

Vier Göttliche Verweilungen

Brahmavihārā

Christina Garbe

Das Pāliwort *Brahmavihārā* wird übersetzt mit 'Göttliche Verweilungen'.

Brahma bedeutet edel, das Wort *Vihāra* bedeutet Wohnort oder Kloster oder auch Leben. So kann man *Brahmavihārā* 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 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 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, Erleuchtungsbewußtsein, 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.