



# DIE VIER Unermeßlichen GEISTESHALTUNGEN

*Nach Unterweisungen im Tibetischen Zentrum,  
zusammengestellt von Birgit Stratmann*

**D**ie Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen sind der Unermeßliche Gleichmut, die Unermeßliche Liebe, das Unermeßliche Mitgefühl und die Unermeßliche Freude. Diese Einstellungen werden „unermeßlich“ oder „grenzenlos“ genannt, weil sie sich auf alle Lebewesen richten und weil alle Wesen das Potential besitzen, sie in sich hervorzurufen. Die Meditation der Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen wird in allen buddhistischen Fahrzeugen geübt. Man beginnt mit der schwierigsten Übung, der Entwicklung des Unermeßlichen Gleichmuts. Hat man den Geist mit Hilfe des Gleichmuts erst einmal eingeübt, sind die anderen drei Unermeßlichkeiten relativ leicht zu entwickeln.

## **1. Der Unermeßliche Gleichmut**

In unserem Geist teilen wir die Lebewesen in die verschiedenen Kategorien ein: Einigen gegenüber verspüren wir eine starke Zuneigung, andere betrachten wir mit Ärger und Abneigung, und an dem größten Teil der Lebewesen, den sogenannten Fremden, haben wir überhaupt kein Interesse. Eine gleichmütige Geisteshaltung vermeidet die Extreme der Anhaftung an die einen und des Ablehnens der anderen und bringt allen Lebewesen Sympathie entgegen.

Betrachten wir die Gruppe der Menschen, an denen wir sehr hängen, zu denen starkes Verlangen in uns entsteht. Es sind unsere Lebensgefährten,

Freunde, Eltern und Geschwister, also Wesen, die uns auf verschiedene Art nutzen. Meistens fühlen wir uns denjenigen am engsten verbunden, die uns am meisten zu Diensten sind; für andere, die uns weniger nutzen, fällt unsere Zuneigung entsprechend geringer aus. Analog dazu können wir die Abneigung betrachten. Gewöhnlich hasen wir solche Menschen, von denen wir glauben, daß sie uns oder unseren Freunden geschadet haben. Wir hegen den größten Haß gegen solche, die uns am meisten Schaden zugefügt haben; andere, die unsere Geduld weniger herausforderten, erzürnen uns entsprechend weniger.

Im menschlichen Daseinsbereich erleben wir ständig Empfindungen wie Abneigung und Zuneigung. Diese An-

gewohnheit ist übrigens nicht nur den Menschen zu eigen, auch Tiere zeigen ein ähnliches Verhalten. Wir sollten uns vor Augen führen, daß wir selbst permanent in diesen extremen Geisteshaltungen wie Anhaftung und Abneigung leben, aber daß dies für uns überhaupt keinen Nutzen hat. Im Gegenteil: Unser Zustand verschlechtert sich immer weiter, je mehr Abneigung und Anhaftung wir in uns tragen und je mehr Unterschiede wir zwischen den Wesen machen. Als Gegenmaßnahme sollten wir eine gleichmütigere Geisteshaltung erzeugen und den Vorsatz fassen: „Von jetzt an werde ich von der Einstellung ablassen, einigen gegenüber Verlangen zu hegen und andere mit Ärger und Haß zu betrachten. Haß und Verlangen haben keinen Nutzen; ihre einzige Funktion ist es, Leid hervorzurufen“. Im Grunde unseres Herzens wissen wir auch, daß die extremen Einstellungen gegenüber den Lebewesen falsch sind.

Bei der Entwicklung von Gleichmut versuchen wir, eine Geisteshaltung zu erzeugen, in der die Lebewesen der drei verschiedenen Gruppen gleichwertig sind. Gleichmut besteht darin, die extremen Unterschiede, die wir zwischen den Wesen machen, zu beseitigen. Uns erscheint es manchmal so, als könnten wir weltliches und religiöses Denken miteinander verbinden; in Wirklichkeit sind beide Gegensätze. Die Unterscheidung „Diese sind meine Feinde, und jene sind meine Freunde“ beruht auf rein weltlichem Denken und ist mit religiösen Einstellungen nicht zu vereinbaren. Wir müssen das weltliche Denken aufgeben.

Es gibt Verlangen und Haß auf einer kleinen Ebene, wie im engsten Familienkreis oder unter Freunden, und auf einer größeren Ebene, z.B. im Verhältnis zwischen Nationen. Üben wir in der Meditation den unermesslichen Gleichmut, werden wir dazu beitragen, daß die Welt sich schrittweise verbessern kann. Wir entwickeln den Gedanken: „Mögen alle Lebewesen frei sein von der Abneigung gegenüber Fernstehenden und der Anhaftung an Nahstehende.“ Der Wunsch, die Lebewesen mögen in Gleichmut leben, schließt ein, daß wir versuchen, unseren eige-

nen Geist einzuebnen. Die Meditation des unermesslichen Gleichmuts bezieht sich auf alle Wesen, und darin sind wir selbst natürlich eingeschlossen.

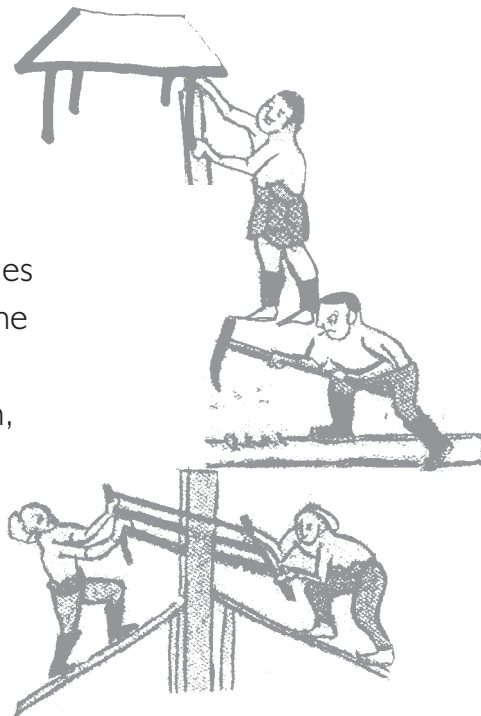
Es hat einen großen Nutzen, sich die Freundlichkeit der Lebewesen zu vergegenwärtigen. Es ist eine Tatsache, daß sie uns mehr genutzt als geschadet haben. Betrachten wir einen einfachen Gebrauchsgegenstand, zum Beispiel unseren Eßtisch. Irgendwann, es mag Generationen her sein, hat jemand einen Baum gepflanzt und damit das Holz für diesen Tisch geliefert. Andere haben den Baum gefällt und abtransportiert. Es gab Tischler, die das Holz

Die Güte der Wesen ist unermesslich:

Für die Herstellung eines einzigen Tisches müssen verschiedene Faktoren zusammenkommen,

und

viele Menschen sind daran beteiligt.



### *Gleichmut – ein Leitfaden für die Meditation*

Wie meditiert man nun Gleichmut? Eine Methode beginnt damit, sich drei Personen vorzustellen: eine Person, gegen die wir Abneigung verspüren, eine Person, an der wir sehr hängen, und eine weitere Person, die in keine der beiden Kategorien fällt und der wir neutral gegenüberstehen. Dann lassen wir unsere Gefühle für die betreffenden Personen zu und schauen sie uns an. Erscheint der Feind vor unserem geistigen Auge, denken wir gewöhnlich: „Ich mag diesen Menschen überhaupt nicht,

bearbeitet und dafür gesorgt haben, daß der Tisch schließlich verkauft werden konnte. Als wir den Tisch in Gebrauch nahmen, waren also bereits viele Menschen daran beteiligt, und es besteht zu all diesen eine Beziehung, denn es ist ihrer Güte zu verdanken, daß wir diesen Gegenstand nutzen können. Diesen Gedankengang können wir auf alle Dinge übertragen, die wir täglich benutzen. Es waren so viele Lebewesen daran beteiligt, daß wir sie gar nicht mehr zählen können.

er hat mir in der Vergangenheit Schaden zugefügt.“ Betrachten wir den Freund, steigt der Gedanke hoch: „Ich hänge sehr an diesem Menschen, denn er hat mir genutzt.“ In bezug zur dritten Person entsteht in uns der Eindruck: „Dieser Mensch ist mir gleichgültig, er hat mir weder geschadet noch genutzt. Ich empfinde ihm gegenüber weder eine besondere Abneigung noch Zuneigung.“

Im nächsten Schritt der Meditation müssen wir uns überlegen, welche Be-

gründungen wir dafür haben, diese drei Menschen in die verschiedenen Kategorien einzuteilen. Wir werden keine korrekte Begründung finden, die mit der Wirklichkeit im Einklang steht. An dieser Stelle beginnt die eigentliche Meditation. Sie besteht darin, die korrekten Argumente dafür zu durchdenken, warum eine Einstellung, die die einen als nahstehend und die anderen als fernstehend betrachtet, nicht angemessen ist. Ein wesentliches Argument lautet: Die Kategorien Freund und Feind mögen in diesem Leben zutreffen, richtet man seinen Blick jedoch auf die zahllosen Existenzen im Daseinskreislauf, haben sie keine Gültigkeit mehr. Ob Freund, Feind oder Fremder, sie alle waren in vergangenen Leben unsere ärgsten Feinde. Aus der Perspektive des Daseinskreislaufs, der seit anfangsloser Zeit existiert, müßten uns deshalb alle drei als Feind erscheinen. Genauso haben uns alle drei Personen in früheren Leben genutzt, folglich müßten wir sie von diesem Gesichtspunkt her alle als Freunde ansehen. Schon in bezug auf ein Leben können wir beobachten, daß Freunde zu Feinden werden und umgekehrt. Beleuchten wir unsere Beziehungen zu den anderen Wesen, stellen wir fest, daß es in Wirklichkeit keinen Freund und keinen Feind gibt, weil die Verhältnisse sich permanent verändern. Manchmal reichen zwei oder drei Worte, um Freunde zu Feinden zu machen. Ebenso kann ein kleiner Moment des Verstehens einen Feind in einen Freund verwandeln. Der Buddha wies darauf hin, daß die Begriffe „Freund“ und „Feind“ nichts Beständiges sind, sondern Produkte, die sich sehr schnell verändern können.

Diese Überlegungen zusammengefaßt, lauten also: Extreme Geisteshaltungen wie Anhaftung an Freunde, Haß gegenüber Feinden und Gleichgültigkeit gegenüber Fremden sind falsch und haben überhaupt keinen Nutzen. Auch gibt es keine echten Argumente dafür, die mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Es ist sehr wichtig, daß wir an diesen Punkt kommen, an dem wir die Nachteile unserer falschen Sichtweisen deutlich vor Augen sehen. So fassen wir den Entschluß: „Ich

will mich darum bemühen, Haß gegen Fernstehende und Anhaftung an Nahstehende aufzugeben und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.“

Der größte Nutzen ergibt sich, wenn man allen Wesen Sympathie entgegen-

Möge ich alle Wesen  
stets mehr schätzen als  
ein wunscherfüllendes  
Juwel. Und möge ich  
sie in dem Wunsch,  
ihnen das höchste  
Glück zu geben, stets  
mit Liebe und Mitgefühl  
betrachten.

Aus den Acht Versen der Geistes-  
schulung von Geshe Langri Tangpa

bringt. Wir streben im Leben immer nach dem Angenehmen und möchten das Unangenehme vermeiden. Glück ergibt sich, wenn wir in Harmonie mit den Wesen leben, und schon aus diesem Grund ist es sehr vorteilhaft, sie in einem guten Licht zu sehen. Betrachten wir dagegen alle Wesen als Feinde, so wäre das sehr gefährlich für uns. Wir könnten kein glückliches Leben führen und lebten ständig unter dem Einfluß von Ärger und Furcht. Dadurch entstünden viele negative Eindrücke in unserem Geist, die sehr viel Leiden bringen. Auch ein gleichgültiger Zustand gegenüber allen Wesen, d.h. ein Geist, der sie weder als Feinde noch als Freunde ansieht, ist nicht angemessen. Denn auf dem Boden der Gleichgültigkeit kann kaum die unermeßliche Liebe gedeihen.

Da wir den unermeßlichen Gleichmut üben möchten, dürfen wir die Meditation nicht auf die drei Personen beschränken, sondern müssen sie weiter ausdehnen. Wir stellen uns also weitere Lebewesen vor, erst sechs, dann neun usw., bis unser Geist auf unermeßlich viele Lebewesen gerichtet ist. Man kann diese Vorstellung mit einem Stein vergleichen, den wir in den Ozean werfen: Die sich ringförmig ausbreitenden Wellen ziehen immer weitere Kreise, bis sie am Ende des Ozeans ankome-

men. Genauso weitet man die Perspektive des Geistes mehr und mehr aus, bis sie alle Wesen einschließt.

Hat man auf diese Weise Gleichmut in bezug auf alle Lebewesen erzeugt, stellt man sich vor, daß auch die Wesen untereinander frei sind von Anhaftung an Nahstehende und Haß gegen Fernstehende und den Unermeßlichen Gleichmut verwirklichen.

Diese Haltung wird in vier Schritten meditiert, wobei diese vier Stufen in gleicher Weise bei den anderen drei unermeßlichen Geisteshaltungen angewendet werden:

*1. der unermeßliche Wunsch:*

„Wie wunderbar wäre es, wenn die Wesen untereinander frei wären von Anhaftung auf der einen Seite und Haß auf der anderen Seite.“

*2. das unermeßliche Wunschgebet:*

„Mögen die Lebewesen doch in Gleichmut, frei von Anhaftung und Abneigung, verweilen!“

*3. die unermeßliche Verantwortung:*

„Ich selbst will bewirken, daß die Wesen sich von Anhaftung an Nahstehende und Haß gegenüber Fernstehenden befreien.“

*4. das unermeßliche Bittgebet:*

„Buddhas und Lamas, befähigt mich dazu mit Eurem Segen!“

Diese Einstellungen können natürlich nicht in der gleichen Geschwindigkeit in unserem Geist entstehen, wie wir sie hören oder lesen. Man muß sich Zeit nehmen, um sich damit vertraut zu machen. Dabei sollte man die erste Stufe eine Zeitlang einüben, bis man eine gewisse Stabilität erreicht hat. Dann geht man zur nächsten Stufe über usw. Das Wesentliche ist der starke Wunsch nach Verwirklichung der jeweiligen Tugend. Der Gedanke, daß man selbst alles daran setzen möchte, damit die Lebewesen Gleichmut verwirklichen, ist bereits eine Vorstufe zum Erleuchtungsgeist. Dieser besteht in dem zweifachen Wunsch, die Verantwortung für das Wohl der anderen auf sich zu nehmen und zu diesem Zweck die Buddhaschaft zu erreichen. Bittet man um den Segen der Zufluchtobjekte, kann man im Raum vor sich Buddhas und Bodhi-



sattvas visualisieren und Gebete an sie richten: „Bitte helfe, daß alle Lebewesen untereinander frei sein mögen von den falschen Unterscheidungen in Nahe- und Fernstehende und daß ich in der Lage sein werde, dies meinem Vorsatz entsprechend auch selbst zu verwirklichen.“

Obwohl man in dieser Meditation die Lebewesen zum Meditationsobjekt macht, ist sie dennoch ein wirksames Mittel, Anhaftung und Haß im eigenen Geist abzubauen. Dies entspricht ganz den Zielen des Buddha, der seine Lehre gegeben hat, damit wir unsere inneren Feinde, die Leidenschaften überwinden. Wer den Ärger in sich selbst beseitigt hat, wird einen friedvollen Geist bewahren, egal auf welche äußeren Umstände er trifft.

## 2. Die Unermeßliche Liebe

Die Unermeßliche Liebe besteht in dem Wunsch: „Mögen alle Lebewesen versehen sein mit Glück!“ Der Unermeßliche Gleichmut ist mit einem Boden zu vergleichen, der von Mulden und Buckeln befreit und eingeebnet wurde. Meditiert man auf dieser Grundlage die Unermeßliche Liebe, ist es, als würde man den präparierten Boden bewässern. Auf einem gut befeuchteten Boden wiederum kann man hervorragend Pflanzen wie Weizen oder Gerste anbauen und auf eine gute Ernte hoffen. Die angebauten Pflanzen symbolisieren das Unermeßliche Mitgefühl, und die Ernte steht für die Unermeßliche Freude. Je besser man den Boden durch die Schulung des Gleichmuts bereitet hat, um so einfacher werden sich die anderen Tugenden entwickeln.

Wir hatten darüber meditiert, daß es nicht angemessen ist, die Wesen in Nahestehende und Fernstehende aufzuteilen und Anhaftung und Haß zu pflegen. Wenn wir uns dann die Güte der Wesen vor Augen führen und ihnen gegenüber ein Gefühl der Dankbarkeit erzeugen, ist es sehr einfach, liebevolle Zuneigung zu entwickeln und ihnen Glück zu wünschen.

Wie schon zuvor, beginnt man die Meditation bei sich selbst, indem man den Wunsch hervorbringt: „Ach, möge

ich doch glücklich sein!“ Es wird uns nicht schwer fallen, diesen Wunsch hervorzubringen, denn er entspricht einer uns innewohnenden Geisteshaltung. Immer streben wir danach, Glück zu erlangen, auch wenn wir gewöhnlich nicht die rechten Mittel anwenden, um dieses Ziel zu erreichen. So verbinden wir mit der Unermeßlichen Liebe den Wunsch nach dauerhaftem Glück. In dem Bewußtsein, daß all die anderen Wesen genauso nach Glück streben wie man selbst, daß es ihnen an dauerhaftem, echtem Glück mangelt und daß sie nicht die richtigen Mittel kennen,

Fremden und Feinden Gutes wünschen, bis wir in unserem Geist alle Wesen einbeziehen. Wir stellen uns so viele Wesen vor, daß der ganze Raum davon angefüllt ist. Man sollte darauf achten, daß man allen Lebewesen gleich viel Glück wünscht und nicht wieder in alte Unterscheidungen zurückfallen, indem man den einen ein bißchen mehr Glück gönnt als den anderen. Wir wünschen wirklich allen Wesen gleichmäßig viel Glück.

Die Einübung der Liebe findet natürlich nicht nur auf dem Meditationskissen statt. Dsche Tsonгкаpa emp-



Wir müssen liebevolle Zuneigung auch außerhalb der Meditation üben, zum Beispiel beim Spaziergang, indem wir denken: „Mögen alle Wesen glücklich sein!“

Foto: Ralf Tooten

um ein solches Glück zu erlangen, dehnt man den Wunsch weiter aus, zunächst auf Freunde und Verwandte, dann auf Fremde, Feinde, bis man alle Wesen einschließt und denkt: „Ach, mögen doch alle Wesen mit Glück versehen sein!“. Die Methode ist die gleiche wie bei der Meditation des Unermeßlichen Gleichmuts. Wir fangen mit der leichten Übung an, indem wir uns selbst und unseren Freunden Glück wünschen, und entwickeln langsam die schwierigeren Übungen, indem wir

fühlt, daß wir liebevolle Zuneigung entwickeln, wann immer wir auf einen Menschen treffen. Wir denken dann sofort: „Möge dieser Mensch mit Glück versehen sein!“ Wenn wir Einkaufen gehen oder einen Spaziergang machen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein!“ So können wir, wann immer wir im Alltag auf Menschen treffen, die Unermeßliche Liebe praktizieren. Wenn wir selbst in einem Moment Glück erleben, sollten wir die Perspektive unseres Geistes aus-



Symbole für die Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen: der Boden des Gleichmuts, das Wasser der Liebe, die Saat des Mitgefühls und die Ernte der Mitfreude.



Fotos: Greenpeace

weiten und denken: „Mögen doch alle Lebewesen so glücklich sein, wie ich es gerade bin!“ Dies ist echte Dharmapraaxis. Die großen Meister sagen, man könne alle Handlungen des Alltags mit dem Wunsch nach Glück und Leidfreiheit für die Wesen verbinden.

### 3. Das Unermeßliche Mitgefühl

Das Unermeßliche Mitgefühl besteht in dem Wunsch: „Mögen doch alle Lebewesen von allen Arten des Leidens frei sein!“ Im Buddhismus werden im wesentlichen drei Arten des Leidens genannt: das Leid des Schmerzes, das Leid des Wandels und das Allesdurchdringende Leid. Unter Leid des Schmerzes versteht man körperliche und geistige Schmerzen. Das Leid des Wandels besteht aus solchen Empfindungen, die wir normalerweise als Glück wahrnehmen und die sich im Laufe der Zeit in unangenehme Gefühle umwandeln. Ein Beispiel ist ein Spaziergang: Man empfindet ihn am Anfang als angenehm, aber dieses Glück ist nicht dauerhaft, und mit fortschreitender Zeit wird es zu Leiden. Das charakteristische

Merkmal des Leids des Wandels ist, daß es, obwohl wir es als Glück wahrnehmen, sehr flüchtig und doch kein stabiles Glück ist, das uns wirklich zufriedenstellen könnte.

Das Allesdurchdringende Leid ist, allgemein gesagt, unsere Unfreiheit im Daseinskreislauf. Wir haben Aggregate von Körper und Geist angenommen, die als „vollständig gereifte karmische Frucht“ bezeichnet werden. Diese sind aus unheilbaren oder befleckt heilsamen Taten vergangener Leben hervorgegangen und diese wiederum aus unseren Leidenschaften. Weil Körper und Geist in dieser Weise befleckt sind, das heißt die Grundlage dafür bilden, daß Leidenschaften anwachsen können, ist unsere Existenz durch und durch leidhaft. Unser Körper und Geist bilden immer wieder die Grundlage dafür, daß uns die verschiedensten Leiden ereilen – nicht nur in diesem Leben, sondern weit darüber hinaus in zahllosen Existenzen, die uns noch bevorstehen.

Wir beginnen die Meditation wieder bei unserer eigenen Person. Wir betrachten das Leiden, das wir selbst erfahren, und wünschen uns, daß wir von

diesem Leiden, aber auch von den Ursachen für dieses Leiden befreit sein mögen. Haben wir diesen Wunsch in uns erzeugt, gehen wir zu Freunden und Verwandten über, in bezug zu denen es uns sehr leicht fällt, ihnen von Herzen die Freiheit vom Leiden und von den Leidensursachen zu wünschen. Dabei sollten wir uns immer wieder vor Augen führen, daß sie alle den drei Arten des Leidens unterworfen sind. Allmählich dehnen wir unsere Geisteshaltung weiter aus, bis unser Mitgefühl auch Fremde, Feinde und schließlich die zahllosen Wesen umfaßt.

Jeder von uns trägt in gewissem Maße Mitgefühl in sich. Eine Mutter beispielsweise, die ihr Kind liebt, hat auch Mitgefühl für dieses, also den Wunsch, daß das Kind von Leiden frei ist. In dieser Form ist Mitgefühl in uns allen vorhanden, zumindest als Same. Das Unermeßliche Mitgefühl erstreckt sich auf sämtliche Lebewesen. Darüber hinaus ist es geprägt von dem aus tiefstem Herzen kommenden Wunsch, daß all die zahllosen Wesen nicht nur vorläufig von Leiden frei sind, sondern dauerhaft und beständig.

Übrigens gibt es auch eine Art von falschem Mitgefühl. Ein Praktizierender, der ganz auf endgültiges Glück ausgerichtet ist und sehr viele Mühen auf sich nimmt, um geistige Fortschritte zu machen, ist kein geeignetes Objekt des Mitgefühls. Wenn man beim Anblick einer solchen Person, die sich lange Zeit an einen einsamen Ort zurückgezogen und wenig Nahrung zu sich genommen hat, denkt: „Der Ärmste ist ganz schwach und mager geworden, er tut mir leid“, so ist diese Art von Mitgefühl fehl am Platz. Denn die Situation, in der sich ein solcher Praktizierender befindet, ist nicht wirklich leidhaft, weil er große Anstrengungen unternimmt, sich mit Hilfe des Dharma von allen Leiden und Leidensursachen zu befreien. Wir sollten uns lieber daran erfreuen und denken: „Ich sollte ebenso praktizieren wie diese Person.“ Unser Mitgefühl hat sich auf diejenigen zu richten, die das Leiden des Daseinskreislaufs erleben und immer weitere Ursachen für Leiden ansammeln.

#### 4. Die Unermeßliche Freude

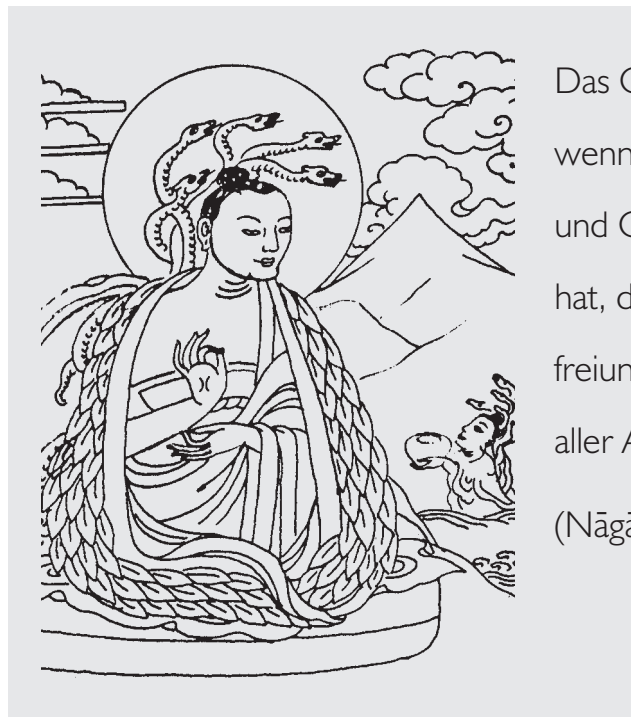
Die Unermeßlichen Freude ist der Wunsch, daß die Wesen dauerhaftes Glück erleben mögen: „Mögen doch alle Lebewesen niemals getrennt sein von hohen Geburten (in einem Dasein als Mensch oder Gott) und von dem Glück der endgültigen Befreiung!“. Liebe besteht in dem Wunsch, daß die Lebewesen Glück erleben mögen, Mitgefühl ist der Wunsch, daß sie freikommen von allen Leiden. Wie nun sollte dieser Zustand des Glücks und der Leidfreiheit beschaffen sein? Die Antwort findet sich in dem Wunschgebet, das in der vierten Unermeßlichkeit enthalten ist. Die Wesen benötigen nicht primär ein flüchtiges, weltliches Glück und ein kurzfristiges Aufhören des Leidens, sondern ein echtes dauerhaftes Glück, in dem Leiden und Leidensursachen endgültig beendet worden sind. Das zeitweilige Glück, von dem die Wesen in ihren zahllosen Existenzen schon reichlich erfahren haben, war niemals ein Glück ohne Leiden. In dem Wunschgebet der Unermeßlichen Freude stellen wir uns vor, daß die Le-

bewesen das wahre, unwandelbare Glück der endgültigen Befreiung erleben, in dem Unwissenheit, Begierde und Haß aufgegeben worden sind.

Man beginnt die Meditation bei sich selbst und vergegenwärtigt sich, welches Glück man jetzt erlangt hat, da man mit diesem kostbaren Menschenkörper ausgestattet ist und alle Möglichkeiten zur Verfügung hat, Dharma zu praktizieren. Man erfreut sich an dem Glück, das man körperlich und geistig im Moment erfährt, und versucht, sich dieses Glück immer wieder bewußt zu machen. Dann entwickelt man den Wunsch: „Möge ich niemals

sich an diese Sicht gewöhnen. Mögen sie dadurch alle schlechten Eigenschaften beseitigen, insbesondere die Wurzeln allen Leidens: Gier, Haß und Unwissenheit, und mögen sie so dauerhaftes Glück erreichen.“

Wenn wir die Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen in der Meditation immer wieder einüben, wird sich diese heilsame Geisteshaltung auch in unserem körperlichen und sprachlichen Verhalten niederschlagen. Wir werden immer mehr in der Lage sein, an das Wohl der anderen zu denken, und unser ganzes Verhalten wird sich immer mehr am Glück der anderen orientie-



Das Glück, das entsteht, wenn man Verlangen und Gier aufgegeben hat, das Glück der Befreiung, ist der Herr aller Arten von Glück.

(Nāgārjuna)

von diesem glücklichen Daseinsbereich getrennt leben, in dem ich die Chance habe, Ursachen für die endgültige Befreiung aus dem Daseinskreislauf zu schaffen.“ Im nächsten Schritt dehnt man diesen Wunsch auf Freunde und Verwandte, Fremde und Feinde aus, bis man in der Lage ist, alle Wesen einzuschließen. Dabei sollte man sich vergegenwärtigen, daß das einzige Mittel, alles Leiden zusammen mit seinen Ursachen aufzugeben, darin besteht, die Unwissenheit zu beseitigen und die eigentliche Existenzweise der Phänomene zu erkennen. So umfaßt die Unermeßliche Freude auch den Wunsch: „Mögen die Wesen die Leerheit von unabhängiger Existenz erkennen und

ren. Es ist möglich, daß wir schon in diesem Leben eine so starke altruistische Geisteshaltung entwickeln, daß wir ohne Bedauern unseren Besitz oder gar unseren Körper weggeben können, um das Wohl der Wesen zu bewirken. Selbst wenn sich dieses Resultat nicht sofort einstellt, werden unsere Anstrengungen nicht vergebens sein, denn das Bewußtseinskontinuum ist ohne Anfang und ohne Ende. Wir werden wieder geboren, und all die guten Eigenschaften des Geistes werden weiter bestehen bleiben, so daß wir sie weiter stärken können.

*Aus dem Tibetischen von Carola Roloff und Christof Spitz*