
Ziel dieser Meditationen

Die *brahma viharas* sind vier Meditationsarten, die der Entwicklung von bestimmten wünschenswerten Emotionen dienen. Ziel ist - wie bei jeder Meditation - die Transformation von negativen Geisteszuständen in positive Geisteszustände. Der Begriff *brahma viharas* bedeutet "Göttliche Wohnstätten" oder "Erhabene Weilungen".

Das System der Vier *brahma viharas*

Bereits im ersten Workshop wurde eine dieser *brahma viharas* eingeführt, die *metta bhavana*. Hier also jetzt das gesamte System der *brahma viharas*:

- (1) ***metta bhavana*** - Die Entwicklung von liebevoller Freundlichkeit
- (2) ***karuna bhavana*** - Die Entwicklung von Mitgefühl (manchmal auch als "Erbarmen" bezeichnet)
- (3) ***mudita bhavana*** - Die Entwicklung von Mitfreude
- (4) ***upekkha bhavana*** - Die Entwicklung von Gleichmut

Problematik der deutschen Begriffe

Die deutsche Übersetzung wird dem eigentlichen Wortgehalt der Palibegriffe häufig nicht gerecht. So ist das Wort *metta* schwer zu übersetzen, denn das eigentlich treffendste deutsche Wort "Liebe" wird für unterschiedlichste Emotionen verwendet. Mit *Metta* ist grundsätzlich nicht gemeint: sexuelles Verlangen, Gier und sentimentale Anhänglichkeit. *Metta* ist das Gefühl, das wir zu einem sehr guten Freund oder einer Freundin des gleichen Geschlechtes haben, daher wurde es hier mit "liebevolle Freundlichkeit" übersetzt, häufig wird es auch als

"liebende Güte" bezeichnet, was allerdings vielen Menschen zu süßlich klingt.

Auch das Wort "Mitgefühl" für *karuna* ist nicht ganz unproblematisch. Wir ziehen es jedoch dem Ausdruck "Mitleid" vor, denn dies ist oft von Sentimentalität getragen oder wird sehr oberflächlich verwendet, z. B. in "mitleidig lächeln". Das Wort "Erbarmen" zeigt hier schon eine stärkere Emotion auf, klingt jedoch nur allzu gönnerhaft-herablassend und ist außerdem durch unsere christliche Kultur schon in ganz bestimmter Weise besetzt. Auch "Mitgefühl" ist nicht optimal, denn es handelt sich bei *karuna* um eine sehr starke, kraftvolle Emotion.

Weniger problematisch - allerdings relativ ungewöhnlich - ist das Wort Mitfreude. Es handelt sich hierbei um ein Gefühl der Freude an der Freude einer anderen Person, die frei ist von jedem Neidgefühl.

Upekkha wurde hier mit Gleichmut übersetzt, was etwas völlig anderes ist als Gleichgültigkeit. Es handelt sich hierbei keinesfalls um eine kühle abgeklärte Haltung, sondern um etwas sehr Positives. Wir akzeptieren die Dinge so wie sie sind, weil wir erkennen, dass sie aufgrund bestimmter Bedingungen gar nicht anders sein können.

Von nahen und fernen Feinden

Mitunter erschließen sich die Begriffe uns besser, wenn man sie mit ihren Gegenpolen vergleicht. Es gibt dabei die Einteilung in sogenannte nahe und ferne Feinde. Der sog. ferne Feind ist dabei das Gegenteil. So ist der ferne Feind von *metta* Hass. Hass in unterschiedlicher Form findet sich in uns allen. Er resultiert aus der Enttäuschung unserer Wünsche und äußert sich beispielsweise in Zorn, Gereiztheit oder Groll.

Der nahe Feind ist eine negative Eigenschaft, die wir leicht mit der positiven

Eigenschaft verwechseln können. So ist ein naher Feind von *metta* sentimentale Anhänglichkeit (*pema*). Sie existiert in unterschiedlichen Formen, manchmal subtil, bisweilen offensichtlich. Hierzu gehört sowohl die Neigung jemanden zu idealisieren oder anzuhimmeln als auch starke sexuelle Begierde. Auch in der Elternliebe zu ihren Kindern, können sich *metta* und *pema* vermischen. So ist die aufrichtige Sorge der Eltern um das Wohl der Kinder der *metta*-Aspekt der Elternliebe. Er vermischt sich allerdings allzu oft mit dem *pema*-Aspekt, nämlich dem elterlichen Wunsch, wie denn die Kinder geraten sollten. Die Psychologie spricht hier von elterlichen Projektionen, wenn sie den *pema*-Aspekt beschreibt.

**Zur Wiederholung:
Die fünf Phasen der *metta bhavana***

Phase 1	<i>Metta</i> für sich selbst
Phase 2	<i>Metta</i> für einen guten Freund oder eine gute Freundin
Phase 3	<i>Metta</i> für eine neutrale Person
Phase 4	<i>Metta</i> für eine Person, mit der wir Schwierigkeiten haben
Phase 5a	<i>Metta</i> in gleicher Stärke für alle diese vier Personen
Phase 5b	Erweiterung dieses <i>metta</i> schrittweise auf alle Wesen im Universum



Der Nutzen der *metta bhavana*

Manche Menschen neigen zu Hass oder der milderer Form davon, der Ablehnung. Manche Menschen sträuben sich bei dem Gedanken, *metta* auch für ihre "Feinde" entwickeln zu sollen. Es ist daher hilfreich, sich die Vorteile von Freundlichkeit und Wohlwollen vor Augen zu führen. Nach buddhistischer Auffassung (A V, 342) bringt die Entwicklung von *metta* folgenden Gewinn:

- (1) guten Schlaf: Man schläft glücklich ein, wacht glücklich auf und ist frei von Alpträumen
- (2) Liebe und Zuneigung von anderen Wesen
- (3) Schutz vor (aktiver und passiver) Gewalt
- (4) rasche Sammlung des Geistes
- (5) gutes Aussehen und Freiheit von Verwirrung im Augenblick des Todes
- (6) entweder Einsicht schon in diesem Leben oder, falls dies nicht erreicht wurde, Wiedergeburt in einem gutem Umfeld



Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in Anthony Matthews: *Meditation - der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, Essen 1997 (derzeit vergriffen) oder im englischen Original: Kamalashila; *Meditation - The Buddhist Way to Tranquility and Insight*, Glasgow 1992