



Lesen und Besprechen einiger herausragender Suttas

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

Dhamma-Kreis Juni 2017

Das *Karaniya Mettā Sutta* (Sutta der Güte)

Sutta aus dem *Tipitaka* (dem „Dreikorb“ des Pāli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der Lehrreden) / *Khuddaka Nikāya* (Sammlung der Kurzen Texte) / *Sutta Nipāta* (Lehrgedichte) / *Uraga Vagga* (I. Buch der Schlange) /

Mettā Sutta I.8, Vers 143-152.

Die PTS-Identifikation des Sutta ist: **SN.I.8**

Quellnachweis: Die Übersetzung des *Mettā Sutta* ins Deutsche stammt von **Karl Seidenstücker** (1876 – 1936, Indologe, Autor und Übersetzer, Göttingen, Leipzig, Halle; Gründer, 1903, des „Buddhistischen Missionsvereins für Deutschland“). Die Neuübersetzung des ganzen *Sutta Nipāta* ist vom deutsch-buddhistischen Mönch **Nyanaponika Mahathera** (1901 – 1994, Frankfurt, Berlin, Österreich, Sri Lanka), der Übersetzungen von **Karl Eugen Neumann** (1865 – 1915, Pionier der ersten Übersetzungen des Pāli-Kanon ins Deutsche) und **K. Seidenstücker** verwendet hat. – **SN.I.8** siehe auch http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html .

Bearbeitung CL: Fußnoten, gekennzeichnet durch „N“, sind Anmerkungen des Übersetzers. Ein paar wenige Anmerkungen sind von CL hinzugefügt und mit „CL“ gekennzeichnet. Die *kursiv* geschriebenen Fremdworte sind Worte aus dem **Pāli**, der antiken Sprache des Theravāda-Buddhismus, die zu Buddhas Zeit und einige Jahrhunderte danach als Handelssprache im Ganges-Tal (Nordindien) verwendet wurde.

Themenbereich: *Mettā* (übersetzt mit „Liebende Güte“ / „Güte“ / „unbegrenzt Wohlwollen“ / „unbegrenzte Freundlichkeit“ – „unbegrenzt“ heißt: nicht begrenzt auf bevorzugte Personen oder Gegenstände). ***Mettā*** gehört, zusammen mit ***karunā*** (Mitgefühl), ***mudithā*** (Mitfreude), ***upekkhā*** (Gelassenheit), zur Kontemplationsgruppe des „***brahma viharā***“ (~ „göttliche Verweilzustände“). Das ***Mettā Sutta*** ist in Theravāda-Ländern (Sri-Lanka, Burma, Thailand, Kambodscha, Laos) auch heute noch eines der am meisten rezitierten buddhistischen Lehrgedichte.

Anm. N: Das ***Mettā-Sutta*** findet sich im ***Khuddakapātha*** (übersetzt v. **Seidenstücker**). Ebenso wie andere in das ***Kuddakapātha*** aufgenommene Texte, wird das ***Mettā-Sutta*** in den buddhistischen Ländern des Ostens als ein ***paritta*** benutzt, d.h. ein Lehrgedicht, das, als **schutz- und heilbringend**, von den Mönchen bei bestimmten Gelegenheiten vorgetragen wird. Laut Kommentar soll auch der **Buddha** dieses Sutta **ursprünglich zum Zweck des Schutzes gesprochen haben**. Als sich nämlich eine Anzahl Mönche in einem Walde zwecks Meditation niedergelassen hatte und dort von den „Baumgeistern“ gestört wurde, gab ihnen der Buddha das ***Mettā-Sutta*** als Schutz (oder 'Harnisch', wie es im *Dhammapada*-Kommentar heißt), und jene Geister wurden durch die Kraft der Güte **von Störern zu Helfern**.

Anm.CL: Daraus geht hervor, dass der Inhalt des ***Karaniya Mettā Sutta*** nur teilweise dem entspricht, was buddhistische Europäer heutzutage in vielen Formel-Vorschlägen zur sog. *Mettā*-Kontemplation sich und anderen zu „wünschen“ pflegen (wie das z.B. auch in der DBHV-*Mettā*-Meditation von GB erfolgt). **Wir werden das beim Lesen der Verse des *Mettā Sutta* merken.**

SUTTA-NIPĀTA (Lehr-Dichtungen), I.8. Vers 143-152: Das Karanīya Mettā-Sutta

Vers 143

Folgendes soll dem erwirken, der des Heiles kundig ist,
Und wer die Friedens-Stätte¹ zu verstehen wünscht²:
Stark³ soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz⁴
Zugänglich⁵ sei er, sanft und ohne Hochmut.

¹ CL: Gemeint ist *nibbāna*.

² N (& CL): „**Und wer die Friedensstätte zu verstehen wünscht**“ (*yan tam santam padam abhisamecca*). Die Wiedergabe folgte einer der im (z.T. auf *Buddhaghosa* zurückgehenden) Kommentar gegebenen Erklärungen: *Tam santam nibbāna-padam pativedhavasena abhisamecca viharitukāmena yam karanīyam, "Was zu erwirken ist durch einen, der im Sinne völliger Durchdringung (iddhi) jene friedvolle Nibbāna-Stätte zu verstehen wünscht, (in diesem Zustand) zu verweilen wünscht."* Eine andere Erklärung fügt hinzu *lokiya-paññāya (abhisamecca), "mit weltlicher Weisheit verstehend"*, d.h. mit dem Verständnis eines, der noch nicht den Hohen Pfad erreicht hat. Das Wort *abhisamecca* bedarf hier solcher Ergänzung, da es, ebenso wie das entsprechende Substantiv *abhisamaya*, im Kanon meist jenes tiefe und anschauliche Verständnis der **Vier Wahrheiten** (*sacca*) bezeichnet, das unmittelbar vom Pfad-Eintritt gefolgt ist. In unserer Sutta aber wird jene Lebensführung behandelt, welche die Voraussetzung für die Erreichung jenes hohen Zieles ist. Das Partizip der Vergangenheit *abhisamecca* (verstanden habend) wäre daher missverständlich; wir haben es deshalb im Sinne des Kommentars durch das Wort 'wünscht' ergänzt.

³ N: „**Stark**“ (*sakko*, kraftvoll, fähig). Kommentar: *"Im Besitz der zweiten und vierten Kampfes-Eigenschaft (padhāniyanga), unbekümmert um Leib und Leben, ist man fähig, die völlige Durchdringung der ,4 Wahrheiten' (sacca-pativedha; s. o.) zu erreichen."* Die zwei erwähnten Kampfes-Eigenschaften sind: körperliche Gesundheit und angespannte Willenskraft (*virya*). Siehe *Majjhima Nikāya* M.85, M.90.

⁴ N: „**...und aufrecht, aufrecht voll und ganz**“ (*uju ca sūjū ca*). Dies bezieht sich lt. Kom. auf die dritte der Kampfes-Eigenschaften: die **Ehrlichkeit**. Es ist dies, sagt Kom., die Geradheit und Aufrichtigkeit in Tat, Wort und Gedanke, hierzu gehöre auch, dass man Tugenden und Errungenschaften, die man nicht besitzt, sich auch nicht zuschreibt und dass man Vorteile nicht annimmt, die einem daraus entstehen, dass man von anderen überschätzt wird.

⁵ N: „**Zugänglich**“ (*suvaṇṇa*, =wörtl. einer, mit dem leicht zu sprechen ist). – Kom: "Es wird da einer ermahnt: 'Dies sollst du nicht tun!' und er antwortet: 'Was verstehst du davon? Was weißt du davon?'. Oder: 'Was hast du denn mit mir zu schaffen, dass du so sprichst? Bist du denn mein Ordensberater, mein Lehrer, mein Freund oder Vertrauter?'. Oder auch er schweigt in verletzender Weise dazu; oder trotz äußerlicher Zustimmung handelt er nicht entsprechend. Ein solcher ist weit entfernt von der Erreichung höherer geistiger Ergebnisse. Ein anderer aber antwortet auf eine Ermahnung: 'Recht hast du, o Herr! Gut hast du gesprochen! Wahrlich, es ist schwer, seine Fehler selber zu erkennen. Wenn du wieder solches sehen solltest, sage es mir, von Mitleid bewogen!' Wer so spricht und auch danach lebt, der ist nicht weit entfernt von der Erreichung höherer geistiger Ergebnisse. Wer in dieser Weise dem Wort eines anderen zustimmt und danach handelt, der wird *suvaṇṇa* (zugänglich) genannt."

Vers 144

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 Menschen⁶.

Vers 145

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!⁷

Vers 146

Was es an Lebewesen hier auch gibt,
Die schwachen und die starken⁸, restlos alle;
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.

Vers 147

Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren⁹,
Die ferne weilen und die nahe sind,
Entstandene und die zum Dasein drängen¹⁰, -
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

⁶ N: (nicht gierig,) **geht er unter Menschen** (*kulesu*), wtl.: 'bei den Familien', welche der Mönch beim Almosengang, zu einem Spendenmahl oder anderen Gelegenheiten aufsucht. Da aber der Geltungsbereich unseres Textes sich nicht nur auf den Mönch beschränkt, wurde die obige Wiedergabe gewählt.

⁷ N: Bis einschließlich der ersten zwei Zeilen dieses Verses geht, lt. K, die Vorbereitung für die Übung des Meditationsobjektes der Güte, dessen eigentliche Darlegung nun mit den letzten beiden Verszeilen beginnt.

⁸ N: „**Die schwachen und die starken**“ (*tasā vā thavarā va*); wtl.: die furchtsamen und die gefestigten. Kom.: "Der erste Begriff bezeichnet die von Begehren und Furcht erfüllten Wesen, der zweite die davon freien Heiligen." Die Wurzel *tas* hat die Bedeutung 1) dürsten, begehren (vgl. *tanhā*), 2) zittern, fürchten, worauf die obige Erklärung des Kom. anspielt.

⁹ CL: Damit sind „Geister“ (*bhūta, peta, amanussā*) im antiken Vorstellungssinne gemeint.

¹⁰ N: „**Entstandene und die zum Dasein drängen**“ (*bhutā vā sambhavesī vā*). K: "Der erste Begriff ist eine Bezeichnung der trieberlösten Heiligen, die in diesem Dasein entstanden sind, aber nicht wieder entstehen werden; der zweite Begriff bezeichnet die Jünger der ersten drei Heiligkeitsstufen und alle unerlösten Weltlinge, die

Vers 148

Keiner soll den anderen hintergehen;
 Weshalb auch immer, keinen möge man verachten.
 Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung¹¹
 Soll Übles man einander nimmer wünschen!

Vers 149

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

Vers 150

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!¹²

die Daseinsfessel noch nicht aufgegeben haben und noch nach künftiger Entstehung suchen. Oder: 'zum Dasein drängend' sind die Lebewesen vor Durchbrechen der Eischale oder vor dem Austritt aus dem Mutterleib; 'entstandenen': wenn sie das Ei oder den Mutterleib verlassen haben. Wesen, die aus der Feuchtigkeit oder spontan entstanden sind, gelten als 'zum Dasein drängend', solange sie in der ersten bei ihrem Entstehen eingenommenen Körperhaltung verharren; bei deren Veränderung gelten sie als 'entstandene'."

¹¹ N: „*Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung*“ (*byārosanā patighasaññā*). Der Kom. erklärt den ersten Begriff als die durch Ärger oder Zorn hervorgerufene Veränderung (oder Entstellung, *vikara*) im körperlichen Ausdruck und in der Rede, den zweiten Begriff als eine solche im Geiste. Offenbar wird hier *saññā* als Zeichen oder Merkmal aufgefasst; es kann jedoch auch, wie häufig, als Synonym für *samkappa* (Gesinnung) und *vitakka* (Gedanke) verstanden werden. *Patigha-saññā* wäre dann identisch mit *byāpāda-vitakka* (gehässige Gedanken). Es würde sich dann auf jene üblen Wünsche (s. letzte Verszeile) beziehen, die man auf Grund überlegter feindlicher Einstellung hegt; der erste Begriff wäre dann auf die augenblicklichen Aufwallungen des Ärgers zu beziehen.

¹² N: „*Von Herzenseuge ... frei*“ (*asambādham*, wtl.: ohne Enge). K erklärt mit *bhinna-sīma*, d.h. man soll jede Begrenzung (*sīma*) und Einschränkung der Güte niederreißen und sie so zu einer allumfassenden machen.

Vers 151

Ob stehend¹³, gehend, sitzend oder liegend,
 Wie immer man von Schläffheit frei,
 Auf diese Achtsamkeit¹⁴ soll man sich gründen.
 Als göttlich Weilen¹⁵ gilt dies schon hienieden.

Vers 152

In falscher Ansicht¹⁶ nicht befangen,
 Ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,
 Die Gier nach Lüsten hat er überwunden
 Und geht nicht ein mehr in den Mutterschoß.¹⁷¹⁸

*** Ende des Sutta ***

¹³ **N:** „Ob stehend ...“. Dies soll, lt. Kom., die Beschränkung auf eine bestimmte Körperhaltung, etwa den Kreuzsitz, ausschließen. Die Meditation der Güte kann vielmehr in jeder einem angenehmen Körperhaltung, in der man sich von Schläffheit frei halten kann, vorgenommen werden; d.h. sie soll bei jeder Gelegenheit geübt werden, nicht nur während einer beschränkten Meditationszeit.

¹⁴ **N:** „Auf diese Achtsamkeit“. Kom.: "Die Achtsamkeit verbunden mit der durch die Güte-Meditation erzeugten Vertiefung" (*mettā-jjhāna sati*).

¹⁵ **CL:** „göttlich weilen“ ~ *brahma viharā*.

¹⁶ **CL:** Damit ist *ditthi* gemeint, d.h. eine Ansicht aufgrund der üblichen separierenden „Ich-und-Mein“-Vorstellung und in völliger Unkenntnis der 4 Edlen Wahrheiten (*sacca*).

¹⁷ **CL:** D.h.: wird (auf der Erde) nicht wiedergeboren.

¹⁸ **N:** Kom.: "Da nun aber die Meditation der Güte individuelle Lebewesen zum Objekt hat, ist sie der **Ich-Ansicht** nahe. Daher beginnt diese Strophe mit der Ablehnung des Aufgreifens von falscher Ansicht. In diesem Vers wird vom Erhabenen die 'Stätte der Edlen' (oder die 'Heiligkeits-Stufen', *ariyabhūmi*) gezeigt und zwar im Falle jener Mönche (der Entstehungs-Geschichte), welche die durch Güte gewonnene Vertiefung (*jhāna*) als Ausgangspunkt (für den Klarblick) nahmen."

Die ersten zwei Verszeilen beziehen sich auf den 'Strom-Ergriffenen' (*sotāpanna*); und zwar beziehen sich die Worte "In Ansicht nicht mehr sich ergehend" auf dessen Überwindung der ersten Fessel 'Persönlichkeits-Ansicht' (*sakkāyaditthi-samyojana*); "ein Tugendhafter": auf die vierte Erfordernis des Strom-Eintritts, d.i. vollkommene Sittlichkeit. "Dem Erkenntnis eignet" (*dassanena sampanno*) bezieht sich auf die vom Strom-Ergriffenen 'durch Erkenntnis aufzugebenden Dinge' (*dassanena pahātabbā dhamma*), d.h. die ersten drei 'Fesseln'. Hierzu siehe *Majjhimanikāya* M.2. und die folgende Kommentarstelle dazu: "Warum wird der Pfad des Strom-eintritts (*sotāpatti phala*) als *dassana* (Erkennen oder Erblicken) bezeichnet? Weil er das erste 'Erblicken' des *Nibbāna* bietet." Siehe auch Sn 231-232.

Die dritte Verszeile bezieht sich auf die Abschwächung und schließliche Aufhebung der Sinnengier-Fessel (*kāmarāga-samyojana*) auf der Stufe Einmal-, bzw. Niewiederkehr. Die vierte Zeile bezeichnet die endgültige Aufhebung der Wiedergeburt durch Erreichung der Heiligkeit.