

## **Brahmavihāra - die vier höchsten Geisteszustände (Yoga Aktuell, 2016)**

“Wenn ich realisiere, dass ich Nichts bin – das ist Weisheit. Wenn ich realisiere, dass ich Alles bin – das ist Liebe. Und zwischen diesen beiden fließt mein Leben.“ Nisargadatta Maharaj  
Liebe und tiefste Einsicht sind die Grundqualitäten jener höchsten menschlichen Gefühlszustände, die Buddha die vier ‚Brahmavihāra‘ genannt hat. ‚Brahma‘ bedeutet ‚göttlich‘, ‚bedingungslos‘ oder ‚grenzenlos‘ und ‚vihāra‘ steht für ‚Aufenthaltort‘ oder ‚geistiger Zustand‘. Sie bilden nicht nur in der buddhistischen Lehre einen wichtigen Grundpfeiler - auch für Patanjali, der ca. 800 Jahre später stark vom buddhistischen Gedankengut beeinflusst war, sind diese Qualitäten essentiell und so finden sie sich in der ‚Yogasūtra‘ wieder; allerdings unter den Namen ‚Bhāvana‘, was ‚Meditation‘ oder ‚spirituelle Entfaltung‘ bedeutet. Ein Patanjalayoga-Experte hat einmal betont, dass diese vier Qualitäten, im Gegensatz zu anderen Praktiken, keine Option auf dem Yoga-Weg sind, sondern eine absolute Notwendigkeit.

Ich bin daher überrascht, wie selten man in der florierenden Yogaszene von diesem 33. Vers im 1. Kapitel hört oder liest: „Durch Entfaltung von [bzw. Meditation über] Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut gegenüber Freud, Leid, Tugend und Laster kommt der Geist in Harmonie.“ Auch wenn in den meisten Übersetzungen diese Begriffe sehr spezifischen Zuständen zugeordnet werden (Freundlichkeit zu Glück, Mitgefühl zu Leid, Mitfreude zu Tugend und Gleichmut zu Laster), erscheint mir im Zusammenhang mit den wesentlich umfangreicheren buddhistischen Quellen eine offener Definition stimmiger und nachvollziehbarer. Schließlich sollten diese vier höchsten menschlichen Geisteszustände bzw. Meditationsformen, die im buddhistischen Pali-Kanon mit Mettā, Karuna, Mudita und Upekkha bezeichnet werden, für uns relevant sein. Sie dienen uns als praktische Orientierung, wie weit wir auf unserer spirituellen Reise schon vorangeschritten sind. Und im transpersonalen Zustand von Nirvana (Auflösung) oder Moksha (Befreiung) scheint das ganze Leben nur noch von diesen Qualitäten bestimmt und durchdrungen zu sein. Bevor wir jeden dieser vier Bereiche genauer betrachten, möchte ich mit einem persönlichen Beispiel den Zusammenhang zum Alltag herstellen. Seit frühester Kindheit ist mein Vater ein leidenschaftlicher Hobbyjäger und wenn ich zusah, wie das erlegte Wild aufgeschnitten, ausgenommen und dann gehäutet wurde, erlebte ich eine ganze Palette von menschlichen Regungen:

Traurigkeit, Wut, Angst, Gleichgültigkeit, Faszination oder sogar Vorfreude auf den herrlichen Wildbraten, da ich noch nicht Vegetarier war. In einer ausgeglichenen und meditativen Verfassung würden sich wahrscheinlich andere Gefühle zeigen: Ich könnte zum Beispiel bedingungslose Liebe gegenüber meinem Vater empfinden, auch wenn er gerade ein Lebewesen getötet hat; oder Mitgefühl gegenüber dem Jäger und Gejagten, denn töten schafft schlechtes Karma und daher künftiges Leiden und getötet zu werden ist sowieso leidvoll. Ich könnte meinem Vater mit einem freudigen „Waidmanns Heil!“ zu seinem geglückten Schuss gratulieren und eventuell sogar Mitfreude gegenüber dem erlegten Wild empfinden, denn die meisten von Menschenhand getöteten Lebewesen müssen einen wesentlichen qualvolleren Tod erleiden. Aber ich könnte auch gleichmütig gegenüber beiden sein, denn schließlich schafft jeder sein eigenes Karma und erntet dessen Früchte; außerdem ist Leben und Sterben, Töten und Getötet werden Teil dieser Lebenskomödie, die wir im Endeffekt weder durchschauen, noch ändern können. Mettā (Sanskrit ‚Maitrī‘) wird mit ‚Freundlichkeit‘, ‚Liebende Güte‘ oder ‚Bedingungslose Liebe‘ übersetzt. Wie sehr diese sich

von jener Liebe unterscheiden, die wir üblicherweise mit Romantik, Leidenschaft und Anhaftung assoziieren, wird im „Metta-Sutta“ Buddhas deutlich. In dieser von Theravada-Mönchen oft rezitierten Lehrrede heisst es unter anderem: „Sie mögen glücklich und voll Frieden sein, - die Wesen alle: die schwachen und die starken, die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob. Glück erfüllt ihr Herz. Keiner soll den andern hintergehen. Voll Güte zu der ganzen Welt entfalte ohne Schranken man den Geist, von Herzens-Enge, Hass und Feindschaft frei!

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen. Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.“ Karuṇā bedeutet Mitgefühl, wobei der feine, aber wesentliche Unterschied zu Mitleid zu beachten ist. Ist das Herz mit Karuna gefüllt, dann schwingt es empathisch mit dem Leid des anderen mit, ohne sich dabei besser zu fühlen und ohne sofort und unbedingt dieses Leid verändern zu müssen. Manchmal kann es unsere tiefere Gefühlsebene so berühren, dass uns dabei Tränen kommen. Mitgefühl ist ein Gefühlszustand, der nicht unbedingt zu hilfsbereiten Aktionen führen muss; es hat auch nichts mit dem Helfersyndrom zu tun, durch das man mit scheinbar altruistischen Handlungen eigene Schattenbereiche kompensiert oder sich damit brüstet. Robert Adams hat einmal gesagt: „Mitgefühl bedeutet eigentlich, dass du völlig im Einklang mit dem gesamten Universum bist. Es bedeutet Ehrfurcht vor allem Lebendigen und alles ist lebendig, es gibt keine tote Materie. Wenn du das Leben verehrst, respektierst du alles, du hast keine Ablehnung gegen irgendetwas oder irgendjemanden. [...] Einige wundern sich, warum sie schon so lange auf dem Weg sind und keine Fortschritte zu machen scheinen. Das liegt daran, dass das Mitgefühl nicht groß genug ist.“

Mudita wird als ‚uneigennützigere Mitfreude‘ bezeichnet, und hängt – wie alle essentiellen Gefühle – von unserem Maß an Weisheit und Güte ab. Wir können zum Beispiel Mitfreude für einen Alkoholiker verspüren, wenn er den ersehnten Alkohol bekommt (und wir alle haben vergleichbare Schwächen), auch wenn dieses kurzfristige Glück zu längerfristigen physischen und psychischen Leid bei sich und anderen führt. Eine höhere Qualität von Mitfreude kommt dann zum Vorschein, wenn jemand Freude erfährt, die nicht nur unschädlich, sondern sogar heilsam ist. Freude und Leid sind allerdings nur karmische „Geschenke“, die uns Ishvara, das Universum oder wer oder was auch immer präsentieren. Daher ist auch der edelste Ausdruck von Mudita an jene Mitmenschen gerichtet, die Tugendhaftes vollbringen, denn da werden tatsächlich die Grundsteine für gegenwärtiges aber auch künftiges Glück gelegt. Diese feine Herzensstimmung hat übrigens nichts mit jenem mitreißenden, rajasischen Enthusiasmus zu tun, den man beispielsweise auf dem Fußballfeld oder bei einem Popkonzert erlebt. Gegenteilige Reaktionen Wir alle kennen die Tendenzen, statt Liebe Widerwillen zu empfinden, statt Mitgefühl Schadenfreude, statt Gleichmut Anhaftung; und anstatt sich am Guten zu erfreuen, mit allen Mitteln das Schlechte herauszupicken. Osho meint dazu treffend: „Das Negative wird deshalb so leicht und schnell geglaubt, weil es deinem Ego schmeichelt. Alles Gute lässt sich sehr leicht verneinen. Damit fügt man nicht dem guten Menschen, sondern sich selbst Schaden zu – man verhält sich selbstzerstörerisch.“

Tatsächlich begeht man auf diese Art langsamen Selbstmord, man vergiftet sich selbst. Wenn Gutsein nicht möglich ist, braucht man sich gar nicht erst darum zu bemühen. Dann macht man es sich dort bequem, wo man gerade ist. Jedes Weiterwachsen ist unmöglich.“ Chance der Enttäuschungen, Gefahr der Zufriedenheit Nicht nur Kinder lernen durch schmerzvolle

Erfahrungen; wenn wir auf unser Leben zurückblicken, sind es oft gerade jene bitteren Enttäuschungen und einschneidenden Schicksalsschläge, die unserem Leben letztendlich mehr Tiefe und Sinn gaben. ‚Leid ist der beste Lehrmeister‘, denn es kann unser Leben manchmal stärker zum Positiven transformieren, als tiefsinnige Bücher oder weise Mitmenschen. So ‚durfte‘ ich beispielsweise mit Anfang Zwanzig durch eine „early life crisis“ einen so großen Leidensdruck erfahren, dass dieser mich dazu veranlasste, alles hinter mir zu lassen, nach Asien zu reisen und dort buddhistischer Mönch zu werden. Auch wenn diese Entscheidung aus einem tiefen Schmerz heraus getroffen wurde, waren diese zwölf Jahre eine für mich bis heute unersetzliche Lebensschule. Damit will ich sagen, dass nicht jede leidvolle Situation Mitgefühl verdient, sondern manchmal können wir darin unverhofftes Potential erfahren. Andererseits beinhaltet eine oberflächliche Zufriedenheit die Gefahr, dass wir in unserer Entfaltung stecken bleiben und die Sehnsucht nach größerem Glück versiegt. Unter der spirituellen Lupe betrachtet scheint so ein Leben eher Mitgefühl als Mitfreude zu verdienen. Upekkhā (Sanskrit , Upekṣā) hat die Bedeutung, über weltliches Geschehen erhaben hinwegblicken‘ und dabei die unberührbare Wahrheit im Herzen bewahren.

In diesem Zustand von wacher Gelassenheit, die vom Sattva-Guna durchdrungen ist, wird ein Friede berührt, der nicht mehr von den acht weltlichen Phänomenen (Aṭṭha-loka-dhamma) erschüttert werden kann, die jeder mehr oder weniger im Leben erfährt: Glück, Unglück, Gewinn, Verlust, Verehrung, Verachtung, Gutes und Böses. Die herausragende Bedeutung dieser vierten Brahmavihāra wird dadurch unterstrichen, dass Buddha Upekkhā als das letzte der sieben Erleuchtungs-Glieder (Bojjanga) definiert. Aus der unerschütterlichen Einsicht über die Vergänglichkeit von allem Existierenden entfaltet sich ein erhabener Gleichmut, der zwar oberflächlich einer tamasischen Gleichgültigkeit ähnlich ist, jedoch nichts mit Lethargie, Acht- und Respektlosigkeit gemein hat. Die menschliche Neigung, Unangenehmem zu entfliehen und Angenehmes zu erreichen und zu bewahren, hält uns wie einen Hamster in seinem kleinen Rad vom Morgen bis zum Abend auf Trab und im großen Rad des Saṃsāra gefangen. Wie sehr aber ein Gleichmut gegenüber der Welt uns zum inneren Frieden führt, hat wohl kaum einer poetischer zum Ausdruck gebracht als Hermann Hesse in dem Gedicht „Glück“: „Solang du nach dem Glücke jagst, bist du nicht reif zum Glücklichein, und wäre alles Liebste dein. Solang du um Verlorenes klagst und Ziele hast und rastlos bist, weißt du noch nicht, was Friede ist. Erst wenn du jedem Wunsch entsagst, nicht Ziel mehr noch Begehren kennst, das Glück nicht mehr mit Namen nennst, dann reicht dir des Geschehens Flut nicht mehr ans Herz, und deine Seele ruht.“

Persönlichkeiten und Yoga-Traditionen Für mich repräsentieren bestimmte Persönlichkeiten und klassische Yoga-Traditionen einen dieser vier ‚grenzenlosen Zustände‘. So ist für mich der Dalai Lama eine Personifizierung von bedingungsloser Güte (Metta), die sich auch im Bhakti Yoga durch die liebevolle Hingabe gegenüber Gott und der göttlichen Essenz aller Wesen widerspiegelt. Der kompromisslose Einsatz Mahatma Gandhis für die indische Freiheitsbewegung entsprang aus einem tiefen Mitgefühl (Karuna) und konnte durch Karma Yoga (Yoga der selbstlosen Handlung) in gewaltfreie Aktionen umgesetzt werden. Die Schaffenskraft von Künstlern, mit ihren Meisterwerken andere zu berühren und die Fähigkeit von spirituellen Lehrern, Tugend und Weisheit zu vermitteln, ist in tiefer Mitfreude (Mudita) verwurzelt. Sri Ramana Maharshi war ein Jnana-Yogi (Yogi der Einsicht), dessen ganzes Leben ein Ausdruck von Stille und Gleichmut (Upekha) war. Natürlich gibt es auch in der modernen Yogaszene Persönlichkeiten, die eine oder mehrere dieser Qualitäten zur

Entfaltung gebracht haben und wunderbar weitergeben. Allerdings fällt mir auf, dass nicht selten die körperliche Praxis so im Vordergrund steht, dass die Kultivierung dieser vier essentiellen ‚Bhāvana‘ vernachlässigt wird. Brahmavihāra und Asanapraxis Wie können diese inneren Haltungen unsere Einstellung zum Körper und zur Asanapraxis positiv beeinflussen? Wer sich sehr ehrgeizig und nur auf Äußerlichkeiten bedacht auf die Yogamatte begibt, ohne dabei auf die eigene Intuition zu achten, sollte mehr Metta integrieren.

Karuna könnte dann ein wichtiger Aspekt sein, wenn durch eine körperliche und psychische Verletzung oder Schwäche ein ‚Ausnahmezustand‘ eingetreten ist, der ungewöhnlich viel Beachtung braucht. Eine Praxis, die Mudita in den Vordergrund stellt, wäre dann angebracht, wenn Sinn und Lebensfreude sowohl im Üben als auch im Leben verloren gegangen ist. Und jenen unter uns, die engstirnig mit ihrer Asana-Praxis und ihrer körperlichen Gesundheit verhaftet sind, könnte Uppekha zu der Einsicht verhelfen, dass es im Yoga eigentlich um mentale Gesundung geht: denn egal wie fit, kräftig und flexibel sich dieser Körper gerade anfühlt, nichts davon werden wir mit ins Grab nehmen können... und nicht einmal ein Super-Yogi kann vorhersehen, wann das eintreten wird. Auch wenn eine Transformation unserer menschlichen, einengenden Emotionen zu diesen transpersonalen, grenzenlosen Brahmavihāra nicht über Nacht eintreten wird, sollten wir hie und da inne halten, um uns bewusst zu machen, dass es nur von diesen vier inneren Gefühlszuständen abhängt, wie zufrieden wir tatsächlich sind.

Download von:

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)