

Brahmavihara

Zitat

Die 4 'Göttlichen Verweilungszustände', auch die 4 'Unermeßlichen' ([appamaññ?](#)) genannt, sind:

1. Güte ([mett?](#)),
2. Mitleid ([karuna](#)),
3. Mitfreude ([mudit?](#)),
4. Gleichmut ([upekkh?](#))

Der sehr häufig vorkommende Suttentext zu diesen 4 Meditationsobjekten ([brahmavih?ra-bh?van?](#); siehe [bh?van?](#)) lautet:

»Vier Unermeßlichkeiten gibt es. Da, ihr Brüder, durchstrahlt der Mönch mit einem von Güte erfüllten Geiste erst eine Richtung, dann eine zweite, dann eine dritte, dann die vierte, ebenso nach oben, unten und ringsherum; und überall mit allem sich verbunden fühlend durchstrahlt er die ganze Welt mit einem von [Allgüte](#) erfüllten Geiste, mit weitem, erhabenem, unbeschränktem Geiste, frei von Gehässigkeit und Groll. Mit einem von Mitleid . . . von Mitfreude . . . von Gleichmut erfüllten Geiste durchstrahlt er erst eine Richtung . . . frei von Gehässigkeit und Groll.«

[pk brahmavih?ra](#)

Denn wohin man seinen Geist ausrichtet, dort erscheint man wieder, bzw. so wie man sich konditioniert lebt man oder nimmt es entsprechend wahr.

Zitat

Vis. IX. 1. Die Entfaltung der Güte ([mett?-bhavan?](#))

Der der Übung beflissene Anhänger, der von den unmittelbar nach den zehn Betrachtungsübungen aufgezählten vier Göttlichen Verweilungszuständen die Güte zu entfalten wünscht, beseitige zunächst die äußeren Hindernisse. Nachdem er darauf das Übungsobjekt in Empfang genommen, das Mahl beendet und die nach dem Mahle sich einstellende Benommenheit überwunden hat, setze er sich an einem abgeschiedenen Orte auf einem gut hergerichteten Sitze bequem nieder. Dann denke er über den Unsegen des Hasses und den Segen der Langmut nach, soll doch durch diese Entfaltung der Haß überwunden und Langmut erreicht werden. Bevor man nämlich den Unsegen eines Dinges nicht erkannt hat, kann man dieses nicht überwinden; und ebensowenig läßt sich etwas erreichen, ehe man nicht den Segen desselben erkannt hat.

"Von Haß erfüllt, o Bruder, vom Haße überwältigt und im Geiste gefesselt, bringt man Lebendes um usw.": in diesem Sinne ist der Unsegen des Hasses zu verstehen.

[pk VisM IX Die Göttlichen Verweilungszustände \(brahma-vih?ra\)](#)

zu den [Hemmnissen](#) sh. [nivarana](#)

zu den Fesseln sh. [samyojana](#)

[#Verweilzustand](#) [#Unermesslich](#)

überarbeitet von Spock am 20. Mai 2018