

BRAHMA VIHARA: DIE VIER VERWEILUNGEN oder
(Pali) DIE VIER EDLEN GEISTESZUSTÄNDE

METTA / MAITRI
allumfassende Liebe / Güte

(Mudita und Karuna führen zu Maitri)

MUDITA
Mitfreude

(folgen aus dem Gleichmut)

KARUNA
Mitgefühl
Barmherzigkeit

UPEKSHA
Gleichmut

(erwächst aus dem Samadhi des Zazen)

Mögen alle Wesen Glück erfahren
und die Ursachen von Glück

Mögen alle Wesen Glück erfahren
Leid
ohne jede Beimischung von Leid

Mögen alle Wesen frei sein von
und den Ursachen von Leid

Mögen alle Wesen in Gleichmut ruhen
frei von Anhaftung an Nahestehende
und Abneigung gegen Fernstehende

- Die obige Skizze ist von unten nach oben zu lesen -

BRAHMA VIHARA

Im Deutschen sprechen wir gerne von Tugenden und so genannte gute bzw. schlechte Angewohnheiten, die das Verhalten der Person fast wie von selbst bestimmen.

So ähnlich werden auch die obigen Vihara gerne als buddhistische Tugenden verstanden. Nur funktionieren sie nicht ganz von selbst und sind auch nicht Ergebnisse eines psychologischen Ich-Trainings.

Nicht umsonst werden die Brahma Vihara mit *himmlischen Verweilungen* und *edle Geisteszustände* übersetzt. Es geht hier um Lebensweisen, die jenseits des vorstellenden Ich aus dem ständigen Verweilen (Samadhi) im Zazen erwachsen und sich im achtsamen Tun und Lassen nach der Zen-Übung fortsetzen.

Es gilt, im großen kosmischen Geist zu leben und aus ihm heraus eigenes Verhalten zum Wohle aller zu gestalten.

So zeigt sich Gleichmut/Gelassenheit als Frucht des Zazen, sofern außerhalb der Meditation die selbstlose Achtsamkeit weiterhin beibehalten wird.

(Hierzu siehe auch unter Text 8 *Praktische Hinweise zur Verwirklichung von Upeksha/ Gleichmut*).

Weitgehend befreit von emotionalen Verkrampfungen und mit einer guten Portion Gelassenheit können wir unbefangen den Mitmenschen mit Karuna und Mudita begegnen.

Mitgefühl/Barmherzigkeit ist nicht zu verwechseln mit Mitleid. Bloßes Jammern und Klagen über das Leid anderer stürzt Leidende nur noch in ein tieferes Leiden.

Auch hektische, von eigener Angst besetzte Hilfsangebote wirken auf den Hilfsbedürftigen eher abschreckend. Dagegen zeugt das aus der Gelassenheit kommende Mitgefühl beim

Gegenüber Vertrauen und die Bereitschaft, Ratschläge oder tätige Hilfe auch wirklich anzunehmen.

Mitgefühl heißt nicht, jemanden nach dem Mund zu reden, vielmehr eventuelle notwendige Kritik mit gleichzeitigem Verständnis für die Schwierigkeiten des anderen zu übermitteln. Der Ton macht die Musik, und zwar der Ton, der aus einem befreiten und heiteren Herzen kommt.

Auch Mitfreude gegenüber Menschen, die Glück und Erfolg im Leben haben, lässt sich kaum ohne Gleichmut verwirklichen. Genährt von den Idealen unserer öffentlichen Konkurrenzgesellschaft tauchen leicht Neid und Eifersucht im Bewusstsein auf, wogegen man schwerlich mit nur rationalen Argumenten angehen kann.

Gedanken wie „ich will auch ...“ oder „warum der und ich nicht“ lassen sich nur bändigen, wenn sich statt unbändigen Verlangens und Vergleichens Dankbarkeit einstellt – gepaart mit Glückserfahrungen jenseits unseres Begehrens. Wahres Teilen von Glück wird so möglich. Natürlich dauert eine solche Einstellung trotz eifrigen meditativen Übens eine gewisse Zeit. Große Geduld ist hier angesagt.

Ebenso bei der Verwirklichung der Allumfassenden Liebe/Güte. Sie ist Ziel und Ergebnis unseres spirituellen Weges, in dem alle anderen edlen Geisteszustände zusammenlaufen. *Allumfassend* und *edel* wird diese Art von Liebe genannt, weil kein Unterschied mehr gemacht wird von Ich und der Andere.

So lassen sich gesellschaftliche Rollen als Aufgabe zum Wohle aller leben, ohne sich dadurch von anderen Menschen innerlich abzusetzen.

Eine wichtige Voraussetzung zum Frieden.

Aus: Sangha-Brief 3 / 2015