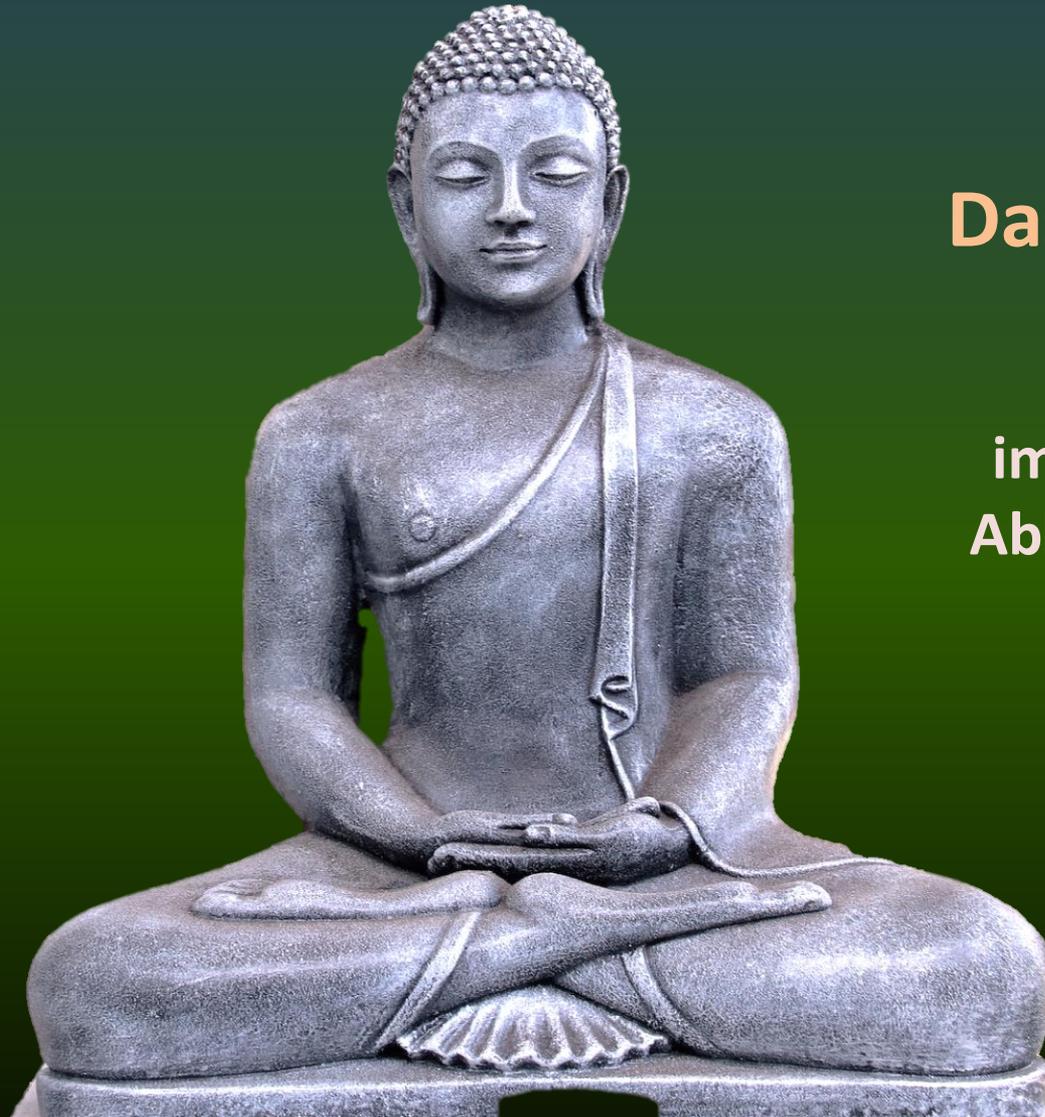
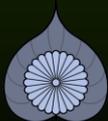


Abhidhamma-Tag 14.03.2021, Agganyani



# Das Mettā- Sutta

im Licht des  
Abhidhamma



ABHIDHAMMA  
Förderverein e.V.

# Das Mettā-Sutta

Chanting von Bhante Indarathana

Text: Bhante Sujiva + Hans Gruber



Anschließend kurze stille Meditation

Ohne zu Sehen, Gehen, Hören oder  
Dies sollte tun, was man das Heilsame, weiß,  
wagten Zustand des Friedens verwirklichen, will:  
und keines wünsche aus Ärger oder Übelwollen  
in sei fähig, offen, tief, ehrlich  
bleibe bescheiden, sanft, nicht stolz,  
weil Friede nicht zum Ersatz eines Lebens  
und nicht mit Pflichten, überladen!  
Wenn sie nicht nicht tödlich verurteilen  
Sei einfach, zurückhaltend, was überlegt,  
nicht die Beherrschung der Einsamkeit liebt  
wenn nicht das Geringe, das die Mühen bleibt,  
was was klagen könnten, in Stankung:  
dagegen die Dürftigkeit, die Hartg, und  
umgeben und streben, Hass oder Feindseligkeit!  
mögen alle diese Wesen glücklich sein!





## Das Mettā-Sutta

(Die Lehrrede von der liebenden Güte, Sn 1.8)  
im Licht des Abhidhamma.

Das Metta-Sutta wird traditionell als Schutz (*paritta*) vor bösen Geistern verwendet oder ganz allgemein gegen Hass und Aggression.

Es beschreibt eine Praxis zur Entwicklung von Friedfertigkeit, Toleranz, Respekt und Liebe für alle Lebewesen.

Was aber ist Leben?

Wie können wir harmonisch zusammenleben mit Lebendigem im Außen und Innen.

Was wäre, wenn...?

Was ist *Mettā*?

Entstehungsgeschichte,  
Wirkungsweise, *parittas*

Für wen und wofür gedacht?

Wie praktizieren?

Analyse des Mettā-Suttas

Was ist Leben / ein Lebewesen?

Wirklich „alle Lebewesen“?

Tolerieren – bekämpfen – fördern?

Verantwortung übernehmen  
in Frieden (zusammen) leben.

# Was ist Mettā?

Liebende Güte, Liebe, Freundlichkeit, Freundschaft, Wohlwollen, Allgüte, universelle, bedingungslose Liebe

Ein Gefühl? Körperlich – geistig? Wie fühlt sich Liebe an?

Ein Gedanke? (Praxis: liebevolle Gedanken erzeugen und schicken)

Eine Emotion? (Wikipedia: Gemütsbewegung, Gefühlsregung, seelisch Erregung)

**Was ist Mettā nicht?** Anhaftende Liebe; Liebe, die von Bedingungen abhängt oder eigene Bedürfnisse befriedigen will, besitzergreifende Liebe

Abhidhamma:

Geisteszustand, Geistesfaktor (*cetasika*) „*adosa*“ = Nicht-Hass, Hasslosigkeit, Anti-Hass (aktives Gegenteil)

*Adosa* = *mettā*, nur wenn das Objekt unseres Geistes ein Lebewesen ist.

*Adosa* bezüglich Wetter, Kritik, Krankheit, Schmerzen, Verlust, Atem... , Realitäten (*paramattha-dhammas*) und deren Natur (*anicca, dukkha, anatta*)

} ist nicht *mettā*, sondern Akzeptanz oder Geduld / Duldsamkeit (*khanti*)



## Parittas - Schutzverse

Kanonische Texte, die i.A. von Mönchen gechantet werden, um vor bestimmten Gefahren zu schützen, Menschen zu heilen oder zu segnen.

Mil. 5.2.4 Die Macht der Schutztexte (7 werden genannt)

In Myanmar werden 11 Suttas als *parittas* gelehrt:

Paritta	Pāḷikanon	Verwendung / Schutz
Maṅgala-Sutta	SN 2.4 + Kp 5	Segen, Wohlstand, Glück
Nov. Ratana-Sutta	Sn 2.1 + Kp 6	Hungersnot, Naturkatastrophen, Geister
➔ <b>Mettā-Sutta</b>	Sn 1.8 + Kp 9	Angst, Aggression, Feindschaft
Khandha-Sutta	AN 4.67 + Jā 203	Schlangen, gefährliche Tiere
Mora-Sutta	Jātaka 159	Gefangennahme, Sicherheit
Vaṭṭa-Sutta	Cariyāpiṭaka 415	Feuer
Nov. Dhajagga-Sutta	SN 11.3	Angst, Horror, Zittern
Āṭānāṭiya-Sutta	DN 32 (Teil) + Dhp 109	Böse Geister, für Gesundheit und Glück
Aṅgulimāla-Sutta	MN 86	Für leichte Geburt bei Schwangeren
Mai Bhojjhaṅga-Sutta	SN 46.14-16	Krankheit
Pubbaṅha-Sutta	Kp + Sn + AN 3.155	Schlechte Omen, Glück

## Wie wirken *parittas*?

1. Kraft der Wahrheit (*saccakiriya*) oder des *Dhamma*
2. Kraft der sittlichen Reinheit (*sīla*)
3. Kraft der Liebe (*mettā*) und des Mitgefühls (*karuṇā*)
4. Kraft des Tones, des harmonischen Chantings

=> erzeugen kraftvollen, heilsamen Geisteszustand,  
fördern Sammlung (*samādhi*) und Vertrauen (*saddhā*)

## Wann oder warum wirken *parittas* nicht?

1. Unheilsame Motivation (*akusala cetanā / kamma*)
2. Getrübter, befleckter Geist (*kilesa*)
3. Fehlendes Vertrauen (*saddhā*)

## **AN 11.16 Der elffache Segen der Güte / AN 8.1 Die (acht) Segnungen der Güte**

Hat man, ihr Mönche, die Güte, die gemütserlösende, gepflegt, entfaltet, häufig geübt, sie zur Triebfeder und Grundlage gemacht, sie gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht, so hat man elf Vorteile / 8 Segnungen zu erwarten. Welche?

1. Man schläft friedlich
2. man erwacht friedlich
3. hat keine bösen Träume
4. ist den Menschen lieb
5. ist den übermenschlichen Wesen / Geistern lieb
6. die Gottheiten schützen einen
7. Feuer, Gift und Waffen können einem nicht schaden
8. schnell sammelt sich der Geist
9. der Gesichtsausdruck ist heiter
10. man hat einen unverstörten Tod
11. und sollte man nicht zu noch Höherem vordringen, so wird man in einer Brahmawelt wiedergeboren.

# Struktur des Mettā-Suttas

enthält alle 3 Säulen des Edlen 8-fachen Pfades: *Sīla, samādhi, paññā*

- |   |          |   |           |                |
|---|----------|---|-----------|----------------|
| 1. Ziel / Zweck des Suttas  | 2 Zeilen | } | 2,5 Verse | <i>Sīla</i>    |
| 2. 15 Voraussetzungen für diese Praxis<br>(Eigenschaften, Verhaltensweisen)                 |          |   |           |                |
| 3. Beschreibung der Mettā-Praxis<br>(Wie soll man praktizieren? Samatha)                    |          |   | 6,5 Verse | <i>Samādhi</i> |
| 4. Vipassanā: Einsichten und Befreiung<br>Ende von Saṃsāra<br>durch rechtes Sehen/Verstehen |          |   | 1 Vers    | <i>Paññā</i>   |

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(1.) *Karaṇīyam'attha kusalena  
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca  
sakko ujū ca suhujū ca  
suvaco cassa mudu anatimānī.*

*kusala* = heilsam

*santa/santi* -> **Nibbāna**

-> **ujjukatā** = Aufrichtigkeit

-> **mudutā** = Weichheit,

**a-māna** = nicht stolz

Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig,  
und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:

} Zweck

Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.  
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

} Voraussetzungen (6)

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(2.) *Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavuttī  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho.*

*kicca* = Funktion, Pflicht  
*indriya* = Fähigkeit, Sinne

(3.) *Na ca khuddaṃ samācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyuṃ.*

*viññū* = weise, wissend  
(-> *vijjā* = *paññā*)

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.

} weitere  
Voraussetzungen (9)

# 15 Voraussetzungen für die erfolgreiche Mettā-Praxis

1. stark, kraftvoll, fähig, bereit sein, Willens sein
2. aufrecht, gerade
3. vollkommen ehrlich / aufrichtig
4. zugänglich
5. sanft, mild, sanftmütig
6. ohne Stolz / Hochmut
7. zufrieden
8. genügsam, pflegeleicht
9. nicht geschäftig, mit wenig Pflichten
10. bedürfnislos, bescheiden
11. stille Sinne, bewachte Sinne (friedvolle Fähigkeiten)
12. besonnen, bei klarem Verstand
13. nicht dreist, nicht unhöflich, nicht grob
14. nicht gierig unter Menschen, ohne Einschmeicheln
15. nicht das Geringste tun, was Weise missbilligen würden



# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(3.) *Sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*

*sukha (vedanā)* = Glück  
*khema* = ruhig, friedlich,  
sicher, geborgen

(4.) *Ye keci pāṇabhūtatti  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
dīghā vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakā aṇukathulā.*



*tasā + thāvarā ?*  
sich bewegend +  
feststehend/unbeweglich  
schwach + stark  
Weltlinge + Ariyas/Arahats  
(erschütterbar / nicht ~)

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.

} welche Wesen alle?

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(5.) *Diṭṭhā vā ye vā adiṭṭhā*  
*ye ca dūre vasanti avidūre*  
*bhūtā vā sambhavesī vā*  
*sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

*diṭṭhā* = sichtbar  
-> *dassana*  
= Sehen, Erkennen

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!

} welche Wesen alle?

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(6.) *Na paro paraṃ nikubbetha  
nātimaññaṃ katthaci na kañci  
byārosanā paṭighasañña  
nāññaṃamaññaṃ dukkhamiccheyya.*

*byāpāda* = **dosa**  
oder **kāya-** / **vacī-viññatti**  
= körperliche / sprachl. Äußerung  
(*cittaja rūpas*)  
*paṭigha* (= *dosa*) + *sañña*  
-> **byāpāda-vitakka**  
= Übelwollen, feindliches Denken

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

Wie soll man sich  
(nicht) verhalten?

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(7.) *Mātā yathā niyaṃ puttaṃ*  
*āyusā ekaputtamanurakkhe*  
*evampi sabbabhūtesu*  
*mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.*  
↓  
*mānasa* -> *mano* = Geist  
= *citta* = Bewusstsein

← { *aparimāṇa* -> *appamaññā*  
= Grenzenlosigkeit,  
(die 4) Unermesslichen  
= 4 *brahmavihāras*

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

} Wie soll die Liebe  
sein?

Nicht: anhaftende Liebe,  
Liebe, die von Bedingungen /  
Erwartungen abhängt

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(8.) *Mettañca sabbalokasmiṃ  
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ  
uddhaṃ adho ca tiriyañca  
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.*

*mettā* = **adosa**

*mano* = **citta**

= Bewusstsein, Geist

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!

Ausstrahlen  
von Mettā

oder auch in alle  
Himmelsrichtungen

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(9.) *Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā  
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho  
etaṃ satīṃ adhiṭṭheyya  
brahmam'etaṃ vihāraṃ idhamāhu.*

*vigata + middha*

= Verschwinden des Hindernisses  
Mattheit/Schlaffheit  
(unheilsamer Geistesfaktor, aber  
keine Geistesbefleckung)

*sati* = Achtsamkeit

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.

*Mettā - jhāna*  
als Grundlage  
für Achtsamkeit

# Mettā-Sutta, Übersetzung Nyanaponika

(10.) *Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā  
dassanena sampanno  
kāmesu vineyya gedhaṃ  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretī'ti.*

*diṭṭhi* = falsche Ansicht; *sīla*  
*dassana* = (*Nibbāna*) sehen  
*kāma* = sinnlich, Sinnes-Begierde  
-> **lobha**

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.

Erlangen der Stufen der Heiligkeit:

}

*Sotāpanna*

*Sakadāgāmi, Anāgāmi*

*Arahat*

... kehrt zu keiner Geburt mehr zurück (Kassapa),  
wird nicht mehr wiedergeboren  
(= Ende des Leidens / von *Samsāra*)

= Ziel:

Friedensstätte = ***Nibbāna***

# "alle Wesen" ?

Nach dem Buddha:

## 5 Daseinsgruppen (*khandhas*):

1. Körperlichkeit
2. Gefühl
3. Wahrnehmung
4. Geistesformationen
5. Bewusstsein

## Geist + Körper (*nāma + rūpa*)

Körper/Materie (*rūpa*)

Geistiges (*nāma*)

Alle „normalen“ Wesen (Menschen, Tiere...) bestehen aus allen 5 *khandhas*, d.h. aus Geist & Körper.

Unkörperliche Gottheiten (*Arūpa-Brahmas*) nur aus den 4 geistigen *khandhas*.

Unbewusste Wesen (*Asaññasattas*) nur aus Körperlichkeit.

fühlende  
Wesen

# "alle Wesen" ?

Definition **Leben nach dem Abhidhamma**: *jīvita / jīvitindriya*

Leben / Lebensfähigkeit, Vitalität

*rūpa-jīvita* + *nāma-jīvita*

in *kammaja rūpas*

*cetasika*, universell

## **Kamma-gezeugte Körperlichkeit:**

- Sinnesorgane (sensitive Materie)
- Herzgrundlage (physische Geist-Grundlage)
- Geschlecht

+ jeweils die verbundenen physischen Phänomene: die 4 großen Elemente, Farbe, Geruch, Geschmack, Nährwert und physische Lebensfähigkeit

Geistesfaktor verbunden mit allen Arten von Bewusstsein

**Bewusstsein <=> lebendig**

**Kamma-gezeugte Materie <=> lebendig**

## "alle Wesen" ?

Leben ist Definitionssache

Eine eindeutige, allgemein akzeptierte Definition des Lebens gibt es nicht. Immerhin hilft Biologen eine Liste von Kriterien, Lebewesen zu erkennen.

Definition **Lebewesen** in der Biologie / Merkmale des Lebens:

- **Fortpflanzung:** Fähigkeit zur Selbstvermehrung. Übertragbarkeit bestimmter eigener Eigenschaften auf ihre Nachkommen.
- **Stoffwechsel und Energiewechsel:** Austausch von Stoffen und Energie mit der Umgebung. Dient für wichtige Funktionen, z.B. Atmung oder Ernährung.
- **Wachstum und Entwicklung:** Fähigkeit in Gewicht und Größe zu wachsen.
- **Bewegung:** Fähigkeit sich zu bewegen. (Pflanzen: Drehung der Blätter).
- **Reizbarkeit:** Reaktion auf Informationen aus der Umwelt oder aus dem Inneren des Organismus.
- **Zellen:** Leben besteht aus Zellen. (Zelle = kleinste selbstständige Einheit)
- **Evolution:** Weiterentwicklung und Anpassung an die Umgebung.

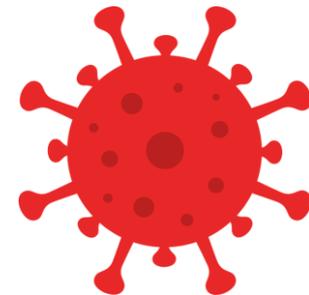
# "alle Wesen" ?

*tasā vā thāvarā vā anavasesā ?*

sich bewegend +  
feststehend/unbeweglich  
schwach + stark  
Weltlinge + Ariyas/Arahats  
(erschütterbar / nicht ~)

Altbuddhisten: nicht beweglich, ortsfest => Pflanzen

Nicht fähig, sich selbständig zu bewegen => Pflanzen, Pilze, ... Viren?



**Wer bin „ich“?**

**Was in meinem Körper gehört zu mir, ist mein?**

**Kann „ich“ allein existieren?**

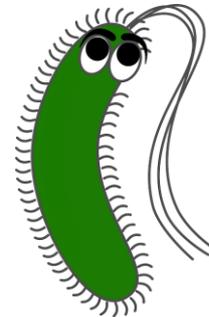
"Wir teilen unseren Körper mit unzähligen Lebewesen"

"... 80 Arten Würmer"



"mehr fremde Zellen und Gene als eigene"

Wir leben mit diesen Mikroben in Symbiose,  
können nur zusammen (über-) leben.



**Wer bin „ich“?**

**Was in meinem Körper gehört zu mir, ist mein?**

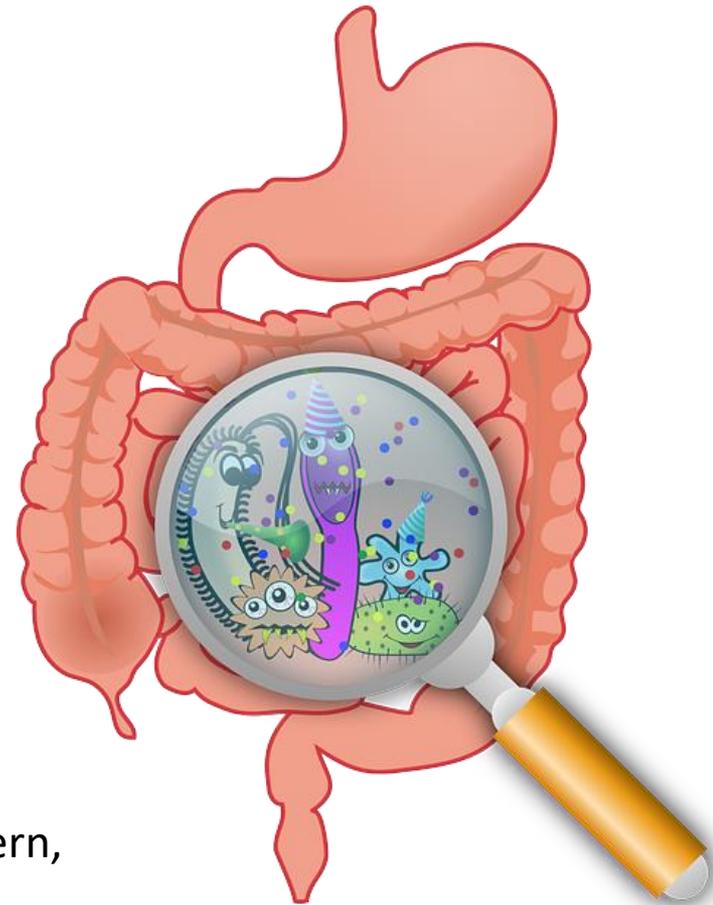
**Kann „ich“ allein existieren?**

**Aus der Betrachtung über den Tod (Visuddhimagga):**

**Unser Körper gehört vielen Lebewesen gemeinsam.**

Wir müssen unseren Körper teilen mit unzähligen Kleinstlebewesen, wie Würmern, Bakterien und Viren. Sie leben in den verschiedensten Teilen unseres Körpers. In unserem Körper geboren, ernähren sie sich von ihm und verrichten ihre Ausscheidung in ihm. Sie altern und sterben in unserem Körper. Er ist ihr Geburtsort, ihr Krankenhaus und Leichenfeld; er ist ihre Kotstätte und ihr Harnbehälter.

Nur eine kleine Veränderung bei unseren Mitbewohnern, ein Ungleichgewicht, kann zum Tod führen.



# Was wäre wenn...?

## ... Viren doch Lebewesen wären/sind?

Trotz winziger, kryptischer Körperlichkeit – aber mit Geist, d.h. mit Gefühl, Wahrnehmung, Absichten...?

Was, wenn sie *Mettā* empfinden könn(t)en?

Viren mutieren, vermehren sich, tarnen sich, verstecken sich, kapern Zellen und nutzen sie für ihre eigenen Zwecke ...

Töten uns Viren (absichtlich)?

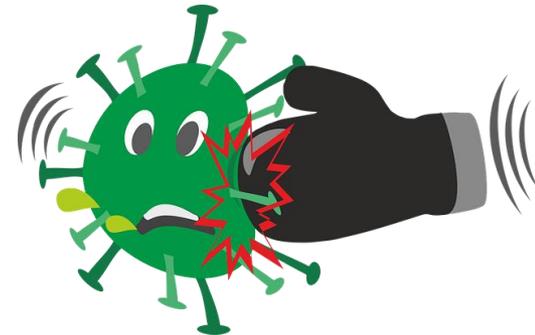
„Lebende und abgetötete Viren“?

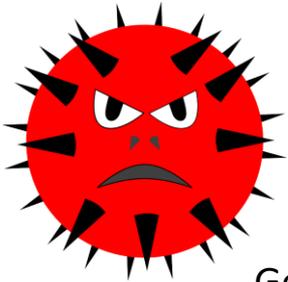
Müssen / können / dürfen wir das Virus bekämpfen, besiegen, töten, ausrotten?

Was ist mit dem 1. *Sīla*, *pānatipāta*?

Kampf unseres Immunsystems mit dem Virus!

Was für ein *Kamma* und für wen?





## Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse und Thesen

<https://www.scinexx.de/news/biowissen/sind-viren-doch-lebewesen/>  
<https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/sind-viren-lebendig/>



Gewagte These: Nach Ansicht von US-Forschern gehören Viren genauso in den Stammbaum des Lebens wie alle anderen Organismen. Denn sie gehen auf echte Lebewesen zurück.

Evolutionär gehen Viren auf einzellige Vorfahren zurück, die Stoffwechsel trieben und sich eigenständig fortpflanzten.

Definition:

**»ein Lebewesen ist alles, was von einem Lebewesen abstammt«**

„Ein Virus ist der perfekte Parasit.“

Der Grund für diese radikale Schrumpfkur: Als die Viren-Urahnen zu Parasiten wurden, lagerten sie immer mehr lebenswichtige Funktionen wie die Vermehrung an ihre Wirtszellen aus. Weil sie selbst die Maschinerie dafür nicht mehr benötigten, wurde sie kurzerhand eingespart.

**„Wir müssen unsere Definitionen des Lebens erweitern“**,

fordern sie. Denn ihrer Meinung nach gehören Viren mit zum Stammbaum des Lebens als vierte große Domäne neben Archaeen, Bakterien und Eukaryoten. Sie sind nichts anderes als stark reduzierte Nachfahren von zellulären Vorläufern – sozusagen auf das Wesentliche zusammengeschrumpft.

# Was wäre wenn...?

... Viren doch Lebewesen wären/sind?



## **Mettā** -Praxis schützt uns:

*Mettā* ausstrahlen um uns herum -> wir sind unverwundbar, unverletzlich (durch Feinde, wilde Tiere, Dämonen, Gift, Feuer, Waffen... und Viren)

... aber Achtung! *Mettā* muss **echt** sein (nicht egoistisch, um uns zu schützen und sie abzuwehren) und **kontinuierlich** (sporadisch reicht nicht).

Unsere ***Mettā* steckt an**: auch Lebewesen in unserer Umgebung verlieren ihre Feindseligkeit und beginnen Mitgefühl und liebevolle Gedanken für einander zu hegen.

*Mettā* oder (auch für Nicht-Lebewesen) *adosa*: Freundlichkeit, Akzeptanz, Toleranz, Geduld und freundliche Duldsamkeit (*khanti*), Nachsicht - gepaart mit **Gleichmut**, Unparteilichkeit; in der Mitte stehen, in Balance sein (*upekkhā = tatramajjhatattā cetasika*).

**„Voll Güte zu der ganzen Welt...“**

Wünschen, dass wir mit allen Wesen im Innen wie im Außen harmonisch, tolerant und respektvoll zusammenleben zu unser aller Glück!



Mögen wir  
und alle Wesen  
in Harmonie,  
Toleranz,  
gegenseitigem Respekt  
und Frieden  
(zusammen) leben  
- zu unser aller Glück.

**Fürchte dich nicht !**