

# Mettā, Meditation der Liebe: Mantra-Yantra-Tantra

Ehrwürdiger Āyukusala Thera (Abschrift eines Dhamma-Vortrags, Herbst 2006)

Buddha lehrte, was er tatsächlich lebte, was er erlebnismäßig verwirklicht hatte. In seinem früheren Leben hat unser historische Buddha Gotama als Bodhisattva zehn Perfektionen kultiviert und verwirklicht, zehn *pāramīs*. Aus den zehn *pāramīs* werde ich heute zwei hervorheben, wie sie im Pali-Kanon beschrieben sind. Es ist die Perfektion der Wahrheit, *sacca-pāramitā*, und die Perfektion der Liebe, *mettā-pāramitā*. Und diese zwei *pāramīs* stellen die Grundlage für unsere Praxis dar, für Praxis der *mettā-bhāvanā*, der Entfaltung der Güte, der Meditation der All-Liebe. Die Instruktion für die Gütestrahlung *mettā* ist bereits so eingeübt, wie wir diese Meditation hier jeden Abend praktizieren.

Diese Gütestrahlung werden wir heute auch im Rahmen des Kosmosdrama, im Rahmen von Handlungen im offenen Raum draußen im Freien durchführen. Und damit hängt mehr als je das zusammen, dass wir eben die dreifache Wahrhaftigkeit oder Kongruenz achtsam pflegen, die wahrhafte Übereinstimmung zwischen erstens dem Tun, zweitens dem Sprechen und verbalen Denken und drittens dem gedankenfreien Erleben.

Das Tun erfolgt durch den Körper, *kāyena*, das Sprechen und Denken durch die Worte, *vācā*, und das Erleben durch den Geist, *cittena*. Diese drei Arten der Aktivität müssen in einer heilen Person kongruent sein. Das ist die Perfektion der Wahrheit, *sacca-pāramitā*.

*Kāyena, vācā, cittena* – dies rezitieren alle meine Mönche und Nonnen zweimal pro Tag im Rahmen der Āyukusala-Pūja. Sie üben es dann nicht nur bei der Meditation *mettā*, es gehört auch zu der Betrachtung über die Qualitäten des Buddha. Und nicht nur die Qualitäten, nicht nur die Eigenschaften des Buddha, aber auch die Wissensarten des Buddha, *Buddha-ñāna* genannt, werden rezitiert. Zu diesen *Buddha-ñāna* gehören die drei, die sich auf das alles beziehen, was mit den körperlichen, den verbalen und den geistigen Tätigkeiten zusammenhängt. Die Āyukusala Mönche und Āyukusala Nonnen rezitieren:

„*Sabbam kāya-kammam ñānam pubbangamam nāna anuparivattam,  
sabbam vacī-kammam ñānam pubbangamam nāna anuparivattam,  
sabbam mano-kammam ñānam pubbangamam nāna anuparivattam.  
Imehi dhammehi samannāgattassa buddhassa bhagavato.*“

Und in der Übersetzung bedeutet das folgendes: *Sabbam kāya-kammam ñānam* bedeutet: alles auf körperliches Tun bezogene Wissen. Also, es ist das Wissen, *ñānam*, über alle, *sabbam*, Taten, *kamma*, die durch den Körper gemacht werden, also *kāya-kammam*. *Kāya* ist der Körper, *kamma* ist die absichtliche Tat, die wirkende Tätigkeit.

Der Buddha erkennt alle körperlichen Tätigkeiten und er hat das Wissen darüber, was sie begleitet und was ihnen vorausgegangen ist, *pubbangamam*. Das heißt, dass verschiedene, *nāna*, begleitend mit dabei sind, *anuparivattam*. Also, das ist die Bedeutung des ersten Wissens, *sabbam kāya-kammam ñānam pubbangamam nāna anuparivattam*.

Und ähnlich ist es mit dem *sabbam vacī-kammam*, das alle verbalen Tätigkeiten bedeutet. Und die verbalen Tätigkeiten schließen ebenso das Denken mit ein, das wir mittels Begriffen, mittels der verbalen Funktion des Geistes durchführen. Also: *Sabbam vacī-kammam ñānam*. Alle verbalen Tätigkeiten kennt der Buddha, wie auch das, was ihnen vorausgegangen ist, *pubbangamam*, und das, was auch sonst mit ihnen zusammenhängt, *anuparivattam*.

Und drittens gilt das Gleiche auch für die *mano-kammam*, die wortfreie Tätigkeiten des Geistes. Der Buddha kennt alle ihnen vorausgegangenen, *pubbangamam*, und alle sie begleitenden Erscheinungen, die mit den Tätigkeiten des Geistes zusammenhängen, *anuparivattam*. Also *sabbam mano-kammam*, alle die geistigen Tätigkeiten betreffendes Wissen ist die genaue Bedeutung von *ñānam pubbangamam nāna anuparivattam*.

Das sind die drei Wissensarten Buddhas, die miteinander in dem wahrhaftig erlebenden, wahrhaftig sprechenden und wahrhaftig handelnden Menschen übereinstimmen. Das nennt man die Kongruenz, die alles übergreifende Wahrhaftigkeit des Tuns, des Sprechens und des Erlebens.

Ich werde ein Beispiel nennen. Als Psychotherapeut arbeitete ich mit verschiedenen Menschen, die jeweils, wenn sie zu mir kamen, mehr oder weniger wahrhaftig sich geben. Wenn so ein Herr gekommen war und es sich bequem machte in dem Lehnstuhl und sich so streckte, sich halb legte und mir dabei sagte „Wissen Sie, Herr Doktor, immer wenn ich bei Ihnen bin, dann raffte ich mich so auf...“ Eben. Darin ist eine mangelnde Kongruenz oder eine Inkongruenz, eine Nicht-Übereinstimmung zwischen dem, was der Mensch sagt und tut. Er sagt, dass er sich aufrafft, aber mit dem Körper signalisierte er, dass er entspannt ist und dass er sich überhaupt nicht aufrafft. Was er denkt, und was er dabei erlebt – so ein Mensch ist fragwürdig. Oder ein anderes Beispiel. Es kommt eine Patientin und setzt sich eben so zusammengepresst stramm, so angestrengt aufrecht, und sagt mir dabei „Ja, wissen Sie, Herr Doktor, immer wenn ich bei Ihnen bin, dann entspanne ich mich sofort so.“ Eben. Also das ist dann wieder eine Inkongruenz. Die Frau sitzt da verkrampt und erzählt etwas darüber, dass sie sich bei mir entspannt. Das ist normal im Alltag, dass die Leute lügen, belügen sich selber und die anderen, dass sie etwas anderes durch den Körper mitteilen und etwas anderes sprechen und etwas anderes dabei erleben.

Wenn wir hier die Pūja, die Begrüßung dem Buddha machen, dann sagen wir jeweils „*Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.*“ Das „*namo tassa bhagavato*“ heißt „Ich begrüße Ihn, der Erhabenen, *bhagavato.*“ *Namati* ist das Verb: das Zeitwort *namati* heißt begrüßen, benennen, oder auch beugen. Wenn ich sage *namo tassa* oder *namasāma*, ich beuge mich, ich begrüße den Buddha, dann, wenn ich dies sage und bin aber dabei so gestreckt, dann ist das unwahr. Aber wenn ich sage, dass ich den Buddha begrüße *Buddham namāmi*, oder *namo Buddhassa*, dann sage ich ja: „Ich begrüße, ich verbeuge mich...“ und tatsächlich auch begleite ich es durch das körperliche Tun, indem ich mich verbeuge. Also. Bei dem Gruß an Buddha tue ich etwas, was in meinem Geiste verwirklicht wird, was erlebnismäßig wirklich und wirkend ist. Das ist die Verehrung, die Anerkennung, die Dankbarkeit, das Begrüßen des Buddha, das ich tatsächlich erlebe. Ich spreche es aus, und ich tue dabei das Entsprechende.

Wenn ich eine Vorstellung von Buddha habe, die *Buddha-rūpa* in meinem Geist, ist es die Form des Buddha, so wie die Buddha-Statue, die wir hier haben, oder hier dieses Bildchen. Also. Das ist ein Diagramm, eine visuelle Gestalt, *rūpa*, eine Struktur, *yantra*. Diagramm in Sanskrit heißt *yantra*, in Pali *yanta*, oder auch *yantra*. *Yantra* ist ein Diagramm, ein Schema und im übertragenen Sinne ist es auch ein Gerät oder eine Maschine. *Yantra* ist genau genommen das Prinzip der Maschine, das Schema der Anordnung von Bestandteilen in einem Gerät. Ebenso die Anordnung der Geistesfaktoren in einem Geisteszustand kann als eine Struktur, als *yantra* veranschaulicht werden. Nach außen gebracht und malerisch dargestellt, ergibt dann die Struktur ein Diagramm, *yantra*, oder ein symmetrisches Bildnis, *mandala*. Was hier im Westen heutzutage als Mandalas verkauft, das sind verschiedene komplizierte *yantra*, die meistens rund oder quadratisch angeordnet sind. *Mandala* heißt ursprünglich nur Kreis oder Disk.

Nun, dieses *mandala* oder *yantra* ist die visuelle Präsentation eines Geisteszustandes, einer Erlebensqualität. Und diese Präsentation – zum Beispiel der erlebten Verehrung – enthält das, wie ich mich sehe, wie ich mich erlebe – eben in der Verbeugung vor dem Buddha. Und dieses Erlebnis kann ich auch verbal begleiten, mit den gedachten Worten begleiten. Das kann ich dann auch in gesprochenen Worten zum Ausdruck bringen, indem ich sage „*Namo tassa bhagavato...*“ So ein Erlebenszustand, der mit gesprochenen Worten ausgedrückt wird, nennt man in Pali *manta* oder auch *mantra*. Also *mantra* und *yantra* gehören auf solche Weise zusammen.

Wir sehen hier an diesem kleinen Buddha, wie seine rechte Hand den Boden berührt, die Erde anfasst. Das ist die *bhūmī-phassa-muddā* oder *bhūmī-sparsa-mudra* auf Sanskrit, die *mudra*, die Geste der Berührung der Erde. Hierdurch hat der Buddha seine Behauptung körperlich begleitet, durch diese Geste hat er begleitet, was er dem Māra sagte. Māra, der höchste Gott des Bösen, wollte den Buddha verunsichern, indem er ihm sagte, dass seine Lehre utopisch, wirklichkeitsfremd und undurchführbar sei. Buddha antwortete: „Diese Erde ist mir Zeuge, dass ich eine wirklichkeitsentsprechende, wirklichkeitsgebundene Lehre in praktischen Anleitungen lehre.“ Also der Buddha hatte hierbei seine ganze Lehre gegenwärtig im Geist, er hatte von ihr eine klare Vorstellung, *yantra*. Er spricht das *mantra* „Diese Erde ist mir Zeuge“ in Worten und in der Tat macht er körperlich die Geste, *muddā*, die Bewegung *tantra*. Also *tantra* ist das Tun, die Tat, durch die er die Erde mit der Hand berührt. Da haben wir eben die Kongruenz zwischen dem, was auf Körperebene geschieht, *kāyena*, was durch Worte mitgeteilt ist, *vācā*, und was in dem Geiste vorhanden ist, *cittena*. *Kāyena*, *vācā*, *cittena*. *Kāyena* ist *tantra*, *vācā* ist *mantra* und *cittena* ist *yantra*.

Und nun, wenn wir dann hinausgehen und draußen auf der Wiese das Kosmosdrama machen werden, werden wir dort *mettā*, die Güte unseres Geistes nicht nur mit Worten bestätigen, aber auch durch das körperliche Tun in Gesten darstellen, das nennen wir dann das Kosmosdrama. Das ist also das Durchstrahlen des ganzen Kosmos mit *mettā*, mit der Güte, auf Sanskrit *maitrī*, dann machen wir eigentlich den tantrischen Buddhismus auf der Wiese. Über den tantrischen Buddhismus wird viel Unsinn geschrieben; hierzulande die lüstern denkende Moralisten, wie auch die gierig Geilen unterstellen dem Buddhismus alle ihre frustrierten Wünsche. Die wildesten Annahmen darüber, was das Tantra sei, werden in den alternativen und alter-naiven spirituellen Kreisen verbreitet. Darum brauchen wir uns gar nicht sorgen. Wir wissen, was wir tun und wofür wir es tun.

In unserer Praxis der *mettā* starten wir immer von zwei *yantras*: das erste *yantra* fasst die Situation des passiven Wohlbefindens auf, das zweite *yantra* die des aktiven Wohlwollens. Die Instruktionen dazu sind genau als Vorübungen zur *Mettā* in meinem Buch geschrieben; siehe Seiten 203-206 in Mirko Frýba: *Anleitung zum Glücklichein – Die Psychologie des Abhidhamma* (Bauer-Verlag, Freiburg 1987).

Und so werden wir es auch heute hier machen. Wir werden im Geiste das *yantra* haben, die Vorstellung der Wesen, die vor uns, hinter uns, links, rechts, unten und oben sind. Und wie wir diesen allen Wesen, allen Lebewesen die Güte schicken, das Wohlwollen. Wir werden uns vorstellen, wie wir wie eine Sonne strahlen, die Liebe strahlen. Wie eine Lichtkugel werden wir die Liebe, die Güte ausstrahlen und natürlich werden wir die guten Energien von überall empfangen.

Diese Vorstellung von sich selber als Sonne, als eine strahlende Kugel, die Wohlwollen und Liebe ausstrahlt, gerichtet an alle Wesen in allen Richtungen, das ist das *yantra*. Das ist eine visuelle Vorstellung und dieses *yantra* werden wir begleiten durch das innere Sprechen „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge ich glücklich sein. Mögen alle Wesen glücklich sein.“ Und das ist das *mantra*, das dem *yantra* entspricht. Und diejenigen von euch, die es auf Pali sagen können, werden das volle *mantra* sagen „*Sabbe sattā bhavantu sukhitatā. Sabbe sattā bhavantu sukhitatā. Sabbe sattā bhavantu sukhitatā.*“

Und auch jetzt, als ich das hier für euch rezitierte, tat ich es mit den geschlossenen Augen, dabei hatte ich vor dem inneren Auge die Vorstellung, wie ich Licht und Liebe ausstrahle. Ich visualisierte dabei alle Wesen wie auch mich selber, geistig weilte ich dabei im Bild, im *yantra* sich selber als eine Lichtkugel wahrnehmend; euch habe ich dabei, wie auch alle Wesen um euch herum, hier im diesen Gebäude und in der Umgebung des Hauses als Lichtkugeln, als Licht strahlende Eier gesehen. Das ist ein *yantra*, das ich wie eine strahlende Löwenzahnblume malen könnte. Und dieses *yantra* begleitete ich durch das *mantra*, das ich da eben für euch dreimal sprach: „*Sabbe sattā bhavantu sukhitatā.*“

Das kennt ihr bereits. *Sabbe* heißt alle, *sattā* Wesen, *bhavantu* mögen werden, *sukhitatā* glücklich. Also auf Pali „*Sabbe sattā bhavantu sukhitatā.*“ Und auf Deutsch „Mögen alle Wesen glücklich sein.“ Nun geht es um die Übereinstimmung zwischen dem, was ich innerlich erlebe, was ich mir vorstelle oder was ich in dem innerem Geistraum *citta-ākāsa* sehe. In meinem Geist sehe ich mich als Sonne und alle andere Wesen mit Liebe bestrahlt. Das ist *yantra*. Dazu spreche ich *mantra* „*Sabbe sattā bhavantu sukhitatā*“ und dazu kommt körperlich, *kāyena*, ein Anzeichen vom Tun, *tantra*. Wenn ich sage „Mögen alle Wesen vor mir glücklich sein“, dann verbeuge ich mich leicht nach vorne. Ich habe die Vorstellung, dass ich den Geist nach vorne öffne. Und natürlich kann ich mir vorstellen, wie ich die Arme, wie ich meine Hände nach vorne bringe und die Arme breit strecke. Und das ist *tantra*. Das ist das Tun durch den Körper, *kāyena*. Also so praktizieren wir *mettā*, die Güte durch den Geist *cittena*, durch die Worte *vācā*, und durch den Körper *kāyena*. Und diese *tantra*, diese dramatische oder handlungsmäßige Verwirklichung der Güte werden wir dann auf der Wiese draußen vor dem Meditationszentrum ausüben.

Wie wird es genau geschehen? Der Ehrwürdige Hitakusala führt euch alle zu der Wiese, wo ich auf euch warten werde. Und ihr macht ein Kreis um mich. Zuerst spaziert ihr um mich herum, jedoch anders als bei der Gehmeditation, weil ihr auf eigene Schritte wie auch auf die Schritte der Person vor euch achtet. Also wir nehmen Rücksicht, oder wörtlich Vorsicht, wir bewegen uns entsprechend dem anderem Mitmenschen und wir nehmen auch Zurück-Sicht auf den, der hinter uns geht. Wir schauen nicht zurück, aber wir spazieren gelassen, harmonisch, langsam so, dass die Person hinter mir gut folgen kann.

So im Kreise aufeinander eingestimmt, abgestimmt, mit einander gestimmt, in einer stimmenden Übereinstimmung sind wir liebevoll zueinander. Und dann halten wir an, drehen uns herum und schauen und stellen uns vor, wo überall hinter dem Horizont, wo überall andere Wesen sind: im Walde die Tiere, Menschen im Dorf, und so weiter... Also, das ist das dramatisierende Sich-Einstimmen auf die Welt um uns herum. Wir erweitern es auf das ganze Universum, auf den ganzem Kosmos. Darum nennt man es Kosmosdrama.

Ich glaube, das wäre jetzt genug als vorläufige Instruktion zu dem Kosmosdrama, zu dem tantrischen Buddhismus auf der Wiese.

Ich fasse nur noch kurz zusammen: Buddha hat verschiedene Perfektionen kultiviert und verwirklicht. Zwei von ihnen sind die Güte, die *mettā-pāramitā* und die Wahrhaftigkeit, die *sacca-pāramitā*. Die *mettā*, die Güte ist ein Wohlwollen, eine Art der Liebe, die niemandem beschränkt, die nicht-haberisch ist, sondern nur wohlwollend. Das ist die *mettā*. Und diese *mettā* kann man praktizieren im Geiste durch das Wünschen, durch das Wollen, durch die Bewegung des Geistes, *mano-kamma*. Durch Worte, durch das Sprechen „Mögen alle Wesen glücklich sein“ wirken wir verbal, *vacī-kamma*. Durch das körperliche Tun, *kāya-kamma*, in dem wir zuvorkommend gegenüber allen Wesen sind, zuerst als Geste, dann tatsächlich auch in Alltag. *Mettā* wird körperlich verwirklicht, indem wir einem alten oder behinderten Menschen Platz im Tram oder im Bus machen, indem wir jemandem die Tür halten, indem wir jemandem helfen, seine Tasche zu tragen. Also das ist *mettā* im Körperlichem. Das ist *mettā* körperlich, *kāyena*, als *tantra* verwirklicht. Wenn wir sagen „Komm, möge es dir gut gehen“ oder „Bitte schön, nehmen Sie Platz“, ist es *mettā* durch *vacī-kamma*, durch Worte als *mantra* verwirklicht. Und natürlich, wenn wir wahrhaftig sind, wenn das was wir tun, was wir sprechen, auch tatsächlich innerlich erleben, dann ist das im Geiste durch *mano-kamma*, verwirklicht. Dann haben wir das schöne, entsprechende Erlebnis als *yantra*, als die entsprechende Konstellation auch innerlich im Geiste vorhanden. Also. *Kāyena*, *vācā*, *cittena*, durch Körper, durch Worte, durch Geist praktizieren wir die Güte, *mettā*.

Kontakt e-mail: [ayukusala@gmx.ch](mailto:ayukusala@gmx.ch)  
[ayukusala@web.de](mailto:ayukusala@web.de)  
Mehr Information: [www.ayukusala.de](http://www.ayukusala.de)