

# Die vier grenzenlosen Geisteszustände

Lehrrede vom Chan-Meister Wei Chueh 惟覺大和尚

Als normale, unerleuchtete und fühlende Wesen unterscheiden wir in unserem Geist fortwährend zwischen „Freund“ und „Feind“, „mögen“ und „nicht mögen“, „ergreifen“ und „ablehnen“.

Dies sind die Denkmuster, die wir gewohnt und die uns häufig nicht bewusst sind. Die Praxis der vier unermesslichen Geisteszustände (Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut), die man auch die vier Brahmaviharas nennt, hilft uns dabei, diese Unterscheidungen zu überwinden und großes Mitgefühl zu kultivieren.

Im Avatamsaka Sutra heißt es dazu: *„Die Essenz aller Tatagathas (vollkommen erleuchteten Buddhas) ist großes Mitgefühl. Inspiriert durch fühlende Wesen entsteht dieses in ihrem Geist und aufgrund von diesem Mitgefühl bringen sie Bodhicitta (die Aspiration zur vollkommenen Erleuchtung) hervor und aufgrund ihres Bodhicittas verwirklichen sie die vollständige Erleuchtung.“*

Nehmen wir einmal an, wir könnten die Unterscheidung zwischen „Freund“ und „Feind“ in Gleichmut verwandeln: Unser Geist wäre dann ungehindert und unermesslich weit und um eben diesen Zustand zu erreichen, üben wir uns in den verschiedensten Methoden der Meditation über liebende Güte und Mitgefühl, wie die Metta Meditation oder die vier grenzenlosen Geisteszustände.

Dabei ist das Ziel, unsere vergangenen und gegenwärtigen Anhaftungen aufzulösen. Bereits aus unserer Vergangenheit haben wir Vorstellungen, dass manche Menschen uns nahestehen, wir sie mögen; gegen andere empfinden wir dagegen eine Abneigung und denken, dass sie uns feindlich gesinnt sind. Es sind diese Vorstellungen, an denen wir uns dauerhaft festhalten.

Durch die Praxis des Mitgefühls aber lassen wir diese Vorstellungen los und lassen stattdessen in unserem Geist bedingungslos liebende Güte und Mitgefühl sowie Gleichmut entstehen. So kehren wir zu einem Geist ohne die Unterscheidung zwischen „mögen“ und „nicht mögen“ zurück.

Im Mahayana Buddhismus ist die Kultivierung von Mitgefühl nicht in erster Linie mit dem Ziel verknüpft, Verdienste zu kultivieren und so schnell wie möglich dem Zyklus des Samsara (Kreislauf der Wiedergeburten) zu entkommen.

Man kann nicht mehr als tugendhaftes Beispiel vorangehen und anderen Wesen zur Erleuchtung verhelfen, wenn man die drei Welten (Welt der Begierde, der Form und der Formlosigkeit) hinter sich lässt.

Sich in Mitgefühl zu üben, kann zwar förderlich sein, Verdienste zu kultivieren, aber hauptsächlich geht es darum, anderen Wesen zugute zu kommen.

Man kann andere anziehen und die Bedingungen dafür schaffen, ihnen zu helfen, wenn man sein eigenes Herz erweitert und einen Geist erzeugt, der frei von Hindernissen und erfüllt von Gleichmut gegenüber der Unterscheidung von „Freund“ und „Feind“ ist. Dabei wird der eigene Geist gereinigt und das eigene Ego löst sich

auf. Diese Praxis ist somit sowohl dabei hilfreich, sich selbst weiterzuentwickeln, als auch anderen zu helfen.

Die Praxis [der vier unermesslichen Geisteszustände], die Praxis von liebender Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut ist eine Übung, die die vorhandenen „Knoten“ in unserem Geist lösen will und sich dabei auf die Verwendung der sechs Sinnesorgane stützt.

Es sind diese getrübteten sechs Sinnesorgane, durch die in der Vergangenheit im Kontakt mit den sechs Sinnesobjekten die sechs Sinnesbewusstseine entstanden sind. Durch den Gebrauch der getrübteten Sinnesorgane bilden sich im Geist [die eben erwähnten] „Knoten“ (wie zum Beispiel Anhaftungen in Form von mögen und nicht mögen oder unser Ego).

Genau dieser Sinnesorgane und sogar der 18 Dharmawelten bedienen wir uns auch in unserer Praxis, aber wir tun dies mit einem gleichmütigen Geist. Dabei wünschen wir beim Anblick anderer Wesen diesen nur, dass sie Freude, Ruhe und Gelassenheit erleben und von der Freude am Dharma erfüllt sein mögen und auch dass sie vom Nektar der Konzentration kosten mögen. Dies ist eine der Arten, Mitgefühl zu kontemplieren.

Es gibt zwei verschiedene Ansätze, wie wir die vier grenzenlosen Geisteszustände praktizieren können.

Der erste ist ein konzeptueller Ansatz, bei dem wir nur an Menschen denken.

Der zweite Ansatz arbeitet mit der Visualisierung von Personen und Wesen.

Zunächst stellen wir uns bei diesem Ansatz Menschen, die wir lieben bildlich vor.

Danach gehen wir zu Menschen über, mit denen wir Schwierigkeiten haben (Die genaue Anleitung zur Meditation würde hier zu weit führen). Wir stellen uns dabei zum Beispiel vor wie Menschen lächeln und kultivieren in diesem Moment liebevolle Güte. Auch stellen wir uns ihr Leiden bildlich vor und kultivieren dabei Mitgefühl.

Es ist außerordentlich wichtig, dass wir uns bei dieser Übung bewusst sind, dass die vorgestellten Bilder nur eine Illusion sind. Wenn wir sie für echt halten, entstehen Hindernisse in unserem Geist und so könnte uns dann zum Beispiel Traurigkeit ergreifen. Auch die Samen der anhaftenden Liebe könnten in uns erwachen und unseren Geist aus der Ruhe bringen.

Dieser Effekt wäre für die Praxis jedoch unerwünscht. Deshalb muss uns jederzeit klar sein, dass diese Bilder keine Realität besitzen. Darin liegt der Grund, warum wir am Ende der Meditation für ein paar Minuten alle Bilder und Gedanken loslassen und nur auf unserem bewussten Geist, ohne vorgestellte Objekte, verweilen.

So verinnerlichen wir, dass die in der Meditation kreierte Bilder nicht real sind. Auch bei anderen Meditationsthemen gilt diese Vorgehensweise.

Die Gedanken der meisten Menschen kreisen unbewusst immer wieder um Themen wie Sympathie und Antipathie gegenüber Menschen, Sorgen, Problemen, dem eigenen Liebesleben, der Eifersucht oder Feindseligkeiten. All dies sind jedoch unreine Gedanken.

Wenn wir diese in unserer Praxis bemerken, sollten wir sie augenblicklich

unterbrechen und uns wieder unserer Methode gewahr werden, denn wenn wir uns nicht korrigieren, drehen sich unsere Gedanken ständig im Kreis und wir werden immer verwirrter und gereizter.

Unser Geist wird dann krank und wir können ihn nicht gut meistern. Selbst wenn wir [mit unserem kränklichen Geist] besondere Erlebnisse in der Meditation hätten, wären sie nur Anzeichen von Mara (dem Unheilsamen).

Deshalb ist es sehr wichtig, unseren Geist rein zu halten, rein von Gier, Ärger, Unwissenheit, Stolz und Zweifel. Stattdessen sollten wir unseren Geist mit Mitgefühl, Respekt, Dankbarkeit und anderen Tugenden füllen, denn nur wenn unser Geist rein ist, kann sich darin auch reine Weisheit manifestieren. [Dazu bedarf es der Übung der vier grenzenlosen Geisteszustände:]

### **Liebende Güte**

Obwohl wir alle in unserem Geist liebende Güte besitzen, ist es nicht einfach, diese manifest werden zu lassen, wenn wir sie nicht aktiv nähren.

Die Übung liebender Güte kann Ärger eliminieren, denn sie bedeutet, Freude zu schenken, andere Wesen zu lieben und sich zu bemühen, positive Situationen zu schaffen, die anderen Nutzen bringen. Dabei vermindert sich der Ärger sowohl in uns als auch in anderen.

Dadurch denken wir in jedem Moment an andere und nutzen die unterschiedlichsten Mittel, sie zu erfreuen und zu trösten, ihnen Verschiedenes zu spenden oder ihnen anderweitig behilflich zu sein.

### **Mitgefühl**

Wir zeigen Mitgefühl, wenn wir uns des physischen und psychischen Leidens aller Wesen in den sechs Daseinsstufen bewusst sind und den Wunsch verspüren, dieses Leiden aufzulösen und gleichzeitig wissen, dass all diese Wesen in früheren Leben unsere Verwandten, Freunde oder Feinde waren.

Sie alle müssen nun unsägliche Qualen im Samsara erleiden.

Vor der Entfaltung dieser Erkenntnis waren wir uns dessen vielleicht nicht bewusst und sahen dieses Leiden nicht. Vielleicht lagen wir auch einfach auf der faulen Haut.

Es ist jedoch diese Gleichgültigkeit, die wir nun bereuen [sollten] und wir [sollten] Mitgefühl mit dem Wunsch kultivieren, all diesen Wesen zu helfen.

Wenn wir auf diese Weise praktizieren, vermindern wir nicht nur aktiv das Leiden anderer, sondern wir vermindern gleichzeitig auch die Abneigung, Gereiztheit und Ungeduld gegenüber anderen in unserem eigenen Geist.

### **Freude**

Wir sollten anderen nicht nur erfreuliche Momente bescheren, sondern ihnen auch zu einer tieferen Freude und Zufriedenheit verhelfen. Die Unzufriedenheit der Menschen

zeigt sich oft in ihren Gesichtern oder in ihrem gesamten Ausdruck. Durch die Kultivierung von Freude können wir dieser Unzufriedenheit entgegenwirken und Wesen ermöglichen, sowohl körperliche als auch geistige Freude zu erfahren.

## **Gleichmut**

Gleichmut ist im Buddhismus eine sehr wichtige Praxis. Man kann Gleichmut auch als „*Loslassen*“ bezeichnen.

„*Großes Loslassen*“ meint dann, unseren Körper und Geist und mithin die ganze Welt vollständig loszulassen und in der Leerheit und Bewusstheit zu verweilen.

Als „*Mittleres Loslassen*“ bezeichnet man es, wenn wir einerseits Geben und andererseits Weisheit praktizieren, so dass wir Verdienste und Weisheit gleichzeitig mehren.

„*Kleines Loslassen*“ zeigt sich im Geben mit daran geknüpften Bedingungen, wie Menschen, die an die Drei Juwelen spenden und sich Weisheit und Frieden sowie ein langes Leben oder das Ende von Katastrophen wünschen.

Diese Art des Gebens wird in vielen buddhistischen Ländern praktiziert. Dabei scheint es, als gingen die Menschen mit den Buddhas oder Bodhisattvas einen Handel ein, der sich wie folgt darstellt: „*Wenn du mich beschützt, dann spende ich dir.*“ Dieses Geben ist zwar von mangelnder Weisheit begleitet, aber nichtsdestotrotz ist es Geben und Loslassen.

Die Übung der ersten drei Methoden, liebende Güte, Mitgefühl und Freude, dienen der Auflösung von Ärger, Abneigung und Unzufriedenheit. [Diese Übung ist notwendig], weil die meisten Menschen nur ein sehr kleines Herz haben und wenn sie mit anderen Menschen konfrontiert werden, sind sie schnell gereizt, ablehnend, frustriert oder ziehen sich selbst zurück.

Diese Geisteszustände sind jedoch alle unheilsam und stehen der Verwirklichung von rechter Bewusstheit im Wege.

Wir brauchen ein großes Herz, um alle Wesen zu erlösen. Die Praxis grenzenloser liebender Güte und die Praxis von grenzenlosem Mitgefühl und Freude helfen uns dabei, diese Krankheiten des Geistes zu heilen.

Wenn wir die Krankheiten dann geheilt haben, können wir uns in der Praxis von grenzenlosem Gleichmut üben. Zu diesem Gleichmut heißt es im Diamantsutra: „*Bhikshus, ihr solltet wissen, dass mein Dharma wie die Metapher eines Floßes ist (das nach dem Erreichen des anderen Ufers hinter sich gelassen werden muss). Das Dharma müsst ihr loslassen, ganz zu schweigen von alledem, was nicht Dharma ist.*“

Die ersten drei Methoden sind geschickte Mittel, die wir dann ebenso loslassen müssen. Denn nur wenn wir loslassen, können wir selbst voranschreiten und zum Absoluten zurückkehren, zur Realität des mittleren Weges.

Weiter heißt es in den Sutren: Zuerst soll man im Heilsamen das Unheilsame loslassen, dann gelte es allerdings im „*Loslassen*“ eben dieses Heilsame

loszulassen. Wenn das Heilsame bis zur Perfektion kultiviert wurde, dürfen wir nicht daran anhaften, sondern müssen zum reinen Dharmakörper zurückkehren.

Der Dharmakaya (Dharmakörper, reiner Geist) hat keine Barriere, ist grenzenlos wie der Raum und erfüllt den gesamten Dharmadhatu (die gesamte Dharmawelt, alles was ist). Dieser ist in unserem reinen Geist enthalten, weshalb er grenzenlos genannt wird.

Der Zweck der Kultivierung von Gleichmut ist es also, dass wir unsere reine, wahre Natur erkennen und die absolute Wahrheit, die Realität des mittleren Weges, verwirklichen.

Alle Dharma Methoden führen zurück zu diesem reinen Geist. Wenn wir diesen Geist zum Beispiel in einem Retreat für einen kurzen Moment erfahren, dann müssen wir diesen Moment ausdehnen und genau diesen Geist aufrechterhalten.

Doch weil es in unserem Geist noch Klesas gibt (Trübungen wie Gier, Ärger, Unwissenheit, Stolz und falsche Ansichten), ist dies nicht so einfach.

Deshalb müssen wir zuerst die anderen drei Methoden kultivieren, um unseren Geist vorzubereiten.

Wenn unser Geist ruhig ist und wir den reinen Geist erkennen, dann geht es darum, diesen aufrecht zu erhalten, so dass wir auf unserem wunderbaren, klaren und wahren Geist beruhen. Es ist dieser Geist, in dem Konzentration und Weisheit zu gleichen Teilen vorhanden sind. Menschen mit scharfen Wurzeln der Weisheit können direkt zu diesem Geist erleuchten und beständig auf ihm beruhen.

Das nennt man im Einklang mit dem Gleichmut sein. Im Einklang sein mit dem erwachten Geist, dem Bodhi-Geist, und somit mit dem Absoluten. Erst das ist das wahre Ziel unserer buddhistischen Praxis.

*Übersetzt aus dem Chinesischen von der Ehrwürdigen Shifu Simplicity*

**Miao Fa Zentrum** 妙法  
für Meditation 禪  
und Chan-Buddhismus 寺

STREITSTR. 23, 13587 BERLIN - SPANDAU

☎ +49-(0)30-740 746 28

✉ [info@miao-fa.de](mailto:info@miao-fa.de)

