

---

# BUDDHA ÜBER DIE VORTEILE DER KULTIVIERUNG VON LIEBENDER GÜTE<sup>1</sup>

---

»Mönche, wenn jemand hundert Töpfe Nahrung aus Nächstenliebe verschenken würde, morgens, mittags und abends, und wenn jemand anderes einen Geist der liebenden Güte sogar nur für die Zeit entwickeln würde, die es braucht, um an einem Kuh-Euter zu ziehen, morgens, mittags oder abends, letzteres wäre fruchtbarer als ersteres. Deshalb, Mönche, solltet ihr euch so üben: »Wir werden die Befreiung des Geistes durch die liebende Güte entwickeln und kultivieren, wir machen sie zu unserem Fahrzeug, machen sie zu unserer Grundlage, stabilisieren sie, üben uns in ihr und vervollkommen sie.« So solltet ihr euch üben.«

– SN 20: 4, CDB 707

»Mönche, wenn die Befreiung des Geistes durch die liebende Güte verfolgt, entwickelt und kultiviert, zu einem Fahrzeug und einer Basis gemacht, durchgeführt, konsolidiert und ordentlich vorgenommen wird, sind elf Nutzen zu erwarten. Welche elf?

1. man schläft gut
2. man wacht glücklich auf
3. man hat keine schlechten Träume
4. man wird von anderen Menschen geliebt
5. man wird von nicht-menschlichen Wesen geliebt
6. Devas gewähren einem Schutz
7. Feuer, Gifte und Waffen können einen nicht verletzen
8. der eigene Geist kann sich leicht konzentrieren
9. die Gesichtszüge sind klar und heiter
10. zum Zeitpunkt des Todes ist der Geist nicht verwirrt

---

<sup>1</sup> pali: metta, skt.: maitri

Quellen: u.a. Bhikkhu Bodhi: »In den Worten des Buddha«, »The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony«; Namkha Päl »Sonnenstrahlen der Geistesschulung« (»Mind Training Like the Rays of the Sun«)

11. falls man nicht Arhatschaft erlangt hat, wird man im Brahma Bereich geboren werden

Wenn, Mönche, die Befreiung des Geistes durch die liebende Güte immer wieder verfolgt, entwickelt und kultiviert, zu einem Fahrzeug und einer Basis gemacht, durchgeführt, konsolidiert und ordentlich vorgenommen wird, sind diese elf Vorteile zu erwarten.«

– AN 11:15, NDB 1573-74

»Mönche, welche Gründe es auch immer für das Erwirken von Verdienst gibt, die einer künftigen Wiedergeburt zuträglich sind, sie sind alle nicht den sechzehnten Teil dessen wert, was man die Befreiung des Geistes durch Liebevoller Güte nennt. Die Befreiung des Geistes durch das Entfalten von Liebevoller Güte übertrifft sie, strahlt hervor, hell und glänzend.«

»So wie die Helligkeit aller Sterne nicht den sechzehnten Teil der Helligkeit des Mondes ausmacht, die Helligkeit des Mondes sie aber übertrifft und hervorstrahlt, hell und glänzend, ebenso gilt: Welche Gründe es auch immer für das Erwirken von Verdienst geben mag, die einer künftigen Wiedergeburt zuträglich sind, sie alle sind nicht den sechzehnten Teil dessen wert, was man die Befreiung des Geistes durch Liebevoller Güte nennt. Die Befreiung des Geistes durch das Entfalten von Liebevoller Güte übertrifft sie, strahlt hervor, hell und glänzend.«

»So wie im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, wenn der Himmel klar und wolkenlos ist und die aufgehende Sonne die Dunkelheit des Raumes vertreibt und hervorstrahlt, hell und voller Glanz, ebenso gilt: Welche Gründe es auch immer für das Erwirken von Verdienst geben mag, die einer künftigen Wiedergeburt zuträglich sind, sie alle sind nicht den sechzehnten Teil dessen wert, was man die Befreiung des Geistes durch Liebevoller Güte nennt. Die Befreiung des Geistes durch das Entfalten von Liebevoller Güte übertrifft sie, strahlt hervor, hell und glänzend.«

»Und auch wie in der Nacht, wenn es dämmt und der Morgenstern hell und glänzend strahlt, gilt: Welche Gründe es auch immer für das Erwirken von Verdienst geben mag, die einer künftigen Wiedergeburt zuträglich sind, sie alle sind nicht den sechzehnten Teil dessen wert, was man die Befreiung des Geistes durch Liebevoller Güte nennt. Die Befreiung des Geistes durch das Entfalten von Liebevoller Güte übertrifft sie, strahlt hervor, hell und glänzend.«

– It 27; 19-21

[Der Buddha sagte zu Anathapindika:] »Haushälter, einst lebte ein Brahmane namens Velama. Dieser spendete diese großartigen Gaben: vierundachtzigtausend mit Silber gefüllte Goldgefäße; vierundachtzigtausend mit Gold gefüllte Silbergefäße; vierundachtzigtausend mit Gold oder Silber gefüllte Bronzegefäße; vierundachtzigtausend Elefanten, Streitwagen, Milchkühe, Jungfrauen, vornehme Ruhelager, viele Millionen Ballen feinsten Stoffe und unbeschreibliche Mengen an Nahrung, Getränken, Salben und Bettzeug.«

»So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, so wäre es bei weitem verdienstvoller, wenn man eine einzige Person, die im Besitz von Rechter Ansicht ist, verköstigt.<sup>2</sup> So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, und selbst wenn man hundert Personen, die im Besitz von Rechter Ansicht sind, verköstigen würde, so wäre es bei weitem verdienstvoller, wenn man einen einzigen Einmalwiederkehrer verköstigen würde. So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, und selbst wenn man hundert Einmalwiederkehrer verköstigen würde, so wäre es bei weitem verdienstvoller, einen Nichtwiederkehrer zu verköstigen. So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, und selbst wenn man hundert Nichtwiederkehrer verköstigen würde, so wäre es bei weitem verdienstvoller, einen einzigen Arahant zu verköstigen. So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, und selbst wenn man hundert Arahants verköstigen würde, so wäre es bei weitem verdienstvoller, einen einzigen Paccekabuddha<sup>3</sup> zu verköstigen. So großartig die vom Brahmanen Velama gespendeten Gaben auch waren, und selbst wenn man hundert Paccekabuddhas verköstigen würde, so wäre es bei weitem verdienstvoller, wenn man einen einzigen Vollkommen Erwachten Buddha verköstigen würde ... es wäre bei weitem verdienstvoller wenn man den Sangha der Mönche mit dem Buddha an der Spitze verköstigen würde und dem Sangha der vier Himmelsrichtungen zuliebe ein Kloster errichten würde ... es wäre sogar noch viel verdienstvoller, wenn man aus vollem Vertrauen zum Buddha, zum Dhamma und zum Sangha Zuflucht nehmen und die fünf Übungsregeln befolgen würde: kein Leben zu zerstören, Nichtgegebenes nicht zu nehmen; sexuelles Fehlverhalten zu meiden, falsche Rede und Rauschmittel zu meiden. So großartig dies auch alles sein mag, so wäre es bei weitem verdienstvoller, wenn man einen Geist mit Liebevoller Güte entwickeln würde, auch wenn es nur für die Dauer ist, um einmalig am Euter einer Kuh zu ziehen. Und so großartig dies auch alles sein mag, noch viel verdienstvoller wäre es, wenn man die

---

<sup>2</sup> Eine »Person mit Rechter Ansicht« ist ein Stromeingetreterner.

<sup>3</sup> Paccekabuddhas erlangen Erwachen ohne einen Lehrer und zu einer Zeit, in der die Lehre eines vollkommen erwachten Buddha in dieser Welt nicht existiert.

Wahrnehmung der Unbeständigkeit entwickeln würde, und wäre es auch nur für die Zeit, um mit dem Finger zu schnippen.«

– AN 9:20, gekürzt; IV 393-96



## LIEBENDE GÜTE UND ACHTSAMKEIT<sup>4</sup>



»Auf mich achtend, achte ich auf den anderen,  
auf den anderen achtend, achte ich auf mich.

Und wie achtet man auf andere, in dem man auf sich achtet? Durch die wiederholte und häufige Praxis der Meditation (Asevanaya bhavanaya bahulikamma).

Und wie achtet man auf sich, indem man auf andere achtet? Durch Geduld und Nachsicht, durch ein gewaltfreies und nicht-schädigendes Leben, durch liebende Güte und Mitgefühl.«

– Satipatthana Samyutta, Nr. 19

»Achten« kann man auch mit »beschützen« ersetzen, dann heißt es:

»Mich beschützend, beschütze ich den anderen,  
den anderen beschützend, beschütze ich mich.

Und wie beschützt man andere, in dem man sich beschützt? Durch die wiederholte und häufige Praxis der Meditation (Asevanaya bhavanaya bahulikamma).

Und wie beschützt man sich, indem man andere beschützt? Durch Geduld und Nachsicht, durch ein gewaltfreies und nicht-schädigendes Leben, durch liebende Güte und Mitgefühl.«

\*\*\*

---

<sup>4</sup> Näheres dazu siehe »Protection Through Satipatthana« von Nyanaponika Thera: <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/bl034.html>



## MAHAYANA SCHRIFTEN ÜBER **LIEBE**, DIE AUF DAS WOHL DER WESEN GERICHTET IST



Shantideva im *Bodhicharyavatara*:

»Wann immer ich meinen Blick auf ein Lebewesen richte, und dabei denke  
*Ich werde voll erwachen, indem ich mich auf dieses Lebewesen stütze*,  
sollte ich es mit offenherziger Liebe betrachten.«

und

»Deshalb hat der Weise dargelegt, dass es das Feld der fühlenden Wesen  
und das Feld der Buddhas gibt, denn viele, die diese erfreuten, haben  
dadurch Vollkommenheit erlangt. Da die Qualitäten der vollen Erleuch-  
tung gleichermaßen von den fühlenden Wesen und den Eroberern ab-  
stammen, wie können wir respektvoll gegenüber den Eroberern handeln  
und nicht den fühlenden Wesen gegenüber? Wir sollten derartiges Verhal-  
ten nicht fördern.«

*Sutra König der meditativen Stabilisierung:*

»Würden wir so unendlich viele, gewaltige Opfergaben darbringen, wie es  
Abermillionen von Reichen im Universums gibt und würden wir diese auf  
immer, den erhabenen Wesen opfern, dies wäre nicht mit einem Bruchteil  
des Geistes der Liebe zu vergleichen.«

*Sutra über das Reich Manjushris und dessen Verzierung:*

»In der nordöstlichen Richtung, von welcher man spricht, dass sie mit den  
eintausend Welten des Universums des äußerst kraftvollen erwachten  
Wesens Maheshvara geschmückt sei, erfährt jedes Lebewesen Segnun-  
gen, wie die der Glückseligkeit jener Bhikshus, die in Meditation über das  
Ende (von Leid) versunken sind und darin verweilen. Solch eine guter  
Lebenswandel erstreckt sich über Tausend Millionen von Jahren. Jedoch,  
gäbe es nur eine einzige Person auf unserer Welt, welche Liebe für alle  
Lebewesen erzeugen würde und das nur so lange, wie es benötigt um mit  
dem Finger zu schnipsen, der Verdienst, den sie dadurch erschaffen würde,  
wäre weit größer. Welche Notwendigkeit besteht daher, die Bedeutung  
und den Nutzen zu erwähnen, den es hat, Tag und Nacht in der Meditation  
über die Liebe zu verweilen?«

Nagarjuna in der *Kostbaren Girlande*:

»Selbst dreihundert Köstlichkeiten dreimal täglich zu geben würde nicht einem Teil des Verdienstes gleichen von selbst einem einzigen Moment (des Verweilens in) Liebe.

Du wirst von Göttern und Menschen geliebt und sie werden dir ihren Schutz gewähren. Du wirst geistige Verzückungen und viele Freuden und Glück erfahren und Gift und Waffen werden dir keinen Schaden zufügen.

Du wirst mühelos dein Ziel erreichen und kannst im Reiche Brahmas wiedergeboren werden. Selbst wenn du nicht Befreiung erlangst, werden die acht geistigen Qualitäten durch [die Kultivierung von] Liebe gewährt.«

\*\*\*

DER NUTZEN ALTRUISTISCHER LIEBE AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT – MATTHIEU RICARD<sup>5</sup>

Nachdem Barbara Fredrickson den Wert positiver Emotionen im Allgemeinen und der Liebe im Besonderen nachgewiesen hatte, setzte sie sich mit der Fragestellung auseinander, wie die Kausalitätszusammenhänge (und nicht nur die einfache Korrelation) zwischen Zunahme der altruistischen Liebe und der Entfaltung der in diesem Kapitel beschriebenen Eigenschaften – wie Fröhlichkeit, Gelassenheit und Dankbarkeit – analysiert werden können. Sie beschloss, unter Anwendung strengster Kriterien, einen Vergleich zwischen einer Gruppe, die die empfundene Liebe und andere wohltuende Gefühle täglich steigern sollte, und einer Kontrollgruppe anzustellen, wobei die Zuteilung zu den Gruppen per Losentscheid erfolgte. Blieb zu klären, wie die Mitglieder der einen Gruppe dazu gebracht werden konnten, mehr positive Emotionen zu empfinden.

Dafür wandte sich die Forscherin einer althergebrachten Technik zu, die seit zweitausendfünfhundert Jahren von meditierenden Buddhisten praktiziert wird: die Einübung der wohlwollenden oder altruistischen Liebe, in der westlichen Welt oft unter der Bezeichnung metta (dem Begriff in Pali, der ursprünglichen Sprache des Buddhismus) gelehrt. Fredrickson stellte fest, dass diese Übung, deren Ziel genau darin besteht, im Laufe der Zeit eine systematische und bewusste Veränderung zu erreichen, exakt dem entsprach, was sie suchte.

Für diesen Versuch engagierte sie einhundertvierzig gesunde Erwachsene (siebzig für jede Gruppe), ohne besondere Neigung zu Spiritualität und ohne Erfahrung mit Meditation. Der Versuch ging über sieben Wochen. Während dieser Zeitspanne wurden die Teilnehmer der ersten Gruppe in Teams von etwa zwanzig Personen von einem qualifizierten Lehrer in die Meditation über altruistischen Liebe eingewiesen und übten dann im Allgemeinen etwa zwanzig Minuten pro Tag alleine, was sie gelernt hatten. In der ersten Woche lag der Schwerpunkt auf der wohlwollenden Liebe gegenüber sich selbst; in der zweiten Woche gegenüber den Angehörigen und während der fünf verbleibenden Wochen waren dann nicht nur die Angehörigen der Teilnehmer, sondern auch alle ihre Bekannten, dann Unbekannte und schließlich alle Wesen Gegenstand der Meditation.

---

<sup>5</sup> Aus »Allumfassende Nächstenliebe: Altruismus – die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit«, Edition Blumenau (2016)

Das Ergebnis war eindeutig: Obwohl die Mitglieder dieser Gruppe alle Anfänger in Meditation waren, hatten sie gelernt, ihren Geist zur Ruhe zu bringen, aber darüber hinaus auch noch ihre Fähigkeit zu Liebe und Wohlwollen bemerkenswert weiterentwickelt. Verglichen mit den Personen der Kontrollgruppe (denen nach Abschluss des Versuchs die gleiche Schulung angeboten wurde) empfanden die Teilnehmer, die sich in der Meditation geübt hatten, mehr Liebe, mehr Engagement in ihrem alltäglichen Tun, mehr Gelassenheit, mehr Freude und andere wohltuende Emotionen. Im Laufe der Einübung beobachtete Fredrickson auch, dass die positiven Effekte der Meditation über altruistische Liebe auch über die Meditationssitzung hinaus über den gesamten Tag anhielten und nach und nach auch ein kumulativer Effekt festzustellen war.

Messungen zur körperlichen Verfassung der Teilnehmer zeigten außerdem, dass sich ihr Gesundheitszustand wesentlich verbessert hatte. Sogar ihr vagaler Tonus<sup>6</sup> war angestiegen, obwohl er sich – wie wir gesehen haben normalerweise nicht verändert. Die Ergebnisse waren so deutlich, dass der Psychologe Paul Ekman bei einem der Treffen die Einrichtung von ›Trainingsstudios für altruistische Liebe‹ vorschlug; er spielte damit auf die Sportstudios an, die man überall findet, seit die positiven Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Betätigung auf die Gesundheit eindeutig nachgewiesen wurden.



---

<sup>6</sup> Der vagale Tonus spiegelt die Aktivität des Nervus vagus und kann durch Messung des Einflusses von Atemrhythmus auf Herzrhythmus bewertet werden. Ein hoher vagaler Tonus ist gut für körperliche und geistige Gesundheit. Er beschleunigt den Herzschlag bei der Einatmung (was zu einer raschen Verteilung des frisch mit Sauerstoff angereicherten Blutes führt) und verlangsamt ihn bei der Ausatmung (was das Herz schont, da in dem Moment eine rasche Zirkulation des Blutes nicht erforderlich ist). Normalerweise ist unser vagaler Tonus über die Jahre äußerst stabil und er hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Er ist jedoch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Man hat festgestellt, dass Menschen mit einem hohen vagalen Tonus sich körperlich und geistig besser an wechselnde Bedingungen anpassen, besser in der Lage sind, ihre inneren physiologischen Prozesse (Blutzucker, Entzündungsreaktionen) sowie ihre Emotionen, ihre Aufmerksamkeit und ihr Verhalten zu regulieren. Sie haben weniger häufig Herzprobleme und erholen sich schneller von einem Herzinfarkt. Der vagale Tonus ist auch ein Indikator für die Belastbarkeit des Immunsystems. Außerdem treten bei hohem vagalen Tonus weniger chronische Infektionen auf, die ihrerseits das Risiko für Schlaganfall, Diabetes und bestimmte Krebsarten erhöhen.



# The Benefits Of **L**♥**OVE**

## THE BUDDHA ABOUT THE BENEFITS OF LOVING KINDNESS (pali: metta, skt.: maitri)<sup>7</sup>

Monks, if someone were to give away a hundred pots of food as charity in the morning, at noon, and in the evening, and if someone else were to develop a mind of loving-kindness even for the time it takes to pull a cow's udder, either in the morning, at noon, or in the evening, this would be more fruitful than the former. Therefore, monks, you should train yourselves thus: »We will develop and cultivate the liberation of mind by loving-kindness, make it our vehicle, make it our basis, stabilize it, exercise ourselves in it, and fully perfect it.« Thus should you train yourselves.

– SN 20:4, CDB 707

Monks, when the liberation of the mind by loving-kindness has been pursued, developed, and cultivated, made a vehicle and basis, carried out, consolidated and properly undertaken, eleven benefits are to be expected. What eleven?

1. One sleeps well;
2. one awakens happily;
3. one does not have bad dreams;
4. one is pleasing to human beings;
5. one is pleasing to spirits;
6. deities protect one;
7. fire, poison, and weapons do not injure one;
8. one's mind quickly becomes concentrated;
9. one's facial complexion is serene;
10. one dies unconfused; and
11. if one does not penetrate further, one fares on to the brahma world.

When, monks, the liberation of the mind by loving-kindness has been repeatedly pursued, developed, and cultivated, made a vehicle and basis,

---

<sup>7</sup> Bhikkhu Bodhi: »The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony«, Wisdom Publications, pp. 43–44

carried out, consolidated, and properly undertaken, these eleven benefits are to be expected.

– AN 11:15, NDB 1573-74

Monks, whatever grounds there are for making merit productive of a future birth, these do not equal a sixteenth part of the liberation of mind by loving-kindness. The liberation of mind by loving-kindness surpasses them and shines forth, bright and brilliant.

Just as the radiance of all the stars does not equal a sixteenth part of the moon's radiance, but the moon's radiance surpasses them and shines forth, bright and brilliant, even so, whatever grounds there are for making merit productive of a future birth, these do not equal a sixteenth part of the liberation of mind by loving-kindness. The liberation of mind by loving-kindness surpasses them and shines forth, bright and brilliant.

Just as in the last month of the rainy season, in the autumn, when the sky is clear and free of clouds, the sun, on ascending, dispels the darkness of space and shines forth, bright and brilliant, even so, whatever grounds there are for making merit productive of a future birth, these do not equal a sixteenth part of the liberation of mind by loving-kindness. The liberation of mind by loving-kindness surpasses them and shines forth, bright and brilliant.

And just as in the night, at the moment of dawn, the morning star shines forth, bright and brilliant, even so, whatever grounds there are for making merit productive of a future birth, these do not equal a sixteenth part of the liberation of mind by loving-kindness. The liberation of mind by loving-kindness surpasses them and shines forth, bright and brilliant.

– It §27

LOVING-KINDNESS AND RIGHT MINDFULNESS<sup>8</sup>

»I will protect myself«: thus should the establishments of mindfulness be practiced. »I will protect others«: thus should the establishments of mindfulness be practiced. Protecting oneself, one protects others; protecting others, one protects oneself.

And how is it, monks, that by protecting oneself one protects others? By the pursuit, development, and cultivation [of the four establishments of mindfulness]. It is in such a way that by protecting oneself one protects others.

And how is it, monks, that by protecting others one protects oneself? By patience, harmlessness, loving-kindness, and sympathy. It is in such a way that by protecting others one protects oneself.

»I will protect myself«: thus should the establishments of mindfulness be practiced. »I will protect others«: thus should the establishments of mindfulness be practiced. Protecting oneself, one protects others; protecting others, one protects oneself.

– SN 47:19, CDB 1648-49

\*\*\*

---

<sup>8</sup> For a commentary see »Protection Through Satipatthana« by Nyanaponika Thera: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/bl034.html>



## Nagarjuna's »Precious Garland« about love<sup>9</sup>



283

Even three times a day to offer  
Three hundred cooking pots of food  
Does not match a portion of the merit  
In one instant of love.

284

Though [through love] you are not liberated  
You will attain the eight good qualities of love—  
Gods and humans will be friendly,  
Even [non-humans] will protect you,

285

You will have mental pleasures and many [physical] pleasures,  
Poison and weapons will not harm you,  
Without striving you will attain your aims,  
And be reborn in the world of Brahma.



---

<sup>9</sup> »Nagarjuna's Precious Garland: Buddhist Advice for Living and Liberation«, analyzed, translated, and edited by Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications, pp. 131–132