

## **Mettā - Spirituelle Liebe im Sinn der Buddha-Lehre**

Christina Garbe

Die liebende Güte (*mettā*) ist ein gegenwärtiger, klarer, unverblendeter Geistesfaktor der Nicht-Abneigung im Moment, der von Moment zu Moment entsteht und vergeht. Es ist vollkommene Präsenz. Das Bewußtsein ist vollkommen, ohne etwas hinzuzufügen, auf das Objekt der liebevollen Geisteshaltung gerichtet.

Liebende Güte führt zu einer Hinwendung und Zuwendung zum Anderen, dem Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Milde gegeben werden. Es ist echte Freundlichkeit, Freundschaft, Sympathie, ohne Heuchelei, weil der Geist in einem präsenten, konzentrierten Zustand ist. Gut entwickelte *mettā* ist auch nicht auf eine Person oder auf einen familiären Rahmen begrenzt. Liebende Güte ist offen für alle Wesen.

Reine *mettā* kann man als wahre Liebe bezeichnen. Wahre Liebe bedeutet, sich selbst und anderen zu helfen, die Ursachen für anhaltendes, wahres Glück zu schaffen. Wahres Glück entsteht nur durch heilsame Handlungen. Wahre Liebe drückt sich also aus, in dem Bemühen sich selbst und anderen zu helfen, unheilsame Handlungen in Körper, Sprache und Geist vollkommen zu überwinden, die geistigen Verunreinigungen restlos zu überwinden. Nur so entsteht wahres Glück.

*Mettā* ist die höchste Liebe, nämlich Liebe ohne den Wunsch, jemanden zu besitzen. Reine *mettā* weiß durch die direkte Erfahrung, daß es im letztendlichen Sinn weder Besitz, noch einen Besitzer gibt. Die Dinge in Körper und Geist entstehen und vergehen aufgrund von Bedingungen, sie gehören niemandem. Diese Liebe wählt weder aus, noch schließt sie aus. Jemanden auszuschließen, kommt nur durch Abneigung zustande und wäre das Gegenteil von Liebe.

*Mettā* ist Liebe ohne Parteilichkeit. Es ist Liebe nicht nur denen gegenüber, die nützlich für uns selbst sind und uns Dankbarkeit und Gegenleistungen erweisen. *Mettā* ist Liebe, die heilt und keine Wunden hinterläßt. *Mettā* bedeutet Wohltätigkeit, Nächstenliebe, Freundlichkeit, Wohlwollen, Gutmütigkeit. *Mettā* beinhaltet Geisteszustände wie Nicht-Opposition, Zustimmung, Frieden, Nicht-Grimmigkeit, Geduld, Vergeben, Bescheidenheit, Sanftmut, Güte, Zurückhaltung.

*Mettā* nur der Familie und Freunden gegenüber ist minderwertige *mettā*, *mettā* allen Wesen gegenüber ist erhabene *mettā*.

*Mettā* ist Liebe ohne Ichbezogenheit. Herkömmliche Liebe versucht das unvollkommene Ich zu vervollständigen durch eine Partnerschaft oder familiäre Bindung. Bei der liebenden Güte im buddhistischen Sinn geht es darum, die Ichbezogenheit als grundsätzliche Ursache von Leiden vollkommen zu überwinden.

Bei der herkömmlichen Liebe ist der Geist vollkommen vereinnahmt von der Vorstellung der Vervollkommnung durch ein anderes Wesen. Dadurch wird der Geist eng und auch nur begrenzt erkenntnisfähig. Bei *mettā* für alle Wesen wird der Geist offen und weit und dadurch erkenntnisfähig für die wahre Natur des Daseins.

Auf spiritueller Ebene führt *mettā* zu spiritueller Liebe, die grenzenlos und universell ist, und die Sicht eines „Ich“ durch tiefgründige Erfahrungen in der Meditation ins Wanken bringt, aber nicht vollkommen überwinden läßt. Um die Sicht eines nichtexistierenden Ichs zu überwinden, muß man *Vipassanā*-Meditation praktizieren.

*Mettā* ist nicht nur abzusetzen von herkömmlicher, emotionaler und besitzergreifender Liebe, sondern auch von zwischenmenschlichen Beziehungen geprägt durch Gleichgültigkeit. *Mettā* ist auch nicht Liebe, die zur Durchsetzung von Interessen, zur Funktionalisierung von Menschen oder zu ökonomischen Zwecken eingesetzt werden kann. Das heißt *mettā*

ist auch ein Gegenmittel zu Lieblosigkeit. *Mettā* sieht andere Wesen mit ihren Bedürfnissen, kümmert sich um diese und strahlt menschliche Wärme aus.

*Mettā* sieht Wesen als Individuen und versucht andere Wesen in ihrer Entwicklung zu unterstützen, um ihnen wahres Glück zu ermöglichen.

Manche Menschen stellen sich vor, wenn sie *mettā* praktizieren, müßten sie in einem Zustand sein, wie wenn sie frisch verliebt sind. Die *mettā*-Liebe unterscheidet sich jedoch von dieser Liebe. Frisch verliebt sein ist auf ein Wesen gerichtet, oft mit großer Euphorie. Auf die eine Person wird der Wunsch nach Wohlergehen projiziert. Da das Verliebtsein somit mit Verlangen verbunden ist, ist es ein benebelter Zustand, denn Verlangen ist immer mit Verblendung verbunden. Verliebtsein ist vereinnahmend und aufregend.

Dagegen ist die *mettā*-Liebe eher still, nicht spektakulär, aber klar und kann lang anhaltend aufrechterhalten werden. Sie ist autonom, nicht greifend oder fordernd, nicht mit Phantasien verbunden.

Besonders klar und ruhig ist sie, wenn man damit *jhāna* erreichen kann. Die Beschreibung des dritten *jhāna*, die höchste geistige Ebene, die man mit *mettā* erreichen kann, beschreibt der Buddha folgendermaßen:

*„Wiederum tritt ... (eine Person) mit dem Überwinden der Freude,  
in Gleichmut verweilend,  
achtsam und klar verstehend,  
voll von ... Glücksgefühl des gesamten Geistkörpers  
[die Gruppe der Geistesfaktoren - kāya],  
in die dritte Absorption (jhāna) ein, von der die Edlen sagen:  
,Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist,  
und verweilt darin.“ MN 66*

Besitzergreifende, emotionale Liebe stellt oft, wenn sie nicht befriedigt wird, eine Ursache für viele körperliche und geistige Krankheiten dar. Liebende Güte, aus einem heilsamen Bewußtsein entspringend, ist eine geistige Grundlage für körperliche Gesundheit.