

Die Himmlischen Verweilungen des frühen Buddhismus (*Brahmaviharas*), Yudo J. Seggelke

Nach der Lehre des frühen Buddhismus zählen zu den vier Himmlischen Verweilungen:

- liebevolle Zuwendung,
- Mitgefühl,
- Mitfreude und
- Gleichmut.

Diese Brahmaviharas sind sehr eng verknüpft mit den Grundlagen der Achtsamkeit, die in ihrer umfassenden Bedeutung in den authentischen Sûtras behandelt werden. Zudem bilden sie meines Erachtens mit dem Samâdhi und den vier Vertiefungen eine unauflösbare Einheit, und sie sind verbunden mit dem Begriff der Unermesslichkeit und der grenzenlosen Ausdehnung.

Eine verkürzt verstandene Achtsamkeit, die nur das Ich in den Mittelpunkt stellt und allen Erregungen des Ich nachspürt, ist in der großen Gefahr, im „modernen“ Individualismus stecken zu bleiben und die Öffnung für andere Menschen gerade nicht zu ermöglichen. Die liebevolle Zuwendung als Himmlische Verweilung ist nämlich genau das Gegenteil der Ego-Zentrierung und Abgrenzung von anderen, sei es in der Meditation oder – und das nicht zuletzt – im täglichen Handeln in den sozialen Gemeinschaften.

Sylvia Kolk überträgt den Pali-Begriff *brahmavihara* folgendermaßen ins Deutsche: „Brahmavihara wird übersetzt mit göttliche Verweilungsstätte, göttlicher Verweilungszustand oder mit himmlische Verweilung.“ Was ist damit gemeint?

Sylvia Kolk formuliert es so: „*Brahma* ist einer der höchsten Götter im alten Indien und stellt sinnbildlich die Quelle der Liebe dar.

Vihara ist die Verweilungsstätte.“ Die drei Zustände und Handlungsweisen der liebevollen Zuwendung, des Mitgefühls und der Mitfreude werden – neben dem Gleichmut – als Glückszustände von hoher Qualität betrachtet und deshalb als „himmlisch“ bezeichnet. Das ist aus meiner Sicht von großer Bedeutung, denn es geht keinesfalls um asketische Entsagung zugunsten anderer, um das Versinken in eigenes Leiden durch das Mitgefühl zu anderen oder um Gottgefälligkeit aus Angst vor Strafe. Sondern es geht zum Beispiel um befreiendes Mitfreuen, wenn es anderen gut geht und sie in Glück und Freude leben. Im Klartext heißt dies schlicht und einfach, dass wir selbst glückhafte, „himmlische“ Zustände erleben, wenn wir solche Gefühle haben und sie handelnd umsetzen. Wenn sich Menschen also aufgrund einer falsch verstandenen Lehre von anderen isolieren, gefühlsmäßig verkümmern, ein freudloses Leben führen und sich vor allem mit anderen Menschen aus vollem Herzen nicht mehr freuen können, dann ist das kein Buddhismus, sondern eine soziale und spirituelle Fehlentwicklung!

Die vier Himmlischen Verweilungen sind wesentliche Bereiche jedes Erleuchtungsweges und untrennbar mit dem Erwachen und der Erleuchtung verknüpft. Wer sich für andere Menschen nicht lebendig öffnen kann, wer kein Mitgefühl hat und sich nicht mit anderen freuen kann, wird aus meiner Sicht auf dem Buddha-Weg scheitern, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht. Er wird weder die erste und schon gar nicht die zweite Erleuchtung wirklich erleben. Ich bin sicher, dass alle großen Zen-Meister die Lehre und Praxis der Achtsamkeit, des Samâdhi und nicht zuletzt der Himmlischen Verweilungen verwirklicht haben.

Herz-Geist und Körper bilden im Buddhismus eine unauflösbare Einheit, die von Ethik durchdrungen ist. Die liebevolle Zuwendung ist das Gegenteil von Feindschaft, Abwertung, Erniedrigung,

Verletzung und Abgrenzung. Sie benutzt keine moralischen Prinzipien, um die Abwertung anderer zu untermauern, wie das leider auch bei religiösen Menschen zu beobachten ist. Feindbilder sind immer mit meist falschen Bewertungen verbunden. Durch solche verzerrenden Bewertungen werden die anderen Menschen und ihr Handeln zum Beispiel als Feinde gesehen und erfahren; das eigene Verhalten ist dann ohne Gleichmut. Damit schaden sich die Hassenden aber auch selbst, denn die himmlischen Verweilungszustände sind ihnen total verschlossen.

Gautama Buddhas fundamentale Aussage zur Wirkung des Hasses lautet:

„Wer einen (anderen) Menschen hasst, der (aber) ohne Hass ist,
der lauter ist und dem kein Makel anhaftet –
auf einen solchen Toren fällt das Böse selbst zurück, wie
Staub, der gegen Wind geworfen wird.“

Der Staub steht in diesem Zitat gleichnishaft für Hass, Verachtung und Erniedrigung anderer. Wenn wir Staub und Schmutz gegen die Windrichtung werfen, fliegt der Unrat uns selbst ins Gesicht, und wir beschmutzen und verunreinigen uns selbst. Wen denn sonst? Das heißt also, dass wir uns selbst durch Hass am meisten schaden, besonders wenn wir einen ethisch hochstehenden Menschen hassen – mit welchen Scheinbegründungen und rationalisierenden Argumenten auch immer. Der Hass zerfrisst uns psychologisch, geistig und meist sogar körperlich selbst. Gautama Buddha will mit seinen Worten auch ausdrücken, dass wir uns durch den Hass anderer nicht anstecken lassen und ihn nicht erwidern sollen. Also gerade nicht: „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“ Denn sonst hört die Hass-Spirale niemals auf und zerstört alle Akteure.

Die von Gautama Buddha beschriebenen Übungen und Schritte zur Verwirklichung der Himmlischen Verweilungen zeugen von seinem großen psychologischen und pädagogischen Geschick. In mehreren Stufen und einer bestimmten vorgeschlagenen Reihenfolge sollen die Übungen durchlaufen werden und bewirken so die Transformation des Körper-und-Geistes. Sie stehen, wie eingangs bereits erwähnt, in engem Zusammenhang mit der frühen buddhistischen Lehre vom Samâdhi, dessen vierte Vertiefung nach meinem Verständnis exakt der Zazen-Praxis entspricht.

Sylvia Kolk spricht von der „Transformation unheilsamer Emotionen“ und erklärt: „Indem wir uns der heilsamen Emotionen bewusst werden und sie kultivieren, werden wir gleichzeitig unsere schwierigen Emotionen heilen: Hass, ablehnende Gefühle, Grausamkeit, Neid, Heuchelei, Gleichgültigkeit.“

Diese Gefühle dürfen wir jedoch nicht als isolierte psychische Zustände verstehen, denn das Handeln im Alltag soll im Einklang mit Ideen, ethischen Idealen und der Vielfalt der Dinge und Phänomene sein. Es geht immer um die Identität mit Ethik und Moral auf der Ebene der Ideen oder passiven Emotionen. Wer aber im Idealismus und Materialismus stehen bleibt, kann aus meiner Sicht den Weg des Buddhismus nicht gehen und hat keine Chance, einen Lebenszustand zu verwirklichen, den wir als Erleuchtung bezeichnen. Der frühe Buddhismus birgt in der heutigen Prägung die Gefahr, sich in der Vorstellung eines isolierten Geistes und in der emotionsgesteuerten Achtsamkeit für sich selbst zu verlieren. Diese Gefahr besteht im Zen-Buddhismus so nicht.

Meister Dogen führt die Himmlischen Verweilungen im Shobogenzo zum Beispiel bei den 108 Toren der Dharma-Erleuchtung auf. Eine besonders enge Verknüpfung mit dem Zen

gibt es durch deren vierten Bereich, den man mit Gleichmut übersetzen kann. Hierbei werden die Gefühle des Leidens und der Freude überwunden, allerdings ohne dass eine desinteressierte Gleichgültigkeit entsteht. Das wäre der falsche Weg, denn die Gleichmut ist ein wichtiger Bestandteil der Himmlischen Verweilungen und damit des Zustandes des Erwachens und der Erleuchtung. Wenn Dôgen davon spricht, dass wir beim Zazen unser wahres Selbst empfangen und Körper und Geist fallen lassen, trifft dies zweifellos das Wesentliche des Gleichmuts im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

Bei der Analyse der Himmlischen Verweilungen unterscheidet Sylvia Kolk die drei Dimensionen der Ethik, Psychologie und Spiritualität.

Ethik bedeutet im Sinne des Zen-Buddhismus selbstverständliches, ganz natürliches Handeln, ohne auf den eigenen Vorteil zu achten und ohne erlernte, angeblich ethische Ideologien zu kopieren. Dieses Leitbild des Bodhisattva-Handelns ist gerade im Zen-Buddhismus von prägender Bedeutung. Dôgen hat in dem Kapitel über ethisch richtiges Handeln genau den Augenblick, in dem wir etwas tun oder unterlassen, in den Mittelpunkt gestellt. Das Böse gibt es demnach nicht als eigenständige Entität in der Welt, sondern es wird durch das Handeln der Menschen gewissermaßen künstlich erzeugt, obgleich es eigentlich nicht da sein müsste. Durch diese Konkretisierung der Ethik auf den Augenblick des richtigen oder falschen Handelns wird im Zen-Buddhismus eine unnötige Abstraktion vermieden. Dôgen fordert uns dazu auf, ganz konkret im Augenblick des Handelns zu beobachten und uns klar zu werden, was wir tun und welche Folgewirkung sich daraus ergibt. Alle Wirkungen unseres Handelns – wie zum Beispiel die

Zerstörung der Umwelt und der Ökosysteme – betreffen uns selbst, aber auch andere Menschen, sogar spätere Generationen. Joanna Macy spricht daher davon, dass unsere Enkel und Urenkel und alle späteren Generationen uns gewissermaßen über die Schulter schauen, wie wir mit unserer Ökologie umgehen und welche Schäden wir anrichten, die sie zu spüren bekommen werden. Das ist umfassendes und verantwortungsvolles Karma. Dass unsere Gefühle unauflösbar mit psychischen Dimensionen verknüpft sind, wird sicher niemand bezweifeln. Oft sind die Gefühle sogar wesentlich kräftiger und eindeutiger, als die verbalen Äußerungen eines Menschen. Basis einer jeden Psychotherapie ist es zum Beispiel, die Gefühle des Patienten anzusprechen, zu erkennen und in den Heilungsprozess einzubringen. Die wahren Gefühle werden nämlich oft wegrationalisiert, depressiv oder selbstüberschätzend verzerrt; verhärtete Vorstellungen und Formulierungen müssen aufgebrochen werden, damit psychische Heilung gelingt. Wir müssen sozusagen unsere eigenen Käfige verschrotten. Sylvia Kolk erklärt hierzu: „Die Praxis der Brahmaviharas ist eine sanfte Disziplin, die vom Herzen ausgeht und das Herz berührt. Sie ist innere Stärke und äußere Sanftheit.“

In der spirituellen Dimension geht es vor allem um die Einheit mit der Achtsamkeit und dem Samâdhi und damit um die ganz praktische Verwirklichung des Achtfachen Pfades. Die spirituelle Erleuchtungsebene ist nach der Lehre von Dôgen und Nishijima Rôshi die vierte und höchste Lebensphilosophie, die durch die Zazen-Praxis verwirklicht wird und auch die Bereiche der Ideen, des Denkens, der sinnlichen Wahrnehmung, die materielle Dimension und vor allem das Handeln umfasst und erleuchtet.

Gautama Buddha arbeitet in der kleinen Lehrrede von *Asapura* heraus, dass ein Mönch Gier, Hass, Zorn, Feindschaft, Heuchelei, Böswilligkeit, Ungeduld, Selbstsucht, Verrat, Vortäuschung, Boshaftigkeit und falsche Sichtweise ablegen muss. Nur dann sei er ein wahrer buddhistischer Mönch oder, wie es in den frühen Schriften heißt, ein Hausloser. Aus der psychologischen Perspektive geht es also zunächst darum, solche Gefühle bei sich selbst zu erkennen, sie nicht zu beschönigen und zu verdrängen. Dass das nicht einfach ist, wird sicher jeder Psychotherapeut ohne Zögern bestätigen. Derartige Ziele sind leichter formuliert als realisiert. Trotzdem ist es wichtig, sie auf der Ebene der Ideen und Ethik klar zu formulieren, wohl wissend, dass dies nur die erste Phase der idealistischen Lebensphilosophie ist. Es kommt dann darauf an, sich selbst sehr genau zu beobachten, seine eigenen Interaktionen präzise wahrzunehmen und die Dinge und Phänomene ganz genau zu betrachten, ohne sie zu beschönigen und zu verzerren.

Gautama Buddha fährt fort:

„Mit einem Geist voller liebevoller Zuwendung, eine Richtung durchdringend, verweilt er (der Mönch), genauso die zweite, genauso die dritte, genauso die vierte (Richtung).“ Und es verweilt „die ganze Welt in einem Geist voller liebevoller Zuwendung, (eine Richtung) durchdringend, ausgedehnt, grenzenlos, unermesslich, ohne Feindschaft und ohne Hass.“

Diese Kernsätze des frühen Buddhismus bilden auch für den Zen-Buddhismus die Grundlage für Lehre und Praxis.

Im kurzen Sûtra über die liebevolle Zuwendung (*Suttanipata* 1.8, S. 45) betont Gautama Buddha, dass die liebevolle Zuwendung dem Menschen selbst nützt und dass er darüber Klarheit haben sollte. Dieses in Gedichtform verfasste Sûtra endet mit den folgenden Versen:

„Ohne sich einer Ansicht hinzugeben,
voller Ethik und der Fähigkeit zu sehen,
hat er die Gier nach Sinnlichkeit überwunden.“

Buddha beschreibt detailliert die Entfaltung der liebevollen Zuwendung und weist darauf hin, dass dazu Achtsamkeit, Willenskraft, Freude, innere Stille und Gleichmut gehören. Und dass die liebevolle Zuwendung

„auf Abgeschiedenheit gestützt, auf Gierlosigkeit gestützt, auf Erlöschung gestützt, auf das Loslassen hingewendet (ist).“

Eine recht umfassende Darstellung der Himmlischen Verweilungen bietet zudem die Schrift über den Weg der Reinheit (*Visuddhinaggo VIII*). Darin werden mehrere Typen von Menschen beschrieben, für die man liebevolle Zuwendung, Mitgefühl und Mitfreude entwickeln soll.

Ausgeschlossen sind davon zunächst Menschen, die wir sowieso lieben, zu denen wir uns zum Beispiel auch sexuell hingezogen fühlen, sowie Verstorbene. Dem geliebten Menschen sind wir fast selbstverständlich liebevoll verbunden und zugewendet. Warum verstorbene Menschen nicht einbezogen werden, erläutert das Sûtra nicht. Ich vermute, dass es darum geht, illusionäre und idealisierte Beziehungen oder aber aggressive Verhärtungen auszunehmen, die im Handeln des Alltags nicht mehr bearbeitet werden können und daher ungeeignet sind.

Die Empfehlung lautet eindeutig, die Übungen zur Entfaltung der Himmlischen Verweilungen mit einem geschätzten, verehrten, lebenden Menschen zu beginnen, zum Beispiel einem Lehrer oder älteren Freund. Wenn das vollständig gelingt, soll man zu einem Menschen, der einem gleichgültig ist, weiterschreiten und dann sogar zu einem Feind. Wichtig ist bei diesen Lernschritten, sich selbst genau zu beobachten, weil sonst keine klare Rückmeldung

über den psychischen und spirituellen Zustand möglich ist. Wenn sich dabei zeigt, dass gegen einen Feind erneut Hass und Groll aufsteigt, soll man mit der Schrittfolge wieder bei einem geschätzten und verehrten Menschen beginnen und dann wie bereits geschildert fortfahren.

Ein drastisches Gleichnis beschreibt das völlig sinnlose Verhalten, Hass mit Gegenhass zu beantworten:

„Genau wie ein Mann, der mit beiden Händen glühende Kohlen oder Kot ergreift, um einen anderen (den Feind) damit zu bewerfen, so verbrennst (auch) du dich selbst zuerst und verbreitest über dich einen üblen Geruch.“

Dieses Gleichnis erläutert das Herzstück der Himmlischen Verweilungen: den Umgang gerade mit schwierigen Menschen, die versuchen, uns zu erniedrigen, zu verletzen oder uns Schaden zuzufügen. Sicher bedeutet das nicht, dass wir mit verklärten Augen leugnen sollen, dass es böse Motive und Taten gibt, die für uns sehr gefährlich werden können. Aber Gefahren, die von einem hassenden Menschen ausgehen, pragmatisch abzuwehren, ist etwas anderes, als ihn ebenfalls zu hassen.

Zusammenfassend lassen sich die vier Himmlischen Verweilungen folgendermaßen charakterisieren:

Bei der *liebvollen Zuwendung* geht es um das Wohlwollen und um Offenheit anderen Menschen gegenüber, es geht um Wohltaten und darum, sich selbst und auch anderen dabei zu helfen, Groll, Übelwollen und Abwertung zu überwinden.

Das *Mitgefühl* bezieht sich hauptsächlich auf das Leiden anderer Menschen, das dadurch gemildert oder sogar aufgehoben wird. Im alten Indien gab es viel körperliches Elend und furchtbare, unheilbare Krankheiten, deshalb war das Mitgefühl mit leidenden Menschen und Tieren von großer Bedeutung. Ein berühmtes

Vorbild in diesem Zusammenhang ist der alte indische König *Ashoka*, der sich von einem rücksichtslosen, grausamen Eroberer zu einem wahren Buddhisten wandelte.

Bei der *Mitfreude* ist wichtig, dass sie frei von Neid ist, dass man dabei keine innere Unlust empfindet und sich an der Freude und am Erfolg anderer wirklich und mit ganzem Herzen freuen kann.

Das ist in unserer auf Wettbewerb getrimmten westlichen Gesellschaft nicht immer einfach!

Das Wesen des *Gleichmuts* kommt im folgenden Zitat sehr gut zum Ausdruck:

„Das Merkmal des Gleichmuts besteht im Bewahren der Mitte, sein Wesen im Erkennen der Gleichheit der Lebewesen, seine Äußerung in Stillung von Abneigung und Zuneigung, seine Grundlage im Erkennen der Karma-Eigenschaft der Wesen.“

Diese Übersetzung stammt von *Nyanatiloka* und mag etwas altertümlich und vielleicht auch merkwürdig klingen. Wichtig ist, dass der mittlere Weg, also das Gleichgewicht, gemeint ist und dass die Gefühle der Überschwänglichkeit oder Negativität – also „himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ – überwunden werden. Dies entspricht auch der vierten Vertiefung der Samâdhis und bedeutet, dass man in den drei vorangehenden Schritten zwar positive Gefühle und psychische Energien entwickelt, aber in der Übung des Gleichmuts – ganz ähnlich wie bei der Zazen-Praxis – die innere Mitte findet und im Handeln verwirklicht.

Allerdings darf man täuschende, unechte Gefühle und Zustände nicht mit den vier Verweilungen verwechseln. Solche Täuschungen können den eigentlichen Verweilungszuständen verblüffend ähnlich sein, sind aber im Kern genau das Gegenteil. Sie werden deshalb als „nahe Feinde“ bezeichnet. Zum Beispiel steht der liebevollen Zuwendung die Gier nach Nähe und Einfluss gegenüber. Allgemeine Depressivität und weltlicher Kummer

haben zwar eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Mitgefühl, sind aber grundsätzlich etwas anderes und können dem Mitmenschen überhaupt nicht helfen, im Gegenteil – er wird psychisch dadurch noch mehr gedrückt. Bei der Mitfreude geht es nicht um oberflächliches Fun-Erlebnis, zotige Witze oder Albernheiten, sondern um ein tiefes Gefühl der Mitfreude, das frei von Neid ist. Und Gleichmut darf wie gesagt nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden; auch das wäre ein fataler Irrtum.

Als „entfernte Feinde“ führt das Sûtra die genauen Gegensätze zu den Himmlischen Verweilungen auf. Bei der liebevollen Zuwendung sind diese zum Beispiel Übelwollen, Zorn und Ablehnung. Beim Mitgefühl ist es Grausamkeit und bei der Mitfreude Unlust und Missgunst. Das Gegenteil von Gleichmut sind Gier, Abhängigkeit, Unwillen und Groll.

Am Ende dieses Sûtra steht schließlich das wirkliche Handeln im Mittelpunkt – es geht nicht um Gefühlszustände oder gar Befindlichkeiten. Wesentlich dabei sind zum Beispiel Freigiebigkeit und unterstützendes Handeln, das im späteren Mahâyâna- und Zen-Buddhismus im Bodhisattva-Ideal präzisiert wird. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Menschen in ihrem gleichmütigen Handeln keine Gegendienste erwarten oder sogar einfordern.