

Die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen

von Oliver Petersen

Die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen sind Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Freude. Diese geistigen Ausrichtungen sind kraftvolle Mittel, um den Geist zur Reife zu bringen. Wenn wir sie immer wieder in der Meditation einüben, werden sie sich auch in unserem körperlichen und sprachlichen Verhalten niederschlagen. Wir werden immer mehr in der Lage sein, uns mehr am Glück der anderen zu orientieren.

Unermesslich sind diese Haltungen, weil sie sich auf alle Wesen beziehen. Manchmal werden sie auch „Göttliche Verweilzustände“ genannt. Dies soll bedeuten, dass ein Mensch, der seinen Geist in diese heilsamen Zustände versetzt, bereits im Leben in einer Art himmlischem Zustand verweilt.

Wir begeben uns für die Meditation an einen ruhigen Ort, an dem auch Bilder des Buddha aufgestellt und Opfertische errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, stärken unsere heilsame Motivation und beruhigen den Geist. Im Raum vor uns visualisieren wir den Buddha als Zufluchtobjekt, der unsere Meditationsbemühungen mit Wohlwollen betrachtet. Dann beginnen wir mit der eigentlichen Meditation. Wir kontemplieren jede der einzelnen Vier Unermesslichkeiten in vier Schritten, wie es im Mähāyana gelehrt wird. Wir nehmen uns innerhalb einer Geisteshaltung Zeit, uns jeweils mit der ersten Stufe vertraut zu machen und gehen erst zur nächsten Stufe über, wenn wir eine gewisse Stabilität erreicht haben.

Gleichmut besteht in einer ausgeglichenen Einstellung frei von Gier und Hass. Wir denken, wie schön es wäre, wenn die Menschen auf der Welt sich mit Gleichmut begegneten und sich nicht von momentanen egozentrischen Gefühlen des Hasses und der Begierde leiten ließen. Wenn mehr Gleichmut herrscht, kann das Freund-Feind-Denken verringert werden, das so viel Streit, Konflikte und Kriege in die Welt bringt. Wir denken an aktuelle Konflikte zwischen Völkern, Rassen und Religionen und wünschen uns von Herzen, dass diese durch die Übung des Gleichmuts verringert werden. Dies ist der Gleichmut der ersten Stufe in Form des unermesslichen Wunsches: „Wie wunderbar wäre es, wenn die Wesen untereinander frei wären von Anhaftung und Hass.“

Im zweiten Schritt, dem unermesslichen Wunschgebet, steigern wir die Dringlichkeit dieses Anliegens, indem wir es nicht nur bei dem Wunsch belassen, sondern denken: „Mögen die Lebewesen doch tatsächlich in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung.“ Im dritten Schritt, der unermesslichen Verantwortung genannt wird, verlassen wir uns nicht auf andere, sondern entschließen uns, selbst alles dafür zu tun, dass dieser Zustand wirklich eintritt: „Ich selbst will bewirken, dass die Wesen sich von Anhaftung an Nahestehende und Hass gegenüber Fernstehenden befreien.“ Dies entspricht der Bodhisattva-Einstellung, mit der wir selbst die Verantwortung auf uns nehmen.

In dem unermesslichen Bittgebet bitten wir auf der vierten Stufe die erleuchteten Wesen um ihren Segen, dass dies gelingen möge. Zusätzlich zu unseren eigenen Bemühungen sind wir auf die Unterstützung derer angewiesen, die bereits spirituelle Verwirklichungen erlangt haben: „Buddhas und Lamas, befähigt mich mit Eurem Segen, dass ich die Wesen von Hass und Gier gegenüber den anderen befreien kann.“ Daraufhin geht Segen vom Buddha im Raum vor uns in Form von Licht aus, das auf uns selbst und die uns umgebenden Wesen trifft und so alle in einen Zustand tiefen Friedens versetzt.

Die unermessliche Liebe besteht in dem Wunsch, dass die anderen Glück und die Ursachen für Glück finden mögen. Wir üben in vier Schritten: den unermesslichen Wunsch, das Wunschgebet, die Verantwortung und das Bittgebet.

Das unermessliche Mitgefühl ist der Wunsch, dass die Wesen von Leiden und den Ursachen des Leidens frei sein mögen. Wir gehen so vor, wie es eben beschrieben wurde.

Die unermessliche Freude wird in dem Wunsch ausgedrückt, dass die Wesen nicht nur zeitweiliges Glück erleben mögen, sondern das endgültige, unwandelbare Glück der Erleuchtung, in dem Unwissenheit, Begierde und Hass vollständig zur Ruhe gekommen sind. Wir üben in Form des Wunsches, des Wunschgebetes, der Verantwortung und des Bittgebets.

Wir verweilen in den jeweiligen Einstellungen, so lange wir geistig frisch sind. Wenn wir erschöpft sind, schließen wir die Meditation ab. Wir widmen das heilsame Potenzial aus dieser Übung dem Ziel, dass alle Wesen die Praxis der Vier Unermesslichkeiten üben und so Glück an Körper und Geist erfahren mögen.