

1. Vier *Brahmavihārā* - Vier Göttliche Verweilungen im Theravāda-Buddhismus

Christina Garbe

Es gibt eine Gruppe von vier Geisteszuständen, welche der Buddha häufig in den Lehrvorträgen empfiehlt zu üben. Sie werden *Brahmavihārā* genannt. Da der gesamte buddhistische Befreiungsweg das Ziel hat, Leiden bis in die subtilsten Bereiche unseres Geistes zu überwinden, sind auch diese vier Geisteszustände Mittel, um Leiden, Schwierigkeiten, Unwohlsein zu überwinden oder zu reduzieren. Der Buddha empfiehlt diese Geisteszustände für alle zwischenmenschlichen Beziehungen und auch für die Beziehung zu sich selbst. Es sind heilsame, geschickte Einstellungen den Wesen gegenüber.

Zu diesen Geisteszuständen gehören:

1. ***mettā*** – Liebende Güte, freundliches Wohlwollen, spirituelle Liebe
2. ***karuṇā*** – Mitgefühl
3. ***muditā*** – Mitfreude, Freude am Erfolg und Wohlergehen anderer
4. ***upekkhā*** - Gleichmut, Unparteilichkeit den Wesen gegenüber

Alle vier Geistesqualitäten beziehen sich auf die Haltung anderen Wesen und sich selbst gegenüber.

Gemeinsam ist allen vier, daß sie Lebewesen als Objekte haben.

Wortbedeutung

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', 'edle Art zu leben' oder 'an einem edlen Ort leben' übersetzen. Der Buddha bezeichnet auch das Leben in heilsamen Geisteszuständen als *brahmacariya*, als edles Verhalten; *cariya* bedeutet Verhalten. Dieses Verhalten empfiehlt er seinen Schülern immer wieder in den Vorträgen. Die *Brahmavihārā* sind ein Teil des edlen Verhaltens.

Das Wort edel wird in unserem Sprachgebrauch benutzt für etwas Hochwertiges, Besonderes, etwas von guter Qualität. In Bezug auf Verhalten wird es benutzt, um auszudrücken, daß jemand nach hohen ethischen Prinzipien handelt, selbstlos und nicht egoistisch. Das Wort Brahma ist auch eine Bezeichnung für Wesen in der Brahmawelt. Gemäß der buddhistischen Kosmologie werden die höheren Götterbereiche als Brahmawelt bezeichnet. In diesen Daseinsbereichen werden diese Geistesqualitäten praktiziert. Es sind feinematerielle Bereiche, welche nicht zu dem Sinnessphärenbereich, in dem wir Menschen leben, gehören.

Im Kommentar zum Dhammsaṅgaṇī¹ wird das Wort göttliche (Brahma) interpretiert als das Beste. Diese Interpretation wird damit erklärt, daß die Brahmas fehlerfrei und tadellos sind. Diese vier Geisteszustände schaffen eine hervorragende Art des Verhaltens unter den Wesen, so heißt es dort.

¹ Erstes Abhidhammabuch des Tipitaka; der Kommentar dazu: The Expositor, Vol. 1, übersetzt von U Maung Tin, Pali Text Society, London, S. 260 ff

Es wird der Begriff für Wohnort oder Aufenthaltsort, *vihāra*, benutzt, weil diese Brahmavihārā der ständige Platz des Verweilens 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 damit wie in einer vertrauten Umgebung fühlen. Das Wort *vihāra* wird in den buddhistischen Texten auch für ein Kloster benutzt. Ein Kloster ist ein Ort, wohin Menschen sich zurückziehen und sich besonders intensiv um die Entfaltung heilsamer Geisteszustände bemühen. So sollten diese Geisteszustände nicht nur ein gewöhnliches ‚zu Hause‘ werden, sondern ein inneres Kloster für uns werden.

„Bhikkhus, an was auch immer ein Bhikkhu häufig denkt und worüber er reflektiert, dieses wird die Neigung des Geistes (nati cetaso) sein.“ MN 19

Verletzt werden, verletzen, Spannung auslösen, unter Spannung gesetzt werden, Unfrieden stiften, unfriedlichen Situationen ausgeliefert sein, all das wird sich vermindern. Es sind die wesentlichen Verhaltensqualitäten, welche wir zur Vermeidung von Konflikten unter den Wesen und mit uns selbst entwickeln sollten.

Mit Brahmavihārā im theravāda-buddhistischen Sinn ist nicht eine Vereinigung mit Brahma, dem höchsten Gott anderer indischer Religionen, gemeint, sondern das Entwickeln von göttlichen Bewußtseinszuständen im eigenen Geist.

AN 1.386 - 389 Fingerschnippen - Aparāccharāsaṅghāta

„Oder er entwickelt für einen Moment wie das Fingerschnippen die in liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut bestehende Befreiung des Geistes. Ein solcher Bhikkhu, sagt man, vertieft sich nicht vergebens, er verweilt gemäß der Lehre des Lehrers, handelt seiner Anleitung entsprechend und er verzehrt die Almosenspeise des Landes nicht verblendet. Was soll man da erst von jenen sagen, die dieses häufig praktizieren?“

AN 4.190 Uposatha Sutta - Uposathasuttam

„Und wie, Bhikkhus, hat ein Bhikkhu einen Brahma-Zustand erreicht? Hier verweilt ein Bhikkhu mit einem von liebender Güte, von Mitgefühl, von Mitfreude und von Gleichmut begleiteten Geist (ceto) die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte durchflutend (pharivā). So verweilt er auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, indem er die allumfassende Welt mit einem von liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut begleiteten Geist, einem ausgedehnten (vipula), erhabenen (mahaggata), unbegrenzten (appamāṇa), ohne Feindseligkeit (avero) und ohne Übelwollen (abyāpajjha), durchflutet. So, Bhikkhus, hat ein Bhikkhu einen Brahma-Zustand erreicht.“

Diese vier heilsamen Geisteszustände werden in der Pāḷisprache auch *appamaññā*, Unermeßliche, Grenzenlose oder auch unermeßliche Geistesbefreiungen, grenzenlose Geisteszustände genannt. Dieses Wort drückt einen anderen Aspekt dieser Verhaltensqualitäten aus. Das Wort grenzenlos bezieht sich einerseits auf die unzählig vielen Wesen, zu welchen diese Geistesqualitäten ohne zu differenzieren, ohne Vorlieben oder Abneigung für oder gegen diese oder jene Wesen zu entfalten sind.

Andererseits bezieht es sich auf den eigenen Geisteszustand, der nicht begrenzt oder engstirnig ist, solange er diese Geisteszustände zu allen Wesen entfaltet. Ein engstirniger, begrenzter Geist sieht nur die eigenen Vorteile und die derjenigen, die ihm nützlich sind. Das begrenzte Bewußtsein bemüht sich nur darum, für sich und diejenigen, die ihm helfen, Einsamkeit zu überwinden, wohlwollend zu sein. Das unbegrenzte Bewußtsein kümmert sich um alle Wesen ohne Ausnahme.

Appamaññā bedeutet unermeßlich oder grenzenlos, grenzenlos in dem Sinn, weil man sie gegenüber allen Wesen entwickeln sollte, unbegrenzt und ohne Einschränkung.

Interreligiöse und interkulturelle Geistesqualitäten

Diese vier heilsamen Geisteszustände sind nicht speziell buddhistisch. Wir finden sie auch in anderen Religionen und Kulturen. Sie waren auch schon verbreitete Praxis in Indien zu der Zeit, als der Buddha sie begann zu lehren. Wir finden sie heute auch in allen buddhistischen Traditionen.

Deshalb sind die *Brahmavihārā* nicht nur geeignet für Menschen, die das Ziel der Befreiung im Sinn der Buddha-Lehre anstreben, sondern auch für Menschen, die keiner Religion angehören, sich aber bemühen, im Hier und Jetzt menschlicher zu werden mit den Qualitäten der liebevollen Gesinnung und des mitfühlenden Einfühlungsvermögens.

Es ist jedoch zu bedenken, daß es schwierig ist, die *Brahmavihārā* rein zu praktizieren. Rein ist hier gemeint als unvermischt mit Verlangen in Form von Erwartungen und unvermischt mit Abneigung. Wenn man nicht rechte Achtsamkeit praktiziert und geschickt ist im Erkennen der eigenen Bewußtseinszustände, ist es schwierig, die *Brahmavihārā* als reine, klare Geisteszustände zu praktizieren. Deshalb sind andere buddhistische Meditationsformen, wie die Achtsamkeitsmeditation und die *Vipassanā*-Meditation, wichtige Voraussetzungen für die Qualität der *Brahmavihārā*. In der Buddha-Lehre bringt ihre Praxis zwar auch sehr angenehme Zustände im Hier und Jetzt hervor, die Praxis hat aber ausschließlich immer das Ziel den leidvollen Daseinskreislauf zu überwinden. Nur in diesem Zusammenhang sind sie vom Buddha gelehrt worden. Da das ein hohes, sehr heilsames Ziel ist, können sie damit auch sehr viel kraftvoller werden, als wenn man sie praktiziert, um weniger Konflikte mit Familie und Kollegen zu haben. Um die *Brahmavihārā* mit der Motivation der Überwindung des leidvollen Daseinskreislaufs zu praktizieren, bedarf es rechter Achtsamkeit und Einsicht in die Natur des Daseins. Die *Brahmavihārā* werden deshalb auch immer kraftvoller, je weiter man mit der *Vipassanā*-Meditation fortschreitet.

Auswirkungen der Praxis der *Brahmavihārā*

Die vier erhabenen Geisteszustände sind eine Kombination von geschickten Sichtweisen den Wesen gegenüber, die in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zum inneren Frieden, als auch zum Frieden unter den Wesen beitragen.

Die vier Geisteszustände der *Brahmavihārā*, der göttlichen Verweilungen, sind wesentliche Grundlage für den Frieden im eigenen Geist, Frieden unter den Wesen, für das Zusammenleben in jeder sozialen Gemeinschaft, ob sie nun nur aus zwei Wesen oder sehr vielen besteht. Sie haben eine gesellschaftspolitische Relevanz als auch eine Relevanz in partnerschaftlichen, familiären und beruflichen Begegnungen. Im eigenen Geist regelmäßig entfaltet, tragen sie zu guten sozialen Beziehungen bei.

Wir können uns sehr glücklich schätzen, daß wir in diesem Leben in einem Land leben können, in dem es ein soziales Versorgungssystem gibt, Bildung, medizinische Versorgung, Förderung aller Arten von Behinderungen für alle Menschen, usw.. Dieses sind alles Einrichtungen, die aufgrund von *mettā*, Nächstenliebe und *karuṇā*, Barmherzigkeit oder Mitgefühl im Bewußtseinsstrom von Menschen entstanden sind.

Und wir sollten diese guten Resultate unserer früheren Handlungen nicht nur verbrauchen, sondern auch Ursachen schaffen, für ihr Fortbestehen oder für Resultate, die über diese Unermeßlichen hinausgehen.

Wünscht man sich Frieden und Harmonie in diesem Universum, gibt es nichts Wichtigeres zu tun, als sich um die Entwicklung dieser erhabenen Geisteszustände und um die Entwicklung von Weisheit zu bemühen. Eine Praxis nur in schwierigen Situationen, wenn man

nach einem Strohalm des Glücks sucht, ist dazu nicht ausreichend. Man muß diese erhabenen Geisteszustände lange und ausdauernd üben, so daß man sie in allen Lebenssituationen im Geist bereit hat. Wir haben als Menschen ein gutes Potential dazu, weil unser Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) von vielen heilsamen, schönen Geistesfaktoren und vor allem von den Wurzeln Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung begleitet ist. Dadurch haben wir eine Basis für diese harmonischen Geisteszustände, wenn wir uns aktiv darum bemühen.

Die Unermeßlichen sind Grundlage für Harmonie in uns und im Leben mit anderen. Sie führen zu Verbundenheit, Verständnis und Verantwortungsgefühl unter den Wesen. Indem wir durch ihre Übung andere Wesen mit in unsere Betrachtungen einbeziehen, werden Einsamkeit, Gefühle des Verlassenseins oder Ängste allein zu sein, überwunden, beziehungsweise können sich diese negativen Geisteszustände nicht durchsetzen. Die negativen Geisteszustände der Isolation von anderen resultieren aus der gewohnheitsmäßig praktizierten Ich-Sicht mit all ihren Komponenten der Vorteilssuche für die eigene Person. Die Unermeßlichen sind ein Gegenmittel zu Egoismus, Unzuverlässigkeit, Haß und Gier unter den Wesen.

Ihre Praxis führt zu heilsamer Freude und angenehmen Gefühlen im eigenen Geist, was wiederum eine Voraussetzung ist für einen stillen, bedürfnislosen Geist. Sie führen zu innerer Stabilität. Man ist nicht so leicht entmutigt durch schwierige Umstände oder Verletzungen anderer, wenn man sie gewohnheitsmäßig praktizieren kann. Der Geist verlagert seine Glückssuche durch die regelmäßige Praxis von äußeren Objekten und Wesen zu der Glückssuche im eigenen Geist. Sie haben somit eine heilende Funktion für den eigenen Geist.

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 entfalteteter und so häufig geübter liebender, mitfühlender, mitfreudiger, gleichmütiger Befreiung des Geistes (cetovimutti), beschränkt gewirktes Handeln nicht übrig bleiben, nicht bestehen.“

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

Die Wesen in den höheren Götterbereichen praktizieren diese Geisteszustände, auch Unermeßliche 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 ihrer dortigen Existenz so anhaltend glücklich.

Korrekt praktiziert schaffen die *Brahmavihārā* einen klaren Geist, der zu mehr Klarheit und Zufriedenheit im Leben führt. Praktiziert man sie ununterbrochen und häufig, kann unheilbares Bewußtsein den Geist nicht mehr überschwemmen. Unheilbares Bewußtsein wurzelt in Verlangen, Abneigung oder Verblendung. Verlangen und Abneigung sind immer auch mit Verblendung verbunden. Verblendung benebelt den Geist, so daß man nicht mehr klar sehen kann. In Verblendung folgt man oft Gewohnheiten, die man sich einmal angewöhnt hat oder von anderen übernommen oder gelernt hat. Sie führen vielleicht zu kurzfristigem Wohlbefinden durch Erfolg, weil man sich durchsetzen konnte, seine eigenen Interessen, ohne die anderer zu berücksichtigen, durchsetzen konnte, sich angenehme Sinnesgenüsse leisten konnte. Aber Verhaltensweisen wurzelnd in Verblendung führen nie zu Harmonie und Zufriedenheit im eigenen Geist.

Treten Bewußtseinszustände der Verblendung allein, ohne Verlangen oder Abneigung, auf, drücken sich diese in einer öden Indifferenz den Wesen gegenüber aus. Der Geist wird stumpf und kann weder das eigene Glück und Leid sehen, noch das der anderen Wesen. Wenn der Geist von Indifferenz umnebelt ist, kann man auch keine konstruktiven Lösungsmöglichkeiten für Schwierigkeiten finden, weder für sich, noch für andere.

Bemühen wir uns jedoch um die *Brahmavihārā* und beziehen somit alle Lebewesen in unseren Betrachtungshorizont mit ein, ist dieses Bewußtsein nicht von Verblendung begleitet. Dadurch haben wir eine viel klarere Sicht der Umstände und können unser Leben und das anderer Wesen besser verstehen. Nur wenn wir unser Leben und das anderer Wesen verstehen, können wir Entscheidungen treffen, die positive Ergebnisse in der Zukunft bringen werden. Unser Leben wird dadurch geordneter und ruhiger.

Die Praxis der Unermeßlichen ist auch eine wichtige Praxis für das Erreichen höherer geistiger Ziele, wie der Befreiung von jeglichem Leiden, der zeichenlosen (*animitta*), unerschütterlichen (*aneñja*) Geistesbefreiung (*cetovimutti*). In diesem Zusammenhang wurden sie vom Buddha, der uns einen endgültigen Heilsweg aus Leiden und Verwirrung zeigte, gelehrt. Sie sind in dem Zusammenhang der Buddha-Lehre geistige Qualitäten, die das Verstehen von Existenz im Allgemeinen begünstigen. Die Befreiung von Leiden im buddhistischen Sinn besteht in dem Verstehen aller Faktoren, die unser Dasein ausmachen. Sie führen uns auf den Weg einer Erkenntnis der Nichtexistenz eines ‚Ichs‘. Es ist die allgemein kultivierte Sicht eines kompakten ‚Ichs‘, welche uns so viel Leiden verschafft. Nur durch die Erkenntnis der Nicht-Existenz eines ‚Ichs‘ können wir endgültig frei werden von Leiden, können wir uns selbst befreien.

Als Vorläufer oder als begleitende Praxis für die *Vipassanā*-Meditation helfen sie, die endgültige Befreiung vom Leiden, das vollkommene Erwachen, Arahatschaft, bzw. Nibbāna, zu erreichen. Ihre alleinige Praxis führt jedoch nicht zum Erreichen von Pfadbewußtsein, Erwachensbewußtsein, und damit nicht zur Befreiung von erneuter Geburt, sondern nur zur Geburt in der Brahmawelt, den höheren Götterbereichen.

***Brahmavihārā* und Ethik (*sīla*)**

Die *Brahmavihārā* unterstützen das Einhalten der ethischen Regeln, so zum Beispiel der fünf Regeln für Nicht-Ordinierte: Nicht-Töten, Nicht-Stehlen, Abstehen von sexuellem Fehlverhalten, Abstehen von Lügen und Abstehen vom Konsum von Drogen und Alkohol.

Die *Brahmavihārā* sind eine starke Unterstützung für ethisches Verhalten. Wenn man gefestigt ist in den *Brahmavihārā*, sind ethische Überschreitungen schwer zu begehen, da

die Brahmavihārā alle vier das Wohl anderer Wesen und auch das eigene zum Objekt haben. Mit ethischen Überschreitungen fügt man immer anderen und letztendlich auch sich selbst Schaden zu. Wenn man anderen glückliches Verweilen oder Leidfreiheit wünscht, ist es unmöglich, diesen Menschen zu töten oder ihm etwas zu stehlen oder auch durch Lügen ihm Nachteile oder Verwirrung zu schaffen.

Wenn man mit Mitfreude übt, sich am Besitz und Erfolg anderer zu erfreuen, wird einmal der innere Mangel überwunden oder zumindest geschwächt, und das Verlangen nach dem Besitz des anderen kann sich nicht durchsetzen. So kann Stehlen nicht entstehen.

Das Empfinden für ethisches Verhalten und auch der Wunsch danach erwachsen aus einer regelmäßigen Praxis der Brahmavihārā. Da sie auch ein wirksames Mittel sind gegen inneren Mangel, können unangemessene Bedürfnisse, die häufig das Motiv sind für ethische Überschreitungen, sich nicht im Geist durchsetzen.

Aber auch umgedreht ist die Praxis ethischen Verhaltens eine starke Unterstützung für das Entwickeln der Brahmavihārā. Bewußtes ethisches Verhalten, welches nicht nur aus dem Bedürfnis nach Straffreiheit entsteht, hat das Motiv, anderen Wesen keinen Schaden zuzufügen. Das ist eine gütige, mitfühlende Haltung.

So sind aufrichtige Ethik und die Brahmavihārā eng miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig.

Im Aṅguttara Nikāya, der angereihten Sammlung der Lehrreden, AN 9.18 Der Segen des Uposathatages - Navaṅguposathasuttaṃ beschreibt der Buddha, daß das Annehmen von neun Faktoren am Uposathatag sehr gute Wirkungen hat. Der Uposathatag ist der buddhistische Feiertag, etwa viermal im Monat entsprechend des Mondstandes. Die neun Faktoren sind das Annehmen der acht buddhistischen ethischen Regeln am Uposathatag und das Praktizieren der Liebenden-Güte-Meditation als *jhāna*:

„Hier verweilt der edle Schüler mit einem von liebender Güte begleiteten Geist die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, die dritte und vierte durchflutend. So verweilt er auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, indem er die allumfassende Welt mit einem von liebender Güte begleiteten Geist, einem ausgedehnten, erhabenen, unbegrenzten, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen, durchflutet.

Mit diesem neunten Glied ist er ausgestattet.

In dieser Weise befolgt, Bhikkhus, bringt der Uposathatag der neun Entschlüsse große Frucht, großen Verdienst, große Pracht, große Ausbreitung.“

Brahmavihārā-Praxis auf drei Ebenen

Die Unermeßlichen können

- als Verhalten bestimmende Qualitäten im alltäglichen Leben,
- als den Geist beschützende Meditation (*paritta*) oder
- als *Samatha*-Meditation praktiziert werden.

Die drei Arten der Praxis der *Brahmavihārā* ergänzen sich gegenseitig:

Wenn die Unermeßlichen als den Geist beschützende Kontemplationen oder Meditationen praktiziert werden und das Verhalten bestimmen, wirken sie beruhigend, schaffen Frieden im Geist und lassen weniger Verunreinigungen im Geist aufkommen. Sie bilden somit eine günstige Grundlage für die *Samatha*- und *Vipassanā*-Meditation.

***Brahmavihārā* als Schutz des Geistes vor dem Eindringen von geistigen Verunreinigungen (*kilesā*)**

Die Verunreinigungen, die durch eine Haltung im Sinn der Unermeßlichen vermindert werden, wurden vom Buddha oft als die fünf Hindernisse für die Meditation, nämlich als

Verlangen nach Sinnesobjekten,
Abneigung,
Trägheit, Schläffheit,
Unruhe, Reue und
skeptischer Zweifel, aufgezählt.

Geistige Verunreinigungen bringen grundsätzlich unangenehme Wirkungen in der nahen oder fernen Zukunft. Der Buddha nennt drei Wurzeln, in denen alle unheilsamen Geisteszustände ihren Ursprung haben. Diese Wurzeln sind *lobha* (Verlangen oder Gier), *dosa* (alle Formen von Abneigung bis zu Haß), *moha* (alle Formen von Verblendung oder Unwissenheit).

Verblendung bedeutet Unheilsames als heilsam zu sehen, Leidhaftes als angenehm, Vergängliches als beständig, Nichtschönes als schön, eine Person zu sehen statt bedingt entstandener Phänomene in Körper und Geist; oder die vier edlen Wahrheiten, das Herz der Buddha-Lehre, nicht zu verstehen.

Diese unheilsamen Wurzeln können begleitet sein von spezifischen anderen unheilsamen Geistesfaktoren, wie von Schamlosigkeit, Gewissensscheu, Respektlosigkeit, von Unruhe, falscher Sicht, Stolz, Einbildung, Neid, Geiz, Sorge, von geistiger Faulheit, Starre und Trägheit oder von Zweifel am Dhamma.

Das Entwickeln der *Brahmavihārā* im Denken und als Verhalten bestimmende Qualitäten im alltäglichen Leben begünstigt das Überwinden der genannten Verunreinigungen.

In der Lehrrede MN 62 Die längere Lehrrede vom Rat an Rāhula - *Mahārāhulovādasuttam* erklärt der Buddha seinem Sohn Rāhula genauer die entsprechenden geistigen Verunreinigungen, die mit jedem *Brahmavihārā* überwunden werden können.

„.... *'Rāhula, entwickle Meditation über liebende Güte; denn wenn du Meditation über liebende Güte entwickelst, wird jegliches Übelwollen überwunden.'*

'Rāhula, entwickle Meditation über Mitgefühl; denn wenn du Meditation über Mitgefühl entwickelst, wird jegliche Grausamkeit überwunden.'

'Rāhula, entwickle Meditation über Mitfreude; denn wenn du Meditation über Mitfreude entwickelst, wird jegliche Abneigung überwunden.'

'Rāhula, entwickle Meditation über Gleichmut; denn wenn du Meditation über Gleichmut entwickelst, wird jegliches Widerstreben überwunden....'

Die geistige Verunreinigung Verlangen ist ein Gegenspieler zu allen vier *Brahmavihārā*. Verlangen drückt sich nicht nur im Genuß von Sinnesobjekten aus, sondern auch darin andere Menschen besitzen zu wollen, Macht über andere Wesen haben zu wollen. Verlangen kann sich auf materielle Güter richten, auf Ruhm und Ehre, auf immer wieder neue Dinge und Erfahrungen. Verlangen drückt sich auf vielen Seiten aus. Letztendlich geht es beim Verlangen darum, eine Person zu sein, eine bessere Person als andere zu sein. Jeden Vorteil, den man sich verspricht aus einer Handlung anderen gegenüber, sei er ma-

terieller Art oder mit der Motivation, zu Ruhm und Ehre zu gelangen oder auch einfach nur, um selbst geliebt und versorgt zu werden, ruft einen Verlangens(*lobha*)-Geistprozeß hervor.

Nur der Wunsch, endgültige Befreiung vom Leiden zu erlangen, ist ein Wunsch, der heilsame Geistesprozesse mit heilsamen, angenehmen Folgen hervorbringt. Hier muß man sehr achtsam sein, damit die Übung nicht am Ziel vorbei geht.

Ein anderer allgemeiner Feind der *Brahmavihārā* ist Stolz, *māna*, wenn man zum Beispiel denkt: 'Ich bin ja so gutmütig'. Auch Stolz tritt nur in unheilsamen Bewußtseinsprozessen gemeinsam mit Verlangen (*lobha*) auf. Auch der begleitende Geistesfaktor Unruhe, der in allen unheilsamen Bewußtseinsprozessen vorkommt, ist nicht das, was wir uns wünschen. Die Unruhe macht uns unkonzentriert, überbeschäftigt und ruft immer mehr Verlangen nach den so schnell vergänglichen Dingen dieser Welt hervor. Je materialistischer unser Denken wird, je mehr Dinge benötigen wir, und das heilsame Transzendieren unseres Daseins wird immer schwieriger.

Die grundlegende Fähigkeit dieser heilsamen Geisteszustände, die *Brahmavihārā* genannt werden, weil sie über das menschliche Verhalten, welches Glück und Schmerz als Resultate bringt, hinausgehen, ist es, die Bedürfnisse anderer zu sehen. Darin liegt ein wesentlicher Schritt, um Weisheit zu erlangen. Diese Übungen werden *Brahmavihārā* – Göttliche Verweilungen genannt, weil in unserer menschlichen Welt doch der Eigennutz meistens vorrangig ist vor dem Wunsch, für andere zu handeln.

Verlangen wird uns aufgrund des Gesetzes von Ursache und Wirkung, nämlich daß jede Handlung, die in unserem Bewußtseinsstrom entsteht auch in diesem Bewußtseinsstrom später ihre Resultate schaffen wird, seine Effekte zeigen, in diesem Leben oder in einem Leben danach.

Heilsames Verhalten bringt angenehme Resultate; unheilsames Verhalten, wozu Verlangen gehört, bringt unangenehme Resultate. Ein Bewußtseinsprozeß, der mit Verlangen verbunden ist, ist ein unheilvoller, immer begleitet von den Geistesfaktoren Verblendung, Unruhe, Schamlosigkeit, Gewissenlosigkeit.

So sind die Übungen der unermeßlichen Geisteskultivierung ein entscheidender Beitrag, uns selbst vor den geistigen Verunreinigungen und ihren kammischen Folgen zu schützen und auch alle anderen Wesen.

In der Mittleren Sammlung MN 40 Die kürzere Lehrrede bei Assapura - Cūḷaassapura-suttaṃ beschreibt der Buddha wie die vier *Brahmavihārā* eine angemessene Praxis für einen *Bhikkhu* sind, egal aus welcher Gesellschaftsschicht er kommt.

Er beschreibt hier auch bildlich wie ein überhitzter, müder, ausgetrockneter, durstiger Geist durch die Praxis der *Brahmavihārā* klar, angenehm, kühl, durchsichtig (sehend) und sanft wird und sein Durst gelöscht wird. Durst wird vom Buddha als Synonym für Verlangen benutzt.

„... Angenommen, es gäbe einen Teich mit klarem, angenehm kühlem Wasser, durchsichtig, mit sanft ansteigenden Ufern, reizvoll. Wenn ein Mann, ausgedörrt und erschöpft von der Hitze, müde, ausgetrocknet und durstig, von Osten oder von Westen oder von Norden oder von Süden oder woher ihr wollt, daherkäme, würde er, beim Teich angelangt, seinen Durst und seine Überhitzung löschen.

Ebenso, Bhikkhus, wenn irgendjemand aus einer adligen Familie von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfal-

tet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Bhikkhu angemessen ist, sage ich. Wenn irgendjemand aus einer Brahmanenfamilie von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfaltet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Bhikkhu angemessen ist, sage ich. Wenn irgendjemand aus einer Händlerfamilie von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfaltet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Bhikkhu angemessen ist, sage ich. Wenn irgendjemand aus einer Arbeiterfamilie von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfaltet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Bhikkhu angemessen ist, sage ich.' ...“

AN 6.13 Die sechs Elemente des Auswegs - Nissāraṇīyasuttam

„Sechs Elemente des Auswegs (nissaraṇa) gibt es, Bhikkhus. Welche sechs?

Hier würde, Bhikkhus, ein Bhikkhu so sprechen: 'Die Befreiung des Geistes mit liebender Güte (mettā) habe ich entwickelt, häufig geübt, zum Fahrzeug und zur Grundlage gemacht, sie gefestigt, erweitert, mich gut darum bemüht; und dennoch vereinnahmt Böswilligkeit (byāpāda) mein Bewußtsein.' Einem solchen hätte man zu erwidern: 'Nicht doch! Sage das nicht! Beschuldige nicht den Erhabenen! Nicht gut ist es, den Erhabenen zu beschuldigen. Denn der Erhabene würde das nicht sagen. Nicht möglich ist es, Freund (avuso), es ist ausgeschlossen, daß bei einem, der die Befreiung des Geistes mit liebender Güte entwickelt, sie häufig geübt, zum Fahrzeug und zur Grundlage gemacht hat, sie gefestigt, erweitert, sich gut darum bemüht hat, dennoch Böswilligkeit das Bewußtsein vereinnahmt. Das ist nicht möglich. Denn im Ausweg aus der Böswilligkeit, Freund, besteht die Befreiung des Geistes mit liebender Güte.'

Hier würde, Bhikkhus, ein Bhikkhu außerdem so sprechen: 'Die Befreiung des Geistes mit Mitgefühl habe ich entwickelt . . . und dennoch vereinnahmt Verletzen (vihesā) mein Bewußtsein.' Einem solchen hätte man zu erwidern: 'Nicht doch! Sage das nicht! Beschuldige nicht den Erhabenen! . . . Nicht möglich ist es, Freund, es ist ausgeschlossen, daß einem, der die Befreiung des Geistes mit Mitgefühl entwickelt . . . hat, dennoch Verletzen das Bewußtsein vereinnahmt. Das ist nicht möglich. Denn im Ausweg vom Verletzen besteht die Befreiung des Geistes mit Mitgefühl.'

Hier würde, Bhikkhus, ein Bhikkhu außerdem so sprechen: 'Die Befreiung des Geistes mit Mitfreude habe ich entfaltet . . . und dennoch vereinnahmt Unlust (arati) mein Bewußtsein.' Einem solchen hätte man zu erwidern: 'Nicht doch! Sage das nicht, Beschuldige nicht den Erhabenen! . . . Nicht möglich ist es, Freund, es ist ausgeschlossen, daß einem, der die Befreiung des Geistes mit Mitfreude entwickelt . . . hat, dennoch Unlust das Bewußtsein vereinnahmt. Das ist nicht möglich. Denn im Ausweg aus Unlust besteht die Befreiung des Geistes mit Mitfreude.'

Hier würde, Bhikkhus, ein Bhikkhu außerdem so sprechen: 'Die Befreiung des Geistes mit Gleichmut habe ich entwickelt . . . und dennoch vereinnahmt die Begierde (rāga) mein Bewußtsein.' Einem solchen hätte man zu erwidern: 'Nicht doch! Sage das nicht! Beschuldige

ge nicht den Erhabenen! . . . Nicht möglich ist es, Freund, es ist ausgeschlossen, daß einem, der die Befreiung des Geistes mit Gleichmut entwickelt . . . hat, dennoch Begierde das Bewußtsein vereinnahmt. Das ist nicht möglich. Denn im Ausweg aus Begierde besteht die Befreiung des Geistes mit Gleichmut .'

Die vier *Brahmavihārā* sind heilsame Geistesfaktoren

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.

Alle vier *Brahmavihārā* sind heilsame Geistesfaktoren (*cetasikā*), wobei liebende Güte (*mettā*), laut Abhidhamma nicht exklusiv genannt wird, sondern zu Nicht-Abneigung (*adosa*) gehört. Gleichmut (*upekkhā*) gehört zu *tatramajjhataṭṭā* - geistige Neutralität, Unparteilichkeit.

Andere heilsame Geistesfaktoren begleiten jedes Bewußtsein, welches die Wesen für die man liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut korrekt praktiziert, zum Objekt hat. Diese heilsamen Geistesfaktoren sind:

Vertrauen (*saddhā*),
 Achtsamkeit (*sati*),
 Scham Unheilsames zu tun, Respekt für sich selbst (*hiri*),
 Gewissensscheu und damit Respekt für andere (*ottappa*),
 Nicht-Verlangen (*alobha*),
 Nicht-Abneigung (*adosa*),
 Unparteilichkeit, Gleichmut (*tatramajjhataṭṭā*)
 Stille (*passaddhi*),
 Leichtigkeit (*lahutā*),
 Weichheit (*mudutā*),
 Geschmeidigkeit, Flexibilität (*kammaññatā*),
 Geschultheit, Geschicklichkeit (*pāguññatā*),
 Aufrichtigkeit (*ujukatā*) und
 Weisheit (*paññā*).

Diese schönen Geistesfaktoren werden durch jeden Gedanken der *Brahmavihārā* gestärkt.

Von diesen schönen Geistesfaktoren zu hören und vor allem davon, wie man sie entwickeln und verstärken kann, ist das Resultat früherer heilsamer Handlungen.

Die *Brahmavihārā* sind klare, heilsame Geisteszustände. Sie sind nicht zu verwechseln mit emotionalen Zuständen der Liebe oder des Mitgefühls. Wenn man sie trainiert, kann man diese klaren Geisteszustände lange aufrechterhalten. Dazu ist Achtsamkeit notwendig. Auch um unheilsame Vermischungen zu vermeiden, ist Achtsamkeit notwendig. Emotionen sind Geisteszustände, die sich aus einer gegenwärtigen Erfahrung verbunden mit Erinnerungen oder Wünschen bezogen auf Vergangenheit und Zukunft vermischen. Dadurch können sie sehr vereinnahmend oder überwältigend werden. Die *Brahmavihārā* dagegen sind Zustände gegenwärtiger Präsenz des Geistes, immer mit einer positiven Haltung Wesen gegenüber verbunden. Sie sind weder mit Erwartungen noch mit Erinnerungen verbunden.

Emotionale Liebe malt sich zum Beispiel aus, wie schön es wäre lebenslänglich mit einem

Menschen zusammen zu sein, der einem selbst Sicherheit und Wohlbehagen schafft. Dafür ist man bereit diesen Menschen auch zu lieben und ihm Glück zu geben. Man wünscht Leidfreiheit, weil man sonst selbst mit Leiden konfrontiert wäre und es vielleicht nicht ertragen könnte. Diese Zustände sind mit starkem Verlangen einerseits verbunden, mit Sorgen und Ängsten um die Zukunft andererseits.

So äußern sich die reinen Brahmavihārā nicht. Sie haben alle den heilsamen Geistesfaktor Achtsamkeit (*sati*) als Begleitfaktor. Dieser sorgt dafür, die Dinge so zu sehen, wie sie gerade sind und wie sie universell sind, nämlich vergänglich. Die Brahmavihārā sind nicht verbunden mit Wünschen für andere Wesen, die die Realität verschleiern. Sie sind auch nicht mit dem Wunsch nach eigenen Vorteilen verbunden.

Dadurch führen sie zu einer realistischen Sicht, machen handlungsfähig und bereiten einen guten Boden für tiefgründige Weisheit. Sie machen einen darüber hinaus auch unabhängig und selbstständig.

Für das zufriedenstellende Entwickeln der unermeßlichen Geisteszustände ist Achtsamkeit von wichtiger Bedeutung. Man muß sehr klar die Vermischung mit unheilsamen Bewußtseinsprozessen erkennen. Vermischung heißt in dem Sinn, daß Bewußtseinsprozesse der Brahmavihārā im Wechsel mit Verlangen oder anderen unheilsamen Faktoren auftreten. Häufig treten sie auch im Wechsel mit Stolz (*māna*) auf. Diese Vermischungen schwächen sowohl den gegenwärtigen Effekt, als auch den kammischen der Zukunft. Läßt man solche Wechselwirkungen zu und bemüht sich nicht um die langanhaltende, ununterbrochene Dauer der heilsamen Zustände, bilden sie nicht die Basis für tiefgründige Weisheit. Sie dienen dann mehr zu einem kurzen Berauschen, sind aber nicht stabil im Bewußtseinsstrom verankert.

Jhānā mit den Göttlichen Verweilungen

Um die Geisteshaltung der Unermeßlichen zu verstärken und sie zu einem gewohnten Geisteszustand werden zu lassen, sollte man diese vier Göttlichen Verweilungen als Meditation praktizieren.

Wenn man diese Haltung kontinuierlich entwickelt, kann man die geistigen Absorptionen, *jhānā*, damit erreichen. Nur in diesen Absorptionen kann man lange Zeit ununterbrochen in diesen heilsamen Geisteszuständen verweilen, wodurch die gewohnheitsmäßigen Denk- und Verhaltensmuster verändert werden. Das Praktizieren durch Reflektion, Kontemplation und im Verhalten in Wort und Tat sind jedoch wiederum Voraussetzung zur Erlangung tiefer meditativer Versenkungen in diese Geisteszustände.

Als **Samatha-Meditation** praktiziert, gehören die Brahmavihārā zu den vierzig vom Buddha gegebenen Meditationsobjekten, geeignet für die Samatha-Meditation, wie wir sie im Pālikanon finden.

Mit den ersten drei Unermeßlichen, liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude kann man die ersten drei *jhānā* erreichen. Nur mit Gleichmut kann man das vierte *jhāna* erreichen. Da das vierte *jhāna* nur Gleichmut (*upekkhā*) und Einspitzigkeit (*ekaggatā*), als Jhānafaktoren hat, ist nur das vierte *jhāna* möglich. Wenn Freude und Glück vorhanden sind, kann Gleichmut als Gefühl (*vedanā*) nicht vorhanden sein, ebenso wenn Gleichmut als Gefühl vorhanden ist, kann liebende Güte nicht vorhanden sein.

Die Samatha-Meditation mit den Brahmavihārā drückt sich aus in einem stillen, gesammelten Geist, der nicht abschweift von einem der vier heilsamen Wünsche für die Wesen.

Durch die Samatha-Meditation wird der Geist ruhiger. Beim Erreichen der *jhānā* werden die fünf Hindernisse, die bereits genannt wurden, temporär überwunden, was zum Entfalten der Unermeßlichen auch außerhalb der Meditation beiträgt. Göttliche Verweilungszustände sind Geisteszustände, die vollkommen frei sind von Verunreinigungen, so wie die Geisteszustände der Wesen in der Brahmawelt. Anhaltend ist dieser edle Zustand letztendlich nur zu erreichen durch das Verwirklichen der Absorptionen, wo man für eine bestimmte Zeit, die man vorher festlegen kann, ununterbrochen in heilsamem Bewußtsein verweilt. Das systematische Entwickeln der Meditation mit dem Erlangen der Absorptionen, *jhānā*, hilft, daß die *Brahmavihārā*, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, auch außerhalb der Meditation zum spontanen Verhalten werden.

Durch die Praxis von *jhānā* mit den *Brahmavihārā* bezogen auf alle Wesen wird der Geist offen und weit, und zwar nicht nur für Momente. Man kann üben, diese Geisteszustände Stunden ununterbrochen aufrechtzuerhalten. Eine gute Vorübung dazu sind die *kaṣiṇa*-Meditationen. Auch mit ihnen muß man üben, das Bewußtsein weit und ausgedehnt, das gesamte Universum erfassend, zu halten. Für viele Menschen ist es einfacher diese Ausdehnung des Bewußtseins zu einem grenzenlosen Zustand mit einer Farbe, wie der weißen Farbe zum Beispiel, zu beginnen, anstatt sofort zu allen Wesen das Bewußtsein wohlwollend auszudehnen. Hat man Übung mit der Ausdehnung des Bewußtseins durch die *Kaṣiṇa*-Meditationen, kann man leicht die Farbe, die das Universum füllt, ersetzen durch alle Wesen. Derartige Übungen des Geistetrainings, wie wir sie recht häufig im Pāḷikanon beschrieben finden, machen den Geist zeitweilig frei. Es sind sehr angenehme, starke, unverletzliche Zustände des Geistes, die eine ideale Voraussetzung sind, um das Erwachen zu erlangen. Es sind so schöne Zustände des Geistes, daß sich die Suche nach Schönheit in äußeren Objekten vollkommen erübrigt. Die Vorübung für solche angenehmen Geisteszustände ist die Übung von Altruismus im Alltag. Selbstsucht führt nie zu Offenheit und kann auch nicht der Weg zum *Nibbāna*, dem Ende aller geistigen Verunreinigungen, sein.

Der Buddha weist in den Lehrvorträgen recht häufig die *Brahmavihārā* als Übung an. Wir finden fast immer die Standardformulierung, die beinhaltet, daß wir sie zu allen Wesen in alle Richtungen entwickeln sollten. In dieser Ausweitung des Bewußtseins scheint eine wichtige Übung zu liegen, um Hindernisse für das Erwachen zu überwinden. Wie oben bereits dargestellt wurde, sind diese *Brahmavihārā* eine gewohnheitsmäßige Geisteshaltung in der Brahmawelt. Wir als Menschen müssen systematisch daran arbeiten, diese zu entfalten, um Selbstsucht und einen damit verbundenen engen Geist zu überwinden. Die Brahmas werden spontan geboren. Wir Menschen haben alle die neunmonatige Erfahrung ganz am Anfang dieses Lebens in einer sehr engen Umgebung, der mütterlichen Gebärmutter, gelebt zu haben. Vielleicht liegt darin ein Grund für das an Familie anhaftende Verhalten der meisten Menschen, welches ihr Bewußtsein eng und auswählend macht. Ein begrenztes Bewußtsein ist keine gute Voraussetzung für das Erwachen. Die *Kaṣiṇa*-Meditationen und die *Brahmavihārā* zu allen Wesen sind gute Übungen solche menschlichen Begrenztheiten zu überwinden. Sie lassen uns dann bei erfolgreicher Praxis zumindest geistig in göttlichen Bereichen verweilen.

"...Bei allen diesen göttlichen Verweilungszuständen bildet das im Wunsch zum Handeln sich äußernde Bedürfnis (*kattukamyatā-chanda*) den Anfang, die Zurückdrängung der Hindernisse usw. die Mitte, die Volle Sammlung das Ende."²

2 Visuddhi Magga, Jhāna-Verlag Uttenbühl, 1997, S. 365

In der Mittleren Sammlung 7 Das Gleichnis vom Tuch - Vatthūpamasuttaṃ beschreibt der Buddha die Praxis der vier *Brahmavihārā* als Jhānapraxis zu allen Wesen, unbegrenzt, das heißt ausnahmslos.

Der Buddha spricht hier nicht davon, daß der Praktizierende die Brahmavihārā sendet, sondern die Wesen damit durchflutet oder durchdringt (*pharati*). Diese Ausdrucksweise drückt aus, wie kraftvoll die Jhānakonzentration ist. Sie drückt auch aus, daß dieses Bewußtsein mit den Brahmavihārā bei den Wesen ankommt und zwar nicht nur oberflächlich. Man kann also sehen, daß es bei der Praxis der Brahmavihārā nicht nur darum geht, wohlwollend den nächsten Menschen äußerlich zu helfen, sondern mit diesen kraftvollen, heilsamen Geisteszuständen das gesamte Universum zu durchfluten. Wenn die Brahmavihārā die Wesen durchfluten, erreicht sie diese sanfte, erhabene, heilsame Kraft und verändert ihren psycho-physischen Zustand. Es handelt sich also bei der Praxis der Brahmavihārā-*jhāna* in keiner Weise um selbstsüchtiges Herumsitzen, sondern um eine starke Quelle friedlicher Schwingungen im gesamten Universum. Je stärker das eigene Bewußtsein (*citta*) und die Konzentration (*samādhi*) sind, je stärker ist die Ausstrahlung und das Durchfluten der Wesen mit diesem heilsamen Bewußtsein.

Diese Beschreibungen kommen in vielen Suttā vor.

„...Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet ist von liebender Güte; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Geist durchflutet, der von liebender Güte begleitet ist, ausgedehnt, erhaben, unbegrenzt, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

...Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet ist von Mitgefühl; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Geist durchflutet, der von Mitgefühl begleitet ist, ausgedehnt, erhaben, unbegrenzt, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

...Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet ist von Mitfreude; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Geist durchflutet, der von Mitfreude begleitet ist, ausgedehnt, erhaben, unbegrenzt, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

...Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Geist durchflutet, der begleitet ist von Gleichmut; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung, auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Geist durchflutet, der von Gleichmut begleitet ist, ausgedehnt, erhaben, unbegrenzt, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“

Brahmavihārā und Wirkungen von früheren Handlungen (*Kamma*)

Im Aṅguttara Nikāya AN 10.208 Die vier unermeßlichen Gebiete - Karajakāyasuttaṃ beschreibt der Buddha den Zusammenhang zwischen der Praxis der Brahmavihārā und Kamma. Kamma bedeutet hier Resultate bringende Handlung im Sinn von Handlung und ihren Wirkungen.

Er distanziert sich am Anfang des Sutta von Auffassungen anderer Führer religiöser Gruppen, die besagen, daß man die Wirkungen aller Handlungen, die man begangen hat auch erfahren muß, sei es in diesem Leben, im nächsten oder in irgendeinem späteren Leben. Und er sagt auch, daß er nicht sagt, daß man nur dadurch, daß man die Wirkungen aller früheren Handlungen erfahren hat, dem Leiden ein Ende machen kann.

Er drückt hier eine Haltung aus, die sehr motivierend ist, heilsame Handlungen auszuführen, um die Zukunft zu verbessern mit dem Ziel der endgültigen Leidbefreiung.

Müßte man alle Wirkungen früherer Handlungen erfahren, wäre ein Ende des Leidens nicht in Sicht, da der Daseinskreislauf bedingt durch Unwissenheit und damit das Begehen unheilsamer Handlungen anfanglos ist.

In einem anderen Sutta im Aṅguttara Nikāya 3.101, Kammawirkung - Loṇakapallasuttaṃ sagt er ebenfalls:

„Sollte, Bhikkhus die Behauptung zutreffen, daß der Mensch für jedwede Handlung (kamma), die er verübt, die ihr jedesmal genau entsprechende Wirkung erfährt, so ist in diesem Falle, ..., ein heiliger Wandel (brahmācariya) ausgeschlossen und keine Möglichkeit besteht für das Bewirken des vollkommenen Endes allen Leidens.“

Er vergleicht hier die unheilsamen kammischen Handlungen mit einem Klumpen Salz. Wirft man einen Klumpen Salz in ein Glas Wasser, schmeckt dieses sehr salzig. Wirft man den Klumpen Salz jedoch in den Ganges, einen großen Fluß, ist das Salz gar nicht zu schmecken. Dieses Gleichnis besagt folgendes: ist eine unheilsame Handlung umgeben von vielen kraftvollen heilsamen Handlungen, kann die Wirkung der unheilsamen Handlung gar nicht zur Wirkung kommen oder nur geringfügig. Ist die unheilsame Handlung jedoch umgeben von vielen anderen unheilsamen Handlungen, wird ihre Wirkung stark sein und sich sehr unangenehm anfühlen. Dieses Gleichnis zeigt, daß wir unsere Zukunft durch unsere aktiven gegenwärtigen und zukünftigen Handlungen enorm verbessern können. Wir sind also nicht allen Wirkungen früher begangener unheilsamer Handlungen ausgeliefert.

Der Buddha beschreibt jemanden, der starke Wirkung von unheilsamen Handlungen spüren muß, als jemanden mit unentwickeltem Bewußtsein, als beschränkt und von kleinlicher Gesinnung (*abhāvitacitto, paritto, appātumo*).

Der Buddha stellt in dem oben genannten Sutta (AN 10.208) mit der Beschreibung der *Brahmavihārā-jhānā* einen sehr optimistischen Weg dar, Kamma positiv zu verändern und somit durch die Praxis der *Brahmavihārā* den Weg aus dem Leiden heraus zu verkürzen.

Jemanden, der die *Brahmavihārā-jhāna* praktiziert, beschreibt der Buddha als jemanden mit unbeschränktem und gut entwickeltem Bewußtsein (*cittaṃ appamāṇaṃ subhāviṭaṃ*).

Was heißt es nun, daß der Geist in dem einen Fall beschränkt und kleinlich ist und in dem anderen Falle, nämlich durch die Praxis der Brahmavihārā, unbegrenzt und gut entwickelt ist?

Die Praxis wird so beschrieben, daß die vier Brahmavihārā zu allen Wesen, ausnahmslos, entwickelt werden.

Jemand mit kleinlichem, beschränktem Geist ist derjenige, der immer nur nach eigenem Vorteil und Wohlbefinden sucht. Jemand, der die Bedürfnisse anderer nicht sieht, der meint, wenn er sich selbst überall durchsetzen kann und immer das Beste für sich herausholen kann, glücklich werden kann. Da die meisten Menschen allein nicht glücklich sein können, werden Familie und Partner in dieses selbstsüchtige Streben integriert. Durch eine selbstsüchtige Haltung kommt es dann auch leicht zu ethischen Überschreitungen. Dieser Mensch lebt in sehr konzentriertem Salzwasser und muß auch Wirkungen früher begangener unheilsamer Handlungen erfahren.

Jemand der die Brahmavihārā-*jhāna* praktiziert, öffnet seinen Geist für alle Wesen, nimmt die Bedürfnisse anderer wahr, kämpft nicht für das Durchsetzen nur seiner eigenen Bedürfnisse. Dieser Mensch kann seine kammische Situation verbessern und lebt in stark verdünntem Salzwasser, der Geschmack unheilsamer Handlungen kann ihn oder sie nicht so leicht treffen.

Das Öffnen des Geistes für alle Wesen und das Verweilen in diesem Zustand wird in diesem Sutta als ein Weg beschrieben, um weniger Wirkungen früherer unheilsamer Handlungen zu erfahren und somit einen ebenen Weg in Richtung endgültiger Befreiung zu bahnen. Der Buddha beschreibt hier, wie die temporäre Befreiung von geistigen Verunreinigungen (*cetovimutti*) durch einen der Brahmavihārā zur dritten Erwachensstufe der Nichtwiederkehr führt oder sogar zur endgültigen Befreiung, der Arahatschaft, wenn die Weisheit entsprechend entwickelt wurde.

Der Weg zu den Erwachensstufen ist nur zu erreichen, wenn mit den Brahmavihārā-*jhānā* Vipassanā-Meditation praktiziert wird. Der Hauptinhalt der Vipassanā-Meditation, welche zum Erwachen führt, ist das Realisieren von Nicht-Selbst (*anatta*). Ohne das Wohl aller Wesen zu wünschen, was das Gegenteil einer selbstsüchtigen Haltung beinhaltet, ist es schwer oder kaum möglich, in der Vipassanā-Meditation die Nicht-Existenz eines Selbst zu realisieren. Da der Buddha in diesem Sutta den Brahmavihārā-Praktizierenden als einen edlen Schüler (*ariyasāvako*) bezeichnet, ist dieser Schüler schon mit der Vipassanā-Meditation vertraut. Das drückt sich auch dadurch aus, daß der Buddha als Voraussetzungen für das Entwickeln der Brahmavihārā-*jhānā* einen Geist beschreibt, der gereinigt ist von Begierde und Übelwollen, ohne Verblendung ist, klar versteht und achtsam ist (*sampajāno patissato*).

In diesem Sutta beschreibt der Buddha also wie eine begrenzte Haltung, welche in Gedanken und Handlungen immer das eigene 'Ich' in den Mittelpunkt stellt, nicht zum Gehen der höheren Pfade der Befreiung vom Leiden führen kann.

Wenn man viele Wirkungen unheilsamer Handlungen ertragen muß, ist es schwer, den Weg zum Buddha-Dhamma zu finden und zu praktizieren. Krankheit, Armut, geistige Unfähigkeit zu verstehen, stellen ein Hindernis dar, die Praxis der Meditation aufzunehmen.

Der Buddha beschreibt auch in diesem Sutta, wie wichtig es ist für die Befreiung vom Leiden, früh, das heißt in jungen Jahren, als Kind schon, mit der Praxis der Brahmavihārā zu beginnen.

„Was meint ihr, Bhikkhus: wenn da ein Junge (Mädchen) schon von früher Kindheit an die Befreiung des Geistes mit liebender Güte (Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut) entwickeln würde, möchte er (sie) dann wohl noch böse Taten verüben?“

'Gewiß nicht, Herr.'

'Wenn er (sie) aber keine bösen Taten mehr verübt, wird ihn (sie) da wohl noch Leiden (dukkha) treffen?'

'Gewiß nicht, Herr. Wie sollte wohl einen, der keine bösen Taten verübt, noch Leiden treffen.'

Wie man aus diesen Stellen im Pālikanon sehen kann, verdünnen die Brahmavihārā auf der einen Seite das Potential früher begangener unheilsamer Handlungen. Auf der anderen Seite erweichen sie gegenwärtig den Geist des Praktizierenden, lassen sie den Geist fließen. Dadurch kann die hinderliche Ich-Sicht verdünnt werden. So werden Voraussetzungen geschaffen, höhere geistige Ziele, wie die Befreiung durch Weisheit, das Erwachen im buddhistischen Sinn, zu erreichen.

AN 10.208 Die vier unermesslichen Gebiete - Karajakāyasuttam

„Nicht, sage ich, Bhikkhus, gelangen die gewollten, gewirkten, aufgeschichteten Taten zur Versiegung, bevor man ihre Wirkung erfahren hat, sei es in diesem, dem nächsten oder einem späteren Leben. Und nicht, sage ich, kann man dem Leiden ein Ende machen, bevor nicht die gewollten, gewirkten, aufgeschichteten Taten versiegt sind.

Der edle Schüler aber, Bhikkhus, von Begierde und Übelwollen frei, unverirrt, klar verstehend und achtsam, durchflutet mit einem von liebender Güte begleiteten Geist die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So verweilt er auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, indem er die allumfassende Welt mit einem von liebender Güte begleiteten Geist, einem ausgedehnten (vipula), erhabenen (mahaggata), unbegrenzten (appamāṇa), ohne Feindseligkeit (avero) und ohne Übelwollen (abyāpajja), durchflutet.

Und er versteht: 'Früher war mein Geist begrenzt und nicht entwickelt. Nun aber ist mein Geist unbegrenzt und gut entwickelt; und nicht irgendeine begrenzte Handlung wird dort zurückbleiben, dort bestehen bleiben.'

...

Die liebende Güte, Bhikkhus, die Geist befreiende, soll man entwickeln, ob Mann oder Frau. Nicht vermag, Bhikkhus, ein Mann oder eine Frau beim Abscheiden diesen Körper mit sich zu nehmen; der Sterbliche, Bhikkhus, hat den Geist als Zwischenglied. Dieser versteht: 'Was immer ich da früher mit diesem stofflichen Körper an bösen Handlungen verübt habe, das alles wird sich hier noch auswirken und nichts davon wird nachfolgen.' Auf diese Weise entwickelt, Bhikkhus, führt die Geist befreiende liebende Güte zur Nichtwiederkehr, es sei denn, daß ein Bhikkhu mit Weisheit sich schon hier zu einer höheren Befreiung durchringt.

Der edle Schüler, Bhikkhus, von Begierde und Übelwollen frei, unverwirrt, klar verstehend und achtsam, durchflutet mit einem von Mitgefühl - von Mitfreude - von Gleichmut begleiteten Geist die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So verweilt er auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, indem er die allumfassende Welt mit einem von Mitgefühl – Mitfreude – Gleichmut begleiteten Geist, einem ausgedehnten (vipula), erhabenen (mahaggata), unbegrenzten (appamāṇa), ohne Feindseligkeit (avero) und ohne Übelwollen (abyāpajja), durchflutet. Und er versteht: 'Früher war mein Geist begrenzt und nicht entwickelt. Nun aber ist mein Geist unbegrenzt und gut entwickelt; und nicht irgendeine begrenzte Handlung wird dort zurückbleiben, dort bestehen bleiben.' ...“

Wenn man das Gesetz von Ursache und Wirkung (*kamma - vipāka*) verstanden hat, gibt es keine andere Möglichkeit, als die Brahmavihārā in allen Lebenssituationen anzuwen-

den. Es gibt keine Ungerechtigkeiten, gegen die man mit Aggression kämpfen muß oder gewaltsam vorgehen muß.

Im Fall von Streitigkeiten kann man die andere Partei bitten, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und seine Gefühle ausdrücken, in friedlicher Weise. Ist die andere Person oder Personengruppe nicht einsichtig und nachgiebig, muß man für sich selbst innerlich einen Weg finden und das kann nur der Weg der Brahmavihārā sein. Damit werden neue Schwierigkeiten gleicher Art in der Zukunft vermieden.

Brahmavihārā und körperliche Gesundheit

Unser Körper besteht aus unzähligen Mikropartikelchen, die ununterbrochen entstehen, vergehen und neu entstehen. Mit Konzentration kann man diese Partikelchen, die in den Kommentaren zur Pāḷiliteratur *kalāpā* genannt werden, spüren und auch mit Geistbewußtsein sehen.

Diese Mikropartikelchen werden durch vier Ursachen produziert. Eine dieser Ursachen ist Bewußtsein. Bewußtsein besteht ebenfalls aus Mikroeinheiten, die ununterbrochen entstehen, vergehen und neu entstehen. Fast jeder dieser sogenannten Bewußtseinsmomente produziert Materie unseres Körpers in Form von diesen Mikropartikelchen. Die Qualität dieser Mikropartikelchen entspricht dem entsprechenden Bewußtsein, welches sie produziert. So produziert heilsames Bewußtsein sehr angenehme, ausgeglichene und gut funktionsfähige Materie, während unheilsames Bewußtsein Materie produziert, die sich unangenehm anfühlt, unausgewogen ist und nicht gut funktionsfähig ist. Wenn viel solcher unausgewogener Materie produziert wird, führt es zu Krankheiten organischer oder funktioneller Art.

Die Brahmavihārā, praktiziert man sie in reiner Form, bestehen aus heilsamen Bewußtseinsmomenten und produzieren daher sehr angenehme, ausgeglichene Materie, welche den Körper gesund erhält. Viele Praktizierende kennen das angenehme Gefühl im Herzen und um das Herz herum bei der Praxis der Brahmavihārā. In der Herzgegend ist das Entstehen von materiellen Partikelchen besonders deutlich, weil Bewußtsein im Herzen aufsteigt.

Die Mikropartikelchen der Brahmavihārā-*jhāna* sind angenehmer und leichter als die, welche durch gewöhnliches Sinnessphärenbewußtsein mit den Brahmavihārā produziert werden.

Reihenfolge

Die Unermeßlichen sollten in der bereits genannten Reihenfolge, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, praktiziert werden, weil sie sich gegenseitig in der Entwicklung unterstützen. Die Unermeßlichen werden verglichen mit einer Mutter im Verhältnis zum Kind: Liebende Güte wird verglichen mit der Beziehung zu einem kleinen Kind, Mitgefühl mit der Beziehung zu einem kranken Kind, Mitfreude mit der Beziehung zu einem Jugendlichen, Gleichmut mit der Beziehung zu einem Kind, welches selbstständig ist. In allen Lehrreden, in denen die *Brahmavihārā* vorkommen, rät der Buddha, sie in dieser Reihenfolge zu praktizieren.

Man muß mit den Brahmavihārā sehr vertraut sein und sie regelmäßig üben, um sie in schwierigen Situationen sofort bereit zu haben.