

DIE VIER UNERMESSLICHEN

von Lama Lobsang Dargyay

Der Buddhist ist ein Mensch, der sein zukünftiges Leben /nächste Existenz/ für wichtiger hält als sein gegenwärtiges Leben, und der seine Zuflucht zu den Drei Kostbarkeiten nimmt.

Diese Zuflucht hat drei Objekte und zwar die Kostbarkeit von Buddha, die Kostbarkeit von Dharma und die Kostbarkeit von Saṅgha.

Die erste Kostbarkeit, also der Buddha, ist ein Mensch, in dem das Abstandnehmen von unheilsamen Sachen und die Verwirklichung der Heiligkeit vollkommen ist.

Die zweite Kostbarkeit, also Dharma nennt man die obigen Qualitäten, die sich in dem Buddha und im Saṅgha befinden.

Die dritte Kostbarkeit, also Saṅgha besteht aus Menschen, die das Abstandnehmen von unheilsamen Sachen und die Verwirklichung des heiligen Wandels üben.

Diese Kostbarkeiten schützen alle Lebewesen.

Die methodische Ausübung dieses Schutzes bezieht sich ebenso auf alle Lebewesen und sie kann durch vier Meditationsformen verwirklicht werden.

Die vier Maditationsformen sind:

- a. Die Entfaltung der unermesslichen Güte /Maitrī/
- b. Die Entfaltung des unermesslichen Mitgefühls /Karunā/
- c. Die Entfaltung der unermesslichen Mitfreude /Mudita/
- d. Die Entfaltung des unermesslichen Gleichmuts /Upekā/

Maitrī, also die unermessliche Güte ist eine Idee, die durch ruhige und beherrschte Vertiefung /Samatha/ und dadurch entstandenen Hellblick /Vipaśyanā/ hervorgerufen wird. Diese Idee bezieht sich auf alle Lebewesen, indem der Meditierende wünscht, dass sie alle sich in glücklichem Zustand befinden.

Karunā, also das unermessliche Mitgefühl ist eine Idee, die durch ruhige und beherrschte Vertiefung und dadurch entstandenen Hellblick hervorgerufen wird. Auch diese Idee bezieht sich auf alle Lebewesen, indem der Meditierende wünscht, dass sie von allen Leiden befreit werden.

Mudita, also die unermessliche Mitfreude ist eine Idee, die durch ruhige und beherrschte Vertiefung und dadurch entstandenen Hellblick hervorgerufen wird. Diese Idee ist mit dem Wunsch verbunden, dass nämlich alle Lebewesen in derselben Freude und Glückseligkeit beteiligt seien, wie der Meditierende, der diese Freude und Glückseligkeit in sich erlebt.

Upekā, also der unermessliche Gleichmut ist eine Idee, die durch ruhige und beherrschte Vertiefung und dadurch entstandenen Hellblick hervorgerufen wird. Diese Idee ist auf alle freundliche, feindliche und indifferente Wesen gerichtet, die aber alle gleichmässig betrachtet werden.

Die Bezeichnungen von Vertiefung /Samatha/ und Hellblick /Vipaśyana/ können folgendermassen verstanden werden:

Vor dem Hellblick muss man noch zuerst die ruhige Vertiefung /Samatha/ erreichen. Sie hat aber als Voraussetzung, noch neun Vorstufen. Diese neun Vorstufen der Geistesbewahrung sind:

1. Das Innehalten
2. Die Kontinuität
3. Das Zurückwenden
4. Die Eifrigkeit
5. Kenntnissnahme der positiven Folgen
6. Kenntnissnahme der Folgen der Nachlässigkeit
7. Vollkommene Ruhe
8. Einspitzigkeit
9. Sammlung /Samādhi/

Die ausführliche Bedeutung der einzelnen Vorstufen kann folgendermassen erklärt werden:

1. Innehalten bedeutet, dass der Meditierende seine Gedanken von den äusseren Objekten fern hält; er hält sich in sich und konzentriert sie auf ein einziges Objekt.

2. Die Kontinuität bedeutet, dass sich der Meditierende auf das Meditationsobjekt ohne Unterbrechung konzentriert.

3. Zurückwenden bedeutet folgendes: Wenn der Meditierende durch Vergesslichkeit oder durch längere Übung die Wanderung seiner Gedanken erfährt, dann sammelt er seine Gedanken und richtet sie wiederum auf das ursprüngliche Objekt.

4. Eifrigkeit bedeutet, dass sich der Meditierende mit Begeisterung bemüht bei dem ursprünglichen Meditationsobjekt zu verweilen.

5. Kenntnissnahme der positiven Folgen bedeutet, dass vor dem Meditierenden die Eigenschaft der ruhigen Vertiefung bewusst wird und dass er sich durch diese entstandene Freude richtig konzentriert.

6. Kenntnissnahme der Folgen der Nachlässigkeit bedeutet, dass vor dem Meditierenden die Nachteile der Zerstörtheit klar werden, und dass er sich auf das ursprüngliche Objekt konzentriert.

7. Vollkommene Ruhe bedeutet, dass die Gier, der Hass und die Verblendung von dem Meditierenden fern bleibt, und dass er bei dem Meditationsobjekt verharret.

8. Einspitzigkeit bedeutet, dass die ununterbrochene Sammlung /Samādhi/ ohne grössere Anstrengung eintritt.

9. Sammlung /Samādhi/ bedeutet, dass der Meditierende während der Meditation seinen Körper und Geist völlig beherrscht, und wenn er nicht meditiert, in Gleichmut verweilt.

Bemüht sich jemand eifrig in der Meditation, dann führen diese neun Vorstufen zu einem Zustand /= Augenblick/, in dem der Körper und der Geist des Meditierenden völlig unter Kontrolle stehen und ihm dadurch eine unvergleichliche Freude und Glückseligkeit zuteil wird. Dieser Zustand - /= Augenblick/ wird dann als Gemütsruhe /: ruhige Vertiefung, Samatha/ bezeichnet/.

Hellblick /Vipasyana/ entfaltet sich erst nach dem Zuteilwerden von Gemütsruhe als deren Folge aus der Untersuchung der Essenz des Objekts entsteht.

Durch die Nicht-Trennung von Gemütsruhe und Hellblick in der Vertiefung, entsteht in dem Meditierenden eine Sammlung /Samadhi/ aus der Verschmelzung von Gemütsruhe und Hellblick.

Durch solch eine Sammlung entstandenes Mitgefühl, das sich auf alle Lebewesen bezieht, und sie von allen Leiden befreien wünscht, heisst unermessliches Mitgefühl.

Anlicherweise nennt man aus dieser Sammlung entstandene Güte, die sich auf alle Lebewesen bezieht und dadurch denen Glückseligkeit wünscht, die unermessliche Güte.

Durch diese Sammlung entstandene Mitfreude, die sich auf alle Lebewesen bezieht, denen grenzenlose Freude gewünscht wird, heisst unermessliche Mitfreude.

Durch diese Sammlung entstandener Gleichmut, der sich auf alle Lebewesen, inbegriffen Feinde, Freunde und indifferente Personen /Wesen/ bezieht, die gleichmässig betrachtet werden, heisst unermesslicher Gleichmut.

Im allgemeinen nennt man die Ausübung der Tätigkeit, mit deren Hilfe die Gedanken gezähmt werden und der Friede bewahrt wird, den Dharma.

Die schlechte Tätigkeit, durch welche die Gedanken nicht gezügelt werden, nennt man Adharma.

Aus dem Tibetischen Übertragen
von Ehrw. Tulku Jamba Lobsang
und Dr. Stephan Pálos.

Stephan Pálos /geb. in Ungarn 1922/ Von dem Jahre 1957 wissenschaftlicher Mitarbeiter des Alexander Csoma von Kőrös Institut für Buddhologie. Dr. Phil. Buddh.: 1963. Seit 1964 im Ausland; zur Zeit lebt er im Lamakloster /Rikon, Schweiz/.