

**John Peacock** studiert und praktiziert Buddhismus seit fast 40 Jahren. Er wurde ursprünglich in der tibetischen Gelugpa-Tradition in Indien ausgebildet, studierte danach Theravada in Sri Lanka. Er unterrichtet Buddhistische Studien an der Universität von Bristol und ist Co-Direktor des „Oxford Mindfulness Centre“. Er lehrt Meditation seit über 25 Jahren. Der folgende Text findet sich im englischen Original auf YouTube in zwei von mehreren Dharma Talks.<sup>1</sup>

Es handelt sich also um ursprünglich gesprochenes, nicht geschriebenes Wort; so erklärt sich der Wechsel zwischen Passagen frischer Direktheit und theoretischer Überlegungen.

# Freundlichkeit als ein Weg zum Erwachen

## Teil 1

Wenn man zu den frühen Texten zurückgeht, findet man oft etwas ganz anderes als in den späteren Traditionen. Das ist manchmal überraschend und aufregend. Hier geht es um *Metta*, daneben auch um die anderen Geisteshaltungen der *Brahmaviharas*<sup>2</sup>. Beim Blick auf die Texte des Pali-Kanon ändert sich das Bild von ihnen. „Liebende Güte“ halte ich für einen ziemlich schlampige Übersetzung von *Metta*. Ich meine, die Übung der *Brahmaviharas* sind nicht Konzentrationsübungen, sondern Einsichtsübungen.

Die *Metta Karaniya Sutta* ist ein sehr alter Text aus dem Pali – Kanon mit sehr eigener Sichtweise. Buddha sagt darin: es gibt keine bessere Achtsamkeit als diese. Der Weg zu *Metta* ist der Weg zum Erwachen. Das ist revolutionär, besonders im Vergleich mit den Traditionen, die – vor allem Theravada – die Weisheit (*panja*) in den Vordergrund stellen. Ich verwende das Wort *Erwachen* (engl.: *awakening*) als Alternative zu *Erleuchtung* (engl.: *enlightenment*). Dieses Wort kam im westlichen Denken im 18. Jahrhundert auf. Buddha sprach nicht darüber, sondern über Erwachen – die Alternative zum Schlafwandeln. Er sagt: Wach auf zu den drei Facetten der Existenz: Unbeständigkeit (*anicca*), Schmerz (*dukkha*) und Nicht-Ich (*anatta*). Und das kann *Metta* bewirken.

*Metta* bedeutet nicht „Liebende Güte“, sondern Freundlichkeit, grenzenlose Freundlichkeit gegenüber allen Dingen. Buddha verlangt von uns nicht, jedermann zu lieben, sondern zu jedermann freundlich und respektvoll zu sein, sich selbst eingeschlossen. Das ist für die meisten Menschen im Westen eine große Aufgabe, weil wir uns selbst das Leben so schwer machen. Hier ist ein Gegensatz zu asiatischen Mönchen. Also müssen wir einiges an Zeit damit verbringen, *Metta* uns selbst gegenüber zu entwickeln. *Metta* ist die Grundlage dharmischer Einstellung; es ist eine Einstellung von Herz und Geist (*jitta*), eine Basis für Befreiung. Die Traditionen haben Weisheit (*panja*) als Basis für Befreiung bevorzugt und *jitta* in den Hintergrund gerückt.

Freundlichkeit allen Dingen gegenüber ist fundamental. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes ist: fett werden, anschwellen, auch ausstreuen. Nur aus Selbstrespekt kann Respekt für andere entstehen. *Metta* ist eine ganz spezielle, heilsame Art, die Welt zu sehen. Für die Praxis heißt das: wenn *Metta* nicht dabei ist, wird es kalt. Es geht nicht nur darum, was wir sehen, sondern darum, es freundlich anzusehen. Ohne das kommen wir dahin, uns selbst zu geißeln. Ein wesentlicher Bestandteil unserer Praxis sollte sein: Gedanken sind nicht unsere

Feinde, sie sollten einfach durch-gehen. Wenn wir sie unterdrücken, füttern wir sie. Besser ist es, freundlich zu dem zu sein, was da ist.

Metta ist *bhavana*, das bedeutet nicht Meditation, sondern: Kultivieren. Wir betreiben Kultivierung; Buddha gebrauchte dieses Wort in der agrarischen Gesellschaft, in der er lehrte. Meditation kann so wirken, als wäre sie vom Objekt entfernt; Buddha meinte aber etwas Proaktives: Erde aufbereiten. Metta ist Voraussetzung für Gleichmut (*upecca*), was auch als Synonym für *nibbana* gesehen werden kann, dafür, im Schmerz und in der Freude die Balance nicht zu verlieren. Das kommt nicht einfach so daher, es muss kultiviert werden. Das schlägt Buddha uns vor, diese Emotion zu pflegen, die strahlende, sich ausbreitende Freundlichkeit allen Wesen gegenüber, uns selbst eingeschlossen.

In den frühesten Texten gebraucht der Buddha *panja vimutti* (Befreiung durch Weisheit) und *jitta vimutti* (Befreiung durch Herz und Geist) wie Synonyme. Beide bedeuten Befreiung, und zwar nicht so, dass eine Form der anderen überlegen wäre. In späteren Traditionen bekam *panja vimutti* ein Übergewicht und war so den Mönchen und Nonnen vorbehalten und den Laien nicht zugänglich. Von Buddha selbst war das nicht so gemeint, es gab für ihn verschiedenen Wege zur Befreiung. Hierarchisierung der Begriffe, etwa durch Buddhaghosa<sup>3</sup>, führte dazu, dass es so schien, als gäbe es nur eine Form von Praxis.

*Sati* (Achtsamkeit) ist für den Buddha grenzenlose Freundlichkeit. Die rechte Achtsamkeit wird oft auf einfache Präsenz in der Gegenwart reduziert. Das impliziert, dass alles, worauf man blickt, okay wäre. Aber nichts ändert sich, wenn man nur darauf schaut; manchmal muss man handeln. Wir formen unser Leben durch die Art, wie wir unseren Geist gebrauchen. Also: die rechte Achtsamkeit wird zu grenzloser Freundlichkeit; grenzlose Freundlichkeit ist die rechte Achtsamkeit, auf diese Weise formen wir unseren Geist. Menschen finden Metta-Praxis schwieriger als etwa Achtsamkeit auf den Atem, weil sie etwas sehr Aktives ist. Man muss sich aktiv engagieren bei dem, was man tut. Für Buddha bedeutete rechte Achtsamkeit, die Welt mit grenzloser Freundlichkeit zu überziehen. Da liegt das Motiv dafür, jede Handlung achtsam zu tun. Aus der Saat von Achtsamkeit wächst Mitgefühl. Wir werden uns bewusster des Schmerzes, der Verwirrung, der Leiden in der Welt. Wenn wir alles das ohne Freundlichkeit ansehen, kann es überwältigend sein. Die Ressource, die uns hilft, Mitgefühl aufrechtzuerhalten, ist Freundlichkeit. Es ist auch eine Aufhebung des Unterschieds zwischen Denken und Gefühl. Wir sollten nicht mit dem Kopf fühlen, sondern mit dem Herzen denken. Metta ist nicht sentimental, was die Übersetzung „liebende Güte“ eher nahelegt. Metta ist aktive Freundlichkeit. Es bedeutet: wie kommst Du zurecht mit der Person, die dich irritiert? Freundlichkeit lässt sich kultivieren.

Metta ist nicht Liebe, und nicht Nächstenliebe, es ist das Gefühl, wenn das Bewusstsein von „Selbst“ und „der Andere“ abgelöst wird. Metta ist auch die direkte Kenntnis vom Strom des Lebens. Wir leben in einem sich bewegenden Muster gegenseitiger Abhängigkeiten. Buddha gebrauchte hier das Wort *anukampa*, das bedeutet: um jemanden/etwas zittern. Das ist es, was geschieht wenn das Selbst in den Hintergrund tritt. In persönlichen Beziehungen dominiert oft das Ich. Was man braucht, ist der Mittlere Weg zwischen dem Ich und den anderen. Das kann nur mit Freundlichkeit wachsen, nur das kann uns öffnen.

Das Wort *karuna* (Mitgefühl) hat die buchstäbliche Bedeutung von handeln, und hier: nach außen wenden; sich von der eigenen Selbstbesessenheit trennen. In der Mythologie zögert

der Buddha nach seinem Erwachen, ob er lehren soll, weil die Lehre schwer zu verstehen sei. Nachdem er gebeten wird, es für die Menschen zu tun, wendet er sich nach außen, und er sieht Leid. In dem Moment wird er zu einem voll Erwachten. Diese Bewegung in die Welt hinein bedeutet Mitgefühl. Es ist nicht ein nettes, warmes Gefühl, es geht um helfendes Handeln.

„Metta senden“, geht eigentlich nicht, man kann aber den Geist einer bestimmten Richtung zuwenden. Es gibt ja keinen Botschafter, wie Gott o.ä. Im Streben nach Freundlichkeit geht es auch darum, zu den eigenen unfreundlichen Gedanken freundlich zu sein, indem man sie einfach akzeptiert, sie sanft zur Kenntnis nimmt. Meditation wird immer wieder zu einem weiteren Instrument, mit unserem Geist hart umzugehen. Wir sollten uns nicht geißeln, wenn der Geist umherschweift. Das gehört zu seinem Wesen. Westliche Leute wollen perfekt sein, und Dinge schnell lernen, und Meditation ist da keine Ausnahme. Perfektionismus hindert uns; der meditative Prozess enthüllt uns immer wieder unsere Unvollkommenheit. Mit dieser Erkenntnis können wir hart oder sanft umgehen. Es gibt keinen Grund, aus seinen Gedanken Feinde zu machen. Sie kommen und gehen einfach.

Der nahe Feind von Metta ist Sentimentalität, sieht ähnlich aus, ist aber etwas ganz anderes. Im Gegensatz zu Liebe ist Freundlichkeit etwas, was wir tun können – in buddhistischen Texten steht „Liebe“ nicht im Vordergrund, was in Pali öfters vorkommt, ist: „Nicht-Hass“, was dann oft als „Liebe“ übersetzt wird: Der Ausdruck ist aber bewusst gebraucht, um der Sentimentalität zu entgehen.

## Teil 2

Die Übung von Metta sich selbst gegenüber kann 3 Monate dauern, bevor man sich Metta anderen gegenüber zuwendet. Ich selbst habe ein Jahr lang geübt: Metta für mich selbst – für Menschen, die mir nahestehen – für neutrale Personen – für Menschen, mit denen es Schwierigkeiten gibt; und das ohne jede andere Praxis. Man sollte sich nicht nur auf eine Art von Praxis konzentrieren, und Metta sollte Teil von jeder Praxis sein, implizit oder explizit. Entscheidend ist immer, dass man mit sich selbst freundlich umgeht – das wäre Metta in impliziter Form. Es ist manchmal schwierig, Metta für alle Wesen in allen Himmelsrichtungen zu üben, man kann mit denen, die einem nahestehen beginnen, und z.B. zu allen Menschen in der Gruppe übergehen...Wichtig ist, sich eine Grundlage von Freundlichkeit zu schaffen, bevor man das ausdehnt. Und dann: es soll einfach sein, nicht zu komplex. Wenn man dem Geist zu viel zu denken gibt, wird er von seinen eigenen Gedanken vergiftet.

Metta-Praxis ist die Voraussetzung für das Entstehen von *karuna* (Mitgefühl), *mudita* (Mitfreude) und *upecca* (Gleichmut). Karuna-Praxis ohne Metta kann dazu führen, dass man vom Leid in der Welt überwältigt wird. Zur Karuna-Praxis soll Mudita-Praxis kommen, um Balance herzustellen: Mitfreude mit der Freude anderer, aber auch Dankbarkeit für das Gute im eigenen Leben. Ein singhalesisches Sprichwort sagt: das Leben ist ein Spiel von Freude und Schmerz. Um Gleichmut zu erreichen, muss man die beiden ausbalancieren. Metta-Praxis ist eine enorme Ressource für schwierige Zeiten. Meditationspraxis hat ihre Höhen und Tiefen, wenn man keine Hilfe von außen hat, braucht man Hilfe von innen, und das ist die Freundlichkeit, mit der wir Schwierigkeiten begegnen.

Aus dem Boden der Freundlichkeit wächst die schöne Blume des Mitgefühls, befeuchtet von Tränen der Freude, im kühlen Schatten des Gleichmuts. Dieses Bild macht die gegenseitige Abhängigkeit der vier Elemente deutlich. Das kann jeder von uns in seiner täglichen Erfahrung fördern. Es dauert eine gewisse Zeit, aber es ändert deine Beziehung zu dir selbst und zur Welt; wenn du mit all deinen Unvollkommenheiten freundlich umgehen kannst, dann auch mit den Unvollkommenheiten anderer. Buchstäblich: gehe mit anderen um, wie du mit dir selber umgehst.

In der Praxis warne ich vor ständigen Wiederholungen von Metta-Sätzen<sup>4</sup>. Man sollte Metta nicht als Konzentrationspraxis, sondern viel mehr als Einsichtspraxis üben. Es geht nicht um Wiederholungen, anstelle dessen sollte es immer eine Praxis des Zuhörens werden. Während einer Sitzperiode braucht man Metta-Sätze nur 5 oder 6 mal zu sagen, aber man kann zuhören üben, seinem Herzen zuhören bei den Metta-Sätzen. Hör deine Reaktionen zu. Fühlst du, was du sagst? Komm in Beziehung mit den Sätzen, die du sagst. Wirf einen Kieselstein in die Quelle deines Seins und schau, welche Kreise er macht. Dies kann Menschen tief verändern. Hör zu, was zwischen, in, hinter den Worten in dir ist. Es gibt da viele verschiedene Weisen zuzuhören, aber immer geht es um Langsamkeit. Ansonsten wird all das zu Konzepten. Es geht aber um Gefühl. Das ist der Grund der Sache, unabhängig davon, welche Sätze du gebrauchst. Was entsteht in deinem Geist? Ohne das wird es zur Konzentrationspraxis. Es geht aber darum, Herz und Geist zu berühren. Metta ist das schlagende Herz der Praxis. Ohne Metta hat die Praxis kein Herz.

Gute Praxis umfasst Konzentration, Einsicht und Metta, um mit dem Geist respektvoll umzugehen. Konzentrationspraxis ohne Metta führt dazu, den Geist in die Unterwerfung zu prügeln. Man sollte jede Praxis für einen gewissen Zeitraum üben. Ich selbst übe jedes Jahr einen begrenzten Zeitraum Konzentrationspraxis, einige Monate Vipassana-Praxis und drei Monate Metta. Man sollte das tun, um seine Praxis immer wieder zu erneuern. Man sollte aber längere Zeit bei einer Form der Praxis bleiben, um ihre Früchte sehen zu können. Und der Wechsel hält dein Interesse wach. Sonst wird Meditation zur bloßen Gewohnheit. Von der Meditationspraxis sollte man immer wieder etwas lernen.

Es ist eine gute Art, mit Zweifeln umzugehen. Wir müssen Vertrauen entwickeln in das, was wir tun. Wenn wir in schwierigen Zeiten dranbleiben, stärkt das unser Vertrauen. Metta-Praxis soll die Möglichkeit schaffen, dass Gefühle entstehen. Man beginnt auch die Hindernisse genauer zu sehen. Und daraus wird eine Quelle für Metta, wenn wir freundlich mit ihnen umgehen. Wenn man sich die Metta-Sätze sagt, fühlt man sich oft gar nicht danach, besonders, wenn es um Metta für sich selber geht. Viele sagen auch: das bedeutet, sich selbst zu verwöhnen – das kommt aus der protestantischen Kultur. Man fühlt sich leicht unwürdig, selbst das Ziel für Freundlichkeit zu sein. Wenn man sich erlaubt, bei dem zu sein, was gerade so kommt, steigen die Chancen für Metta. Es bedeutet, Hartem weich zu begegnen – so wird es weich. Wasser erweicht Steine. Metta erweicht alle harten Urteile, die wir über uns selber haben. Indem sie wahrgenommen werden, weichen sie sich selbst auf. In der Praxis: wir gebrauchten die Metta-Sätze als Gelegenheiten, zuzuhören. Der Geist schwätzt die ganze Zeit – wir bringen ihn sanft zum Zuhören. Was immer auftaucht, dem wird freundlich begegnet. Das ist Kultivierung. Nach einer Weile entsteht Mitgefühl, indem man das immer wieder tut, aber nicht obsessiv, sondern durch Verlangsamung. Wir leben unser Leben unglaublich schnell, und jede Praxis, aber besonders Metta, bedeutet

Verlangsamung, respektvolle Behandlung, Aufmerksamkeit zuwenden. Verschiedene Formen der Praxis schließen einander nicht aus, sondern ergänzen einander.

*Karuna* (Mitgefühl) ist der Impuls zu Sanftheit und Anteilnahme. Mitgefühl kümmert sich. Es geht darum, den Schmerz anderer zu leichter zu machen. Shantideva sagt: Mitgefühl bedeutet, die Hand instinktiv auszustrecken, um den Dorn im eigenen Fuß herauszuziehen – genauso handelt Mitgefühl den Schmerzen anderer gegenüber. Auch wenn wir nicht wirklich helfen können – es geht um die Tendenz des Geistes, es zu tun. Damit dies geschieht: Metta bedeutet, das Herz schmelzen zu lassen. Metta und Karuna sind nicht zwei verschiedene Dinge. Karuna ist Metta in Aktion. Die grenzenlose Freundlichkeit lässt das Herz schmelzen, und daraus entsteht Karuna: Mitgefühl im Handeln.

Ein Schüler, der das in sich vollendet hat, ist im Pali-Kanon beschrieben als: eine Person, die vibriert im Mitgefühl für das Wohlergehen der Welt. Das können wir werden, das ist unsere Möglichkeit. Für mich ist das eine Hauptsache: die *Brahmaviharas* sind nicht Neben-Praktiken. Sie sind Möglichkeiten, unser Leben in dieser Welt zur Blüte zu bringen. Darin liegt nicht die geringste mystische Dimension. Buddha geht es um menschliches Gedeihen: wie kannst du optimal in dieser Welt mit anderen leben? Nibbana ist keine mystische Erfahrung, es ist die Abwesenheit von Gier, Hass und Verblendung und die Bewegung zu Gleichmut (*upecca*) – und das ist die Quintessenz der *Brahmaviharas* – das Ergebnis all der Arbeit mit Metta. Der Pfad des Buddha ist der Pfad menschlicher Blüte, nicht von etwas Übermenschlichem. Das macht Buddha zu einer so machtvollen Person: er ist der Inbegriff menschlichen Gedeihens.

*Mudita* kommt von einer Wurzel, die „sanft“ bedeutet. Sanfte Freude ist vielleicht die genaueste Beschreibung. Es hat auch eine Bedeutung von Weichherzigkeit. *Mudita*, wurzelnd in Mitgefühl, bedeutet Anteilnahme und Freude. Ich möchte der Freude mehr Raum geben, damit alles nicht zu fromm wird. Ich habe von Tibetern gelernt, dass die Praxis viel Spass macht. Wir vergessen das leicht. Das ist der Punkt, an dem Zweifel aufkommen. Wenn es in deiner Praxis nichts Freudvolles mehr gibt, solltest du sie auffrischen. Wir sollten zur Geltung kommen lassen, was es an freudvollen Aspekten in unserem Leben gibt, und sie feiern. Es gibt eine Menge guter Dinge und eine Menge Güte in der Welt.

*Upecca*, Gleichmut, ist der Gipfel der Praxis. Das größte Glück, sagt Buddha mehrmals im Pali-Kanon, ist nichts anderes als Zufriedenheit. Es ist das Fehlen des Getriebenseins durch Habenwollen. Dann entdecken wir Balance und Engagement -in der Mitte sein, im Gleichgewicht sein. Es bedeutet auch, in der Mitte des Lebens sein; *Upecca* findet nicht in einer Mönchsklausur oder auf einem Berggipfel statt. Man kann es erleben in einem durchschnittlichen Alltagsleben. Dort sollten wir es entwickeln. Gleichmut hat mit Disziplin zu tun. Freiheit besteht immer nur innerhalb einer bestimmten Disziplin, und daraus kann Gleichmut entstehen, durch Regeln des Trainings.

leicht gekürzte Übersetzung von Evamaria Glatz