares. Der Oberbefehlshaber der Armee sah den Bodhisatta auf seinem Almosengang in der Stadt und lud ihn mit grosser Hochachtung und Verehrung zu einer Mahlzeit ein. Nachdem der Oberbefehlshaber dem Bodhisatta die Mahlzeit gespendet hatte, bot er

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

ihm an, sich im königlichen Garten aufzuhalten. So geschah es also, dass sich der Bodhisatta im königlichen Garten aufhielt.

Eines Tages kam der König Kalabu in Begleitung der Königin und einer grossen Anzahl von Dienerinnen zum königlichen Park, um sich dort zu vergnügen. Die Vorführungen der Tänze und Lieder fanden auf dem heils- und glücksbringenden Steinviereck statt. Der König legte sich hin, seinen Kopf auf dem Oberschenkel seiner bevorzugten Mätresse ruhend, und schaute sich so die Darbietungen der Sängerinnen, Tänzerinnen und Musikantinnen an. Es ging nicht lange, bis der König mitten in der Vorführung einschlief. Als die ausführende Truppe der Dienerinnen bemerkte, dass der König eingeschlafen war, hörten sie mit der Vorführung auf, da keine Notwendigkeit mehr bestand. Stattdessen gingen sie auf einen kleinen Spaziergang im Park. Während sie im Park umherschlenderten, trafen sie auf den Einsiedler, den Bodhisatta. Sie näherten sich ihm ehrfurchtsvoll, verbeugten sich vor ihm und baten ihn um eine passende Belehrung. Ihrer Bitte nachkommend, gab der Einsiedler eine Belehrung.

Ungefähr zu dieser Zeit wollte jene Mätresse, auf deren Oberschenkel der König seinen Kopf gebettet hatte, dass dieser aufwachte, und so bewegte sie sich ein wenig. Da keine der Dienerinnen mehr anwesend war, fragte der König seine Mätresse über ihr Verbleiben. Sie gab ihm zur Antwort, dass sie sich eine Belehrung des Einsiedlers anhören würden. Als der König das hörte, überkamen ihn Eifersucht und Neid, und er wurde äusserst wütend. Er nahm sein Schwert zur Hand und ging strammen Schrittes zum Ort, wo sich der betrügerische und listige Einsiedler aufhielt. Laut ausrufend hörte man ihn sagen, dass er dem Einsiedler eine Lektion erteilen würde.

Eine der Dienerinnen, die nahe neben dem König stand, spürte seine grosse Wut und versuchte, ihn zu beruhigen und ihm das Schwert aus der Hand zu nehmen. Doch des Königs Wut legte sich nicht. Als der König dem Einsiedler gegenüberstand, fragte er ihn nach seiner Lehre. Der Einsiedler antwortete, dass er Geduld (*khanti*) lehre. Darauf wollte der König wissen, was er mit Geduld meine. Der Einsiedler entgegnete: „Geduld bedeutet, dass eine Person nicht wütend wird,

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

auch wenn sie misshandelt, beschimpft, verleumdet oder gefoltert wird.“ Darauf erwiderte der König dem Einsiedler, dass er sehen wolle, ob er auch wirklich geduldig sei. Ohne zu zögern liess der König den Henker kommen. Als der Henker zur Stelle war, wies er ihn an, den Einsiedler zu ergreifen und ihn auf den Boden zu werfen. Danach gab der König dem Henker den Befehl, den Einsiedler mit einer Dornenpeitsche auf allen vier Seiten seines Körpers mit zweitausend Schlägen auszupeitschen.

Der Henker führte den Befehl des Königs aus und gab dem Einsiedler Khantivadi die zweitausend Peitschenhiebe. Nachdem er die zweitausend Peitschenhiebe erhalten hatte, war die Haut des Einsiedlers am ganzen Körper zerfetzt, und er hatte tiefe Wunden, aus denen das Blut floss. Könnt ihr euch vorstellen, wie schmerzhaft das gewesen sein muss? Ohne dass er etwas Falsches gemacht hatte, wurde er so hart bestraft. Trotz seiner Schmerzen wurde der Einsiedler nicht wütend, weder auf den König noch auf den Henker. Er rechnete es ihnen auch nicht als einen Fehler an. Obwohl er gute Gründe hatte, wütend und aufgebracht zu sein, blieb er geduldig. Leute, die Metta Meditation praktizieren, sollten sich das tugendhafte Verhalten des Einsiedlers zum Vorbild nehmen.

Obwohl der Einsiedler so grausam behandelt wurde, führte das noch nicht zu seinem Tod. Darum fragte ihn der König erneut nach seiner Lehre. Und wieder antwortete der Einsiedler, dass er Geduld lehre. Gelassen und ganz ruhig fügte er hinzu: „Glaubt Ihr, dass die Geduld in meiner Haut liegt? Dort ist sie nicht, sondern tief in meinem Herzen.“ Diese Antwort des Einsiedlers erboste den König nur noch mehr. Rasend vor Wut gab der König dem Henker den Befehl, die beiden Hände des Einsiedlers abzuhacken. Danach ordnete er ihm an, beide Beine abzutrennen. Und schliesslich gab er den Befehl, ihm beide Ohren und die Nase abzuhauen. Der Henker führte die Befehle des Königs aus und liess seine scharfe Axt erbarmungslos auf die verschiedenen Körperteile des Einsiedlers niedersausen. Nachdem jeder dieser Körperteile abgehackt war, fragte der König den Einsiedler wiederholt nach seiner Lehre. Und jedes Mal antwortete der Einsiedler ganz ruhig und friedlich, dass er Geduld lehre, und dass seine Geduld tief im Herzen verankert wäre. Schliesslich schrie der

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

König völlig ausser sich: „Du gemeiner Hund von einem Einsiedler, hüte nur deine Geduld und sieh’, wie sie dir jetzt dienen kann!“ Nachdem er Khantivadis Brust mit seinen Füßen getreten hatte, lief der König voller Hohn weg. Als er das Eingangstor des Parks erreichte, tat sich die Erde auf und verschlang König Kalabu. In den Schriften wird gesagt, dass er in die Avici-Hölle fiel. Nachdem sich das zugetragen hatte, kam der Oberbefehlshaber und bat den Einsiedler, auf den König nicht wütend zu sein. Der Einsiedler antwortete mit den folgenden Worten:

„Lang lebe der König,  
durch dessen Grausamkeit mein Körper verletzt wurde.  
Heilige wie ich hegen keine Feindschaft  
für Täter solcher Missetaten.“

Jede und jeder von euch hat wohl auch Feinde, doch sie fügen euch bestimmt nicht so viel Leid zu wie König Kalabu dem Einsiedler zugefügt hatte. Während der ganzen Tortur blieb der Einsiedler Khantivadi geduldig, und er wurde nicht wütend auf den König, dessen Taten wirklich verabscheuenswürdig waren. Als Nachfolger und Nachfolgerinnen des Buddha solltet auch ihr Geduld üben, ohne wütend zu werden. Ihr solltet auf diese Weise reflektieren, und nachdem eure Wut abgeklungen ist, könnt ihr mit der Metta Meditation weiterfahren. Falls jedoch nach dieser Betrachtung die Wut noch nicht verschwunden ist, solltet ihr über die Geduld im Leben des Bodhisattas Dhammapala nachdenken.

### *Die Geschichte von Dhammapala*

Vor langer Zeit regierte der König Mahapatapa die Stadt Benares. Zu jener Zeit liess sich der Bodhisatta im Leib der Königin Canda-Devi nieder. Als der Bodhisatta geboren wurde, bekam er den Namen Dhammapala. Eines Tages, als der Prinz Dhammapala etwa sieben Monate alt war, badete ihn die Königin, und anschliessend kleidete sie ihn sorgfältig an. Während sie ihm die Kleider anzog, streichelte und liebte sie ihren Sohn. Und genau in diesem Moment trat der König

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

ins Zimmer ein. Da das Herz der Königin vollständig mit Liebe und Hinwendung für ihren Sohn erfüllt war, stand sie nicht sofort auf, um dem König ihre Ehrerbietung darzubringen, obwohl sie ihn hatte eintreten sehen.

Der König dachte für sich: „Schon jetzt ist sie ungemein stolz auf ihren Sohn. Wie wird das erst sein, wenn er grösser wird? Ganz bestimmt wird sie mich überhaupt nicht mehr beachten. Darum muss ich dieses Kind auf der Stelle töten.“ Er machte sofort kehrt, und voller Wut ging er zum Thron zurück. Er liess den Henker kommen und befahl ihm, ins Zimmer der Königin zu gehen und den kleinen Prinzen Dhammapala zu holen. Die Königin Canda-Devi hatte bemerkt, dass der König wütend geworden war, weinend hielt sie das Baby in ihren Armen. Ihre Tränen hinderten den Henker jedoch nicht an der Vollstreckung des königlichen Befehls, und er riss den jungen Prinzen Dhammapala aus den Armen der Königin. In grösster Sorge folgte die Königin dem Henker in den Thronsaal, wo er das Kind auf eine grosse Holzplatte legte, die sich direkt vor dem Thron befand. Der König gab ihm sofort den Befehl, die Hände des Kindes abzuhacken. Die Königin warf sich vor dem König auf die Knie und flehte ihn an, ihre Hände stattdessen abzuhacken. Sie machte geltend, dass der kleine Knabe vollständig unschuldig sei, und dass alle Schuld bei ihr liege. Obwohl sie inständig und wiederholt flehte, liess sich das Herz des Königs nicht erweichen, und er gab erneut den Befehl, die Hände des Kindes abzuhacken. Der Henker führte den Befehl aus und hackte mit seiner Axt beide Hände des sieben Monate alten Prinzen ab. Die Hiebe mit der scharfen Axt liessen die Hände wie zarte Bambusschösslinge auf den Boden fallen. Auch nach dieser grausamen Tat wurde der kleine Prinz, der Bodhisatta, weder wütend noch fing er an zu weinen. Stattdessen war sein Herz von *khanti* und Metta erfüllt, geduldig die Schmerzen ertragend.

Seine Mutter, die Königin, lehnte sich nach vorne, las die beiden abgetrennten Händchen auf und legte sie in ihren Schoss. Sie schluchzte laut, und die Tränen liefen ihr über die Wangen. Danach befahl der König, die beiden Beine abzuhacken. Wiederum flehte Canda-Devi den König an und beteuerte die Unschuld des Knaben. Doch es war vergeblich, und die beiden Beine wurden abgehackt.



## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Nach dem Abhacken der Beine, befahl der König, den Kopf abzuschlagen. In völliger Verzweiflung flehte ihn die Königin wieder an, doch der König ignorierte alle ihre Bitten. Unter dem Druck des Königs führte der Henker den Befehl aus und schlug dem kleinen Kind den Kopf ab. Sogar nachdem der Kopf des Kindes abgeschlagen und der kleine Prinz tot war, hatte sich die Wut des Königs noch nicht gelegt, und so gab er dem Henker den Befehl, das Kind in die Luft zu werfen und den Körper mit dem Schwert so aufzuschlitzen, dass es wie eine Girlande aussehe. So weit ging die Grausamkeit des gnadenlosen und barbarischen Vaters. Die Mutter des Prinzen musste diese grausamen Taten mitverfolgen; schluchzend und stöhnend schlug sie sich mit den Fäusten auf die Brust, bis sie tot zu Boden fiel. Kaum war sie tot, fiel König Mahapataba von seinem Thron auf den Boden, der sich auftat und den König in die Gefilde der Avici-Hölle hinunterriß.

Während all diesen grausamen und verabscheuungswürdigen Taten wurde der kleine Knabe Dhammapala nicht wütend oder zornig. Sogar zum Zeitpunkt seines Todes war er geduldig und verschied ohne die geringste Spur des Hasses in seinem Herzen.

Yogis, ihr seid Nachfolger des Buddha, doch habt ihr bestimmt keine Feinde, die euch so sehr peinigen, wie der König seinen Sohn Dhammapala quälte. Der Bodhisatta wurde nicht wütend und zornig, sogar als er diese schrecklichen und verdammungswürdigen Taten über sich ergehen lassen musste; ganz im Gegenteil duldet er alle Qualen gleichmütig. Solltet ihr folglich nicht auch versuchen, geduldig zu sein und nicht vor Wut zu überschäumen? Wenn ihr auf diese Weise reflektiert, sollte es euch gelingen, die Wut auf euren Feind loszulassen, und somit könnt ihr fortfahren, Metta zu entfalten.

### *Überwindung von dosa durch Betrachtung und Analyse*

Falls es mit der Betrachtung der tugendhaften Qualitäten von Geduld nicht gelingt, die züngelnden Flammen der Wut zu besänftigen, solltet ihr eine analytische Betrachtung anstellen, die folgendermassen ausgeführt wird. Wenn ihr Metta Meditation praktiziert und wütend

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

werdet, dann solltet ihr euch fragen, auf wen oder was ihr eigentlich wütend seid. Seid ihr auf die Kopfhaare jener Person wütend? Oder auf ihre Körperhaare? Oder auf ihre Finger- und Zehennägel? Oder auf ihre Zähne? Seid ihr auf ihre Haut wütend? Seid ihr auf ihr Fleisch oder ihre Sehnen wütend?

Oder ihr könnt euch auch fragen, ob ihr auf das Erdelement wütend seid, welches sich in den Kopfhaaren manifestiert. Seid ihr auf das Wasserelement, das Feuerelement oder auf das Windelement wütend? Eine andere Vorgehensweise ist, diese Fragen in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen (*khandhas*), auf die zwölf Sinnesgrundlagen (Sinnesorgane und die entsprechenden Objekte) oder auf die achtzehn Elemente zu stellen, wie sie im Abhidhamma erklärt werden. Nehmen wir zum Beispiel die fünf Daseinsgruppen: ihr könnt euch nun fragen, ob ihr auf die Körperlichkeit, auf die Gefühle, auf die Wahrnehmung, auf die Geistesformationen oder auf das Bewusstsein wütend seid. In Bezug auf die zwölf Sinnesgrundlagen könnt ihr euch fragen, ob ihr auf das Sehorgan (*cakkhayatana*), d. h. das Auge oder auf das Sehobjekt (*rupayatana*), d. h. die Farbe wütend seid. Seid ihr auf die Geistgrundlage (*manayatana*) wütend? Seid ihr auf das Geistobjekt (*dhammayatana*) wütend?

Und in Bezug auf die achtzehn Elemente könnt ihr euch fragen, ob ihr auf das Sehorgan-Element (*cakkhudhatu*), auf das Sehobjekt-Element (*rupadhatu*) oder auf das Sehbewusstseins-Element (*cakkhuvīññanadhatu*) wütend seid. Oder seid ihr auf das Geist-Element (*manodhatu*), auf das Geistobjekt-Element (*dhammadhatu*) oder auf das Geistbewusstseins-Element (*manovīññanadhatu*) wütend?

Wenn ihr auf diese Weise reflektiert und analysiert, werdet ihr feststellen, dass es für eure Wut keine solide Grundlage gibt, genauso wie ein Senfkorn auf der Spitze einer Nadel keinen Halt findet, oder genauso wie es keine feste Oberfläche gibt, um am Himmel ein Bild zu malen. Mit dieser Betrachtung sollte es möglich sein, die Wut loszulassen und somit die Metta Meditation fortzusetzen.

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Falls es euch aber immer noch nicht gelingt, mit dieser Methode die Wut zu überwinden, dann solltet ihr die Eigenschaften von *nama* und *rupa*, d. h. die Eigenschaften der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge, betrachten und analysieren. Alle geistigen und körperlichen Phänomene existieren nur für einen ganz kurzen Augenblick, bevor sie sich wieder auflösen. Die Missetat, von der wir denken, dass sie uns ungerechterweise zugefügt worden ist, war in Tat und Wahrheit nur ein Komplex von geistigen und körperlichen Phänomenen, der für einen äusserst kurzen Moment existierte und der jetzt vollständig aufgehört hat zu existieren und gänzlich verschwunden ist. Der gewisse Gedanke, Geisteszustand oder die unangenehme Körperempfindung, die uns verletzt oder Schmerzen bereitet haben, existieren nicht mehr im gegenwärtigen Augenblick. Auf welche geistigen oder körperlichen Phänomene der Person, die wir als Feind anschauen, seid ihr im jetzigen Augenblick wütend, wenn doch die geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge, die uns verletzt haben, nicht mehr existieren? Im fortlaufenden Prozess der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge, die wir als ‚Feind‘ bezeichnen, sind nun neue geistige und körperliche Vorgänge vorhanden, die uns in keiner Weise verletzt haben. Darum stellt euch die Frage: „Auf welche geistigen oder körperlichen Phänomene bin ich wütend?“ Es gibt keine dauerhaften geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge, die die Grundlage für unsere Wut bilden könnten.

Wir sollten auf diese Weise reflektieren, und wenn es uns gelingt, unsere Wut loszulassen, können wir mit dem Entfalten von Metta weiterfahren. Wenn wir die Betrachtungen in dieser Weise vollziehen, sollte es möglich sein, unsere Wut, *dosa*, vollständig loszulassen und aufzugeben, und dann ist es auch möglich, Metta selbst für unsere Feinde zu entwickeln. Übt in dieser Weise bis zum Erreichen der Vertiefungen (*jhana*).

Wir sollten für folgende Personen Metta praktizieren:

1. uns selber
2. eine respektierte und verehrte Person
3. eine nahestehende, sehr geliebte Person
4. eine neutrale Person
5. eine feindliche Person

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

Ohne irgendwelche Unterschiede zu machen, sollten wir für uns selber, für eine respektierte Person, für eine geliebte Person, für eine neutrale Person und für eine feindliche Person Metta entfalten, gerade so wie sich Milch und Wasser vermischen, ohne dass das eine vom andern unterschieden werden kann. Auf diese Weise gibt es zwischen uns und den anderen, oder zwischen der geliebten Person und der feindlichen Person keine Unterschiede oder Abgrenzungen mehr. Bis jetzt haben wir jeweils nur für eine Person Metta entfaltet. Wenn nun die Kraft von Metta mächtig und allumfassend geworden ist, können wir auch Metta entfalten, indem wir die Personen und Kategorien frei mischen. Zum Beispiel können wir folgendermassen Metta entfalten:

Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein. Möge meine respektierte Person gesund, glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein. Möge meine geliebte Person gesund, glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein. Möge mein Feind gesund, glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein. Möge meine neutrale Person gesund, glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund, glücklich und zufrieden sein. Möge meine respektierte Person, meine geliebte Person, mein Feind und meine neutrale Person gesund, glücklich und zufrieden sein.

### ***Das Entfalten von Metta ohne Unterschiede***

Stellt euch vor, dass die folgenden vier Personen zusammen sitzen: ihr selbst, d. h. die Person, die Metta praktiziert, eine geliebte Person, eine neutrale Person und eine feindliche Person. Plötzlich taucht nun eine Gruppe von Räufern auf. Die Räuber fordern eine der vier Personen, damit sie mit dem Blut vom Halse des Opfers ein Blutopfer für die Nat-Geister machen können. Die Räuber verlangen also, dass ihnen eine der vier Personen ausgehändigt werde. Falls ihr nun denkt, dass ihr euch selbst opfern werdet und die anderen drei Person verschonen wollt, oder falls ihr denkt, dass sie die geliebte Person nehmen und den Feind zurücklassen sollten, oder falls ihr denkt, dass sie den Feind mitnehmen und die geliebte Person zurücklassen sollten,

## 7. Das Entfalten von Metta zum Erreichen der Vertiefungen

so zeigt das, dass die Kraft von Metta noch nicht unterschiedslos und in gleicher Masse für alle Personen vorhanden ist. Die Kraft von Metta ist noch nicht wie Milch und Wasser, die sich vollständig vermischen, ohne dass das eine vom andern unterschieden werden kann. Im Kommentar zum Visuddhimagga heisst es, dass wir Metta erst dann vollkommen entfaltet haben, wenn wir für alle vier Personen den gleichen Wunsch für ihr Wohlbefinden und Glück haben und keine der vier Personen den Räubern ausliefern wollen. Damit sind alle Abgrenzungen aufgelöst, und es entsteht echtes und unverfälschtes Metta, das keinerlei Unterscheidungen mehr kennt. Erst wenn wir diese Stufe erreichen, können wir sagen, dass wir die Metta Praxis mit Erfolg gemeistert haben. Darum müssen wir solange Metta Meditation praktizieren, bis wir diese Stufe erreicht haben.

### *Von odisa Metta zu anodisa Metta*

Wenn wir auf diese Art und Weise Metta praktiziert haben, können wir den Bereich allmählich erweitern, indem wir die Gedanken der liebenden Güte zuerst auf die ganze Familie im Haus ausweiten. Danach erweitern wir den Bereich auf alle Wesen im Quartier, im Dorf, in der Stadt, im Kanton (Bundesland) und im ganzen Land. Danach erweitern wir den Fokus auf alle Wesen rund um die Erde und entfalten Gedanken der liebevollen Güte für sie alle. Wenn wir auf diese Weise Metta praktizieren, wechselt die Metta Praxis von spezifischem Metta (*odisa metta*) mit ihrer Unterteilung in verschiedene Gruppen zu unspezifischem Metta (*anodisa metta*), bei dem es keine Unterteilungen oder Abgrenzungen mehr gibt. Eine andere Möglichkeit ist das Entfalten von Metta in den zehn Richtungen, indem wir mit der östlichen Richtung beginnen und in jeder der zehn Richtungen Metta praktizieren (*disaparana metta*), um anschliessend für alle Lebewesen auf der ganzen Welt Metta zu entfalten. Auch hier wechseln wir von spezifischem (*odisa*) zu unspezifischem (*anodisa*) Metta. Diese Methode ist sogar noch besser als die vorangehende.

## **8. DIE SEGENSREICHEN WIRKUNGEN VON METTA**

Wenn wir diesen Anweisungen gemäss Metta Meditation praktizieren, nimmt die Kraft der liebenden Güte zu und gleichzeitig werden das Herz und der Geist der meditierenden Person von innen heraus erfrischt. Zu dieser Zeit ist der Geist ruhig, heiter, friedvoll und von Entzücken durchdrungen. Wenn der Geist in diesem friedvollen Zustand weilt, wird auch das physische Herz von Metta durchdrungen, und folglich wird es heiter, ruhig und friedvoll. Als Auswirkung unserer Metta Praxis weitet sich dieses Gefühl von Heiterkeit und Erfrischung allmählich über den ganzen Körper aus. Grundsätzlich können wir sagen, dass der ganze Körper zu einer ausserordentlich friedvollen Heimstätte wird.

Die Wirkung unserer Metta Praxis wird sein, dass wir friedlich einschlafen und aufwachen, und wir werden keine bösen oder schlechten Träume haben. Wenn andere Menschen uns sehen oder unsere Stimme hören, werden sie uns mit Liebe und Mitgefühl begegnen. Wir werden von Devas und Brahmas geliebt werden, und Devas werden uns Schutz gewähren. Waffen, Gift und Feuer sind keine Gefahren, die unseren Tod verursachen können. Unser Geist wird ruhig und stabil sein, und unsere Gesichtszüge werden klar und heiter sein. Zum Zeitpunkt des Todes wird unser Geist rein, glücklich und friedvoll sein. Wir werden im Brahma Reich wiedergeboren werden. Metta lässt uns frei von Verlangen und Begierde sein, und unser Ärger und unsere Frustration werden verschwinden. Neid und Geiz, Sorgen, Verlangen, Angst und Kummer werden sich auflösen. Es gibt keinen Anlass mehr zum Weinen. Aufgrund unserer Metta Praxis werden wir frei von Gefahren sein und tiefen Frieden erleben. Leute, die uns hassten, werden uns freundlich gesinnt sein und Zeichen der Zuneigung zeigen. Alle, die schlecht über uns sprachen, werden anfangen, uns zu loben und diejenigen, die uns beschimpften, werden mit freundlichen Worten zu uns sprechen. Personen, die wir als Gegner oder Feinde ansahen, werden zu unseren Freunden.

Als Auswirkung unserer Metta Praxis werden wir in allen unseren Unternehmungen erfolgreich sein und aufkommende Schwierigkeiten überwinden. Es wird alles unseren Vorstellungen gemäss geschehen,

## 8. Die segensreichen Wirkungen von Metta

und unsere Wünsche werden sich erfüllen. Aufgrund von Metta werden uns andere Leute lieben, schätzen und respektieren. Wir sind glaubenswürdig, und die Leute werden uns vertrauen und uns ergeben sein. Aufgrund von Metta werden sich die Flammen von Feuer, die sengende Sonne, heisses Wasser und heisses Öl wie kühles und erfrischendes Quellwasser anfühlen. Gifte werden zu Ambrosia, die Nahrung der Devas, und Schlagstöcke, Messer, Gewehre und andere tödliche Waffen werden sich in Jasminblütenknospen verwandeln.

Eine Zusammenfassung der 11 segensreichen Wirkungen der Metta Meditation:

1. friedvoll schläft man ein
2. friedvoll wacht man auf
3. keine schlechten Träume hat man
4. man wird von anderen Menschen geliebt
5. man wird von nicht-menschlichen Wesen geliebt
6. Devas gewähren einem Schutz
7. Schutz vor Gefahren, die durch Feuer, Waffen und Giften verursacht werden
8. man kann sich leicht konzentrieren
9. die Gesichtszüge sind klar und heiter
10. zum Zeitpunkt des Todes ist der Geist nicht verwirrt
11. falls man nicht schon ein Arahant ist, wird man als Brahma geboren werden

Wir sollten uns immer wieder ins Gedächtnis rufen, das erfrischende Metta-Wasser zu trinken und uns damit zu reinigen, ob wir nun zu Hause sind oder an anderen Orten wie zum Beispiel irgendwo im Dorf, im Quartier, in der Stadt, im Bezirk, im Kanton (Bundesland), im Land oder in der Welt. Nur so werden wir eine glückliche und zufriedene Familie haben; und nur auf diese Weise wird im Dorf, im Quartier, in der Stadt, im Bezirk, im Kanton (Bundesland), im Land und in der Welt Frieden herrschen.

Es gibt Familien, in denen sich die Familienmitglieder weder mit dem erfrischenden Metta-Wasser reinigen noch das kühle Metta-Wasser

## 8. Die segensreichen Wirkungen von Metta

trinken. Obwohl sie reich und begütert sein mögen, leiden sie unter vielen Sorgen, die durch Meinungsverschiedenheiten und Streitereien in der Familie hervorgerufen werden. Solange es Streitereien und Kämpfe gibt in den Quartieren, Dörfern, Städten oder Bezirken und Kriege zwischen verfeindeten Ländern, können wir da sagen, dass Friede herrscht? Können wir das Fortschritt nennen? Hat dieses Menschenleben noch einen Sinn, wenn uns Tag und Nacht die Angst im Nacken sitzt? Ein Leben voller Sorgen, Kummer und Klagen ist völlig wertlos. Aus diesem Grund sollten nicht nur alle Familien und alle Menschen auf dieser Welt, sondern alle Lebewesen, die nach körperlichem und geistigem Wohlbefinden streben, ihren unsäglichen Durst mit dem kühlen und besänftigenden Metta-Wasser löschen.



## **9. IM KÜHLEN SCHATTEN VON METTA SCHWINDET DAS LEIDEN**

Die Erfahrung, die von einer Metta praktizierenden Person gemacht werden kann, ist vergleichbar mit einer Rast im kühlen Schatten eines grossen Baumes. Stellt euch einen solchen Baum vor, der am Wegrand steht und in dessen dichtem, kühlen Schatten sich ein begrastetes Plätzchen befindet. Vermittelt das nicht den Eindruck eines ruhigen und friedvollen Plätzchens? Würden sich nicht alle Wandersleute, die sich dort ausruhen, glücklich, zufrieden, erfrischt und gestärkt fühlen? Es mag sogar geschehen, dass sie vor lauter Glück und Wohlbefinden dieses Gefühl nicht nur für sich geniessen, sondern laut ausrufen: „Wie friedlich es doch hier ist! Wie gemütlich und erholend!“ Genauso können wir dasselbe Gefühl von Glück und Frieden erfahren, wenn wir im Schatten von Metta verweilen.

### *Die Geschichte von Visakha Thera*

Zur Zeit des Buddha lebte ein Thera mit dem Namen Visakha. Dieser Thera praktizierte die ganze Zeit Metta Meditation. Er verbrachte jeweils vier Monate an einem Ort und zog dann weiter zu einem anderen Ort für vier Monate; so dass er sich an drei verschiedenen Orten pro Jahr aufhielt. Jedes Mal, wenn er sich an einem neuen Aufenthaltsort niederliess, entwickelte er zuerst Metta für alle Lebewesen in der Umgebung und dann für alle existierenden Lebewesen. Eines Tages sagte er zu sich: „Ich werde für vier Monate an diesem Ort verweilen, und während diesen vier Monaten werde ich Metta Meditation praktizieren.“ Danach begann er im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen Metta zu entfalten, d. h., er übte sich in Metta während allen Stunden des Wachseins. Auf diese Weise Metta praktizierend, wuchs seine Kraft von Metta und breitete sich über dem ganzen Berg aus. Alle Wesen, die dort lebten, fühlten sich glücklich und waren zufrieden. Es gab keine Streiterein und Kämpfe, und sie lebten alle harmonisch zusammen. So verstrichen die vier Monate seines Aufenthaltes dort.

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Während einer Gehmeditation stieg im Thera der Gedanke auf, dass die vier Monate nun vorbei seien, und dass er am folgenden Tag an einen anderen Ort weiterziehen würde. Genau in diesem Augenblick hörte er ganz in der Nähe jemanden weinen.

Er fragte: „Wer weint hier?“

„Ich bin es,“ antwortete ein Baum-Deva, der auf dem Manila-Baum am Ende des Gehmeditationsweges wohnte.

Darauf wollte er wissen: „Warum weinst du?“

Der Baum-Deva erwiderte: „Weil du morgen an einen andern Ort weiterziehen wirst.“

„Ja, das ist wahr. Doch was hat die Tatsache, dass ich weggehe, mit dir zu tun?“

„Sehr viel sogar, Bhante! Ehrwürdiger, seit du auf diesem Berg Metta Meditation praktizierst, sind alle Devas und die anderen Lebewesen, die im Schatten deiner liebevollen Güte leben, gesund, glücklich und zufrieden. Wir leben in gutem Einvernehmen zusammen, und es gibt keine Streitereien oder Kämpfe. Auch werden wir von möglichen Gefahren verschont und können so ungestört und in Frieden hier leben. Falls du jedoch weggehst, werden wir wieder von Leid befallen werden. Das ist der Grund, warum ich betrübt bin und weine,“ antwortete der König der Baum-Devas.

Als der Thera diese Antwort hörte, sagte er: „Falls alle Lebewesen dank meiner Anwesenheit hier glücklich, zufrieden und in grosser Eintracht zusammenleben können, werde ich gerne weitere vier Monate hier bleiben.“

Der Baum-Deva war höchst erfreut über diese Worte. Der Thera verbrachte also weitere vier Monate dort, die er wiederum ganz und gar der Metta Meditation widmete.

Nachdem die nächsten vier Monate abgelaufen waren, dachte der Thera: „Die zweiten vier Monate sind nun vorbei; morgen werde ich an einen andern Ort weiterziehen.“ Genau in jener Nacht erschien der König der Baum-Devas und bat ihn erneut zu bleiben. Als er die aufrichtige Bitte vernommen hatte, entschloss er sich, für weitere vier Monate dort zu verweilen. So geschah es wiederholt nach dem Ablauf der vier Monate: jedes Mal bat ihn der Baum-Deva zu bleiben, und

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

jedes Mal verbrachte der Thera weitere vier Monate dort, bis er schliesslich auf jenem Berg in das Parinibbana einging.

Wenn die Kraft der liebevollen Güte einer Metta praktizierenden Person stark und allumfassend ist, wirkt sich das sowohl auf das geistige und körperliche Wohlbefinden der praktizierenden Person als auch auf dasjenige der Lebewesen in der Umgebung aus. Die Wirkungskraft des Einflusses ist von der Stärke des Metta abhängig, und sie kann auch Gefahren und Schäden abwenden. Das ist die tugendhafte Wirkungskraft von Metta. Es ist offensichtlich, dass der Metta-Schatten tieferen Frieden verleiht als der Schatten eines Baumes im Wald oder auf einem Berg. Diese Geschichte stammt aus den Schriften und veranschaulicht, wie eine Metta Meditation übende Person von Devas geliebt wird.

### *Die Geschichte von Roja Malla*

Metta kann auch mit klarem, kühlem Wasser verglichen werden. Wer mit frischem, klarem Wasser besprenkelt wird, fühlt sich belebt, munter und zufrieden, da alle Hitze verschwunden ist. Genauso verhält es sich mit allen Lebewesen, die mit einer Metta praktizierenden Person in Kontakt kommen, deren Metta sich in allen Richtungen ausbreitet. Je stärker die Wirkungskraft von Metta ist, desto grösser wird das Gefühl von körperlichem und geistigem Wohlbefinden sein, das von den in der Nähe sich aufhaltenden Lebewesen erfahren werden kann. Da alle Flammen der lodernden Emotionen verloschen sind, hat sich auch die Hitze vollständig aufgelöst.

Zu einer gewissen Zeit war der Buddha mit einer Gruppe von zweihundertundfünfzig Mönchen von Abana nach Kusinara unterwegs. Die Nachricht verbreitete sich sehr schnell und kam auch den Ratsherren von Malla zu Ohren. Sobald sie die Nachricht vernommen hatten, beriefen sie eine Versammlung ein. Da der Buddha und seine Gefolgschaft nach Kusinara kamen, wollten sie die ganze Gruppe willkommen heissen, doch sie wussten nicht genau, wie sie das organisieren sollten. Sie waren der Meinung, dass alle

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Ratsherren zum Willkommensempfang kommen sollten. Darum beschlossen sie eine Strafe von fünfhundert Geldstücken für alle, die nicht zum Empfang kamen. Als Resultat dieses Beschlusses war es eine grosse Gruppe von Leuten, die den Buddha und seine Mönche willkommen hiess.

Unter den herbeigeeilten Ratsherren befand sich auch der Ratsherr Roja Malla. Er stammte aus einer guten Familie, war sehr vermögend und hatte weitreichenden Einfluss. In seinen jungen Jahren war er auch mit dem Ehrwürdigen Ananda befreundet gewesen. Sobald er den Ehrwürdigen Ananda erblickt hatte, ging er auf ihn zu und verbeugte sich vor ihm. Während er sich verbeugte, begrüßte ihn der Ehrwürdige Ananda herzlich: „Roja, ich bin überaus glücklich, dass du gekommen bist, um den Buddha und seine Mönche zu empfangen. Das wird dir lange zu deinem Wohl gereichen.“ Roja, in dem die Feuer von Widerwillen und Stolz brannten, erwiderte: „Ehrwürdiger, ich bin nicht aus Respekt für das Dreifache Juwel gekommen und um den Buddha willkommen zu heissen, sondern weil ich mich vor der Strafe fürchte.“ Diese Worte stimmten den Ehrwürdigen Ananda traurig, und er wunderte sich, warum Roja diese beleidigenden Worte gesprochen hatte. Ein wenig später ging er zum Buddha und teilte ihm diese Begebenheit mit: „Ehrwürdiger, der Ratsherr Roja Malla ist ein vermögender und einflussreicher Mann. Er ist sehr begütert und hat viele Verwandte, dazu hat er grossen Einfluss und Autorität. Falls eine solche Person dazu gebracht werden könnte, die Lehre des Buddha (*sasana*) zu respektieren, wäre das für die Lehre sehr fördernd und unterstützend. Darum, Ehrwürdiger, mache etwas, damit der Ratsherr Roja Malla die Lehre zu würdigen weiss.“

Als der Buddha diese Bitte hörte, sagte er: „Ananda, es ist nicht schwierig, dass Roja den Wert meiner Lehre zu schätzen lernt.“ Daraufhin richtete der Buddha das erfrischende Metta-Wasser, mit dem er unendlich viele Lebewesen besprenkelt hatte, auf Roja allein und liess es nur auf ihn niederrieseln. Da nun Roja von diesem Metta-Wasser von Kopf bis Fuss benetzt wurde, fühlte er sich erfrischt, und die Feuer von Widerwillen und Stolz, die in seinem Herzen gebrannt hatten, waren vollständig verloschen. Als Folge davon wurde sein Geist ruhig und still, und sein Herz wurde sanft und friedvoll.

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Roja fühlte nun plötzlich einen unwiderstehlichen Drang, dem Buddha seine Verehrung darzubringen, und so fragte er jeden, der ihm über den Weg lief: „Wo ist der Buddha? In welchem Gebäude hält er sich auf?“ Er hielt nach dem Buddha Ausschau wie eine Mutterkuh, die nach ihrem verlorenen Kalb Ausschau hält. Er war fest entschlossen, so lange zu suchen, bis er ihn gefunden hatte. Schliesslich wiesen ihn ein paar Mönche zum Gebäude, wo sich der Buddha aufhielt, so dass er ihm seine Verehrung bezeugen konnte. Der Buddha hielt ihm auch einen Vortrag, was seinen Respekt für den Buddha nur noch vergrösserte. Als Folge davon wurde er zu einem bedeutenden Anhänger, der die buddhistische Lehre grosszügig unterstützte.

Geschah es nicht dank dieser wirkungsvollen Heilkraft von Metta, dass Roja, der vorher mit den Feuern von Widerwillen und Stolz brannte und keinen Respekt für die buddhistische Lehre hatte, nicht nur eine frohgemute und friedvolle Person wurde, sondern auch die Lehre grosszügig unterstützte? Infolge der Heilkraft von Metta ist dieses Gefühl von Glück und Frieden viel ausgeprägter und hält länger an als das angenehme Gefühl, welches beim Trinken von kühlem und frischem Wasser entsteht.

### ***Mahagandhayon Sayadaws Metta Belehrungen***

Als ich im Mahagandhayon Kloster in Amarapura studierte, kamen Leute aus allen Landesteilen auf Besuch. Einige von ihnen kamen, da ihr Sohn entweder Novize oder Mönch war, andere kamen zum Spenden, und wiederum andere kamen, da die angenehme Atmosphäre, die hohe Qualität der Disziplin und die Integrität der Mönche des Mahagandhayon Klosters gepriesen wurden. Wie doch das Sprichwort sagt: „Der Wind verbreitet den Duft der Blumen, Leute verbreiten Nachrichten über andere Leute.“ Es geschah sehr oft, dass ich die Stimmen der Besucher hörte, die aus den vorher erwähnten Gründen ins Kloster kamen. Ich hörte sie zum Beispiel sagen: „Seit ich in diesem Kloster angekommen bin, ist mein Herz so friedvoll geworden. Es hat den Anschein, als ob der Sayadaw und die Mönche ihr Metta über das ganze Kloster ausbreiten.“

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Tatsächlich war es so, dass der Sayadaw selbst Metta Meditation praktizierte; und täglich wurden die Mönche aufgefordert, jede Gelegenheit zum Üben von Metta wahrzunehmen, nachdem sie über die segensreichen Wirkungen von Metta unterrichtet worden waren. Weil es dem Wunsch des Sayadaw entsprach, praktizierten die Mönche Metta Meditation, wann immer sie Zeit dazu fanden. Sie praktizierten auch mindestens zwei Mal täglich gemeinschaftlich Metta Meditation: ein Mal während der Morgenrezitation und ein Mal während der Abendrezitation.

Sie entfalteten Metta auf diese Weise:

1. Mögen alle Leute und Lebewesen im Osten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
2. Mögen alle Leute und Lebewesen im Südosten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
3. Mögen alle Leute und Lebewesen im Süden frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
4. Mögen alle Leute und Lebewesen im Südwesten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
5. Mögen alle Leute und Lebewesen im Westen frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
6. Mögen alle Leute und Lebewesen im Nordwesten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.

9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

7. Mögen alle Leute und Lebewesen im Norden frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
8. Mögen alle Leute und Lebewesen im Nordosten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
9. Mögen alle Leute und Lebewesen im Osten frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
10. Mögen alle Leute und Lebewesen in der oberen Richtung frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.
11. Mögen alle Leute und Lebewesen in der unteren Richtung frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie gesund, glücklich und zufrieden sein.

Auf diese Weise wurde die erfrischende Qualität von Metta über das ganze Kloster ausgebreitet: in der östlichen, westlichen, südlichen und nördlichen Richtung sowie in der Richtung nach oben und unten. Es ist anzunehmen, dass es diese erfrischende Qualität von Metta war, welche die Herzen der Besucher so friedlich und heiter stimmte.

Der Sayadaw des Mahagandhayon Klosters, der auch ein berühmter Autor von Subkommentaren war, schien immer mit *buddhanussati* (die Betrachtung der Attribute des Buddha) oder mit Metta Meditation beschäftigt zu sein. Der Grund für diese Annahme liegt darin, dass er bei fast jeder Belehrung, war es nun für Mönche oder Laien, seine Zuhörerinnen und Zuhörer zur Praxis von *buddhanussati* und Metta Meditation aufforderte.

Im Jahr 1332 (1970 n. Chr.) wurde eine Gruppe von hundert Mönchen vom Mahagandhayon Kloster in Amarapura eingeladen, in Mandalay auf der westlichen Seite des Wassergrabens, der den ehemaligen

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Palast umgab, Spenden anzunehmen. Am Tag vor diesem Anlass gab der Sayadaw während der täglichen Morgenrezitation die folgende Anweisung: „Morgen sind einhundert Mönche zu einer Spende von Requisiten auf der westlichen Seite des Wassergrabens in Mandalay eingeladen. Wir müssen dieser Einladung nachkommen, darum sollten die älteren Mönche bestimmen, welche Mönche und Novizen zu diesem Anlass gehen sollten. Das Benehmen dieser Mönche und älteren Novizen sollte in allen Belangen tadellos sein, damit sie auch des Respekts würdig sind. Schon vor dem Anlass solltet ihr beginnen, Metta zu praktizieren. Wenn ihr dann die Gaben empfangt und gleichzeitig Metta entfaltet, vermehrt sich der Verdienst dieser Gaben für die Spender und Spenderinnen. Auch später wenn die Mönche und Novizen diese Gaben benutzen, werden diese Spenden verdienstvoller sein, da ihr Gebrauch untadelig ist.

Für mich ist diese Art der Praxis zur Gewohnheit geworden. Es ist eine Gewohnheit seit meiner Zeit als Novize. Wenn ich an einen bestimmten Ort eingeladen werde, praktiziere ich schon für einen oder zwei Tage im voraus Metta Meditation für die Lebewesen, die sich entlang der Strasse dorthin aufhalten. Auch entfalte ich Metta für die Wesen, die am Bestimmungsort meiner Reise wohnen sowie für die Leute, die zu meinem Dhamma Vortrag kommen werden. Und auch während meiner Reise praktiziere ich jeweils Metta Meditation. So ist es mir zur Gewohnheit geworden, mit Metta in meinem Herzen zu reisen. Des weiteren ist es eine Gewohnheit, meine Worte und Handlungen auf Metta zu gründen. Auch ihr, Novizen und Mönche, solltet euch diese Gewohnheit aneignen. Wenn ihr Metta entfaltet, sollte es aufrichtig geübt werden, damit das Metta auch echt und unverfälscht ist. Falls eure Absichten nicht rein sind, solltet ihr besser nicht versuchen, Metta zu entfalten. Darum solltet ihr euch vergewissern, ob eure Absichten ehrlich sind und ob euer Metta echt ist.

Als ich in Pakkokku lebte, machte ich es mir zur Gewohnheit, kurz vor meinem täglichen Almosengang für die Leute auf den Strassen sowie in den Häusern der Nachbarschaft Metta zu praktizieren. Am allerersten Tag meiner Almosenrunde spendete mir die erste Familie Reis und Curries. Als sie das Essen in meine Almosenschale



## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

schöpften, war ich sehr erfreut. Geschah dies aufgrund der wirkungsvollen Kraft meines Mettas? Auf jeden Fall war ich erstaunt über die Kraft meiner Metta Praxis. Folglich praktizierte ich auch am nächsten Tag wieder Metta. Doch in den nächsten Tagen spendeten sie mir in diesem Haus kein Reis und keine Curries mehr, und so fragte ich mich, warum sie mir nichts mehr spendeten, obwohl ich doch weiterhin Metta Meditation praktizierte. Ich entdeckte, dass mein Metta nicht aufrichtig und echt war. Anstatt meinen Spenderinnen und Spendern gute Gesundheit und Glück zu wünschen, war mein grösstes und wichtigstes Anliegen, gutes und auserlesenes Essen zu bekommen.

Die Eigenschaft von Metta ist der aufrichtige Wunsch für das Wohlbefinden der andern. Erst wenn dieser Wunsch ausschliesslich für die andere Person ist und nicht für sich selbst, ist das Metta unverfälscht und aufrichtig. Wenn das Metta nicht echt ist, steht unser eigenes Wohlbefinden im Vordergrund. Wie das Sprichwort doch sagt: „Lasst die andern Leute leiden, solange es nur mir gut geht.“ Deswegen solltet ihr Metta mit dem reinen, echten und aufrichtigen Wunsch für das körperliche und geistige Wohlergehen der andern Lebewesen praktizieren. Diese Art von Metta ist ein sehr wirkungsvolles Instrument für Erfolg in allen Bereichen des Lebens; dazu ist es mit einem Heilmittel vergleichbar, das von Menschen und Devas gleichermaßen geschätzt wird.

Alle Familien, Lehrerinnen und Lehrer, Studenten und Studentinnen, Bewohnerinnen und Bewohner von Dörfern und Städten und alle Leute auf dieser Welt, deren Herz voller Metta ist, werden nie geistiges Leid erfahren und ihre Körper werden nicht ermüden. In allen ihren Unternehmen werden sie auf keine Schwierigkeiten treffen. Sie werden sich nicht entzweien, sondern einträchtig zusammen leben, genauso wie sich Milch und Wasser vollständig vermischen. Durch das harmonische Zusammenleben entsteht ein Gefühl von Eintracht, Friede und Glück. Da sie ihre Aufgaben ebenmässig verteilen, wird ihnen Erfolg beschieden sein.

Jede und jeder unter uns wünscht und hofft, eine solche ‚Metta-Person‘ anzutreffen. Ein von Metta erfülltes Herz ist heiter, klar,

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

friedvoll, glücklich, still und sanft. Wenn ihr mit jemandem sprechen oder Anweisungen geben müsst, solltet ihr mit einem von Metta erfüllten Herzen sprechen. Ihr solltet euch mit einem ‚Metta-Herz‘ um die andern kümmern, damit alle, die euch hören oder antreffen, die süsse Melodie eurer Stimme vernehmen und sich glücklich und wohl fühlen. Somit werden alle euren Anweisungen oder Ratschlägen folgen und euch respektvoll behandeln. Alle eure Worte werden von Erfolg gekrönt sein. Das wird *vaci-kamma metta* genannt.

Wenn es irgendeine Sache oder Angelegenheit gibt, um die ihr euch kümmern müsst, solltet ihr euch die folgenden drei Punkte zu Herzen nehmen: macht es mit Metta, überwacht es mit Metta und helft mit Metta.

Wenn ihr euch in dieser Weise um eure Aufgaben kümmert und entsprechend handelt, werdet ihr in allen euren Unternehmen erfolgreich sein. Das wird *kaya-kamma metta* genannt. Eine solche Metta-Person wird von allen geliebt, respektiert und geachtet, und man bringt ihr Vertrauen entgegen. Die Erinnerung an eine Person mit einem Metta-Herzen wird immer mit einem sein, und die Dankbarkeit einer solchen Person gegenüber ist endlos. Man kann die bewundernswerten Eigenschaften dieser Person nie genug loben.“ Mit diesen Worten beendete Mahagandhayon Sayadaw die Anweisungen über die Praxis der Metta Meditation.

### ***Chanmyay Sayadaws Metta Belehrungen***

Im Januar 1995 leitete Chanmyay Sayadaw einen kurzen Metta Meditationskurs von sieben Tagen in Chiang Mai, Thailand. Dieser Metta Kurs fand in einem Ferienkurszentrum statt, das einem reichen Mann gehörte. Das 2 Morgen grosse Grundstück befand sich ca. 2 km nördlich von Chiang Mai auf einem recht hohen Hügel. Es gab eine grosse Halle, in der ungefähr hundert Yogis meditieren konnten. Daneben gab es zwei Häuser mit Unterkünften für je ca. 20 Frauen und ein Haus mit Unterkünften für ungefähr 15 Männer. Weiter gab es ein hölzernes Haus auf Pfählen für die Sayadaws, das aus zwei Schlafzimmern, einer Stube, einer Toilette und einer Dusche bestand.

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Der Esssaal war über einem kleinen Bach, der vom Hügel hinunterfloss, gebaut und verfügte auch über Toiletten und Duschen. Auf thailändisch heisst dieses Ferienkurszentrum ‚Baan Por‘; der Name des Besitzers war Khun Nongnad Penchad.

Vom Grundstück aus bot sich eine herrliche Aussicht auf die Hügel und Hügelketten der näheren und fernerer Umgebung. Die Hügel waren teilweise mit grünen, saftigen Wiesen bedeckt, teils waren sie bewaldet. Verschiedenartigste Blumen setzten farbige Akzente in die liebliche Landschaft, und kleine Bäche wandten sich durch die Wiesen und Wälder. Auch konnte man die unterschiedlichsten Geräusche und Laute von Vögeln und Tieren vernehmen. Es war eine aussergewöhnlich liebliche Umgebung und ein geeigneter Ort für die über 50 Yogis, die zu diesem Metta Meditationskurs kamen. Während den ersten sechs Tagen unterwies sie der Sayadaw in Metta Meditation entsprechend der Anweisungen, wie sie im Kommentar zum Visuddhimagga zu finden sind.

Da sich mir dort die Gelegenheit bot, praktizierte auch ich Metta Meditation. Am siebten Tag wies der Sayadaw die Yogis an, von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation zu wechseln, da ihre Konzentration durch die Metta Meditation tief und stark geworden war. Um die Yogis in ihrer Metta Meditation zu ermuntern und zu unterstützen, erklärte der Sayadaw ausführlich die Bedeutung sowie die elf segensreichen Wirkungen von Metta, indem er sie mit vielen Beispielen und Geschichten aus den Pali Kommentaren erläuterte. Auch sprach er über seine eigene Erfahrungen, die er mit Metta Meditation gemacht hatte, sowie über Erfahrungen von Yogis, die Metta Meditation praktiziert hatten.

An einem der ersten Tage sagte Chanmyay Sayadaw: „Ich habe eine natürliche Neigung zur Metta Meditation und erfreue mich sehr an dieser Praxis. Wenn ich Metta Meditation praktiziere, werde ich glücklicher und friedvoller mit *anodisa metta* (unspezifischem Metta) als mit *odisa metta* (spezifischem Metta). Die Konzentration wird jedoch mit *anodisa metta* nicht sehr tief und stark. Immer wieder ermuntere ich die Mönche und freiwilligen Helferinnen und Helfer im Zentrum, Metta Meditation zu praktizieren. Auch weise ich die Yogis,

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

die ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum zum Meditieren kommen, an, Metta zu entwickeln. Wenn ich sie anweise, Metta zu entfalten, so instruiere ich sie, Metta Meditation als Teil der vorbereitenden Übungen für die nachfolgende Vipassana Meditation zu machen. Außerdem rate ich Yogis, die Vipassana Meditation praktizieren, Metta zu entwickeln, wenn sie mit Gedanken von Wut und Aversion überflutet werden, oder wenn der Geist sehr unruhig ist. Gelegentlich weise ich sie auch an, *buddhanussati* zu praktizieren. Bisweilen instruiere ich in Vipassana Meditation erfahrene Yogis, für einen bis anderthalb Monate ununterbrochen Metta zu entfalten. Einige der Yogis, die in dieser Weise praktiziert hatten, hatten unmittelbare und persönliche Erfahrungen und konnten so den ‚Geschmack‘ von Metta selber kosten.

Vor einiger Zeit war ich in Vancouver, Kanada, in einem Buchladen, der ‚Banyan Books‘ hiess. Als ich mir eine Anzahl von Büchern zum Auswählen anschaute, näherte sich eine ca. 40-jährige, hellhäutige Frau und stand still neben mir. Nach einem kurzen Augenblick sagte sie zu mir: „Bitte erlauben Sie mir, hier stehen zu bleiben. Meine Gesundheit ist nicht gut, und ich fühle mich sowohl geistig als auch körperlich sehr schwach. Ich bin schon seit langer Zeit krank. Doch jetzt, da ich in Ihrer Nähe stehe, fühle ich die Kräfte zurückkommen, sowohl geistig als auch körperlich. Ich fühle mich glücklich und wohl.“ Ich gab ihr die Erlaubnis mit den Worten: „Bitte stehen Sie hier in der Nähe.“ Während ich weiter Bücher anschaute, stand sie für eine ziemlich lange Zeit ruhig neben mir. Nach etwa einer Stunde hatte ich das Gefühl, dass sie etwas verlegen wurde. Sie faltete ihre Hände respektvoll zusammen und sagte: „Ich bin Ihnen unsagbar dankbar für den Frieden, den sie mir gegeben haben. Ich fühle mich so glücklich. In meinem ganzen Leben habe ich noch nie ein solches Gefühl von Frieden erlebt.“ Mit diesen Worten drehte sie sich um und verliess den Buchladen.

Ich denke, das geschah als Auswirkung meiner Gewohnheit, jeden Tag Metta Meditation zu praktizieren. Als eine Folge davon wurde ihr Geist und Körper von einem Gefühl des Glücks und Friedens erfüllt und ihre Kräfte kamen zurück. In dem Ausmass wie die Stärke und Kraft von Metta entwickelt ist, werden die Lebewesen, die mit einer

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Metta praktizierenden Person in Kontakt kommen, ein Gefühl von Glück, Frieden, Freude, Heiterkeit und zunehmender Energie empfinden. Das ist ganz natürlich.

Vor ein paar Jahren kamen einige Besucher ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum. Sie setzten sich nieder und schauten mich für eine lange Zeit an, ohne mit den Augen zu blinken. Sie sassen eine ganze Weile vor mir, ohne sich respektvoll zu verbeugen. Schliesslich verbeugten sie sich, und dann sagte eine der Frauen: „Sayadaw, als ich das Meditationszentrum betrat, wurde mein Geist mit einem Gefühl des Friedens erfüllt. Ich glaube, dass Sie das ganze Zentrum mit Metta überfluten.“ Es gibt noch viele andere Besucherinnen und Besucher, von denen ich solche Worte zu hören bekam. Ich erwidere immer, dass diese Erfahrung eine Auswirkung der Kraft von Metta ist.“

Am dritten Tag des Meditationskurses in Thailand sprach Chanmyay Sayadaw über eine Frau, die für ungefähr anderthalb Monate Metta Meditation praktiziert hatte. Er erzählte ihre Geschichte folgendermassen: „Letztes Jahr war eine Frau im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon, die Metta Meditation praktizierte, nachdem sie für einige Zeit Vipassana Meditation praktiziert hatte. Ich glaube, dass sie in Yangon in einer Bank arbeitete. Sie war erfolgreich in ihrer Metta Meditation, die sie meinen Anweisungen gemäss für sich, eine respektierte Person, eine nahestehende Person, eine neutrale Person und eine feindliche Person praktizierte. Nachdem sie für ungefähr 20 Tage Metta entfaltet hatte, versuchte sie, für ihre Vorgesetzte Metta zu entwickeln. Diese Frau war ihr immer missgünstig gestimmt und suchte dauernd nach Fehlern, auch wenn es gar keine gab. Wie mit den Personen der anderen Kategorien entwickelte sich das Gefühl der liebenden Güte langsam und nahm an Stärke zu. Während jenes Tages entfaltete sie ausschliesslich für ihre vorgesetzte Arbeitskollegin Metta. Nachdem sie für etwa anderthalb Monate Metta Meditation praktiziert hatte, kehrte sie nach Hause zurück. Zu Hause angekommen, erfuhr sie von ihrem Bruder, dass während ihrer Abwesenheit jene Arbeitskollegin zwei oder drei Mal gekommen war und sich nach ihrer Gesundheit erkundigt hatte. Auch wollte sie wissen, ob es ihr im Meditationszentrum gut ginge und alles in Ordnung sei. Als die Frau wieder zur Arbeit ging, bemerkte sie

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

einen vollständigen Wandel im Benehmen ihrer vorgesetzten Arbeitskollegin. Sie war freundlich und suchte nicht mehr nach Fehlern. Ihre Beziehung wurde kollegial und enger, und somit konnten sie in gutem Einvernehmen miteinander arbeiten.“

Am vierten Tag des Kurses sprach der Sayadaw über einen anderen Yogi, der unter seiner Anleitung Metta praktiziert hatte. Er sagte: “Während eines Meditationskurses in Mandalay gab es einen Yogi, der Metta Meditation praktizierte. Nach ungefähr zehn Tagen entfaltete er für eine Frau Metta, die fast immer nur schlechte Nachrichten über ihn verbreitete. Als er für sie Metta entfaltete, wurde die Kraft liebevoller Güte so mächtig und unerschütterlich wie sie bei den anderen Personen gewesen war. So fuhr er fort, für diese Frau Metta zu entfalten. Als er nach Hause ging, fand er zu seiner Überraschung, dass diese Frau ihre Einstellung und ihr Verhalten geändert hatte und sogar oft bei ihm zu Hause vorbeikam. Der Yogi sagte später, dass sie nicht nur eine freundschaftliche Beziehung aufbauen konnten, sondern dass sie sogar vollständig aufhörte, schlechte Nachrichten über ihn zu verbreiten.“

Am fünften Tag erzählte der Sayadaw die Metta Geschichten von Uttara, Samavati und Maga. Dank ihrem starken Gefühl von Metta fühlte es sich für Uttara wie kühles Wasser an, als Sirima den Körper von Uttara mit heissem Öl übergoss. Als nächstes erwähnte er die Geschichte von König Udena, der Samavati mit einem Pfeil töten wollte. Dank Samavatis starkem Gefühl von Metta durchbohrte sie der Pfeil nicht, sondern machte kehrt und flog zurück in Richtung des Königs, wo er vor seinen Füßen auf den Boden fiel. Schliesslich schilderte er die Geschichte von einem jungen Mann namens Maga, der von einem wilden Elefanten fast zu Tode getrampelt wurde. (siehe Anhang, Seite 134)

Am sechsten Tag erwähnte Sayadaw die Geschichte vom Jäger, der einen Speer auf eine Mutterkuh schleuderte. Da ihr Herz mit mütterlichen Gefühlen von Metta für ihr Kalb erfüllt war, wurde der Speer weich und rollte sich wie ein Palmblatt. Die Yogis, die an jenem kurzen Meditationskurs teilnahmen, waren am Ende des Kurses glücklich und erfreut. Ein Yogi aus Phuket bat Sayadaw, im nächsten

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Jahr nach Phuket zu kommen, um dort einen Metta Meditationskurs zu leiten. Und ein Meditationslehrer aus Bangkok sagte: „Von jetzt an werde ich in allen meinen Meditationskursen den Yogis zuerst Metta Meditation beibringen, und zwar in der gleichen Weise wie wir es hier gemacht haben. Erst danach werde ich Vipassana Meditation lehren. Metta ist eine sehr gute Praxis, doch zuvor habe ich sie noch nie so systematisch geübt.“

### *Drei Arten der Liebe*

Wir haben ‚Metta‘ mit ‚Liebe‘ zu übersetzen. Wenn wir jemanden lieben, wünschen wir, dass sich diese Person wohl fühlt. Wir möchten, dass diese Person glücklich und zufrieden ist, und dass sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Es gibt drei Arten der Liebe: Metta Liebe, *tanha* Liebe und *gehassita pema* Liebe.

1. **Metta Liebe** ist von Verstrickungen frei. Sie ist friedvoll und heiter. Es ist eine Art der Liebe, die vom Wunsch für das Wohlbefinden und Glück anderer Lebewesen durchdrungen ist.
2. **Tanha Liebe** ist eine Art der Liebe, die voller Verstrickungen ist. Tanha Liebe ist sengend. Es ist die Liebe zwischen Paaren.
3. **Gehassita pema Liebe** ist eine Art der Liebe, die unter Familienmitgliedern zu finden ist. Diese Art der Liebe ist durch einen etwas schwächeren Grad von Verstrickung gekennzeichnet wie z.B. die Liebe der Eltern für ihre Söhne und Töchter, die Liebe der Kinder für ihre Eltern, die Liebe der älteren Schwestern und Brüder für ihre jüngeren Geschwister oder die Liebe zwischen Freunden, resp. Freundinnen. In dieser Art der Liebe finden wir einen gewissen Grad von Verstrickung, doch sie ist nicht sehr stark. Das echte Metta, das aus dem Wunsch für das Wohlergehen und Glück der anderen Person entsteht, ist stärker. Wann wird es offensichtlich, dass Anhaftung ein Teil der *gehassita pema* Liebe ausmacht? Tanha oder die Natur der Verstrickung wird offensichtlich, wenn die

## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Mutter, der Vater, der Sohn oder die Tochter gestorben ist. Und wie zeigt es sich? Wenn ein Familienmitglied stirbt, weinen und klagen die Leute gewöhnlich. Geistig und körperlich geht es ihnen schlecht; kurz gesagt, sie leiden sehr. Das Leiden entsteht als eine Folge der Verstrickung. Falls eine Person von Verstrickung frei wäre, warum würde sie wohl weinen und klagen? Würde sie leiden? Erst zu diesem Zeitpunkt können wir wissen, ob unser Metta echt und unverfälscht ist oder nicht.

Wenn wir mit echtem und unverfälschten Metta lieben, klagen wir nicht, auch wenn wir eine Situation antreffen, die zur Klage Anlass gäbe. Auch weinen wir nicht, sogar wenn wir uns in Situationen befinden, die zum Weinen verleiten könnten. Schliesslich erfahren wir auch kein geistiges Leid, sogar wenn die Situation allen Grund zum geistigen Leiden gäbe. Der Wunsch für das körperliche und geistige Wohlbefinden der andern Person ist immer präsent. Das ist reines Metta.

### *Die Metta Meditation erzeugt aussergewöhnliche Wirkungen*

Was also notwendig ist, ist das Entfalten von reinem und unverfälschtem Metta. Sogar wenn wir nur für die Zeitspanne, die es braucht, um unsere Finger zu schnippen, Metta Meditation praktizieren, ist es äusserst wertvoll.

„Accharasanghatamattampi ce bhikkhave bhikkhu mettacittam asevani. Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu arittajjhano viharati sattusasanakaro ovadapatikaro amogham rathapindam bhuñjati.”

Dieses Pali Zitat bedeutet: “Sogar wenn nur für die Zeitspanne, die es braucht, die Finger zu schnippen, Metta Meditation praktiziert wird, wird gesagt, dass jene Mönche und Novizen die Anweisungen des Buddha befolgen. Sie verbreiten die Lehre des Buddha (*sasana*) und verspeisen die Almosen nicht nutzlos. Wenn sie diese Speisen essen, ist es verdienstvoll.“



## 9. Im kühlen Schatten von Metta schwindet das Leiden

Wenn Mönche die Mahlzeit beendet haben, die ihnen von Spendern offeriert wurde, erhalten sie gewöhnlich noch weitere Gaben. Danach rezitieren sie das Metta Sutta und entfalten Metta. Das Rezitieren des Metta Suttas wird gemacht, um sicher zu stellen, dass der Gebrauch der Requisiten fehlerfrei und nicht nutzlos ist. Auf diese Weise wird die Spende auch für die Gebenden sehr verdienstvoll. Wenn etwas so wertvoll ist, sollten wir es nicht auch entfalten? Wenn wir Metta entfalten, sind wir es selbst, die zuerst die segensreichen Wirkungen erfahren werden. Als zweites profitiert auch unsere Umgebung davon. Wenn wir Metta Meditation praktizieren, werden wir folglich einen Zustand erlangen, der von Ruhe, Frieden, Heiterkeit und Freude erfüllt ist.

Unter den Zuhörern befindet sich ein Yogi, der als freiwilliger Helfer hier im Meditationszentrum arbeitet. Früher hatte er für etwas mehr als einen Monat Metta praktiziert; und zwar während des Monats ‚Kason‘ (Mai/Juni), in dem es sehr heiss ist. Nachdem er für ungefähr einen Monat praktiziert hatte, wurde sein Geist ruhig und friedvoll. Erfüllt von Freude, breitete sich ein Gefühl von Entzücken aus, und auf seinem Gesicht entstand ein feines Lächeln. Er war sich seines Lächelns bewusst, das auch von anderen Yogis wahrgenommen wurde. Als sein Geist äusserst friedvoll wurde, begann er auch im Körper ein erfrischendes Gefühl zu spüren. Und zwar wurde ihm so kalt, dass er sich einen Schal umlegte. Wir sollten uns daran erinnern, dass es während dem äusserst heissen Monat ‚Kason‘ war. Von solch aussergewöhnlicher Macht ist Metta.

## **10. DAS ERREICHEN VON JHANA MIT DER PRAXIS VON METTA**

Mit der Praxis der Metta Meditation wird die Kraft von Metta so mächtig und unerschütterlich, dass der Geist fest auf dem Objekt der Metta Meditation ruht. Zu dieser Zeit ist der Geist vollständig erfüllt mit dem Wunsch, dass die andere Person glücklich und zufrieden sein möge und dass es ihr in allen Bereichen gut gehen möge. Der Geist wird sehr ruhig und still, ohne vom Meditationsobjekt abzuschweifen. Es gibt zwei Arten dieser Geistesruhe oder –stille. Die eine Art der Geistesruhe entsteht, wenn der Geist zur Person geht, die das Objekt der Metta Meditation ist, und man ihr wiederholt Glück, Frieden und Wohlbefinden wünscht. Die andere Art der Geistesruhe entsteht, wenn sich der Geist auf ein geistiges Bild der Person, die das Objekt der Metta Meditation ist, konzentriert, und man ihr wiederholt Glück und Frieden wünscht. Das Erreichen beider Arten von Geistesruhe wird das Erreichen von Metta-*jhana* genannt. Eine Metta praktizierende Person kann die erste, die zweite und die dritte Vertiefung (*jhana*) erreichen, d. h. die ersten drei Stufen der Vertiefungen. Das gilt für den Fall, wenn wir uns auf die vierfache Unterteilung der Vertiefungen berufen (Suttanta Methode). Wenn wir uns jedoch auf die fünffache Unterteilung berufen (Abhidhamma Methode), kann eine meditierende Person die vierte Vertiefung erreichen.

### ***Jhana (Vertiefung)***

„Jhayati upanijjhayatiti jhanam.“ *Jhana* bedeutet, dass der Geist fest auf dem Meditationsobjekt ruht. Der Geist ist vollständig auf das Objekt gerichtet und haftet daran. Der Geist ist völlig konzentriert und einsgerichtet. Wenn der Geist vollständig auf das Objekt der Metta Meditation gerichtet ist, ohne vom Objekt abzuschweifen, nennen wir diesen Zustand *jhana* oder Vertiefung. Wir können es auch *samadhi* oder Konzentration nennen.

In der zweiten Vertiefung ist der Geist ruhiger als in der ersten Vertiefung. In der dritten Vertiefung wiederum ist der Geist ruhiger als in der zweiten Vertiefung, und in der vierten Vertiefung ist der

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

Geist noch ruhiger als in der dritten Vertiefung. Mit tiefer werdender Geistesruhe kann die meditierende Person die nächst höhere Stufe der Vertiefung erreichen.

Die erste Vertiefung (*1. jhana*) hat fünf Glieder:

- den Geist auf das Objekt bringen  
(anfängliche Hinwendung/*vitakka*)
- den Geist auf dem Objekt halten  
(anhaltende Hinwendung/*vicara*)
- freudiges Interesse am Objekt  
(Verzückung/*piti*)
- mit dem Objekt glücklich sein  
(Glücksgefühl/*sukha*)
- einspitzig auf dem Objekt ruhen  
(Sammlung/*ekaggata*)

Ich habe die Reihenfolge dieser Vertiefungsglieder (*jhananga*) so dargelegt, wie sie in den Schriften beschrieben werden. Tatsächlich ist es aufgrund dieser Geistesruhe, dass die meditierende Person in den Zustand der Verzückung gerät. Und es ist aufgrund der Ruhe, dass ein Glücksgefühl aufsteigt. Meditierende können diesen 'Geschmack' selber kosten, wenn sie praktizieren.

Mit zunehmender Ruhe erreicht die meditierende Person eine höhere Stufe der Vertiefung, in der *vitakka* und *vicara* nicht mehr vorhanden sind, d. h., die Faktoren der anfänglichen Hinwendung und der anhaltenden Hinwendung sind nicht mehr präsent. Als Folge davon wird der Geist äusserst ruhig. Solange die geistige Aktivität von *vitakka* und *vicara* vorhanden ist, ist der Geist noch ein wenig unstabil. Die beiden Glieder von anfänglicher Hinwendung und anhaltender Hinwendung (*vitakka* und *vicara*) sind jetzt jedoch nicht mehr vorhanden, es sind nur noch drei Vertiefungsglieder präsent: einspitziges Ruhen auf dem Objekt, freudiges Interesse am Objekt und Glücksgefühl. Wenn die meditierende Person die nächste der Vertiefungsstufen erreicht, ist auch das freudige Interesse am Objekt

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

(Verzückung) nicht mehr vorhanden. Es existieren dann nur noch die zwei Glieder von Glück und Einspitzigkeit im Geist. Solange Verzückung präsent ist, ist der Geist immer noch ein wenig bewegt. Ein sehr starkes Gefühl von Verzückung kann sogar den ganzen Körper zum Vibrieren bringen und zwar so sehr, dass sowohl das Meditationsobjekt als auch das Gefühl von Metta ganz verschwindet. Wenn das Gefühl von Metta verschwunden ist, muss sich die meditierende Person ernsthaft bemühen, es wieder zu erzeugen. Das bedeutet also, dass der Geist noch nicht ruhig genug ist.

Zusammenfassend unterscheiden sich die drei Stufen der Vertiefungen folgendermassen: Die erste Vertiefung enthält die Glieder von anfänglicher Hinwendung, anhaltender Hinwendung, Verzückung, Glücksgefühl und Einspitzigkeit. Die zweite Vertiefung enthält die Glieder von Verzückung, Glücksgefühl und Einspitzigkeit. Die dritte Vertiefung enthält die Glieder von Glücksgefühl und Einspitzigkeit. In der nächsten Stufe wird der Geist sogar noch ruhiger, so dass das Glied von Glücksgefühl nicht mehr länger existiert. Es existieren nur noch Ruhe und Stille. Die meditierende Person ist sich weder des Glücks noch des Leides bewusst. Der Geist ist völlig im Gleichgewicht. Das nennen wir *upekkha* oder weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl. Auf der vierten Stufe der Vertiefung sind nur die zwei Glieder von weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl (*upekkha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*) vorhanden.

Da wir uns hier der Metta Meditation widmen, sollten wir unermüdlich und wiederholt den Wunsch nach Wohlbefinden und Glück der anderen Lebewesen in unserem Geist entfalten. Das bedeutet also, dass sich Metta praktizierende Personen anderen Wesen gegenüber nicht gleichmütig fühlen sollten, da Gleichmut anderen Lebewesen weder Glück noch Leid wünscht. Das Gefühl von Gleichmut hat keinen Anteil am Glück oder Leid anderer Wesen. Da sich Metta und Gleichmut in ihrem Wesen voneinander unterscheiden, ist es für eine Metta praktizierende Person nicht möglich, die vierte Stufe der Vertiefung zu erreichen, die die Glieder von weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl und Einspitzigkeit enthält. Mit der Praxis von Metta ist es nur möglich, die dritte Stufe der Vertiefung zu erreichen.

### ***Die Vertiefungen der Metta Meditation***

Wenn die Vertiefungen in vier Stufen unterteilt werden (Suttanta Methode), ist es für eine Metta Meditation praktizierende Person nur möglich, bis zur dritten Vertiefung zu gelangen.

1. Die erste Vertiefung besteht aus den fünf Gliedern: anfängliche Hinwendung (*vitakka*), anhaltende Hinwendung (*vicara*), Verzückung (*piti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).
2. Die zweite Vertiefung besteht aus den drei Gliedern: Verzückung (*piti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).
3. Die dritte Vertiefung besteht aus den zwei Gliedern: Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).

Wenn die Vertiefungen in fünf Stufen unterteilt werden (Abhidhamma Methode), ist es für eine Metta Meditation praktizierende Person nur möglich, bis zur vierten Vertiefung zu gelangen.

1. Die erste Vertiefung besteht aus den fünf Gliedern: anfängliche Hinwendung (*vitakka*), anhaltende Hinwendung (*vicara*), Verzückung (*piti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).
2. Die zweite Vertiefung besteht aus den vier Gliedern: anhaltende Hinwendung (*vicara*), Verzückung (*piti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).
3. Die dritte Vertiefung besteht aus den drei Gliedern: Verzückung (*piti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).
4. Die vierte Vertiefung besteht aus den zwei Gliedern: Glücksgefühl (*sukha*) und Einspitzigkeit (*ekaggata*).

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

Wie ich vorhin schon erklärt habe, kann die fünfte Vertiefung mit den Gliedern von weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl und Einspitzigkeit von einer Metta praktizierenden Person nicht erreicht werden.

### ***Angrenzende Sammlung (upacara samadhi) und volle Sammlung (appana samadhi)***

Indem wir unseren Geist auf die Person, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, ausrichten, entfalten wir ohne Unterlass den Wunsch für ihr Wohlergehen und Glück. Wir müssen das ununterbrochen und fortgesetzt üben: hundert Mal, tausend Mal, zehntausend Mal, ja sogar hunderttausend Mal. Während wir so üben, ist es wahrscheinlich, dass unser Geist abschweift und über etwas anderes nachdenkt. Dieses Abschweifen des Geistes resultiert oft in unheilsamen Geisteszuständen, die *nivarana* (Hemmnisse) genannt werden. Sobald wir uns dieser Gedanken bewusst werden, sollten wir den Geist sanft zum Meditationsobjekt zurückbringen und uns nicht diesen Gedanken hingeben. Mit zunehmender Konzentration werden solch abschweifende Gedanken weniger häufig auftreten. Wenn die Konzentration sehr tief und stark geworden ist, ruht der Geist auf der Person, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, ohne abzuschweifen. Das wird angrenzende Sammlung (*upacara samadhi*) genannt; sie ist frei von den Hemmnissen (*nivarana*).

Wenn die angrenzende Sammlung (*upacara samadhi*) nun tief und stark geworden ist, wird der Geist auf der Person ruhen, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, gerade so als ob sie von einem Strom mitgetragen würde oder als ob sie in einen Traum versunken wäre. Anfänglich dauert diese volle Sammlung (*appana samadhi*) nur für einen kurzen Augenblick. Mit fortgesetzter Übung ist es jedoch möglich, dass der Geist länger in der Vertiefung weilt; zuerst für eine oder zwei Minuten, dann für drei oder vier Minuten, dann für zehn Minuten, und schliesslich für dreissig Minuten oder auch für eine Stunde. In der vollen Sammlung ruht der Geist ausschliesslich und fest auf der Person, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, ohne zu andern Objekten abzuschweifen, sogar wenn alltägliche Geräusche

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

oder sichtbare Objekte in der Nähe vorhanden sind. Freudiges Interesse oder Verzückung (*piti*) und das Gefühl des Glückes (*sukha*) werden besonders deutlich werden. Dazu werden auch die anfängliche Hinwendung (*vitakka*), die den Geist auf das Objekt unserer Metta Meditation bringt, und die anhaltende Hinwendung (*vicara*), die den Geist auf dem Objekt hält, ausgeprägt und deutlich werden. Der ganze Körper ist leicht, und ein ausgesprochenes Gefühl des Wohlseins durchflutet den ganzen Körper. Der Geist ist einspitzig auf das Objekt konzentriert, ohne jemals abzuschweifen.

Diese sehr ausgeprägten Vertiefungsglieder von anfänglicher Hinwendung, anhaltender Hinwendung, Verzückung, Glücksgefühl und Einspitzigkeit gehören zur ersten Vertiefung. Wenn alle diese Glieder vorhanden sind, haben wir die erste Vertiefung erreicht. Im Visuddhimagga wird gesagt: „*Evarupe ca puggale kamam appana sampajjati*“. Das bedeutet, dass eine Metta praktizierende Person *appana samadhi* (volle Sammlung) erreichen kann.

Da die Glieder von anfänglicher Hinwendung und anhaltender Hinwendung in der ersten Vertiefung enthalten sind, ist die Konzentration jedoch noch nicht so gut wie sie sein könnte. Auch wenn wir in die Vertiefung eingetreten sind, treten wir wieder heraus, wenn wir laute Geräusche hören, da der Geist immer noch zu der Quelle des Geräusches wandern mag. Deshalb sollten wir uns wiederholt auf die Person, die das Objekt unserer Metta Meditation ist, konzentrieren, damit die nächste Stufe der Vertiefung entsteht, in der die Glieder von *vitakka* und *vicara* nicht mehr vorhanden sind. Mit vertiefter Konzentration wird der Geist ruhig und still, und ein Gefühl von Verzückung und Glück wird präsent sein, während die Glieder der anfänglichen Hinwendung und anhaltenden Hinwendung nicht mehr präsent sein werden. Das ist die zweite Vertiefung. In dieser Vertiefung ist das Gefühl von Verzückung und Begeisterung sehr ausgeprägt. Falls die meditierende Person dieses Gefühl von Verzückung und Begeisterung nicht wünscht, sollte sie fortfahren, Metta zu entfalten für die Person, die das Objekt der Metta Meditation ist. Mit noch stärker werdender Konzentration wird der Geist mit einem ausgeprägten Gefühl von Glück und Stille durchdrungen sein, das bar jeder Verzückung ist. Das ist die dritte Vertiefung, und

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

zugleich ist das die höchste Stufe, die eine meditierende Person mit der Praxis von Metta Meditation erreichen kann. Das ist in Übereinkunft mit Mahasi Sayadaws Buch ‚Brahmavihara Dhamma‘.

Wenn wir auf diese Weise in die Vertiefung eingetreten sind, ist der Geist ruhig, still, friedvoll, klar, glücklich und strahlend. Als Resultat unserer Bemühungen, die Kraft von Metta zu entfalten, erleben wir diesen Zustand von Glück und Frieden selber. Als Folge des vollständig entfalteten Mettas für alle Lebewesen werden auch andere lebende Wesen die Ausstrahlung unseres Mettas spüren und sich ruhig, glücklich und zufrieden fühlen.

Diese Erscheinung ist ein natürliches Phänomen. Wenn wir uns nahe an einem Feuer aufhalten, wird uns heiss. Wenn wir jedoch in der Nähe von Wasser sind, fühlen wir uns erfrischt und kühl. Ein Feuer macht die Umgebung heiss, während Wasser auf die Umgebung einen kühlenden und beruhigenden Einfluss ausübt. Genauso verhält es sich mit dem Metta im Herzen einer Person: die Kraft von Metta macht die Umgebung still, heiter und friedvoll. Aufgrund der Metta Praxis dieser Person können andere Lebewesen diese segensreiche Wirkung selber erfahren.

### ***Die Kraft von Metta***

Um diesen Punkt verständlicher zu machen, werde ich das mit einem Beispiel aus den Jataka Geschichten etwas näher ausführen. Eines Tages verliess der König Vessantara den Palast und ging zum Vebhara Berg, wo er sich niederliess. Während seines Aufenthaltes dort praktizierte er sehr oft Metta Meditation. Als Folge seiner Metta Praxis strahlte sein Metta in einem Umkreis von drei *yojanas*, und der Umgang unter allen Lebewesen war von Metta begleitet. Da ihre Herzen mit Metta erfüllt waren, fügten sie sich gegenseitig kein Leid zu. In ihrem Geist waren nur Gedanken der Liebe und Zuneigung sowie der aufrichtige Wunsch für das Wohlbefinden der andern Lebewesen. Sogar die Herzen von Löwen, Tigern und anderen Raubtieren waren erfüllt mit Gedanken von liebender Güte für andere wilde Tiere.



## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

Ein *yojana* ist ungefähr 12 km; anderen Quellen zufolge ist es 20 km. Sagen wir, es sei 12 km. Das heisst also, dass alle Lebewesen, die in einem Umkreis von 36 km lebten, glücklich und zufrieden waren aufgrund seiner Gedanken von liebender Güte sowie dem Wunsch für ihr körperliches und geistiges Wohlergehen. Jedes Lebewesen verstand sich gut mit allen anderen Lebewesen. Da sie sich gegenseitig mit Freundlichkeit und Respekt behandelten, konnten sie glücklich zusammenleben. Wenn ein Löwe einem Reh begegnete, hatte er kein Verlangen mehr, das Reh zu reissen, sondern da war nur der Wunsch, dass es glücklich sein möge. Oder wenn ein Tiger auf andere Tiere traf wie z.B. wilde Ochsen, Ziegen oder Hasen, dann hatte er nur ein Gefühl der Zuneigung und den aufrichtigen Wunsch für ihr Glück. Das Verlangen zu töten und die Beute zu verzehren war vollständig verschwunden. Das sind die segensreichen Wirkungen für alle lebenden Kreaturen, die in der Nähe einer Metta praktizierenden Person leben. Folglich lebten alle Lebewesen in einem Umkreis von 36 km glücklich zusammen, ihre Herzen immerzu erfüllt mit Heiterkeit und Frieden.

Wenn alle Menschen die Praxis von Metta aufnehmen und aufrichtig üben würden, dann würde die Kraft von Metta umso stärker, je mehr Leute sich darin übten. Und wenn die Kraft von Metta allmählich zunimmt, vergrössert sich auch das Gebiet, in welches das Metta ausgestrahlt wird. Folglich würde sich die ganze Welt in einen glücklicheren Ort verwandeln. Es wäre äusserst erfreulich, wenn die ganze Welt mit einer Schicht von erfrischendem Metta überzogen wäre, so dass alle lebenden Wesen glücklich und zufrieden sein könnten.

### ***Die Geschichte von Suvannasama***

Das kann auch mit der Jataka Geschichte von Suvannasama veranschaulicht werden. Als Suvannasamas Eltern in die Einsamkeit des Waldes zogen und als Einsiedler lebten, kümmerte sich ihr Sohn um sie, indem er Früchte sammeln ging und Wasser trug. Sich in dieser Weise um seine Eltern kümmernd, pflegte er die meiste Zeit die Praxis von Metta. Dank Suvannasamas Kraft von Metta pflegten auch

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

die wilden Tiere Gedanken von liebender Güte füreinander, und sie waren erfüllt mit Gedanken gegenseitigen Wohlwollens. Folglich lebten sie alle friedlich zusammen, und es konnte gesagt werden, dass Suvannasama und die Tiere ‚zwei getrennte Körper und einen gemeinsamen Geist‘ hatten. Jedes Mal, wenn er etwas erledigen musste, halfen ihm die Tiere dabei. Wenn er z.B. Wasser tragen musste, platzierte er die zwei Wassertöpfe auf dem Rücken eines Hirsches, der sie dann zur Hütte zurück trug. Diese Hilfe und Unterstützung waren die sichtbare Widerspiegelung von Suvannasamas allumfassenden Metta. Im Gegenzug fühlten die Tiere auch Metta für ihn.

Zwei der elf segensreichen Auswirkungen von Metta sind: „*Manussanam piyo hoti amanussanam piyo hoti*“. „*Manussanam piyo hoti*“ bedeutet, dass eine Person, die Metta Meditation praktiziert und ein Herz voller Metta hat, von allen Menschen geliebt wird. „*Amanussanam piyo hoti*“ bedeutet, dass diese Person auch von nicht-menschlichen Wesen geliebt wird. Das beinhaltet Wesen wie Devas, Brahmas, Dämonen, wilde Tiere, Schlangen und Skorpione; sie alle mögen eine Person, die Metta übt.

Hier drängt sich jedoch eine Frage auf, die wir betrachten sollten. Falls sich alle Lebewesen aufgrund von Suvannasamas Metta gegenseitig liebten, wie konnte es geschehen, dass Suvannasama vom Pfeil des Königs Pitiyakkha getroffen wurde? Wie ich vorhin erwähnt hatte, sagte der Buddha, dass eine Person, die Metta entfaltet, weder durch Waffen verletzt werden noch durch Gifte oder Feuer Schaden nehmen kann. Wie konnte also der Pfeil Suvannasama treffen?

Im Milinda Pañha stellt der gelehrte König Milinda diese Frage dem Ehrwürdigen Nagasena. König Milinda hatte ein grosses und umfangreiches Wissen, und jedes Mal, wenn er eine Frage stellte, basierte sie auf Zitaten einer zuverlässigen Quelle. Darum hielten sich nur solche Mönche in seinem Königreich auf, die seine detaillierten und komplizierten Fragen auch beantworten konnten. Andere Mönche packten schnell ihre Sachen und gingen woanders hin. Als der König Milinda den Ehrwürdigen Nagasena traf, musste der König die Überlegenheit des Mönches zugestehen. Der König stellte ihm die

folgende Frage: „Ehrwürdiger Nagasena, aufgrund von Suvannasamas allumfassendem Metta waren die Herzen aller lebenden Wesen im Wald mit Metta erfüllt, und sie lebten glücklich zusammen. Das stimmt doch, oder nicht? Ein weiterer Punkt: in Übereinstimmung mit den Schriften ist eine der segensreichen Wirkungen, dass eine Person durch Waffen, Gifte oder Feuer nicht verletzt werden kann. Wenn das der Fall ist, warum wurde Suvannasama vom Pfeil getroffen? Falls die Kraft seines Metta so mächtig war, hätte es keinen Grund geben sollen, vom Pfeil getroffen zu werden. Falls das stimmt, warum wurde er getroffen?“ Der Ehrwürdige Nagasena antwortete: „O König, es ist wahr, dass die Kraft von Metta Verletzungen verhindern kann, die durch Pfeile, Waffen, Gifte oder Feuer zugefügt werden können. Jedoch sollten Eure Hoheit bedenken, dass diese Kraft vom Metta kommt und nicht von der Macht des Individuums. Nachdem Suvannasama seinen Topf mit Wasser gefüllt hatte, hob er ihn hoch und setzte ihn auf seine Schulter. Zu jener Zeit war sein Geist höchstwahrscheinlich auf den Wassertopf gerichtet, und folglich entstand eine Lücke in seiner Metta Meditation. Durch diese Unterbrechung in seiner Metta Praxis war jener Moment auch der Wirkungskraft von Metta beraubt. So war es möglich, dass der Pfeil in sein Fleisch eindringen konnte.“ Das ist eine offensichtliche Erklärung, oder nicht?

### *Metta des Ehrwürdigen U Sila*

Vor dem Krieg hielt sich der berühmte Mönch U Sila in verschiedenen Waldklöstern im Distrikt Bago auf. Als ich seine Biographie las, entdeckte ich, dass auch dieser Sayadaw der Metta Meditation eine grosse Bedeutung zumass und besonderen Nachdruck auf die Metta Praxis legte. Während dieser berühmte Sayadaw in einem dieser Waldklöster lebte, kam jeden Abend ein grosser Tiger und schlief unter seiner Hütte. Der Tiger griff ihn jedoch nie an. Der Sayadaw hatte auch einen Helfer, der mit ihm lebte. Eines Tages in der kühlen Jahreszeit als sich der Helfer draussen an einem Feuer wärmte, kam auch der Tiger, legte sich hin und blieb dort liegen. Da es Tag war und hell, hatte der Helfer keine Angst. Als der Tiger schläfrig wurde, gähnte er. Als der Helfer das riesige Maul des Tigers sah, ging ihm der folgende Gedanke durch den Kopf: „Was würde

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

wohl geschehen, wenn ich ein Stück des brennenden Holzes in das riesige Maul des Tigers werfen würde?“ Sobald er diesen unheilsamen Gedanken dachte, fing der Tiger an zu brüllen. Wir sollten zur Kenntnis nehmen, dass das brennende Stück Holz noch nicht in das Maul des Tigers geworfen wurde, sondern dass es erst eine geistige Missetat war. Als der Sayadaw das Brüllen des Tigers hörte, rief er aus dem Innern der Hütte: „Pass auf, Helfer, es scheint, dass du dem Tiger etwas angetan hast!“ Diese Worte hörend, begriff der Helfer, was er getan hatte, und so begann auch er, für den Tiger Metta zu entfalten. Als Folge davon schlief der Tiger ein, und in seiner gewohnten Weise schlief er friedlich weiter.

Zu einer anderen Zeit wanderte ein grosser, wilder Elefant in der Gegend herum und zerstörte alles, was ihm in den Weg kam. Der Elefant hielt sich auch auf dem Weg auf, den der Sayadaw täglich für seinen Almosengang benützte. Die Leute aus dem nahen Dorf waren sehr besorgt, dass der Elefant den Sayadaw angreifen und verletzen könnte. Eines Tages, als der Sayadaw auf seinem Almosengang war, traf er auf das wilde Tier. Als sich die zwei begegneten, machte der Elefant jedoch keine Anstalten, ihm etwas anzutun, sondern er stand ruhig dort und wartete, bis der Sayadaw vorbei gegangen war. Der Sayadaw seinerseits lief ruhig und gelassen weiter. Es gibt viele Sayadaws, die sich in dieser Weise in den Wald zurückgezogen haben und besonderen Wert auf die Praxis von Metta legen. Wenn sie aufrichtig Metta entfalten, werden ihnen die segensreichen Wirkungen zuteil. Falls wir die Metta Meditation wirklich hingebungsvoll praktizieren, werden sich diese segensreichen Wirkungen auch tatsächlich von selbst offenbaren. Denn war es nicht so, dass der Buddha den wilden Elefanten Nalagiri nur mit Metta und nichts anderem bezwang?

### *Erfrischt mit Metta*

Wenn ihr in der Nähe eines Flusses oder Sees seid, oder wenn ihr eine Dusche nehmt, kühlt sich der Körper ab und ihr fühlt euch erfrischt. Auf der anderen Seite wird es sehr unangenehm oder schmerzhaft, wenn ihr zu nahe an einem Feuer seid oder euch daran verbrennt.

Ähnlich ist es, wenn ihr in der Gegenwart einer zornigen Person seid. Da von dieser Person Zorn ausgestrahlt wird, fühlt es sich wie die versengenden Flammen eines Feuers an. Folglich werdet ihr euch miserabel und schlecht fühlen. Dasselbe ist der Fall, wenn ihr mit einer stolzen Person zusammen seid, die immer mit einer strengen Miene herumläuft. Der Ausdruck einer solchen Person ist immer ernst, und sie zeigt nur selten die sanfteren Seiten ihrer Persönlichkeit. Auch ihr Geist ist niemals sanft und empfindsam. Allein der Anblick einer solchen Person macht euch müde und unglücklich. Es ist tatsächlich so, dass euch das Vorhandensein eines solch unheilsamen Geisteszustandes missmutig stimmt. Auf der anderen Seite fühlt ihr euch glücklich und zufrieden, wenn ihr die Strahlen von Metta spürt. Deshalb pflegt Chanmyay Sayadaw zu sagen: „Das edle Bewusstsein von Metta ist erfrischend, möge es sich über die ganze Welt ausbreiten und sie bedecken.“ Darum solltet ihr so oft wie möglich versuchen, Metta zu entfalten. Metta ist kühl und erfrischend wie Quellwasser, und aus diesem Grund sprechen wir von ‚Metta Wasser‘.

### *Überwinden von Angst mit Metta*

Welche Eigenschaft besitzt eine Person, die in der Metta Meditation erfahren ist? Womit kann eine Person, die Metta entfaltet, verglichen werden? Eine solche Person ist wie ein sicheres und gut bewachtes Haus. Es ist schwierig, in ein solches Haus einzubrechen, und für die Einbrecher ist es gar nicht einfach, in das Haus einzudringen. Für Diebe ist es jedoch sehr einfach, in ein Haus einzubrechen, wenn es nicht bewacht und geschützt wird.

Genauso können Geister, Dämonen und andere unsichtbare Wesen den Geist einer Metta praktizierenden Person nicht aus der Ruhe bringen. Personen, die nicht praktizieren, können jedoch leicht gestört werden. Wie verhalten sich Geister, Dämonen und Petas, wenn sie versuchen, jemandem, der Metta praktiziert, Angst einzujagen?

Beim Versuch, eine Metta praktizierende Person zu stören, gleicht ein solch übelgesinntes Wesen jemandem, der ein Sägeblatt hält, das auf beiden Seiten scharfe Zacken hat. Das Sägeblatt mit beiden Händen fest umklammernd, verletzt sich dieses Wesen selbst und fügt der

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

Metta praktizierenden Person überhaupt keinen Schaden zu. Wenn es sogar den mächtigen und unsichtbaren Kammajiddhi-Wesen nicht gelingt, den Geist einer Metta praktizierenden Person zu stören, dann wird es auch Menschen und Tieren, die wir ja sehen können, nicht gelingen, irgendwelchen Schaden zuzufügen.

Es ist tatsächlich so, dass den Meditierenden, die die Metta Meditation richtig praktizieren, keinen Schaden zugefügt werden kann. Wenn aber die Person nur sporadisch Metta entfaltet, schwächt das die Kraft von Metta, und kann es leicht vorkommen, dass die Praxis unterbrochen wird. Folglich ist es das beste, Metta kontinuierlich zu entfalten, um Körper, Herz und Geist immer mit dem Gefühl von Metta zu durchtränken.

Lasst uns nun Metta entfalten mit der Metta Rezitation von Chanmyay Sayadaw:

Mögen alle Lebewesen gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem und geistigem Leiden sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Mögen alle Lebewesen frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie frei von Sorgen und Kummer sein.  
Mögen sie heiter, fröhlich und zufrieden sein.

Mögen alle Lebewesen frei von Wut und Stolz sein.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, andere Wesen anzugreifen.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, andere Wesen zu foltern und zu töten.  
Mögen sie frei sein von nachtragenden Gedanken, mögen sie frei von Neid sein.  
Mögen sie ein reines Herz voll Metta haben, mögen sie liebend und freundlich sein.

Mögen sich alle Lebewesen vom Lügen und Betrügen enthalten.  
Mögen sie sich von Unehrllichkeit und Hintergehen enthalten.  
Mögen sie sich von Verleumdung und grober Rede enthalten.  
Mögen sie sich vom Schimpfen und Streiten enthalten.

## 10. Das Erreichen von jhana mit der Praxis von Metta

Mögen sie sich von bedeutungsloser und nutzloser Rede enthalten.  
Möge ihre Rede wahr, nutzbringend, bedeutungsvoll und angenehm fürs Ohr sein, mögen die Worte mit einem Herz voller Metta gesprochen werden.

Mögen alle Lebewesen frei vom Verlangen sein, sich der Besitztümer anderer zu bemächtigen.

Mögen sie frei sein vom Verlangen, den Gewinn der anderen zu zerstören.

Mögen sie frei sein vom Verlangen, an falschen Ansichten festzuhalten.

Mögen sie frei von falschen Ansichten sein, mögen sie ihre Gier zügeln und ihre Wut zurückhalten.

Mögen sie friedliebend sein.

Mögen alle Lebewesen mit materiellen Gütern gesegnet sein, mögen sie freigebig sein.

Mögen sie die persönlichen Verhaltensregeln einhalten können, mögen sie die *uposatha* Verhaltensregeln einhalten können.

Mögen sie Samatha und Vipassana Meditation praktizieren können.

Mögen ihre Herzen voller Frieden sein, mögen ihr Körper und ihr Geist mit Glück erfüllt sein.

Mögen alle ihre Wünsche erfüllt werden.

Das ist genug für heute. Wir wollen hier aufhören; am nächsten *uposatha* Tag werde ich den Vortrag weiterführen. Mögt ihr alle fähig sein, meinen Anweisungen entsprechend Metta Meditation zu praktizieren. Mögt ihr euch alle körperlich und geistig wohl fühlen. Mögt ihr frei sein von den Gefahren des Alterns, des Krankseins und des Sterbens. Mögt ihr alle in kurzer Zeit *maggā, phala* und Nibbana erreichen.

## METTA TEIL II

### 11. WIE DAS METTA SUTTA ENTSTAND

Heute werden wir mit dem zweiten Teil des Vortrages über Metta weiterfahren. Wir beschäftigten uns schon am letzten Vollmondtag mit diesem Thema, und so werden wir uns heute zuerst mit der Entstehung des Metta Suttas beschäftigen. Im zweiten Teil dieses Vortrages werde ich erläutern, wie wir von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation (Einsichtsmeditation) wechseln sollen.

Der Buddha lehrte das Metta Sutta (Die Lehrrede von der liebenden Güte) zuerst vor einer Gruppe von 500 Mönchen. Versehen mit einer Almosenschale und einem Set von drei Roben machten sie sich auf und verliessen das Kloster. Nachdem sie für ungefähr 100 *yojanas* (ca. 1200 km) gewandert waren, kamen sie zu einem grossen Dorf. Die Leute des Dorfes baten die Mönche den *vassa*, d. h. die dreimonatige Zeit der Monsunperiode, im nahegelegenen Wald zu verbringen. In diesem grossen Wald war es sehr ruhig und still, keine der üblichen Geräusche, die man normalerweise in Dörfern und Städten hören kann, drangen hier ein. Es gab viele grosse Bäume sowie gruppenweise Ansammlungen von riesigen Bambuspflanzen. Das Laub des Waldes war so dicht, dass nur wenige Sonnenstrahlen den Waldboden erreichten. Es gab auch einen kleinen Bach, der diesem Ort einen lieblichen und friedlichen Akzent verlieh. Nicht weit von diesem Wald gab es ein Dorf, das die Mönche für ihren Almosengang aufsuchen konnten. Die Mönche entschlossen sich, an diesem Ort zu bleiben, da dieser Wald für die Praxis der Meditation sehr geeignet schien. Nachdem sie diese Entscheidung getroffen hatten, bauten die Leute aus dem Dorf 500 Bambushütten und offerierten sie den Mönchen, damit sie dort den *vassa* verbringen konnten. Jeder der Mönche liess sich in einer der Hütten nieder, und danach begannen sie mit der Praxis der Vipassana Meditation.



## 11. Wie das Metta Sutta entstand

Nach der Ankunft der Mönche, die mit *silā*, *samadhi* und *pañña* (Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit) versehen waren, getrauten sich die Devas nicht mehr, noch länger in ihren Behausungen auf den Bäumen zu leben. Ihre Kinder an den Händen haltend, wanderten sie ziellos auf dem Waldboden umher. Anfänglich dachten die Devas, dass die Mönche nur temporäre Besucher seien, die nicht für sehr lange bleiben würden, d. h. höchstens für einen oder zwei Tage. Die Mönche gingen aber nicht weiter nach ein paar Tagen, sondern sie blieben zuerst für zehn Tage und dann für weitere fünf Tage. Bald fingen die Devas unter dieser Lebensweise zu leiden an, und sie hofften, dass die Mönche bald fortgehen würden, damit sie wieder glücklich und ungestört leben könnten. Um die Mönche zum Weggehen zu veranlassen, stiessen sie angsteinflössende Laute aus, machten fürchterliche Geräusche und verbreiteten unangenehme Gerüche. Das versetzte alle Mönche in Angst und Schrecken, und als Folge dieser Angst ging ihre Konzentration in Brüche. Einige der Mönche wurden krank und litten unter Fieber und Schmerzen, andere litten unter Schwindel. Sie waren einstimmig der Meinung, dass es nun nicht mehr möglich war, weiter zu meditieren. Schliesslich gingen sie zum Jetavana Kloster zurück, wo sich der Buddha während dem *vassa* aufhielt. Als der Buddha die Mönche zurückkommen sah, fragte er sie nach dem Grund ihrer Rückkehr. Die Mönche erzählten ihm genauestens, was sich zugetragen hatte.

Als die Mönche mit ihrem Bericht fertig waren, baten sie den Buddha, ihnen einen geeigneteren Ort für die Meditation zuzuweisen. Der Buddha aber antwortete: „Meine geliebten Mönche, geht zu eben jenem Wald zurück und meditiert dort weiter.“ Auf diese Worte hin erwiderten die Mönche: „Bitte, schick’ uns nicht zu jenem Wald zurück, es ist unmöglich, dort zu meditieren.“ Der Buddha verstand ihre Sorgen, und so sagte er: „Liebe Mönche, ihr seid auf viele Schwierigkeiten und Hindernisse gestossen, weil ihr ohne eine beschützende Waffe zum Meditieren losgegangen seid. Dieses Mal werde ich euch eine Waffe mitgeben.“ Danach gab ihnen der Buddha eine sehr effektive Waffe, nämlich das Metta Sutta. Die Mönche wagten nicht, den Worten des Buddha zu widersprechen, und bewaffnet mit dem Metta Sutta gingen sie zu jenem grossen Wald zurück. Die Mönche waren jedoch immer noch nicht sehr mutig. Sie

## 11. Wie das Metta Sutta entstand

machten sich Sorgen und fürchteten sich, weil sie nicht wussten, wann oder wo sie eine schreckliche Vision sehen oder ein angsteinflößendes Geräusch hören würden.

Doch aufgrund ihrer tugendhaften Qualitäten, die aus der Metta Praxis resultierten, hörten und sahen die Mönche keine angsteinflößenden Objekte mehr. Obwohl ihnen die Devas früher feindlich gesinnt waren, verschwanden jetzt ihr Hass und ihre Missgunst. Da die Devas das Metta der Mönche spürten, füllten sich ihre Herzen mit Respekt und Hochachtung. Sie hiessen die Mönche willkommen und bezeugten ihnen Respekt. Sie gingen auf die Mönche zu, nahmen ihnen ihre Almosenschalen und Ersatzroben ab und trugen sie zu den entsprechenden Hütten. Sie hiessen die Mönche willkommen genauso wie sie ihre eigenen Eltern oder Geschwister willkommen heissen würden, die von einer langen Reise in ein fernes Land heimkehrten. Sie bereiteten ihnen überhaupt keine Schwierigkeiten mehr. Darüber hinaus gewährten die Devas den Mönchen Schutz vor anderen Gefahren und unterstützten sie in ihrer Meditationspraxis, so dass sie in Frieden praktizieren konnten. Metta ist zweifellos eine sehr mächtige und heilsame Kraft, auf deren Schutz man sich immer verlassen kann.

Alle 500 Mönche praktizierten demzufolge Vipassana Meditation auf der Grundlage von Metta. Da es ihnen möglich war, in Ruhe und Frieden zu meditieren, konnten sich alle Mönche von ihren Geistestrübungen befreien und Erleuchtung erlangen. Sie wurden alle Arahants während jenes *vassa*. Der Buddha hatte das vorausgesehen, und darum hatte er sie in jenen Wald zurückgeschickt. Als die Mönche über ihre Erfahrung nachdachten, erkannten sie, dass sie viele Schwierigkeiten und Hindernisse angetroffen hatten, weil sie versucht hatten, Vipassana Meditation ohne die beschützende Kraft der Metta Meditation zu praktizieren. Den Buddha um Rat befragt, folgten sie seinen Anweisungen und praktizierten zuerst Metta und danach Vipassana Meditation. Erst dann waren sie von allen Gefahren befreit, und somit konnten sie frei von körperlichen und geistigen Schwierigkeiten ungestört meditieren. Bald darauf wurden sie alle Arahants.

## 11. Wie das Metta Sutta entstand

Wann immer wir Vipassana Meditation praktizieren, können wir nicht verhindern, dass wir auf Schwierigkeiten stossen, auch wenn die Meditationspraxis eine verdienstvolle und heilsame Angelegenheit ist. Wir sollten uns dann erinnern, dass die Praxis von Metta alle diese Schwierigkeiten und Gefahren zum Verschwinden bringen kann. Darum sollten wir der Metta Meditation nicht gleichgültig gegenüberstehen oder sie ignorieren. Wir sollten begreifen, wie wichtig es ist, Metta zu praktizieren.

## **12. SABBATTHAKA KAMMATTHANA**

In den Schriften wird ‚*Metta kammattana*‘ erklärt als ‚*sabbatthaka kammattana*‘. ‚*Kammattana*‘ bezieht sich auf das Meditationsobjekt und ‚*sabbatthaka*‘ bedeutet, dass es relevant oder geeignet ist, dieses Objekt in Verbindung mit allen andern Objekten zu üben. Demzufolge ist es geeignet, Metta in Verbindung mit allen andern Meditationsobjekten zu entfalten. Tatsächlich ist Metta ein Objekt, das von jeder meditierenden Person praktiziert werden sollte.

Genauso wie jede Person den Wunsch hat, materiell begütert und unabhängig zu sein, so hat auch jedes Lebewesen den Wunsch, ein glückliches Leben zu führen. Um dieses Ziel zu erreichen, kann es sehr hilfreich sein, Metta zu praktizieren. Vor einiger Zeit las ich die folgende Geschichte.

### 13. MIT METTA ALLEIN

Als eine Frau eines Morgens aus dem Haus trat, um Wäsche aufzuhängen, sah sie drei alte Männer mit Vollbärten in ihrem Garten sitzen. Obwohl die Frau keinen dieser drei Männer kannte, näherte sie sich ihnen ihres Alters wegen respektvoll und sagte: „Es scheint mir, dass ich Sie schon früher einmal getroffen habe. Sind Sie hergekommen, um sich auszuruhen? Möchten Sie nicht hereinkommen und eine Tasse Tee trinken sowie etwas Lappé (ein burmesischer Snack, der aus fermentierten Teeblättern besteht) essen?“ Zu ihrer Überraschung fragte einer der Männer sofort, ob ihr Mann das Haus schon verlassen habe. Sie antwortete, dass er zur Arbeit gegangen sei. Als die Männer diese Antwort hörten, sagten sie: „In diesem Fall ist es nicht angebracht, dass wir ins Haus hineinkommen.“ Da ihr Einwand völlig natürlich schien, liess die Frau es damit bewenden und ging wieder ihrer Arbeit nach. Als ihr Ehemann bei Sonnenuntergang nach Hause kam, erzählte sie ihm, was sich zugetragen hatte. Der Mann hatte Mitleid für die drei alten Männer, und so sagte er zu seiner Frau, dass sie die Männer auffordern solle, ins Haus hineinzukommen. Die Frau ging in den Garten, wo die Männer immer noch sitzend warteten, und lud sie ins Haus ein. Die Männer antworteten jedoch, dass sie nicht alle zur gleichen Zeit hereinkommen könnten. Das war eine komische und ungewöhnliche Antwort, und so fragte die Frau, warum das nicht möglich sei.

In Erwiderung auf ihre Antwort zeigte der erste der drei Männer mit seinem Finger auf den zweiten Mann und sagte: „Sein Name ist ‚Bho Dhana‘.“ Dann zeigte er mit seinem Finger auf den dritten Mann und sagte: „Sein Name ist ‚Bho Aungnaing‘, und mein Name ist ‚Bho Metta‘. Bitte teilen Sie ihrem Mann unsere Namen mit und entscheiden Sie sich, welchen von uns dreien Sie ins Haus einladen möchten.“ Und nochmals erklärte er, dass es nicht möglich sei, dass alle drei zur gleichen Zeit ins Haus hereinkämen. Nachdem die Frau diese Worte gehört hatte, ging sie zu ihrem Mann und erzählte ihm alles, was der alte Mann gesagt hatte, ohne ein Detail auszulassen.

### 13. Mit Metta allein

Sobald der Mann diese Worte gehört hatte, sprang er freudig auf und sagte: „Gut! Falls nur eine Person ins Haus hereinkommen kann, so lass uns Bho Dhana einladen, denn ‚*dhana*‘ bedeutet Reichtum oder Schätze. So wird unser Haus mit Schätzen gefüllt sein.“ Seine Frau war jedoch nicht der gleichen Meinung und sagte: „Liebster, meiner Meinung nach sollten wir Bho Aungnaing einladen. (Auf Burmesisch bedeutet ‚Aungnaing‘ siegen, überwinden, erfolgreich sein oder Überfluss und Fülle. ‚Bho‘ ist das burmesische Wort für Grossvater; es ist auch ein respektvolles Wort, um einen älteren Mann anzureden.) So werden wir immer erfolgreich sein und im Überfluss leben. Wir werden in allen unseren Unternehmen erfolgreich sein, und wenn wir erfolgreich sind, werden wir auch reich werden.“ Sobald die Frau fertig gesprochen hatte, meldete sich auch die Schwiegertochter zu Wort, die in der Ecke des Zimmers sitzend das Gespräch überhört hatte. Sie sagte: „Mein lieber Schwiegervater, ich denke, dass wir Bho Metta einladen sollten, so dass unser ganzes Haus mit dem wohlriechenden Duft von Metta gefüllt wird. So werden wir in Fülle und Frieden leben können.“ Nachdem seine Schwiegertochter gesprochen hatte, sagte der Ehemann: „Meine liebe Frau, was unsere Schwiegertochter gesagt hat, ist auch ganz nützlich. So denke ich, dass es am besten ist, Bho Metta ins Haus einzuladen. Bitte gehe hinaus und lade ihn ein.“

Auf die Aufforderung ihres Mannes ging die Frau hinaus und teilte den drei alten Männern mit, dass sie sich entschlossen hätten, Bho Metta einzuladen. Bho Metta stand sofort auf und begann in die Richtung der Haustüre zu gehen. Darauf erhoben sich auch die beiden andern Männer und liefen hinter Bho Metta her. Ziemlich überrascht sagte die Frau zu Bho Dhana und Bho Aungnaing, dass sie nur Bho Metta eingeladen hätten. Sie war völlig verwirrt, weil die drei Männer ihr wiederholt gesagt hatten, dass es unmöglich sei, miteinander hereinzukommen. Sie fragte: „Wie ist es nun möglich, dass Sie alle zusammen hereinkommen?“ Die drei Männer antworteten gleichzeitig wie aus einem Munde: „Falls Sie entweder Bho Dhana oder Bho Aungnaing eingeladen hätten, dann hätten die beiden anderen draussen bleiben müssen. Ihre Familie hat sich jedoch für Bho Metta entschieden. Hören Sie gut zu und merken Sie sich das Folgende: Immer wenn die tugendhafte Qualität von Metta vorhanden ist, folgen

### 13. Mit Metta allein

Reichtum und Erfolg unmittelbar nach, und alle Bereiche des Lebens werden sich mühelos entfalten. Merken Sie sich das für den Rest Ihres Lebens!“

Aus diesem Grund ermutige ich Familien, Lehrer und Lehrerinnen, Schülerinnen und Schüler und Leute aus Stadt und Land, Metta Meditation zu praktizieren. Wenn unser Herz mit Metta erfüllt ist, werden sich alle Bereiche des Lebens mühelos entfalten, und der Erfolg wird sich einstellen.

## 14. SAYADAW U UTTAMASSARA

Sayadaw U Uttamassara lebte in den Hügeln nahe der Grenze zu Bangladesch und verbreitete dort die buddhistische Lehre (*sasana*). Er war auch wohlbekannt für sein Metta. Er sagte, dass Metta wie die bevorzugte Arznei des Arztes Maung Thoo sei, der während der Inwa Periode (15. Jhdt.) gelebt hatte. Während jener Periode erhielt ein Mann mit dem Namen Maung Thoo von einem berühmten Arzt ein Rezept, das die Potenz hatte, alle Krankheiten zu heilen. Jedes Mal, wenn ein Person krank wurde, musste sie einfach Sandseife, Salz und Tamarinde zusammen mischen, ein wenig Wasser beifügen und dann die Arznei trinken. Darauf verschwand die Krankheit bald. Nachdem Maung Thoo das Rezept für dieses Arzneimittel bekommen hatte, verabreichte er dieses traditionelle Heilmittel allen, die zu ihm kamen und um seine Hilfe baten. Es kam nicht darauf an, von welcher Krankheit eine Person befallen war oder was der Auslöser dieser Krankheit war. Dieses Arzneimittel heilte Magenschmerzen, entzündete Augen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Asthma, Erkältungen und Fieber.

Ein Bauer, der erfolglos nach seinen entlaufenen Kühen gesucht hatte, ging völlig verzweifelt zu Maung Thoo und bat ihn um Hilfe. Maung Thoo gab auch ihm dieses Heilmittel und sagte ihm, dass er diese Mixtur trinken solle. Auf der fortgesetzten Suche nach seinen Kühen kam er zu einem Waldrand in der Nähe seines Dorfes. Dort setzten plötzlich heftige Magenschmerzen ein. Er schaute in alle Richtungen und nachdem er sicher war, dass er alleine war, ging er in die Büsche und erleichterte sich. Zu seinem Erstaunen fand er die zwei entlaufenen Kühe, die mit Stricken an einem Baum festgebunden waren. Maung Thoos Heilmittel hatte sogar geholfen, seine verlorenen Kühe wiederzufinden. So wurde Maung Thoo ein berühmter Arzt am königlichen Hof, und sein Leben veränderte sich vollständig.

Jedes Mal, wenn Sayadaw U Uttamasara um Hilfe gebeten wurde, gab er ‚Metta-Wasser‘, oder Wasser, das mit Metta angereichert war. Sein Buch mit dem Titel ‚Wie man das Leben in Frieden leben kann‘ beschreibt, wie die Menschen glücklich und erfolgreich werden können und wie sie mit Leichtigkeit durchs Leben gehen können. Er



#### 14. Sayadaw U Uttamassara

betont die Wichtigkeit von Metta und dessen konstanter Entfaltung, weil Metta die Grundlage für Erfolg in weltlichen sowie in spirituellen Angelegenheiten ist und unzählige segensreiche Wirkungen hat.

Welches ist die beste Art und Weise, Metta zu entfalten? Am frühen Morgen, bevor ihr mit Vipassana Meditation anfangt, solltet ihr Metta als Teil der vorbereitenden Übungen praktizieren. Es ist nicht notwendig, Metta für eine lange Zeitspanne zu entfalten, ungefähr fünf Minuten genügen. Daneben solltet ihr auch Metta entfalten, wenn in der Vipassana Meditation Objekte hochkommen, die zu Wut, Enttäuschung, Frustration, Sorgen oder Angst Anlass geben. Vorerst solltet ihr jedoch versuchen, diese schwierigen Geisteszustände mit Beobachten und Notieren zu überwinden. Erst wenn eure Bemühungen ohne Erfolg geblieben sind, solltet ihr von der Vipassana Meditation zur Metta Meditation wechseln. Entfaltet solange Metta, bis die Geistestrübungen wie z.B. Wut oder Enttäuschung vollständig verschwunden sind. Wenn der Geist wieder ganz rein und friedvoll geworden ist, solltet ihr zur Vipassana Meditation zurückkehren.

## **15. DIE KRAFT VON METTA: ZWEI PERSÖNLICHE ERLEBNISSE**

In diesem Zusammenhang möchte ich euch über ein persönliche Erlebnis berichten, das die Kraft von Metta deutlich veranschaulicht. Das geschah im Jahr 1338 (1976) zu Beginn der heissen Jahreszeit. Bevor ich Mandalay verliess, um im Mahasi Meditationszentrum in Yangon zu meditieren, ging ich in mein Heimatdorf. Als ich dort ankam, besuchte ich den Sayadaw des Nemindarama Waldklosters, mein ehemaliger Lehrer, und bat ihn um Erlaubnis, in Yangon zu meditieren. Wie der Name suggeriert, liegt das Nemindarama Waldkloster in einem dichten Wald inmitten von hohen Bäumen und Ansammlungen von Bambuspflanzen. Es lag etwa drei Kilometer vom Dorf entfernt. Da ich alleine war und mich niemand begleitete, wagte ich mich kaum in diesen Wald, in dem es viele Arten von Wild sowie andere wilde Tiere gab.

Als ich den Sayadaw um Erlaubnis bat, im Mahasi Meditationszentrum zu praktizieren, sagte er, dass meine Absicht sehr lobenswert sei, und dass ich mich dort dem Meditationstraining unterziehen solle. Darauf lud er mich ein, für ein oder zwei Tage bei ihm im Kloster zu bleiben. Er sagte: „Dort hinten an der Grenze des Grundstückes gibt es eine kleine Meditationshütte. Ein alter Einsiedler lebte dort, doch er starb vor einiger Zeit, und so ist die Hütte leer und unbewohnt. Du kannst in diese Hütte gehen!“ Nach diesen Anweisungen gab er mir zwei seiner Kerzen und eine Schachtel Streichhölzer. Da es bereits nach sechs Uhr war und die Sonne schon untergegangen, herrschte draussen völlige Dunkelheit.

Ich folgte Sayadaws Anweisungen und ging zu der kleinen Meditationshütte, indem ich dem Pfad zwischen den grossen Bäumen und Ansammlungen von Bambuspflanzen folgte. Der schmale Pfad war mit Blättern bedeckt und von Schlingpflanzen überwachsen. Die Meditationshütte, die aus Bambus gebaut war und ein Strohdach hatte, war 3 Meter lang und 2,5 Meter breit. Als ich eingetreten war, zündete ich die Kerze an und begann dann zu putzen. Es gab ziemlich viel zum Säubern, was mich recht ermüdete. Als ich mit dem Putzen fertig war, platzierte ich meine Almosenschale am Kopfende meines

## 15. Die Kraft von Metta: Zwei persönliche Erlebnisse

Schlafplatzes, faltete meine doppelte Robe und breitete sie auf dem Boden aus. Danach ruhte ich mich ein wenig aus um abzukühlen. Die Umgebung war sehr ruhig. Manchmal konnte ich die Geräusche von Nachtvögeln hören, manchmal war es das Bellen der Hunde in weit entfernten Dörfern, oder dann waren es die Geräusche von den in der Nähe vorbeiziehenden Ochsenkarren. Die Welt lag in völliger Dunkelheit. Nach einer kurzen Weile begann ich zu meditieren. Ich hatte noch nicht sehr lange gegessen, als die Kerze ausging, und es in der Hütte stockfinster wurde.

Mit dem Verlöschen der Kerze wurde die ganze Hütte mit einem ohrenbetäubenden Lärm erfüllt. Vom Dach her dröhnte es, als ob Eichhörnchen übermütig hin und her rennen würden, und vom Boden her kamen Geräusche, als ob sich riesige Schlangen darüber bewegten. Von den Wänden her tönnte es, als ob jemand mit der Faust daran hämmerte. Das Glück der inneren Loslösung und Abgeschiedenheit (*viveka-sukha*) verschwand auf der Stelle. Zuerst fragte ich mich, ob diese Geräusche wohl von Ratten, Eichhörnchen oder anderen Tieren stammten, doch dann entschloss ich mich, den Aufruhr zu ignorieren und Metta zu praktizieren. Darum hörte ich mit der Vipassana Meditation auf und begann, Metta zu entfalten. Nachdem ich für ungefähr 15 Minuten Metta praktiziert hatte, hörten alle Geräusche plötzlich auf und verschwanden vollständig. Ich war erstaunt über die Kraft von Metta. Ja, es versetzte mich in so grosses Erstaunen, dass ich eine Gänsehaut bekam. In diesem Moment kehrte ich zur Vipassana Meditation zurück. Während der zwei Tage, die ich dort verbrachte, gab es keine weiteren Störungen mehr, und frei von sonstigen Zwischenfällen konnte ich gut meditieren.

Da wir immer noch etwas Zeit zur Verfügung haben, möchte ich euch ein anderes Erlebnis schildern. Als junger Mönch kam ich allen Verpflichtungen gegenüber meinem Sayadaw nach. Wenn ich diesen Verpflichtungen nachkam, führte ich sie stets mit der respektvollen Haltung aus, wie es sich für eine Schüler–Lehrer Beziehung geziemt. Es schien jedoch, dass es viele Leute nicht in dieser Weise sahen. Auch der Sayadaw schien die Dinge nicht im richtigen Licht zu sehen. Aus diesem Grund schimpfte er die ganze Zeit mit mir oder schrie mich an und tadelte mich, wie dumm und faul ich sei. Jedes Mal,

## 15. Die Kraft von Metta: Zwei persönliche Erlebnisse

wenn ich einer der Verpflichtungen nachkam und etwas falsch machte, tadelte er mich unverhältnismässig. Er duldete keine zufälligen Versehen, auch nicht wenn ich ihm das Essen servierte. Wenn ich ihm nur eine bescheidene Menge gab, war es zu wenig. Wenn ich ihm eine grosse Menge gab, war die Portion zu gross. Immer wenn er mich sah, schimpfte er mich aus, und jedes Mal, wenn ich etwas falsch machte, tadelte er mich. Aus diesem Grunde versuchte ich, äusserst vorsichtig zu sein. Jedes Mal, wenn er mich wegen etwas tadelte, war ich auf der Hut, es das nächste Mal nicht auf diese Weise zu tun, um nicht wieder ausgeschimpft zu werden. Während des ganzen Jahres gab es nicht einen einzigen Tag, an dem ich nicht getadelt und kritisiert wurde. Jeden Tag musste ich Vorwürfe und Schelte über mich ergehen lassen.

Den Schwierigkeiten zum Trotz gab ich nicht auf. Ich war fest entschlossen, seinen Tadel über mich ergehen zu lassen, gleichgültig wie oft es geschah. Mit dieser Haltung konnte ich die Situation aushalten und fuhr weiter, meinen Pflichten nachzukommen. Ich war nicht entmutigt und führte alle meine Pflichten aus, immer darauf bedacht, keine Fehler zu machen. Ich vernachlässigte nie auch nur eine meiner Pflichten. Jeden Tag entfaltete ich auch *odisa* Metta oder spezifisches Metta. Wenn ich eine oder zwei freie Stunden hatte, entfaltete ich für so lange wie möglich Metta. Je länger ich für den Sayadaw Metta entfaltete, desto leichter fiel es mir, Metta für ihn zu verspüren. Jedes Mal, wenn Sayadaws Gesicht in meinem Geist erschien, war sein Gesicht freundlich und lächelnd. Manchmal fühlte es sich an, als ob Sayadaws Körper und Geist mein eigener Körper und Geist wären. Während dieser Zeit konnte ich die Metta Meditation so richtig geniessen.

Auf diese Weise Metta Meditation praktizierend, begann ich einen vollständigen Wandel in Sayadaws Verhalten wahrzunehmen. Weder schimpfte er mit mir, noch warf er mir fehlerhaftes Benehmen vor. Folglich wunderte ich mich, wie effektiv mein Metta wohl sei. Eines Morgens beim Frühstück wollte Sayadaw noch etwas mehr Tee trinken. Als ich ihm Tee einschenken wollte, kam nur eine kleine Menge aus der Tülle, da sie mit Teeblättern verstopft war. Darum bewegte ich die Teekanne hin und her, bis die Teeblätter, die die Tülle

## 15. Die Kraft von Metta: Zwei persönliche Erlebnisse

verstopft hatten, plötzlich herausschossen und in die Tasse schwappten. Durch den unerwarteten und ungehinderten Ausfluss des Tees lief die Tasse über, und der heiße Tee floss über Sayadaws Hand. Obwohl er seine Hand kräftig schüttelte, wurde er nicht wütend, und er schimpfte auch nicht mit mir. Er lächelte mich nur an und sagte kein Wort. Als ich ihn fragte, ob seine Hand sehr schmerzen würde, antwortete er: „Nur ein wenig.“ Er sagte mir, ich solle das Tintenglas vom nahen Tisch dort drüben holen und ihm etwas Tinte auf die Hand streichen. Ich behandelte die verbrannte Stelle sorgfältig mit Tinte und folglich entstanden keine Blasen. Nach diesem Zwischenfall wurde ich zum persönlichen Betreuer von Sayadaw. Ich schrieb diesen Wandel in Sayadaws Verhalten den segensreichen Wirkungen von Metta zu.

Ich könnte noch andere persönliche Metta Erlebnisse schildern, doch dafür reicht die Zeit jetzt nicht mehr. Es ist wichtiger, dass wir darüber sprechen, wie wir von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation wechseln.

## 16. VON METTA ZU NIBBANA

Aus welchen Gründen sollten wir von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation (Erkenntnis-Meditation) wechseln? Wir praktizieren Vipassana Meditation, weil das endgültige Ziel der Reise eines Buddhisten noch nicht erreicht worden ist. Und was ist das Endziel dieser Reise? Unser Ziel ist Nibbana oder *arahatta phala* (die Verwirklichung der Frucht auf der Stufe eines Arahants). Eine tugendhafte Person, die mit der buddhistischen Lehre (*sasana*) in Berührung gekommen ist, sollte von dieser Gelegenheit profitieren und nicht zu viel Zeit mit der Praxis von Metta verbringen, um sich lediglich zufrieden und wohl zu fühlen. Denn die Praxis von Metta allein führt nicht zur Verwirklichung von Nibbana. Nur während einer Zeitepoche, in der die Lehre des Buddha zugänglich ist und wir Vipassana Meditation praktizieren können, gibt es einen unfehlbaren Weg, Nibbana zu verwirklichen.

Wie ist das zu verstehen? Metta Meditation kann auch in Zeiten, in denen die Lehre des Buddha nicht zugänglich sind, von Einsiedlern und tugendhaften Leuten praktiziert werden. Wenn die buddhistische Lehre nicht existiert, können immer noch viele Leute mit der Praxis der Metta Meditation die Vertiefungen (*jhana*) erreichen oder übernatürliche Kräfte entwickeln wie z. B. die Fähigkeit, in die Erde einzutauchen oder durch die Luft zu fliegen. Nach ihrem Tod werden sie jedoch als Brahmas wiedergeboren. Im Gegensatz dazu kann Vipassana Meditation nicht praktiziert werden, wenn die buddhistische Lehre nicht existiert. Sie kann nur praktiziert werden, wenn die Lehre des Buddha zugänglich ist. Es ist unbestreitbar, dass die Praxis von Metta uns helfen kann, körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erlangen mit dem temporären Unterdrücken der Geistestrübungen (*vikkhambhana pahana*), hervorgerufen durch die tiefe Konzentration des Geistes. Auf der Grundlage der Vertiefungen ist es möglich, übernatürliche Kräfte zu entwickeln, doch nach dem Tod wird die meditierende Person in der Brahma Welt wiedergeboren werden. Mit der Praxis von Metta allein können wir Nibbana nicht erreichen, und Befreiung von den Gefahren des Alterns, des Krankseins und des Todes ist nicht möglich. Der höchste Segen, den die Metta Praxis vermitteln kann, ist das Erreichen der Brahma Welt.

## 16. Von Metta zu Nibbana

Wenn wir die Brahma Welt erreichen, sind wir aber immer noch nicht befreit von Alter, Krankheit und Tod. Ein Zustand von Glück und Frieden, der nicht von den Gefahren des Alterns, des Krankseins und des Todes befreit ist, ist noch nicht wahres Glück und endgültiger Frieden. Die einzige Praxis, mit der Nibbana verwirklicht werden kann, ist die Praxis der Vipassana Meditation. Damit können wir uns von Alter, Krankheit und Tod befreien, d. h. wir können der Gefahr von *dukkha* (Unzufriedenheit, Unzulänglichkeit, Leid) entrinnen. Nur Vipassana kann alle Arten der Unzufriedenheit ausmerzen.

Und trotzdem ist es wertvoll, uns daran zu erinnern, dass die Praxis der Vipassana Meditation auf der Grundlage der Metta Meditation ruhen sollte, um die edle Erkenntnis von Nibbana, die alleine uns von den Gefahren des Alterns, des Krankseins und des Todes befreien kann, zu verwirklichen. Der Buddha lehrte, dass das erhabene Ziel der spirituellen Reise Nibbana ist. Jedes Mal, wenn eine andere Person einen Dhamma Vortrag gab oder Meditation praktizierte, war der Buddha erst zufrieden, wenn die Person lehrte oder praktizierte, um *magga*, *phala* und Nibbana zu verwirklichen. Warum war das so?

Eines Tages fühlte sich ein Brahmane namens Dhanañjani, der in der Stadt Rajagaha wohnte, nicht sehr wohl, und so liess er den Ehrwürdigen Sariputta kommen, um von ihm Belehrungen zu empfangen. Der Ehrwürdige Sariputta fragte ihn zuerst über seine Krankheit aus und erkundigte sich, ob er Schmerzen hätte. Danach begann er, einen Dhamma Vortrag zu geben. Der Ehrwürdige Sariputta fragte den Brahmanen, welcher Daseinsbereich besser sei, der Höllenbereich oder der Tierbereich. Dhanañjani antwortete, dass im Vergleich zum Höllenbereich der Tierbereich immer noch besser sei. Dann fragte er, welcher Bereich besser sei, der Tierbereich oder der Petabereich. Dhanañjani sagte, dass im Vergleich zum Tierbereich der Petabereich immer noch besser sei. Als nächstes fragte er, welcher Bereich besser sei, der Petabereich oder der Menschenbereich. Wieder antwortete Dhanañjani, dass im Vergleich zum Petabereich der Menschenbereich besser sei.

Schliesslich fragte er Dhanañjani, welcher von den folgenden Bereichen besser sei: der Menschenbereich oder der Bereich der

Catummaharajika Devas, der Bereich der Catummaharajika Devas oder der Bereich der Tavatimsa Devas, der Bereich der Tavatimsa Devas oder der Bereich der Yama Devas, der Bereich der Yama Devas oder der Bereich der Tusita Devas, der Bereich der Tusita Devas oder der Bereich der Nimmanarati Devas, der Bereich der Nimmanarati Devas oder der Bereich der Paranimmitavasavatti Devas? Dhanañjani antwortete dem Ehrwürdigen Sariputta, dass der Bereich der Catummaharajika Devas besser und höher sei als der Menschenbereich, und dass der Bereich der Tavatimsa Devas besser und höher sei als der Bereich der Catummaharajika Devas. So fuhr er weiter mit der Erklärung, dass jeder nachfolgende Bereich besser sei als der vorangehende. Dann fragte ihn der Ehrwürdige Sariputta, welche der zwei Welten besser sei, die Deva Welt oder die Brahma Welt? Als der Brahmane Dhanañjani das Wort ‚Brahma Welt‘ hörte, machte sich eine spürbare Erregung bemerkbar, und er fragte: „Ehrwürdiger, haben Sie wirklich ‚Brahma Welt‘ gesagt?“ Aus dieser Frage schloss der Ehrwürdige Sariputta, dass des Brahmanen Geist und Herz der Brahma Welt zugeneigt war. Darum entschloss er sich, über den Weg zu sprechen, der zur Brahma Welt führt. „*Ica dhanañjani bhikkhu mettahagatena cetassa ekam disam paritva viharati.....*“ Das bedeutet, dass die Praxis der Metta Meditation für alle Lebewesen in den zehn Richtungen zur Brahma Welt führt. Er erklärte weiter, dass eine meditierende Person auch mit der Praxis von *karuna*, *mudita* and *upekkha* (Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) die Brahma Welt erreichen könne.

Als der Ehrwürdige Sariputta den Dhamma Vortrag beendet hatte, kehrte er zum Veluvana Kloster zurück. Der Brahmane Dhanañjani fuhr weiter, Metta zu entfalten, genauso wie ihn der Ehrwürdige Sariputta unterrichtet hatte. Nach einer kurzen Weile starb er, und er wurde unmittelbar in der Brahma Welt wiedergeboren. Als der Ehrwürdige Sariputta im Kloster angekommen war, ging er zum Buddha und brachte ihm seinen Respekt dar. Er teilte ihm auch den Inhalt seines Vortrages mit, den er dem Brahmanen Dhanañjani gegeben hatte. Als er alle Begebenheiten mitgeteilt hatte, machte ihm der Buddha Vorwürfe, indem er sagte: „Sariputta, warum hast du ihm nur die Praxis der Metta Meditation (einschliesslich *karuna*, *mudita*, *upekkha*) gelehrt, die in einer Wiedergeburt in der Brahma Welt



## 16. Von Metta zu Nibbana

resultiert? Warum hast du ihm nicht den Pfad gelehrt, der ihn befähigt hätte, *magga*, *phala* und Nibbana zu verwirklichen? Dieses Ziel ist nur zugänglich während meiner *sasana* und verglichen mit den Vertiefungen der Brahmaviharas ist es höher und edler, da die Brahma Welt niedriger ist als Nibbana.“

Was hier betont werden muss, ist die Tatsache, dass es eine seltene und äusserst ungewöhnliche Gelegenheit ist, mit der Lehre des Buddha (*sasana*) in Berührung zu kommen. Darum sollten wir erst zufrieden sein, wenn wir denjenigen Teil der Lehre praktizieren und lehren, der zum Ziel der Reise führt, nämlich Nibbana. Um Nibbana zu verwirklichen, müssen wir Vipassana Meditation praktizieren, da sie uns sowohl den Weg als auch das Ziel aufzeigt. Darum ist es sehr wichtig, dass wir den nächsten Schritt machen und Vipassana Meditation praktizieren.

## 17. VON METTA ZU VIPASSANA

Wie solltet ihr mit der Praxis weiterfahren, nachdem ihr von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation gewechselt habt? Im Cattuka Nipata der Anguttara Nikaya wird gesagt, dass jeder geistige und körperliche Vorgang, der während der Metta Meditation entsteht, beobachtet und notiert werden muss. Das ist nicht sehr schwierig, im Gegenteil, es ist recht einfach. Nach dem Heraustreten aus der Vertiefung, könnt ihr euch auf die Leichtigkeit des Körpers konzentrieren und sie als ‚leicht‘, ‚leicht‘ beobachten, oder ihr könnt euch auf die Freude konzentrieren und sie als ‚Freude‘, ‚Freude‘ beobachten. Friede sollte als ‚Friede‘, ‚Friede‘ beobachtet werden. ‚Aus der Vertiefung heraustreten‘ bedeutet, dass ihr aufgehört habt, die auf der Metta Meditation gegründete Vertiefung zu entwickeln. Mit anderen Worten bedeutet es, dass ihr aufgehört habt, Metta Meditation zu praktizieren.

Lasst uns das nun etwas genauer ansehen. Nachdem eine meditierende Person basierend auf der Metta Meditation in die Vertiefung eingetreten ist, mag ein Gedanke aufsteigen wie zum Beispiel: „Das ist nun genug Metta Praxis; ich werde jetzt Vipassana Meditation üben.“ Sobald dieser Gedanke im Geist der meditierenden Person aufsteigt, hört sie mit der Praxis der Metta Meditation auf. Dieses ‚Aufhören der Metta Meditation‘ wird ‚aus der Vertiefung heraustreten‘ genannt. Wenn ihr auf diese Weise aus der Vertiefung heraustretet, werden sich sowohl die Ruhe, der Frieden und das erfrischende Gefühl von Metta als auch die Freude, die ihr mit der Praxis von Metta Meditation erworben habt, sehr deutlich manifestieren. Alle diese Phänomene müssen beobachtet und notiert werden, wie sie wirklich sind, und sobald sie erscheinen. Was ich jetzt soeben erklärt habe, gilt für diejenigen tugendhaften Leute und meditierenden Personen, die mit der Praxis der Metta Meditation die Vertiefungen erreichen können. Diejenigen tugendhaften Leute und meditierenden Personen, die die Vertiefungen mit der Praxis der Metta Meditation nicht erreichen können, können das Bewusstsein, das Metta entfaltet, beobachten und notieren. Jedes Mal, wenn sie ‚Mögen sie gesund sein, mögen sie glücklich und zufrieden sein‘ rezitieren, sollte entweder der Wunsch zum Rezitieren, die Bewegung der Lippen

## 17. Von Metta zu Vipassana

oder der Klang der Rezitation beobachtet und notiert werden. Die beiden letzten Punkte gelten natürlich nur für diejenigen Personen, die die Sätze laut aussprechen. Mit anderen Worten: jedes der entstehenden körperlichen oder geistigen Phänomene sollte beobachtet und notiert werden.

Es gibt noch eine andere Art und Weise, wie wir von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation wechseln können. Nach dem Heraustreten aus der Vertiefung (das gilt für eine meditierende Person, die die Vertiefung erreicht hat) oder nach dem Wechsel von Metta zu Vipassana sollte die meditierende Person ihre Achtsamkeit auf den Bauch richten und die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke beobachten und notieren. Dabei wird die Achtsamkeit mit dem geistigen Benennen von ‚heben‘, und ‚senken‘ unterstützt. Dies ist die Methode, wie sie in diesem Meditationszentrum praktiziert wird. Es ist wichtig, dass jedes Phänomen zum Zeitpunkt seiner Entstehung im Körper oder im Geist achtsam notiert wird, gerade so, wie es wirklich ist.

Lasst uns das jetzt in Bezug auf die vier Grundlagen der Achtsamkeit anschauen.

1. Im Körper können die verschiedenartigsten Empfindungen entstehen wie zum Beispiel: Leichtigkeit, Schwere, Härte und Weichheit (*pathavi dhatu*, Erd-Element); Fliessen, Zusammenhalt (Kohäsion), Nässe und Bindung (*apo dhatu*, Wasser-Element); Hitze, Kälte und Wärme (*tejo dhatu*, Feuer-Element), Bewegung, Vibration, Schaukeln, Steifheit und Widerhalt (*vayo dhatu*, Wind-Element). Wenn irgend eines dieser Phänomene auftritt, solltet ihr es der Wirklichkeit gemäss beobachten und notieren; zum Beispiel als ‚heiss‘, ‚heiss‘ oder ‚kalt‘, ‚kalt‘.  
Das Beobachten dieser Art von Objekten wird *kayanupassana satipatthana* genannt, die Betrachtung des Körpers oder der materiellen Daseinsvorgänge.

## 17. Von Metta zu Vipassana

2. Wenn unangenehme, angenehme oder neutrale Gefühle wie eingeschlafene Glieder, Prickeln, stechender Schmerz oder Steifheit auftreten, solltet ihr diese Empfindungen als ‚angenehm‘, ‚angenehm‘, ‚unangenehm‘, ‚unangenehm‘ oder ‚neutral‘, ‚neutral‘ beobachten und notieren. Das Beobachten dieser drei Arten der Gefühle wird *vedananupassana satipatthana* genannt, die Betrachtung der Gefühle.
3. Geistige Phänomene wie Verlangen, Wut, Eifersucht, Stolz, Sorgen, Planen, Denken, Faulheit, Glück und das Verlangen zum Weinen oder Lachen sollten zum Zeitpunkt des Entstehens beobachtet und notiert werden und zwar genauso, wie sie wirklich sind. Zum Beispiel solltet ihr Verlangen als ‚Verlangen‘, ‚Verlangen‘ oder Wut als ‚Wut‘, ‚Wut‘ notieren. Das Beobachten dieser geistigen Daseinsvorgänge wird *cittanupassana satipatthana* genannt, die Betrachtung des Bewusstseins und den damit verbundenen Geistesfaktoren.
4. Wenn Phänomene wie sichtbare Dinge, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, körperliche Berührungen oder geistige Objekte auftreten, solltet ihr diese sichtbaren Dinge oder Geräusche als ‚sehen‘, ‚sehen‘ oder ‚hören‘, ‚hören‘ beobachten und notieren. Das Beobachten dieser Art von Objekten wird *dhammanupassana satipatthana* genannt, die Betrachtung der Geistobjekte.

## 18. SITZMEDITATION

Zu Beginn der Sitzmeditation solltet ihr die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke beobachten und notieren. Auch wenn Leute, die noch nie meditiert haben, wissen, dass sie das dominierende Objekt zum Zeitpunkt seines Entstehens beobachten sollten, können sie damit Schwierigkeiten haben. Sie mögen verwirrt sein und nicht wissen, ob sie nun dieses oder jenes Objekt notieren sollten. Darum solltet ihr am Anfang der Sitzmeditation die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke notieren.

Wenn wir einatmen, hebt sich die Bauchdecke im Bereich des Bauchnabels allmählich oder dehnt sich stufenweise aus. Das nennen wir ‚heben‘. In Bezug auf die materiellen Daseinsvorgänge wird das *vayo dhatu* (Wind-Element) genannt. In Bezug auf die Daseinsgruppen wird es *rupa khandha* (die Daseinsgruppe der Körperlichkeit) genannt, und in Bezug auf die vier Edlen Wahrheiten wird es als *dukkha sacca* (die Edle Wahrheit vom Leiden) bezeichnet. Kurz gesagt, Leiden bedeutet, dass alle bedingten Phänomene von Natur aus unbefriedigend und unzulänglich sind, weil sie nicht die Grundlage für wahren Frieden und dauerndes Glück sein können.

Wenn wir ausatmen, senkt sich die Bauchdecke allmählich oder fällt stufenweise gegen die Wirbelsäule zurück. Das nennen wir ‚senken‘. Das gehört auch zu *vayo dhatu*, *rupa khandha* und *dukkha sacca*. Somit sollte sich eine meditierende Personen auf die Bauchdecke konzentrieren und die Bewegung des Hebens als ‚heben‘, ‚heben‘ und die Bewegung des Senkens als ‚senken‘, ‚senken‘ beobachten und notieren. Wenn ihr meditiert, sind die Worte nicht laut auszusprechen, sondern nur schweigend im Geist zu sagen.

Das geistige Benennen ist nicht das Wichtigste beim Meditieren, doch für Anfängerinnen und Anfänger hilft das Benennen, die Achtsamkeit zu stärken. Wenn die Konzentration sehr tief wird, ist das geistige Benennen nicht mehr notwendig. Falls ihr dann das Benennen weiter anwenden würdet, wäre es wie mit einem Flugzeug, das durch eine Wolkenbank fliegt – der Flug wäre nicht sehr ruhig. Darum ist es bei sehr tiefer Konzentration besser, nur zu beobachten, ohne das geistige

Benennen anzuwenden. Ihr solltet jedoch immer noch die Bewegung des Hebens und des Senkens achtsam mitverfolgen. Die Hauptsache besteht im Erkennen oder achtsamen Gewahrsein dieser Bewegung. Ihr solltet euch nur auf die Bewegung der Bauchdecke konzentrieren und sie sorgfältig beobachten.

Es gibt noch etwas anderes, worauf ihr achten solltet. Versucht nicht, euch auf das Wort ‚heben‘ oder ‚senken‘ zu konzentrieren, da diese Worte nur Namen oder Konzepte sind. Bei einigen Meditierenden kann es sogar vorkommen, dass sie die Worte laut aussprechen und sich dabei das notierende Bewusstsein auf die Worte und nicht auf die wahre Natur des Objekts konzentriert. Daneben solltet ihr auch der Form oder der Gestalt der Bauchdecke keine Beachtung schenken. Ihr braucht das nicht zu beobachten, da Formen und Gestalten nur Konzepte oder konventionelle Realitäten (*paññati*) und keine absoluten Realitäten (*paramattha*) sind. Während eurer Praxis der Vipassana Meditation solltet ihr absolute Realitäten (*paramattha*) beobachten und nicht konventionelle Realitäten (*paññati*). Folglich solltet ihr nur das Wesen der Bewegung des Hebens und Senkens, die sich in dem Bereich abspielt, den wir normalerweise Bauchdecke nennen, beobachten und notieren. Dabei benützen wir das geistige Benennen von ‚heben‘ und ‚senken‘. Es ist sehr wichtig, dass ihr diesen Punkt peinlich genau versteht.

### ***Beobachten oder Notieren***

‚Beobachten‘ oder ‚notieren‘ bedeutet, dass wir uns achtsam auf das Wesen jedes geistigen und materiellen Objekts konzentrieren und uns dessen völlig gewahr sind. Wenn wir uns zum Beispiel der hebenden und senkenden Bewegung gewahr sind, nennen wir das beobachten oder notieren. Es gibt Yogis, bei denen die Bewegung des Hebens und Senkens nicht sehr deutlich ist, da der Atem sehr fein oder subtil ist. Diese Yogis können die sitzende Haltung und die Berührungspunkte als das primäre Objekt nehmen. Das Gewahrsein der aufrechten Haltung des Oberkörpers mit den eingeschlagenen Beinen benennen wir mit ‚sitzen‘ (1). Danach solltet ihr das Wesen jedes Berührungspunktes als ‚berühren‘, ‚berühren‘ notieren, abwechselnd

## 18. Sitzmeditation

zwischen den Punkten, wo die linke Pobacke die Sitzmatte berührt (2) und wo die rechte Pobacke die Sitzmatte berührt (3). Notiert dann den Punkt, wo sich die Hände gegenseitig berühren (4) und dann den Punkt, wo der linke Knöchel die Sitzmatte berührt (5) und schliesslich den Punkt, wo der rechte Knöchel die Sitzmatte berührt (6).

### *Anweisungen für Leute mit Herzproblemen*

Leute mit Herzproblemen sollten vorsichtig sein und diese Anweisungen achtsam befolgen. Meditierende Personen, die an Herzproblemen oder an zu hohem Blutdruck leiden sowie Yogis, die schnell ermüden, sollten die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke am Anfang der Praxis nicht beobachten. Das Beobachten der hebenden und senkenden Bewegung verursacht eine Erregung des Herzens, und damit wird die Meditation nicht sehr gut voranschreiten. Falls die Bewegung des Hebens und Senkens notiert wird, mag sich die meditierende Person schon nach einer kurzen Zeit müde, schwindelig oder benommen fühlen. Oder sie mag ein einengendes Gefühl im Oberkörper verspüren. Aus diesen Gründen sollten Yogis mit Herzproblemen und Yogis mit einem sehr subtilen Atem die Sitzhaltung und die Berührungspunkte beobachten.

Wenn ihr ‚berühren‘ notiert, dann sollte eure Achtsamkeit vollständig auf die Empfindung des Berührens gerichtet sein, die gerade beobachtet wird.

Die Sitzhaltung und die Berührungspunkte sollten in der folgenden Reihenfolge beobachtet werden:

Sitzen – berühren (der Berührungspunkt zwischen der linken Pobacke und der Sitzmatte)

Sitzen – berühren (der Berührungspunkt zwischen der rechten Pobacke und der Sitzmatte)

Sitzen – berühren (der Berührungspunkt zwischen den beiden Händen)

Sitzen – berühren (der Berührungspunkt zwischen dem linken Knöchel und der Sitzmatte)

## 18. Sitzmeditation

### Sitzen – berühren (der Berührungspunkt zwischen dem rechten Knöchel und der Sitzmatte)

Die Sitzhaltung und die Berührungspunkte sollten paarweise als sich abwechselnde Empfindungen notiert werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Meditation für Leute mit Herzproblemen oder hohem Blutdruck sowie für Leute, die schnell ermüden, problemlos voranschreitet, wenn die Objekte auf diese Weise notiert werden. In vielen Fällen hat diese Art des Notierens nicht nur die Krankheitssymptome gemildert sondern die Wurzeln der Krankheit ganz getilgt.

Jedes Mal, wenn der Geist abschweift oder ein Gedanke auftaucht, während ihr damit beschäftigt seid, die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke oder die Sitzhaltung und die Berührungspunkte zu notieren, solltet ihr eure Achtsamkeit auf den Gedanken oder auf den damit verbundenen Geisteszustand richten und ihn beobachten. Wenn ihr Gedanken oder Geisteszustände notiert wie zum Beispiel ‚denken‘, ‚abschweifen‘, ‚planen‘, ‚vorstellen‘, ‚überlegen‘, ‚verlangen‘, ‚Wut‘, ‚faul‘, ‚Glück‘, ‚Lachen wollen‘ oder ‚Weinen wollen‘, dann sollte das Notieren stabil, aufmerksam und flink sein. Was auch immer entsteht, solltet ihr beobachten und geistig notieren. Ein Gedanke muss so lange notiert werden, bis er verschwindet. Allzu fest entschlossen den Geist zur Ruhe zu bringen, bringen gewisse Anfängerinnen oder Anfänger den Geist zum primären Objekt (die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke oder die Sitzhaltung und die Berührungspunkte) zurück, sobald sie sich gewahr geworden sind, dass der Geist abgeschweift ist. Ihr solltet jedoch nicht meditieren, indem ihr versucht, den Geist auf diese Weise zu kontrollieren.

Die Vipassana Meditation ist keine Praxis, um den Geist zu kontrollieren, sondern es handelt sich um eine Praxis des achtsamen Beobachtens des Geistes, um die verschiedenen geistigen Phänomene zu verstehen. Erst wenn mit dem Beobachten der abschweifenden Gedanken diese geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind, solltet ihr entweder zum primären Objekt, d. h. zum Heben und Senken der



## 18. Sitzmeditation

Bauchdecke, zurückkehren oder sonst zu irgendeinem anderen deutlichen Objekt, das zum Fokus der Achtsamkeit geworden ist. Vipassana Meditation bedeutet ‚Geistestraining‘ oder ‚Entwicklung des Geistes‘; darum ist das Beobachten und Notieren des Geistes und aller Geistesvorgänge das Wichtigste in der ganzen Praxis. Nur wenn der Geist und alle Geistesvorgänge notiert werden, wird der Geist ruhig und konzentriert sein, was eine Voraussetzung für den Erfolg in der Vipassana Meditation ist.

### ***Das Auftreten von Gefühlen (vedana)***

Nachdem wir für einige Zeit gesessen sind, mögen verschiedene Gefühle in unserem Körper auftreten. Egal welcher Art ein Gefühl ist, ungeachtet ob es gut oder schlecht ist, muss dieses Gefühl beobachtet und notiert werden, geradeso wie es ist. Diese Gefühle mögen unangenehme Gefühle (*dukkha vedana*) sein wie z. B. Schmerz, Steifheit, Stechen, Jucken oder eingeschlafene Glieder, oder es mögen angenehme Gefühle (*sukha vedana*) sein wie z. B. Glück, oder es mögen weder-angenehme-noch-unangenehme Gefühle (*upekkha vedana*) sein.

### ***Das Beobachten von unangenehmen Gefühlen (dukkha vedana)***

Im Mahasatipatthana Sutta sagte der Buddha: „*Dukkham vedanam vediyamano dukkham vedanam vediyami’ti pajanati.*“ Auf Deutsch bedeutet das: „Ein unangenehmes Gefühl empfindend, weiss die meditierende Person, dass sie ein unangenehmes Gefühl empfindet.“ Somit sollten auch unangenehme Gefühle achtsam beobachtet und notiert werden. Einige Leute sind der Meinung, dass unangenehme Gefühle wie Schmerzen, Jucken oder Stechen nicht beobachtet werden sollten, da sie zu unheilsamen Geisteszuständen führen würden. Es ist wahr, dass unheilsame geistige Zustände wie Wut oder Verzweiflung entstehen können, vor allem wenn ihr bei jedem schmerzhaften Gefühl denkt: „Oh, das ist so schmerzhaft!“ Der Buddha lehrte nicht, dass wir auf diese Art und Weise an den Schmerzen leiden sollen, er wollte nur, dass wir die wahre Natur der

schmerzhaften Gefühle klar verstehen und erkennen. Er wies nur auf die Wichtigkeit hin, auch die schmerzhaften Gefühle zu beobachten und zu notieren. Darum solltet ihr so geduldig wie nur möglich sein und euch den folgenden Satz gut einprägen: „Geduld führt zu Nibbana.“ Jeder gewissenhaft Meditierende wird bald zur Erkenntnis kommen, dass mit dem geduldigen Beobachten der schmerzhaften Gefühle Achtsamkeit (*sati*), Konzentration (*samadhi*) und rechte Erkenntnis (*samma ditthi*) entsteht. Die Achtsamkeit ist sich des Schmerzes gewahr, die Konzentration ruht einspitzig auf dem schmerzhaften Gefühl, und die rechte Erkenntnis erkennt die Natur des Schmerzes. Alle diese Phänomene sind ein Teil von *pubbabhaga magga* und folglich ein Teil des Edlen Achtfachen Pfades. *Pubbabhaga magga* ist der Vorläufer zur Verwirklichung von *ariya magga*; es ist jedoch immer noch eine weltliche Erkenntnis. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, ist es nicht möglich, dass irgendwelche unheilsamen Geisteszustände entstehen. Ihr solltet die schmerzhaften Gefühle nur solange beobachten, wie ihr damit geduldig sein könnt. Wenn eure Geduld zu Ende ist, könnt ihr die Stellung achtsam ändern und mit dem Beobachten von irgendeiner anderen Empfindung weiterfahren. Andernfalls steht auf und praktiziert Gehmeditation.

### ***Geduld führt zu Nibbana***

In einem weltlichen Kontext bedeutet das Sprichwort „Geduld führt zu Nibbana“, dass wir geduldig sein sollen, wenn wir beschimpft, angeklagt, geschlagen oder gefoltert werden. Wenn wir in solchen Momenten geduldig sein können, mögen wir sogar Nibbana verwirklichen. Während der Meditationspraxis bedeutet es, dass wir alle unangenehmen Gefühle geduldig beobachten sollten. Ihr solltet diese Gefühle oder Empfindungen als Schmerz, Stechen, Steifheit, Hitze, Kälte, Langeweile, Überdruß oder Unzufriedenheit beobachten und notieren. Eure Geduld wird euch schliesslich zu Nibbana führen. Mit anderen Worten: ihr könnt Nibbana verwirklichen, indem ihr geduldig und achtsam seid. Demzufolge versucht immer geduldig zu sein, wenn ihr meditiert.

## 18. Sitzmeditation

Wenn Formen und Farben, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Empfindungen des Berührens oder Geistobjekte entstehen, sollten sie auch als ‚sehen‘, ‚hören‘, usw. notiert werden. Wenn das Sehbewusstsein, Hörbewusstsein oder das Bewusstsein von irgendeinem anderen Objekt verschwunden ist, solltet ihr zum Beobachten und Notieren der hebenden und senkenden Bewegung der Bauchdecke zurückkehren. Das Beobachten und Notieren von ‚sehen‘ oder ‚hören‘ sollte nur ausgeführt werden, wenn diese Objekte wirklich deutlich und klar sind, sonst braucht man sie nicht zu notieren. Es ist auch nicht notwendig, Geräusche zu notieren, die eine lange Zeit andauern oder die sehr weit weg sind wie z. B. das weit entfernte Geräusch der Autos. In diesen Fällen solltet ihr mit dem Beobachten des primären Objektes weiterfahren, d. h. fahrt fort, die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke zu notieren.

Die Vipassana Meditation ist nicht vollständig, falls sie nur aus der Sitzmeditation besteht. Meditierende müssen auch Gehmeditation praktizieren und die täglichen Verrichtungen achtsam beobachten. Wenn ihr euch in der Vipassana Meditation übt, solltet ihr den ganzen Tag ununterbrochen meditieren. Täglich sollten etwa 19 Stunden mit dem Praktizieren von Achtsamkeit verbracht werden, und nur die verbleibenden 5 Stunden sollten zum Schlafen gebraucht werden. Der Buddha lehrte, dass die Meditation in vier verschiedenen Körperhaltungen praktiziert werden kann: sitzen, gehen, stehen und liegen. Da die Meditierenden jedoch in der liegenden Haltung schon nach kurzer Zeit leicht einschlafen können, werden die Yogis normalerweise nicht angewiesen, in dieser Haltung zu meditieren. Alle Meditierenden sollten Sitz- und Gehmeditation praktizieren. Manchmal kommt es vor, dass gewisse Yogis auch angewiesen werden, Stehmeditation zu praktizieren. Schliesslich werden alle Meditierenden angewiesen, alle täglichen Aktivitäten achtsam zu notieren.

## 19. GEHMEDITATION

Während der Gehmeditation solltet ihr die Bewegungen der Füße beobachten. Bevor ihr mit dem Gehen beginnt, solltet ihr am Ausgangspunkt des Gehmeditationspfades stehen und auf die folgenden Punkte achten:

1. Richtet euren Körper gerade auf und hält den Kopf so, dass er in der Verlängerung des Rückgrates liegt.
2. Haltet eure Hände zusammen, entweder vor oder hinter dem Körper.
3. Die Arme können auch auf der Vorderseite des Körpers verschränkt werden.
4. Lasst eure Arme nicht auf der Seite des Körpers frei hängen. Falls ihr die Arme frei auf der Seite des Körpers hängen lässt, wird eure Meditation nicht sehr gut voranschreiten, da das Bewusstsein dauernd zur Bewegung der leicht schwingenden Arme hingezogen wird. Das verhindert das Entwickeln von tiefer Konzentration.

Ihr solltet den Blick eurer Augen senken und etwa 2 Meter vor euch auf den Boden schauen. Lasst den Blick ganz sacht auf dem Boden ruhen und bringt eure volle Achtsamkeit zur Bewegung der Füße. Senkt den Kopf nicht zu fest nach vorne, weil das Schwindel, Nackenschmerzen, Schmerzen in den Augen oder Kopfweh hervorrufen kann. Schaut auch nicht zu weit nach vorne oder auf die Seiten. Falls ein Wunsch oder Verlangen zum Schauen entsteht, so solltet ihr diesen Wunsch oder dieses Verlangen notieren. Es ist sehr wichtig für Meditierende, dass sie ihre Augen unter Kontrolle bringen. Erst wenn die Augen gezügelt werden und nicht mehr umherschweifen, wird es möglich sein, Konzentration zu entwickeln. Ohne diese visuelle Sinneszügelung ist es nicht möglich, Konzentration zu entwickeln.

Richtet nun die Achtsamkeit auf die Füße. Wenn ihr zu gehen beginnt und mit dem linken Fuss einen Schritt macht, sollte diese Bewegung als ‚links‘ notiert werden, und wenn ihr mit dem rechten Fuss einen Schritt macht, sollte diese Bewegung als ‚rechts‘ notiert werden. Sagt

## 19. Gehmeditation

die Worte ‚links‘, ‚rechts‘ sanft und leise in eurem Geist und schaut darauf, dass sie euch nicht über die Lippen kommen. Euer Hauptanliegen sollte nicht das geistige Benennen sein sondern das Gewährsein der Bewegung eures Fusses, wie er sich nach vorne bewegt. Es ist die Bewegung des Fusses, die wir achtsam beobachten sollten. Für Anfängerinnen und Anfänger ist es jedoch einfacher, Konzentration zu entwickeln, wenn sie sich des geistigen Benennens bedienen, um sich jeder Bewegung der Füße gewahr zu sein. In der Gehmeditation sollten die Schritte nicht zu schnell ausgeführt werden. Im Gegenteil, sie sollten ziemlich langsam ausgeführt werden. Weiter sollte beachtet werden:

1. Die Länge der Schritte sollte etwa eine Fusslänge betragen.
2. Wenn ihr den Fuss aufsetzt, solltet ihr die ganze Fusssohle auf einmal aufsetzen.
3. Ihr solltet nicht zuerst die Zehen oder die Ferse auf den Boden aufsetzen.

### *Das Notieren am Ende des Gehmeditationspfades*

Wenn ihr das Ende eures Gehmeditationspfades erreicht, solltet ihr euch nicht sofort umdrehen. Platziert zuerst die Füße nebeneinander und steht still. Wenn ihr still steht, seid euch der aufrechten Haltung des Körpers gewahr und notiert die folgenden Punkte:

1. ‚stehen‘, ‚stehen‘ ungefähr 10 Mal.
2. Bevor ihr euch umdreht, notiert die Absicht zum Umdrehen als ‚Absicht‘, ‚Absicht‘.
3. Wenn ihr euch umdreht, solltet ihr das als ‚umdrehen‘, ‚umdrehen‘ notieren.
4. Wenn ihr euch fertig umgedreht habt und in die Richtung schaut, aus der ihr gekommen seid, steht wieder still und notiert ungefähr 10 Mal ‚stehen‘, ‚stehen‘.
5. Bevor ihr losgeht, solltet ihr die Absicht zum Gehen als ‚Absicht‘, ‚Absicht‘ notieren.
6. Wenn ihr anfängt zu gehen, solltet ihr jeden Schritt entweder als ‚links‘ oder ‚rechts‘ notieren.

## 19. Gehmeditation

Jedes Mal, wenn ihr zum Ende des Gehmeditationspfades kommt, vergesst nicht, diese sechs Punkte zu notieren. Die Gehmeditation sollte für eine volle Stunde praktiziert werden. Falls die Gehmeditation gut vonstatten geht, könnt ihr auch länger als eine Stunde gehen. Wenn der Geist ruhiger und gesammelter wird, könnt ihr jeden Schritt eingehender beobachten, indem ihr die folgenden Unterteilungen macht:

- Heben, schieben, senken (ein Schritt in 3 Teilen)
- Heben, schieben, senken, berühren (ein Schritt in 4 Teilen) oder  
Absicht, heben, schieben, senken (ein Schritt in 4 Teilen)
- Heben, schieben, senken, berühren, drücken (ein Schritt in 5  
Teilen)
- Absicht, heben, Absicht, schieben, Absicht, senken (ein Schritt  
in 6 Teilen)
- Absicht, heben, Absicht, schieben, Absicht, senken, berühren,  
Absicht, drücken  
(ein Schritt in 9 Teilen)

Falls eure Konzentration noch nicht sehr stark entwickelt ist, solltet ihr nicht zu viele Teile des Schrittes beobachten, da sonst ein Schwindelgefühl entstehen kann oder der Nacken zu schmerzen beginnt. Es ist besser, wenn ihr allmählich mehr und mehr Teile zum Notieren des Schrittes hinzufügt.

### ***Die segensreichen Wirkungen der Gehmeditation***

Während der Gehmeditation ist es einfach, innerhalb von kurzer Zeit in einen Zustand tiefer Konzentration zu gelangen, da das Objekt der Meditation sehr klar und deutlich ist. Die Bewegungen des Fusses, d. h. die Bewegungen des Hebens, Schiebens und Senkens, können ohne grosse Schwierigkeiten beobachtet und notiert werden. Es ist auch nicht schwierig, Einsichten zu gewinnen. Die aus der Gehmeditation resultierende Konzentration hält für eine lange Zeit an. Im Cankama Sutta, das in der Anguttara Nikaya zu finden ist, erwähnte der Buddha fünf segensreiche Wirkungen der Gehmeditation:

## 19. Gehmeditation

1. die Fähigkeit, weite Strecken zu gehen
2. das Erzeugen von Energie
3. gute Gesundheit und Abwesenheit von Krankheiten
4. gute Verdauung
5. langanhaltende und stabile Konzentration

Im Wissen um diese segensreichen Wirkungen solltet ihr die Gehmeditation mit Respekt und Gewissenhaftigkeit praktizieren. Führt sie nicht oberflächlich oder geringschätzig aus.

### ***Der Zweck der Gehmeditation***

Der Zweck der Gehmeditationspraxis ist die Erkenntnis der Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit oder Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Unpersönlichkeit (*anatta*) aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge. Die Gehmeditation wird nicht praktiziert, nur um die steifen Glieder zu lockern oder einfach die Körperhaltung zu ändern. Auch wird sie nicht praktiziert, um allein tiefe Konzentration zu erlangen. Es ist wichtig, dass die Meditierenden diesen Punkt ganz klar verstehen. Falls dieser Punkt nicht richtig verstanden wird, mögen die Meditierenden in ihren eigenen Vorurteilen verstrickt bleiben und denken: „Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, Gehmeditation zu praktizieren. Mit der Praxis der Sitzmeditation ist meine Meditation komplett, da die Gehmeditation nur ein Mittel ist, die steifen Glieder zu lockern.“ Es ist jedoch eine Tatsache, dass auch während der Gehmeditation körperliche und geistige Daseinsvorgänge unablässig entstehen und vergehen. Darum ist es unerlässlich, dass auch diese körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge während der Gehmeditation in ihrem Entstehen und Vergehen beobachtet und notiert werden. Ohne das achtsame Beobachten dieser Daseinsvorgänge während der Gehmeditation können wir ihre wahre Natur der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und der Unpersönlichkeit nicht erkennen. Falls ihre wahre Natur nicht erkannt wird, werden mit Bestimmtheit falsche Ansichten auf der Basis von Konzepten wie Mann, Frau, Persönlichkeit, Wesen oder Selbst (*atta*) entstehen. Als Folge dieser falschen Ansichten werden auch zweifellos Geistesübungen wie

## 19. Gehmeditation

Begierde (*lobha*) oder Hass (*dosa*) entstehen. Und das Entstehen der Geistestrübungen verursacht wiederum Leiden. Wenn ihr wegen den entstandenen Geistestrübungen unzufrieden seid, wie könnt ihr da während der Gehmeditation glücklich sein?

### ***Das Beobachten von Gedanken während der Gehmeditation***

Wenn während der Gehmeditation Gedanken hochkommen, solltet ihr anhalten und jeden Gedanken achtsam notieren, bis er vollständig verschwunden ist. Erst wenn sich der Gedanke gänzlich aufgelöst hat, solltet ihr mit der Gehmeditation weitermachen und in der gewohnten Weise notieren.



## **20. DAS BEOBACHTEN DER TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN**

Das ununterbrochene und achtsame Beobachten aller Aktivitäten und Bewegungen des Körpers nennen wir ‚tägliche Aktivitäten‘. Die Absicht der Vipassana Meditation ist das wirklichkeitsgemäße Erkennen aller entstehenden körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge. Die Achtsamkeit sollte ununterbrochen und stetig sein, ohne irgendwelche Lücken oder Pausen. Falls die Achtsamkeit für einige Minuten oder sogar nur für ein paar wenige Sekunden abwesend ist, können sich unbemerkt Geistestrübungen einschleichen. Je nach dem, welche körperlichen oder geistigen Daseinsvorgänge nicht notiert wurden, werden Begierde oder Hass entstehen. Falls alle körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge zur Zeit ihres Entstehens beobachtet und notiert werden können, ist es nicht mehr möglich, dass unheilsame Geisteszustände entstehen.

### ***Die Wichtigkeit des Beobachtens der täglichen Aktivitäten***

Diejenigen Meditierenden, die alle Daseinsvorgänge während der Sitzmeditation mit rechter Achtsamkeit (*samma sati*), ein Glied des Edlen Achtfachen Pfades, beobachten können, werden die körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge mit rechter Erkenntnis (*samma ditthi*), die auch ein wesentlicher Bestandteil des Edlen Achtfachen Pfades ist, verstehen können. Bei Meditierenden, die auf diese Weise praktizieren, werden während der Sitzmeditation keine Geistestrübungen entstehen, die mit diesen körperlichen und geistigen Daseinsvorgängen zusammenhängen.

Es ist jedoch gewiss, dass unheilsame Geisteszustände entstehen werden, sobald diese Meditierenden von der Sitzmeditation aufstehen, weil sie dann mit dem Notieren aufhören und keine der Bewegungen des Aufstehens mehr beobachten. Auch Bewegungen wie das Beugen und Strecken der Beine und Arme oder die Bewegungen während des Essens und Trinkens werden nicht mehr notiert, was unweigerlich dazu führt, dass sich Geistestrübungen einschleichen werden, die mit diesen unbeobachteten körperlichen und geistigen Daseinsvorgängen zusammenhängen. Darum müssen alle Aktivitäten und Bewegungen

## 20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten

während den täglichen Verrichtungen beobachtet und notiert werden. Der Tag einer meditierenden Person besteht aus 24 Stunden, die eingeteilt werden in Abschnitte der Sitzmeditation, der Gehmeditation, des Beobachtens der täglichen Aktivitäten und des Schlafens. Es wird mehr Zeit mit dem Beobachten der täglichen Aktivitäten als mit Sitz- und Gehmeditation verbracht. Falls diese verschiedenen täglichen Aktivitäten nicht beobachtet und notiert werden, wird die Zeit, die tatsächlich mit Meditation verbracht wird, in einem beträchtlichen Masse reduziert. Im Mahasatipatthana Sutta sagte der Buddha: „Eine meditierende Person sollte sich aller Aktivitäten gewahr sein, ob es sich nun um das Essen, Trinken, Gehen, Stehen, Einschlafen oder Aufwachen handelt.“

Im Sutta wird dieser Punkt mit dem Ausdruck ‚*sampajañña*‘ ausgedrückt, welcher normalerweise mit ‚Wissensklarheit‘ oder ‚Bewusstseinsklarheit‘ übersetzt wird. In den Kommentaren werden vier Arten der Wissensklarheit aufgeführt: Wissensklarheit mit Hinsicht auf Zweck oder Nutzen (1), Wissensklarheit mit Hinsicht auf Angemessenheit (2), Wissensklarheit mit Hinsicht auf das Gebiet, d. h. das Meditationsobjekt während den täglichen Verrichtungen nicht verlieren (3) und Wissensklarheit mit Hinsicht auf Unverblendung, d. h. das Wissen, dass sich hinter diesen Aktivitäten kein unveränderliches Selbst befindet (4). Der wesentliche Punkt ist, dass alle diese Aktivitäten mit ununterbrochener und steter Achtsamkeit ausgeführt werden, damit die wahre Natur aller Daseinsvorgänge klar erkannt werden kann. Somit ist es unerlässlich, dass alle täglichen Aktivitäten sehr genau beobachtet werden.

Wenn ihr den Arm ausstreckt, um etwas zu nehmen, solltet ihr diese Bewegung beobachten und gleichzeitig im Geist als ‚strecken‘, ‚strecken‘ benennen. Wenn ihr den Gegenstand in die Hand genommen habt und den Arm beugt, solltet ihr diese Bewegung beobachten und gleichzeitig im Geist als ‚beugen‘, ‚beugen‘ benennen. Wenn ihr den Unterarm hebt oder senkt, solltet ihr diese Bewegung beobachten und als ‚heben‘, ‚heben‘ oder ‚senken‘, ‚senken‘ notieren. Das beobachtende Bewusstsein sollte aufmerksam auf der Bewegung der Arme, der Beine oder irgend eines anderen Körperteils, der sich gerade bewegt, verweilen. Das beobachtende

## 20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten

Bewusstsein sollte wachsam auf dem Objekt ruhen, das gerade beobachtet wird. Falls ihr euch der Absicht bewusst seid, bevor ihr den Arm ausstreckt oder beugt, solltet ihr diese Absicht als ‚Absicht‘, ‚Absicht‘ notieren. In derselben Art und Weise solltet ihr auch das Ausstrecken und Beugen der Beine notieren.

### ***Verbeugung***

Vor dem Verbeugen solltet ihr zuerst die Hände zusammenfalten, indem ihr alle Finger wie eine Lotusblütenknospe zusammenhält. Danach solltet ihr die Hände zur Stirne hochbringen, so dass die Daumen den Punkt zwischen den Augenbrauen berühren und die Zeigefinger den Haaransatz. Richtet darauf die Achtsamkeit auf ‚*arahan*‘ oder andere tugendhafte Eigenschaften des Buddha und rezitiert im Geist ‚*Buddham saranam gacchami*‘ (Ich nehme Zuflucht zum Buddha). Verbeugt euch darauf, indem ihr den Oberkörper langsam vornüber bewegt, bis ihr den Boden berührt. Wenn ihr den Oberkörper zum Boden hin bewegt, solltet ihr nur diese Bewegung achtsam wahrnehmen. Wenn ihr euch verbeugt, sollten fünf Teile des Körpers den Boden berühren: eure Hände und Füße, die Stirne, die Ellbogen und Knie.

Bevor ihr euch das zweite Mal verbeugt, solltet ihr im Geist ‚*Dhammam saranam gacchami*‘ (Ich nehme Zuflucht zum Dhamma) rezitieren. Und bevor ihr euch zum dritten und letzten Mal verbeugt, solltet ihr im Geist ‚*Sangham saranam gacchami*‘ (Ich nehme Zuflucht zur Sangha) rezitieren.

### ***Das Beobachten und Notieren der täglichen Aktivitäten***

Wenn ihr euch in der Achtsamkeit der täglichen Aktivitäten übt, solltet ihr diese Aktivitäten in der folgenden Art und Weise beobachten und notieren: das Waschen des Gesichtes sollte als ‚waschen‘, ‚waschen‘ notiert werden; das Duschen sollte als ‚duschen‘, ‚duschen‘ notiert werden. Das Einseifen sollte als ‚einseifen‘, ‚einseifen‘ notiert werden. Das Trinken sollte als

## 20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten

,trinken', ,trinken' notiert werden; das Abwaschen des Geschirrs nach einer Mahlzeit sollte als ,abwaschen', ,abwaschen' notiert werden und das Abtrocknen der Hände als ,abtrocknen', ,abtrocknen'. Das Aufstehen und Absitzen sollte als ,aufstehen', ,aufstehen' oder ,absitzen', ,absitzen' notiert werden. Jede Aktivität muss sorgfältig beobachtet und notiert werden. Wenn ihr euch ins Bett legt, könnt ihr euch vor dem Einschlafen auf die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke konzentrieren und sie als ,heben' und ,senken' notieren. Ihr solltet versuchen, achtsam einzuschlafen. Probiert es selber aus! Praktiziert sorgfältig und gewissenhaft, so dass die Achtsamkeit zu einer beständigen Gewohnheit wird. Wenn ihr am Morgen aufwacht, solltet ihr ,aufwachen', ,aufwachen' notieren, und wenn ihr aus dem Bett steigt, notiert ,aufstehen', ,aufstehen'. Falls ihr gleich nach dem Aufstehen nichts Dringendes erledigen müsst, so bleibt noch eine kleine Weile liegen und notiert die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke, bevor ihr euch erhebt. Sobald ihr zum Aufstehen bereit seid, solltet ihr zuerst die Absicht des Aufstehens notieren und dann alle anschliessenden Bewegungen, die als Folge dieser Absicht entstehen. Wenn ihr euch zur Meditationshalle aufmacht, solltet ihr jeden Schritt auf dem Weg dorthin als ,rechts' und ,links' notieren.

Falls es passiert, dass ihr aufschaut und nach vorne, nach hinten oder zu den Seiten schaut, oder sonst die Augen herumschweifen lässt, so solltet ihr das als ,sehen', ,sehen' notieren. Und falls ihr ein Objekt anschaut, solltet ihr das als ,anschauen', ,anschauen' notieren. Falls es passiert, dass beim Anschauen Begierde, Hass oder sonst eine Geistestrübung entsteht, solltet ihr diese Geisteszustände ihrem Wesen nach als ,Begierde', ,Begierde' oder ,Hass', ,Hass' notieren.

### ***Ratschlag für Personen, die in einem Haushalt leben***

Gleich welcher Arbeit oder Tätigkeit ihr in eurem täglichen Leben nachgeht, nehmt jede dieser Tätigkeiten als eine Gelegenheit zum Praktizieren von Achtsamkeit wahr. Wenn ihr das Haus verlasst, um einzukaufen oder zur Arbeit zu gehen, solltet ihr eure Achtsamkeit zur Bewegung des rechten und linken Fusses bringen und diese

## 20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten

Bewegung als ‚gehen‘, ‚gehen‘ notieren. Wenn ihr den Laden, das Büro oder die Fabrik erreicht, solltet ihr versuchen, euch aller Bewegungen, die notwendig sind, um eure Aufgaben zu erledigen, gewahr zu sein und so gut wie möglich achtsam zu sein. Alle Arbeiten, ausser rechnen und anderen geistigen Arbeiten, sollten mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Ihr solltet euch darin üben, bis es zu einer Gewohnheit geworden ist.

Mit der Vertiefung der Achtsamkeitspraxis werden die Meditierenden erstaunt feststellen, dass sie ein grösseres Glücksgefühl empfinden, weil sich Begierde (*lobha*), Hass (*dosa*) und andere Geistestrübungen verringert haben oder verschwunden sind. Falls die auszuführende Arbeit nicht dringend ist und andere Faktoren wie der Zeitpunkt, die Umstände und die Komplexität der Arbeit es zulassen, solltet ihr diese Arbeit so langsam wie möglich ausführen. Die meditierende Person sollte sich wie eine kranke und schwächliche Person verhalten, die sich nur langsam und bedächtig fortbewegen kann. Wenn die auszuführende Arbeit jedoch dringend ist, solltet ihr sie im normalen Tempo ausführen. In jedem Fall solltet ihr aufpassen, damit ihr beim Gewahrsein und Beobachten der Bewegungen eure Achtsamkeit aufrechterhalten könnt, auch wenn ihr sie schnell ausführen müsst.

### ***Die segensreichen Wirkungen des Beobachtens der täglichen Aktivitäten***

Wenn ihr auf diese Art und Weise praktiziert, werdet ihr nicht mehr sagen können, dass ihr keine Zeit zum Meditieren habt, weil ihr zu sehr beschäftigt seid. Im Gegenteil, je mehr Arbeit ihr verrichten müsst, desto grösser wird die Anzahl der Meditationsobjekte - und somit vermehren sich auch die Gelegenheiten zum Üben in Achtsamkeit. Mit dem fortgesetzten Üben der Achtsamkeit gewinnt sie an Stärke, und sie wird auch konstanter mit weniger Unterbrechungen. Wenn die Achtsamkeit ununterbrochen und konstant ist, könnt ihr euch aller Bewegungen gewahr sein. Da ihr nun Kontrolle über den ‚Schalter der Achtsamkeit‘ gewonnen habt, werden praktisch keine körperlichen Handlungen oder sprachlichen Äusserungen mehr unachtsam ausgeführt werden. Mit euren

## 20. Das Beobachten der täglichen Aktivitäten

körperlichen Handlungen oder sprachlichen Äusserungen werdet ihr niemanden mehr verletzen, weil ihr nicht mehr von Begierde (*lobha*) oder Hass (*dosa*) überwältigt werdet. Das wird sich sehr positiv auswirken, weil dann auch die Welt von diesen negativen Folgen oder Missetaten befreit wird. Geisteszustände wie Sorgen, Sehnen, Kummer und Depression werden sich verringern, und die Meditierenden werden die Situationen, in denen sie sich befinden, mit grösserer Akzeptanz annehmen und weniger Ansprüche stellen. Sie werden auch weniger von Gedanken wie ‚Ich mag dieses Gericht nicht essen‘ oder ‚Ich will diese Art von Kleidung nicht tragen‘ heimgesucht.

Folglich werdet ihr mit allem, was ihr erhaltet, zufrieden sein und ein glückliches Leben führen, wo immer ihr euch auch aufhaltet. Ihr werdet auch zu allen Leuten, die ihr antrefft, harmonische Beziehungen haben. Das bedeutet, dass euer Herz und Geist voller Frieden sein wird. Und erst mit einem friedvollen Herz und Geist wird auch der Körper aufhören zu leiden. Auch wenn sich viele Leute als Folge der unheilsamen Geisteszustände miserabel fühlen, so wird euer Geist von Frieden erfüllt sein. Zum Zeitpunkt des Todes werdet ihr nicht mit einem verwirrten Geist sterben, da der Geist klar und friedvoll sein wird. Auch werdet ihr keine unzusammenhängenden Sätze sprechen, da der Geist in einem stabilen und ruhigen Zustand sein wird. Aufgrund des friedvollen Zustandes werdet ihr euch nicht erschöpft oder kraftlos fühlen zum Zeitpunkt des Todes. Nach dem Tod werdet ihr entweder als Mensch oder Deva wiedergeboren werden. Auf diese Weise werdet ihr die verschiedensten Arten von weltlichem Frieden und Glück erfahren können. Zuletzt werdet ihr das überweltliche Glück und den überweltlichen Frieden von *magga*, *phala* und Nibbana erfahren.

## **21. DIE STUFEN DER ERKENNTNIS**

Mit dem Praktizieren der Vipassana Meditation gemäss den vorher erwähnten Anweisungen wird die meditierende Person eine Sequenz von aufeinanderfolgenden Erfahrungen oder Stufen durchlaufen. Die folgende kurze Zusammenfassung vermittelt eine Übersicht über die Stufen der Einsichten oder Erkenntnisse.

### ***Namarupa pariccheda ñana* (Erkenntnis der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge)**

Im Verlauf dieses Dhamma Vortrages hat unser Fokus von der Metta Meditation zur Vipassana Meditation gewechselt. Mit dem fortgesetzten Üben des Beobachtens und Notierens unserer Erfahrungen wird sich die Ruhe und Konzentration des Geistes vertiefen, so dass wir zur Erkenntnis gelangen, dass es keine Person und kein Ich, kein Mann und keine Frau, keine Menschen, Devas oder Brahmas gibt. Es gibt weder ein Selbst noch eine Seele. Es gibt nur zwei Phänomene: das Objekt und das Bewusstsein dieses Objektes. Die Daseinsvorgänge bestehen nur aus geistigen und körperlichen Vorgängen, in denen kein Ich oder Selbst gefunden werden kann. Das ist die Erkenntnis von *nama* und *rupa* (geistige und körperliche Daseinsvorgänge), die ‚*namarupa pariccheda ñana*‘ genannt wird.

### ***Paccaya pariggaha ñana* (Erkenntnis von Ursache und Wirkung)**

Wenn wir mit dem Beobachten und Notieren fortfahren, wird die Erkenntnis aufsteigen, dass das beobachtende Bewusstsein entsteht, weil es ein Objekt zum Notieren gibt. Weil die hebende Bewegung stattfindet, entsteht auch das beobachtende Bewusstsein, welches diese Bewegung wahrnimmt. Weil die fallende Bewegung stattfindet, entsteht das beobachtende Bewusstsein, welches diese Bewegung wahrnimmt. Weil eine prickelnde Empfindung stattfindet oder die Beine eingeschlafen sind, entsteht das beobachtende Bewusstsein, welches diese prickelnde Empfindung oder die gefühllosen Beine wahrnimmt. Weil es eine Absicht zum Heben des Fusses gibt, findet

## 21. Die Stufen der Erkenntnis

die hebende Bewegung des Fusses statt. Weil es eine Absicht zum Schieben des Fusses gibt, findet die Bewegung des Vorwärts-Schiebens statt. Weil es eine Absicht zum Senken des Fusses gibt, findet die senkende Bewegung statt. Weil Farbe und das physikalische Sinnesorgan, das Auge, existieren, entsteht das Sehbewusstsein. Weil Geräusche und das Ohr existieren, entsteht das Hörbewusstsein. Aufgrund einer Ursache entsteht eine Wirkung. Diese Erkenntnis wird ‚*paccaya pariggaha ñana*‘ (Erkenntnis von Ursache und Wirkung oder Erkenntnis der Bedingtheit) genannt.

### ***Sammasana ñana* (Erkenntnis des klaren Verstehens)**

Mit der fortgesetzten Praxis wird sich unsere Konzentration vertiefen, so dass wir uns des Anfangs, der Mitte und des Endes der hebenden und senkenden Bewegung bewusst werden. Wir können auch verschiedene Gefühle notieren, da sie klarer und deutlicher geworden sind. Wenn wir sie achtsam notieren, sehen wir ihr Hinschwinden, und so erkennen wir ihre vergängliche und unbeständige Natur (*anicca*). Mit dem steten Entstehen und Hinschwinden der Objekte erkennen wir auch die unbefriedigende und bedrückende Natur der Daseinsvorgänge oder ihre leiderzeugende Natur (*dukkha*). Jedes Mal, wenn wir fast unerträglich starke Empfindungen wie Schmerz oder Stechen notieren, sind wir uns nur zweier Vorgänge gewahr: die schmerzhaft empfundene Empfindung, die notiert wird, und das beobachtende Bewusstsein. Und da wir uns der Form oder Gestalt des Körpers, der Hände, der Beine, der Knie oder irgend eines anderen Körperteiles nicht bewusst sind, steigt die Erkenntnis auf, dass es keine Person und kein Ich oder Du gibt; es gibt weder Mann und Frau noch Mensch und Deva. Wir erkennen klar, dass es nur natürliche und unpersönliche Vorgänge (*anatta*) gibt. Diese Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale von *anicca*, *dukkha* und *anatta* (Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit, Unpersönlichkeit) aller körperlichen und geistigen Vorgänge wird als ‚*sammasana ñana*‘ (Erkenntnis des klaren Verstehens) bezeichnet.



### ***Udayabbaya ñana* (Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens)**

Wenn sich die Praxis vertieft, wird die Erkenntnis der unbeständigen (*anicca*), unbefriedigenden (*dukkha*) und unpersönlichen (*anatta*) Natur aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge (die fünf Daseinsgruppen) überaus klar und deutlich. In diesem Stadium verringern sich die schmerzhaften und unangenehmen Empfindungen allmählich, so dass sich das Beobachten und Notieren verbessert. In jedem Moment des Beobachtens sehen wir das unverzügliche und rasche Hinschwinden des Objektes. Jedes Mal, wenn ein Objekt entsteht, wird es notiert und darauf verschwindet es sofort wieder. Wenn ein neues Objekt erscheint, notieren wir es sogleich, und wiederum verschwindet es auf der Stelle. Wir kommen zur Erkenntnis, dass das Objekt in diesem Prozess kaum für einen einzigen Moment existiert, bevor es unmittelbar wieder verschwindet. Es scheint, als ob das Objekt wie ein fallender Regentropfen ist, der sich unverzüglich auflöst und verschwindet, sobald er mit der glatten Wasseroberfläche eines Flusses in Berührung kommt. In der gleichen Weise existieren körperliche und geistige Daseinsvorgänge nur für den kleinsten Bruchteil eines Momentes. Wir erkennen ganz klar, dass die Phänomene entstehen, und sobald sie notiert werden, verschwinden sie unverzüglich wieder. Wir gelangen zur Einsicht, dass beim Notieren eines beliebigen Objektes, sei es nun die hebende und senkende Bewegung, das Aufstehen oder Absitzen oder das Strecken und Beugen des Armes, dieses Objekt in kurzen Abschnitten entsteht und verschwindet, eines nach dem andern. Wenn wir Gehmeditation praktizieren, gelangen wir zur Einsicht, dass das Heben des Fusses in Stufen geschieht, und dass jeder körperliche und geistige Daseinsvorgang entsteht und unverzüglich wieder verschwindet. Das ist die Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens der körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge (*udayabbaya ñana*).

Zu Beginn dieser Erkenntnisstufe werden nur sehr wenige unerträglich schmerzhaft empfundene Empfindungen hochkommen. Zusätzlich scheint es, als ob die Objekte von selbst entstehen, und das beobachtende Bewusstsein scheint automatisch und ohne besondere Anstrengung zu

notieren. Die Achtsamkeit hat, ohne Zweifel, an Stärke gewonnen. In diesem Zustand der geistigen Ruhe mögen verschiedene Erscheinungen auftreten wie zum Beispiel das Verlangen, sich in der Praxis mehr zu bemühen und anzustrengen (*virīya*), das Entstehen von einem Gefühl der Begeisterung oder des Interessiert-Seins (*pīti*), verschiedenste Erscheinungen von Licht (*obhasa*), das Gefühl von Ruhe und Frieden in Körper und Geist (*passaddhi*), ein unvergleichliches Glücksgefühl (*sukha*), klares und deutliches Erkennen der Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit (*ñāna*) oder eine unerschütterliche Entschlossenheit (*adhimokkha*) und ein tiefes Vertrauen in das dreifache Juwel. Diese Erscheinungen können zum Anhaften (*nikanti*) Anlass geben, da diese Erscheinungen sehr genussvoll und angenehm sind. Alle diese Erscheinungen werden ‚*vipassanupakkilesa*‘ genannt oder ‚Trübungen der Einsicht‘.

### ***Bhanga ñāna* (Erkenntnis des Hinschwindens)**

Wenn wir verstehen, dass diese Erscheinungen ‚Trübungen der Einsicht‘ sind, sollten wir alle diese angenehmen und genussvollen Objekte ohne Unterlass notieren. Wenn wir diese Stufe erreichen, gelangen wir zu einem tieferen Verständnis der unbeständigen, unzulänglichen und unpersönlichen Natur aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge. Mit dem Fortschreiten in der Praxis werden wir das Entstehen der körperlichen und geistigen Phänomene weniger häufig wahrnehmen und dafür nur das Hinschwinden der Objekte beobachten. Diese Erfahrung kann verglichen werden mit einer ängstlichen oder gedemütigten Person, die es nicht ausstehen kann, wenn sie gemustert wird und darum sofort das Gesicht vom Betrachter wegwendet. Es scheint als ob es die körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge nicht ausstehen können, wenn sie beobachtet werden, und so verschwinden sie unverzüglich, sobald sie notiert werden. Das ist die Erkenntnis des Hinschwindens (*bhanga ñāna*). Wenn wir diese Stufe der Einsicht erreichen, lösen sich alle Formen, Gestalten und Konzepte auf. Manchmal kommt es vor, dass sich die Form des ganzen Körpers auflöst, und alles, was übrig bleibt,

## 21. Die Stufen der Erkenntnis

ist das beobachtende Bewusstsein oder der Geist, der erkennt. In dieser Phase scheint die Praxis nicht sehr befriedigend zu sein.

### ***Bhaya ñana* (Erkenntnis des Schreckens)**

Wenn eine meditierende Person ausschliesslich das Hinschwinden der körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge wahrnimmt, mag Angst oder Schrecken aufkommen, weil die Person mit dem dauernden Hinschwinden aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge konfrontiert ist. Wenn in der meditierenden Person angsteinflössende oder Schrecken erzeugende Objekte erscheinen, sollte sie ‚Angst‘, ‚Angst‘ oder ‚Schrecken‘, ‚Schrecken‘ notieren. Das ist die Natur von ‚*bhaya ñana*‘, der Erkenntnis des Schreckens.

### ***Adinava ñana* (Erkenntnis des Elendes)**

Mit dem fortgesetzten Beobachten aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge nimmt die meditierende Person nur das Hinschwinden dieser Phänomene statt, und so wird sie sich der mangelhaften, unvollkommenen und unbefriedigenden Natur dieser Daseinsvorgänge bewusst. Auch wenn dieser Zustand beobachtet und notiert wird, so fehlt doch der Enthusiasmus in der Praxis. Die meditierende Person mag entmutigt, der Praxis überdrüssig oder auch deprimiert sein. Wenn sie jedoch diese Geisteszustände notiert, nimmt sie auch deren Hinschwinden wahr. Die Erkenntnis der unbefriedigenden Natur aller körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge wird ‚*adinava ñana*‘ oder Erkenntnis des Elendes genannt.

### ***Nibbida ñana* (Erkenntnis der Ernüchterung)**

Wenn die Praxis fortgesetzt wird, vertiefen sich die Erkenntnisse weiter. Je länger die meditierende Person beobachtet und notiert, desto deutlicher und ausgeprägter werden die Zustände des Verdrusses, der Langeweile und des Ekels im Zusammenhang mit dem Körper und

## 21. Die Stufen der Erkenntnis

Geist erscheinen. Auch wenn überhaupt kein Verlangen zum Beobachten vorhanden ist, so fährt sie mit dem Notieren doch fort. Manchmal mag es vorkommen, dass überaus widerliche und ekelhafte Objekte notiert werden müssen. Auch wenn es tatsächlich abscheulich ist, so verschwinden auch diese Objekte, wenn sie notiert werden. Diese Manifestierungen gehören zur Erkenntnis der Ernüchterung, ‚*nibbida ñana*‘.

### ***Muccitukamyata ñana* (Erkenntnis des Wunsches nach Erlösung)**

Wenn die meditierende Person diese körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge als überdrüssig und widerlich empfindet, entsteht der Wunsch, sich dieses Körpers und Geistes zu entledigen oder sie loszuwerden. Es entsteht ein inniger und starker Wunsch, von diesem Körper und Geist und von allen bedingten Daseinsvorgängen (*sankhara*) befreit zu werden. Bei manchen Yogis entsteht der Wunsch, aufzustehen und Gehmeditation zu praktizieren, wenn sie am Sitzen sind, und wenn sie am Gehmeditation praktizieren sind, wollen sie mit der Sitzmeditation fortfahren. Egal was sie auch machen, ob es nun Sitz- oder Gehmeditation ist, sie fühlen sich unbehaglich. Sie fahren jedoch gewissenhaft fort, die Objekte zu notieren, und mit jedem Notieren verschwindet das Objekt. Das ist die Natur der Erkenntnis des Wunsches nach Erlösung, ‚*muccitukamyata ñana*‘.

### ***Patisankha ñana* (In erneuter und vertiefter Betrachtung bestehende Erkenntnis)**

Mit diesem innigen Wunsch nach Befreiung kommt die meditierende Person auf die gewohnte Praxis zurück und notiert wiederholt alle körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge. Wie sie mit dem Beobachten weiterfährt, werden die drei Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit noch deutlicher und klarer erkannt als zuvor. ‚*Patisankha ñana*‘ (In erneuter und vertiefter Betrachtung bestehende Erkenntnis) besteht in der wiederholten und vertieften Betrachtung der Daseinsmerkmale von *anicca*, *dukkha* und *anatta*.

### ***Sankharupekkha ñana* (Im Gleichmut bestehende Erkenntnis)**

Wenn die meditierende Person ihre Praxis sorgfältig fortsetzt, wird die Konzentration sehr tief und stark. In diesem Zustand werden die Daseinsmerkmale von *anicca*, *dukkha* und *anatta* noch deutlicher und klarer erkannt, und das beobachtende Bewusstsein wird ruhig und still wie ein Brett, das mit Nägeln fest an der Wand fixiert ist. Auch wenn der Meditierende versucht, das Bewusstsein zu einem anderen Objekt zu bringen, so bleibt es fest und komfortabel auf dem körperlichen oder geistigen Objekt, das gerade beobachtet und notiert wird. Der zuvor aufgetretene Verdruss und die vorangehende Ernüchterung sind vollständig verschwunden. Es gibt weder Langeweile noch ein Gefühl der Begeisterung. Die Praxis der Einsichts-Meditation schreitet ausserordentlich gut voran. Da die Objekte entstehen und beobachtet werden müssen, werden sie ganz einfach notiert, das ist alles. Die meditierende Person kann bequem und ohne spezielle Anstrengung oder Bemühung praktizieren. ‚*Sankharupekkha ñana*‘ besteht im gleichmütigen Beobachten und Notieren der körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge (*sankhara*).

### ***Anuloma ñana* (Erkenntnis der Anpassung)**

Wenn die Erkenntnis des Gleichmuts (*sankharupekkha ñana*) heranreift, wird das beobachtende Bewusstsein schneller, so dass das Notieren eines jeden Objektes in schneller Abfolge geschieht. Wenn dies geschieht, strengen sich manche Yogis mehr an und notieren energischer, oder sie nehmen an, dass etwas falsch gelaufen ist und ändern darum die Art und Weise des Notierens. In einigen Fällen beginnen die Yogis zu spekulieren, was wohl mit ihnen passiert. Wenn diese Reaktionen eintreten, verringert sich ihre Konzentration, und folglich wird das Notieren spärlicher, oder es mögen Lücken in der Achtsamkeit auftreten. Wenn jedoch die meditierende Person wieder jedes Objekt achtsam notiert, wird das Notieren so schnell und präzise wie es vorher war. Das beobachtende Bewusstsein wird wieder schneller werden, bis es jedes Objekt ausserordentlich flink beobachtet und notiert.

## 21. Die Stufen der Erkenntnis

Falls sich jedoch die meditierende Person zu sehr bemüht und zu angestrengt notiert oder falls sie über ihre Erfahrung nachdenkt, wird sie wieder einen Rückschritt machen, d. h., das Notieren wird spärlicher und mit Lücken durchsät. Alle diese Erscheinungen sind Manifestierungen von ‚*anuloma ñana*‘, der Erkenntnis der Anpassung, welche die vorangehenden acht Stufen der Erkenntnis der folgenden Erkenntnis, ‚*magga ñana*‘ oder Pfaderkenntnis, anpasst. Diese wird auch ‚*vutthanagamini vipassana ñana*‘ oder die zur Befreiung führende Erkenntnis genannt. *Vutthana* bedeutet ‚in Richtung *magga*‘, und *gamini* bedeutet ‚führen‘.

### ***Gotrabhu ñana, magga ñana, phala ñana, paccavekkhana ñana* (Erkenntnis der Reife, Erkenntnis des Pfades, Erkenntnis der Frucht, Erkenntnis des Rückblicks)**

Wenn die Erkenntnis, die zur Befreiung führt (*vutthanagamini vipassana ñana*) heranreift und alle Fakultäten im Gleichgewicht sind, gewinnt das Notieren an Schwung, und das Bewusstsein funktioniert mit einer aussergewöhnlichen Schnelligkeit. Das erste Hinwenden zum Verlöschen aller Gestaltungen (*sankhara*) ist ‚*gotrabhu ñana*‘ oder die Erkenntnis der Reife, bei der die meditierende Person die Stufe der Weltlinge (*puthujjana*) überwindet und die Stufe der Edlen (*ariya*) erreicht. ‚*Magga ñana*‘ (Pfaderkenntnis) und ‚*phala ñana*‘ (Fruchterkenntnis) resultieren in der Erkenntnis des Verlöschens aller Gestaltungen. Das Rückblicken auf die Erfahrung des Verlöschens aller Gestaltungen ist ‚*paccavekkhana ñana*‘ oder die Erkenntnis des Rückblicks. Yogis und tugendhafte Personen, die gewissenhaft praktizieren, können diese Stufen der Erkenntnis selber erfahren und verwirklichen.

Aus all den erwähnten Gründen solltet ihr zuerst Metta Meditation praktizieren, bevor ihr Vipassana Meditation praktiziert. Mit der auf der Grundlage der Metta Meditation entstandenen Konzentration solltet ihr euch dann vollumfänglich der Vipassana Meditation zuwenden. Gewissenhaft und sorgfältig praktizierend, mögt ihr alle frei von Gefahren und Unheil sein und mühelos das Glück und den Frieden von *magga*, *phala* und Nibbana verwirklichen.

## 22. DAS METTA SUTTA AUF PALI

1. Yassanubhavato yakkha  
Neva dassenti bhisanam  
Yamhi ceva nuyuñjanto  
Rattindiva-matandito
2. Sukham supati sutto ca  
Papam kiñci na passati  
Evamadi gunupetam  
Parittam tam bhanama he
3. Karaniyamatthakusalena  
Yam tam santam padam abhisamecca  
Sakko uju ca suhuju ca  
Suvaco cassa mudu anatimani
4. Santussako ca subharo ca  
Appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
Appagabbho kulesva nanugiddho
5. Na ca khudda-macare kiñci  
Yena viññu pare upavadeyyum  
Sukhino va khemino hontu  
Sabbasatta bhavantu sukhitatta
6. Ye keci panabhutatthi  
Tasa va thavara va navasesa  
Digha va yeva mahanta  
Majjhima rassaka anukathula
7. Dittha va ye va adittha  
Ye va dure vasanti avidure  
Bhuta va sambhavesi va  
Sabbasatta bhavantu sukhitatta

8. Na paro param nikubbetha  
Natimaññetha katthaci na kiñci  
Byarosana patighasañña  
Nañña-maññassa dukkha-miccheyya
9. Mata yatha niyam putta  
Mayusa ekaputta anurakkhe  
Evampi sabbabhutesu  
Manasam bhavaye aparimanam
10. Mettañca sabbalokasmim  
Manasam bhavaye aparimanam  
Uddham adho ca tiriyañca,  
Asambadham averam asapattam
11. Tittham caram nisinno va  
Sayano yavatassa vitamiddho  
Etam satim adhittheyya  
Brahma-metam vihara-midha mahu
12. Ditthiñca anupaggamma  
Silava dassanena sampanno  
Kamesu vineyya gedham  
Na hi jatu ggabbhaseyya puna reti  
  
Metta-suttam nitthitam



## 23. DAS METTA SUTTA AUF DEUTSCH

Erste Version:

Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig  
Und wer die Friedensstätte zu verstehen wünscht:  
Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.  
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,  
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.  
Die Sinne still, und klar sei der Verstand,  
nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,  
wofür ihn andere, Verständige, tadeln möchten.  
Sie mögen glücklich und voll Frieden sein,  
Die Wesen alle! Glück erfüll' ihr Herz!

Was es an Lebewesen hier auch gibt,  
die schwachen und die starken, restlos alle;  
mit langgestrecktem Wuchs und gross an Körper,  
die mittelgross und klein, die zart sind oder grob.

Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,  
die ferne weilen und die nahe sind,  
Entstandene und die zum Dasein drängen, -  
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

Keiner soll den anderen hintergehen;  
Weshalb auch immer, keinen möge man verachten!  
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung  
Soll Übles man einander nimmer wünschen!

Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,  
Ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt,  
so möge man zu allen Lebewesen  
entfalten ohne Schranken seinen Geist!

## 23. Das Metta Sutta auf Deutsch

Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte ohne Schranken man den Geist:  
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,  
von Herzens-Enge, Hass und Feindschaft frei!

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,  
Wie immer man von Schlaffheit frei,  
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.  
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.

In falscher Ansicht nicht befangen,  
Ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,  
die Gier nach Lüsten hat er überwunden  
und geht nicht ein mehr in den Mutterschoss.

(Übersetzt vom Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera. Aus Sutta-  
Nipata mit freundlicher Genehmigung des Verlages Beyerlein &  
Steinschulte)

## 23. Das Metta Sutta auf Deutsch

Zweite Version:

Wer unermüdlich Tag und Nacht  
Dieser Übung hingegen,  
bei der wunderbarer Macht  
nicht einmal Yakkhas Furcht einflössen,

schläft glücklich und hat im Schlafe  
keine üblen Traumgesichte.  
Die Verse, die so viel Gutes bringen,  
lasst uns zum Schutz nun sprechen!

So soll handeln, wer das Heil erstrebt  
und um den höchsten Frieden weiss:  
Er sei befähigt, gerade und aufrecht,  
mild in der Rede, sanft und ohne Stolz.

Er sei zufrieden und bescheiden,  
nicht viel geschäftig und genügsam,  
still bei den Sinnen, im Geiste klar,  
nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten.

Auch nicht das Kleinste soll er tun,  
woran And're , Weise, Tadel fänden!  
Beseligt und voll Frieden  
Mögen glücklich sein alle Wesen!

Was es an Wesen auch hier gibt,  
allesamt, seien sie stark oder schwach,  
lang oder kurz, gross oder klein,  
mittelgross, zart oder grob von Gestalt,

ob sichtbar oder unsichtbar,  
ferne oder nahe weilend,  
im Dasein stehend, zum Dasein drängend:  
Sie all mögen glücklich sein!

## 23. Das Metta Sutta auf Deutsch

Niemand hintergehe den anderen,  
niemand verachte man, weshalb auch immer!  
Weder aus Ärger noch aus Feindschaft  
Soll man einander Übles wünschen!

Wie eine Mutter ihren Sohn,  
ihr einzig Kind, mit dem Leben schützt,  
entfalte man zu allen Wesen  
ohne Grenzen seinen Geist!

Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte man ohne Grenzen den Geist!  
Nach oben und unten, nach allen Seiten,  
von Enge, Hass und Feindschaft frei.

Im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen,  
wann immer man von Schläffheit frei,  
stehe man fest in dieser Achtsamkeit!  
Das nennt man brahmagleiches Weilen.

In keine Ansicht mehr verfallend  
hat der Tugendstarke rechten Blick.  
Von aller Sinnengier sich lösend  
Kehrt er zu keiner Geburt mehr zurück.

(Übersetzt von Anagarika Kassapa)

## **SAYADAW U INDAKAS BIOGRAPHIE**

In Übereinstimmung mit dem burmesischen Kalender wurde der zukünftige Sayadaw an einem Sonntag am zweiten Tag des abnehmenden Mondes im Monat Thadingyut des Jahres 1314 geboren (5. Oktober 1952). Sein Geburtsort war das Dorf Thaleba, welches im Monywa Distrikt liegt und zum Ayadaw Bezirk gehört. Seine Eltern waren U Pho Han und Daw Phwa Yee.

Nach Abschluss der 4. Klasse lernte er im Nemindarama Waldkloster, das sich in Thaleba befand, die grundlegenden Schriften der Pitaka wie die grossen Parittas, das Dhammacakkappavattana Sutta (die erste Lehrrede des Buddha), Pali Grammatik und das Abhidhammattha Sangaha. Später ordinierte er im Nemindarama Waldkloster zum Novizen, wobei ihm seine Eltern die vier Requisiten zur Verfügung stellten. Sein Lehrer war Bhaddanta Pandicca, und er bekam den Namen Shin Indaka. Nachdem Shin Indaka zum Novizen ordiniert wurde, blieb er jedoch nur für ein *vassa* (die dreimonatige Zeit während des Monsuns) im Nemindarama Waldkloster. Danach wechselte er zum Mahagandhayon Kloster in Amarapura und lebte dort mit seinem älteren Bruder U Muninda, der gegenwärtig als dienstälterer Mönch eine führende Position im Maha Myaing Kloster in Mandalay innehat.

Im Mahagandhayon Kloster studierte er verschiedene Schriften der Pitaka wie die fünf Bücher der Vinaya, das Anguttara Nikaya, der Kommentar zum Dhammapada, das Patthana und das Yamaka unter der Obhut des berühmten Mahagandhayon Sayadaw U Janakabhivamsa und anderen angesehenen Lehrern wie Bhaddanta Candobhasa, Bhaddanta Mahinda, Bhaddanta Aggavamsa, Bhaddanta Indobhasabhivamsa und Bhaddanta Kundalabhivamsa. Später wurde er vom Ganawasaga Komitee des Mahagandhayon Klosters beauftragt, die grundlegenden Schriften zu unterrichten.

Am zehnten Tag des zunehmenden Mondes im Monat Tagu des Jahres 1334 (1972) wurde Shin Indaka in der Mohkout Ordinationshalle zum Mönch ordiniert. Mahagandhayon Sayadaw U Janakabhivamsa persönlich wirkte als sein Lehrer. Die Spender der vier Requisiten

waren U Khin Maung und Daw Nyunt Nyunt aus dem chinesischen Stadtviertel von Amarapura. Nach dem ersten *vassa*, den er als Mönch verbracht hatte, wechselte er zum Maha Myaing Kloster in Mandalay und fuhr dort mit seinen Studien der buddhistischen Schriften mit verschiedenen bekannten Lehrern weiter.

Er studierte Pali Literatur für das staatliche Religionsexamen mit Bhaddanta Sajjanasara (der dienstälteste und führende Sayadaw im Maha Myaing Kloster in Mandalay), Bhaddanta Muninda, Bhaddanta Sasana, Bhaddanta Tiloka, Maha Visuddhayon Thandawsint Sayadaw, Sishin Saydaw, Bhaddanta Ariyanyanabhivamsa, Bhaddanta Agganyanabhivamsa, Bhaddanta Odatabhivamsa (Sayadaw des Waso Klosters), Masoe Yein Sayadaw Bhaddanta Kovidabhivamsa, Sagaing Hill Patthana Sippam Sayadaw Bhaddanta Indaka, Tipitaka Dhammabhandagarika (Yo) Sayadaw Bhaddanta Sirindabhivamsa (vom New Maha Visuddhayon Kloster in Bahan, Yangon) und Myotha Shwe Kyaung Sayadaw Bhaddanta Nyanindalankara.

Er bestand die Pali Examen auf der Unter-, Mittel- und Oberstufe bis hin zum Dhammacariya Examen. Danach lehrte er den Mönchen und Novizen im Maha Myaing Kloster die Schriften der Pitaka für 4 Jahre und darauf für 6 Jahre im Myotha Shwe Kloster in Ngazun, Mandalay.

Eines Tages im Jahr 1338 (1976) während des überaus heißen Monats Kason sass Sayadaw U Indaka im Schatten eines ‚Regenbaumes‘ auf einer Bambusplattform innerhalb des Maha Myaing Klosters und las das Büchlein mit dem Titel ‚Eine kurze Einführung in die Praxis der Vipassana Meditation‘ von Mahasi Sayadaw. Nachdem er das Büchlein fertig gelesen hatte, legte er es zur Seite und fing an zu praktizieren, den Anleitungen des Büchleins folgend. Er richtete seine Achtsamkeit auf die Bauchdecke und beobachtete die Bewegung des Hebens und Senkens. Während seiner Praxis der Vipassana Meditation stieg in ihm ein feines Gefühl des Glückes hoch, das ihm sogar noch kostbarer erschien als das Glück, das er beim Studieren und Lehren der Schriften erfahren konnte. Diese Erfahrung liess in Sayadaws Herz und Geist ein starkes Verlangen entstehen, dieses aussergewöhnlich feine und köstliche Gefühl des Glückes, das mit der Vipassana Meditation gewonnen werden kann, vollumfänglich zu

entwickeln. So entschloss er sich noch dort auf der Stelle, sich eines Tages ganz der Meditation hinzugeben, um diese höchste Form des Glückes zu verwirklichen.

Als Folge dieses Entschlusses gingen Sayadaw U Indaka und U Dhammikalankara (Thamanay Kyaw) im Jahr 1976 zum Sein Pan Mahasi Meditationszentrum in Mandalay und praktizierten Satipatthana Vipassana Meditation unter der Anleitung von Chanmyay Sayadaw (Sayadaw Ashin Janakabhivamsa).

Nachdem Sayadaw U Indaka 15 Tage lang meditiert hatte, kehrte Chanmyay Sayadaw zum Mahasi Meditationszentrum in Yangon zurück, und somit entschlossen sich Sayadaw U Indaka und U Dhammikalankara, ihm zu folgen und im Mahasi Meditationszentrum in Yangon weiterzumeditieren. Chanmyay Sayadaw gab die beiden in die Obhut von Sayadaw U Sujata, und Sayadaw U Indaka fuhr mit seiner Praxis für einen weiteren Monat fort. Im Jahr 1350 (1989) in der Zeit vor dem *vassa* ging Sayadaw U Indaka zum Kywe Chan Waldkloster, das in der Nähe der Stadt Paun im Mon Distrikt liegt, und praktizierte dort einen Monat lang Vipassana Meditation. Danach verbrachte er die folgenden drei Monate des *vassa* im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon und praktizierte Satipatthana Vipassana Meditation unter der Anleitung von Chanmyay Sayadaw.

Am Ende des *vassa* blieb er im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum, und auf Chanmyay Sayadaws Ersuchen hin übernahm er die Aufgaben von *pariyatti* (Pflichten im Zusammenhang mit dem Lernen und Unterrichten der buddhistischen Schriften) und *patipatti* (Pflichten im Zusammenhang mit dem Unterrichten und Praktizieren der Meditation). Während er seinen Aufgaben von *pariyatti* nachkam, unterrichtete er Vinaya Maha Vagga, Parajika Pali, Pali Grammatik und Abhidhammattha Sangaha. Zusätzlich zu diesen *pariyatti* Verpflichtungen gab er Dhamma Vorträge für die Meditierenden, und er hielt auch Einzelgespräche mit ihnen. Neben all diesen Aktivitäten gab es auch noch andere Verpflichtungen im Meditationszentrum, denen er nachkommen musste.

## Sayadaw U Indakas Biographie

Von 1352 bis 1354 (1991 bis 1993) residierte Sayadaw U Indaka im Hle Bee Kloster in der Stadt Myeik (Tanintharyi Distrikt), wo er Meditationskurse gab. Nach dieser Zeitspanne kehrte er ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon zurück. Im Jahr 1355 (1996) sandte ihn Chanmyay Sayadaw als Abt ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum nach Hmawbi. Im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Hmawbi gab er nicht nur Dhamma Vorträge und Einzelgespräche für die burmesischen und ausländischen Meditierenden, sondern er kam auch allen anderen Verpflichtungen nach, die mit der Leitung eines Meditationszentrums anfallen. Seit 1996 bis zum heutigen Jahr (2002) und seinem 50. Geburtstag hat Sayadaw alle diese Aufgaben pflichtbewusst erfüllt.

Sayadaw U Indaka hat Chanmyay Sayadaw sowohl auf seinen Dhamma Reisen im Ausland als auch innerhalb von Myanmar begleitet und zwar zu Städten wie Monywa, Taunggyi, Myeik, Tatgone und Taunggok. Während diesen Chanmyay-Vipassana-Meditationskursen hat er ihm unterstützend zur Seite gestanden, indem er Dhamma Vorträge gegeben und mit den Meditierenden Einzelgespräche gehalten hat.

Sayadaw U Indakas Tage sind mit einer bunten Palette von Verpflichtungen gefüllt: Dhamma Vorträge geben und Einzelgespräche mit burmesischen und ausländischen Meditierenden halten, Dhamma Fragen beantworten, das Meditationszentrum leiten, den Aufbau vom Chanmyay Myaing Kloster überwachen, in verschiedenen Städten Meditationskurse leiten, an anderen Orten Dhamma Vorträge geben, und zu gewissen Anlässen zu Familien oder Firmen gehen, um Segnungen zu spenden. Wenn Sayadaw U Indaka etwas freie Zeit in seinem gedrängten Tagesablauf findet, nützt er sie, um Dhamma Bücher zu schreiben. Mit unablässigem Eifer arbeitet er nicht nur zum Wohl der Buddhisten und Buddhistinnen sondern zum Wohl aller lebenden Wesen.



## Sayadaw U Indakas Biographie

Sayadaw U Indaka hat die folgenden Bücher auf Burmesisch herausgegeben:

- Darukkhandhopama Sutta (Die Parabel vom Baumstamm)
- Gewappnet mit Achtsamkeit wird das Dhamma verwirklicht
- Die Essenz des Lebens
- Das Ausführen von heilsamen Taten allein kann Glück und Frieden bringen
- Metta

Sayadaw U Indaka arbeitet momentan an einem weiteren Buch mit dem Titel ‚Das Bojjhanga-Heilmittel einnehmend, verschwinden alle Krankheiten‘.

## ANHANG

### *Die Geschichte von Uttara*

Eines Tages als Uttara einem Dhamma Vortrag des Buddha zuhörte, verwirklichte sie die erste Stufe der Erleuchtung und wurde eine *sotapanna*. Von diesem Tag an liess sie keinen einzigen Tag verstreichen, ohne verdienstvolle Taten auszuführen. Ihre Zeit und Gelegenheiten waren jedoch limitiert, da sie mit einem reichen, nicht buddhistischen Mann verheiratet war. Da sie dem Buddha und seiner Sangha in einem grösseren Rahmen spenden und selber mehr verdienstvolle Taten ausführen wollte, musste sie eine Person finden, die sich um ihren Ehemann kümmerte. Zu jener Zeit lebte Sirima, eine junge und hübsche Frau in Rajagaha, die für eintausend Geldstücke pro Nacht als Prostituierte angeheuert werden konnte. Nachdem Sirima für 15 Tage angeheuert worden war, nahm Uttara sie zu ihrem Gatten und bat ihn um Erlaubnis, sich in den nächsten 15 Tagen vollumfänglich dem Ausführen verdienstvoller Taten zu widmen. Sie versicherte ihrem Ehemann, dass sich Sirima um ihn kümmern und allen seinen Wünschen nachkommen würde. Ihr Ehemann war von Sirimas Schönheit und ihrem Charme entzückt, und so willigte er ohne Zögern ein. Vom nächsten Tag an lud Uttara den Buddha und seine Mönche täglich zu sich nach Hause ein und offerierte der Sangha die Mahlzeiten. Nachdem die Mönche die Mahlzeit beendet hatten, hörte sich Uttara den Dhamma Vortrag an.

Sie selbst organisierte und überwachte die Vorbereitungen der Mahlzeiten in der Küche und half auch, wo immer Hilfe gebraucht wurde. Auch wenn die Arbeit ziemlich ermüdend war, so war Uttara überaus glücklich, und oft sah man sie herzlich lachen oder mit einem Lächeln auf ihrem Gesicht. Am 14. Tag schaute ihr Ehemann zufällig von seinem Zimmer aus in die Küche hinunter, wo er sie in Schweiss gebadet und mit Dreck überzogen stehen sah. Als er ihr glückliches und strahlendes Gesicht sah, lächelte er für sich und dachte, dass seine Frau doch wirklich sehr töricht sei, solche Mühen auf sich zu nehmen, nur um diese Horde kahlgeschorener Mönche zu füttern.

Als Sirima ihn lächeln sah, wurde sie sofort eifersüchtig. Sie dachte, dass das Lächeln des Ehemannes ein Lächeln der Liebe für seine richtige Frau war. Auch wenn Sirima erst seit 14 Tagen im Hause des Ehepaares war, hatte sie schon vergessen, dass sie nur angeheuert worden war, und dass Uttara die echte Hausherrin war. Ihre Eifersucht steigerte sich immer mehr, bis sie den unwiderstehlichen Drang verspürte, Uttara etwas anzutun. So ging sie in die Küche hinunter und nahm eine Tasse mit kochender Butter. Als Uttara sie kommen sah, fing sie sofort an, über die Tatsache nachzudenken, dass Sirima ihr in mannigfacher Art und Weise geholfen hatte. Sie war voller Dankbarkeit und Gefühle von liebender Güte strömten zu Sirima. Dank ihrer Anwesenheit konnte sie die ganze Zeit verdienstvolle Taten ausführen und ihren religiösen Pflichten nachkommen. Als sie die Tasse mit der heißen Butter sah, schwur sie zu sich: „Falls mein Herz mit wuterfüllten oder böartigen Gedanken gegen Sirima erfüllt ist, möge mir diese heiße Butter Schaden zufügen. Falls ich aber im Gegenteil keine böartigen Gedanken gegen Sirima gehegt habe sondern nur Gedanken der liebenden Güte und des Wohlwollens, möge mir diese heiße Butter keinen Schaden zufügen.“ In diesem Augenblick goss Sirima die heiße Butter über Uttara, was ihr überhaupt keine Schmerzen verursachte. Es fühlte sich viel eher als kühles, erfrischendes Wasser an. Darum holte Sirima noch eine zweite Tasse mit heißer Butter, doch die Küchenmädchen verhinderten, dass sie es über Uttara goss. Dabei fiel sie zu Boden, worauf die Küchenmädchen sogleich anfangen, sie mit den Füßen zu treten. Doch Uttara befahl ihnen sofort aufzuhören und beauftragte sie, zur Linderung ihrer Schmerzen ein warmes Bad für Sirima zuzubereiten. Erst dann sah Sirima ein, was sie getan hatte, und nach dem Bad ging sie zu Uttara und bat für ihre herzlose Tat um Verzeihung. Uttara erwiderte, dass sie zum Buddha gehen und ihn um Verzeihung bitten solle.

So gingen sie zum Buddha, und nach der Spende der Mahlzeit hörten sie sich den Dhamma Vortrag an, an dessen Ende Sirima die erste Stufe der Erleuchtung verwirklicht hatte. Im Vortrag sagte der Buddha, dass eine wütende Person mit liebender Güte besiegt werden solle, eine unehrliche und hinterlistige Person solle mit gutem und

aufrichtigem Benehmen besiegt werden, und eine geizige Person solle mit Freigebigkeit besiegt werden.

### ***Die Geschichte von Samavati***

Zur Zeit des Buddha regierte der König Udena den Staat Kosambi. Er hatte drei Hauptköniginnen: Samavati, Magandi und Vasuladatta. Samavati hatte durch das Befolgen der Lehre Buddhas die Stufe des *sotapanna* verwirklicht. Jeden Tag führte sie heilsame Taten aus wie z. B. das Praktizieren von Freigebigkeit, das Anhören von Dhamma Vorträgen oder freiwillige Mithilfe im Kloster.

Magandi war dem Buddha jedoch feindlich eingestellt, da er sie früher nicht hatte heiraten wollen. Folglich heiratete sie den König Udena. Wann immer sie dazu Gelegenheit hatte, beschimpfte und kritisierte sie den Buddha. Auch konnte sie Samavati nicht leiden, da sie dem Buddha sehr ergeben war.

Als Magandi erfuhr, dass der König in zwei Tagen in die Gemächer von Samavati gehen würde, um dort die Mittagsmahlzeit einzunehmen, forderte sie ihren Onkel auf, eine Kobra zu schicken, deren Giftzähne entfernt worden waren. Nachdem sie die Kobra erhalten hatte, versteckte sie die Schlange im Schalloch der königlichen Harfe und deckte die Öffnung mit Blumen zu. Der König nahm die Harfe immer mit, wenn er irgendwo hinging. An jenem Tag, als er zu den Gemächern der Königin Samavati ging, nahm er sie auch mit und stellte sie am Kopfende des Couchs hin. Nachdem er sich zum Ausruhen kurz hingelegt hatte, betrat Magandi das Zimmer und entfernte die Blumen unbemerkt vom Schalloch. Da die Kobra schon zwei Tage lang in der Harfe gefangen war, schoss sie wütend aus dem Schalloch und machte sich für einen Angriff bereit. Sie richtete sich auf und weitete ihre Haube. Der König geriet in Todesangst und rief auf der Stelle Samavati und ihre Dienerinnen. Die Sachlage durchschauend, wandte sich Samavati mit den folgenden Worten an ihre Dienerinnen: „Seid auf niemanden wütend. Lasst eure Gedanken der liebenden Güte sich nicht verringern. Weitete eure Gedanken der liebevollen Güte auf den König und Magandi aus. Ausser Metta haben

wir nichts anderes, worauf wir uns in dieser schlimmen Lage stützen könnten.“ Ihren Worten Folge leistend, entwickelten alle Dienerinnen für den König und Magandi Gedanken der liebenden Güte.

Von Wut übermannt, befahl der König einem Diener, ihm Pfeil und Bogen zu bringen. Er wies Samavati und ihre Dienerinnen an, sich in einer Reihe aufzustellen. Dann nahm er sie ins Visier und schoss den ersten Pfeil direkt auf Samavati. Aufgrund ihres starken und echten Mettas änderte der Pfeil seine Richtung und flog zurück, geradewegs auf die Brust des Königs zu. Schliesslich landete der Pfeil genau vor den Füßen des Königs. Das stimmte den König nachdenklich: „Dieser Pfeil kann einen grossen Stein durchbohren, und normalerweise gibt es nichts, was den Pfeil von seinem Ziel abbringen kann. Warum durchbohrte er nicht Samavati? Und warum kehrte er zu mir zurück?“ Schliesslich dämmerte es ihm: „Oh, sogar dieser leblose Pfeil kennt die Tugenden Samavatis! Doch ich, lebend und angesehen als ein intelligenter Mann, bin mir der Tugenden von Samavati nicht bewusst.“ Mit dieser Erkenntnis legte er den Bogen auf den Boden, fiel auf die Knie vor Samavati und bat sie um Verzeihung.

### *Die Geschichte von Maga*

Vor langer Zeit lebte ein Mann namens Maga im Dorf Malee im Lande Magada. Maga erfreute sich an einer ordentlichen Umgebung, nicht nur im und ums Haus, sondern auch in der näheren und weiteren Umgebung. Wann immer er Wege frei machte und Unkraut entfernte, fühlte er sich überaus glücklich. Sein Glücksgefühl entstand durch die Freude und das Wertschätzen anderer Leute, die sich an der Sauberkeit und Ordnung erfreuten. Falls es unebene Stellen auf den Wegen im Dorf oder ums Dorf herum gab, ebnete sie Maga ein. An Stellen, wo die Strasse mit Schlammflöchern übersät war, füllte er sie mit Erde und Steinen. Und falls es Stellen gab, die mit Unkraut überwachsen waren, entfernte er das Unkraut. Es dauerte gar nicht lange, bis sich andere junge Männer anschlossen und Maga bei seinen freiwilligen Einsätzen bei der Instandhaltung der Wege halfen und zur Verbesserung der Infrastruktur der Umgebung beitrugen. Schliesslich waren sie eine Gruppe von 32 Männern, und folglich konnten sie ihre

Aktivitäten auf eine Entfernung von 1 bis 2 *yojanas* ausweiten (1 *yojana* ist ungefähr 12 km). Eines Tages, als sie wieder ihre freiwillige Arbeit verrichteten, kamen sie in ein anderes Dorf. Der Dorfoberste war jedoch gar nicht erfreut über das Eindringen dieser Gruppe von jungen Männern.

Er war der Meinung, dass sie diese Arbeit nicht verrichten sollten, da sie ihm keinen unmittelbaren Profit oder Nutzen einbrachte. Folgende Gedanken gingen ihm durch den Kopf: „Falls sie etwas Fisch, Rindfleisch oder Alkohol mitgebracht hätten, könnte ich einige dieser Waren erstehen. Doch jetzt gibt es nichts, das ich erstehen könnte oder das nützlich wäre. Es gibt gar nichts, von dem ICH profitieren könnte.“ Der Dorfoberste näherte sich Magas Gruppe und verlangte von ihnen nicht nur Fisch, Rindfleisch und Alkohol, sondern hiess sie auch einige andere Arbeiten ausführen. Doch Maga und die Männer seiner Gruppe weigerten sich, diese Sachen zu beschaffen oder auszuführen, weil das alles unheilsame Taten waren. Die jungen Männer waren sich klar bewusst, welche Arten von Taten zu heilsamen Resultaten führen und welche Arten von Taten zu unheilsamen Resultaten führen. Sie enthielten sich immer von denjenigen Taten, die es zu unterlassen gilt.

Da die jungen Männer seinen Anweisungen nicht gehorchten, wurde der Dorfoberste ungehalten und wütend. Bösertige Gedanken kreisten in seinem Kopf, und er sagte: „Ich warne euch jetzt! Ihr werdet mich schon noch kennen lernen. Ich kann euch quälen, und zwar jeden von euch, ohne Ausnahme. Ich werde dem König euer unverschämtes und ungehöriges Verhalten melden.“ Sogleich ging der Dorfoberste zum König und berichtete von ihnen wie von einer gefährlichen Schlägergruppe, die eine grosse Gefahr für die Leute des Königreiches darstellte. Nachdem der König diese vorgeblich schlechte Nachricht vernommen hatte, ordnete er die Verhaftung der Männer dieser Gruppe an und liess sie zu sich bringen. Als der König Maga und alle seine Männer vor sich stehen sah, zögerte er keinen Augenblick, das Todesurteil auszusprechen. Er entschied sich, dass sie durch den Killer-Elefanten zu Tode getrampelt werden sollten.

Während sie warteten, bis der Elefant losgelassen wurde, wandte sich Maga an seine Männer und sagte: „Meine Freunde, in diesem Moment haben wir ausser Metta nichts, worauf wir uns verlassen könnten. Entwickelt Gedanken der liebenden Güte für den Dorfobersten, den König, den Elefanten und auch für euch selbst.“ Maga und alle jungen Männer entwickelten dieselben aufrichtigen und starken Gedanken der liebenden Güte für alle Wesen, die in diese Angelegenheit verwickelt waren. Als der Killer-Elefant schliesslich losgelassen wurde, wagte er sich nicht, auch nur in die Nähe dieser jungen Männer zu gehen, da sie alle überaus mächtige und starke Gedanken der liebevollen Güte entfaltet hatten. Als die Nachricht dem König überbracht wurde, gab er den Befehl, Maga und seine Männer mit Stroh zuzudecken und den Elefanten noch einmal loszulassen. Auch dieses Mal wagte sich der Elefant nicht in ihre Nähe und rannte in die andere Richtung davon. Da sich dieses Verhalten noch einige Male wiederholte, kam es dem König sonderbar vor, und er nahm an, dass es für das ungewöhnliche Verhalten des Elefanten einen Grund geben müsse. Nach einer gründlichen Untersuchung kam die wahre Sachlage der Situation zu Tage, und der Dorfoberste wurde bestraft. Aufgrund von Magas allumfassendem und mächtigem Metta konnte ihn nicht einmal ein Tier, in diesem Fall der Killer-Elefant, töten oder zu Tode trampeln. Magas liebevolle Gedanken hatten die Macht, das Herz und den Geist des Elefanten zu transformieren. Obwohl er zum Wütend-Sein und Töten erzogen wurde, wurde das Herz des Elefanten von Wut befreit und füllte sich mit Gedanken der Güte. Das ist die tugendhafte Kraft von Metta.

## GLOSSAR

- Abhidhamma:** Die Höhere Lehre, eine systematische Beschreibung von geistigen und materiellen Daseinsvorgängen, buddhistische Psychologie
- Anguttara Nikaya:** Die Sammlung der Angereihten Reden des Buddha
- anodisa metta:** unspezifisches Metta, Entfaltung von Metta für alle Lebewesen
- appana samadhi:** volle Sammlung
- Arahant:** Eine vollständig erleuchtete Person. Da alle restlichen Trübungen des Geistes in der vierten und letzten Stufe der Erleuchtung vollständig aufgelöst werden, gibt es keine weitere Wiedergeburt mehr.
- ariya magga:** Mit der Verwirklichung der ersten Stufe der Erleuchtung wird eine Person zur 'edlen' Person (*ariya*). Die Erkenntnis des Pfades (*magga*) ist eine überweltliche.
- asubha:** Nicht-Schönheit, Unreinheit, Widerlichkeit
- asubha bhavana:** Betrachtung über die Nicht-Schönheit (Unreinheit) des Körpers
- Avici-Hölle:** der Name für die unterste und schrecklichste der Höllen
- bhante:** Ein Wort, das als Anrede für einen Mönch gebraucht werden kann
- bhavana:** Geistesentfaltung, Geistesschulung, wörtlich 'Ins-Dasein-Rufen' oder 'Erzeugen'; Meditation



- Bodhisatta:** 'Ein Wesen (strebend) nach Erleuchtung'. Der Ausdruck bezieht sich auf den Buddha vor seiner Erleuchtung, d. h. von seinem ersten Ansinnen nach Buddhaschaft bis zur Zeit seines vollständigen Erwachens.
- Brahmavihara:** Die Vier Göttlichen Verweilungszustände oder die Vier Unermesslichen; sie können verwirklicht werden mit der Entfaltung von liebender Güte (*metta*), Mitgefühl (*karuna*), Mitfreude (*mudita*) und Gleichmut (*upekkha*)
- buddhanussati:** Betrachtung über die Attribute des Buddha
- dana:** Freigebigkeit, Gabe, Geben, Spenden
- deva:** Himmelswesen, in glücklicher Sphäre lebende und für die Menschen im Allgemeinen unsichtbare Wesen, die aber genau so wie die Menschen und alle anderen Wesen dem beständigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben unterworfen sind und genau so wie alle anderen die Daseinsrunde durchkreisen. Himmelswesen können der Sinnenwelt, der feinkörperlichen Welt und der unkörperlichen Welt angehören. Es gibt 6 Klassen von Himmelswesen der Sinnenwelt, die in den entsprechenden Daseinsbereichen leben: Catummaharajika Deva Bereich (Der Bereich der vier grossen Könige), Tavatimsa Deva Bereich (Der Bereich der dreiundreissig Götter), Yama Deva Bereich (Der Bereich der Yama Götter), Tushita Deva Bereich (Der Bereich der freudigen Götter), Nimmanarati Deva Bereich (Der Bereich der Götter, die sich ihrer Erschaffung erfreuen), Paranimmitavasavatti Deva Bereich (Der Bereich der Götter, die über die Erschaffung der anderen herrschen)

- dhana:** Schätze, Reichtum
- disaparana metta:** Die Entfaltung von Metta in den 10 Richtungen. Das sind die 4 Haupthimmelsrichtungen (Norden, Osten, Süden, Westen), die 4 Richtungen dazwischen (Nordosten, Südosten, Südwesten, Nordwesten), sowie die obere und untere Richtung
- dosa:** Hass, ist eine der drei unheilsamen Wurzeln, umfasst alle Arten von Aversion, Abneigung, Zorn, Wut, Irritation, Feindseligkeit und Ärger
- dreifaches Juwel:** Das dreifache Juwel besteht aus dem Buddha (der Lehrer), dem Dhamma (Dhamma hat zwei Bedeutungen: die Lehren des Buddha und die Gesetze der Natur) und der Sangha (die Gemeinschaft derer, die die Lehre des Buddha praktizieren). Für Buddhisten ist das dreifache Juwel das Objekt der Zuflucht und der Verehrung.
- ekaggata:** Sammlung, Einspitzigkeit des Geistes
- gehassita pema:** Liebe mit (anhaltender) Zuneigung, 'Familien-Liebe', die Art der Liebe unter Familienmitgliedern
- jhana:** meditative Vertiefung, Versenkungszustand, Zustand tiefer Konzentration. In den Suttas gibt es eine vierfache Einteilung der Vertiefungen, im Abhidhamma werden die Vertiefungen in fünf Stufen eingeteilt.
- ghananga:** Vertiefungsglieder
- kammatthana:** eine Bezeichnung der geistigen Übungsobjekte sowie der geistigen Übung (Meditation), zwei

## Glossar

Kategorien: Samatha Meditation und Vipassana Meditation

- kaya-kamma:** willentliche Handlung in körperlichen Taten
- khanti:** Geduld, Duldsamkeit, Toleranz
- lobha:** Gier, ist eine der drei unheilsamen Wurzeln, umfasst alle Arten von egoistischen Wünschen, Verlangen, Begierden und Anhaftung
- magga und phala:** Pfad und Frucht. Die Erfahrung der Erleuchtung ist auf allen vier Stufen in zwei weitere Stadien aufgeteilt; beim Erreichen des Pfades werden die Qualitäten verwirklicht, die für diese bestimmte Stufe der Erleuchtung notwendig sind, und beim Erreichen der Frucht werden die Qualitäten verwirklicht, die aus dieser bestimmten Stufe der Erleuchtung resultieren.
- mano-kamma:** willentliche Handlung in Gedanken
- marananussati:** Betrachtung über den Tod
- metta:** liebende Güte, Wohlwollen, Freundlichkeit, Freundschaft
- moha:** Unwissenheit, ist eine der drei unheilsamen Wurzeln, Verblendung, Ignoranz, Täuschung, Wahn; ein Synonym von *avijja*
- nats:** eine Art Geister der burmesischen Folklore. In vorbuddhistischer Zeit wurden die Nats verehrt; heutzutage existiert die Verehrung der Nats neben den buddhistischen Praktiken.

- navanga sila:** die neun Verhaltensregeln, bestehend aus den acht Verhaltensregeln (uposatha sila) mit Beifügung der Praxis von Metta
- Nibbana:** wörtlich ‚Verlöschen‘, vollkommene Befreiung. Befreiung von Gier, Hass und Verblendung ist das grundsätzliche und höchste Ziel der buddhistischen Lehre. Die Form aus dem Sanskrit ‚nirvana‘ ist im Westen häufiger anzutreffen.
- nivarana:** Es gibt 5 Hemmnisse oder *nivarana*: Sinnenlust (*kamacchanda*), Übelwollen (*vyapada*), Stumpfheit und Mattheit (*thina-middha*), Ruhelosigkeit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*) und skeptischer Zweifel (*vicikiccha*)
- odisa metta:** spezifisches Metta, Entfaltung von Metta für ein spezifisches Lebewesen oder eine spezifische Gruppe von Lebewesen
- parami:** Vollkommenheit, Vervollkommnung; zehn Eigenschaften, die zur Erlangung der Buddhaschaft im höchsten Masse entwickelt werden müssen: Freigebigkeit (*dana*), Sittlichkeit (*sila*), Entsagung (*nekkhamma*), Weisheit (*pañña*), Bemühung, Energie (*viriya*), Geduld (*khanti*), Wahrhaftigkeit (*sacca*), Entschluss (*adhitthana*), liebende Güte (*metta*), Gleichmut (*upekkha*)
- Parinibbana:** ein Synonym für Nibbana. Der Ausdruck ‚in das Parinibbana eingehen‘ wird für das Hinscheiden einer vollkommen erleuchteten Person (Arahant) gebraucht.
- peta:** hungriger Geist. Der Petabereich ist einer der vier niederen Bereiche oder eine der niederen Welten.
- phala:** siehe *magga*

<b>piti:</b>	Verzückung, freudiges Interesse
<b>pubbabhaga magga:</b>	Pubbabhaga magga ist der Vorläufer zur Verwirklichung von <i>ariya magga</i> ; es ist immer noch ein weltliches Verständnis.
<b>sabbatthaka kammattthana:</b>	Ein Meditationsobjekt, das in Verbindung mit allen andern Meditationsobjekten (Samatha oder Vipassana) praktiziert werden kann; Metta <i>bhavana</i> , <i>asubha bhavana</i> und <i>marananussati</i> sind die drei <i>sabbatthaka kammattthana</i> .
<b>samadhi:</b>	Sammlung, Konzentration; es gibt drei Unterteilungen: momentane Sammlung ( <i>khanika samadhi</i> ), angrenzende Sammlung ( <i>upacara samadhi</i> ) und volle Sammlung ( <i>appana samadhi</i> )
<b>samatha:</b>	Gemütsruhe, Sammlung, Einspitzigkeit des Geistes
<b>samatha bhavana:</b>	Entfaltung der Gemütsruhe, Meditation, die zur Gemütsruhe führt
<b>Samyutta Nikaya:</b>	Die Sammlung der Gruppierten Reden des Buddha
<b>sasana:</b>	Ein Begriff, der alle Arten der Belehrungen des Buddha umfasst; die Lehre des Buddha
<b>Sayadaw:</b>	Das burmesische Wort Sayadaw bedeutet ‚Ehrwürdiger, oder ‚Lehrer‘ und ist eine respektvolle Bezeichnung für einen buddhistischen Mönch in führender Position.

<b>silā, samādhi, pañña:</b>	Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit; die drei grundlegenden Schulungen im buddhistischen Lehrgebäude
<b>sotapanna:</b>	Eine 'In-den-Strom-Eingetretene' Person. Nachdem eine Person die erste Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat, wird sie vollständig von gewissen Geistestrübungen befreit.
<b>sukha:</b>	Glücksgefühl
<b>tanha:</b>	Begehren
<b>Thera:</b>	Älterer; Bezeichnung für einen Mönch, der mehr als 10 Jahre ordiniert ist
<b>upacara samādhi:</b>	angrenzende Sammlung
<b>uposatha:</b>	wörtlich 'Fasten'; nennt man den Vollmonds- und Neumondtag sowie die dazwischenliegenden Tage des ersten und letzten Mondviertels. Laien halten an diesen Tagen oft die <i>uposatha silā</i> (acht Verhaltensregeln) ein. Nonnen und Mönche rezitieren an den Vollmonds- und Neumondtagen die Regeln des klösterlichen Ordens ( <i>patimokkha</i> ).
<b>uposatha silā:</b>	die acht Verhaltensregeln. Sie werden traditionell als das ‚Sich-Enthalten‘ von gewissen Handlungen formuliert. Diese acht Regeln lauten: 1) Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten. 2) Ich übe mich darin, nicht zu nehmen, was mir nicht gegeben wird. 3) Ich übe mich darin, keine sexuellen Aktivitäten auszuführen. 4) Ich übe mich darin, nichts Unwahres zu sagen. 5) Ich übe mich darin, keine berauschenden Mittel zu nehmen, die das Bewusstsein trüben und die Achtsamkeit

## Glossar

reduzieren. 6) Ich übe mich darin, aufs Essen zu verzichten in der Zeit zwischen dem Sonnenhöchststand und dem Morgengrauen des nächsten Morgens. 7) Ich übe mich darin, nicht zu tanzen, nicht zu singen, keine Musik anzuhören und auf andere Arten der Unterhaltung zu verzichten; sowie auf die Benützung von Kosmetikmittel, Parfum und alle Arten von Schmuck zu verzichten. 8) Ich übe mich darin, auf hohe und luxuriöse Sitzgelegenheiten und Betten zu verzichten.

- vaci-kamma:** willentliche Handlung in Worten
- vassa:** Die dreimonatige Periode während der Regenzeit (vom Vollmond im Juli bis zum Vollmond im Oktober), welche die Nonnen und Mönche an einem festgelegten Ort verbringen müssen. Häufig wird diese Zeit für intensive Meditation genutzt.
- vicara:** anhaltende Hinwendung
- vikkhambhana  
pahana:** zeitweilige Aufhebung durch Zurückdrängung
- vipassana:** Erkenntnis, Einsicht; Erkenntnis der drei Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit
- vipassana  
bhavana:** Erkenntnis-Meditation, Einsichts-Meditation
- vipassanu-  
pakkilesa:** Trübungen der Einsicht, die während der Entfaltung der Einsichts-Meditation auftreten

## Glossar

- Visuddhimagga:** ‘Der Weg zur Reinheit’, Kommentar geschrieben vom Ehrwürdigen Buddhaghosa im frühen 5. Jahrhundert n. Chr.
- vitakka:** anfängliche Hinwendung
- viveka-sukha:** das Glück der inneren Loslösung und Abgeschiedenheit
- yakkha:** eine niedrige Stufe von Deva. Sie sind den Menschen manchmal freundlich gesinnt, manchmal nicht; oft leben sie in Bäumen oder an anderen wilden Orten. Nach dem Volksglauben ist es eine Art Geist oder Gespenst.
- Yogi:** In Myanmar (Burma) wird das Wort Yogi für alle Meditierenden gebraucht.





