

Die 10 Vollkommenheiten - 8 Liebende Güte

Vollkommenheit Nr. 8, mit der wir uns heute genauer beschäftigen, heißt auf Pali **Mettā**. Auf Deutsch wird diese Vollkommenheit vor allem als *Liebende Güte* übersetzt. Man kann aber auch an die Begriffe Freundlichkeit / Freundschaftlichkeit, Warmherzigkeit und Wohlwollen denken - allerdings nicht nur für sich selbst und die uns nahestehenden Personen, sondern immer ausgerichtet auf *alle* Lebewesen.

Die Qualität der Liebenden Güte wurde von Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vorträge dieser Kurs aufbaut, in zwei Teilen besprochen: Einmal die Grundlegenden Aspekte der Qualität selbst, ihre Vorteile usw. Im zweiten Teil nächste Woche beschäftigen wir uns dann genauer mit Liebender Güte als Meditationsform.

Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder Eigenschaft inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Für die Vollkommenheit der Liebenden Güte lauten diese:

„Möge ich ein Herz der grenzenlosen Liebenden Güte und des großen Mitgefühls entwickeln; ein weites, unermessliches Herz, welches alle Lebewesen umschließt / in sich aufnimmt.“

Grundlegendes zur Liebenden Güte

Diese Vollkommenheit hat einen besonderen Stellenwert - denn es ist diese liebende Güte allen Wesen gegenüber, die einen Bodhisattva dazu motiviert, den langen Weg bis zur Buddhaschaft zu gehen und alle notwendigen Vollkommenheiten dafür zu kultivieren.

Der Begriff der Liebenden Güte

Aber auch wenn man nicht nach Buddhaschaft strebt, ist Liebende Güte dennoch auch auf dem Weg der persönlichen Befreiung und auf dem Weg der Tugend ein fundamentaler Bestandteil des Weges.

Das Pali-Wort *mettā* oder im Sanskrit *maitrī* bedeutet wortwörtlich *Freundlichkeit*. Es stammt vom Wort *mitta / mitra* ab, was *Freund* bedeutet. Was aber mit dem Wort Metta gemeint ist, bezieht sich nicht auf gewöhnliche Freundlichkeit im Sinne von alltäglicher Freundschaft, Nettigkeit usw. Mettā ist eine Qualität der Wärme, des Wohlwollens nicht nur für sich selbst, sondern auch für Andere. Im Laufe der Übung weitet man dieses Wohlwollen auf alle Lebewesen aus. Mettā ist geprägt durch tiefe Anteilnahme für das Wohlbefinden und das Glück anderer Wesen und natürlich auch unserer Selbst.

Viele Übersetzer haben dieses Wort mit einem zusammengesetzten Begriffspaar übersetzt: **Güte** bezieht sich darauf, wie sich diese Qualität in unseren Handlungen und in unserem Verhalten ausdrückt. **Liebende** bezieht sich auf die Fürsorge und die Anteilnahme, die der Güte in unseren Handlungen zugrunde liegt.

Mettā ist also nicht „nur“ Freundlichkeit im Alltag - und sie ist nicht „Liebe“ im Sinne von zwischenmenschlicher Anziehung oder romantischer Liebe, die oft nur auf einige wenige Individuen limitiert und oft mit Anhaftung verbunden ist.

Liebende Güte ist eine Qualität, die in unserem Herzen tiefe Anteilnahme für das Wohlfühlen aller Lebewesen erweckt und dieses Wohlfühlen dann auch in heilsamen, warmherzigen, wohlthätigen Handlungen [körperlich, sprachlich, geistig] ausdrückt.

Wohlsein und Glück

Liebende Güte wird in buddhistischen Kommentaren definiert als der Wunsch für das „*Wohlsein und Glück*“ von sich selbst und darüber hinaus auch anderen.

Wohlsein bedeutet hier, uns selbst und anderen Wesen wirklich tiefes, erfüllendes Wohlsein zu wünschen - nicht oberflächige Sorgenfreiheit im Sinne von Lotto-Gewinnen u.ä. Dingen. Wohlsein bedeutet erst einmal extern, frei zu sein von Unheil, Krankheit, Schaden und Gefahren - damit sind Dinge gemeint wie Unfälle, körperliche und geistige Krankheiten, Verletzungen, Krieg, Hunger usw.

Glück bedeutet hier, frei von allen destruktiven und unheilsamen Qualitäten des Geistes zu sein: Frei von Sorgen, Angst, Kummer, Trauer usw. Was immer unser Herz schwer werden lässt, was immer auch inneren Stress, Druck, Schmerz usw. bereitet - wir wünschen uns selbst und allen Wesen, von diesem Leid frei zu sein und das Glück zu erfahren, welches aus der Freiheit dieses Faktoren hervorgeht.

Auf einer noch tieferen Ebene von Mettā wünschen wir uns selbst und allen Wesen auch, dass wir die **Ursachen für Wohlsein und Glück** kultivieren mögen. Wir entwickeln also den Wunsch, dass wir und alle Wesen uns in den Handlungen und Übungen üben, die zur Entfaltung heilsamer Herzensqualitäten führen. Denn die wahren Ursachen für Wohlsein und Glück in diesem und zukünftigen Leben, sind diejenigen Handlungen, die von guten Absichten, Herzenswärme und Geistesklarheit durchdrungen und auf das Wohl aller Wesen ausgerichtet sind.

Die Praxis von Mettā ist immer auch verbunden mit einer gewissen Form von **Weisheit**. Die Weisheit / Einsicht in das Prinzip von **Ursache und Wirkung**, das Prinzip von Karma und seinen Konsequenzen. Wenn wir Liebende Güte üben, hilft uns diese Form von Weisheit dabei, uns selbst und allen Wesen nicht nur Wohlsein und Glück im Hier und Jetzt zu wünschen, sondern auch zu **wünschen**, dass wir alle Ursachen für zukünftiges Wohlsein und Glück entfalten und sogar **ultimatives Wohlsein der Befreiung** [Nirvāna] realisieren mögen.

Liebende Güte und Geduld

Gegenmittel / Werkzeuge im Bezug auf Ärger und Hass

Liebende Güte ist eng verwandt mit der Vollkommenheit der **Geduld [khantī]**, die wir bereits besprochen haben. Liebende Güte und Geduld haben als gemeinsamen Nenner, dass sie als die besten Gegenmittel bei Ärger, Hass und Übelwollen eingesetzt werden. Die beiden Qualitäten unterscheiden sich allerdings darin, wie sie diesen destruktiven Faktoren gegenüberstehen:

Geduld: Nach Innen gerichtetes zähmen des Geistes

Geduld ist eine Qualität, die wir kultivieren, wenn wir provoziert werden durch Personen oder Situationen, auf die wir gewohnheitsmäßig mit Ärger reagieren. Die Praxis von Geduld bedeutet oft ein Stück weit Zurückhaltung: Wenn Ärger in uns aufkommt, üben wir uns darin, einen heilsamen Umgang mit ihm zu finden, damit wir den Ärger nicht einfach blind wüten lassen. Wir üben uns also darin, unseren ärgerlichen Geist zu zähmen, ein Stück weit zu kontrollieren, bis wir einen besseren Weg finden, mit der Situation umzugehen. Die Praxis der Geduld weist / führt also eher in unser Inneres hinein, versucht den Ärger, den Groll oder Rachegelüste in unserem Herz zu konfrontieren und zu überwinden.

Liebende Güte: Nach Außen gerichtetes Wohlsein

Liebende Güte wird auch als Gegenmittel bei Ärger und Co. angewendet - ist aber im Unterschied zur Geduld eine Qualität, die aktiv auf das *Außen* gerichtet ist und wirkt: Liebende Güte richtet aktiv die Wünsche „Mögen alle Wesen wohl und glücklich sein“ auf was auch immer für eine Situation oder Person gerade zugegen ist. Geduld ist dem gegenüber stärker und deutlicher nach innen gerichtet. Zwar entwächst liebende Güte genauso wie Geduld unserem eigenen Geist - aber die Ausrichtung der liebenden Güte ist deutlich und stark nach Außen gerichtet. Liebende Güte ist zwar auch auf sich selbst anzuwenden, aber dabei soll es nicht bleiben - die Natur der Vollkommenheit der Liebenden Güte ist auf alle Wesen ausgeweitetes Wohlwollen und Warmherzigkeit.

Liebende Güte ist eine Qualität, die man systematisch kultivieren kann. Und im Laufe dieser Kultivierung werden wir schnell merken: Liebende Güte kann grenzenlos, ohne Limitierung und ohne Ende ausgeweitet werden - auf alle Lebewesen ausgerichtet.

Liebende Güte und Mitgefühl

Liebende Güte steht einer weiteren Qualität sehr nahe: dem Mitgefühl. Die beiden haben jedoch unterschiedliche Schwerpunkte oder Ausrichtungen.

Liebende Güte: Mögen alle Wesen wohl und glücklich sein

Liebende Güte wünscht für das Wohlsein und das Glück anderer Lebewesen - ganz egal in welcher Situation sich die Lebewesen gerade befinden mögen.

Mitgefühl: Mögen leidende Wesen frei von Leid sein

Mitgefühl auf der anderen Seite ist das Gefühl von Empathie, Nähe und eben Mitfühlen, welches wir mit denjenigen Wesen empfinden, die momentan Leiden erfahren. Mitgefühl steigt in uns auf, wenn wir das Leid Anderer als unser eigenes Leid fühlen / wahrnehmen, wenn unser Herz mit dem Leid Anderer mitfühlt, mitempfindet. Mitgefühl drückt sich durch den Wunsch aus: Mögen alle Lebewesen, die Leid erfahren, frei von diesem Leid und den Ursachen des Leids sein.

Liebende Güte ist auf das Wohlsein und Glück Anderer ausgerichtet. Mitgefühl ist auf die Freiheit von Leid Anderer ausgerichtet, die zur Zeit Leid erfahren.

Aus Liebender Güte erwächst Mitgefühl

Auch wenn die beiden sich in diesen Aspekten unterscheiden, sind die beiden dennoch miteinander verbunden. Eine Person, die eine der beiden Qualitäten in sich fühlt oder wahrnimmt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch die andere Qualität besitzen. Von den beiden ist Liebende Güte jedoch eine umfangreichere / umfassendere Qualität und wird daher zuerst entwickelt. Wenn Liebende Güte entwickelt ist, kann man sie als die Grundlage benutzen, um Mitgefühl zu entwickeln. Durch Liebende Güte entwickeln wir ein starkes Gefühl, dass das Wohlbefinden und das Glück Anderer uns sehr am Herzen liegt. Wenn wir viel liebende Güte haben und dann sehen müssen, wie sehr jemand von Leiden geplagt ist, entsteht natürlicherweise in uns der Wunsch, dass diese Person frei sein möge von Leid - Mitgefühl folgt also auf ein Herz großer Liebender Güte beinahe automatisch.

Nutzen von Liebender Güte

Die Nachteile von Hass und Ärger

Zu allererst kultivieren wir Liebende Güte, da sie das direkteste und beste Gegenmittel gegen Ärger und Wut darstellt. Wenn wir uns umschauen, sehen wir, dass Hass mit die zerstörerischste Kraft in der ganzen Welt ist. Hass bringt unvorstellbaren Schaden, Leid, Schmerz und Zerstörung für die Menschheit, die Natur, die Tierwelt. Vom Beginn der Menschheit bis hinein in unsere Gegenwart ist unsere Geschichte über die vielen Jahrhunderte in Blut geschrieben worden.

Krieg und Zerstörung

Unzählige Millionen von Menschen ließen ihr Leben, ihre Familie und alles was sie besaßen, durch die starke Antriebskraft von Hass. Selbst heute sehen wir so viele Konflikte und Zerstörung, die ihre zerstörerische Kraft aus ethnischen, politischem, religiösem oder sozialem Hass ziehen.

Es gibt Orte auf unserem Planeten, an denen bereits seit Jahrhunderten kein wirklicher Friede mehr eingekehrt ist, weil Hass und seine Handlanger Gewalt und Gegengewalt die beteiligten Personen, Orte, Kulturen immer tiefer in Spiralen aus Hass und Verletzung stürzen.

Denken wir an Jerusalem und Palästina und die vielen Angriffe, Gegenangriffe, Attentate, Bombenanschläge. Denken wir an einige afrikanische Länder, deren Regierungen unglaubliche Summen für Waffenhandeln ausgeben, ihre Bevölkerung jedoch völlig vernachlässigen. Denken wir an Syrien und das große, komplexe und undurchschaubare Chaos aus Hass, Gier nach Macht und Einfluss.

Jeden Tag, wenn wir die Nachrichten anschauen, sehen wir neue Konflikte, in denen Hass eine bedeutende Rolle spielt. Viele dieser Konflikte haben zentrale Themen, um die gekämpft und für die getötet wird: Religiöse / Ethnische / Nationale / Kulturelle Identität, Besitz, Macht / Einfluss.

Wenn wir Liebende Güte üben, werden wir leider nicht dadurch in der Lage sein, diese großen und verstrickten Konflikte zu lösen. Aber mit Liebender Güte können wir zumindest einen kleinen, individuellen Beitrag dazu leisten, die Welt ein Stück weit harmonischer und warmherziger zu machen.

Einschub: Erzählungen zum Thema Krieg / Wut

Während des Vortrages erinnerte ich mich an zwei Geschichten, in denen der Buddha, als die Verkörperung von Liebender Güte, Mitgefühl und Weisheit, Menschen und Tieren begegnete, die von Wut, Hass oder Wildheit erfüllt waren. Da ich mich im Vortrag nicht an alle Details erinnern konnte, hier im Nachhinein die entsprechenden Erzählungen. Die ersten beiden Erzählungen zeugen von den Fähigkeiten des Buddhas, durch Liebende Güte, Verständnis und Mitgefühl Wut und Hass zu zähmen / auflösen. Die dritte Erzählung ist ein Beispiel dafür, dass der Buddha *nicht jeden* Konflikt durch seine Liebende Güte und Weisheit helfen kann, zu lösen oder zu verhindern.

Der Krieg um Wasser

Einmal kehrte der Buddha zurück in das Gebiet / Land seiner Geburt, das Königreich der Sakya. Die Sakyen befanden sich in einer Auseinandersetzung mit den Koliyern, dem Nachbarstamm. Das Gebiet beider Länder war durch den Fluss Rohini getrennt, den beide Bevölkerungsgruppen zur Bewässerung ihrer Felder brauchten. Infolge großer Trockenheit war das Wasser so weit zurückgegangen, dass es nicht mehr für die Bewässerung aller Felder ausreichte. Es entwickelte sich ein Streit der Feldarbeiter beider Völker, der immer weiter eskalierte. Beide Seiten begannen daher, ihr Heer zu mobilisieren - ein Blutvergießen schien unvermeidlich. Gerade noch rechtzeitig erschien der Buddha als Vermittler. Die Könige beider Herrschaftsgebiete trafen auf einer Flussinsel zusammen und der Buddha machte klar, wie groß und schwerwiegend das unheilsame Karma eines Krieges sei und vor allem wie sinnlos es wäre, wegen Wasser kostbares Blut zu vergießen. Beide Könige sahen das schließlich ein und der Krieg war verhindert.

Der Elefant Nalagiri

Devadatta - der Cousin des Buddhas - war von großem Neid erfüllt auf das Ansehen, den Respekt und die Position des Buddhas. Er versuchte mehrere Male den Buddha zu verunglimpfen und sogar umzubringen. Einmal ließ er den königlichen Staatselefanten Nalagiri, der ohnehin schon als wild berüchtigt war, durch Palmwein betrunken und noch wilder zu machen. Er ließ den Elefanten auf jener Straße los, die der Buddha beim Almosengang entlang kommen würde. Als das wilde Tier daher raste, wichen die Mönche aus - nur des Buddhas Assistent Mönch Ananda warf sich vor den Buddha, um sich für ihn aufzuopfern. Der Buddha aber richtete seine Liebende Güte auf das wilde, verwirrte Tier. Der Elefant Nalagiri wurde plötzlich ganz zahm, sanft und kniete vor dem Buddha nieder.

König Vidudabhas Rache

Während der Buddha Verwandten in Kapilavatthu besuchte, hörte der 16jährige Prinz Vidudabha - Sohn König Pasenadis - von einer verächtlichen Bemerkung: Eine Sklavin hatte verächtlich von Vidudabhas Mutter - Vasabhakhattiya - gesprochen, da sie aus einer niedrigen Kaste entstamme. Der Hintergrund war tatsächlich, dass das Familiengeschlecht der Sakyaner bei der Verbindung zwischen ihnen und dem Adelsgeschlecht von König Pasenadi zu stolz gewesen waren, um tatsächlich eine Frau aus ihrer eigenen Blutlinie mit Pasenadi zu verheiraten. Daher hatte man Pasenadi „nur“ eine Sklavin zur Frau gegeben, um die beiden Königreiche miteinander zu verbinden. Vidudabha, der aus dieser Verbindung hervorgegangene Sohn, wurde wild und wütend, als er davon hörte, dass sein Vater König Pasenadi auf diese Art und Weise getäuscht und beleidigt wurde. Als König Pasenadi später starb, wünschte sich nun König Vidudabha Rache gegenüber den

Sakyanern. Der Buddha war sich der Gefahr bewusst, die den Sakyanern drohte und versuchte König Vidudabha davon abzuhalten: Hierfür stellte sich der Buddha König Vidudabha in den Weg, als dieser auf dem Weg nach Kapilavatthu war - der Buddha saß im Schatten eines Baumes an den Grenzen des Königreichs der Sakya-Familie. Dort sprach der Buddha mit König Vidudabha und es wurde dem König klar: Der Buddha versuchte ihn davon abzuhalten, das Königreich der Sakya anzugreifen und Krieg anzuzetteln. König Vidudabha kehrte zurück und versuchte es an einem anderen Tag erneut. Insgesamt stellte sich der Buddha drei mal erfolgreich in den Weg von König Vidudabha und konnte ihn dazu bewegen, den Plan abubrechen. Doch beim vierten Versuch König Vidudabhas, erkannte der Buddha, dass das Karma der Sakya aus vorherigen Leben zu stark und gravierend war, welches zu dieser Situation in diesem Leben geführt hat - er konnte Vidudabha nicht mehr abhalten, den Plan umzusetzen.

Hass, Ärger und Wut im Alltag

In unserem Privatleben können wir auch klar sehen, wie Ärger und Hass uns viel Leid und Schmerz bereiten. Wenn unser Geist von Ärger überrannt wird, fühlen wir Anspannung und Verspannungen, Stress, Übelwollen. Diese Qualitäten können dazu führen Freundschaften zu zerstören und große Konflikte zu beschwören innerhalb unserer Familie, in unserer Partnerschaft und im Freundeskreis.

Wenn unser Geist von Ärger und Hass erfüllt sind, erfahren wir selbst also Leid und Schmerz. Aber wenn wir unserem Ärger und Hass nichts entgegensetzen und ihm das Steuer unseres Lebens überlassen, verbreiten sie sich auch auf unsere Umgebung: Über unsere Sprache, über unsere Handlungen, unsere Mimik.

Die Vorteile von Liebender Güte und Warmherzigkeit

Gegenmittel zu Ärger und Hass

Liebende Güte ist das direkteste und klarste Gegenmittel, wenn wir von Ärger oder Hass erfüllt sind. Liebende Güte ist eine Qualität, die den Geist weich macht - Ärger und Hass jedoch machen den Geist und unser Herz hart und verschlossen. Ein Herz voller Liebender Güte ist sanft und offen.

Innerer Frieden und inneres Glück

Liebende Güte bringt uns, wenn wir mit der Übung voranschreiten, inneren Frieden und inneres Glück. Wenn der Geist Liebende Güte ausstrahlt, erfahren wir eine Form von Glück, die nicht mehr so sehr von äußeren Bedingungen abhängig ist.

Menschen denken normalerweise, dass wir Glück nur dann finden können, wenn wir unsere eigenen, selbstsüchtigen Ziele verfolgen. Tatsächlich aber kann es oft passieren, dass wir uns schlechter oder gestresster fühlen, wenn wir uns einzig auf die Erfüllung unserer eigenen Wünsche und Ziele konzentrieren - wir müssen uns ständig verteidigen und schützen vor äußeren Einflüssen und anderen Menschen, die uns bei der Erfüllung unseres Ziels im Wege stehen. Wenn wir aber die Selbstsucht transformieren in tiefe Anteilnahme für das Wohlbefinden Aller, dann fühlt man sich seltsamerweise mehr und mehr frei, entspannt, friedvoll und glücklich in sich selbst.

Gute Freundinnen und Freunde

Eine weitere Wirkung von Liebender Güte ist, dass sie gute FreundInnen anzieht - und das ohne, dass wir das aktiv initiieren müssen. Wenn man regelmäßig Liebende Güte kultiviert, strahlen wir automatisch durch unsere Sprache, Handlungen, Mimik und unser Wesen Warmherzigkeit aus, welche andere Personen von Natur aus gerne haben.

Umgang mit schwierigen Personen

Wenn wir stark Liebende Güte kultiviert haben und dann auf schwierige Personen treffen, die uns mit Feindseligkeit, Hass und Ärger begegnen, dann wird dieses Verhalten uns weniger beeinträchtigen - stattdessen können wir als fortgeschrittene Übende erkennen, dass der Hass und Ärger dieser Person viel Schmerz und Leid bereitet. Diese Form des Verständnisses kann uns dabei helfen, Mitgefühl zu entwickeln und vielleicht sogar zu schauen, welche Form der Unterstützung dieser Mensch braucht.

Antreiber verdienstvoller Handlungen

Liebende Güte kann ein starker Anreiz dafür sein, heilsame, wohltätige Handlungen zu üben. Denn Liebende Güte ist die Grundlage für viele der anderen Vollkommenheiten: Besonders Großzügigkeit, Tugend und Geduld sind von Liebender Güte durchdrungen, sind Ausdruck von Liebender Güte. Und gleichzeitig können Großzügigkeit, Tugend und Geduld ihrerseits die Praxis von Liebender Güte unterstützen, stärken, stabilisieren.

Geistesruhe und Meditation

Liebende Güte kann auch als eine Form der Meditation kultiviert werden. Auch mit Liebender Güte als Meditationsobjekt, kann man tiefe **Meditationsstufen** / Vertiefungen kultivieren [**samādhi**]. Es gibt sogar einen Pali-Ausdruck: **mettā-ceto-vimutti** der bedeutet auf der Basis von Liebender Güte [vorübergehende] Befreiung des Geistes zu realisieren.

Ceto-Vimutti bedeutet wortwörtlich **Befreiung des Geistes**. Es gibt unterschiedliche Arten der Befreiung:

Vorübergehende Befreiung: Befreiung von unangenehmen Geisteszuständen und geistigen Hindernissen. Diese vorübergehende Befreiung kann durch die tiefe Ruhe der meditativen Vertiefungen [jhāna] erfahren werden, aber sie kommt mit dem Ende der Meditation zu einem Ende, ist also zeitlich auf die Länge der Meditation beschränkt.

Endgültige Befreiung im Sinne von Erleuchtung / Nirvana. Die meditative Vertiefung [jhāna] allein ist nicht endgültige Befreiung - aber manche Meditierende missverstehen dies und glauben, bereits erleuchtet zu sein, haften aber nur an der angenehmen Geistesruhe der Meditation an. Daher ist es wichtig, für die Vertiefung der Meditation wirklich gute LehrerInnen an der Hand zu haben.

Mettā ist Liebende Güte, **Ceto** ist der Geist und **Vimutti** ist die Befreiung. Die tiefe Konzentration, die wir auf der Basis von Liebender Güte kultivieren können, dient auf dem weiteren Weg der Befreiung dann als Werkzeug / Grundlage, um die Einsicht und Weisheit zu kultivieren, die zur vollständigen Befreiung führt.

Durch die systematische Übung von Liebender Güte können wir also zu nächst meditative Vertiefung kultivieren [samādhi] und dadurch **Einsicht und Weisheit**

kultivieren - und diese Weisheit wiederum führt zur Realisierung von vollständiger Befreiung [**vimutti**].

Liebende Güte und der Bodhisattva-Weg

Im Kontext des **Bodhisattva-Weges** sind Liebende Güte und Mitgefühl die zwei Wurzeln des „Erleuchtungsgeistes“ oder *bodhicitta* - die Aspiration vollkommener Buddhaschaft. Es ist die tiefe Liebende Güte, die Menschen dazu inspiriert, den langen, schwierigen Weg eines Bodhisattvas zu betreten - ein Weg, der zahllose Äonen benötigt, um alle notwendigen Vollkommenheiten / Pāramīs zu verwirklichen. Liebende Güte ist damit ein essentieller Faktor auf dem Weg zur vollkommenen Buddhaschaft.

Buddha als vollkommenste Ausdruck / Verkörperung von Liebender Güte: Mettā ist die Motivation, die Buddha Shakyamuni vor vielen Äonen inspirierte, den Bodhisattva-Weg zu gehen. Auch trieb Mettā ihn in seinem letzten Leben vor 2600 Jahren in Indien dazu an, nach seiner Erleuchtung für die restlichen 45 Jahre seines Lebens den Weg der Befreiung zu lehren und weiter zu geben.