



## Vier Göttliche Verweilungen

### Brahmavihārā

Christina Garbe

Das Pāliwort *Brahmavihāra* wird übersetzt mit Göttliche Verweilungen. *Brahma* bedeutet edel, das Wort *Vihāra* bedeutet Wohnort oder Kloster oder auch Leben. So kann man *Brahmavihāra* auch als ‚Edles Leben‘ oder ‚edle Art zu leben‘ oder ‚an einem edlen Ort leben‘ übersetzen. *Brahmawelt* werden die höheren Götterbereiche genannt, in denen diese Geistesqualitäten praktiziert werden. Es wird der Begriff für Wohnort, *vihāra*, wohl auch deshalb benutzt, weil sie der ständige Aufenthaltsort für unseren Geist werden sollten, wo wir uns ‚zu Hause‘ fühlen sollten. Wir sollten sie nicht als Besucher gelegentlich aufsuchen, sondern so lange üben, bis wir uns dort heimisch fühlen.

Die Wesen in den höheren Götterbereichen praktizieren diese Geisteszustände, auch Un-ermeßliche genannt, ununterbrochen und ohne Unterscheidung zu wem. Es gibt dort keine Partnerschaften, keine Familien, keine Töchter, Söhne, keine Staatsbürger und Ausländer, keine Ordinierten und Nicht-Ordinierten. Es gibt nur Wesen, die wohlwollend miteinander existieren, keine Ausgrenzung und kein Bevorzugen, keine Parteilichkeit, und deshalb sind diese Wesen in der Existenz als Brahmas so anhaltend glücklich.

Zu den *Brahmavihārā* gehören:

- *mettā* - liebende Güte, freundliches Wohlwollen,
- *karuṇā* - Mitgefühl,
- *muditā* - Mitfreude
- *upekkhā* - Gleichmut.

Diese vier Geisteshaltungen sind erhaben oder außerordentlich, weil sie selbst heilsame Geistesfaktoren sind und zu heilsamen Geisteszuständen und auch zu heilsamen Beziehungen unter den Wesen führen.

Gemeinsam ist allen vieren, daß sie Lebewesen als Objekt haben, und daß sie unermeßlich sind, weil es unermeßlich viele Wesen gibt.

Die vier Geisteszustände der *Brahmavihārā*, göttliche Verweilungen oder *Appamaññā*, Unermeßliche, Grenzenlose oder auch unermeßliche Geistesbefreiungen genannt, sind wesentliche Grundlage für den Frieden im eigenen Geist, Frieden unter den Wesen und Frieden für das Zusammenleben der Wesen in jeder sozialen Gemeinschaft.

Sie sind Grundlage für Harmonie in uns und im Leben mit anderen.

Sie sind auch wichtig als Praxis für das Erreichen höherer geistiger Ziele, wie der Befreiung von jeglichem Leiden, der merkmallösen, unerschütterlichen Geistesbefreiung.

Die *Brahmavihārā*, sind unterstützend, um geistige Verunreinigungen zu überwinden.

Ihre alleinige Praxis führt jedoch nicht zum Erreichen von Pfadbewußtsein, Erwachensbewußtsein, und damit nicht zur endgültigen Befreiung und restlosen Überwindung aller geistigen Verunreinigungen.

Wenn man die *jhānā* (geistige Absorptionen – Zustände tiefer Konzentration) mit ihnen erreichen kann, und man sie für alle Wesen ohne Ausnahme praktizieren kann, ist der Geist in dieser Zeit von geistigen Verunreinigungen befreit. Man spricht deshalb von einer temporären Befreiung. Die endgültige Befreiung kann nur durch korrekte *Vipassanā*-Meditation mit dem Erreichen des Pfadbewußtseins erlangt werden.

Die Unermeßlichen können als

- verhaltensbestimmende Qualitäten im alltäglichen Leben,
- als den Geist beschützende Meditation oder
- als *Samatha*-Meditation praktiziert werden.

Um diese Haltungen kontinuierlich zu entwickeln, sollte man die Unermeßlichen auch in der Meditation entwickeln, bis man Absorptionen, *jhānā*, erreicht. Denn nur in diesen Absorptionen kann man lange Zeit ununterbrochen in diesen heilsamen Geisteszuständen verweilen, wodurch die gewohnheitsmäßigen Denk- und Verhaltensmuster verändert werden.

Mit *mettā* - liebende Güte, freundliches Wohlwollen,

*karuṇā* - Mitgefühl,

*muditā* - Mitfreude

kann man das 1. bis 3. feinmaterielle *jhāna* erreichen.

Mit *upekkhā* - Gleichmut kann man nur das 4. *jhāna* erreichen. Dazu muß man mit einer der anderen drei Unermeßlichen zuerst bis zum 3. *jhāna* praktiziert haben. Dann kann man darauf basierend mit *upekkhā* - Gleichmut das 4. *jhāna* erreichen.

Das Praktizieren durch Reflektion, Kontemplation und im Verhalten in Wort und Tat sind Voraussetzung zur Erlangung tiefer meditativer Versenkungen in diese Geisteszustände.

Da sie alle vier unterschiedliche Haltungen in unterschiedlichen Lebenssituationen den Wesen gegenüber fördern und für verschiedene geistige Verunreinigungen ein Gegenmittel darstellen, sollte man mit allen vier *Brahmavihārā*, vertraut sein.

Wenn man *mettā* - liebende Güte, freundliches Wohlwollen praktiziert, sieht man das Glück der Wesen und wünscht den Wesen, einschließlich der eigenen Person, daß das Glück anhalte oder sich vermehre.

Wenn man *karuṇā* – Mitgefühl praktiziert, sieht man das Leiden der Wesen und wünscht den Wesen Leidfreiheit.

Wenn man *muditā* - Mitfreude praktiziert, sieht man den Erfolg, den Besitz, die Fähigkeiten der Wesen, bzw. alles was sie auf heilsame Art glücklich macht und wünscht ihnen, daß ihr Erfolg noch lange anhalte. Man freut sich an den beglückenden Momenten der Wesen.

Wenn man *upekkhā* - Gleichmut praktiziert, sieht man, daß alle Wesen die Erben ihrer eigenen Handlungen sind.

*Mettā* stellt ein Gegenmittel für Ärger und Böswilligkeit dar. Diese beiden Haltungen sind ihre Feinde. Ihr naher Feind ist jedoch Verlangen, denn *mettā* ist selbstlose Liebe, ohne Verlangen, ohne etwas zurückzufordern.

*Karuṇā* stellt ein Gegenmittel für Grausamkeit, aber auch für Desinteresse an den Wesen dar. Ihr Feind ist Grausamkeit, aber auch Kummer und Sorge sind nahe Feinde. Mitgefühl ist ein heilsamer Geisteszustand, während Kummer und Sorge unheilsame Geisteszustände sind, die in Abneigung gegen die Realität wurzeln.

*Muditā* ist ein Gegenmittel für Neid und Eifersucht. Diese beiden Haltungen sind ihre Feinde, aber auch Vergnügungssucht und Heuchelei sind ihre Feinde.

*Upekkhā* ist ein Gegenmittel für Gleichgültigkeit, Gier und Groll, aber auch für Parteilichkeit. *Upekkhā*, welches das Kontemplieren von Handlung und Wirkung beinhaltet, ist ein Schutz bei Mißerfolg, nicht in unheilsame Geisteszustände zu verfallen.

Besonders wenn man diese göttlichen Verweilungen zu allen Lebewesen ausnahmslos praktiziert, führen sie zu einem weiten, offenen Geist. Das ist das Gegenteil eines engstirnigen, begrenzten Geistes. Einen engen Geist stellt der Buddha wiederholt heraus als nicht fähig zur inneren Befreiung vom Leiden. Der engstirnige Geist hat einen kleinen Horizont, der sich immer nur um die eigene Person, Partner, Kinder und Familie dreht. Dieses begrenzte Bewußtsein führt durch den Mangel an Klarheit zu einer falschen Glückssuche, die Sicherheit in Partnerschaft und Familie sucht, letztendlich aber die Ursache aller zwischenmenschlichen Konflikte ist.

SN 42.8 Das Muschelhorn - Saṅkhadhamasuttam

*„Gleichwie ein Trompeter mühelos nach allen vier Seiten posaunen könnte, ebenso nun auch, Dorfvorsteher, kann in so entfaltetem und so häufig geübtem liebender, mitfühlender, mitfreudiger, gleichmütiger Befreiung des Geistes (cetovimutti), beschränkt gewirktes Handeln nicht übrig bleiben, nicht bestehen.“*

Die Praxis der *Brahmavihāra* bahnt den Weg zu selbstlosem Verhalten, welches die Voraussetzung für rechte Erkenntnis im buddhistischen Sinn ist.

Die *Brahmavihāra* sind somit Grundlage:

1. sozialen Verhaltens und der inneren Einstellung den Wesen gegenüber. Sie sind eine geschickte Kombination von Verhaltensmustern, um den eigenen Geist weich und flexibel zu machen und das Aufkommen unheilsamer Tendenzen zu vermeiden, als auch um allen anderen Wesen zum Heilsamen zu verhelfen. Sie sollten keine Notlösung sein, die man wachruft, wenn man in Schwierigkeiten gerät, sondern sie sollten das gesamte Sein bestimmen.
2. Sie bilden eine gute Grundlage, um Konzentration zu entwickeln. Konzentration ist notwendig, um die endgültige Befreiung vom Leiden durch Weisheit zu erreichen.
3. Basierend auf Konzentration mit den *Brahmavihāra* kann Weisheit in der *Vipassanā-Meditation* entwickelt werden. Durch Weisheit wird die Sicht eines bestehenden „Wesens“ transzendiert, die Ursachen der Entstehung dieses „Wesens“ werden aufgedeckt, und nur so kann der Daseinskreislauf, und damit Leiden, endgültig überwunden werden.

Mit den *Brahmavihāra Vipassanā-Meditation* zu praktizieren, ist notwendig, um Anhaftung an diese angenehmen Geisteszustände und die von ihnen produzierte Materie im Körper zu überwinden. Mit den *Brahmavihāra* Konzentration bis zu *jhānā* zu entwickeln, ist eine sehr komfortable Vorbereitung auf die *Vipassanā-Meditation*.