

Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut

Eine Studie über die buddhistischen „apramanas“ von Mudagamuwe Maithrimurti

Die geistigen Übungen der „apramanas“ oder „brahmaviharas“, den „erhabenen Verweilungszuständen“ sind in der buddhistischen Lehre und Praxis recht bekannt und sie sind ebenfalls, in den Yoga Sutra (Kapitel 1, Sutra 33) aufgezählt. In den Yoga Sutras, in die sie vermutlich aus buddhistischen Traditionen eingeflossen sind, fehlt allerdings jede weitere Erklärung zu den Übungen, während in der buddhistischen Quellen- und Kommentarliteratur detaillierte Angaben gemacht werden, wie die Übungen zu praktizieren sind. Die vier apramanas sind heute in viele geistige Schulungswege integriert und bilden auch immer wieder einen Programmpunkt von Yogaseminaren. Von grossem Interesse dürfte aus diesem Grund eine wissenschaftliche Arbeit von Mudagamuwe Maithrimurti sein, in der er alle in den frühbuddhistischen Texten auffindbaren Stellen, die sich unmittelbar oder auch nur mittelbar mit den erhabenen Verweilungen beschäftigen, auswertet. Sein Buch wirft teilweise neues Licht auf die philosophische Bedeutung und die Übungspraxis der apramanas.

Seine Untersuchung hat der Autor breit angelegt, um den indeengeschichtlichen Hintergrund zu den vier apramanas transparent zu machen. In die Forschung wurden deshalb neben den frühbuddhistischen auch spätvedische Texte einschliesslich der frühen Upanishaden und die Jaina Literatur einbezogen. Zur Verifizierung der indischen Quellen wurde gelegentlich auf chinesische und tibetische Texte zurückgegriffen.

Trotz alledem gestaltet es sich recht schwierig, herauszufinden, was der Buddha im Detail gepredigt hat, da der Pali-Kanon sowie andere Quellentexte im Lauf der Zeit von anderer Hand ergänzt worden sind. Es braucht grossen philologischen Spürsinn, um das Ursprüngliche, falls dies überhaupt möglich ist, zu eruieren. Das Hauptproblem wird aber auch dann noch die mündliche Überlieferung sein, d.h. die Zeit zwischen dem Leben des Buddha und den ersten schriftlichen Fassungen seiner Lehren.

Die vier erhabenen Verweilungszustände: metta, karuna, mudita und upekkha¹

Die vier apramanas Wohlwollen (metta), Mitleid (karuna), Freude (mudita) und Gleichmut (upekkha) gelten als meditative Übungen, in welchen diese Emotionen systematisch kultiviert werden, damit die entgegengesetzten Emotionen wie Übelwollen, Schädigungsabsicht, Unlust und leidenschaftliche Zuneigung beseitigt werden und so letztlich eine reine emotionale Untangierteit oder Gleichmut entsteht. Dieser Gleichmut dürfte ursprünglich eine als Erlösung erfahrene tiefgreifende Veränderung der Persönlichkeit konstituiert oder zumindest zur Folge gehabt haben. Schon im frühen Buddhismus zeichnet

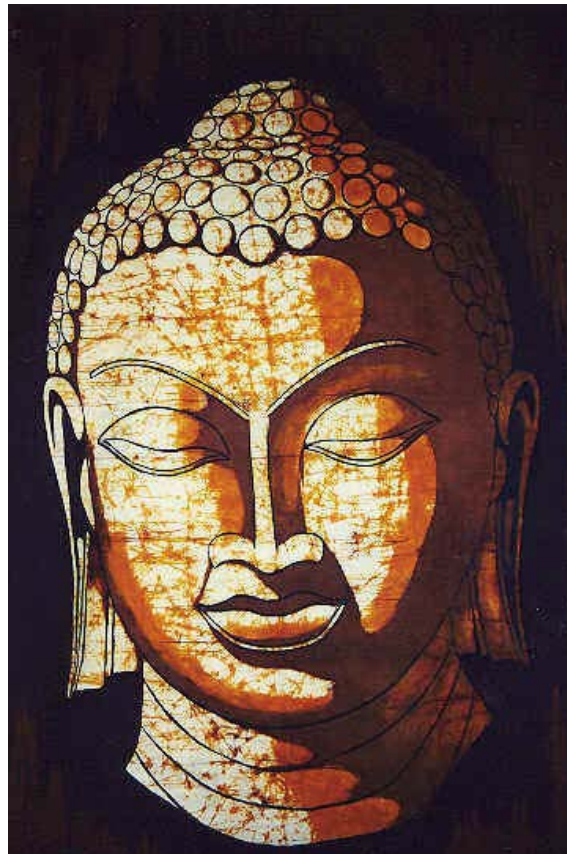
¹ In Sanskrit: *maitri, karuna, mudita und upeksha*

sich jedoch eine gewisse Herabsetzung dieser Praxis ab, wobei ihre erlösungswirksame Bedeutung relativiert wurde, indem sie als ein Weg dargestellt wird, der nur zur Gemeinschaft mit den Brahman-Göttern führt. Man vermisste das in den meisten Texten als für die Erlösung entscheidend angesehene „prajna-Element“, das Erkennen und Durchdringen der letztgültigen Wahrheit. Ausserdem ist bereits im Pali Kanon der Versuch unternommen worden, diese Praxis als eine darzustellen, die auch von Nicht-Buddhisten ausgeübt wird.

Die Standardformel mit der an verschiedenen Stellen des Palikanons die apramanas beschrieben werden lautet folgendermassen:

„Mit von Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut begleitetem Geist, erfüllt er - eine Zeitlang - eine Himmelsrichtung, desgleichen eine zweite, desgleichen eine dritte, desgleichen die vierte; ebenso aufwärts, abwärts, seitwärts: allseits ganz und gar, die ganze Welt erfüllt er - eine Zeitlang - mit von Wohlwollen begleitetem Geist, weitem grossem, grenzenlosem, von Feindseligkeit und Übelwollen freiem Geist.“

Die apramanas sind also nicht passive Zustände, sondern es geht darum, dass der Yogin Liebe usw. ausstrahlt. Des Weiteren ist von Himmelsrichtungen und nicht von Lebewesen die Rede. Dies könnte bedeuten, dass es um die Vorstellung geht, das Wohlwollen als eine Art Fluidum oder feinmaterielle Substanz in dem Raum ausströmen zu lassen (das gilt allerdings nicht für upekkha). Liebe breitet sich demnach ähnlich wie ein Ton im Raum aus. In einem Gleichnis steht: Man soll die erhabenen Verweilungen so kultivieren, wie ein kräftiger Muschelbläser, der den Klang der Muschel in alle vier Richtungen vernehmbar macht.



Liebe und Güte ursprünglich als Selbstschutz

Die wohl bekannteste Übung innerhalb der vier apramanas ist diejenige, in der die Liebe und Güte (metta) entwickelt wird und die bei der Aufzählung an erster Stelle erscheint. Metta ist sehr eng verwandt mit „ahimsa“ dem Nicht-Schädigen anderer Lebewesen und es spielt auch der Gedanke hinein, schwierige oder gar schlimme Situationen geduldig zu ertragen. Es mag durchaus zutreffen, dass metta und ahimsa ursprünglich geübt wurden, um andern keinen Anlass zu einem spontanen Angriff oder Racheakt zu geben, also gewissermassen als Schutz.

Ein bekanntes Beispiel ist dasjenige eines wilden Elefanten, der auf den Buddha gehetzt wurde. Der Buddha hätte diesen durch die Aussendung von metta besänftigt und sei dadurch unverletzt geblieben. Ein ähnliches Beispiel gibt es in bezug auf eine Schlange: Ein Mönch wurde von einer Schlange gebissen und die Erklärung lautete, er hätte zu wenig metta praktiziert. Auch hier die Idee, der Geübte könne ein Fluidum von Wohlwollen aussenden, das die Aggression anderer auflöst.

In den mehr legendenhaften Erzählungen der „Jatakas“ wird gelegentlich angeführt, Tiere würden in der Nähe eines metta aussendenen Mönchs sogar untereinander friedlichen Umgang pflegen. Mit Liebe kann man also gleichsam die anderen anstecken, so dass diese ihrerseits mehr lieben und auch dem Meditierenden gegenüber wohlwollend gesonnen sind.

„Wenn der Mönch eine wohlwollende Geisteshaltung pflegt, verzehrt er nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes.“

Schliesslich mag der Gedanke mitspielen, dass durch die Ausstrahlung der Liebe der Mönch eine Art Gegenleistung dafür erbringt, dass er von der Gesellschaft am Leben erhalten wird, ohne dafür im herkömmlichen Sinn eine Arbeit zu leisten. An einer Stelle im Palikanon steht: „Wenn der Mönch eine wohlwollende Geisteshaltung pflegt, verzehrt er nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes“ und umgekehrt „wenn man einem einzigen Lebewesen gegenüber, von hasserfüllter Geisteshaltung frei, Wohlwollen entfaltet, wird man dadurch reich an Heilvollem.“

In den Texten werden auch gewisse Vorteile für den Metta-Übenden genannt: Man schläft leicht ein, man schläft gut, hat keine schlechten Träume und wacht angenehm auf. Schliesslich gefällt man den Mitmenschen und den Nicht-Menschen.

Der eigentlich wichtigste Effekt der Übung besteht jedoch darin, sich selbst zu läutern. In der Lehre des Buddha basiert die Unerlöstheit des Menschen in der Welt auf den drei Grundübeln Gier, Hass und Verblendung. Mit der Übung von metta und auch von karuna (Mitleid) wird der Hass bekämpft, also das immer wieder aufflackernde Gefühl von Antipathie, Animosität oder gar Aggression. Im spirituellen Sinn geht es weit weniger darum, welche positiven Auswirkungen diese Übung auf die anderen haben mögen, sondern darum, die Emotionen in einem selbst umzuwandeln, da diese für den Heilsweg ein bedeutendes Hindernis darstellen.

Was nun die Übung des Mitleids (karuna) anbetrifft, so ist sie derjenigen von metta recht ähnlich. Allerdings dürfte hier der Aspekt, sich vor Angriffen zu schützen, weniger hinein-

spielen, da in der Regel eher schwache Wesen, oder solche, die sich momentan in einer schwierigen Lage befinden zur Entwicklung des Mitleids eignen. Es ist jedoch anzufügen, dass aus der Sicht der Erlösten alle Unerlösten Mitleid verdienen. Aus Mitleid mit dem Menschen unterrichtet der Lehrer.

Im Lauf der Übung wird karuna von offensichtlichen Leid angehoben auf eine Ebene, wo sich der Praktizierende auf das Leiden konzentriert, das der Existenz an sich innewohnt, nämlich, dass niemand verschont ist von Alter, Krankheit und Tod.

In der Buddha Lehre kommt es zu einer Spiritualisierung von metta und karuna. Metta bedeutet nicht die normale Freundesliebe, schon gar nicht die Geschlechtsliebe, sondern die Allliebe, die auch die Feindesliebe einschliesst. In der Meditation ist darauf zu achten, dass man nicht in die groben Formen der Liebe, die mit Begehren verknüpft sind, abgleitet. Ebenso dürfen in die Übung von karuna keine Gefühle von Besorgnis oder Kummer einfließen, da diese dem spirituellen Ziel entgegenstehen: Wenn einer sich um die Freunde, die ihm lieb sind, sorgt, bringt er sich aufgrund der Bindung an sie um das eigene Heil.

Beim Aussenden gibt es insofern keinen Unterschied zwischen metta und karuna, als alle Lebewesen gemeint sind. Es findet so auch eine gewisse Depersonalisierung der Gefühle, d.h. auch Entemotionalisierung statt.

Freude als Gegenmittel zu den psychischen Belastungen des spirituellen Lebens

Die dritte erhabene Verweilung, mudita, wird in der Regel als Mitfreude übersetzt. Der Autor tritt nun dafür ein, mudita nicht als „Mitfreude“ sondern als „Freude“ zu verstehen und zwar weil seine Textstudien zeigen, dass das Wort „mudita“ als Gegensatz zum Wort „arati“ auftritt. Arati bedeutet nun aber nicht Neid oder etwas Ähnliches sondern Unlust und zwar die Unlust am religiösen Leben, die Unlust am Leben in der Abgeschiedenheit.

Es ist typisch buddhistisch, dass mit der Kultivierung der Freude, der Last des Asketenlebens gegengesteuert wird und es nicht nur ums geduldige Ertragen geht. In der buddhistischen Meditationspraxis hat die nichtsinnliche Freude nichts Anstössiges.

Die Kultivierung einer Gegenkraft zur Unlust an der abgeschiedenen asketischen Lebensweise ist zweifellos ein wichtiges Element des Erlösungsweges. Es geht deshalb bei der Übung auch weniger um ein Ausstrahlen von mudita, sondern eher um ein sich Einhüllen und Sicherstellen, dass man ganz von diesem Gefühl erfüllt ist. In bezug auf andere bedeutet es, dass keine Unlustgefühle aufkommen.

Die Bedeutungsentwicklung von „Freude“ zu „Mitfreude“ mag mit dem Wandel vom asketischen zum monastischen Leben verknüpft sein und sich vor allem auf das Zusammenleben der Mönche untereinander beziehen, nämlich dass dieses frei von negativen Gefühlen ist. In diesem Sinn dient mudita nicht nur der Vervollkommnung des Einzelnen sondern auch der Stärkung der klösterlichen Gemeinschaft als Ganzes, indem eine Atmosphäre der Freude und Eintracht, frei von Feindseligkeit und Rivalität geschaffen wird.

Die letzte erhabene Verweilung ist upekkha, das heisst wunschloser, ruhiger und untangerter Gleichmut. Da im Rahmen der vier apramanas die negativen Gefühle bereits auf den vorhergehenden Stufen ausgeschaltet wurden, dient upekkha in diesem Zusammenhang vor allem dem Abbau von (falscher, leidenschaftlicher, bindungsgeladener) Zuneigung. Möglicherweise sind auch gerade durch die vorhergehenden Übungen ungewollt oder vielleicht unbemerkt hinderliche Emotionen entstanden, z.B. mag bei der Meditation über die Liebe das Begehren leicht mitschwingen oder bei karuna ein Missmut über die Ursachen des Leides wie Ungerechtigkeit etc. Mit upekkha kommt es zu einem Korrektiv.

Upekkha (Gleichmut) ist das höchste Element und liegt ganz in der Nähe des erlösten Zustandes

Die Reihe der apramanas zeigt ein zunehmende emotionales Sich-Distanzieren. Zuerst, (bei metta) engagiert man sich emotional, um egoistische Haltungen zu sprengen. Dies nimmt bei Karuna und Mudita zunehmend ab und bei upekkha wird dann die Emotionalität ganz ausgeschaltet. Es geht in der Übungsreihe also nicht nur darum, von negativen Emotionen frei zu werden, sondern darum, von allen Emotionen frei zu werden. Am Schluss soll man auch nicht das reine Glück der Versenkung geniessen, d.h. sich daran klammern.

Folgende Erzählung zeigt, dass upekkha nicht gleichzeitig, gleichsam fusioniert, mit einem der drei anderen Zustände auftreten kann:

„Wenn der Buddha im Zustand der grossen Untangertheit (upekkha) weilt, könnte man alle Lebewesen der Welt wie trockenes Holz in einem Feuer verbrennen; selbst wenn er davorstünde, würde er es nicht wahrnehmen. Wenn er das grosse Mitleid (karuna) aktualisiert, dann erzittert schon durch das Leid eines einzigen Lebewesens sein Körper wie ein vom Wind geschütteltes Bananenblatt.“

Upekkha ist bei allen vorkommenden Reihen das höchste Element und liegt inhaltlich ganz in der Nähe des erlösten Zustandes. Der Autor denkt deshalb, es handle sich bei der Kultivierung der vier erhabenen Verweilungen um einen vollständigen Erlösungsweg, basierend auf der steten Ausweitung der Grenzen des Ichs und mündend in den Gleichmut. Metta und karuna bekamen erst später eine gewisse Eigendynamik.

Wie oben angeführt, wirken metta und karuna gegen den Hass. Weiterhin wirken mudita und vor allem upekkha gegen die Gier, das heisst die zweite Wurzel des Übels. Es gibt jedoch innerhalb der Reihe der apramanas keine Verweilung, die explizit gegen die Verblendung, die dritte Wurzel des Übels wirken soll. Wahrscheinlich aus diesem Grund werden die apramanas nicht als vollständig erlösend angesehen. Normalerweise heisst es nämlich nur, wer die vier Verweilungen übe, erreiche die Brahmawelt (und nicht die vollständige Befreiung).

In gewissem Sinne sind die apramanas gegenläufig zur buddhistischen Hauptlehre. Gefühle gelten als Elemente der Persönlichkeit, sind vergänglich, leiddurchwirkt und deshalb nicht wünschbar. Sie verschwinden, wenn ihr vorbeiziehender Chakrakter vollständig durchschaut wird und der Mensch das Haften an der Persönlichkeit, am Ego aufgibt. Bei den „erhabenen Verweilungen“ werden nun bewusst positive Gefühle hervorgerufen, jedoch wird das Ichgefühl insofern reduziert und im Endstadium vielleicht sogar aufgelöst, als die positiven Gefühle nicht nur auf die uns nahestehenden Menschen

beschränkt, sondern auf alle Lebewesen ausgedehnt werden. Die apramanas haben also nicht Erkenntnis zum Ziel, sondern den Emotionsabbau bis zur Emotionslosigkeit in upekkha.

Die spätere buddhistische Orthodoxie fand es deshalb schwierig die vier erhabenen Verweilungen prominent in das Lehrgebäude des Buddha zu integrieren und liess sie vor allem als Methode zur Behebung spezifischer Charakterdefekte oder zur Überwindung gelegentlicher Probleme gelten, nicht aber als ein Weg zur letztendlichen Befreiung.

Der berühmte Kommentator Buddhaghosa hat die vier apramanas mit den vier dhyanas, das heisst Konzentrationsstufen bzw. Versenkungsintensitäten in Verbindung gebracht. Nach ihm kann mit metta, wenn gut geübt wird, die dritte Versenkungsstufe, und mit

Die Kultivierung der erhabenen Verweilungszustände

In Anlehnung an die Ausführungen des Visuddhi Magga können die vier erhabenen Verweilungszustände wie folgt geübt werden:

Man setzt sich in Meditationshaltung hin, wird innerlich ruhig und konzentriert und lässt dann vor dem inneren Auge das Bild einer Person entstehen, die einem sympathisch ist. Es soll sich allerdings nicht um eine begehrenswerte Person des anderen Geschlechts oder um sonst jemanden handeln, dem man sehr affektiv verbunden ist. Am besten wählt man einen Lehrer oder Mentor, eine Person, von der man bereits uneigennützig Gutes erfahren hat und die einem in moralischer und spiritueller Hinsicht ein Vorbild ist. Indem man sich nun also diese Person intensiv vorstellt, denkt man sich: „Möge diese Person glücklich und frei von Leiden sein“ und versucht dieser Person Liebe zufließen zu lassen.

Ist diese erste Übung gelungen lässt man als zweites vor dem inneren Auge das Bild einer Person entstehen, für die man weder Sympathie noch Antipathie hegt, also eine neutrale Person, die man vielleicht auch nur oberflächlich kennt. Die Liebe soll jetzt auch auf diese zweite Person ausgeströmt werden.

Als drittes, und das ist die schwierigste Etappe, soll eine unsympathische Person visualisiert werden. Durch eine derartige Visualisierung wird in der Regel spontan ein schlechtes Gefühl entstehen. Dieser Tendenz wirkt man entgegen, indem man auch auf diese dritte Person die Liebe ausströmen lässt.

Schliesslich wird dieses Gefühl der Liebe, das mit den drei Personen kultiviert wurde, in alle Himmelsrichtungen auf die ganze Schöpfung ausgedehnt.

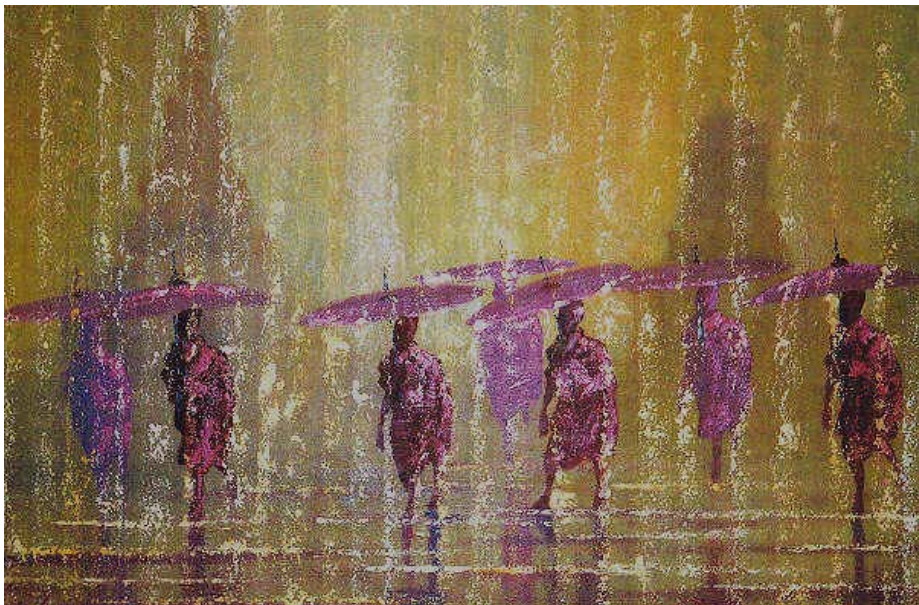
Für die Kultivierung des Mitleids (karuna) wird analog vorgegangen. Für die Kultivierung der Freude (mudita) und des Gleichmut (upekkha) nimmt, wie im Artikel ausgeführt, die Gegenständlichkeit der Meditation ab und gipfelt schliesslich in einer tiefen emotionslosen Versenkung ohne jegliche Bilder und Gedanken. Als allerhöchste Stufe gilt, den Gleichmut mit Gleichmut zu betrachten.

Bei der Praxis der vier erhabenen Verweilungen soll der Übende immer achtgeben, nicht in eine ähnliche aber ungünstige Emotion zu kippen: bei metta in raga (leidenschaftliche Zuneigung), bei karuna in gehasita-domanassa (weltlichen Kummer), bei mudita in gehasita-somanassa (weltlichen Frohsinn) und bei upekkha in auf Unwissenheit basierender Gleichgültigkeit.

upekkha die vierte erreicht werden (zu den wenigen anderen, mit denen das möglich ist, zählt anapanasati, die Atemachtsamkeit).

Wie oben erwähnt, besteht nun die Hauptthese des Autors darin, dass zu Zeiten des Buddhas die vier apramanas als Transformatoren von Affekten ein selbstständiger Erlösungsweg zur Erreichung des Endziels gewesen sein könnten. Diese These wird anhand sehr vieler Belege aus dem Palikanon bzw. aus tibetischen und chinesischen Übersetzungen urbuddhistischer Texte referiert. Diese sollen zeigen, dass vermutlich oftmals von späterer Hand unmittelbar nach der Erwähnung der vier erhabenen Verweilungen noch ein sogenanntes „prajna-Element“ eingefügt wird. Mit dem „prajna-Element“ sind Wendungen zu verstehen, wie, der Übende habe den Körper usw. als substanzlos sowie alle Erscheinungen als vergänglich und leiddurchwirkt erkannt. In derartigen, in Form von Geschichten gehaltenen, Lehrreden, erreicht der Mönch das Nirvana also erst, wenn er sowohl die erhabenen Verweilungen verwirklicht, als auch die Substanzlosigkeit aller Gebilde erkannt hat.

Mudagamuwe Maithrimurthi denkt nun, möglicherweise hätten bei der Redaktion des Pali Kanons Vertreter der „Prajna-Richtung“ durchgesetzt, dass nur „prajna“ also „Einsicht bzw. Weisheit“ zum Nirvana führen darf.



Wie wirken Mönche und Nonnen für das Gute?

Gelegentlich wird die Auffassung vertreten, die Lehre von den vier erhabenen Verweilungen, zeige die altruistische Seite des frühen Buddhismus. Sie bilde die Grundlage für tätige Nächstenliebe und humanitäre Aktionen der Mönche und Nonnen.

In einem speziellen Kapitel tritt nun Mudagamuwe Maithrimurthi dieser Auffassung - völlig zu recht - entgegen. Die vier erhabenen Verweilungen sind eine rein geistige Praxis, eine Form der Meditation. Es ist zwar offensichtlich, dass eine Person, die erfolgreich diesen Weg geht, nicht zum Leiden beitragen wird und allen Menschen und allen Lebewesen freundlich, wohlwollend und mitfühlend begegnet. Aber es bedeutet nicht, dass die Mönche und Nonnen deswegen die Rolle in der Gesellschaft zu spielen hätten, ge-

gen das Schlechte aufzubegehren oder an sozialen und humanitären Aktionen mitzuwirken. Ganz im Gegenteil, und dies zeigt der Autor deutlich, ist vom Buddha seinen Anhängern, ausgenommen sind dabei natürlich die Laienanhänger, immer und immer wieder auf das Deutlichste untersagt worden, sich irgendwelchen gesellschaftlichen oder gar politischen Aufgaben zu widmen oder sich in irgendeiner Form in die Welt zu verstricken.

Die Mönche und Nonnen gehören zum geistlichen Stand. Sie führen (im frühen Buddhismus) ein abgeschiedenes, kontemplatives Leben und haben mit der niederen Welt nichts zu schaffen. Sie wirken einzig auf zwei Arten für das Gute und zwar erstens indem sie ein Vorbild abgeben, was Losgelöstheit, Entsagungskraft, Gewaltfreiheit etc. anbetrifft und zweitens, indem sie die Menschen, von denen sie darum gebeten werden, geistlich belehren. Als Drittes kann man - falls man daran glaubt - davon ausgehen, dass die Geistlichen durch ihre Meditationen die Welt bessern, indem diese nämlich bis zu einem gewissen Grad „parapsychisch“ auf das Bewusstsein oder das Unterbewusstsein der Menschen einwirken.

Fazit

Das Buch von Mudagamuwe Maithrimurthi stellt eine wirklich umfassende und kompetente Abhandlung dar. Es kann allen empfohlen werden, die sich für die Kultivierung der vier erhabenen Verweilungen im Speziellen oder die geistigen Wege des frühen Buddhismus im Allgemeinen interessieren.

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi stammt aus Sri Lanka, wo er als Jugendlicher in einen buddhistischen Orden eintrat, dem er für vierzehn Jahre angehörte. Anschliessend studierte er in Sri Lanka und Deutschland Sanskrit, buddhistische Philosophie, Indologie und Tibetologie. Heute arbeitet er als Lehrbeauftragter und wissenschaftlicher Mitarbeiter an den Universitäten Hamburg, Kiel und Leipzig



Mudagamuwe Maithrimurthi: Wohlwollen, Mitleid, Freude und Gleichmut - Eine ideengeschichtliche Untersuchung der vier apramanas in der buddhistischen Ethik und Spiritualität von den Anfängen bis hin zum frühen Yogacara; Franz Steiner Verlag Stuttgart, 1999; ISBN: 3-515-07380-9