**Meditation am Obermarkt, Gelnhausen**

# Workshop Meditation II

**Blatt II - 4**
**upekkha bhavana**

## Die Krönung: *upekkha*, Gleichmut !

Alle *brahma viharas* fließen in dieser Übung zusammen. War metta die Grundlage der brahma viharas, so ist upekkha die Krönung; waren *metta*, *karuna* und *mudita* das Fundament, so ist *upekkha* das darauf errichtete stabile Gebäude, in dem erfahrene Meditierende wohnen. Es heißt, dass man mit der *metta bhavana* und den anderen beiden in diesem Workshop erlernten Praktiken „nur" bis zum dritten *dhyana* gelangen kann. Die *upekkha bhavana* hingegen kann das Tor zum vierten *dhyana* und allen darauf aufbauenden Erreichungen öffnen. Dies liegt natürlich an dem gleichnamigen *dhyana*-Faktor.

Man darf beides aber nicht verwechseln. So kann man z. B. auch mit den Vergegenwärtigungen des Atems in das vierte *dhyana* kommen. Hierbei entsteht der *dhyana*-Faktor *upekkha* als Ergebnis der eigenen psychischen Integration. In der *upekkha bhavana* hingegen können wir diesen *dhyana*-Faktor kultivieren, einüben, ohne selbst im *dhyana* zu sein.

## Die Phasen der *upekkha bhavana*

| | |
|---|---|
| Phase 1 | Entwickle *metta* für Dich selbst. |
| Phase 2 | Entwickle *metta* für eine neutrale Person; reflektiere dabei über ihr Leiden, ihre Freude und ihre Bedingtheit — lasse so Gleichmut entstehen. |
| Phase 3 | Entwickle Gleichmut für einen guten Freund oder eine gute Freundin. |
| Phase 4 | Entwickle Gleichmut für eine Person, mit der Du Schwierigkeiten hast. |
| Phase 5a | Entwickle für alle diese vier Personen Gleichmut. |
| Phase 5b | Weite den Gleichmut schrittweise auf alle Lebewesen des ganzen Universums aus. |

## Von nahen und fernen Feinden

Natürlich müssen wir uns auch bei dieser Meditation vor den nahen und fernen Feinden hüten.

Der ferne Feind ist Gleichgültigkeit. Sie ist kalt und frei von jedem Mitfühlen. Der andere Mensch ist uns hierbei schlicht egal.

Der nahe Feind ist von dieser Gleichgültigkeit nicht sehr verschieden, es ist Desinteresse, ein laues Gefühl. Hier sind unsere Gefühle einer anderen Person gegenüber so schwach, dass wir uns nicht wirklich für sie interessieren. Es ist das, was uns vielleicht passiert, wenn wir im Radio die Meldung hören: „bei einem Selbstmordanschlag in Pakistan wurden heute vier Personen, darunter der Attentäter getötet". Ja, es ist traurig, aber wir fühlen weder mit den unschuldigen Opfern mit noch versetzen wir uns in die Lage des Täters, der ja wohl auch in einer verzweifelten, aussichtslosen Situation war.

In der *upekkha bhavana* öffnen wir uns diesen Menschen, ihrem Leiden, ihrem Glück, das auch sie vorher hatten und dem Entstehen in Abhängigkeit, *paticcasamupada*. In der *upekkha bhavana* öffnen wir uns also dieser Person, sei es das Opfer oder der Täter in dem genannten Beispiel. Dies ist eine besondere Herausforderung. Das ist auch der Grund, warum wir das Gefühl von Gleichmut zunächst an der neutralen Person üben. Wir wollen sie aus der langweiligen, uninteressanten Ecke, in die wir sie abgedrängt haben, herausholen. Wir wollen uns mit ihr beschäftigen, sie als Menschen wahrnehmen!

Eine ausführliche Beschreibung findet sich 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

© Copyright (2009) by Horst Gunkel, Gelnhausen

# Meditation am Obermarkt, Workshop II - Blatt 4a

***per aspera ad astra***

Die Entfaltung von *upekkha* setzt eine ausreichende, stabile Übung von *metta* voraus, das ist der Grund, warum Zugangsvoraussetzung für diesen *Workshop* ist, mindestens sechs Monate regelmäßige, am besten tägliche Meditationspraxis und ausreichende Übung der *metta bhavana*. Um häufiger die *upekkha bhava* zu üben ist auch eine gewisse Erfahrung mit den anderen *brahma viharas* Voraussetzung.

> *„Selbst wenn wir jetzt gerade niemandem tatsächlich in äußerlich sichtbarer Weise helfen können, sollten wir beharrlich über Liebe und Mitgefühl meditieren, monatelang und jahrelang, bis Mitgefühl untrennbar und tief in das Gewebe unseres Geistes eingewoben ist."*
>
> Dilgo Khyentse Rimpoche

Letztendlich ist die *upekkha bhavana* nichts anderes als die Übung von *metta*, *mudita* und *karuna* bei Wissen um die Entstehung in Abhängigkeit.

*Upekkha* ist eine sehr starke Emotion, nichts Laues, sondern glühend heiße Liebe, die für alle gleich stark empfindet. Für den Täter wie für das Opfer des Selbstmordanschlages in dem oben erwähnten Beispiel.

Gleichmut beinhaltet Erbarmen angesichts der Tatsache, dass jeder leidet und zugleich die Freude darüber, dass jeder Glück empfindet.

**Die Teilphasen der *pharana***

Und da es sich dabei um Emotionen handelt, die wir allen Wesen gegenüber entfalten möchten, ist die Phase des *pharana*, des Vollenden oder Ausstrahlens, also die letzte Phase in den *brahma viharas,* besonders wichtig. Wenn man in Zugangskonzentration oder in *dhyana* ist, so kann man diesen letzten Abschnitt zeitlich deutlich ausdehnen.

Wir haben hier das *pharana* gewöhnlich geografisch erweitert: zunächst alle, die hier im Raum sind, dann alle in diesem Gebäude usw. bis alle Wesen des ganzen Universums eingeschlossen waren.

Traditionell wird gelehrt, die Wesen in Gruppen in die *pharana* einzubeziehen, wie dies in der Tabelle dargestellt ist, sodass die letzte Phase der *brahma viharas* in 9 * 10 * 4 = 360 Teilphasen zergliedert werden kann.

**Teilphasen der pharana — laut klassischem Theravada**

| Mögen alle... | ...im... | ...frei sein von ... |
|---|---|---|
| Männer | Osten | Feindseligkeit |
| Frauen | Südosten | Hass |
| Erleuchteten | Süden | Leiden |
| Unerleuchteten | Südwesten | |
| Götter | Westen | **...und glücklich bleiben!** |
| Asuras | Nordwesten | |
| Tiere | Norden | |
| pretas | Nordosten | |
| Höllenbewohner | Nadir (unten) | |
| | Zenit (oben) | |

© Copyright (2009) by Horst Gunkel, Gelnhausen